

# Mit Kompass und Karte über Wurzelstöcke

**SPORT** Der Orientierungslauf hat auch im Kreis Regensburg Fuß gefasst. Einsteiger werden behutsam an die Materie herangeführt, zum Beispiel in Bernhardswald.

VON RALF STRASSER, MZ

**REGENSBURG/BERNHARDSWALD.** Gut sieht sie aus, die Karte. Bunt, viele Linien mit Ziffern, seltsamen Symbolen und Zeichen. Das Wort „Hieroglyphen“ kommt mir in den Sinn, und die Erinnerung an Omas Schnittmuster ist gegenwärtig. Und natürlich halte ich die topografische Karte verkehrt herum. „Man muss sie einnorden“, sagt Tobias Spangenberg und drückt mir einen Kompass in die Hand. Der 13-jährige Tobi lächelt nachsichtig, aller Anfang ist schwer.

Orientierungslauf heißt die Herausforderung, die es zu meistern gilt: Das heißt, mit Karte und Kompass bestimmte Stellen (Posten) im Gelände zu finden und das so schnell wie möglich. Dass sich diese Sportart überhaupt im Landkreis Regensburg entwickeln konnte und sich langsam auch außerhalb eines Nischendaseins etabliert, ist vor allem Prof. Dr. Stephan Schneuwly zu verdanken. Der Schweizer gründete vor zehn Jahren mit einer Gruppe Gleichgesinnter eine OL-Abteilung beim SV Nittendorf – der Start im Raum Regensburg.

## Bei der Jugend sehr beliebt

2005 brachte Alfons Ebneht, inzwischen Landesfachwart, den Orientierungslauf beim TSV Bernhardswald ein, und ein Jahr später begründeten Schneuwly und Ebneht mit ihren Aktiven die Orientierungslaufgemeinschaft Regensburg. 90 Aktive sind bei der LG, gut zwei Drittel davon sind Jugendliche. Doch Erklärungsbedarf besteht immer noch. „Viele können mit der Sportart wenig anfangen oder verbinden damit ganz falsche Vorstellungen“, erklärt Schneuwly. „Die Läufer rennen nicht wild durch die Gegend, zerstören keine Biotope und sind dabei auch keinen üblen Gefahren ausgesetzt.“ Das Gegenteil sei der Fall. „Es ist ein Sport für jedermann und mit geringem Aufwand zu betreiben. Leichter Laufanzug und Laufschuhe genügen.“ Sportgerät: Kompass und Karte. Das nötige Rüstzeug: etwas Kondition und geistliche Beweglichkeit.

Mittlerweile halte ich die Karte richtig, ich weiß in welche Richtung ich laufen muss. Zumindest grob. Mithilfe einer Landkarte Kontrollstellen anlaufen. Hört sich leicht an, doch bei unbekanntem Gelände ist das Abenteuer pur: Zusammen mit Kompass und der Karte als Orientierungshilfe müssen Wurzelstöcke, Zaunenden, einzelne Bänke und Hochsitze ebenso erkannt werden wie Wege, Strommasten, Rinnen und Baumgruppen.

## Anfänger bekommen Texte

Dabei ist alles angegeben: markante Bäume, Senken, Höhenlinien und etwas, das aussieht, als wäre es ein Minischachbrett und sich als überwachener Hügel entpuppt. Spannende Sache, wenn man sich auskennt. „Keine Angst“, beruhigt Alfons Ebneht. „Anfänger bekommen das alles in Textform, nur die Geübten finden sich allein mit den Symbolen zurecht.“

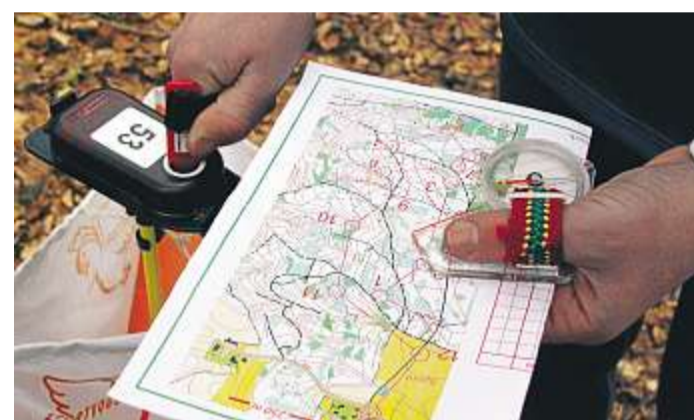
OL-Neulinge werden in den Vereinen, wie dem TSV Bernhardswald, behutsam herangeführt. Mit Trainer, Schattenläufer, Betreuung von Anfang an. „Wir lassen niemanden alleine in den Wald, erklären alles exakt. Das geht Schritt für Schritt“, sagt Ebneht. Also orientieren und ab ins Gelände. Gut, dass Tobi und Marei mit dabei sind. Querfeldein immer zur nächsten Kontrollstelle. Doch vorsichtig, meint Marei, das könnte taktisch falsch sein. Ein guter Tipp, denn vor mir liegt schier unüberwindliches Gestrüpp. Ein Blick auf die Karte: dunkelgrüner Bereich. Aha, also außen herum, auf dem Waldweg entlang. „Das ist



Das Auge läuft ständig mit, auch bei erfahrenen OL-Athletinnen wie Stefanie Fischer vom TSV Bernhardswald. Fotos: Strasser



Laufen alleine ist zu langweilig, meinen Tobi und Marei vom TSV Bernhardswald. Deshalb sind sie bei der OL-Gruppe.



Aller Anfang ist schwer: Der Umgang mit Karte, Daumenkompass und elektronischer Kontrollstelle will geübt sein.



Alfons Ebneht etablierte den Orientierungslauf im TSV Bernhardswald.

## SPEZIALKARTEN SIND DIE WICHTIGSTEN HILFEN

► **Das Grundprinzip:** Beim Orientierungslauf muss der Sportler mithilfe von Kompass und Karte mehrere Kontrollpunkte, Posten genannt, im Gelände anlaufen. Die Wahl der Route steht ihm dabei frei.

► **Herkunft:** Orientierungslauf ist in der Schweiz eine ganz große Nummer und in den skandinavischen Ländern ist es geradezu ein Volkssport. „Früher zählte die Orientierung dort zum Überleben und heute ist es fast schon die Sportart Nummer eins“, sagt Dr. Stephan Schneuwly.

► **Die Ausrüstung:** Die wichtigsten Hilfsmittel sind detaillierte und genormte Spezialkarten des Wettkampfgeländes, dazu ein Daumenkompass, SI-Chip, gute Laufschuhe und lange Laufkleidung

► **Faszination:** Die Bewegung in der freien Natur, das Abenteuer bei jedem Wettkampf, das Auffinden jedes einzelnen Postens und die Familienfreundlichkeit sind Gründe für die große Beliebtheit des Sports.

► **Tobias Spangenberg:** Sieger bei der Bayerische Einzelmeisterschaft, Mitteldistanz H14, bei den Deutschen Besten-

kämpfen Ultralang-OL H12, beim BayernCup (Landesrangliste) H12, bei den Bayerischen Bestenkämpfen Sprint-OL H12, beim Internationalen Bayerwald-3-Tage-OL H12, bei der Bayerische Einzelmeisterschaft H12 sowie dem Int. 3-Tage-OL Cerkno-Cup (SLO) H12;

► **Marei Lehner:** Siegerin in der Winterserie OLG B-Bahn, bei der Bayerischen Einzelmeisterschaft, Langdistanz D 12, und der Regensburger OL Tour C-Bahn. → Info: [www.ol-bayern.de](http://www.ol-bayern.de), [www.orientierungslauf.de](http://www.orientierungslauf.de) oder bei Landesfachwart Alfons Ebneht, Tel. (0 94 08) 86 95 59

manchmal schneller.“ Für Marei und Tobi ist es die gehörige Portion Abenteuer, das fasziniert. „Laufen alleine ist langweilig“, meint Tobi. Für seine Mutter zählt mehr das Naturerlebnis. „Das Auge läuft mit“, sagt Birgit Spangenberg, die Natur sportlich erleben. Tobi, der es beim TSV Bernhardswald mit 13 Jahren schon zum Bayerischen Meister in seiner Altersklasse gebracht hat, zuckt da mit den Schultern. „Na ja, ich bin mehr der Wettkampftyp.“

OL ist eine Sportart, die die Jugend anspricht und gute Chancen hat,

gegen Facebook, Computer und TV zu bestehen. Und Orientierungslauf wird immer attraktiver. Adventure Race nennt sich eine neue Variante: per Bike, Kajaks oder zu Fuß die Herausforderungen in der Natur meistern, auf kilometerweiten Strecken. Outdoorabenteuer und Orienteering nennt sich das auf Neudeutsch, man muss sprachlich eben auf Höhe der Zeit bleiben. Auch an die Senioren wird gedacht. Orientierungslauf ohne Speed, und mit dem Pater-Ruppert-Mayer-Zentrum entwickelt sich zudem ein Pro-

jekt mit behinderten Menschen.

Inzwischen habe ich den ersten Posten erreicht und drücke meinen Chip in das Erfassungsgerät, das später ausgelesen wird und genau aufzeigt, wie, wann und woher ich an der Kontrollstelle angekommen bin. Wenn es der falsche Posten war, brummt mir das Gerät Strafminuten auf, habe ich eine Stelle nicht gefunden, gleich noch einmal. Gelaufen wird im „Ernstfall“ in zeitlichen Abständen, damit der nachfolgende Läufer den Posten nicht erkennen kann.

## MORGEN IN DER MZ

### DIE TÄGLICHE REPORTAGE Walhalla: Noch zwei Jahre mit Baugerüst

9,5 Millionen hat der Freistaat bereits in die Restaurierung der Ruhmeshalle bei Donaustauf investiert. Doch die Maßnahmen sind noch längst nicht abgeschlossen. Die MZ unterhielt sich mit dem beauftragten Architekten und dem Chef des zuständigen Bauamts, Hans Weber, darüber, was noch zu tun ist.

„Taktik ist wichtig“, erklärt Tobi, „der schnellste Weg ist nicht immer der Beste. Wer schnell ist, aber nicht so gut im Orientieren ist, nimmt die Pfade, umgekehrt ist querfeldein oft besser.“ Orientierungslauf ist zudem ein Familiensport. Bei Marei ist es die ganze Familie, die den Grad zwischen Natur, Sport, Genuss und Herausforderung geht. „Nur Papa läuft noch hinterher“, schmunzelt Marei. Dass sich jemand verläuft kann schon mal vorkommen, „aber zurückgekommen ist bis jetzt jeder“, schmunzelt Ebneht.