



© Ursula Kadan



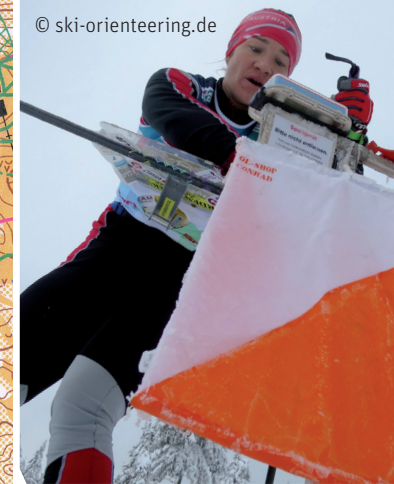
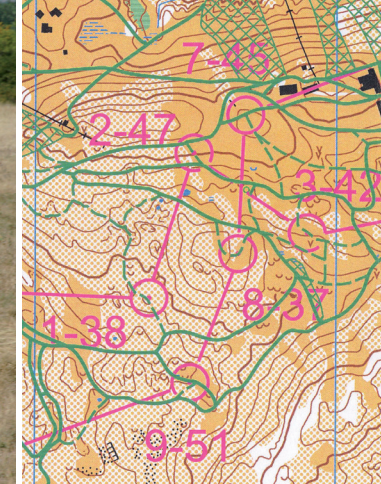
© Markus Bianchi



© Rolf Gemperle



© Kurt Fesselhofer



© ski-orientierung.de

Wettkampfgebiet Warum Ski-OL? ÖFOL Ski-Orientierungslauf

Für die unterschiedlichen Wettkampfdistanzen werden we-
lige Wald- und Wiesenflächen in einer Ausdehnung von min-
destens 1,5 bis 3 km² benötigt. Günstig ist eine vorhandene
Loipe, die vorteilhafter Weise auch mit einer entsprechenden
Infrastruktur (Gasthaus oder Loipenzentrum) als Basis für ein
Wettkampfbereich verbunden ist. Als Erweiterung und eigent-
liche orientierungstechnische Herausforderung wird zusätz-
lich ein möglichst dichtes Spurennetz unter Ausnutzung der
Gegebenheiten des Geländes mittels Ski-Doo's oder anderer
Spurgeräte angelegt. Dazu sind vorab Vereinbarungen mit den
Grundbesitzern erforderlich. Im Wettkampfgebiet herrscht
zwecks Chancengleichheit ab Bekanntgabe der Ausschreibung
Trainingsverbot.



© Markus Bianchi



© Markus Bianchi

Alle, die auf Langlaufskiern mehr Abwechslung haben wollen,
sind beim Ski-OL genau richtig. Ski-OL ist gegenüber dem
Langlauf, wie er z. B. bei Volkslangläufen betrieben wird, eine
deutlich forderndere und sportlichere Variante. Da nicht nur
auf breiten Skating-Spuren, sondern auch auf schmalen Ski-
Doo-Spuren gelaufen wird, braucht es eine sehr gute, vielsei-
tige Skitechnik, Gleichgewichtsgefühl, Mut in den Abfahrten,
Kraft und Ausdauer in den schmalen Anstiegen. Das Orien-
tieren mit der Karte im Gelände erfordert räumliches Vorstel-
lungsvermögen, Köpfchen und schnelle Entscheidungen in der
Planung, sowie Entschlusskraft und Selbstbewusstsein bei der
Umsetzung des gefassten Planes.

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

Er gliedert sich in die drei Sparten:

- Fuß-Orientierungslauf (Fuß-OL)
- Mountainbike-Orientierungslauf (MTBO)
- Ski-Orientierungslauf (Ski-OL)

Kontakt

Sekretariat

Karin Walch, Nathalie Huber
Haus des Sports
Prinz Eugen-Straße 12
A-1040 Wien
Tel.: +43 (0)1/5050393
Mail: office@oefol.at
www.oefol.at

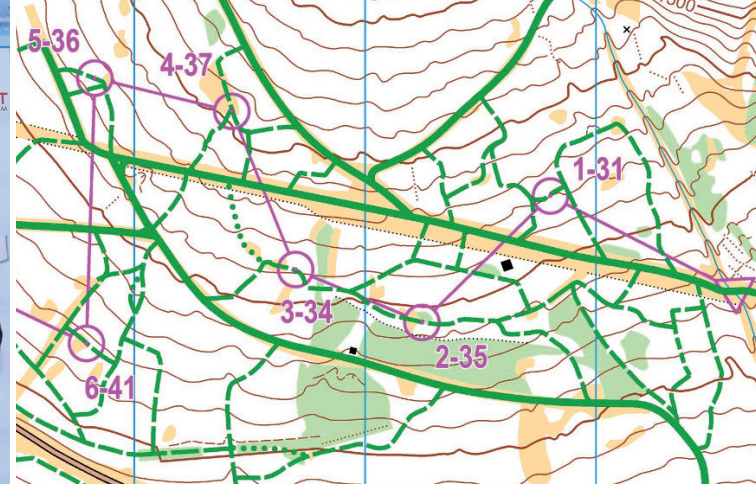
Referat für Ski-OL

Referent: Josef Zapletal
Mail: jz@oefol.at



© Kurt Fesselhofer





Was ist Ski-OL? Wettkämpfe Karte Ausrüstung

Ski-OL ist ein Wettkampfsport für Profis und Hobbyläufer, der in einer spannenden Art und Weise Langlauf, Orientierungslauf und Naturerlebnis miteinander verbindet. In einem präparierten Loipennetz mit unterschiedlich breiten Spuren ist mithilfe von Karte und Kompass eine bestimmte Anzahl von Kontrollpunkten (Posten) am Loipenrand anzulaufen. Die Herausforderung liegt in der Wahl der schnellsten Route, abhängig von Spurbreite und Gelände, im raschen Kartenlesen und Entscheiden unterwegs. In der Regel gibt es Einzelstart und jeder Läufer hat selbstständig zu orientieren.



In der Regel werden Wettkämpfe über drei Distanzen ausgetragen, wobei meist zwei Wettkämpfe an einem Wochenende (Samstag Nachmittag / Sonntag Vormittag) stattfinden:

- **Sprintdistanz** mit einer Laufzeit von ca. 15 Minuten
- **Mitteldistanz** mit einer Laufzeit von ca. 25 (Schüler) bis 45 (Elite) Minuten
- **Langdistanz** mit einer Laufzeit von ca. 35 (Schüler) bis 95 (Elite) 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 (Anteil an schmalen und breiten Spuren). Für die übrigen Läufer dauert der Lauf – je nach Langlauf- und Orientierungsfähigkeit sowie Fehlern – entsprechend länger.

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

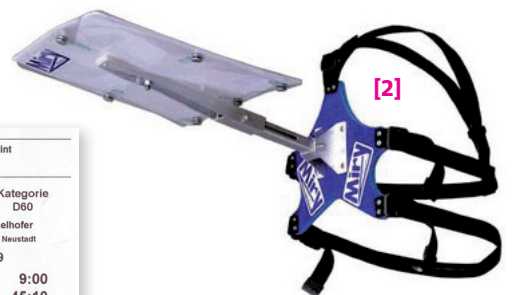
Gewertet wird nach **Kategorien** für Schüler (-14), Jugend (15-17), Junioren (18-20), Elite (Allgemeine Klasse) und ab 35 Jahren in Seniorenklassen mit Sprüngen von jeweils 10 Jahren. Dazu gibt es noch Anfänger- und Hobbykategorien. Die Teilnehmerzahlen liegen bei gesamtösterreichischen Bewerben meist zwischen 100 und 150 Teilnehmern.

Die Karte im Maßstab von 1 : 5.000 bis 1 : 15.000 wird erst unmittelbar vor dem Start vom Veranstalter ausgegeben und liefert die nötigen Informationen über das Gelände und den Verlauf des Loipennetzes. Die anzulaufenden Posten (○), Start (△) und Ziel (◎) sind aufgedruckt. Die Reihenfolge der anzulaufenden Posten ergibt sich durch die Nummerierung und die Verbindungslinien. Das grün dargestellte Loipennetz auf einem vorwiegend weißen (Wald) bzw. gelben Hintergrund (Wiesen) enthält Informationen über die Breite und Qualität der Spuren. Die Zahlen neben den Posten (z. B. 1-31) geben die Kontrollnummern an, die auf den Postenstationen stehen.



[4]

ÖM Sprint		
Start-Nr.	Kategorie	
36	D80	
Frau Fesselhofer		
HSV OL Wiener Neustadt		
SI-Nr.:	531209	
Start:	9:00	
Ziel:	45:10	
Zeit:	36:10	
1(59)	5:35	5:35
2(42)	8:29	2:54
3(52)	12:00	3:31
4(63)	13:44	1:44
5(62)	17:01	3:17
6(54)	22:07	5:06
7(65)	24:23	2:16
8(61)	27:07	2:44
9(56)	30:29	3:22
10(58)	32:37	2:08
11(68)	33:37	1:00
12(100)	35:16	1:39
Z	36:10	0:54



Zur Ausrüstung gehören neben einer herkömmlichen Langlaufausrüstung (zumeist Skating-Ski) ein **Kompass [1]**, ein vor der Brust getragenes **Kartengestell [2]** und ein **SI-Chip [3]**. Das Gestell ermöglicht es, die Karte zu drehen und so jederzeit nach Norden bzw. in die Laufrichtung auszurichten. Einsteiger können sich mit einer umgehängten (kartonverstärkten) Folie behelfen. Die Postenquittierung, welche bestätigt, dass die Posten korrekt angelaufen wurden, erfolgt mittels eines elektronischen Kontrollsystems (SI-Chip), der durch Kontakt mit der Kontrollstation Zeitpunkt und Nummer der Kontrollstation austauscht. Im Ziel wird diese Folge ausgewertet und dem Läufer in Form eines **Zeitstreifens [4]** übergeben.