

Orientierungslauf

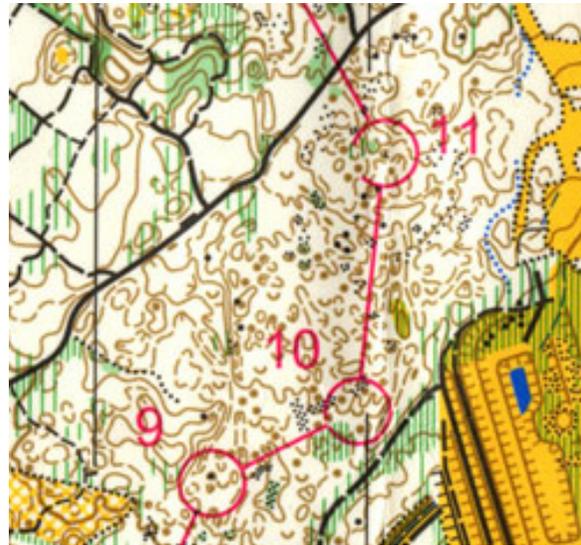
Der **Orientierungslauf** (kurz „OL“) ist eine Sportart, die aus zwei Komponenten besteht: der „Kopfarbeit“ Orientieren in fremdem Gelände und der „Beinarbeit“, dem schnellen Rennen (meist querfeldein). Ziel beim OL ist es, mit Hilfe von Karte und Kompass bestimmte Kontrollpunkte im Gelände auf einer selbst gewählten, beliebigen Route in möglichst kurzer Zeit abzulaufen.



Orientierungslaufposten

Die Herausforderung dabei ist vor allem das Planen und Finden der schnellsten Route zwischen den einzelnen, vorher unbekanntenen Posten. Kein Lauf gleicht

dem anderen, weshalb eine große Abwechslung gegeben ist und auch Spitzenorientierungsläufer („OLer“) oft keinen fehlerfreien, idealen Lauf hinbekommen. Nur eine gute Kombination aus beiden Komponenten führt zum Erfolg, läuferische Kondition muss mit guter Konzentrationsfähigkeit auch unter hoher physischer Belastung einhergehen.



Orientierungslaufkarte mit Posten

Die Orientierungslauf-Karte ist das wichtigste Hilfsmittel für den OLer. Die Spezialkarten unterscheiden sich von herkömmlichen topografischen Karten durch ihre höhere Detailgenauigkeit.

OL findet hauptsächlich in Wäldern statt, deshalb wird diese Form des Laufsports in ihrem Herkunftsland Schweden auch *Skogssport* ("Waldsport") genannt. OL ist in Skandinavien Volks- und Schulsport. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass die weltweit besten „Elite-OLer“ überwiegend aus diesen Ländern stammen. Neben Wald-OL haben sich mittlerweile auch Formen entwickelt, bei denen in Parkanlagen, Stadtgebieten oder sonstigen offenen Flächen gelaufen wird.

Die häufigste Wettkampfform ist der Einzel-OL. Daneben gibt es aber auch Mannschafts- und Staffelwettkämpfe. Die Kilometer und Höhenmeter einer OL-Strecke variieren je nach Gelände sehr stark.



OL-Technik: Kompass und elektronischer Zeitnahmechip

Bei OL-Wettkämpfen findet jeder (s)eine passende Leistungsklasse. Neben den Elitekategorien gibt es Kinder-, Jugend-, Junioren-, Senioren- und Anfängerkategorien, jeweils für Frauen und Männer bzw. für Mädchen und Knaben getrennt. Je nach Kategorie unterscheiden sich die Anzahl der Posten, die Streckenlänge und die Schwierigkeit der Postenstandorte. OL ist eine echte Familien- und Lifetimesportart.



OLer im Wettkampf

Weiterführende Informationen:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Orientierungslauf>

Orientierungslauf im Internet:

OL weltweit:

<http://orienteering.org>

OL in Deutschland:

<http://orientierungslauf.de>

OL in Sachsen:

<http://orientierungslauf-sachsen.de>

OL in Dresden:

<http://ol-in-dresden.de>

OL-Vereine in Dresden:

USV TU Dresden:

<http://tu-ol-dresden.de>

Post SV Dresden:

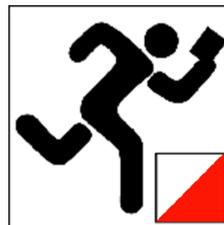
<http://ol-psv-dd.de>

SV Robotron Dresden:

<http://www.sv-robotron.de>

SSV Planeta Rabebeul:

<http://planetaol.de>



Orientierungslauf

