

# Der Weg ist das ZIEL



Hase, Rehe und Wildschweine konnte Johannes schon während seiner Orientierungsläufe beobachten.

Der Orientierungslauf fördert Körper und Geist im Doppelpack. Vor allem aber ist er für Alt und Jung gleichermaßen geeignet.

Der Orientierungslauf verbindet physisches Training an der frischen Luft mit Grips. Die Sportart hat eine lange Tradition, das Prinzip entstand zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Skandinavien und ist schnell erklärt: An verschiedenen Stellen im Gelände warten elektronische Wegeposten darauf, von den Sportlern passiert zu werden. Die Reihenfolge des Ablaufens ist festgelegt, welche Route der Athlet wählt, um von Posten zu Posten zu kommen, ist ausschließlich ihm überlassen. Da ist Planungsfähigkeit gefragt. Als Hilfsmittel bekommen die Läufer eine detaillierte Karte und einen Kompass in die Hand. Elektronische Helfer wie GPS müssen ausgeschaltet bleiben. Dann fällt der Startschuss ...

**Sie rennen über Wiesen und Wanderwege**, laufen durch Parks oder Wälder und sie bahnen sich ihren Weg durch unwegsames Dickicht. Dabei gilt es nicht nur die Puste zu bewahren, sondern auch die Orientierung nicht zu verlieren.

„Das Schöne am Orientierungslauf“, weiß Holger Jurack vom ESV Lok Magdeburg aus Erfahrung, „ist seine Familienfreundlichkeit“. In seinem Verein läuft das Schulkind und der rüstige Senior von 80 Jahren neben Ehepaaren aller Altersklassen, häufig sind mehrere Generationen ganzer Familien am Start. Viele kennen sich schon jahrelang, eine gewachsene Gemeinschaft. Der Einstieg für Neulinge jeden Alters ist einfach: Zum Reinschnuppern gibt es Probeläufe und die Schwierigkeit der Routen ist nach Altersklasse gestaffelt. „Eine Route für die Jüngsten kann etwa zwei Kilometer lang sein bei acht einfach gestalteten Kontrollpunkten“, sagt Juracks Sportlerkollege Friedemann Laugwitz, der Abteilungsleiter der Sparte Orientierungslauf im USC „Otto von Guericke“ ist. Wegführung und Terrain sind so gewählt, dass sie eifrige kleine Sportler maßvoll fordern aber niemals überfordern.

Der Konkurrenzgedanke ist viel schwächer als bei vielen Mannschaftssportarten. Denn letztlich geht es vor allem um den Spaß an der Bewegung an frischer Luft. Aber auch wenn die Bande unter den Mitgliedern familiär ist: Die Läufer starten fast immer einzeln. Wer den puren Teamgeist sucht, ist bei Fußball und Co. besser aufgehoben. Wer sich gerne draußen auspowert und gleich noch die eigenen Navigationsfähigkeiten schulen will, könnte hingegen ins Schwarze treffen. Und eine gute Orientierung kann man schließlich immer gebrauchen. (rk)

### Orientierungslauf

**Bestes Einstiegsalter:** 8 Jahre

**Voraussetzungen:** Spaß an Bewegung in freier Natur, guter Orientierungssinn, Ausdauer

**Ausrüstung:** Kompass (ca. 30 Euro), Laufschuhe und lange Trainingskleidung

**Vereine:**  
ESV Lok Magdeburg, [www.ol-esv-lok-magdeburg.de](http://www.ol-esv-lok-magdeburg.de)  
USC „Otto von Guericke“, [www.ol-usc-magdeburg.de](http://www.ol-usc-magdeburg.de)



### Johannes, 12 Jahre aus Alt-Olvenstedt



Fotos: Robin Kraske

**Wie bist du zum Orientierungslauf gekommen?** Der Sport liegt bei uns in der Familie. Meine Eltern haben sich sogar darüber kennengelernt. Ich bin quasi automatisch reingerutscht.

**Was gefällt dir am Orientierungslauf?** Der Sport findet immer in der freien Natur statt. Ich habe schon Hasen, Rehe und sogar Wildschweine beim Laufen gesehen.

**Welche anderen Sportarten treibst du noch?** Früher bin ich auch geschwommen und habe Karate gemacht.