

# ORIENTIERUNGS LAUF FAMILIENSPORT

für Kopf- und Beine  
Naturerlebnis  
Kameradschaft  
Lifetime-Sportart  
Abenteuer  
Leistungssport  
abwechslungsreich  
spannend  
und einfach cool!



## Start ins Abenteuer

Orientierungslauf verbindet körperliche und geistige Leistung. Mit Hilfe von Karte und Kompass müssen in der vorgegebenen Reihenfolge Posten angelaufen werden. Die Aufgabe, den schnellsten Weg zwischen den einzelnen Posten zu finden, ist immer wieder eine neue Herausforderung.

### **OL ist Laufsport mit Köpfchen!**

## Karte und Gelände

OL-Sport kann man in jedem Gelände betreiben, das kartiert worden ist: auf dem Schulhausareal, im Wald, in der Stadt, in Parks oder im alpinen Gelände über der Baumgrenze.

OL-Karten sind wahre Meisterwerke. Alle relevanten Geländedetails und Objekte sind darauf standgenau dargestellt. Die Karte enthält alle Informationen, die man braucht, um die richtige Routenwahl zu treffen und die Posten sauber anzulaufen, was auch erfahrenen LäuferInnen nicht immer gleich gut gelingt.

### **Kartenlesen kann man lernen! Wann wagst du dich an diese interessante Aufgabe?**

## Posten anlaufen

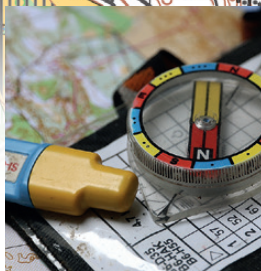
Die Posten bestehen aus einem Aluposten mit einem rot-weißen Schirm. Darauf ist eine elektronische Kontrolleinheit montiert.

Der Läufer trägt am Zeigefinger einen sogenannten Badge. Dieser wird ins Loch der Kontrolleinheit gehalten, worauf diese mit Blinken und einem Piepstön anzeigt, dass der Posten auf dem Badge registriert ist.

Nach dem Lauf können die Zwischenzeiten von Posten zu Posten verglichen und so eine genaue Wettkampfanalyse gemacht werden – und ...

### **... das ist nicht nur für Spitzenläufer spannend.**





## OL als Wettkampf

Bei den vielen OL-Wettkämpfen, die fast übers ganze Jahr stattfinden, gibt es für jede und jeden die passende Kategorie. Neben den Elitekategorien existieren Kinder-, Jugend-, Junioren-, Senioren- und auch Anfängerkategorien. Die verschiedenen Kategorien sind sowohl bezüglich Streckenlänge als auch im Schwierigkeitsgrad an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst.

**OL ist eine echte Familien- und Lifetime-Sportart!**

## Ausrüstung

Ein Kompass und geländetüchtige Laufschuhe genügen für den OL-Einstieg. Lange OL-Hosen und Beinschoner sind eine sinnvolle Ergänzung, und spezielle OL-Schuhe erleichtern das Laufen im unwegsamen Gelände. Viel braucht es also nicht, um mit dieser faszinierenden Sportart Bekanntschaft zu machen, denn ...

**... für OL-Wettkämpfe braucht man keine Lizenz.**



## Ziel

Ziel jedes Laufs sollte sein, das Beste zu geben, die Natur zu erleben und möglichst alle Posten «heimzubringen». Manchmal gelingt das besser, manchmal etwas weniger gut. Nach dem Lauf kann dann in der «OL-Beiz» mit Kollegen ausgiebig über Fehler, falsche Routenwahlentscheide oder auch über besondere Erfolgserlebnisse diskutiert werden.

Egal, wie erfolgreich der Wettkampf verlaufen ist ...

**... das Erlebnis zählt. Mitmachen ist alles!**



**Gründungsjahr** 1954 (Reaktivierung 1975)  
Wir sind somit die älteste OL-Gruppe der Schweiz.

**Mitgliederzahl** ca. 200 Mitglieder aus dem ganzen Zürcher Oberland

- Aktivitäten**
- Unsere Mitglieder nehmen an regionalen, nationalen und internationalen Wettkämpfen teil.
  - Wir organisieren jährlich den Pfäffiker-OL sowie weitere Wettkämpfe.
  - Ein Kartenteam ist für das Aufnehmen und Zeichnen unserer OL-Karten zuständig.
  - In verschiedenen Trainingsgruppen vermitteln wir alles, was es für den OL-Sport braucht. Anfänger erlernen bei uns das OL-ABC. Für viele Familien, Erwachsene und Jugendliche steht der Spass an der Bewegung in der Natur im Vordergrund. Sie gehören zu unserem Verein ebenso, wie die ambitionierten Läuferinnen und Läufer, die zielgerichtet zum OL als Leistungssport hingeführt werden.
  - Unser Trainingsprogramm ist vielfältig und auf die saisonalen Bedürfnisse abgestimmt. Es werden verschiedene Lauf-, Hallen- und Kartentrainings angeboten. Der aktuelle Trainingsplan mit allen Details wird auf unserer Website publiziert.
  - An Clubanlässen wie dem OL-Lager, der Clubmeisterschaft, dem Chlaus-OL und diversen OL-Weekends kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz.

**Informationen** Jürg Bosshard, Hittnauerstrasse 26, 8330 Pfäffikon ZH,  
Tel. 044 950 00 12, praesident@olg-pfaeffikon.ch  
Yvonne Klein, Hostet 6, 8335 Hittnau,  
Tel. 044 951 06 96, aktuariat@olg-pfaeffikon.ch

[www.olg-pfaeffikon.ch](http://www.olg-pfaeffikon.ch)

**ZKS** Zürcher  
Kantonalverband  
für Sport



**Kanton Zürich  
Sportamt**



**COOL & CLEAN**



**sw/ISS  
orienteering**