

Was ist Orientierungslauf?

Beim Orientierungslauf werden mit Hilfe von Karte und Kompass Kontrollpunkte im Gelände oder in der Stadt abgelaufen. Die Standorte der Kontrollpunkte (=Posten) sind in einer speziellen OL-Karte eingetragen. Der Wettkampf beginnt am Start mit dem Erhalt dieser Karte. Die auf der OL-Karte eingedruckte Bahn ist in der vorgegebenen Reihenfolge zu absolvieren. Im Ziel wird die gelaufene Bahn kontrolliert. Danach erhalten die Läufer ihre Zeiten. Als Beweismittel für das Anlaufen aller Posten dient ein elektronischer Chip, mit dem der Läufer an jedem Posten lochen muss. Ziel beim OL-Wettkampf ist es die Bahn in der schnellsten Zeit zu bewältigen.



Welche Hilfsmittel gibt es?

Hilfsmittel eines Orientierungsläufers sind: Der Spezial-Kompass und die spezielle OL-Karte.

Welche Kontrollmittel werden benutzt?

Jeder OL'er läuft mit einem elektronischen Chip. An allen Posten befinden sich Kontrollstationen. Dort „locht“ der Läufer mit dem Chip. Beim Auslesen im Ziel wird dann überprüft, ob der Läufer die OL-Bahn richtig absolviert hat.

Was für Wettkämpfe werden veranstaltet?

Regional werden eine Vielzahl von kleinen Veranstaltungen, Läufen zur Rangliste und Meisterschaften im jeweiligen Bundesland ausgetragen. Bundesweit werden deutsche Ranglistenläufe und Meisterschaften veranstaltet. Hinzu kommen internationale Mehrtagesläufe in der ganzen Welt mit Tausenden von Teilnehmern. Internationale Großereignisse für Spitzensportler sind Europa- und Weltmeisterschaften, Weltranglistenläufe und Welt-Cup Läufe.



Welche OL-Formen gibt es?

Der klassische OL ist der Einzellauf im Wald, der in den verschiedenen Altersklassen zwischen 30 und 90 Minuten dauert. Zusätzlich werden OL's in der Staffel und Mannschaft ausgetragen. Mögliche Streckenlängen beim Einzellauf sind die Ultralangdistanz, Langdistanz, Mitteldistanz und Sprintdistanz. Die speziellste Strecke ist die Sprintdistanz. Die Siegerzeiten bewegen sich im Bereich von 15 Minuten. Es wird in verschiedenen Städten, Parks und Wäldern rund um den Globus gestartet.

Welche Läufer betreiben OL?

OL ist eine Sportart für alle Alters- und Fitnessklassen. Der Orientierungsläufer muss sowohl Laufen, als auch Orientieren. Dadurch haben auch langsamere Läufer gute Chancen zu gewinnen. Im Leistungssport kämpfen Halb- und Vollprofis um Titel und Preisgelder.

