

# «Der Weg ist das Ziel»

Kopf und Beine sind gefragt, wenn es darum geht, sich im Wald oder in einer städtischen Umgebung zu orientieren und einen vorgegebenen Parcours schneller als die Konkurrenz zu absolvieren. Der «Lachner» hat einen Orientierungslauf am eigenen Leib erfahren. | TEXT/BILD: JÜRIG WATTENHOFER



Ex-Radrennfahrer Sepp Fuchs und der Lachner Christoph Stäubli, beide von der OL-Gruppe Galgenen, haben sich am nationalen OL-Weekend in Einsiedeln für den Lachner Zeit genommen und den Schreiberling selber auf die Strecke geschickt!

Ein Männlein steht im Walde. Es ist der Reporter vom Lachner. Christoph Stäubli, Präsident der OL-Gruppe Galgenen, hat ihm einen Sportident-Chip, einen Kompass und eine der druckfrischen OL-Karten Höhronen in die Hand gedrückt. «Wir sehen uns im Zielgelände wieder, machs gut!», schickt er den Neuling auf den Parcours.

Ausbildung und Training beginnen im Winter in der Halle. Matten und Geräte stellen das Gelände dar, darin wird ein Postennetz gelegt. Die Auszubildenden erhalten am Start eine Karte mit einer genau festgelegten Bahn und eine Postenbeschreibung. Anderen nachzulaufen führt in die Irre, da jede Aufgabe anders gestellt ist.

NORDA heisst das Zauberwort, das in dieser Phase trainiert wird: Wo ist Norden? Was sind meine Orientierungspunkte? In welche Richtung muss ich gehen? Wie ist die Distanz zum nächsten Posten? Geht es dabei auf- oder abwärts? Ins Gelände geht es im Frühjahr mit einfachen Läufen und einem «Schatten» als Begleitung. Der Sommer ist die Zeit der Trainingslager, und im Herbst folgen die grossen Anlässe und Wettkämpfe.

Die Stimmung am Start ist ruhig und konzentriert. Alle zwei Minuten ertönt der Countdown. Dann sehen die Wettkämpfer zum ersten Mal die Karte mit ihrer Aufgabe. Der Schreibende, der in der offenen Klasse startet, sieht, dass die rund 15 Läuferinnen und Läufer in alle Himmelsrichtungen zerstreut sind. NORDA! Die ersten drei Posten sind markante Punkte an Weggabelungen, einfach. Der vierte Posten macht Sorgen. Die Signatur zeigt vermeintlich einen Baumstrunk, es war aber eine Mulde. Fünf Minuten mit Suchen verloren!

In der Region Ausserschwyz sind die Laufgebiete Buechberg, Etzel und neu Höhronen kartographisch erfasst, erklärt Stäubli. Für das Förderprogramm SCOOOL wurden verschiedene schulnahe Areale kartiert, so auch die Lachner Seeanlagen. Ausserdem hat man für das nationale OL-Weekend von Anfang Oktober eine Karte für das Dorf Einsiedeln aufgenommen.

«Im urbanen Umfeld sind die Schweizer Pioniere», ergänzt Sepp Fuchs, langjähriger Radrennfahrer und heute passionierter Orientierungsläufer. «Hauseckenrennen sind zwar nicht meine Stärke, aber die Attraktivi-

tät von Stadtläufen ist gross. Zudem bringt man den Sport so zu den Leuten, was man spätestens seit der WM in Rapperswil weiss.»

*Bis Posten acht läuft alles gut. Den Chip ins Kästchen und weiter, die Löchlizange von früher dient nur noch als Sicherheit, wenn die Elektronik versagen sollte. Eine Läuferin hat im Morast ihre Brille verloren. Bis ein Streckenposten übernimmt, hilft man beim Suchen. Minus vier Minuten. Präzise durchs Gestrüpp geht es weiter bis Posten elf, genau sieben Meter entfernt, aber auf der anderen Seite des Baches.*

«OrientierungsläuferInnen sind gut organisiert und selbständig. Fairness und Solidarität haben im Wald einen höheren Stellenwert als in anderen Sportarten», sagt Fuchs, der es wissen muss, «und zudem ist es ein Familiensport.»

An jeder Veranstaltung wird ein Kinderhort eingerichtet, für diejenigen, die noch nicht mitmachen. Die Läuferinnen und Läufer sind unter 10 bis über 90 Jahre alt. Bei Wettkämpfen werden immer drei offene Klassen, kurz, mittel und lang angeboten. Dies sind hervorragende Gelegenheiten, das Spiel mit Kopf und Beinen zu beschnuppern.

Wer schnauft da so? Der Berichterstat- ter nimmt die letzte Steigung auf seiner Bahn. Die Anstrengung tritt völlig in den Hintergrund. Die Lösung der Aufgabe erfordert die volle Konzentration, und jeder gefundene Posten macht ein kleines Glücksgefühl. Danach merkt man erst, was man geleistet hat. «Der Weg ist das Ziel!», begrüsst Christoph Stäubli das Männlein aus dem Wald.

## Orientierungsläufen

### OL-Gruppe Galgenen

Training jeweils am Samstag von 9.30 bis 11.30 Uhr

Im Winter in der Turnhalle Schulhaus Büel, Galgenen, sonst im Gelände

Kontakt und Information:

[www.olg-galgenen.ch](http://www.olg-galgenen.ch)

Alles über OL: [www.solv.ch](http://www.solv.ch)