

## Formen des O-Sports

## Selbst mitmachen

## ÖFOL

## Orientierungslauf

### Orientierungslauf

Orientierungslauf (OL) ist die bekannteste und üblichste Form des O-Sports. Die Ursprünge liegen in Skandinavien, wo der OL heute ein Volkssport mit oft tausenden Teilnehmern bei einer Veranstaltung ist. Beide Komponenten, die physische Lauffähigkeit und die orientierungs-technische Fertigkeit eines Läufers, tragen zu einer erfolgreichen Ausübung eines OLs bei.

### Mountainbike Orienteering

Eine neuere Erscheinungsform des O-Sports ist das Mountainbike Orienteering (MTBO), bei dem sowohl der Umgang mit dem Rad als auch eine schnelle Routenwahl erforderlich sind.

### Ski Orienteering

Die Basis der Wintersportart Ski Orienteering (Ski-O) ist der Langlauf. Üblicherweise wird beim Ski-O Skating als Langlauftechnik angewandt. In einem Loipennetz oder querfeldein durch den Schnee werden die Posten angelaufen.

Alle Formen des O-Sports werden in Österreich aktiv ausgeübt!



**Teilnehmen geht einfach**, bei den meisten Events gibt es Neulingsstrecken und offene Kategorien, in denen eine Teilnahme jederzeit mit Anmeldung direkt vor Ort möglich ist. Regionale sowie nationale Veranstaltungen eignen sich gleichermaßen für einen Probe-Orientierungslauf.

Anfangs ist noch keine Spezialausrüstung erforderlich, ein Paar (Trail-)Laufschuhe und lange Sportbekleidung werden empfohlen. Die Mitnahme eines Kompasses zur besseren Orientierung ist jedoch sehr hilfreich! Der SI-Chip, der zur elektronischen Zeitmessung verwendet wird, kann in der Regel bei der Anmeldung ausgeborgt werden.



Sämtliche aktuellen Veranstaltungen können auf „ANNE“, dem **Österreichischen Orientierungssport Meldesystem**, jederzeit eingesehen werden:

<http://www.oefol.at/anne/>



Der **Österreichische Fachverband für Orientierungslauf** (abgekürzt ÖFOL) ist der nationale Orientierungslaufverband Österreichs. Er wurde 1966 gegründet und ist Mitglied der Internationalen Orientierungslauf-Föderation (IOF).

Links zu den Landesverbänden und den zugehörigen Vereinen sind online unter **www.oefol.at/verband** zu finden.

Bei offen gebliebenen Fragen und Anliegen:

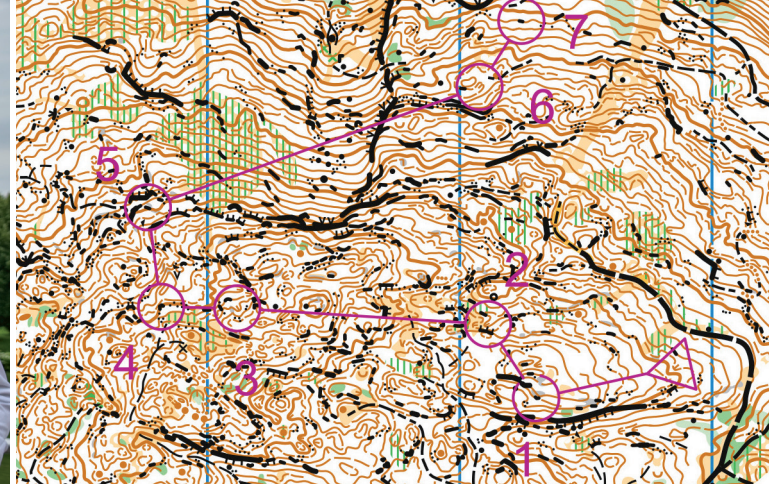
## Kontakt

### Sekretariat

Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf  
Haus des Sports  
Prinz Eugen-Straße 12  
A-1040 Wien  
Tel.: +43 (0)1/5050393  
Mail: [office@oefol.at](mailto:office@oefol.at)  
[www.oefol.at](http://www.oefol.at)



© Matias Salonen (IOF)

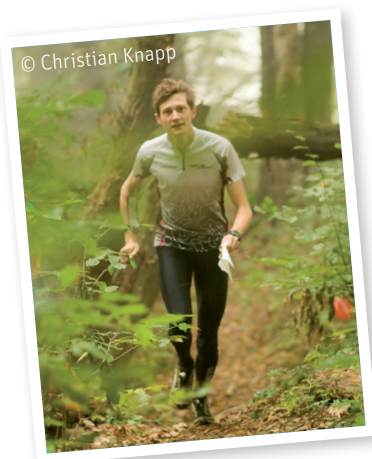


# Was ist OL? Für wen? Welche Wettkämpfe? Wo?

Orientierungslauf (OL) ist Laufen mit Karte, Kompass und Köpfchen. Auf der detailreichen Spezialkarte sind Kontrollpunkte (Posten) eingezeichnet, die in einer bestimmten Reihenfolge angelaufen werden müssen. Die Entscheidung der Route zu den einzelnen Posten muss jeder Läufer selbst treffen. Je nach Gelände und Fähigkeiten des einzelnen Läufers führt die optimale Route über Wege oder über Stock und Stein, denn nicht immer ist der direkteste Weg auch der schnellste.

Jeder Läufer hat einen elektronischen Chip (SI-Chip), mit dem nachgewiesen wird, dass er alle Posten in der richtigen Reihenfolge angelaufen hat.

Orientierungssport ist Breitensport und Leistungssport. Der Österreichische Fachverband für Orientierungslauf betreut Jugend-, Junioren- und Elitekader, die regelmäßig an internationalen Wettkämpfen sowie Europa- und Weltmeisterschaften teilnehmen.



Der Orientierungssport spricht die ganze Familie an. Bei jedem Bewerb stehen unterschiedliche Kategorien, in Alter bzw. Schwierigkeitsgrad gegliedert, zur Auswahl. Somit ist garantiert für jeden etwas dabei – egal ob Neuling, ambitionierter Hobbyläufer, Profi oder Senior. Für die Jüngsten gibt es mit Fähnchen markierte Strecken, ab ca. zehn Jahren startet jeder in einer seinem Alter angepassten Kategorie. Orientierungssport ist nicht nur für Einzelkämpfer ein Erlebnis, Team-Disziplinen wie Staffel- oder Mannschaftsbewerbe haben für viele einen besonderen Reiz.

Orientierungssport ist naturverbunden, die Bewerbe finden bei jedem Wetter statt, kein Lauf gleicht dem anderen. Bei Kindern und Jugendlichen steht häufig das Abenteuer im Vordergrund. Die Strecke gleicht einer Schatzsuche, jeder erfolgreich angelaufene Posten ist ein Erfolgserlebnis.

In der Regel werden OL-Wettkämpfe über drei verschiedene Distanzen ausgetragen:

- **Sprintdistanz** mit einer Richtzeit von ca. 12 bis 15 Minuten
- **Mitteldistanz** mit einer Richtzeit von ca. 25 bis 35 Minuten
- **Langdistanz** mit einer Richtzeit von ca. 45 bis 90 Minuten

Die Richtzeiten beziehen sich auf die Zeit der Besten der jeweiligen Kategorie. Die tatsächliche Länge der Bahnen (in Kilometern) ist abhängig vom Gelände (Höhenmeter) und der Belaufbarkeit (Untergrund, Bewuchs, Dickicht etc.). Für die übrigen Läufer dauert der Lauf – je nach Kondition und Orientierungsfähigkeit sowie Fehlern – entsprechend länger.

Dazu gibt es **Staffel- und Mannschaftsbewerbe** und Sonderformen des Wettkampfs, wie z. B. ein Postennetz-OL, bei dem die Anlaufreihenfolge selbst bestimmt werden kann.

Gewertet wird nach **Kategorien** für Kinder und Jugendliche (beginnend bei -10 bis 17-18 mit Altersklassen von je zwei Jahren), Junioren (19-20), Elite (Allgemeine Klasse) und ab 35 Jahren in Seniorenklassen mit Sprüngen von jeweils fünf Jahren. Dazu gibt es noch Anfänger- und Hobbykategorien.

Die Teilnehmerzahlen liegen bei gesamtösterreichischen Bewerben meist zwischen 500 und 600 Teilnehmern.

Orientierungsläufe bzw. die unterschiedlichen Formen des Orientierungssports finden weltweit statt, neben Läufen in Wäldern gibt es auch Bewerbe in Städten und Parks. An die 60 Vereine sind im Fachverband organisiert und gestalten Wettkämpfe und Trainings. Zusätzlich zu nationalen Bewerben finden österreichweit regelmäßig kleinere Cup-Läufe oder Meisterschaften statt.



Die detaillierte Karte im Maßstab von 1 : 4.000 bis 1 : 15.000 wird erst unmittelbar vor dem Start vom Veranstalter ausgegeben. Die anzulaufenden Posten (○), Start (△) und Ziel (⊙) sind aufgedruckt. Die Reihenfolge der anzulaufenden Posten ergibt sich durch die Nummerierung und die Verbindungslinien.