

Heute machen wir einen Orientierungslauf!

Der in Schweden und in der Schweiz fast schon zum Nationalsport gewordene „Orientierungslauf“ verdient auch bei uns gepflegt zu werden. Man versteht darunter verschiedene Formen des Geländelaufens (oder auch -gehens), bei denen die einzelnen Teilstrecken von den Läufern nach den an Ort und Stelle (schriftlich oder mündlich) gegebenen Mitteilungen selbst gefunden werden müssen.

Die Übungswerte solcher, durch Orientierungsaufgaben unterbrochener Schnelligkeitsläufe durch die Landschaft sind sehr mannigfaltig, sie liegen nicht nur im Körperlichen. Orientierungsläufe stellen ständig neue Anforderungen an die geistige Wendigkeit und Findigkeit und schulen diese daher bestens. Sie sind vom Anfang bis zum Schluß spannungsreich. Die Leistungsansprüche können durch die Art der Streckenführung und die Wahl der Orientierungsaufgaben gut an die Leistungsfähigkeit der Übenden angepaßt werden; sie eignen sich darum für jung und alt, Mann und Frau. Orientierungsläufe sind weitgehend unabhängig vom Wetter; sie lassen sich auch bei dem sogenannten „Übergangswetter“, bei dem andere Leibesübungen im Freien nicht mehr möglich sind, noch sinnvoll durchführen. Schließlich braucht man für diese Läufe nur das offene Gelände, man ist an keine festen Übungsstätten gebunden. Sie sind daher gerade für jene Schulen, denen ein Spielplatz und eine Turnhalle fehlen, eine sehr willkommene Leibesübung.

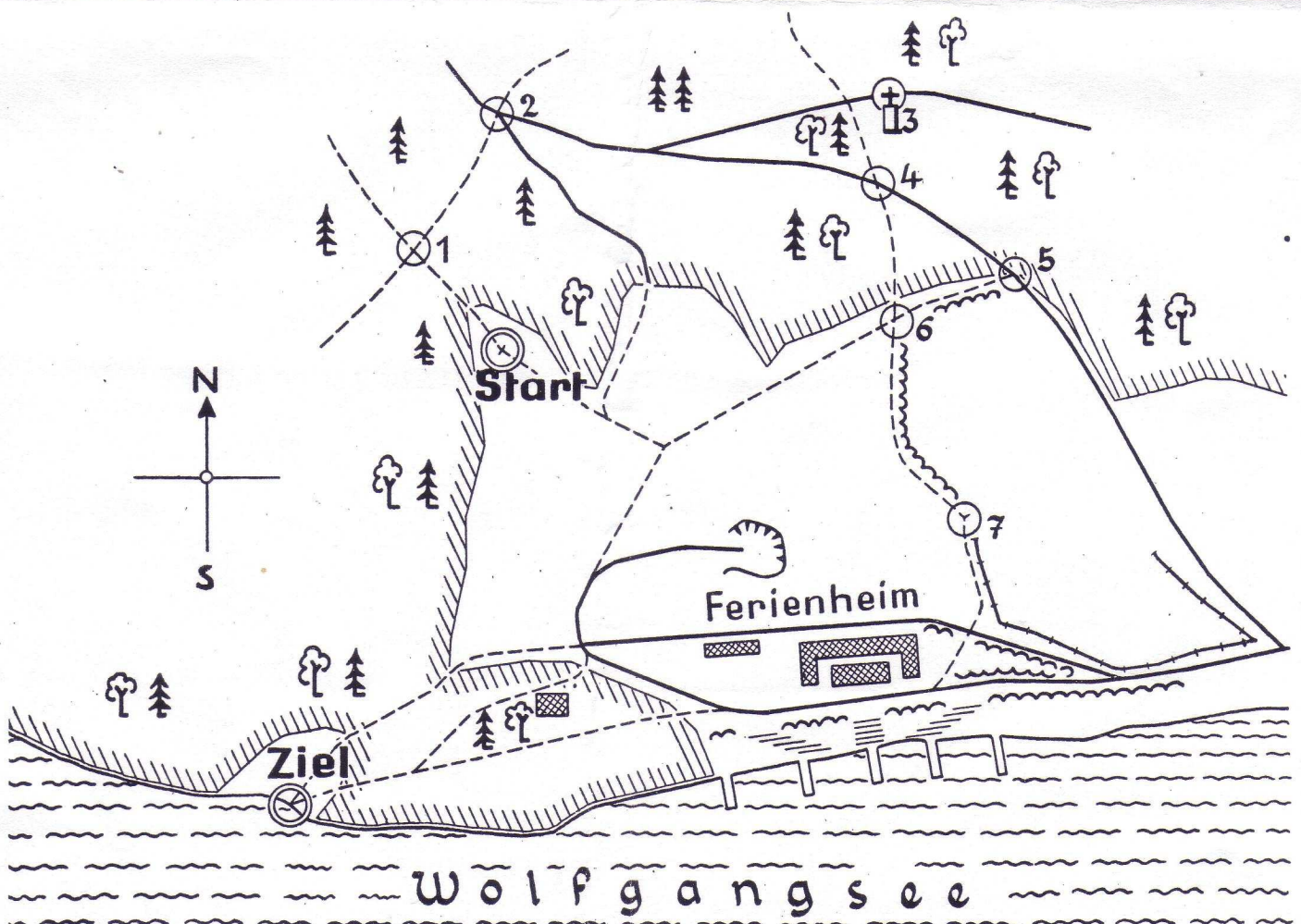
Orientierungsläufe sollten zum festen Bestandteil unserer Wandertage und Bergfeste werden, sie können in Schulen, die örtlich günstig liegen, mit Erfolg auch zur Gestaltung der Freiluftnachmittage, ja sogar der Normalturnstunden verwendet werden (Landschulen, Stadtrandschulen).

Man beginne mit einfachen Formen, um Enttäuschungen wegen eines mißlungenen Laufes zu vermeiden. Orientierungsläufe müssen sorgfältig geplant, vorbereitet und durchgeführt werden, damit die Übenden nicht gefährdet und die Werte dieses Übungszweiges nicht geschmälert werden. Worauf es im einzelnen hiebei ankommt, läßt sich am leichtesten aus einem praktischen Beispiel herauslesen, das im folgenden daher gegeben werden soll.

Ein Mannschaftslauf

Wettbewerbsgedanke, Regeln und Anweisungen (die allen vor dem Wettkampf bekanntzugeben sind):

Es geht bei diesem Lauf darum, welche Mannschaft für das Durchlaufen einer ausgesteckten Wegstrecke die kürzeste Zeit braucht. Es wird von der Waldecke, an der wir uns jetzt befinden (siehe Skizze bei x) gestartet und über acht Teilstrecken gelaufen. Die erste Teilstrecke führt in dieser Richtung (absichtlich nur mit der Hand anzeigen) den Fußweg entlang in den Wald. Der erste Kontrollpunkt befindet sich zirka 100 m von hier entfernt. Bei diesem und auch bei den weiteren Kon-



trollpunkten werden auf kleinen Pappetäfelchen, die gut sichtbar angebracht sind, die neuen Wegerichtungen angegeben sein. Die Mannschaftsführer unterschreiben jedes der angelegten Kontrolltäfelchen. Die Kontrolltafeln dürfen nicht abgenommen oder in der Lage verändert werden. Die Mannschaften müssen geschlossen (d. h. innerhalb von 30 Sekunden) im Ziel einlaufen. Das Ziel ist von der Mannschaft erreicht, wenn der letzte Läufer die Bank am alten Molo, der allen bekannt ist, berührt. Die Reihenfolge des Startes wird ausgelost. Die einzelnen Mannschaften werden in einem Zeitabstand von drei Minuten abgelassen.

Der Lauf führt ganz durch bekanntes Gelände. Zu laufen ist nur auf gebahnten Wegen (Fußwege, Karrenwege und Straßen). Es handelt sich fast nur um kurze Laufstrecken, das letzte Teilstück entspricht einem Mittelstreckenlauf. Es wird mit Turnschuhen oder Schuhen gelaufen, Barfußlaufen ist wegen des unebenen und teilweise sehr steinigen Bodens verboten. Sollte eine Gruppe vollkommen abirren oder einer ihrer Läufer verletzt werden, dann begibt sich diese Gruppe geschlossen entweder zum Start oder zum Ziel (je nach der Nähe derselben).

Die Kontrolltäfelchen

Die Kontrolltafeln werden am besten aus festem Karton ausgeschnitten (Postkartenformat). Sie tragen die Nummer des Kontrollpunktes, die neue Wegangabe (gut leserlich) und die Aufforderung „Unterschrift des Mannschaftsführers“. Sie müssen gut sichtbar und fest angebracht werden. Für obiges Spiel lauten die Wegangaben:

Kontrolltafel 1; neue Wegerichtung: Fußweg in nordöstlicher Richtung, zirka 150 Schritt.

Kontrolltafel 2; neue Wegerichtung: Karrenweg, Marschzahl 106° bis zur Weggabelung, dann linker Weg bis zu einem Bildstock.

Kontrolltafel 3; neue Wegerichtung: 50 Schritte den Karrenweg zurück, dann Fußweg in SSO-Richtung.

Kontrolltafel 4; neue Wegerichtung: den Karrenweg mit Marschzahl 120° weiter.

Kontrolltafel 5; neue Wegerichtung: mit Marschzahl 254° am Waldrand entlang.

Kontrolltafel 6; neue Wegerichtung: Fußweg in südlicher Richtung dem Buschwerk entlang.

Kontrolltafel 7; neue Wegerichtung: auf dem kürzesten Weg zum Ziel beim alten Molo.

Vor Beginn des Laufes sind durchzuführen:

Wahl der Mannschaftsführer, Auslosung der Startfolge, Uhrenvergleich des Starters und des Zeitnehmers am Ziel.

Nachbemerkung: Das hier geschilderte Beispiel wurde im Ferienhortgelände in Ried bei St. Wolfgang durchgeführt, d. h. in einem Gelände, das keineswegs eben ist, sondern im ganzen stark zum Wolfgangsee abfällt. Durch eine geschickte Streckenführung kann auch abschüssiges Gelände sinnvoll für einen Orientierungslauf ausgenützt werden. Es soll noch darauf aufmerksam gemacht werden, daß der Verlag für Jugend und Volk eine Übungsbusssole (Winterer-Plexi-Busssole) herausgebracht hat. Eine umfassende Einführung in den Orientierungslauf und viele praktische Beispiele enthält das Buch: Biedermann/Fritsch, Der Orientierungssport, Verlag Paul Haupt, Bern 1952.

aus: Leibesübungen Leibeserziehung, Jahrg. 1957 (11. Jg.), Heft 7, BfL