

Orientierungslauf (OL)

«Für Beine mit Köpfchen»

24. April 2021



Schweizerische
Herzstiftung

sw!ss
orienteering

Plan

- OL Vorstellung + Theorie (25 min)
- OL-Video (15min)
- Fragen (10min)

Ein Sport für Beine und Köpfchen

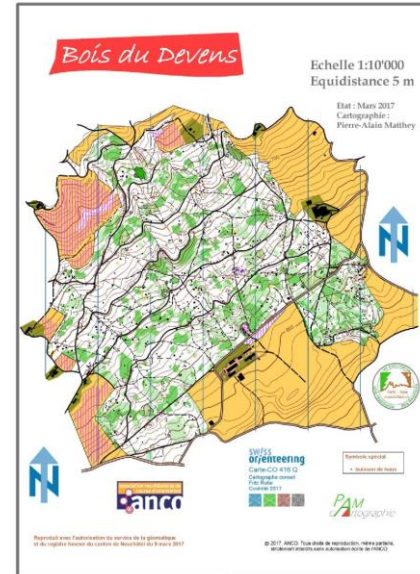


Joey Hadorn, 29:50 für 10km
(minima für OS: 27:30)



Peter Njuguna, 2h11 für ein Marathon
(minima für OS: 2h11)










Material





© ANCO




Legende

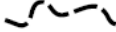
	See
	unpassierbarer Sumpf
	Sumpf
	Bach mit Steg
	Quelle
	Wasserrinne, Sumpfstreifen
	Wasserloch
	Brunnen
	Brunnstube


 Nebenstrasse, Parkplatz

 Fahrweg

 Karrweg

 Fussweg


 Pfad


 Schneise

 Vegetationsgrenze, Kulturgrenze


 Steinmauer

 unpassierbare Felswand


 passierbare Felswand


 Felsloch, Höhle

 grosser Stein, kleiner Stein












 Steingruppe












 Steingebiete

 passierbarer Zaun

 unpassierbarer Zaun

Legende (2)

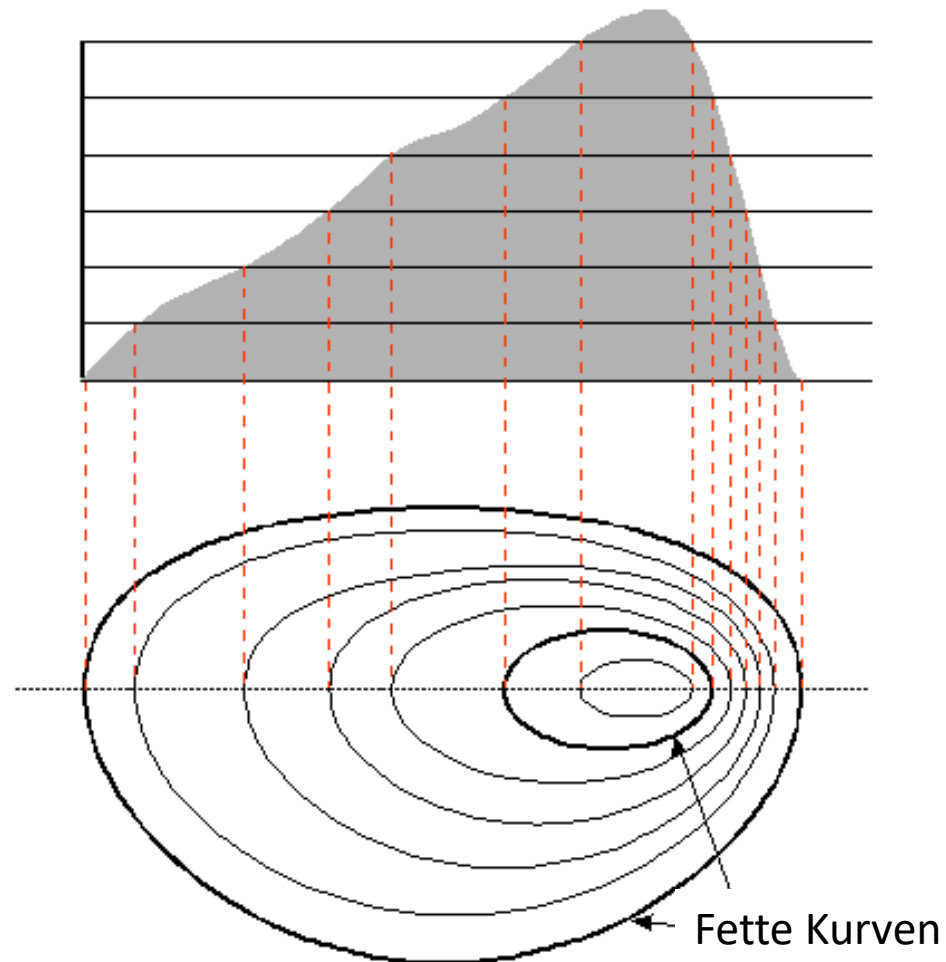
	weiss = Wald, gelb = offenes Gebiet
	leichte Laufbehinderung
	starke Laufbehinderung
	Dickicht, unpassierbar
	niedrige, leichte Laufbehinderung
	niedrige, starke Laufbehinderung
	raues offenes Gebiet, Kahlschlag
	halboffenes Gebiet
	raues halboffenes Gebiet
	Siedlungsgebiet, privat
	Siedlungsgebiet
	Sperrgebiet
	Gebäude

	Höhenkurve, Normalkurve
	Hilfshöhenkurve
	Hügel
	Senke
	kleine Senke, Loch
	Kuppe
	Erdwall
	Trockenrinne
	Graben
	Böschung, Grube
	kleinkupiertes Gelände

Legende: Zusammenfassung

- GELB = Offenes Land/Lichtung
- WEISS = Wald (wenig dicht)
- GRÜN = Wald (dicht), Bäume
- SCHWARZ = Stein, künstliche Elemente (inkl. Wege)
- BRAUN = Gelände (Höhenkurven, ...)
- Violet/rosa = der Parcours !

Höhenkurven



Kartenbeispiele

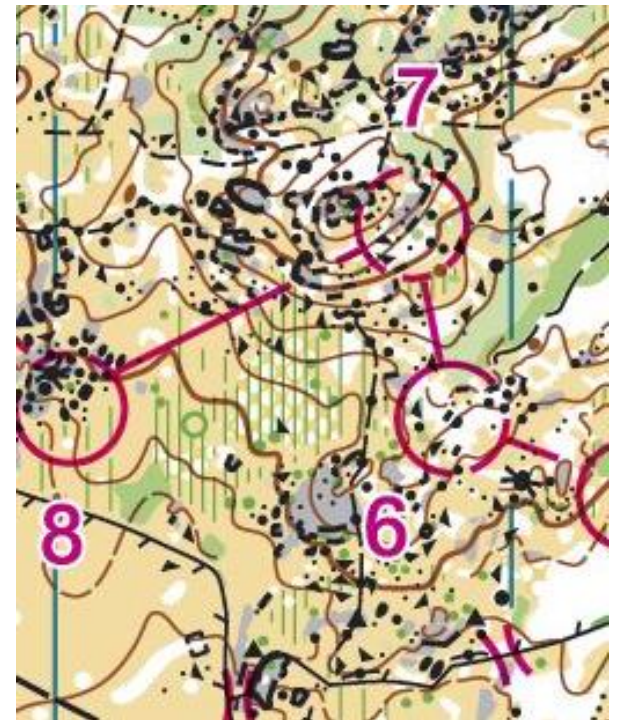
Schweizer Plateau



Jura



Portugal



Warum OL treiben?

- Für alle Altersgruppen und alle Niveaus geeignet
(Kategorien bis 80 Jahre für fast alle Wettkämpfe)
- Man bereist viele Regionen
- Unvergleichliche Kameradschaft mit allen

OL nach einem Herzinfarkt?

- Dieser Sport findet meistens im Wald statt
- Es sind oft Leute da, die OL-Läufer*innen helfen sich immer gegenseitig bei Problemen
- Man kann ein Handy mitnehmen
- Während des Trainings kann man zu 2/3/4 laufen
- Sehr oft begleiten Samariter*innen die Wettkämpfe, ein Arzt/eine Ärztin sind bei grossen Wettkämpfen dabei

SHS Konzept ([link](#))

- Der/die Teilnehmer*in hat mit Vorteil eine ambulante oder stationäre Rehabilitation (Phase II) abgeschlossen.
- Der/die Teilnehmer*in geht jährlich zu seinen behandelnden Arzt/seiner behandelnden Ärztin und lässt das Patientendatenblatt überprüfen
- Der/die Leiter*in und alle Therapeut*innen sind mit der kardiopulmonale Reanimation vertraut (BLS-AED) und ein AED ist verfügbar
- Notfallmedikamente werden nach Empfehlung des Arztes/der Ärztin mitgeführt

Konkret

- Ärztlichen Rat einholen vor Beginn des OL
- Aufgeladenes Handy immer dabei haben
- Notfallmedikamente immer dabei (oder im Auto) haben
- Trainings zu zweit oder zu dritt machen
- Es gibt fast nur Einzel-OL Wettkämpfe → keine Wettkämpfe machen (oder das Risiko eingehen, dass jemand alleine in den Wald geht)

Nützliche Links

- Swiss orienteering:
<https://www.swiss-orienteering.ch/>
- OL in der Nähe probieren:
<https://www.swiss-o-finder.ch/>
- Liste der Schweizer Vereine :
[link](#)

Links Action-Cam

- <https://www.youtube.com/watch?v=AL-R193GRp8>
(O-Ringen H55K)
- <https://www.youtube.com/watch?v=m9sEO01tU3E>
(Bayern Cup)
- <https://www.youtube.com/watch?v=QmJAKw4gKmg>
(Sprint)