

Wohin laufen sie denn?

Mit Kompass und Karte querfeldein von Posten zu Posten zu preschen, das ist Orientierungslauf. Dass neben Kondition auch Kopf und Konzentration gefragt sind, erfuhr Matthias Harre

Orientierungslauf geht quer durchs Gelände, der Verlauf der Strecke wird den Laufenden erst beim Start offenbart. Auf einer handlichen Karte voller Symbole für Mauern, Hochwald, Wiesen, Gewässer und Sperrzonen. Verzeichnet sind dort auch die Streckenposten. Die Stellen, die in fester Reihenfolge angelaufen werden müssen, auf der Strecke zu erkennen durch aufgestellte zweifarbige Markierungen. Wer vor lauter Bäumen einen Posten verpasst, wird disqualifiziert.

Farina Freigang und Sören Riechers haben Erfahrung, Routen von der Karte ins Gelände zu übertragen. Beide wohnen im Viertel und laufen seit mehr als 10 Jahren in den verschiedenen Disziplinen des Orientierungslauf (OL).

Viertel: Wie seid ihr zum OL gekommen?

Riechers: Ich hab als Schüler verschiedene Sportarten ausprobiert. Damals hat meine Schwester in der Schule Orientierungslauf gemacht. Ich habe das dann ausprobiert und bin dabei geblieben.

Freigang: Ich war als Jugendliche Leichtathletin. Mein Sportlehrer meinte, OL könnte mir liegen und hat mich darauf hingewiesen, dass es in Bielefeld Vereine gibt, die OL anbieten. Ich hab mich dann bei der Bielefelder Turngemeinde informiert und bin seitdem dabei.

Was fasziniert so am Orientierungslauf?

F: Es ist eine Herausforderung, im Laufen die Karte zu lesen und zu überlegen, was die beste Route ist. Jeder Lauf ist anders, auch wenn man nach derselben Karte läuft. Die Posten werden immer neu gesetzt, es gibt immer unterschiedliche Bahnen. Und der Schnellste gewinnt.

R: So geht es mir auch. Reines Lauftraining ist nicht unbedingt das, was mir viel Spaß macht. Dass man mit dem Kopf arbeitet, das macht es aus.

Moosig und federnd

Wie steht es um den Teamgeist in einer klassischen Einzelkämpfersportart?

R: Im Wettkampf besteht Konkurrenz, aber insgesamt ist der Teamgeist schon ziemlich groß. Besonders natürlich unter Leuten, die zusammen trainieren. Gesiegt wird abwechselnd, man gönnt sich das gegenseitig. Aber wenn man antritt, will man gewinnen.

Habt ihr beim Lauf überhaupt Zeit, die Natur wahrzunehmen?

F: Im Wettkampf nicht wirklich, aber im Training. Wanderer bewegen sich auf Wegen, wir laufen querfeldein. Wenn ich beim Training quer laufe, kriege ich viel mehr Details mit.

R: Man sieht vielleicht nicht den einzelnen Baum, nimmt aber die Gegend wahr. Das macht einfach Spaß, es puscht sogar, bessere Leistung zu bringen. Durch einen tollen Wald zu laufen, der richtig schön bemoost ist, ist ein unglaublich schönes Gefühl. Das Gefühl habe ich, zumindest ein bisschen, auch im Wettkampf.

Wie gestalten sich Begegnungen mit Wanderern, Joggern, Radlern, Hundehaltern und Hunden?

F: Wir kommen miteinander klar. Wir laufen ja nicht so viel auf Wegen, die anderen gucken dann manchmal ein wenig komisch, wenn wir vom Weg gleich wieder in den Wald abbiegen.

R: Wenn ein Mountainbiker den Pfad heruntergeschossen kommt, mache ich halt Platz. Bei Hunden ist das nicht so einfach. Da sind schon einige gebissen worden. Ich versuche, Hunden aus dem Weg zu gehen.

Gibt es Lieblingsstrecken?

R: Ich laufe am liebsten in Skandinavien. Tolle Routen auf weichem Untergrund, oft moosig und federnd. Da ist es einfach schön zu laufen. Die Wälder sind anders als hier.

Mehr als ein Paar Schuhe

Was muss man ausgeben, um Orientierungslauf zu betreiben?

R: Als ich das richtig intensiv betrieben habe, habe ich mehrere tausend Euro pro Jahr reingesteckt. Du verbrauchst schon mehr als ein Paar Schuhe im Jahr.

F: Zusätzlich zu den Laufschuhen braucht man spezielle OL-Schuhe, die haben Noppen oder sogar Spikes, für felsigen oder gefrorenen Boden. Das meiste Geld geht für Fahrten zu Wettbewerben und Übernachtungen drauf.



Beim Orientierungslauf müssen die einzelnen Posten in vorgegebener Reihenfolge angelaufen werden. Klassisch ist der Einzellauf im Wald. Staffel- und Mannschaftsläufe werden auch als Mixed-Wettbewerbe ausgetragen. Übliche Distanzen sind Ultralang (ca. 160 Min.), Lang (90 Min.), Mittel (30 Min.) und Sprint (15 Min.). Der Sprint ist die zuschauerfreundlichste Variante, da hier meist in Städten und Parks gestartet wird. Die Wettkämpfe werden in verschiedenen Altersgruppen ausgetragen.

Farina Freigang installiert zur Zeit mit drei weiteren Mitgliedern der Bielefelder Turngemeinde e.V. ein Festpostennetz an der Sparrenburg. Durch verschiedene Verbindungen können so immer neue Routen gelaufen werden.

Tutorials finden sich reichlich auf youtube, Offizielles unter orientierungslauf.de, in Bielefeld: btg-bielefeld.de/sportangebot/orientierungslauf.



FOTOS: MARTIN SPECKMANN

Wenn Du Dir nen vernünftigen Kompass kaufst, kostet der schon so 60/80 Euro, den hast Du dann aber auch lange.

Ehrgeiz ist schon dabei, oder?

F: Ich bin da eigentlich ziemlich locker, für mich ist OL eher ein Ausgleich zum Schreibtisch. Wenn ich viel trainiere, stellt sich natürlich auch der Erfolg öfter ein. Bei den Deutschen Meisterschaften 2016 bin ich im Sprint als Zweite, 2017 als Dritte durchs Ziel gelaufen.

R: Ich bin eine Weile ziemlich intensiv gelaufen, habe einen Deutschen Meistertitel gewonnen und war einige Male Westfälischer Meister. Ich bin auch Weltmeisterschaften gelaufen, habe aber nie das Finale erreicht. Eine Disqualifikation, weil ich eine unklar gekennzeichnete Sperrzone betreten habe. Ich bin sofort umgekehrt, war aber trotzdem draußen. Vor einer anderen WM hatte ich mich verletzt und beim dritten Mal bin ich an einem Posten vorbeigelaufen, ein klassisches Blackout. Da ist man direkt raus. So etwas ärgert, weil man viel in eine gute Vorbereitung investiert hat, wochenlange Trainingslager und letztlich auch seinen Urlaub.

Urlaub heißt dann für euch auch immer Training?

R+F: Nein, nicht immer, aber wir investieren schon in unsere Fitness. Im nächsten Urlaub machen wir Skilanglauf. Das wird kein Trainingslager, aber wir fahren mit einer Clique von OL-Freunden.

Gibt es typische Verletzungen?

R: Wahrscheinlich gibt es bei uns eher Bänderrisse, weil Du im Gelände oft nicht kontrollieren kannst, wie der Fuß aufkommt. Gerade auf steinigen Routen oder beim Bergablaufen mit viel Schwung knickt du schon mal um. Das passiert beim Laufen auf dem Weg seltener. Bänderdehnungen sind häufig, dafür haben wir wahrscheinlich weniger Ermüdungsbrüche.

Eure bemerkenswertesten Mißgeschicke beim Orientierungslauf?

R: Ich bin schon mal vor einen Baumstamm gelaufen, den ich für eine Lücke im Holzhäufen gehalten hatte. Ein Bekannter ist mal in einen Draht gelaufen. Der war auf Stirnhöhe gespannt.

F: Unangenehm sind unsichtbare Kuhdrähte unter Strom, die gibt es in Irland und Dänemark.

Mit dem Kopf laufen

Schon mal gar nicht mehr angekommen?

F: Wenn man mit OL anfängt, ist es wirklich schwierig, die Karte zu lesen, zu verstehen und die Route in die Realität zu übertragen. Ich habe anfangs manchmal für einen Lauf 2 ½ Stunden gebraucht, den ich heute in 40 Minuten machen würde. Man dreht sich dann wirklich im Kreis, fährt einen Parallelfilm, denkt, an der richtigen Stelle zu sein, befindet sich aber ganz woanders.

R: Da spielen Kondition und Konzentration eine große Rolle. Wenn ich zu Beginn zu viel Pulver verbrannt habe, kann es vorkommen, dass ich auf den letzten Metern noch einen Fehler mache und Posten übersehe.

F: Die einzelnen Postenmeldungen werden per Chip am Finger eingelese. Heutzutage reicht ein Abstand von ein bis zwei Metern, um gezählt zu werden. Früher musste man stehen bleiben und per Berührung abstempeln.

Warum ist Orientierungslauf nicht populärer?

F: OL ist schon eine anstrengende Sache. Viele Leute laufen nicht gern, und wenn, dann eher joggen. Wenn wir uns im Wald begegnen, keuchen wir aneinander vorbei. Du musst Dir deine Energie einteilen, du kannst nicht voll Stoff den Berg hochlaufen. Damit Du oben auch noch weiterdenken kannst und Dich nicht total verläufst, denn dadurch verlierst Du noch viel mehr Zeit. Der kognitive Part, gleichzeitig zu laufen, die Karte zu interpretieren und sich nach Kompass zu orientieren, macht es nicht so einfach. Das ist aber auch das Reizvolle.

Gábor Wallrabenstein
Fotografie & Grafik-Design
People • Live • Street
Kunstproduktion vor Ort
golbblog.de
Mobil 0175 / 6717 409

Bildende Kunst: guenter-frecksmeier.de

Stimmen
Reparatur
Begutachtung

Erwin Klumpf
Klavierbaumeister

Telefon 0521.178126
www.erwin-klumpf.de