

Der Startbereich wird betreten, wenn die Startzeit angezeigt wird. Danach muss zunächst der elektronische Chip in den speziellen Stationen gelöscht und geprüft werden. Genauso wie im Wettkampf beim „Lochen“ der Posten, wird der Chip in die Stationen gesteckt und gewartet, bis ein kurzer Signalton Vollzug signalisiert. Die Postenbeschreibung liegt am Start oder im Wettkampfbereich aus oder ist auf der Karte.



Dann folgt schon bald der Zeitstart, und die Karte kann entnommen werden. Vom Startdreieck angefangen, gilt es nun alle Posten in der richtigen Reihenfolge abzulaufen. Die Wahl der Route zu den Posten ist freigestellt. Einzig Sperrgebiete, welche in der Karte speziell gekennzeichnet sind, dürfen nicht betreten werden.

Für Neueinsteiger ist es ratsam, langsam zu beginnen, um ein Gefühl für die Entfernung zu entwickeln. Man sollte immer nur so schnell laufen, wie man noch zuordnen kann, wo man ist.

Die Pflichtstrecke vom letzten Posten zum Ziel ist ausgeflaggt. Nach dem Zieleinlauf muss der Chip an ausgewiesener Stelle ausgelesen werden.

### Die Auswertung im Ziel

Ein Ausdruck gibt Auskunft über die Laufzeit und die Zwischenzeiten zu den Posten. Die Ergebnisse der verschiedenen Kategorien werden im Wettkampfbereich zeitnah an einer Schnellwertung ausgehängt. Der Zeiten- und Routenanalyse steht dann nichts mehr im Wege.



weitere Faltblätter der Reihe Orientierungslauf:  
1 Das ist OL, 3 In der Schule, 4 Die OL-Karte

Technisches Komitee Orientierungslauf im DTB  
Otto-Fleck-Schneise 8  
60528, Frankfurt am Main  
Fred Härtelt, Bereich Öffentlichkeitsarbeit  
E-Mail: presse@orientierungslauf.de



Erste Schritte

Der Orientierungslauf (OL) ist eine Natursportart für Jung und Alt. Vor dem ersten OL können die Fragen zum Ablauf, zur Ausrüstung oder den Möglichkeiten der Kontaktaufnahme bestehen.

Das Wissen über die **ersten Schritte** erleichtert den Einstieg.

## Spontan teilnehmen



Der Start bei einem Orientierungslauf ist in vielen Regionen ohne Voranmeldung möglich. Für Interessierte werden nicht selten offene Strecken zum Ausprobieren angeboten. Das notwendige Equipment kann vor Ort ausgeliehen werden.

Im Wettkampfkalender auf der Homepage [orientierungslauf.de](http://orientierungslauf.de) sind die Wettkämpfe nachzulesen.



## Der seichte Einstieg

Einen guten Überblick zum Ablauf eines OLs bekommt man beim Training. Viele OL-Vereine bieten die Möglichkeit an, sich bei einem Schnuppertraining mit Karte und Kompass vertraut zu machen.

Die Informationen über die Lage der OL-Vereine und die Kontaktdaten von Ansprechpersonen sind ebenfalls auf der OL-Homepage [orientierungslauf.de](http://orientierungslauf.de) zu finden.

## Richtig bekleidet beim OL

Die Laufkleidung ist in Verbindung mit dem Austragungsort zu wählen. Bei Park- oder Stadt-Orientierungsläufen genügen oft Turnschuhe und kurze Bekleidung. Im Wald wird zum Schutz eine lange, möglichst leichte Hose empfohlen. Zum Laufen geeignet sind Trailshuhe. In OL-Shops können spezielle Laufsachen und Schuhe mit Dobb-Spikes erworben werden.



## Technik im Sport

Eines der wichtigsten Ausrüstungsutensilien des Orientierungsläufers ist der Kompass. Mit diesem wird zu jeder Zeit das Einnorden der Karte sichergestellt. Zusätzlich können spezielle Techniken mit Hilfe des OL-Kompasses das Anlaufen der Kontrollpunkte (Posten) wesentlich beschleunigen. Die Daumenkompass



oder Plattenkompass gibt es im OL-Shop oder im Outdoor-Geschäft. Ein handelsüblicher Kompass ist für den OL auch geeignet.

Ebenfalls zum Equipment zählt der elektronische Chip. Dieser beweist das korrekte Ablaufen aller Kontrollpunkte. Bei nahezu jeder Veranstaltung ist es möglich, einen Chip vor Ort auszuleihen. Selten wird bei kleinen oder regionalen Läufen mit einer Kontrollkarte aus Papier gelaufen.



Als nützlich erweist sich auch eine Hülle zur Aufbewahrung der Postenbeschreibung.

Auf der Postenbeschreibung werden alle Postenstandorte mit Codezahl, der exakten Art und Lage beschrieben.

Auch die Hülle kann im OL-Shop bezogen werden.



## Der erste OL von A-Z

Speziell für Neulinge gibt es offene Bahnen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.

Nach der Anmeldung im Wettkampfbüro sollte der Weg zum Start ausreichend vor der zugeteilten Startzeit angetreten werden. In der Regel gehen die Oler in jeder Altersklasse zeitlich versetzt nacheinander auf ihre Strecken.

