ORIENTIERUNGSLAUF
EIN SPORT FÜR ALLE

DIE NATUR ALS STADIUM

INFORMATIONSBROSCHÜRE ALS WERBUNG FÜR DEN ORIENTIERUNGSSPORT

Herausgeber: ARDOC Orientierungsclub Emmels

Diese Informationsbroschüre über den Orientierungssport wendet sich an alle, besonders aber an Schulen, Jugendgruppen, Vereine... der Gebiete rund um St-Vith.
Wir gehen von der Uberzeugung aus, dass Orientierungssport ein Sport für alle ist, und möchten Sie daher etwas über diesen Sport, der auch in unserer Gegend immer mehr Leute fasziniert, informieren.
Unser Ziel ist es, den Orientierungssport, sei es als Wandern oder Laufen, zum Breitensport auszubauen.

Der Orientierungssport ist ein Familiensport; beim Laufen als Einzelsport gibt er einer Mannschaft gegenüber keine Verpflichtungen. Sie entscheiden frei über Teilnahme an nationalen oder internationalen Veranstaltungen.

Rund um uns gibt es viele Möglichkeiten, auf Postensuche im Naturstadion Wald zu gehen. Sei es, dass Sie zuerst mal ganz persönlich in diese Sportart eingeführt werden möchten — darauf freuen wir uns schon — oder dass Sie es selbst nach der beschriebenen 10 Schritt Methode probieren. Für Wanderer bietet ADEPS auf Provinzebene jeden Sonntag O. Wanderungen an. Zwei dieser Wanderungen organisiert ARDOC am:

Sonntag 7. Mai in Recht
Sonntag 16. Juli in Eiterbach

Wie Sie im späteren Text erfahren, ist das Hauptinstrument des Orientierers die Karte, welche nach internationalen Normen gezeichnet wird. ARDOC verfügt heute schon über 7 dieser speziellen Karten, welche von ihren Mitgliedern mit viel Eifer gezeichnet wurden. Für Sie stehen folgende Karten zur Verfügung:

Emmels-Schlommefurt	1-20 000	9 km2
Meyroder Wald	1-20 000	7 km2
St-Vither Wald West	1-15 000	6 km2
St-Vither Wald Ost	1-15 000	6 km2
Hasselbach (Grüfflingen- Lommersweiler)	1-15 000	7 km2
Kaiserbaracke	1-15 000	3 km2
EID	1-15 000	3 km2

Erfahrungsgemäss ist der OL-Virus einer der hartnäckigsten Viren: wen es einmal gepackt hat, den lässt es kaum mehr los...
Beschaffen Sie sich eine OL-Karte und wandern Sie einmal nach dieser Präzisionskarte nach dem Motto: aus alt mach neu, denn Sie werden altbekannte Wälder damit neu entdecken.
Wir werden in der lokalen Presse über Trainings oder sonstige Veranstaltungen informieren.

Folgende ARDOC Mitglieder stehen gerne für Sie bereit:

Küpper Willy, 4740 Weywertz 137, Tel. 44 61 39
Bastin Paul, 4892 Pont 20, Tel. 57 03 06
Eicher Heinrich, 4784 O. Emmels 8
Krings Christian, 4780 Malmedyerstr. 94, St-Vith
Henkes Joseph, 4784 N. Emmels 61 Tel. 22 75 74
Bastin Hubert, 4780 Metz/St-Vith, Tel. 22 74 14
Schneiders Robert, 4780 Neundorferstr. 32b, St-Vith.

imprimé par j. chauveheid s.p.r.l., stavelot-malmedy

O + L = ?

Orientieren + Laufen = Orientierungslauf

Im OL laufen Sie mit Hilfe einer Karte verschiedene Punkte im Gelände an (die OL Posten), die auf Ihrer OL Karte eingezeichnet sind und im Gelände mit rotweissen Bändern oder Dreiecken markiert werden. Zum Beweis, dass Sie den oder die verlangten Posten angelaufen haben, sind an den Posten Stempeln oder Lochzangen, mit denen sie Ihre Laufkarte stempeln oder lochen. Im Wettkampf ist nach Anlauf aller Posten die Zeit entscheidend.

Der Posten ist gefunden, stempeln und weiter gehts.

OL = Das ist die Zauberformel für neue, unbekannte Erlebnisse

OL = Das ist das Freizeitvergnügen für die ganze Familie

OL = Die individuelle Art, fit zu bleiben

OL = Das ist ein idealer Sport für alle mit Köpfchen

OL-Qualitätsprodukt aus Skandinavien

Orientierungslaufen (kurz OL) ist eine Sportart, die in den weiten Wäldern Skandinaviens entwickelt worden ist. Dieser faszinierende,naturverbundene Sport hat sich ganz natürlich aus den Lebensbedingungen der Nordländer ergeben; er benötigt weder Turnhalle noch Stadion. Das Stadion des Orientierungsläufers ist der Wald.

So natürlich wie schwimmen

Die Orientierung zu bewahren, entspricht einem natürlichen Bedürfnis, genau wie das Schwimmen. Wer sich im Wasser bewegen will, muss schwimmen können. Wer sich im Wald bewegen will, muss sich orientieren können.

OL- auf der ganzen Welt

Orientierungsläufer finden Sie auf allen fünf Kontinenten, und dem internationalen Fachverband IOF (Internationale Orientierungslauf-Föderation) gehören heute fast 30 Länder an.

OL- Breitensport und Spitzensport zugleich

Ein echter **Volkssport** ist OL vor allem deshalb, weil er jedermann etwas zu bieten hat. Einerlei, ob Sie Wettkampfatmosphäre schätzen oder verabscheuen — für jedes Temperament gibt es die angemessene Form, sich im Gelände zu orientieren.

Am eigentlichen **OL-Wettkampf,** wo zwischen Start und Ziel die Posten in vorgeschriebener Reihenfolge und auf Zeit angelaufen werden, beteiligen sich neben den Top-Athleten viele Normal-Sportler, die nicht öfters als einmal pro Woche einen Waldlauf als Training absolvieren können. Obwohl sie im Wettkampf gegen die Spitzenleute kaum eine Chance haben, kommen sie voller Begeisterung immer wieder.

Warum?

Das Geheimnis liegt im **breiten Fächer von Kategorien,** den die Veranstalter den Leuten anbieten. Allein in dem Einzel-OL gibt es über 20 Stärkeklassen, von den 10-jährigen Knaben und Mädchen bis zu den Seniorinnen und den 60-jährigen Senioren.

Dieser breite Kategorienfächer ist auch der Grund, warum OL ein Sport für die ganze Familie ist.

DIE KARTE

OL-Karten warum?

Hauptinstrument der OL-Läufer ist die Karte. Bis vor einigen Jahren benutzte man für den OL-Sport die Militärkarte IGM 1/25000. Sie war eine vielseitig verwendbare Mehrzweckkarte.
Im OL-Stadion Wald ist diese Landeskarte jedoch relativ unvollständig, gemessen an den Ansprüchen des OL-Läufers. Sie enthält wenig Details, Kulturgrenzen und Pfade; und vor allem macht sich bemerkbar, dass sie nur alle 12-14 Jahre erneuert und verbessert wird. Weniger geübte Kartenleser werden dadurch verwirrt.

Die OL-Karte

Deshalb nehmen OL-Läufer in ihrer Freizeit OL-Karten auf. Hinter jeder der sieben OL-Karten der ARDOC stecken 200-500 Stunden Freizeitarbeit von Aufnehmer und Zeichner.

OL-Karten sind

— **vollständig.** Sie enthalten das Wegnetz bis in seine feinsten Verästelungen, Einzäunungen, Dickichte in verschiedenen Belaufbarkeitsstufen sowie kleinste Objekte wie Futterkrippen, Hochsitze, Steine, W Gräben, Ameisenhaufen...

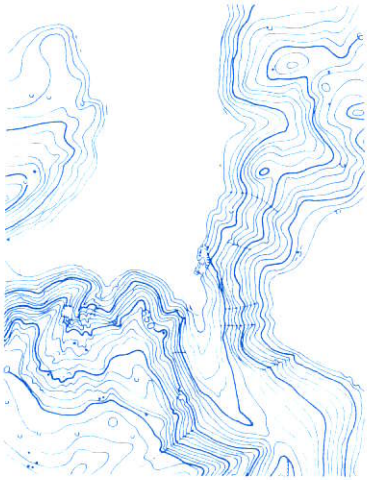
— **genau.** Der Amateur-Kartograf zeichnet die Höhenkurven neu. Diese Höhenkurven offenbaren dem Läufer viel Einzelheiten des Geländes.

— **einfach.** Weil auf der OL-Karte alles stimmt, ist sie einfacher zu lesen als die Landeskarte, vor allem für Anfänger.

— **naturschutzfreundlich.** Aufforstungen, Dickichte (mit den Nestern des Wildes) und Einzäunungen sind aus der Karte ersichtlich und können deshalb umgangen werden.
Am Ende dieser Broschüre sehen Sie eine der modernen, fünffarbigen OL-Karten, samt einer Legende zu den wichtigsten Signaturen, die auf den OL-Karten der ganzen Welt gleich sind.
Neben den schon genannten Punkten fallen Ihnen sicher zwei Dinge auf.

— **Der Maßstab** ist bei OL-Karten logischerweise grösser als bei Landeskarten, weil OL-Karten mehr Angaben enthalten. Die üblichen Maßstäbe in Belgien sind 1:15000 (6,66 cm = 1 km), 1:20000 (5 cm = 1 km), 1:16667 (6 cm = 1 km).

— **Wald ist weiss,** weil sich OL im Wald abspielt und man auf weissem Hintergrund die Signaturen besser lesen kann als auf grünem Hintergrund. Die verschiedenen Grüntöne werden zur Darstellung der Belaufbarkeit (Dickichte, Dorngestrüpp) verwendet. Als Kontrast zum Weiss und Grün des Waldes ist offenes Wiesen- und Ackerland gelb dargestellt.



WIE LESE ICH DIE KARTE?

Die ersten zehn Schritte zum OL können Sie in jedem Wald unternehmen, von dem Sie eine Karte, wenn möglich eine OL-Karte, haben. Besonders geeignet dazu ist ein Wald mit einem OL-Parcours. Das sind fest markierte, permanente OL-Postennetze. Solche OL-Parcours sind ab Frühjahr im St-Vither-Wald geplant. Wir werden Sie in der Presse dann unterrichten, wo diese Karte mit eingedrucktem Postennetz erhältlich ist.
Jetzt aber zu den zehn Schritten:

1. Sehen Sie sich die Karte genau an und versuchen Sie, alle Signaturen, die in der Legende vorkommen, auf der Karte zu finden.

2. Stellen Sie sich die Geländeformen vor aufgrund der Höhenkurven, und zwar so:
   a) Die Höhenkurve verbindet alle Geländepunkte gleicher Höhe über das Meer, wie die Schichten eines Reliefs, oder wie wenn Sie einen bergähnlichen Stein in ein Wasserbecken stellen und zentimeterweise Wasser einlaufen lassen: Die Wasseroberfläche bezeichnet am Stein die jeweilige Höhenkurve.
   b) Sie sehen: steil ist das Gelände dort, wo die Höhenkurven nahe beisammen sind, flach aber ist es dort, wo sie weit auseinander liegen.
   c) Prüfen sie nun, in welche Richtung

sich das Gelände auf der Karte neigt: man sieht es an den Höhenzahlen oder an den Bachläufen.

d) Wenn sich die Höhenkurve,von oben gesehen, nach innen krümmt, bezeichnet sie einen Graben oder Einschnitt, wenn sie sich nach außen krümmt, bezeichnet sie eine Rippe oder einen Geländerücken.

e) Verfolgen Sie nun auf der Karte eine Höhenkurve und beschreiben Sie die Geländeformen, die sie darstellt.

3. Achten Sie darauf, dass der Nordteil der Karte immer nach Norden gerichtet ist.

4. Nun gehen Sie mit der Karte in den Wald und versuchen Sie, in geneigtem Gelände immer auf gleicher Höhe zu gehen, d.h. einer Höhenkurve zu folgen, die z.b. durch zwei nebeneinanderliegende dickichtfreie Einschnitte verläuft. So „erfühlen" Sie die Geländeform als Höhenkurve.

5. Achten Sie dabei auf den Masstab und die Distanzen im Gelände.

6. Betrachten Sie „Ihre" Höhenkurve wieder von oben: Wo sie sich nach innen, Ihnen entgegen, krümmt, beschreibt sie tatsächlich einen Graben oder Einschnitt, wo sie sich nach aussen krümmt, einen Rücken oder Rippe!

7. Verlassen Sie nun Ihre Höhenkurve, sehen Sie sich vielleicht noch eine andere an, und werfen Sie dann Ihren Blick auf die anderen Signaturen.

8. Tasten Sie sich nun vor von Signatur zu Signatur. Wenn Sie sich so an die Distanz und an die Genauigkeit der OL-Karte gewöhnt haben, stecken Sie sich etwas entferntere Ziele.

9. Vergessen Sie nie, anhand der Höhenkurven zu überprüfen, ob das Gelände steigen oder fallen wird.

10. So, Sie können es ja schon! Wählen Sie jetzt schwierigere Anlaufprobleme, folgen Sie nicht einfach den Wegen, laufen Sie auch quer durch den Wald.

AUSRÜSTUNG

Wenn Sie diese Seiten durchgelesen haben, können Sie leider noch nicht OL laufen. Das lernen Sie nur beim praktischen Versuch im nächsten Wald. Dazu brauchen Sie natürlich als erstes eine Karte, wenn möglich eine OL-Karte.

Wo finde ich die nächste OL-Karte?

Wo es in der St-Vither Umgebung ARDOC OL-Karten gibt, sehen Sie auf der zweiten Seite dieser Broschüre. Die einzelnen Karten erhalten Sie bei den Trainings oder können Sie bei den Vorstandsmitgliedern erwerben.

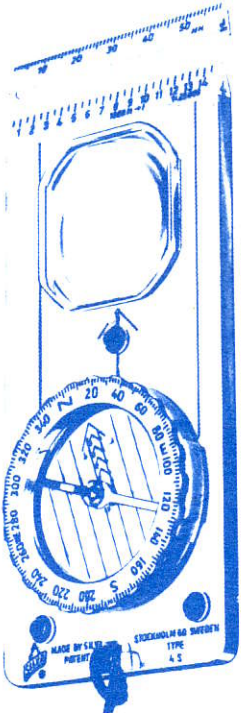
Bekleidung

Die Bekleidung richtet sich nach dem Lauftempo, das Ihnen zusagt. Wenn Sie marschieren wollen, wird das Wandertenue richtig sein. Wenn Sie einen leichteren oder schnelleren Laufschritt anschlagen, ist der Trainingsanzug oder leichte Sportbekleidung geeigneter. Schuhe mit Gumminocken gewähren Ihnen im Gelände optimalen Halt, aber unbedingt nötig sind sie nicht.

Kompass

Der Kompass ist am Anfang nicht unbedingt nötig. Er ist aber ein nützliches Hilfsmittel, das bloss nicht überschätzt werden soll. Das Kartenlesen nimmt er auch dem Weltmeister nicht ab.

Wenn Sie einen Kompass kaufen, empfehlen wir die skandinavischen Modelle. Sie sind am einfachsten zu handhaben und in unserem Club als Mitglied oder im Sportgeschäft erhältlich.

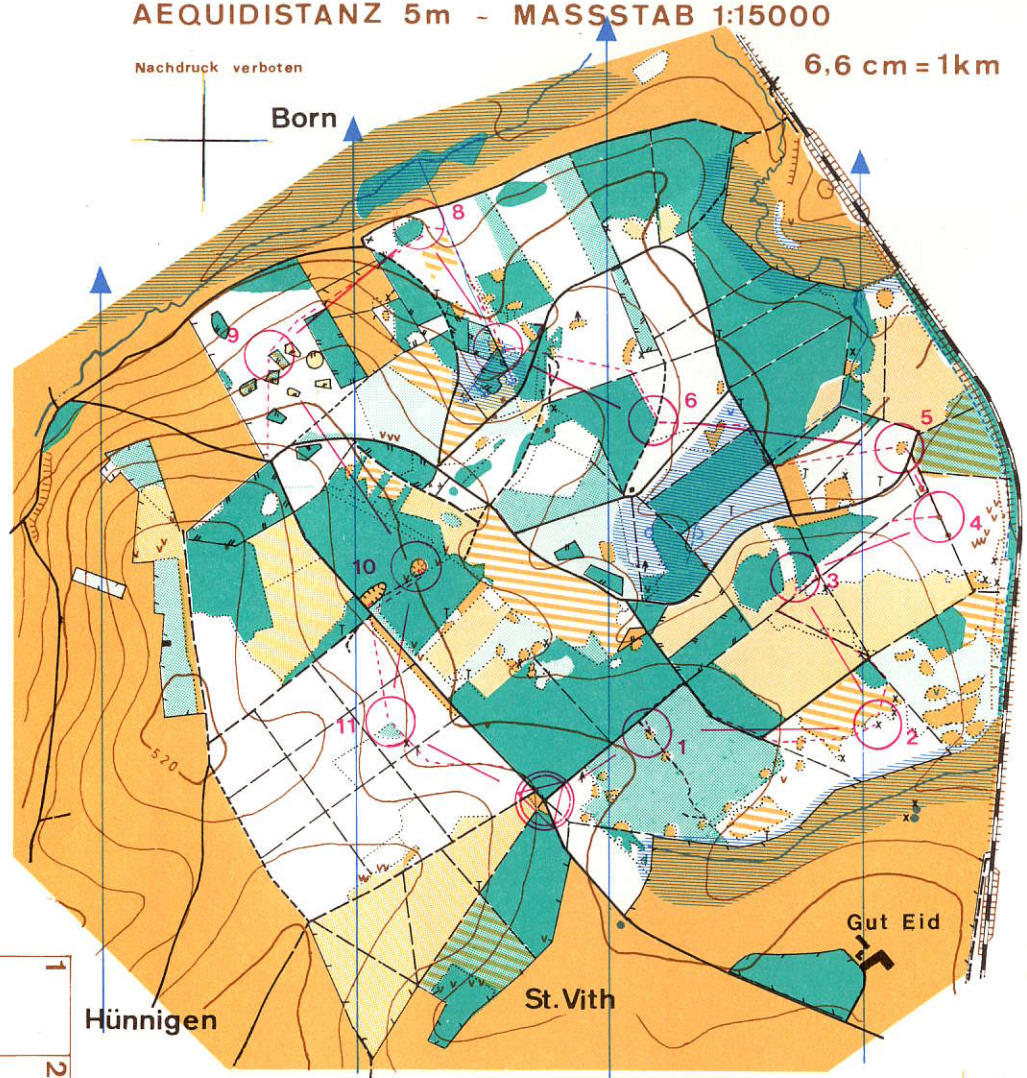


DIE EID ORIENTIERUNGSKARTE

AEQUIDISTANZ 5m - MASSSTAB 1:15000

Nachdruck verboten

6,6 cm = 1km



Grundlage: IGN 56 3

Zeiten		
Name	Ziel	
Club	Start	
Kategorie	Zeit g.	

Publie avec L'autorisation de L'institut geographique du 18 Juin 1977
N°62/77063312

Aufnahme:
Freddy HENKES
Bernd COLLES
Zeichnung:
Christian + Anita KRINGS

ARDOC

LEGENDE

- Wald - offen
- Dickicht
- 1/2 durchlaufbar
- 3/4 durchlaufbar
- Wiese
- Junganpflanzung - 1,5m
- Junganpflanzung + 1,5m
- Kahlschlag
- Steinweg
- Karrweg
- Fussweg
- Schneise
- Pfad
- Hochsitz
- Bes. Objekt
- Fels
- Kulturgrenze
- Futterkrippe
- Zaun - passierbar
- Zaun - unpassierbar
- Quelle
- Bach
- Loch
- Böschung
- Höhenkurve
- Hügel
- Graben
- kl. Senke
- Meilerplateau
- Lichtung
- Sumpf

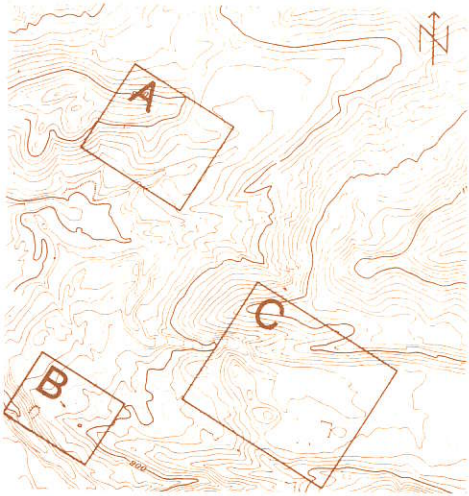
POSTENBESCHREIBUNG

▷ Start ◎ Ziel

1 Lichtung
2 Wurzel
3 Kulturgrenze
4 Hügel
5 Lichtung
6 Treffpunkt: Weg - Kulturgrenze
7 Quelle
8 Dickicht - Ecke - Ost
9 Dickicht - Ecke - West
10 Grube
11 Kulturgrenze - Nord

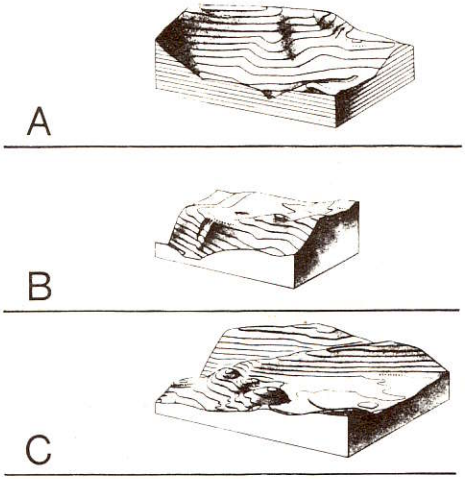
Zur OL-Karte

Sie sehen auf dieser Karte das Beispiel einer typischen OL-Strecke. Die gestrichelte rote Linie zeigt Ihnen die Möglichkeit wie Sie die verschiedenen Posten unter Gebrauch von Wegen und offenem Wald erreichen können.



HÖHENKURVENKARTE

Bei diesem Beispiel sind alle 50er Höhenkurven hervorgehoben. Wichtige Geländeformdetails, die durch die normalen Kurven nicht erfasst werden, sind durch punktierte Zwischenkurven dargestellt (2,5 m) Vergleiche die 3 Reliefs A, B, C mit den entsprechenden Ausschnitten in dieser Kurvenkarte.



GELÄNDEFORMEN

Könnte das Gelände von 5 zu 5 m Höhe (Aequidistanz) horizontal zerschnitten werden, so würden die Randlinien den Höhenkurven entsprechen.

Preisverteilung nach den „3 Tagen von Belgien" Pfingsten 77 in Spa. Es war die bisher grösste OL- Veranstaltung in unserem Land.

800 Teilnehmer aus 13 Nationen nahmen teil.

Veranstalter waren, CO RECHAIN, RCAE LIEGE, und ARDOC Emmels.