

Regensburger Orientierungs- Lauf Tour

Die Regensburger Orientierungslauf Tour besteht aus sechs Orientierungsläufen im näheren Umkreis von Regensburg in der Zeit von März bis Oktober, bei der auch Bahnen für O - Walking vorbereitet werden.

Kategorien:

(schwierig-mittel-einfach bezieht sich auf die geforderte Fähigkeit sich zu Orientieren)

Orientierungslauf/Orienteering

Bahn A: Länge 5-6km schwierig

Bahn B: Länge 3-4km mittel

Bahn C: Länge ca. 2km einfach

Einsteiger/O – Walking/Wandern

Bahn D: Länge ca. 4-5 km einfach

Ausrüstung:

Kompass und Kontrollkarten können vor Ort ausgeliehen werden. Die Karte wird beim Start ausgehändigt. Dafür ist ein geringer Kostenbeitrag zu entrichten.

Ausschreibung:

Die detaillierten Ausschreibungen der einzelnen Läufe werden frühzeitig im Internet veröffentlicht unter:

www.ol-regensburg.de

Orientierungslaufgemeinschaft (OLG) Regensburg

Die OLG Regensburg ist einer der größten OL Vereine in Bayern. Aktive Jugendarbeit, abwechslungsreiches Training und die erfolgreiche Teilnahme an regionalen wie nationalen Wettkämpfen kennzeichnen diesen noch jungen Verein. Darüber hinaus organisiert die OLG zahlreiche Wettkämpfe, von lokalen Laufserien bis hin zu internationalen Veranstaltungen wie z.B. die Europameisterschaften der Forstbediensteten in 2008 oder den Alpen Adria Cup 2009 mit über 1000 Teilnehmern aus 17 Nationen.



OL als Wettkampfsport

Gold bei der DM Staffel 2008 für die OLG

Kontakt

1.Vorsitzender:

Prof. Dr. Stephan Schneuwly

Email:

Stephan.Schneuwly@biologie.uni-regensburg.de

Internet:

www.ol-regensburg.de

„Orientierungslauf“ in Regensburg



Outdoor Adventure Orienteering

Natursport, Freizeit- und Familienspaß



mit Karte und Kompass durchs Gelände

Orientieren

+ Laufen

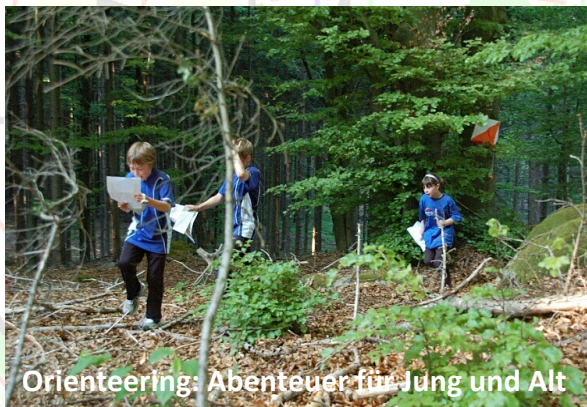
= Orientierungslauf

Outdoor-Sport der begeistert

In den letzten Jahren wurde eine Reihe neuer Outdoor-Aktivitäten wie Trail-Running, Adventure-Racing, Geocaching oder Nordic Walking eingeführt. Orientierungslauf/Orientierung (OL) und ebenso Orientierungswalken/-wandern (OW) sind ebenfalls typische Outdoor Sportarten, die vor allem Kinder und Jugendliche begeistern, bis ins hohe Alter ausgeübt werden können und regelmäßig ganze Familien in ihren Bann ziehen.

Während OL vor allem den fitten Sportler begeistert, der sich gerne im Wettbewerb oder bei Meisterschaften messen möchte, wird sich der Freizeit-, Genuss-, Fun- und Wellness- Sportler eher dem OW zuwenden und dort alleine mit der Natur oder in der Gruppe seinen Kurs durch den Wald erleben können.

Orientierung ist mehr als nur Sport. Orientierung garantiert Vielfalt, Abenteuer, Herausforderung, Gesundheit und Lebenslust.

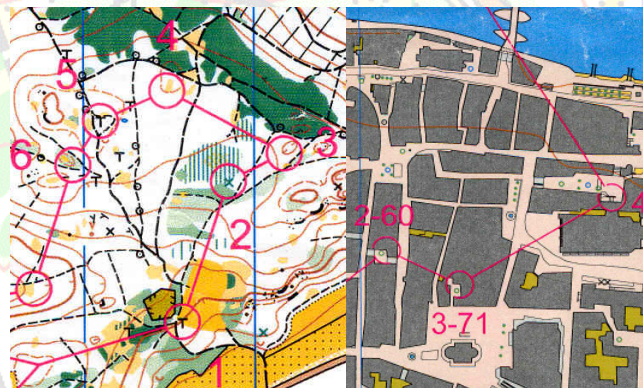


Orientierung: Abenteuer für Jung und Alt

Orientierungslauf/Orientierung

ist geprägt durch die zeitgleiche Herausforderung aus Orientieren und Laufen. Beim OL muss der Läufer mit Hilfe einer Spezialkarte und eines Kompasses mehrere Kontrollpunkte (Posten) im Gelände anlaufen.

Die Posten sind auf der Karte verzeichnet und im Gelände durch rot-weiße Postenschirme markiert. Die vorgeschriebene Reihenfolge der Posten muss eingehalten werden, die Routen zwischen den Posten stehen dem Läufer frei und werden erst während des Laufens bestimmt.

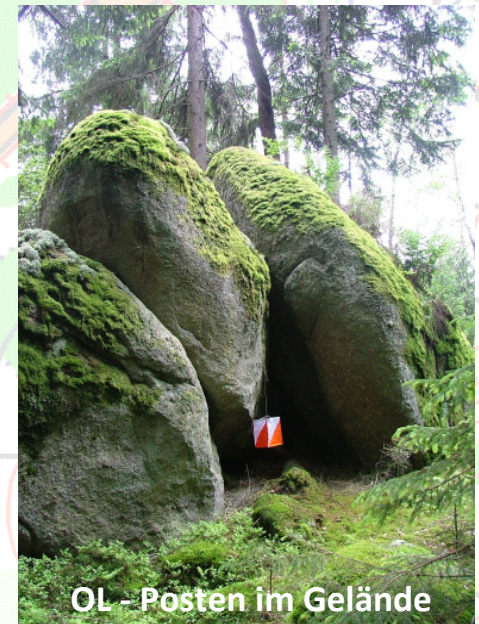


Ausschnitte aus einer OL – Karte von einem Waldgelände (links) und von der Regensburger Altstadt (rechts)

Bewegung in der Natur, Abenteuer beim Wettkampf und erfolgreiches Orientieren im fremden Gelände sind nur einige Gründe der wachsenden Beliebtheit dieser noch jungen Trendsportart.

Beim O – Walking/Wandern

ist die Aufgabenstellung im Prinzip dieselbe wie beim OL, nur wird hier oft in Gruppen oder im Team gewandert (mit oder ohne Stöcke). Auf der Bahn stehen die Posten meist im Zuge von Wegen und Pfaden und an markanten Geländepunkten, die das Auffinden erheblich erleichtern. Ein idealer Einstieg für den Newcomer.



OL – Posten im Gelände

Einstieg

Bei allen OL gibt es Bahnen für Einsteiger. An OL Wettkämpfen nehmen Starter im Alter von 8 bis 80 Jahren auf alters- und leistungsgerechten Bahnen zwischen 1,5 und 15km teil. Die Bahn beim OW ist bestens für Familien geeignet und in der Regel in einer Zeit von ca. 1,0 bis 1,5 Std. zu bewältigen.