

TEXT ULRICH WITTMANN

Verdutzt rieben sich etliche Passanten in Coburg die Augen: Athleten mit Karte und Kompass in der Hand liefen durch den zentral gelegenen Hofgarten ihrer Stadt. Was manchem entgangen war: Hier fanden die deutschen Meisterschaften im Sprint-Orientierungslauf statt! Denn nicht nur im Wald, sondern auch in den Städten und Parkanlagen fordert diese Sportart den Aktiven einiges ab. Erik Nilsson-Simkovics, 16-facher Österreichischer Meister im Orientierungslauf und Staffelsieger im Junioreneuropacup, erklärt den besonderen Reiz: „Bei jedem Lauf werden neue Herausforderungen gestellt. Gelände, Kontrollpunkte und Bahnlegung sind verschieden. Entscheidend ist neben dem läuferischen Vermögen im unwegsamen Gelände die mentale Stärke. Es gilt, konzentriert immer die richtige Entscheidung zu treffen und diese nach Plan durchzuführen.“

Wer das Laufabenteuer abseits von Massenspektakeln sucht und im Training nicht dauernd Kinderwagen, Hunden oder Inline-Skatern ausweichen will, findet weit weg von den überfüllten Jogginstrecken eine neue Herausforderung. Dabei ist der Orientierungslauf keine neumodische Erfin-

**„Das eigene Tempo muss zur Arbeit mit Karte und Kompass passen.“**

DIRK LÖSEL, SILVA SPORT

dung der Sportartikelindustrie, sondern hat eine lange Tradition. Schon 1897 fand im norwegischen Bergen der erste Orientierungslauf statt, für den Zivilisten zugelassen waren. Zuvor übten nur Militärs den speziellen Laufsport in den norwegischen Wäldern aus. 36 Jahre später fanden die ersten Wettbewerbe in Deutschland statt.

Aktuell sind 3.000 Orientierungsläufer zwischen Flensburg und Berchtesgaden aktiv. In Nordeuropa ist dieser Sport populärer. Bei Mehrtagesläufen in Schweden treten oft über 2.000 Wettkämpfer an. Wer sich auf diesen ungewöhnlichen Sport einlassen will, braucht neben dem entsprechenden Sportsgeist auch eine große Portion Mut. „Orientierungslauf ist ein Abenteuer

„Wo laufen sie denn? Wo laufen sie denn hin?“ Orientierungsläufer benötigen spezielle Schuhe, reißfeste Kleidung, Karte und Kompass. Ein preiswerter Sport.

Fotos: PR

ersport. Querfeldein in einem vorher komplett unbekanntem Gelände zu laufen und dabei die orientierungstechnischen Anforderungen zu bestehen stellt einen großen Reiz dar“, erklärt Daniel Härtelt, Beauftragter für die Öffentlichkeitsarbeit der Orientierungsläufer und ehemaliger Kaderathlet. Bei diesem Sport stehen die Aktiven dauernd vor Wahlmöglichkeiten: Über den Bach springen und den Morast durchqueren oder lieber bergauf laufen? Eine Verbindung zum nächsten Kontrollposten kann zwar kürzer sein, doch durch ihre besondere Beschaffenheit dem Läufer wertvolle Zeit und Kraft kosten. „Der Sportler plant seine Route selbst. Nicht immer ist der direkte Weg der schnellste Weg“, bestätigt Härtelt.

### **ORIENTIERUNGSLAUF IST WIE BIATHLON OHNE GEWEHR**

Beim Orientierungslauf muss jeder Teilnehmer auch den Ausgleich zwischen körperlicher Leistung und konzentrierter Arbeit mit der Karte finden. Nur so kann er die auf einer speziellen Karte eingezeichneten Kontrollpunkte in der vorgeschriebenen Reihenfolge erreichen. Um die rot-weißen Stoffschirme in der Wildnis zu finden, welche die Posten markieren, ist der Sportler geistig gefordert. „Die Faszination beim

Orientierungslauf ist für mich das Zusammenspiel aus kognitiver Leistung und körperlicher Belastung. Nicht der schnellste Läufer ist am Ende der Sieger, sondern derjenige, der alle Kontrollposten am schnellsten erreicht hat“, erklärt Dirk Lösel, Manager beim Kompasshersteller Silva und ehemaliger Deutscher Meister im Orientierungslauf. Dabei sei es wichtig, auf den Körper zu hören und eine Balance zu finden. Vergleichbar sei dieser Sport mit dem Biathlon: „Am Schießstand muss der Puls runter, um eine gute Trefferquote zu erzielen. Auch hier kommt es zum Wechselspiel zwischen körperlicher Belastung und höchster Konzentration. Das eigene Tempo muss zur Arbeit mit Karte und Kompass passen“, erklärt er. Zum sportlichen Aspekt kommen unvergleichliche Naturerlebnisse

hinzu, welche den Alltagsstress vergessen lassen. Abgeschieden durchqueren die Läufer eine reizvolle und oft unberührte Natur. Das kann im Schwarzwald, aber ebenso in den schottischen Highlands sein: „Das Gefühl, aus eigener Kraft und völlig alleine auf sich gestellt in der Natur unterwegs zu sein, ist einzigartig. Beim Orientierungslauf ist man sich selbst der erste Gegner. Wer hier siegen will, muss anderen nicht hinterherlaufen“, schildert Lösel seine Erfahrungen.

Anfänger können an organisierten Trainingseinheiten teilnehmen. Eine Hochburg der Orientierungsläufer ist Dresden. Dort sind mit dem USV TU Dresden, Post SV Dresden, Robotron Dresden und Planeta Radebeul regelmäßige Titelsammler bei Meisterschaften ansässig. Weitere erfolgreiche Trainingsgemeinschaften gibt es in

**„Entscheidend ist neben dem läuferischen Vermögen die mentale Stärke, konzentriert immer die richtige Entscheidung zu treffen.“**

ERIK NILSSON-SIMKOVICS, 16-FACHER ÖSTERREICHISCHER MEISTER



In einem festgelegten Gebiet müssen die Athleten in einer bestimmten Reihenfolge die Kontrollpunkte finden. Über die Platzierung entscheidet vor allem das Orientierungsvermögen.

Jena und rund um Bielefeld. Etliche Sportvereine haben Orientierungslauf-Abteilungen. Wer an einem Wettkampf teilnehmen will, muss zwischen drei und zehn Euro Startgebühr entrichten – Discount-Preise im Vergleich mit Halb- oder Marathonläufen. Zur Auswahl stehen die Sprintdistanz (3 Kilometer) mit einer Laufzeit von 15 Minuten. Etwa eine halbe Stunde sind Läufer bei der Mitteldistanz (6 Kilometer) unterwegs. 90 Minuten durch wegloses Gelände bietet die Langdistanz (15 Kilometer), während bei der Ultralangdistanz 25 Kilometer in einer Laufzeit von etwa 120 Minuten bewältigt werden. An die Grenzen wagen sich Athleten bei den 24-Stunden-Orientierungsläufen: Sechsköpfige Teams sind einen Tag lang abwechselnd unterwegs.

### **DUFTENDE WALDEINSAMKEIT STATT VERSCHWITZTER LÄUFERMASSEN**

Wer sich für einen Orientierungslauf anmeldet, erhält erst am Start und keinesfalls vorher eine spezielle Karte mit der eingezeichneten Bahn und den anzulaufenden Kontrollpunkten. Das Wettkampfgebiet darf vorher nicht betreten werden! Im Gegensatz zu anderen Lauf-Wettbewerben begin- ➤