

Zusammenfassung der OL-Disziplinen (laut IOF)

mit einigen Ergänzungen und Anpassungen gemäß ÖFOL-Wettkampfordnung

| | Sprint | Mittel | Lang | Staffel | Sprint-Staffel | Knock-out-Sprint | Nacht-OL (ÖFOL) | Mannschafts-OL (ÖFOL) |
|----------------------------|--|---|--|--|---|--|---|---|
| Posten und Bahnanlage | technisch einfach | konsequent technisch schwierig | Mischung technisch unterschiedlicherer Schwierigkeit | Mischung technisch unterschiedlicherer Schwierigkeit | technisch einfach | technisch einfach | technisch mittelschwerig, möglichst nicht im Dickicht | Mischung technisch unterschiedlicherer Schwierigkeit |
| Routenwahl und Routenlänge | schwierige Routenwahlen, die hohe Konzentration erfordern | kurze und mittellange Routenwahlen | signifikante Routenwahlen, darunter einige lange | kurze und mittellange Routenwahlen | schwierige Routenwahlen, die hohe Konzentration erfordern | schwierige Routenwahlen, die hohe Konzentration erfordern | kurze bis längere Routenwahlen; Berücksichtigung der eingeschränkten Sicht | kurze und mittellange Routenwahlen, teilweise auch Postennetz (außer Kategorien bis 14); Bahn „zickzack“, um häufige Wechsel zu forcieren |
| Art des Laufens | sehr hohe Geschwindigkeit | hohe Geschwindigkeit, die aber aufgrund der Komplexität des Geländes anzupassen ist | physisch fordernd, Ausdauer und Tempogefühl nötig | hohe Geschwindigkeit, oft in Nähe zu anderen Läufern, die dieselben oder auch andere Posten anlaufen | sehr hohe Geschwindigkeit | sehr hohe Geschwindigkeit | zwischen Mittel- und Langdistanz | hohe Geschwindigkeit, intervallmäßige Belastung durch häufige Wechsel |
| Gelände | hauptsächlich in sehr gut belaufbarem Park- oder urbanem Gelände; schnell belaufbare Waldteile dürfen vorkommen; Zuschauer entlang der Strecke erlaubt | technisch komplexes Gelände | physisch anspruchsvolles Gelände, das viele Routenwahlen erlaubt | einige Routenwahlmöglichkeiten und einigermaßen komplexes Gelände | hauptsächlich in sehr gut belaufbarem Park- oder urbanem Gelände; schnell belaufbare Waldteile dürfen vorkommen; Zuschauer entlang der Strecke erlaubt | hauptsächlich in sehr gut belaufbarem Park- oder urbanem Gelände; schnell belaufbare Waldteile dürfen vorkommen; Zuschauer entlang der Strecke erlaubt | viele Grundrissdetails (auch mit offenen Flächen), nach denen Orientieren möglich ist (ohne Kompassblindflug); kein gefährliches Gelände! | einigermaßen komplexes Gelände, welches auch variantenreiche Postennetze erlaubt |
| Karte | 1:4.000 (bis 14 und ab 45 besser 1:3.000) | 1:10.000 (bis 14 und ab 45 besser 1:7.500) | 1:15.000 für Elite; 1:10.000 für übrige (bis 14 und ab 45 auch 1:7.500) | 1:10.000 (bis 14 und ab 45 besser 1:7.500) | 1:4.000 (bis 14 und ab 45 besser 1:3.000) | 1:4.000 | 1:10.000 (bis 14 und ab 45 besser 1:7.500) | 1:10.000 (bis 14 und ab 45 besser 1:7.500) |
| Start-Intervall | 1 Minute für Elite, sonst 1 – 2 Minuten | 2 Minuten für Elite, sonst 2 – 4 Minuten | 3 Minuten für Elite, sonst 3 – 6 Minuten | Massenstart | Massenstart | 1 Minute für Qualifikationslauf, Massenstart für Knock-out-Runden | 2 – 4 Minuten | Massenstart; nur Kategorien bis 14 mit Intervall 3 Minuten |
| Zeitnehmung (Genauigkeit) | 1 Sekunde | 1 Sekunde | 1 Sekunde | Zieleinlaufreihenfolge entscheidend | Zieleinlaufreihenfolge entscheidend | 1 Sekunde bei Qualifikation, Zieleinlaufreihenfolge bei Knock-out-Runden | 1 Sekunde | Zieleinlaufreihenfolge entscheidend; Team muss gemeinsam einlaufen (Letzter des Teams zählt) |
| Siegerzeiten | 12 – 15 Minuten für alle | 30 – 35 Minuten, einige Kategorien kürzer (siehe Kategorientabelle) | max. 80 (Damen) bzw. 100 (Herren) Minuten für Elite, andere Kategorien siehe Kategorientabelle | 35 Minuten pro Strecke für Elite, andere Kategorien siehe Kategorientabelle | 12 – 15 Minuten pro Strecke | 8 – 10 Minuten bei Qualifikation, 6 – 8 Minuten bei Knock-out-Runden | 55 (Damen) bzw. 65 (Herren) Minuten für Elite, andere Kategorien siehe Kategorientabelle | 75 (Damen) bzw. 90 (Herren) Minuten für Elite, andere Kategorien siehe Kategorientabelle |
| Zusammenfassung | Sprint ist eine schnelle, sichtbare leicht verständliche Disziplin, welche in Gebieten mit signifikanter Bevölkerung durchgeführt werden kann. | Mitteldistanz-OL erfordert schnelles und genaues Orientieren in mäßig langer Zeitdauer; auch kleine Fehler sind entscheidend. | Langdistanz-OL testet alle Orientierungsfähigkeiten ebenso wie Geschwindigkeit und physische Ausdauer. | Staffel ist ein Bewerb für Teams von (meist) 3 Läufern mit sichtbaren Gegnern, Erster im Ziel ist Sieger. Spannend für Zuschauer und Teilnehmer. | Sprintstaffel ist ein Bewerb für gemischte Teams (Damen und Herren) von 4 (oder 3) Läufern. Die Disziplin bietet spannende Kopf-an-Kopf-Rennen in urbaner Umgebung. | Erst Qualifikationslauf, dann mehrere Knock-out-Runden, Erster im Ziel ist Sieger. Die Rennen finden in einem kleinen Gebiet statt. Spannend für Zuschauer und Teilnehmer. | Beim Nacht-OL sind die Routenwahlentscheidungen aufgrund der eingeschränkten Sicht zu treffen, welche das Orientieren erschwert. | Beim Mannschafts-OL sind Teamgeist und die taktische Komponente (gute Aufteilung der Posten) die wesentlichen Faktoren. |