

Ian Bratt

# **ORIENTIERUNGSLAUF**

- **Training • Technik**
- **Wettkampf**



# Inhalt



1

## Laufen und denken

8

Was ist Orientierungslaufen und wer kann mitmachen? Ein kurzer Blick auf die Entstehung dieser »Denksportart«, die sowohl körperliche Fitness als auch ein ausgesprochen gutes Orientierungsvermögen erfordert.



2

## Ausrüstung

12

Einführung in OL-Bekleidung und -Ausrüstung, Grundvoraussetzungen für die Sicherheit und die Bedeutung des Umweltschutzes.



3

## Karten und Orientierung

20

Die wichtigsten Ausrüstungsgegenstände beim OL sind Karte und Kompass. Hier geht es darum, Karten lesen zu lernen und Orientierungstechniken zu erwerben, die den Weg zu erfolgreichem Orientierungslaufen weisen.



4

## Grundlagen des Trainings

42

Ein abgerundetes körperliches Training und umfangreiche Kartenarbeit schulen den Körper und das Auge, aber der Erfolg in diesem »Denkspiel« ist auch wesentlich von der Konzentration abhängig.

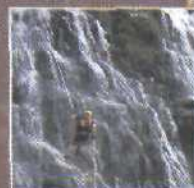


5

## Orientierungslauf als Wettkampf

58

Wenn die Grundlagen sitzen, wartet ein breites Spektrum an Veranstaltungen vom Geländelauf über Bergmarathon und Mountainbike-Wettkämpfen bis hin zum Ski-OL.



6

## Was ist »O-Sport«?

74

Technische Neuentwicklungen lassen den Orientierungslauf auch bei den Zuschauern immer beliebter werden. Läufer, die weltweit zu den Spitzenathleten zählen, sagen, was sie von diesem Sport halten.



7

## Orientierungslauf weltweit

82

Das Abenteuer wartet an der Türschwelle: Kontaktaufnahme zum nächstgelegenen OL-Verband

Anhang

88

Glossar und Stichwortverzeichnis

93

Bildnachweis

96