



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 Alupfosten 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 Piepston 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, sein Bestes 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!