

## **Anfänger:innen sind bei diesem Event herzlich willkommen**

**Hier haben wir alles Wichtige für dich zusammengefasst**

- **Was erwartet mich?**

Am Start bekommst du eine Karte des Geländes. Auf der Karte sind Start und Ziel eingezeichnet, dazwischen befinden sich die Posten. Du orientierst dich mit Hilfe der Karte am Gelände und absolvierst mehrere Kontrollpunkte bis zum Ziel.



- **Muss ich laufen?**

Orientierungslauf kann als gemütlicher Spaziergang oder als Laufbewerb absolviert werden. Du selbst bestimmst die Geschwindigkeit.

- **Was ist das Besondere am Orientierungslauf?**

Du machst Bewegung an der frischen Luft, schulst deine Navigationsfähigkeit im Gelände und kannst mit anderen über deine Erfahrungen sprechen.

- **Wie lang und schwierig sind die Strecken?**

Da ist für jede und jeden das Richtige dabei: Die Strecken für **Neulinge** und **Familien** sind etwa 2 bis 2,5 Kilometer lang und stellen nur ganz einfache Orientierungsaufgaben an die Teilnehmenden.

Die Kategorien **Offen kurz** und **Offen lang** sind gut geeignet für Personen, die bereits über Orientierungslaufkenntnisse verfügen.

Die Kategorien **Checkpoint Run easy kurz** und **Checkpoint Run easy lang** sind speziell für begeisterte Läufer:innen gedacht, die sich mit der Orientierungslaufkarte langsam vertraut machen und einfache Orientierungsaufgaben lösen wollen.

Und dann gibt es natürlich die Wettkampfstrecken für alle **Alterskategorien** – von den Mädchen und Buben bis 10 Jahre über die Spitzensportler:innen in der Elite bis zu den Senior:innen über 80.

- **Welche Arten von Orientierungslauf gibt es?**

Sprint-Orientierungsläufe finden meist im urbanen Gebiet statt. Mittel- und Langdistanz-Orientierungsläufe finden im Gelände, vorzugsweise im Wald statt.

- **Welche Streckenlängen werden beim Orientierungslauf zurückgelegt?**

Die Streckenlänge orientiert sich an vorgegebenen Siegerzeiten, die für das Spitzentrio gelten. Diese liegen je nach Kategorie bei Langdistanz-Wettkämpfen zwischen 30 und 55 Minuten (Elite: 80 bis 100 Minuten), bei Mitteldistanz-Wettkämpfen zwischen 20 und 35 Minuten und beim Sprint zwischen 10 und 15 Minuten. Gemäß diesen Siegerzeiten werden die Streckenlängen berechnet. Neben der zurückgelegten Strecke spielen dabei auch die absolvierten Höhenmeter und die Belaufbarkeit des Geländes eine Rolle.

- **Wo kann ich mich anmelden?**

Du kannst dich ganz bequem online über das Meldesystem [ANNE](#) anmelden. Am Tag des Wettkampfs kannst du dich für die Rahmenkategorien auch noch vor Ort im Wettkampfbüro anmelden.

- **Welche Ausrüstung brauche ich?**

Für Sprintläufe im urbanen Gebiet reichen üblicherweise normale Straßenlaufschuhe, für Geländeläufe werden Laufschuhe mit Profil empfohlen. Lange Laufbekleidung, vor allem lange Hosen, werden für Geländeläufe ebenfalls empfohlen.

- **Wie erfolgt die Zeitnehmung?**

Für Orientierungsläufe werden Zeitnehmungs-Chips verwendet. Du kannst dir einen solchen im Wettkampfbüro ausborgen oder bei einem der Orientierungssport-Shops kaufen.

- **Wer hilft mir weiter?**

Wenn du Fragen hast, wende dich an das Organisationsteam im Wettkampfbüro (bei der Anmeldung) oder beim Start. Wenn du im Gelände nicht mehr weiter weißt, darfst du als Einsteiger:in andere Läufer:innen um Hilfe bitten.

- **Wo finde ich noch mehr Informationen?**

Hier findest du Infos zum Orientierungssport und zu den Orientierungssportvereinen in Österreich: <https://www.orientierungaustria.at/ol-ausprobieren/>

<https://www.orientierungaustria.at/wp-content/uploads/2024/12/Einstieg-In-Den-Orientierungslauf2014Oefolrw.pdf>

[Lehrfilm Swiss Orienteering](#)