

LEICHTATHLETIK



Begeistert vom Orientierungslauf: die Sportklasse 6d der Rabanus-Maurus-Schule mit ihren Sportlehrern Sebastian Siller (hinten, Zweiter von links) und Bastian Michel (hinten, rechts).
Fotos: Angelika Kleemann

HINTERGRUND

Der **Orientierungslauf** (OL) ist eine Ausdauersportart, bei der der Orientierungsläufer allein oder in einer Gruppe anhand einer Karte (und eines Kompasses) markierte Punkte (Posten) im Gelände sucht und anläuft. Die Postenstandorte sind im Gelände mit orange-weißen Stoffmarkierungen, den Postenschirmen, gekennzeichnet und mit Stempeln versehen, um die Anwesenheit zu quittieren.

Der OL hat seinen Ursprung in den skandinavischen Ländern. So fand der erste organisierte Orientierungslauf 1897 in Norwegen statt. 1975 nahm der Deutsche Turnbund den Orientierungslauf in sein Programm auf. OL ist eine Sportart für alle Alters- und Fitnessklassen. Der Orientierungsläufer muss sowohl laufen als sich auch orientieren. Dadurch haben auch langsamere Läufer gute Chancen zu gewinnen.

Laufen mit Köpfchen und etwas Schatzsuche-Flair

Rabanus-Maurus-Schule baut auf Orientierungslauf / Sport mit anderen Bereichen verknüpfen

FULDA

Bastian Michel (33) und Sebastian Siller (28) sind große Fans des Orientierungslaufes. Vor zwei Jahren haben die Sportlehrer der Rabanus-Maurus-Schule den OL an der Schule eingeführt und seither sowohl Kollegen als auch Schülerinnen und Schüler dafür begeistert. Heute ist die Sportklasse 6 d dran.

Von unserem Redaktionsmitglied
ANGELIKA KLEEMANN

Rasch finden sich sechs Gruppen mit je vier Teilnehmern zusammen, werden die Karten vom Schulgelände ausgegeben. „Zwölf Stationen müsst ihr ablaufen. Die Posten sind nicht immer leicht versteckt. Es könnten Brennnesseln und Dornen in der Nähe sein, passt also auf“, gibt Sebastian Siller den Kids mit auf den Weg. Die sind mit den Gedanken schon auf der Strecke, wobei die Taktiken unterschiedlich sind.

Während einige Gruppen ihre Route sorgfältig planen, rennen die anderen schon gleich los. „So schätzungsweise 25 Minuten werden sie für die knapp drei Kilometer lange Strecke brauchen“, mutmaßt Bastian Michel. Komisch, kein Murren ob der langen Ausdauerstrecke. „Ja, das ist der Vorteil des Orientierungslaufes. Das Laufen tritt in den Hintergrund. Die Schüler sind on Tour, merken nicht, wie die Ausdauer geschult wird, sondern der uralte Trieb der Schatzsuche tritt in den Vordergrund“, nennt Siller den großen Vorteil. Aber nicht nur die Ausdauer wird trainiert. Ziel sei es auch, die Schüler zur Selbstständigkeit zu erziehen. Sie sollten in der Lage sein, Karten zu lesen, mit Maßstäben umzugehen, sich zu orientieren. „Laufen mit Köpfchen“, nennt es Bastian Michel, denn nicht unbedingt die schnellste Gruppe sei am Ende der Sieger, sondern jene, die die Posten in der ökonomischsten Reihenfolge absolviert habe. Dabei werde auch der Teamgeist geschult, müsse die Gruppe doch auch auf den schwächsten Läufer Rücksicht nehmen.

Vor zwei Jahren begann Siller im Rahmen seines Referendariats mit dem Projekt OL. „Das war schon ein enormer organisatorischer Aufwand“, blickt er auf die Anfänge zurück, als die Karten in mühsamer Kleinarbeit erstellt wurden. Doch der OL setzte sich durch, fand immer mehr Liebhaber. Dank der Elternspende wurde professionelle Hilfe durch Ingo Horst geholt, der zwei Karten – eine vom Schulgelände mit näherem

24 feste Posten gibt es auf dem Schulgelände

Umfeld sowie eine vom Rauschenberg – anfertigte, eine Kurzschulung für Lehrer durchführte und das nötige Equipment lieferte. 24 feste Posten sind nun auf dem Schulgelände installiert, 10 zusätzliche können nach Bedarf noch angebracht werden, sodass für Abwechslung gesorgt ist. Und noch einen Vorteil bietet der Orientierungslauf. Sport kann mit anderen Bereichen verknüpft

werden wie Werken (Herstellen von Postenständern), Biologie (Fragen zu Flora und Fauna bei den Posten), Kunsterziehung (Karten zeichnen), Mathe (Auswertung des Laufes) ...

„Die Rabanus-Maurus-Schule nimmt hier eine Vorreiterrolle ein“, verdeutlicht Michel und hofft, dass noch andere Schulen im Umfeld mitziehen. „Das wäre ideal, wenn weitere Karten entstünden und man die Strecken ausweiten könnte“, sagt Michel und träumt gar langfristig von einer Teilnahme am Schulsportwettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“.

Eifrig flitzen die Kids der 6 d indes über das Schulgelände. Auch wenn man weiß, wo der Posten hängen muss, muss man doch genau hingucken, um den orange-weißen Schirm mit der Lochzange zu finden. „Hier ist er“, schallt es aus dem Gebüsch. „Endlich!“ Knipsen und rasch geht es weiter. Nach 19:22 Minuten ist die erste Gruppe schon an der Sporthalle. „Tolle Leistung“, bescheinigen Michel und Siller. „Ja, das war schon anstrengend, wir waren recht schnell. Aber die Posten wa-

ren nicht schwer versteckt“, erklärt Linus Weiß. Der Elfjährige, Fußballer bei der JSG Rippberg, nutzt mit seiner Truppe die Zeit, bis die Letzten eintreffen, um dem zu fröhnen, was noch besser ist als Orientierungslauf: klar, Fußball! Irgendwann kommt auch das letzte Team an, ein Mädchenquartett. Leonie Brunner ist bedient: „Wir sind in die falsche Richtung gelaufen. Ich wollte ja in die andere, aber wir haben abgestimmt: 1:3.“ Auch wenn noch sieben Posten fehlen, stimmt die zwölfjährige Handballerin und Fußballerin versöhnliche Töne an: „Aber es hat trotzdem Spaß gemacht.“



Posten gefunden: Jetzt schnell die Karte knipsen, und hurtig geht es weiter.