

Was ist Orientierungslaufen?

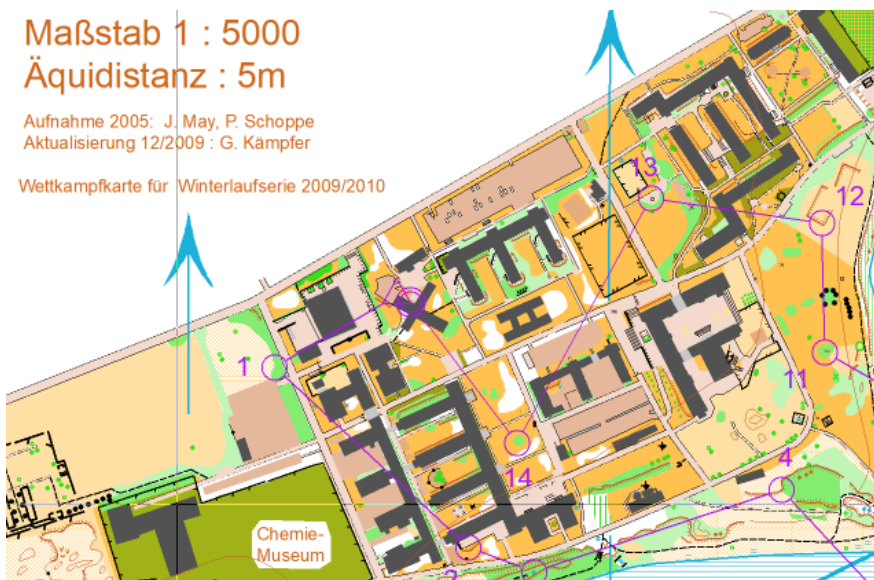
Die Hallenserin Karin Schmalfeld, eine der ehemals besten deutschen Athletinnen, beschreibt den Orientierungslauf treffend: "...es ist wie ein 10.000m-Lauf und dabei Schach spielen...". Besser kann man die Spezifik dieser aus Skandinavien stammenden Sportart nicht auf den Punkt bringen.

Im Gelände hinterlassene Postenschirme müssen mit Hilfe von Karte und Kompass gefunden werden; die Laufroute wird abhängig von der Geländebeschaffenheit gewählt. Kraftausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit und Koordination plus Geländeorientierung sind Voraussetzungen für diese Laufsportart. (Zitat-Quelle: A. Steinhoff; Laufreport)

Maßstab 1 : 5000
Äquidistanz : 5m

Aufnahme 2005: J. May, P. Schoppe
Aktualisierung 12/2009 : G. Kämpfer

Wettkampfkarte für Winterlaufserie 2009/2010



OL-Karte (Ausschnitt) des Geländes an der Hochschule Merseburg. Ein rotes Dreieck kennzeichnet den Start; ein Doppelkreis das Ziel. Zwischen Start und Ziel müssen die Kontrollposten - je nach Leistungsklasse gibt es davon 10...20 Stück verteilt auf Bahnängen von ca. 2....5 km - angelaufen werden. Bei großen Landesranglistenläufen mit mehr als 600 Teilnehmern können das für die Eiteläufer auch schon mal mehr als 25 Posten auf 12km Strecke sein.

Orientierungsläufer:



- Kompass
- Postenbeschreibungen
- Karte
- Chip für Postenkontrolle
- spezielle Laufkleidung: langärmlig (Zecken!), Gamaschen,
- Laufschuhe mit Dobb-Spikes

Aber keine Angst, für den Anfang reichen neben Spaß an aktiver Bewegung in der Natur ganz normale Sportkleidung, besser die alten, bereits etwas abgenutzten Stücke, denn es kann durchaus ruppig werden in Wald und Flur. Auf dem FH-Gelände ist auch kein Kompass wie in großen Wäldern nötig. Hier zeigen einem die Gebäude, Flurmarken und Wege immer recht deutlich, wo man sich gerade befindet.

Es kommt also nur darauf an, dass Ihr Euch allein einen möglichst kurzen (und gangbaren!) Weg sucht und die Posten **in der vorgegebenen Reihenfolge!!** in möglichst kurzer Zeit ablauft.

Kommen wir nun auf der nächsten Seite zum GPS-OL:

GPS-OL mit MapRun6:

Pandemiebedingt musste sich auch der Orientierungslauf an die verschiedensten Hygieneauflagen anpassen. Eine Möglichkeit ist ein Lauf unter Mitnahme eines Handys unter GPS-Kontrolle. Damit sind Wettkämpfe mit sehr großen Startzeiträumen (Tagen... Wochen möglich). Eine Begegnung mit den Konkurrenten wird dabei weniger wahrscheinlich. Eine Streckenmarkierung mit Kontrollposten (siehe Bild) kann entfallen, da die Handy-App mit einem Piepton den Postenstandort markiert. Bei unserem Lauf auf dem Hochschulgelände werden wir Euch aber noch optische Markierungen in Form rot-weißer Trassierbänder anbieten. Die Postenkontrolle erfolgt automatisch durch die App und Eure Laufzeit wird anschließend namentlich auf einen Server hochgeladen. Ihr könnt die Zeiten Eurer Konkurrenten auf dem Handy als Ergebnisliste abrufen. Ein Wettkampfbüro erübrigt sich damit. Im Prinzip könnt Ihr also die nächsten drei... vier Wochen (die App bleibt mindestens einen Monat aktiv) zu jeder Tag- und Nachtzeit starten. Um aber gleich ein Missverständnis auszuräumen: **Gelaufen wird mit einer richtigen Papierkarte, das Handy könnt Ihr nach dem Start in die Hosentasche stecken** (oder besser: am Ärmel befestigen).



Orientierungsläuferin beim Postenanlauf

Es dient nur zur Laufzeit- und Postenkontrolle und erzeugt den „Piep“, wenn Ihr den Posten gefunden habt. Übrigens läuft MapRun 6 auch auf einigen (teureren) Sportuhren.



MapRun 6 findet Ihr leicht in den App Stores von Google und Apple. Es ist kostenfrei und lässt sich jederzeit wieder entfernen. Dann müsst Ihr Euch mit Namen, Wohnort, Geburtsjahr etc. anmelden. Beim Lauf muss das GPS eingeschaltet und die

Lautstärke hochgeregelt sein. Aber keine Angst, das können wir Euch am Start alles zeigen. Wer sich schon tiefergründiger damit befassen möchte, kann dazu weitere Infos auf der Webseite <https://maprunners.weebly.com/> oder auf Deutsch auf: <https://o-sport.de/assets/dokumente/allgemein/breitensport/maprun-anleitung.pdf> finden.

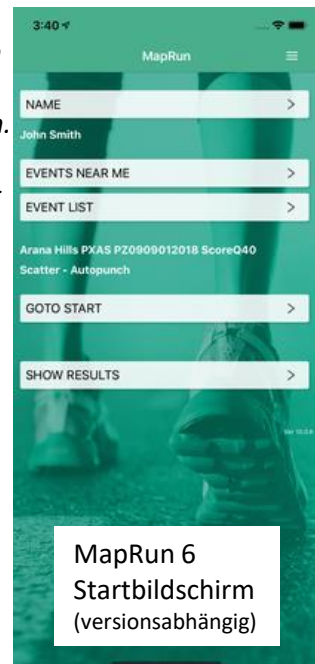
In der Sportfestwoche ab 12.7. findet Ihr den OL-Stand am Mo, Mi und Do jeweils **ab 17.00 Uhr** in der Nähe des Sportzentrums am Gartenhaus. Es werden 3 Strecken im Angebot sein:

- 2 km mit ca. 10 Kontrollposten
- 4 km mit ca. 16 Kontrollposten
- eine Probier- und Teststrecke (500 m) mit 3 Posten

Dazu kommt noch eine technisch teilweise längere und schwierigere Bahn (~5km) für Läufer mit Vorerfahrungen im Orientierungslauf, z.B. auch aus den regionalen OL-Vereinen

aus Halle, Leipzig oder Magdeburg. Der OL-Stand ist dann jeweils bis 20.00 Uhr besetzt. Wir würden uns sehr freuen, wenn Ihr bei Interesse an dieser schönen Sportart mit den Orientierungsläufern der Abteilung OL der HSG Merseburg e.V. in Kontakt treten würdet.

<https://www.hsg-merseburg.de/> oder per Telefon: 03461 729972 (Abt. Leiter M. Knörigen)



MapRun 6 Startbildschirm (versionsabhängig)