

Einstieg in den Orientierungslauf – Richard Werner, FUN-Team im Fachverband (ÖFOL)

Wenn jemand mit dem Orientierungslauf beginnen möchte, benötigt er den Überblick über die Organisation. Diese wird ihm in den folgenden Abschnitten vorgestellt werden. Ein Wettlauf, wie er in Österreich ausgeschrieben wird, hat im Allgemeinen eine Ausschreibung, die im Internet zu finden ist.

Die drei Kategorien „Neulinge“, „Offen kurz“ und „Offen lang“ sind für jedermann zugänglich. Außerdem findet er in der Ausschreibung noch das Wettkampfbüro, in dem er seine sportlichen Aktivitäten beginnen kann. Die Anreise dorthin erfolgt selbständig oder aber mit Freunden, die sich schon bei der Vorgehensweise des Sportgeschehen auskennen.

Die drei Kategorien sind folgendermaßen in Hinblick auf ihre Schwierigkeit und Streckenlänge klassifiziert worden. Bei den Neulingen werden viele Objekten an Leitlinien (das sind Wege, Straßen, Bäche und Wiesenränder oder ähnliches) angeboten und sind aufzusuchen. Bei der Kategorie Offen Kurz handelt es sich um eine kurze Strecke, in der die einzelnen Gegenstände die im Wald aufzusuchen sind, meistens mit einem Haken nach links oder mit einem Haken nach rechts von der Leitlinie zu erreichen sind. Unter einem Haken wird ein kurzer Abstecher mit einer weiteren Leitlinie in etwa 50 m Distanz verstanden. Bei der Kategorie Offen Lang handelt es sich um größere Strecken, Laufdistanz beträgt rund 5 km, in welcher ungefähr alle 300 m ein Kontrollobjekt etwas gefinkelt, also auch schon Steine, Bachgabel und Rinnengabel aufzusuchen sind.

Der Wettlauf gliedert sich im Wesentlichen in die Benützung des Wettkampfbüros, den Weg zum Start, den eigentlichen Wettlauf, den Rückweg vom Ziel ins Wettkampfbüro und dann die Körperpflege, die Verköstigung oder auch die Siegerehrung. Wenn der Anfänger im Wettkampfbüro auf seinen Parkplatz eingewiesen ist, geht er mit seinen Sportartikeln (Kleidung, Schuhen etc in der Sporttasche) zur Anmeldung und zahlt dort sein Startgeld. Wenn er keinen Sportident-Chip hat, kann er ihn sich dort ausborgen. Die Leihgebühr (ca. 2 Euro) ist in einer Ausschreibung angegeben. Nach seiner Anmeldung erhält er auch eine Startzeit, die er gelegentlich oder auch im generellen Sinne selbst auswählen kann.

Danach zieht er sich zum Umkleiden in die Männer- oder Damengarderobe zurück und begibt sich mit den Laufschuhen in der Hand bis vor die Haustüre, wo er dann seine Laufschuhe anziehen kann, wenn sie Spikes haben. Sonst kann er diese „sauberen Laufschuhe“ auch in der Halle oder der Umkleidekabine anziehen.

Nach dem Verlassen des Wettkampfbüros sollte ihm ein Wegweiser den Weg zum Start anzeigen, wobei im Allgemeinen farbige Plastikbänder (rot, weiß oder gelb oder andersfarbig, mit etwas Werbung garniert) in Abständen entlang des Weg- oder Straßenrandes den Weg zum Start weisen werden. Immer wenn es zu einer Abzweigung kommt, werden die Teilnehmer die Fortsetzung der Bänder auf der nächsten Straßenstrecke selbst suchen müssen.

Vor dem Start gibt es eine Zone, in welchem sich die Läufer im Regelfall aufwärmen. In manchen Fällen gibt es auch die Möglichkeit, dort seine Windjacke in einem Kleiderdepot abzulegen, wobei mit manchen Veranstaltern ein Rücktransport dieser Kleidungsstücke schon in der Ausschreibung ersichtlich ist. Der Wettläufer hat dann seinen Sportident-Chip zu „löschen“ und in einem anderen Mikrocomputer zu „prüfen“, ob die Löschung erfolgreich war.

Danach begibt er sich zum Start und erhält die Laufkarte und er wandert mit der Karte zur Sportidenteneinheit vom Typ Start und benützt diese, um seine Startzeit zu fixieren. Danach kann er die Karte einsehen und sollte sie einige Minuten lang für die Teilstrecke vom Start zum ersten Kontrollpunkt betrachten. Dazu ist es notwendig, die Karte zuerst einzunorden. Dies liefert uns den Hinweis, dass der Läufer einen Kompass mitnehmen muss.

Von da an muss auf der gefalteten Karte der rechte Daumen (z.B. auf der Strasse als Kartenzeichen) mit dem Standort im Gelände (z.B. zwischen zwei Querwegen) übereinstimmen. Beim Weitergehen im Gelände wandert der Daumen auch über die Karte. Wir empfehlen die vorausschauende Taktik der Kartenarbeit. Bezüglich des Wettlaufs und der Abfolge der Posten (Kontrollobjekte im Gelände) wird auf das Dokument Wettlaufdurchführung verwiesen, das ebenfalls auf dieser Internetseite zu finden ist.

Nach dem letzten Posten (welcher im Regelfall die Kontrollziffer 99 oder 100 trägt) ist der Weg zum Ziel mit Fähnchen markiert. Im Ziel wird der Läufer seinen SI-Chip in die Zieleinheit stecken. Damit erhält er auch seine Zielzeit abgespeichert. Einige freundliche Helferinnen werden ihm nach dem Ziel ein Getränk reichen und dann wird er sich im Regelfall mit einem Pfeil in Richtung Wettkampfbüro eingewiesen finden. Danach folgt wieder eine markierte Strecke, die wahrscheinlich auch wieder mit farbigen Bändern markiert (in einer anderen Art) den Rückweg zum Wettkampfbüro erleichtert. Vor dem Wettkampfbüro zieht der Läufer klarer Weise seine verschmutzten Schuhe aus und geht zur Ausleseinheit. Dieser Mikrocomputer erfasst den gesamten Ablauf mit den Zwischenzeiten und liefert ihm über ein entsprechendes Programm die Zwischenzeiten und die Endzeit von Kontrollpunkt zu Kontrollpunkt auf einem Drucker. Damit ist die Wettlauforganisation im konkreten Detailfall zu Ende.

Die Läuferin kann nun zum Duschen gehen und danach mit den anderen Neulingen vergleichen, wer von welchem Kontrollpunkt zu welchem Kontrollpunkt welche Zwischenzeiten erreicht hat. Dabei kommt es zu einem Gedankenaustausch, der als bedeutend für die Entwicklung der Technik zum Orientieren angesehen wird. Es wird empfohlen, nach dem Wettlauf etwas zu trinken; vielleicht reicht auch eine gute Suppe oder ein Getränk aus, um den ersten Durst zu stillen.

Es ist sehr zweckmäßig, mit anderen Läufern Ihre Teilrouten zu vergleichen, da dadurch die Anfänger einen weiteren Lernschritt durchführen können, ohne in einen Kurs bei einem Verein zu kommen. Vereine erkennt man an den Mannschaftszelten. Dort kann sich auch jeder Tipps holen. Wenn der Läufer sich genug erfrischt hat, sollte er zusammen mit seinen Sportfreunden die Rückreise antreten. Am nachfolgenden Tag kann er die Ergebnisse aller Personen, die in der Kategorie Neulinge gestartet sind, im Internet finden. Es ist die selbe Internetseite, auf der auch die Ausschreibung war. Die Vereine sind im Allgemeinen bemüht, dort den ersten, zweiten, dritten und den letzten Platz festzuhalten.

In Hinblick auf die Darstellung im Internet wird folgendes erläutert: In der Liste der Ergebnisse findet man oben die Angabe der Kategorie und die Zahl der teilgenommenen Personen in Klammer. Danach folgt die Distanz in Luftlinie über alle Kontrollposten hinweg. In der nächsten Angabe findet man zum Beispiel 150 Hm, das bedeutet die Höhe, die der Läufer auf der Idealroute an Anstieg bewältigt hat, die Angabe bedeutet Höhenmeter, in der letzten fettgedruckten Einheiten findet sich zum Beispiel 15 P. - das bedeutet, dass 15 Kontrollposten auf dieser Strecke verfügbar waren.

Für die Neulinge, die Kategorie Offen Kurz und die Kategorie Offen Lang werden in den österreichischen Wettläufen keine Punkte für den Austriacup vergeben. Die Veranstalter geben jedoch im Allgemeinen für die entsprechenden Kategorien Pokale frei, sodass der Teilnehmer mit den Rängen erster, zweiter und dritter Platz mit einem Pokal nach Hause gehen kann. Manchmal werden auch Naturalien (Marmeladetopf, Sackerl mit Nüssen) oder ähnliches als Preise verteilt.

Im Hinblick auf den Einsteiger empfiehlt der Fachverband eindeutig, die Strecke vom Start zum ersten Posten anzuwandern, um ein Gefühl für die Längenverhältnisse zwischen der Wirklichkeit (der Strecke auf den Wegen) und auf der Karte zu erhalten. Damit wird eine gewisse Eingewöhnung auf die Karte (ihren Masstab) gewährleistet.

Dornbirn am 21.2.2010, im Juni 201, im Sept 2014

Ansprechpartner im Fachverband: Barbara Tobler – siehe Internetseite: www.oefol.at