

**Bike-OL**  
Mountainbike Orientierung  
Bike-Action mit Kopfarbeit





## Was ist Bike-OL?

Mountainbike Orienteering oder kurz Bike-OL ist eine spannende Verbindung aus Orientierungsläufen und Mountainbiken: Mit einer Karte ist eine Anzahl Posten in der vorgegebenen Reihenfolge möglichst schnell anzufahren.

Die Posten sind grundsätzlich einfach zu finden, stehen sie doch immer an einem Pfad oder Weg. Die Faszination beim Bike-OL liegt darin, die beste Route zwischen den einzelnen Posten zu wählen und dann den geplanten Weg möglichst schnell und ohne Fehler abzufahren. Da die Anforderungen stark vom gewählten Tempo abhängig sind, findet jeder Teilnehmer eine seinem Können angepasste Herausforderung.

Die Wege und Pfade dürfen nicht verlassen werden. Am Posten quittiert man mit einem elektronischen Chip.

## Wettkämpfe

Die Schweizer Wettkämpfe sind im Bike-OL Swiss Cup zusammengefasst. Jährlich werden Schweizer Meisterschaften ausgetragen. Neben den Elite-Kategorien werden immer auch Breitensport-Kategorien angeboten. Von der 12-jährigen Schülerin bis zum 70-jährigen Senior sind an Bike-OL-Wettkämpfen zwischen 100 und 200 Sportler am Start anzutreffen.

Sowohl ambitionierte Bike-OL-Spezialisten als auch Plauschsportler finden an den Wettkämpfen eine ihren Fähigkeiten entsprechende Herausforderung. Je nach Alter, Geschlecht und Können stehen Strecken von ca. 8 bis 40 km zur Auswahl. Normalerweise wird einzeln gestartet (z. B. in 2-Minuten-Abständen). In den offenen Kategorien kann jedoch auch in Teams gestartet werden.

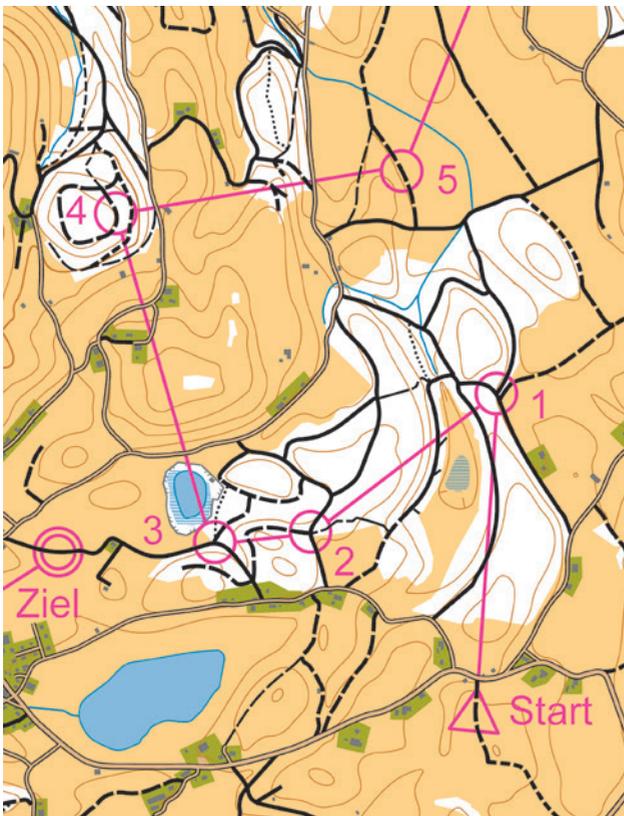
Die Anmeldung ist auch noch am Wettkampftag vor Ort möglich. Es ist keine Lizenz oder Mitgliedschaft in einem Verein erforderlich.



## Die Karte

Die Bike-OL-Karte liefert die nötigen Informationen über das Wegnetz und das Gelände. Besonders wichtig sind dabei die Angaben über die Befahrbarkeit der Wege und Pfade (siehe Legende). Der Start  $\triangle$ , das Ziel  $\odot$  und die anzufahrenden Posten  $\circ$  sind auf der Karte eingezeichnet.

Im Vergleich zu Karten, die für den Fuss-OL benutzt werden, sind Bike-OL-Karten weniger detailliert dargestellt, da viele Einzelheiten für die Bike-OL-Fahrer nicht relevant sind. Dadurch sind die wichtigsten Informationen wie das Wegnetz und die Geländestruktur auf der Karte rasch erkennbar.



Ausschnitt aus  
der Bike-OL-Karte  
«Längenbühl»

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



## Die Ausrüstung

Ein Mountainbike ist für Bike-OL am besten geeignet. Eine Feder-  
gabel ist empfehlenswert. Grundsätzlich kann Bike-OL aber  
auch mit einem anderen robusten Velo mit guten Reifen gemacht  
werden.

Ein spezieller Kartenhalter ermöglicht es, während des Fahrens  
Karte zu lesen. Er wird am Lenker befestigt und ist drehbar, da-  
mit die Karte in Fahrtrichtung ausgerichtet werden kann. Karten-  
halter können an den Bike-OL-Wettkämpfen gemietet werden.

Die Postenquittierung, welche bestätigt, dass die Posten  
korrekt angefahren wurden, erfolgt mittels eines elektronischen  
Systems. Die dazu benötigte SI-Card kann an den Bike-OL-Wett-  
kämpfen gemietet werden. Obligatorisch ist ein Velohelm.

## Bike-OL in der Schweiz und weltweit

In den neunziger Jahren gab es die ersten Bike-OL-Wettkämpfe  
in der Schweiz. Der Swiss Cup umfasst seit 1999 die wichtig-  
sten Schweizer Rennen. 2002 fanden in Frankreich die ersten  
Weltmeisterschaften statt. Jedes Jahr werden Weltmeisterschaften  
und eine Weltcup-Serie ausgetragen.

## Jugendcamp

Jährlich wird von Swiss Orienteering ein Bike-OL-Jugendcamp  
durchgeführt. Ziel ist es, mit Kartentrainings, Fahrtechnik-  
Übungen, kleinen Wettkämpfen und Spielen Jugendliche in den  
Bike-OL einzuführen.

## Spitzensport

International gehört die Schweiz mit Dänemark, Tschechien, Russland und Österreich zu den stärksten Nationen. Die Schweizerin Christine Schaffner wurde bereits vier Mal Weltmeisterin.

## Schweizer WM-Medaillengewinne

---

2002: 3. Alain Berger (Langdistanz)

2. Alain Berger (Sprint)

---

2004: 1. Alain Berger (Langdistanz)

2. Alain Berger (Mitteldistanz)

---

2005: 2. Christine Schaffner (Mitteldistanz)

3. Staffel Männer

Beat Schaffner, Simon Seger, Rémy Jabas

---

2006: 1. Christine Schaffner (Langdistanz)

3. Staffel Männer

Beat Schaffner, Beat Oklé, Simon Seger

---

2007: 3. Christine Schaffner (Langdistanz)

---

2008: 1. Christine Schaffner (Langdistanz)

3. Beat Oklé (Langdistanz)

---

2009: 1. Christine Schaffner (Langdistanz)

2. Staffel Frauen

Maja Rothweiler, Ursina Jäggi, Christine Schaffner

3. Christine Schaffner (Mitteldistanz)

---

2010: 1. Christine Schaffner (Langdistanz)

2. Christine Schaffner (Sprint)

---

Christine Schaffner gewann an den Weltmeisterschaften 2010 in Portugal die Goldmedaille im Langdistanzrennen sowie Silber im Sprint.





## Kontaktadresse

Beat Oklé  
Bike-OL-Kommission  
Swiss Orienteering  
052 243 13 66  
bike-ol@swiss-orienteeing.ch

## Bike-OL im Internet

Swiss Orienteering  
[www.swiss-orienteeing.ch/bike-ol](http://www.swiss-orienteeing.ch/bike-ol)

## Bike-OL Gönner-Club

Markus Stappung  
056 664 40 68  
stappung@pop.agri.ch

Bike-OL ist eine der Sparten von Swiss Orienteering.

Der Bike-OL-Kalender, Resultate und News werden auf der Website [www.swiss-orienteeing.ch](http://www.swiss-orienteeing.ch) veröffentlicht.

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, begleitet die Veranstaltungen und engagiert sich in der Beschaffung von finanziellen Mitteln.

Der Bike-OL Gönner-Club unterstützt als Förderverein die Aktivitäten der Bike-OL-Kommission.



# swiss orienteering

## Geschäftsstelle

Krummackerweg 9

4600 Olten

info@swiss-orienteering.ch

Telefon 062 287 30 40

## OL im Internet

### Swiss Orienteering

[www.swiss-orienteering.ch](http://www.swiss-orienteering.ch)

### OL-Schulprojekt sCOOL

[www.scool.ch](http://www.scool.ch)

### Verbandsorgan

#### Swiss Orienteering Magazine

[www.swiss-orienteering.ch](http://www.swiss-orienteering.ch)

→ Magazin

### OL-Materialstelle

[www.ol-shop.ch](http://www.ol-shop.ch)

### OL-Gönnerclub

[www.goennerclub.ch](http://www.goennerclub.ch)

### Stiftung OL Schweiz

[www.stiftungolschweiz.ch](http://www.stiftungolschweiz.ch)

### Internationaler OL-Verband

[www.orienteering.org](http://www.orienteering.org)

Swiss Orienteering ist der nationale Verband für Orientierungslauf (Fuss-OL), Bike-OL und Ski-OL. Ihm angeschlossen sind 11 Regionalverbände mit 89 OL-Vereinen. Spezialkommissionen für Spitzensport, OL und Umwelt, Karten, Ausbildung, Wettkämpfe, Kommunikation sowie Bike-OL und Ski-OL beraten und unterstützen den Zentralvorstand.

Obwohl die Schweiz im Spitzensport auf höchstem Niveau vertreten ist und auch bei der Wettkampforganisation international ein sehr hohes Ansehen genießt, basiert der grösste Teil der Verbands-Aktivitäten auf Ehrenamtlichkeit. Seit Frühling 2008 laufen die administrativen Fäden in der Geschäftsstelle in Olten zusammen.

Mit über 4500 Läuferinnen und Läufern zwischen 8 und 87 Jahren, die in 39 Kategorien einer regelmässigen Wettkampftätigkeit nachgehen, gilt der Orientierungslauf als Hauptsportart von Swiss Orienteering. Das Nachwuchsprojekt sCOOL mit OL-Halbtagen in der Schule, kantonalen Cups, Schwerpunkt-Wochen und Lagern bringt zudem jährlich über 20000 Schülerinnen und Schüler mit dem Orientierungslauf in Kontakt.