



# ORIENTIERUNGS**LAUF** **FAMILIENS**SPORT

- für Kopf- und Beine
- Naturerlebnis
- Kameradschaft
- Lifetime-Sportart
- Abenteuer
- Leistungssport
- abwechslungsreich
- spannend
- und einfach cool!



## Start ins Abenteuer

Orientierungslauf verbindet körperliche und geistige Leistung. Mit Hilfe von Karte und Kompass müssen in der vorgegebenen Reihenfolge Posten angelaufen werden. Die Aufgabe, den schnellsten Weg zwischen den einzelnen Kontrollposten zu finden, ist immer wieder eine neue Herausforderung.

### OL ist Laufsport mit Köpfchen!

## Karte und Gelände

OL-Sport kann man in jedem Gelände betreiben, das kartiert worden ist: auf dem Schulhausareal, im Wald, in der Stadt, in Parks oder im alpinen Gelände über der Baumgrenze.

OL-Karten sind wahre Meisterwerke. Alle relevanten Geländedetails und Objekte sind darauf standgenau dargestellt. Die Karte enthält alle Informationen, die man braucht, um die richtige Routenwahl zu treffen und die Posten sauber anzulaufen. Dies gelingt auch erfahrenen Läufer:innen nicht immer gleich gut.

**Kartenlesen kann man lernen!  
Wann wagst du dich an diese interessante Aufgabe?**

## Posten anlaufen

Die Posten bestehen aus einem Alupfosten mit einem rot-weißen Schirm. Darauf ist eine elektronische Kontrolleinheit montiert.

Die Läufer:innen tragen am Zeigefinger eine SI-Card – auch Badge genannt. Damit wird jeder angelaufene Posten quittiert. Mit den neueren Modellen geschieht dies sogar berührungslos.

Nach dem Lauf können die Zwischenzeiten von Posten zu Posten verglichen und so eine genaue Wettkampfanalyse gemacht werden – und ...

**... das ist nicht nur für Spitzenläufer:innen spannend.**



## OL als Wettkampf

Bei den vielen OL-Wettkämpfen, die fast übers ganze Jahr stattfinden, gibt es für jede und jeden die passende Kategorie. Neben den Elitekategorien gibt es auch Kategorien für Kinder, Jugendliche, Junior:innen und Senior:innen. Die verschiedenen Kategorien sind sowohl bezüglich Streckenlänge als auch im Schwierigkeitsgrad an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst.

## OL ist eine echte Familien- und Lifetime-Sportart!

## Ausrüstung

Ein Kompass, eine SI-Card und geländetaugliche Schuhe genügen für den OL-Einstieg. Lange OL-Hosen und Beinschoner sind eine sinnvolle Ergänzung. Spezielle OL-Schuhe erleichtern das Laufen im unwegsamen Gelände. Viel braucht es also nicht, um mit dieser faszinierenden Sportart Bekanntschaft zu machen, denn ...

## ... für OL-Wettkämpfe braucht man keine Lizenz.



## Ziel

Ziel jedes Laufs sollte sein, das Beste zu geben, die Natur zu erleben und möglichst alle Posten «heimzubringen». Manchmal gelingt das besser, manchmal etwas weniger gut. Nach dem Lauf kann dann in der «OL-Beiz» mit den Kolleg:innen ausgiebig über Fehler, falsche Routenwahlentscheide oder auch über besondere Erfolgserlebnisse diskutiert werden.

Egal, wie erfolgreich der Wettkampf verlaufen ist ...

## ... das Erlebnis zählt. Mitmachen ist alles!



**Gründungsjahr** 1954 (Reaktivierung 1975)  
Wir sind somit die älteste OL-Gruppe der Schweiz.

**Mitgliederzahl** ca. 200 Mitglieder aus dem ganzen Zürcher Oberland

- Aktivitäten**
- Unsere Mitglieder nehmen an regionalen, nationalen und internationalen Wettkämpfen teil.
  - Wir organisieren jährlich den Pfäffiker-OL sowie weitere Wettkämpfe.
  - In verschiedenen Trainingsgruppen vermitteln wir alles, was es für den OL-Sport braucht. Anfänger erlernen bei uns das OL-ABC.
  - Für viele Familien, Erwachsene und Jugendliche steht der Spass an der Bewegung in der Natur im Vordergrund. Aber auch ambitionierte Läufer:innen, die zielgerichtet zum OL als Leistungssport hingeführt werden, gehören zum Club.
  - Unser Trainingsprogramm ist vielfältig und auf die saisonalen Bedürfnisse abgestimmt. Der aktuelle Trainingsplan mit allen Details wird auf unserer Website publiziert.
  - An Clubanlässen wie dem OL-Lager, der Clubmeisterschaft, dem Chlaus-OL und diversen OL-Weekends kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz.

**Information** → [www.olg-pfaeffikon.ch](http://www.olg-pfaeffikon.ch)

**ZKS** Zürcher  
Kantonalverband  
für Sport



**Kanton Zürich  
Sportamt**

**Jugend+Sport**

**swiss  
orienteering**