

**Ski-Orientierungslauf**

# Kopfarbeit auf schmalen Latten



Orientierungslauf im Winter ist in der Schweiz eine Sportart mit Exotencharakter. Ein Einblick in die kleine, aber feine Szene.

# Ski-Orientierungslauf

TEXT: PATRICK ZEHNDER  
FOTOS: THOMAS KRAUER

**O**rientierungslauf ist eine Sommersportart. Falsch! Denn es gibt in der Schweiz auch eine Gruppe von rund 200 Enthusiasten aller Altersstufen, die sich dem Ski-Orientierungslauf verschrieben haben. So heisst die Kombination von Orientierungslauf und Langlaufen in der freien Technik. Rund zehn Wettkämpfe finden jährlich statt, darunter die Schweizer Meisterschaften. Der Reiz der Sportart liegt im hohen Lauftempo, das vor allem in Abfahrten erreicht wird. Gleichzeitig müssen sich die Athleten auf die Kartenarbeit konzentrieren. Gelingt das nicht, schiessen Gedanken durch den Kopf wie: «War das nicht die Abzweigung nach links, die ich hätte nehmen sollen?» Da hilft nur noch eine Schnellbremsung, und schnell die zehn Höhenmeter



hochgesprintet. «Geht es jetzt nach links oder rechts? Rechts.» Eine weitere Minute geht verloren!

## Schwierige Routenwahl

Auch wenn die Kontrollposten direkt an der Loipe stehen, gestaltet sich das Orientieren alles andere als einfach. Die Schwierigkeiten liegen in der Dichte des Spurennetzes, das in grüner Farbe in die Karte eingedruckt ist. Durchgezogene Linien entsprechen gewalzten Loipen, gestrichelte den Scooter-Spuren, welche eigens für Ski-OL-Wettkämpfe gezogen werden. Das Spurennetz wird zuweilen zu einem Labyrinth, namentlich gegen Ende eines Rennens, wenn die Konzentrationsfähigkeit als Folge der körperlichen Müdigkeit nachlässt. Die orientierungstechnische Grundaufgabe liegt im Finden der schnellsten Verbindung zum nächsten Posten. Bei der Routenwahl muss neben der Distanz der einzelnen Varianten auch der Höhenunterschied und mögliche kartentechnische Probleme in Rechnung gestellt werden. Ist die Wahl einmal getroffen, schaut der Wettkämpfer nur noch im Ausnahmefall auf die Karte. Er schnauft nur noch und denkt: «Bei der ersten Abzweigung links, dann geradeaus, dann links, rechts, links hinunter und dort kommt der Posten.»

Zum Kartenlesen braucht niemand stillzustehen. Der vor den Bauch gebundene Halter zeigt die Karte auf einer drehbaren Platte, die mit dem Handrückenkompass nach Norden gerichtet wird. Kartenhalter und Handrückenkompass sind die einzigen Utensilien, welche ausschliesslich im Ski-Orientierungslauf verwendet werden. Die restliche Ausrüstung entspricht derjenigen für Skating. Die beiden Hilfsmittel erlauben die Kartenarbeit in vermindertem Lauftempo. Ist der Puls hoch, wird das Kopfzerbrechen beim Skaten allzu gross. In kniffligen Fällen ist Stillstehen angezeigt. «Nur die Ruhe kann es bringen», bleibt auch hier die Devise. Aber dann geht es ab wie die Feuerwehr!

## Zentren im Norden und in Russland

Stärker noch als die Orientierungsläufer zu Fuss schauen jene auf Ski nach Skandinavien, wo Ski-OL weit verbreitet ist. Dort nutzen vor allem Orientierungsläufer die Möglichkeit, in den langen Wintermonaten mit Karte und Kompass zu trainieren. Das Schielen nach Norden hat mit dem Mangel an Schnee und geeigneten Geländen in der Schweiz zu tun. Die nationale Spitze ist gezwungen, viele Trainings- und Wettkampfreisen zu unterneh-



men. In der Nähe findet einzig der Alpen-cup statt, der zwischen Österreich, Italien und der Schweiz ausgetragen wird. Der Weltcup, der im Januar 2001 beginnt, führt nach Bulgarien, Österreich, Schweden, Finnland und Russland. Osteuropa stellt eine weitere Hochburg dar, weshalb dort immer wieder Rennen ausgetragen werden.

Im März finden in der Region St. Petersburg die Europameisterschaften statt. Die Weltmeisterschaften 2000 führten gar nach Sibirien, ins 7000 Kilometer entfernte Krasnojarsk. Dies bedingt nicht nur einen grossen zeitlichen, sondern auch den entsprechenden finanziellen Aufwand. Abgesehen von Weltmeisterschaften bezahlen die Mitglieder der Nationalmannschaft ihre Reise- und Unterkunftsspesen selber. Seit fünf Jahren hat sich ihre Situation verbessert, als die Ski-Orientierungsläufer in den schweizerischen OL-Verband eingebunden wurden. Auf dem Papier sind sie dem «Fuss-OL» gleichgestellt und erfahren grosse Unterstützung durch den schweizerischen Olympischen Verband (SOV). In der laufenden Saison wurden acht Elitesportausweise an Ski-Orientierungsläufer ausgegeben, die dadurch eine direkte finanzielle Unterstützung durch den SOV erhalten.

Hilfe von Dritten trifft vor allem ein, seit die Leistungen stimmen. Während Jahren konnte Ski-OL mit Lukas Stoffel gleichgesetzt werden. Der achtfache Schweizer Meister errang in den vergangenen zehn Jahren ungezählte Weltcuppunkte und Topten-Platzierungen im Weltcup. Der Davoser geht unterdessen gegen die vierzig und kann mit ruhigem Gewissen abtreten, denn in Peter Mosimann hat er einen würdigen Nachfolger gefunden. Der erst 25-jährige Emmentaler lebt aus Gründen der Schneesicherheit in Pontresina und pflegt die Hälfte des Jahres in Finnland zu verbringen. Dieser Umstand liegt nicht nur in den



sportlichen Ambitionen Mosimanns begründet. Seine Lebenspartnerin Terhi Hämeläinen kommt aus dem südlichen Teil Finnlands und ist Mitglied der finnischen Nationalmannschaft. Die Wachablösung von Stoffel zu Mosimann zeichnete sich im vergangenen Winter ab. Der neue Leistungsträger kam anlässlich seiner dritten WM-Teilnahme mit einem 14. (Kurzstanz) und einem 15. Rang (Langstanz) noch nicht an die Resultate aus Stoffels besten Zeiten heran. Doch spricht abgesehen von der Konstanz auch der erste SM-Titel für Mosimann.

## Versprechen für die kommenden Jahre

Für die Zukunft scheint gesorgt zu sein. Im vergangenen Februar sorgten die Schweizer Junioren für eine Sensation. An den Junioren-Weltmeisterschaften in der Slowakei gewann Marc Lauenstein zusammen mit den Gebrüdern Remo und Boris Fischer überraschend die Staffelwertung. Die Equipe ist dem Juniorenalter entwachsen, setzt aber zumindest teilweise auf die Karte Spitzensport. Der Titelgewinn bringt der kleinen, aber feinen Schweizer Szene mehr Beachtung, wenn beispielsweise an den Jugendlanglaufstagen des Schweizerischen Ski-Verbandes ein Demonstrationsrennen durchgeführt werden kann. Hier findet sich bestimmt der eine oder die andere, die am Kopfzerbrechen auf schmalen Latten Gefallen finden. ■

## Ski-O-Swiss

Ski-Orientierungsläufer benutzen eine gewöhnliche Skating-Ausrüstung. Die Geheimnisse beim Präparieren der Ski bleiben deshalb dieselben wie beim Langlauf. Die erwähnten Kartenhalter können bei der Ski-O-Swiss (siehe unten) für einzelne Rennen gemietet werden. Wer sich für eine Anschaffung eines Kartenhalters oder eines Handrückenkompasses (Kostenpunkt rund 70 Franken) entscheidet, wendet sich an Sport Schafflützel AG, Kempptalstrasse 29, 8308 Illnau, Telefon 052/347 27 47, [www.s-sport.ch](http://www.s-sport.ch); oder an Sportis AG, Willi Streuli, 8805 Richterswil, Telefon 076/384 27 57, [www.orientteering.ch](http://www.orientteering.ch). Die Dachorganisation der Schweizer Ski-Orientierungsläufer heisst Ski-O-Swiss, die im Januar 1999 mit grossem Engagement und Erfolg die ersten Weltcupläufe in der Schweiz durchführte. Ski-O-Swiss ist auch für die Beschaffung der Kartenhalter besorgt, die an Wettkämpfen gemietet werden können. Schnuppergäste sind an allen Anlässen herzlich willkommen. Auskunft erteilt der Präsident: Lukas Stoffel, Mühlestrasse 10, 7260 Davos-Dorf, Telefon 081/416 71 01, [stoffell@slf.ch](mailto:stoffell@slf.ch). Im Internet gibt es Informationen unter [www.solv.ch/ski-ol](http://www.solv.ch/ski-ol) und [www.solv.ch/ski-o-swiss](http://www.solv.ch/ski-o-swiss).

# Worldloppet 2001 Reisen zu allen Läufen!

## Finnland/Lapland

- Weihnachten in Lapland
- Jahreswechsel in Lapland
- Rajalta Rajalle Hiihto
- Lapponia Hiihto

... und übrigens

- Langlauf-Reisen auf Anfrage
- Masters World Cup 2001 (Mariazell/Österreich)

Kontiki-Saga Reisen AG, Wettingerstr. 23, 5400 Baden  
Tel. 056/203 66 33, Fax 056/203 66 30, [langlauf@kontiki.ch](mailto:langlauf@kontiki.ch), [www.kontiki.ch](http://www.kontiki.ch)

Bitte schicken Sie mir kostenlos den Spezialkatalog «Langlauf-Reisen mit Worldloppet».

Name/Vorname \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
PLZ/ort \_\_\_\_\_



**kontikisaga**