

Im Dunkeln steigt der Adrenalin-spiegel

Nacht-Orientierungsläufe haben in der Schweiz eine lange Tradition, bereits zum 35. Mal werden dieses Jahr die Schweizer Meisterschaften ausgetragen. Im Monat März haben die abenteuerlichen Nacht-OLs Hochkonjunktur.

VON ROLAND EGGSPÜHLER

Es sieht aus wie bei einer Fackelabfahrt: Dutzende von Lichtpunkten tanzen durch die dunkle Nacht und strömen langsam auf den Zielbereich zu. Was für die Zuschauerinnen und Zuschauer gemächlich und mystisch anmutet, ist für die Aktiven intensiv und abenteuerlich. Nur mit Karte, Kompass und Stirnlampe ausgerüstet in unbekanntes Gelände zu stechen und dabei Posten anzulaufen, die unbeleuchtet in der Nacht stehen, ist eine spannende Sache. Nicht, dass es explizit schwieriger wäre als OL zur «normalen» Tagesstunde, aber die Herausforderung ist anders. Denn in der Nacht fehlt die Fernsicht, und die grobe Orientierung an markanten Geländeformen ist nicht in gleicher Klarheit möglich, wie wenn die Sonne zwischen den Tannenwipfeln hindurchblinzeln würde. Alles, was im Kegel der Stirnlampe liegt, ist im nahen und mittleren Distanzbereich hell erleuchtet – vergleichbar mit der Helligkeit eines Motorradscheinwerfers. In grösserer Entfernung bleibt die Landschaft aber im Verborgenen. Dazu kommt der Schattenwurf durch Objekte, die von der Lampe angestrahlt werden: Dunkle Stellen hinter Bäu-

men und Büschen, aber auch die in allen Farben schillernden Reflexe der Augen von Waldbewohnern wie Füchsen, Hasen oder Katzen verwandeln den Wald in eine gespenstische Szenerie, die den Adrenalin-spiegel rasch hochschnellen lassen. Und die ungewohnte Ruhe, in der eine Maus, die sich durch das trockene Laub raschelt, einen Riesenlärm verursacht, trägt das Ihre zum Abenteuer Nacht-OL bei.

Wer in der Nacht durch einen Wald unterwegs ist, erlebt die Landschaft anders. Kleine, moosbewachsene Felsen unterscheiden sich in der Nacht viel weniger von einer sumpfigen Stelle als bei Tages-

licht. Ein Pfad, zu Tagesstunden prägnant erkennbar, tarnt sich nachts äusserst diskret in seine Umgebung. Und der flächige Jungwuchs könnte durchaus auch nur ein paar kleine Tannenbäume sein, die in linearer Reihung nahe beieinander stehen.

So lange man auf Kurs ist, also genau weiss, wo man sich gerade befindet und wo man als nächstes hin will, ist das alles kein Problem. Wer sich aber plötzlich auffangen muss, den aktuellen und in einer solchen Situation unklaren Standort auf der Karte herausfinden muss, der hat bei dieser ohnehin eher unliebsamen Aufgabe in der Nacht einen höheren Schwierigkeitsgrad

Umweltaspekte entscheidend

Bei der Organisation von Nacht-Orientierungsläufen werden Umweltaspekte bereits in der Laufanlage berücksichtigt. So gilt es – wie auch bei Wettkämpfen am Tag – Wildruhezonen auszuschneiden, wo sich Waldtiere während der Veranstaltung zurückziehen können. Dies geschieht in Absprache mit der lokalen Jägerschaft bzw. den kommunalen Behörden und wird über die Wahl der Postenstandorte der von den einzelnen Kategorien anzulaufenden Postenkombinationen erreicht. Damit kann sichergestellt werden, dass bestimmte Zonen des Geländes während eines Wettkampfes mit allerhöchster Sicherheit «OL-frei» bleiben. Dass keine Posten bei Fuchsbauten platziert werden, ist im OL-Sport eine Selbstverständlichkeit. Und Dickichte, in denen beispielsweise Rehe Unterschlupf suchen, werden von Orientierungsläufern ohnehin gemieden, da der Zeitverlust gegenüber der Umlaufroute in aller Regel viel zu gross ist. In Zweifelsfällen können solche Stellen vom Laufveranstalter auf den Laufkarten mit der Signatur «Sperrgebiet» versehen werden. Damit ist der Fall klar: Denn wer in einem OL Sperrgebiete betritt, der wird disqualifiziert.



FOTOS: MARTIN JÖRG

Kein Postenerfolg ohne die riesigen Stirnlampen.



zu bewältigen als am Tag. Diese Umstände führen bei vielen Teilnehmern eines Nacht-OLs zu einer leicht anderen Lauftaktik. Wer sich unsicher fühlt, nimmt lieber einen sicheren Umweg in Kauf, um den nächsten Posten von einem eindeutigen Punkt aus präzise anlaufen zu können.

Konkurrenten verwirren

Dazu kommt, dass man sich an einem Nacht-OL von Konkurrenten eher verwirren lässt, als dass sie eine willkommene Orientierungshilfe darstellen. Der vom Posten weglaufende Lichtkegel lässt nämlich nicht erkennen, ob es sich – vom Lauf-tempo einmal abgesehen – um Weltmeisterin Simone Niggli-Luder oder um einen aufgelaufenen Konkurrenten der «eigenen» Kategorie handelt. Bekannte Gesichter anonymisieren sich im Dunkel zur Unkenntlichkeit, und die tagsüber so farbigen Dresses sind in der Nacht einheitlich dunkel, sobald sie hinter dem nächsten Busch verschwunden sind. Läuferinnen und Läufer anderer Kategorien, die einen vielleicht 50 Meter entfernt stehenden Posten ansteuern (einen anderen, als man selber anzulaufen hat), lenken ab und zwingen einem, sich mehr als am Tag auf die eigene Karte und Taktik zu konzentrieren.

Während bei einem «normalen» Orientierungslauf allenfalls die «Muskel-Batterien» des Läufers zu Neige gehen können, erweitert sich dieses Problem in der Nacht auf den Akku der Stirnlampe. Ist der Akku gut geladen geht alles gut. Aber es kann auch einmal anders kommen. In der Geschichte der Schweizer Nacht-OL-Meisterschaften hat sich schon mancher Traum von Edelmetall im plötzlich schwächer werdenden und dann ganz versiegenden Lichtkegel abrupt in Nichts aufgelöst. Besonders bitter sind auch Stürze, bei denen das Stromkabel aus der Lampe gerissen wird. Dann heisst es in der Regel «game

over». Einige solcher Pechvögel könnten sich vielleicht noch mit Hilfe des zufällig hinter einer Wolke hervorgetretenen Vollmonds durch die letzten Posten tasten und ins Ziel retten. Wer sich aber nicht auf die dünnen Äste begeben bzw. auf Mond-Unterstützung verlassen will, nimmt besser eine kleine Ersatzlampe mit.

Halogen bringt Licht

Die für Nacht-OLs üblicherweise verwendeten Leuchten basieren auf einem Halogenscheinwerfer, der mittels Kopfgurt an der Stirne fixiert wird. Die besseren Modelle haben in ihrem Reflektor zwei Lämpchen unterschiedlicher Leuchtstärke, zwischen denen unterwegs laufend gewechselt wird. Für die gut belaubbare Waldstrasse reichen 10 Watt, für die Feinorientierung in unwegsamen Geländekammern oder vor einem Posten sind 20 Watt idealer. Die Akku-Batterie wird hinten am Rücken oder auf Hüfthöhe mitgetragen, über ein – unter dem Laufdress hochgeführtes – Kabel ist sie mit der Leuchte verbunden. Die heute erhältlichen Akkus sind gegenüber ihren frühen Vorgängern sehr leicht und

Nacht-OLs im März

Mittwoch, 10. März 2004: Winterthurer Nacht-OL (Auskunft: Ursula Bindschädler, 052 232 40 02)

Freitag, 12. März 2004: Hondricher Nacht-OL (Auskunft: Nicole Stöckli, 033 650 18 49)

Dienstag, 16. März 2004: Thalwiler Nacht-OL (Auskunft: Martin Rohr, 01 720 74 97)

Freitag, 19. März 2004: Oberbaselbieter Nacht-OL (Auskunft: Käthi Herzig, 061 901 27 15)

Freitag, 19. März 2004: Dachsener Nacht-OL (Auskunft: Hansruedi Kohler, 052 657 14 05)

Samstag 20. März 2004: Obergeraarer Nacht-OL (Auskunft: Samuel Köhli, 062 923 35 10)

Mittwoch 24. März 2004: Zürcher Nacht-OL (Auskunft: Peter Mohn, 01 278 28 44)

Samstag, 27. März 2004: Schweizer Nacht-OL-Meisterschaft, Liestal (Auskunft: Claudio Miozzari, Tel. 076 374 24 43, Meldeschluss: 8. März 2004)

Die Anmeldung ist jeweils am Lauftag möglich (ausser: Nacht-OL SM), die genauen Besammlungsorte und -zeiten können nebst allen weiteren Informationen bei den Auskunftspersonen erfragt werden. Das Kategorienangebot ist unterschiedlich. Teils gibt es Wettkampfkategorien nach Altersklassen, immer aber sind auch «Schnupperkategorien» (ausser Nacht-OL SM) in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Laufdistanzen im Angebot. Für diese «offenen» Kategorien gibt es keine Unterscheidung nach Geschlecht und keine Altersbeschränkungen, auch die Teilnahme zu zweit oder in Gruppen ist möglich.

Weitere Wettkämpfe werden auf der Website des Schweizerischen OL-Verbandes (www.solv.ch) publiziert.

äusserst leistungsfähig. Wer kein Risiko eingehen will, nimmt einen Ersatzakku oder eine kleine Handlampe für den Notfall mit. Die neue Generation von Weisslicht-LED-Lampen eignet sich dafür hervorragend. Die Topmodelle dieser Technologie können sogar als Hauptleuchte eingesetzt werden. Alles in allem sind sie leichter als die grossen Halogenleuchten und bieten angesichts des sehr bescheidenen Strombedarfs kaum ein Risiko, dass ihr Akku während dem Einsatz plötzlich am Ende sein könnte. Aber die Helligkeit lässt sich, speziell im mittleren Distanzbereich, nicht mit jener von Halogenscheinwerfern vergleichen.

Ganz hell mit Halogen, etwas schummriger mit LED-Lampen oder romantisch beleuchtet durch den Vollmond: Nachts sieht einfach alles viel gleicher aus als am Tag und genau das macht das Orientierungslaufen in der Nacht so anspruchsvoll – und auch so faszinierend. Ausprobieren! ■