

# Orientierungslauf in Wilhelmshagen

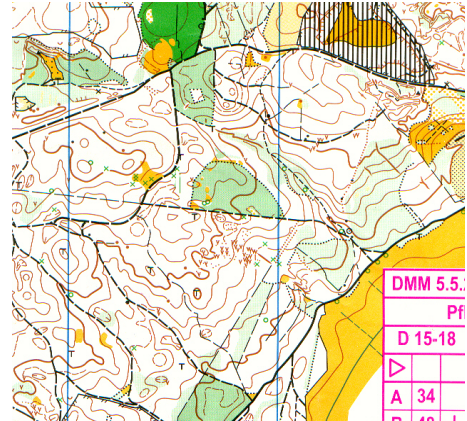
In Deutschland eine Randsportart - in den skandinavischen Ländern sehr populär.

Orientierungslauf? Was ist das denn? Hat das was mit Wandern zu tun?

Mit solchen und ähnlichen Fragen werden wir häufig konfrontiert.

Orientierungslauf – kurz „OL“ – bedeutet mit Karte und Kompass bestimmte Ziele im Wald möglichst schnell anzulaufen. Nicht immer ist der kürzeste Weg auch der schnellste.

Wer bei Wettkämpfen die Nase vorn haben will, muss sowohl läuferisch stark als auch piffig im Karte-Lesen sein.



Unser Sport findet immer draußen statt. Bei jedem Wetter, zu jeder Jahreszeit. Unsere Trainingsgebiete sind der Wilhelmshagener Wald, die Püttberge und auch die Kranichberge in Woltersdorf. Orientierungslauf wird nie langweilig. Bei jedem Training und jedem Wettkampf laufen wir andere Strecken.

Zum Training treffen wir uns in unserem Trainingsraum direkt im Eingangsbereich des Bahnhofs Wilhelmshagen, hinter der großen grünen Tür. Hier haben wir Möglichkeiten zum Umkleiden und Duschen.

Wir bieten Trainingsmöglichkeiten für Kinder und Erwachsene an.

Unsere Kindergruppe beginnt dienstags 17 Uhr. Kinder ab Klassenstufe 4 sind herzlich willkommen. Wer neu dazustößt kann 4 Wochen schnuppern, bevor er sich für eine Mitgliedschaft im Verein entscheiden muss. Der Mitgliedsbeitrag – der auch eine Versicherung beinhaltet – beträgt 84,-EUR/Jahr, das sind 7,- EUR/Monat. Eine Aufnahmegebühr gibt es bei uns nicht.

Geländelauf im Wald? Ist das nicht gefährlich? Was wenn ein Kind verloren geht?

Diese Fragen sind berechtigt. Anfänger laufen natürlich nicht sofort alleine. Bevor sich die Kinder selbstständig im Wald bewegen wird mehrere Wochen der Umgang mit der Karte geübt. Wir laufen erst in der Gruppe, dann in Paaren und erst wenn sich die Kinder sicher fühlen, dürfen sie individuell die aktuelle Trainingsbahn ablaufen.



Wettkämpfe machen Spaß und bieten Gelegenheit sich mit anderen zu vergleichen. In 2008 hat unsere Kindergruppe an insgesamt 25 Wettkämpfen teilgenommen. Viele davon in Berlin/Brandenburg, einige auch weiter weg. Jeder entscheidet selbst ob und an welchen Wettkämpfen er teilnehmen will.

Und die Ausrüstung?

Das wichtigste sind gute Sportschuhe, die auch schmutzig werden dürfen. Die anderen Sachen sollten leicht und atmungsaktiv sein, richten sich aber hauptsächlich nach der Temperatur/dem Wetter. Bei Regen sollten Wechselsachen mitgebracht werden. Im Winter empfehlen wir für Kinder auch Mütze und Handschuhe.

Übungsleiter für das Kindertraining sind Britta Hirsch und Klaus Schlittermann. Fragen beantworten wir gern telefonisch unter 0151/56665783 oder vor dem Training im Trainingsraum.

Das Erwachsenentraining beginnt dienstags 18Uhr.

ESV LOK Berlin-Schöneweide,  
Abteilung Orientierungslauf  
[www.ol-lok-berlin.de](http://www.ol-lok-berlin.de)