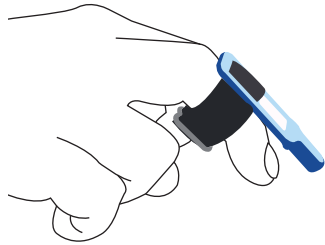


Über Stock und Stein



Der Badge

Als Beweis, dass ich einen Posten angelaufen habe, registriere ich mich mit einem elektronischen Badge. Im Ziel erhalte ich einen Papierstreifen mit meinen Laufzeiten. Auf der Website von Swiss Orienteering kann ich danach interessante, individuelle grafische Auswertungen herunterladen.

Die Route

Die Posten müssen in der vorgegebenen Reihenfolge angelaufen werden. Damit möglichst wenig Zeit mit dem Kartenstudium verloren geht, präge ich mir markante Geländepunkte ein und nutze längere Laufstrecken für die weitere Routenwahl.

Die Wettkampfdauer

Für den Sprint benötigen Spitzenläufer 15 Minuten. Für die Mitteldistanz rechnet man mit 30 bis 40 Minuten. Bei der Langdistanz können Eliteläufer 60 bis 90 Minuten unterwegs sein. Die Kilometer und Höhenmeter variieren je nach Gelände sehr stark.

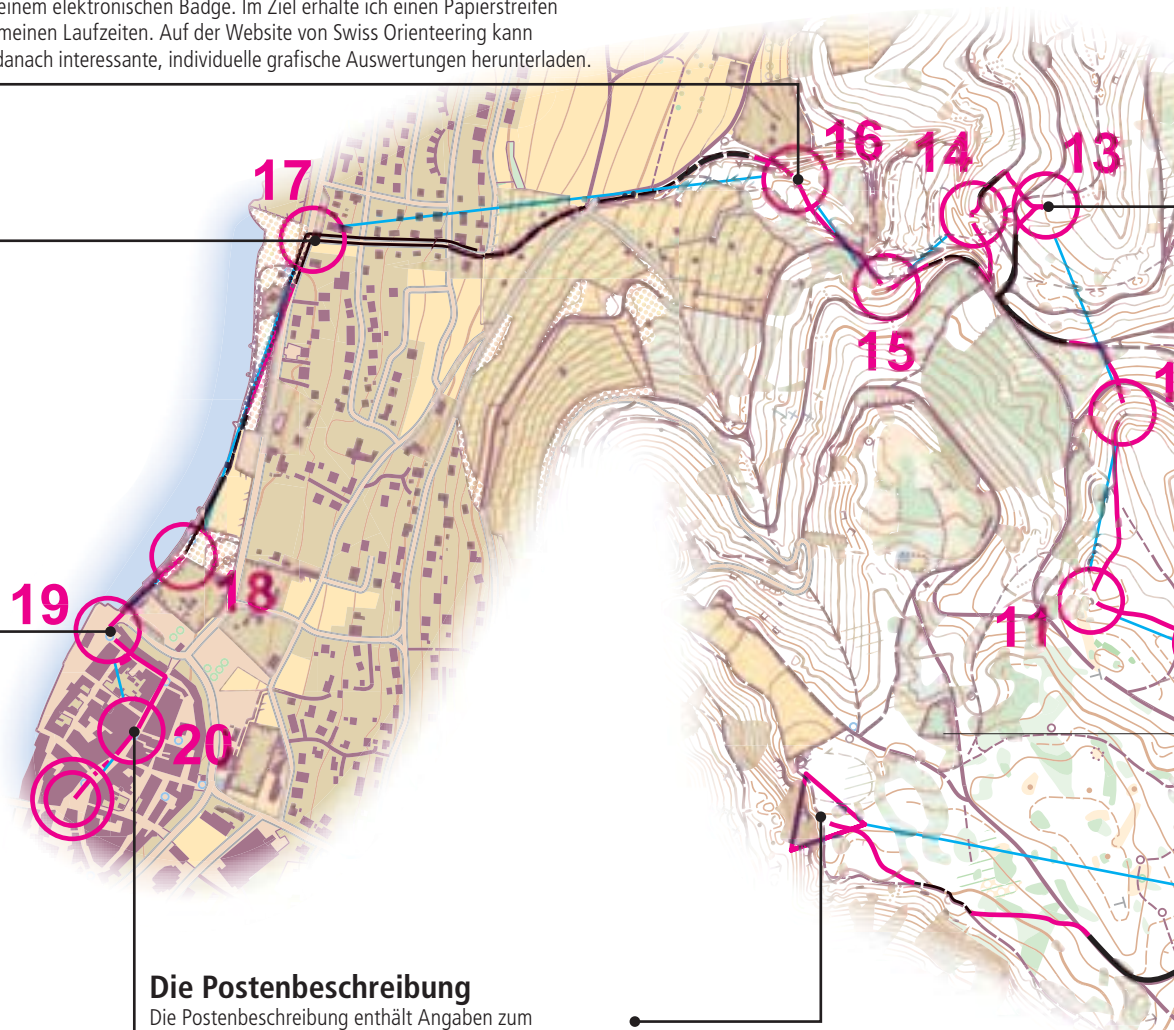
Die Postenbeschreibung

Die Postenbeschreibung enthält Angaben zum Postenstandort. Befindet er sich bei einem Felsen, sehe ich dort, auf welcher Seite er lokalisiert ist. Aufgelistet sind auch die Kontrollnummern der Posten, die Länge der Bahn und die Höhenmeter.

WOMEN		7.3 km		260 m	
▷		/			
1	148	↗	▩	2	⌊
2	135	⊘	8x8	○	
3	153	↙	∪	3	⌊
4	157	○		⊖	☐
5	150	⋈			
6	138	⌒			

Der Start

Am Start erhalten wir die OL-Karte mit den – hier zwanzig – Posten, die der Reihe nach anzulaufen sind. Die direkteste Strecke (blaue Verbindungslinien) ist aufgrund der Topografie nicht machbar. Das Ziel ist es, im unwirtlichen Gelände die effizienteste Route zu finden, was mir hier in Hohenklingen gut gelang (rote Linie).



Im Wald joggen, das kann jeder. Ein OL jedoch fordert auch den Geist, denn hier sind Entscheidungsfreude und Orientierungssinn gefragt. Als Lohn für diese Anstrengung erlebt man den Wald von seiner unbekannteren Seite. Die mehrfache Weltmeisterin Simone Niggli-Luder nimmt uns auf die Strecke des Weltcupfinals 2007 in Hohenklingen (SH) mit und erklärt, was zu einem OL gehört.

