

Bike-OL
Mountainbike Orienteering
Bike-Action mit Köpfchen





**Bike-OL –
eine dynamische Sportart
mit grossem Spassfaktor**

Ein kurzer Blick auf die Karte, bei der nächsten Kreuzung links abbiegen, nochmals voll in die Pedale treten und dann siehst du ihn – deinen nächsten Posten! Genau, es geht hier ums Orientieren mit der Karte. Du läufst die Posten aber nicht zu Fuss an, sondern begibst dich mit dem Velo dorthin.

Mountainbike Orienteering (MTBO) oder auf deutsch Bike-OL nennt sich diese spannende Verbindung aus Orientierungsläufen und Mountainbiken. Tempo, Action, ein Erlebnis in der freien Natur, einfaches Kartenlesen, all dies kennzeichnet die Sportart Bike-OL.

Eine verständliche und gut lesbare Karte hilft dir, eine Anzahl Posten in der vorgegebenen Reihenfolge möglichst schnell anzufahren. Die Posten wirst du problemlos finden, denn sie stehen immer an einem Weg oder Pfad. Das Wegnetz darfst du sowieso nicht verlassen. Somit bleiben dir Irrfahrten abseits der Wege, wo das Orientieren anspruchsvoll werden kann, erspart. Die Faszination beim Bike-OL liegt darin, die für dich beste Route zwischen den einzelnen Posten zu wählen und dann den geplanten Weg möglichst schnell und ohne Fehler abzufahren. Was ist schneller, der «dirty Trail» am Bach entlang oder der «Loop» über den Hügel? Die Herausforderungen setzt du dir selber: Je schneller du pedalst, desto mehr musst du achtgeben, keine Abzweigung zu verpassen oder auf einem falschen Trail den Hügel hinunter zu brettern.

Bike-OL ist für alle Outdoorliebhaber geeignet, welche die Abwechslung und auch eine Prise Abenteuer mögen. An jedem Bike-OL findest du nämlich ein anderes Gelände vor und auch das Wetter lässt jede Teilnahme zu einem immer wieder neuen Erlebnis werden. Als Lifetime-Sport kann Bike-OL sowohl von jüngeren wie auch älteren Menschen ausgeübt werden. Es spielt auch keine Rolle, ob du schnell oder gemütlich, als Einzelsportler oder mit der Familie unterwegs bist – du wirst Bike-OL mögen, wenn du dich gerne mit dem Velo bewegst und du es vorziehst, deinen eigenen Weg zu finden, anstatt ausgeflaggte Runden zu fahren.

Wettkämpfe



Die Schweizer Wettkämpfe sind im Bike-OL Swiss Cup zusammengefasst. Jährlich werden Schweizer Meisterschaften ausgetragen. Infos zum Wettkampfkalender kannst du dem beiliegenden Flyer entnehmen. An allen Events findest du sowohl als ambitionierter Bike-OL Spezialist, wie auch als Plauschsportler ohne Erfahrung im Kartenlesen, eine Kategorie, die deinen Fähigkeiten entspricht. Wenn du nicht in deiner Altersklasse starten möchtest, kannst du dich für eine offene Kategorie entscheiden. So ist es für alle möglich, ein Erfolgserlebnis zu haben.

Von der 12-jährigen Schülerin bis zum 75-jährigen Senior sind an Bike-OL Wettkämpfen jeweils zwischen 100 und 200 Sportler am Start anzutreffen. An einem Wettkampf über die Langdistanz werden Strecken von ca. 8 bis 40 km angeboten.

Normalerweise wird einzeln gestartet (z. B. in 2-Minuten-Abständen). In den offenen Kategorien kannst du jedoch auch mit der Familie oder mit Freunden als Team starten. Die Startzeit kannst du innerhalb eines Zeitfensters frei wählen. Dadurch kannst du vor oder hinter deinen Freunden ins Rennen steigen und ihr könnt einander gegenseitig über die Trails jagen.

Für die Postenquittierung wird in der Schweiz das elektronische System SPORTident verwendet. Alle Teilnehmer haben einen Datenträger, eine sogenannte SI-Card, welche die angefahrenen Posten und Zwischenzeiten speichert. SPORTident ist eine coole Sache, denn damit kannst du nach dem Wettkampf deine Zeiten zwischen den einzelnen Posten mit anderen Teilnehmern vergleichen. Noch toller ist das topmoderne System SPORTident Air+. Dessen Datenträger nennt sich SI Active Card (SIAC) und ist mit Funk ausgerüstet. Am Posten kannst du damit vorbeiflitzen, denn die am Bike befestigte SIAC quittiert den Posten berührungslos.

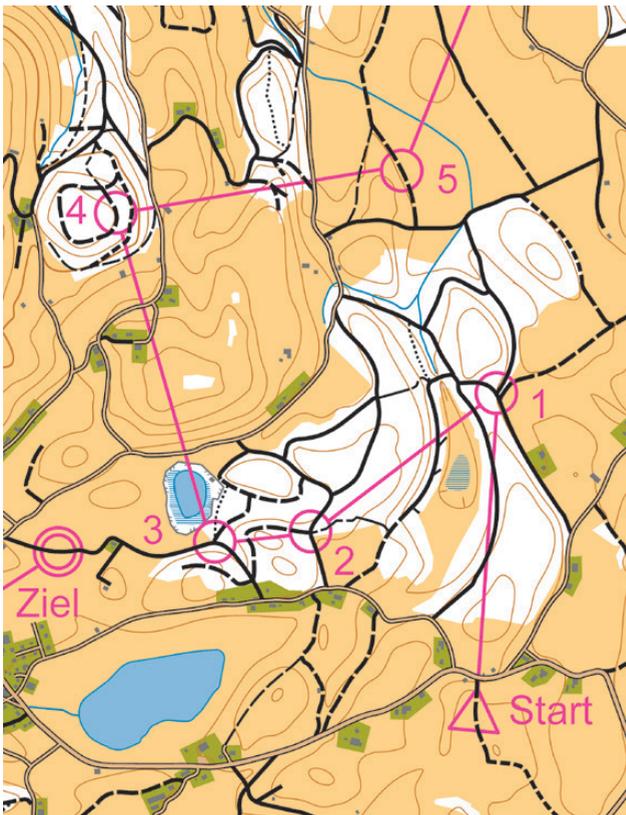
Anmeldung

Die Anmeldung ist denkbar einfach: Bis wenige Tage vor dem Wettkampf kannst du dich über ein Online-Anmeldeportal unkompliziert und ohne vorherige Registration anmelden. Eine Anmeldung ist sogar noch am Wettkampftag vor Ort möglich. Es ist keine Lizenz oder Mitgliedschaft in einem Verein erforderlich. Zögere nicht und starte mal an einem Bike-OL! Wenn du dich als Neuling zu erkennen gibst, wird dich ein erfahrener «Bike-OL Hase» gerne persönlich durch den Event begleiten.

Die Karte

Mit einer Bike-OL Karte wird das Kartenlesen zum Kinderspiel! Denn diese Spezialkarte enthält nur diejenigen Informationen, die für Bike-OL relevant sind. Dies ist einerseits die Topografie (geht es rauf oder runter? ist es steil oder flach?), andererseits die Befahrbarkeit der Wege und Pfade. Du wirst deine Route zum nächsten Posten besser planen können, wenn du weißt, ob du dabei auf einem schnellen und breiten Weg fahren kannst oder ob du dich auf einem Wurzelfpfad vorwärts bewegest. Die Legende neben der untenstehenden Karte zeigt dir, wie einfach es ist zu erkennen, ob es sich um einen Weg oder Pfad handelt und wie dessen Befahrbarkeit ist.

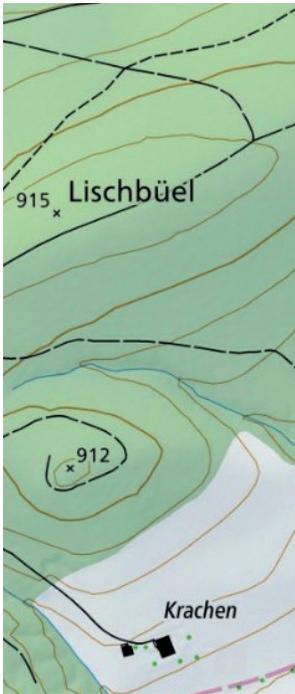
Auf der Karte, die du kurz vor dem Start erhältst, sind Start \triangle , Ziel \odot und alle anzufahrenden Posten \bigcirc bereits eingezeichnet. Die Karte ist aus wasserfestem Papier und wird dich deshalb auch bei einem Wolkenbruch nicht im Stich lassen.



Ausschnitt aus der Bike-OL Karte «Längenbühl»

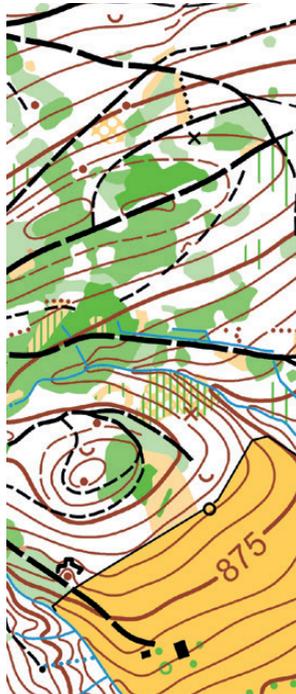
-  Wald/Feld
-  asphaltierte Strasse
-  Weg, sehr gut befahrbar (Speed 75–100 %)
-  Weg, gut befahrbar (Speed 50–75 %)
-  Weg, langsam befahrbar (Speed 25–50 %)
-  Weg, schwierig befahrbar (Speed 0–25 %)
-  Pfad, sehr gut befahrbar (Speed 75–100 %)
-  Pfad, gut befahrbar (Speed 50–75 %)
-  Pfad, langsam befahrbar (Speed 25–50 %)
-  Pfad, schwierig befahrbar (Speed 0–25 %)

Vergleich der verschiedenen Karten



Die Landeskarte

im Massstab 1:25 000 leistet seit Jahrzehnten Wanderern, Alpinisten und anderen Sportlern wertvolle Dienste. Auch die ersten Bike-OL Wettkämpfe fanden auf Landeskarten statt. Trotz ihrer Genauigkeit kann die Landeskarte die spezifischen Bedürfnisse von Bike-OL jedoch nicht optimal abdecken. Heute wird sie deshalb nur noch bei besonderen Bike-OL Formen verwendet.



Die OL-Karte

stellt alle Eigenheiten eines Geländes exakt dar und wartet deshalb mit einer Fülle von verschiedenen Zeichen (Signaturen) auf. Einzelne Objekte (wie z.B. ein Stein oder ein kleiner Hügel) werden ebenso kartiert wie Belaufbarkeit und Sicht. Diese Detailtreue erlaubt genaues Orientieren und die Läufer können die Posten auch abseits der Wege erfolgreich finden.



Die Bike-OL Karte

enthält nur diejenigen Informationen, die für Bike-OL wichtig sind. Objekte abseits des Wegnetzes sowie Details werden in der Regel nicht dargestellt. Wege und Pfade sind deutlich erkennbar, da sie dicker gezeichnet sind und die Farbe schwarz nur dafür verwendet wird. All dies erhöht die Lesbarkeit, so dass die Karte auch während desfahrens gelesen werden kann.



Die Ausrüstung

Wenn du ein Velo und einen Helm hast, bist du dabei! Am besten geeignet ist ein Mountainbike. Grundsätzlich kannst du dich aber auch mit einem anderen robusten Velo mit guten Reifen auf Postensuche machen. Das Tragen eines Velohelms ist obligatorisch.

Ein spezieller Kartenhalter erleichtert dir das Lesen der Karte während der Fahrt. Er wird am Lenker befestigt und ist drehbar, damit die Karte in Fahrtrichtung ausgerichtet werden kann. Kartenhalter können an den Bike-OL Wettkämpfen gemietet oder gekauft werden.

Ebenfalls mieten kannst du den für die elektronische Postenquittierung notwendigen Datenträger (SI Card oder SI Active Card).

Mit Bike-OL beginnen

Nichts leichter als das! Als Neueinsteiger kannst du problemlos an einem Wettkampf im Rahmen des Swiss Cups starten. Wenn du deine ersten Erfahrungen nicht gleich an einem Wettkampf machen möchtest, bietet sich als sanfter Einstieg das Bike-OL Camp an. Dieses wird jedes Frühjahr von der Bike-OL Kommission von Swiss Orienteering durchgeführt. Es bietet Jugendlichen und Erwachsenen die Gelegenheit, Bike-OL kennen zu lernen oder sich darin zu verbessern. Zudem finden in verschiedenen Regionen der Schweiz Bike-OL Trainings statt, wo Neueinsteiger immer willkommen sind.

Immer häufiger ist Bike-OL auch an Breitensport-Events und Familienanlässen anzutreffen. Welche dies genau sind, kannst du den Internetseiten über Bike-OL entnehmen. Ein sogenannter Bike-OL Botschafter wird dir die Grundlagen erklären und du kannst auf eigene Faust entdecken, wie viel Spass es macht, sich mit dem Bike auf Postensuche zu begeben.

Spitzensport

Bike-OL oder international MTBO ist ein relativ junger Sport, fanden doch erst 2002 die ersten Weltmeisterschaften statt. International gehört die Schweiz seit den Anfängen zur erweiterten Weltspitze. Mit Alain Berger stellte die Schweiz im 2004 erstmals einen Weltmeister. Christine Schaffners glanzvolle Karriere gipfelte in fünf WM-Titeln. Eine weitere Weltmeisterin aus der Schweiz ist Ursina Jäggi. Bei den Junioren gelang es Adrian Jäggi im 2016 und 2017, den Weltmeister- und Europameistertitel zu holen. Eine Bronzemedaille an einer WM gewannen sowohl Maja Rothweiler wie auch Simon Brändli (Titelbild).

Christine Schaffner,
Maja Rothweiler und Ursina Jäggi
(von links nach rechts), erfolgreiches
Staffelteam (zweimal WM-Silber)





Kontaktadresse

Bike-OL Kommission
Swiss Orienteering
bike-ol@swiss-orienteering.ch

Bike-OL im Internet

www.bike-ol.ch
www.mtbo-sui.com
www.mtbo-commission.com

Bike-OL Gönner-Club

[www.mtbo-sui.com/
goennerklub.html](http://www.mtbo-sui.com/goennerklub.html)

Geschäftsstelle

Reiserstrasse 75
4600 Olten
info@swiss-orienteering.ch
Telefon 062 287 30 40

Bike-OL ist eine der Sparten von Swiss Orienteering, dem nationalen Verband für Orientierungslauf. Die Bike-OL Kommission koordiniert das nationale Wettkampfprogramm, sorgt für die erforderlichen Reglemente und Richtlinien, fördert Bike-OL sowohl im Spitzen- wie auch im Breitensport und begleitet die Veranstaltungen. Der Bike-OL Gönnerklub unterstützt als Förderverein die Aktivitäten der Bike-OL Kommission und den Spitzensport mit finanziellen Beiträgen.

Der Bike-OL Kalender, Resultate und News werden auf der Verbandswebsite www.swiss-orienteering.ch und auf der Website MTBO Orienteering Switzerland www.mtbo-sui.com veröffentlicht. Dort findest du auch viele andere Informationen und Links zu Bike-OL.

Falls du Hinweise zu Bike-OL Events und andere Neuigkeiten direkt in deine Mailbox erhalten möchtest, so abonniere doch den Bike-OL Newsletter (www.mtbo-sui.com/newsletter.html).

Hast du ein besonderes Anliegen und ziehst es vor, telefonisch zu kommunizieren? Die Geschäftsstelle von Swiss Orienteering gibt dir gerne Auskunft, wie du Bike-OL Enthusiasten kontaktieren kannst.