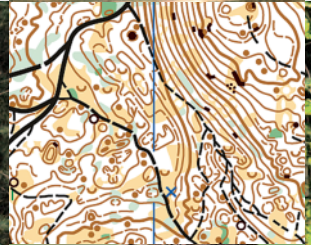


# Orientierungslauf

Der Sport mit Mehrwert



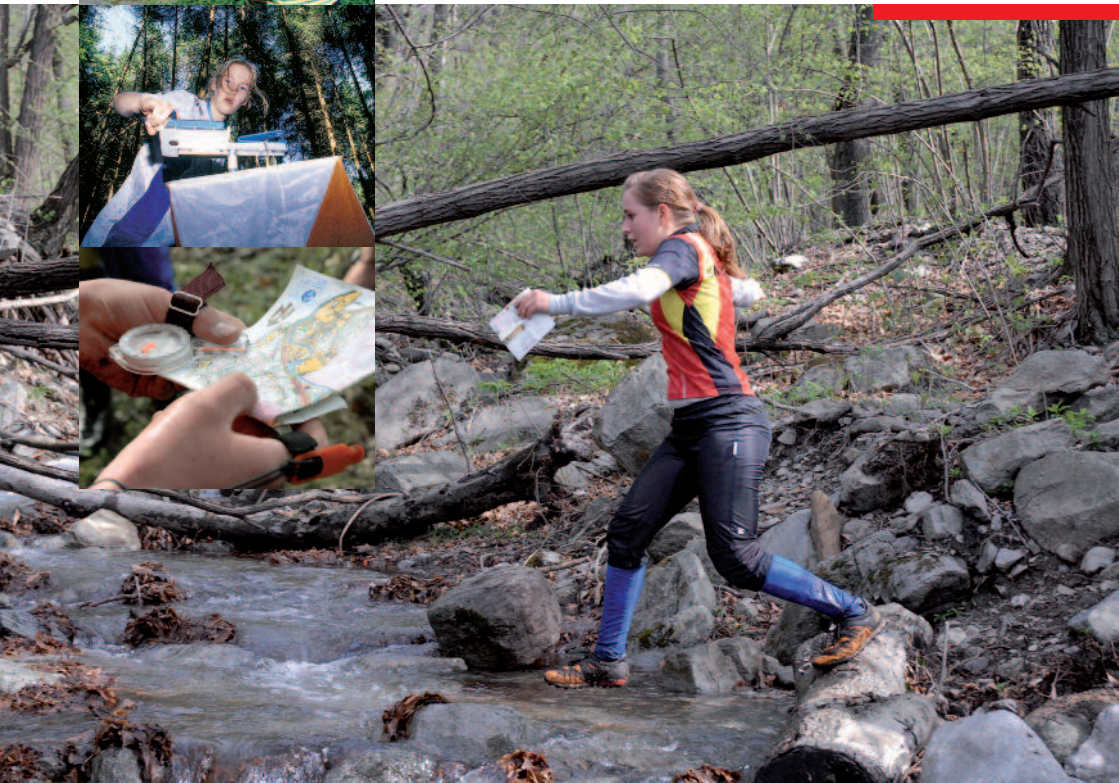


## Orientierungslauf

Orientierungslauf – abgekürzt OL – verbindet Laufsport und Orientierungssinn: Man orientiert sich mit Hilfe von Karte und Kompass und läuft von Posten zu Posten. Der Orientierungsläufer muss somit sowohl eine körperliche als auch eine geistige Leistung erbringen.

Die Posten sind auf der OL-Karte eingezeichnet und müssen in der vorgegebenen Reihenfolge angelaufen werden. Der Weg von einem Posten zum anderen bestimmt jede Läuferin und jeder Läufer selbst. Die Schwierigkeit liegt darin, auf der Karte den schnellsten Weg ausfindig zu machen (lohnt sich der Umweg auf der Waldstrasse oder ist der direkte Weg durch den Graben schneller?) und danach diesen Weg im Gelände auch zu finden (bin ich nun beim Bächlein links oder rechts vom Posten?).

Als Hilfsmittel ist neben der Karte nur ein Kompass erlaubt. Hat man gemäss OL-Karte den richtigen Postenstandort – eine rot-weiße Flagge auf einem Pfahl – erreicht, bestätigt man dies mit dem persönlichen elektronischen Badge. Gewonnen hat, wer am schnellsten alle Posten anläuft.





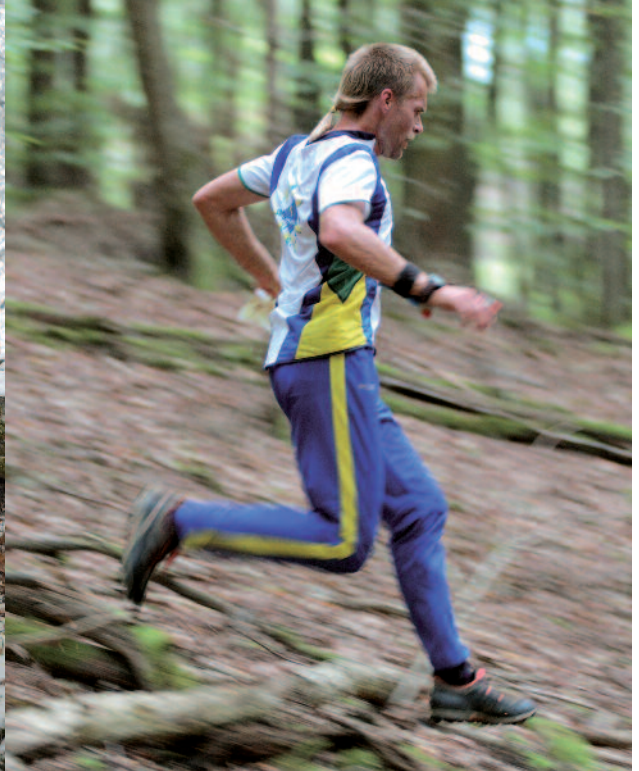
## OL-Karten

Den OL-Sport kann man in jedem Gelände betreiben, von dem es eine Karte gibt: im Wald, auf dem Schulhausareal, in der Stadt, auf den Alpmatten über der Waldgrenze, im Dorf.

Was dem Kunstturner das Reck und dem Kanuten das Boot, ist dem Orientierungsläufer die Karte. Die Karten, die heute für den OL verwendet werden, sind fünffarbige (schwarz, braun, grün, blau und gelb) Spezialkarten, die das Gelände im Massstab 1:10 000 bis 1:15 000 sehr präzise wiedergeben. Karten in urbanem Gebiet (Stadt-OL) werden im Massstab 1:3000 bis 1:5000 hergestellt. Zusätzlich zum Wegnetz und Höhenkurvenbild enthalten sie auch sehr detaillierte Angaben über die Vegetation und einzelne Objekte, wie markante Steine, Gräben oder Löcher. Hergestellt werden die Karten in aufwändiger Feldarbeit.

Für das Zeichnen der Druckvorlagen stehen heute Computerprogramme zur Verfügung, bei deren Entwicklung die Schweiz federführend war und ist. In der Schweiz existieren über tausend verschiedene OL-Karten. Seit ein paar Jahren werden auch vermehrt Quartier- und Schulhauskarten hergestellt. Die OL-Karten können bei den örtlichen OL-Vereinen bezogen werden.





## OL als Wettkampf

Nahezu das ganze Jahr über, ausgenommen zwischen Mitte November und Jahreswechsel, werden in der Schweiz praktisch jedes Wochenende ein oder mehrere OL-Wettkämpfe angeboten. Die Vielfalt an Landschaften macht den OL in unserem Land besonders attraktiv. Vom Jura über das Mittelland, den Voralpen und Alpen bis im Tessin finden sich ganz unterschiedliche Geländetypen für OL-Wettkämpfe: mal steil, mal flach, mal im Laubwald, mal im Bergwald, mal auf steinigem, mal auf nassem Boden.

Die häufigste Wettkampfform ist der Einzel-OL. Daneben finden vereinzelt auch Mannschafts- und Staffelwettkämpfe statt. Beim Einzel-OL gibt es drei verschiedene Disziplinen, die sich vor allem in der Distanz unterscheiden.

Für den «Sprint» brauchen die Schnellsten rund 15 Minuten. Für die «Mitteldistanz» rechnet man mit Zeiten zwischen 30 und 40 Minuten. Bei der «Langdistanz» können die Eliteläufer schon mal 60 oder gar 90 Minuten unterwegs sein. Die Kilometer und Höhenmeter variieren je nach Gelände sehr stark.



Bei OL-Wettkämpfen findet jede und jeder eine passende Kategorie. Neben den Elitekategorien gibt es Kinder-, Jugend-, Junioren-, Senioren- und Anfängerkategorien – für Frauen und Männer bzw. für Mädchen und Knaben getrennt. Je nach Kategorie unterscheiden sich die Anzahl Posten, die Streckenlänge und die Schwierigkeit der Postenstandorte. OL ist eine echte Familien- und Lifetime-Sportart. An den Schweizer Meisterschaften beispielsweise starten neben der mehrfachen Weltmeisterin Simone Niggli-Luder der zwölfjährige Knabe, seine 40-jährige Mutter und der 80-jährige Senior.





## OL und Umwelt

OL findet im Freien statt: in Wäldern, auf Alpwiesen, in Parks und Siedlungen. Die Orientierungsläuferinnen und -läufer verstehen sich als Gäste der Natur, und es ist ihnen ein Anliegen, auf den Reichtum und die Schönheit ihres «Sportstadions» Rücksicht zu nehmen.

Der Schweizerische OL-Verband Swiss Orienteering kennt seit vielen Jahren verbindliche Massnahmen und Empfehlungen für die Herstellung von OL-Karten, die Planung und Durchführung von Wettkämpfen sowie für die Bahnlegung. Einen OL umwelt-schonend durchzuführen heisst empfindliche Lebensräume zu meiden, Ruhezone fürs Wild auszuscheiden, die Postenstandorte sorgfältig auszuwählen und auf gefährdete Tier- und Pflanzenarten Rücksicht zu nehmen. Orientierungsläufer legen zudem grossen Wert darauf, nach Möglichkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu den Wettkämpfen zu gelangen.

## OL braucht keine Lizenz

Die Arena des OL ist die Natur. Orientierungsläuferinnen und -läufer brauchen weder Stadien noch Sporthallen. Wer sich auf Postenjagd machen will, braucht keine Lizenz. Man muss nicht einmal Mitglied eines OL-Vereins sein.

Für eine Mehrheit der regionalen und lokalen Läufe ist keine Voranmeldung erforderlich. Nahezu alle Wettkämpfe bieten zudem neben den üblichen Kategorien auch einfache und kurze Strecken für Anfänger sowie spielerische OL-Formen für die Kleinsten an. Das Startgeld für einen Einzellauf bewegt sich zwischen 15 und 25 Franken.

Zur Minimalausrüstung für einen OL gehören ein Kompass und geländetüchtige Laufschuhe. Eine lange Hose aus speziellem, sehr strapazierfähigem Material, ergänzt mit Beinschonern, gehört für den regelmässigen Orientierungsläufer ebenfalls zur Grundausrüstung.



## OL als Spitzensport

Die Wiege des OL ist Skandinavien. Dort ist er seit jeher ein beliebter Volkssport. Aber auch in der Schweiz hat OL eine lange Tradition. Die besten Orientierungsläuferinnen und -läufer kommen denn auch aus Schweden, Norwegen, Finnland – und der Schweiz. Lange war die Schweiz die Nummer 4 unter den OL-Nationen, seit ein paar Jahren können unsere Athletinnen und Athleten aber mit der Konkurrenz aus den Nordländern mithalten. An den Weltmeisterschaften 2003 in der Schweiz und 2005 in Japan war die Schweiz sogar die stärkste Nation.

Im Internationalen OL-Verband (International Orienteering Federation, IOF) sind heute 70 Landesverbände aus allen Erdteilen zusammengeschlossen, wovon Europa mit 37 Nationen die Mehrheit stellt.

Die IOF ist für die Durchführung von Welt- und Europameisterschaften sowie Junioren- und Senioren-Weltmeisterschaften verantwortlich. Die WM, die erstmals 1966 in Finnland stattfand, wird seit 2003 jedes Jahr ausgetragen, die EM wurde nach zwei Austragungen 1962 und 1964 im Jahre 2000 wieder im Zwei-Jahres-Rhythmus ins internationale Wettkampfprogramm aufgenommen. Die Junioren-WM besteht seit 1990, die Ski-OL-WM seit 1975 und seit 2002 gibt es auch eine Bike-O-WM.







## OL als Ferien- und Familiensport

Nicht nur die Topathleten und -athletinnen messen sich regelmäßig mit der internationalen Konkurrenz. Wie kaum in einer anderen Sportart bieten sich mehrtägige OL-Veranstaltungen für Ferienreisen mit der ganzen Familie an. Über 15 000 Läuferinnen und Läufer aller Altersstufen nehmen jeweils am alljährlich stattfindenden schwedischen 5-Tage-OL «O-Ringen» teil. Das Schweizer Pendant, die Swiss-O-Week, zieht jeweils über 3000 Sportbegeisterte an, worunter fast die Hälfte aus dem Ausland.

## Über 90 Schweizer Medaillengewinne

Mit über 90 Medaillengewinnen an internationalen Titelkämpfen (Stand Juni 2009) gehört die Schweiz zu den OL-Spitzennationen. Nicht weniger als 45-mal stand ein Schweizer oder Schweizerin auf dem WM-Podest, 21-mal zuoberst.

An den 7 Europameisterschaften wurden 21 Medaillen erungen, an den Junioren-WM 33 Top-3-Platzierungen, worunter 12-mal Gold. 20-mal Edelmetall gabs zudem an den Bike-O-Welt- und Europameisterschaften (Stand 20. Juli 2009).



Marc Lauenstein



Simone Niggli-Luder



Matthias Merz





Daniel Hubmann



Vroni König-Salmi

## Die Schweizer WM-Medaillen

- 1966:** 2. Käthi Perch-Nielsen (klassisch)
- 1970:** 2. Karl John (klassisch)  
3. Dieter Hülliger (klassisch)
- 1972:** 2. Staffel Männer (Hülliger/Wolf/Marti/John)
- 1978:** 3. Staffel Frauen (Baumberger/Humbel/Fries)
- 1981:** 3. Staffel Frauen (Schmid-Baumberger/Meier-Dütsch/Bucher/Humbel)
- 1985:** 3. Staffel Frauen (Lüscher/Sonderegger-Bandixen/Zürcher/Humbel)  
3. Staffel Männer (Müller/Howald/Flühmann/Gafner)
- 1987:** 2. Staffel Männer (Stappung/Bolliger/Oettli/Flühmann)  
3. Urs Flühmann (klassisch)
- 1991:** 1. Staffel Männer (Bühner/Berger/Flühmann/Aebersold)
- 1993:** 1. Staffel Männer (Humbel/Aebersold/Flühmann/Bühner)
- 1995:** 1. Staffel Männer (Berger/Hotz/Aebersold/Bühner)  
1. Marie-Luce Romanens (Kurzdistanz)
- 1997:** 3. Marie-Luce Romanens (Kurzdistanz)  
3. Staffel Frauen (Wolf/Romanens/König/Meister-Fesseler)
- 1999:** 3. Alain Berger (Langdistanz)
- 2001:** 1. Simone Luder (Langdistanz)  
1. Vroni König-Salmi (Sprint)  
3. Simone Luder (Sprint)
- 2003:** 1. Simone Luder (Langdistanz/Mitteldistanz/Sprint)  
1. Thomas Bühner (Langdistanz)  
1. Staffel Frauen (Wolf/König-Salmi/Luder)  
2. Marie-Luce Romanens (Sprint),  
3. Brigitte Wolf (Langdistanz)
- 2004:** 1. Simone Niggli-Luder (Sprint)
- 2005:** 1. Simone Niggli-Luder (Langdistanz/Mitteldistanz/Sprint)  
1. Staffel Frauen (Müller/König-Salmi/Niggli-Luder)  
2. Marc Lauenstein (Langdistanz)  
2. Daniel Hubmann (Sprint)  
3. Vroni König-Salmi (Langdistanz)  
3. Staffel Männer (Merz/Lauenstein/Hubmann)
- 2006:** 1. Simone Niggli-Luder (Langdistanz/Mitteldistanz)  
1. Staffel Frauen (Müller/König-Salmi/Niggli-Luder)  
2. Simone Niggli-Luder (Sprint)  
2. Marc Lauenstein (Langdistanz)  
2. Daniel Hubmann (Sprint)  
3. Staffel Frauen (Fritschy/König-Salmi/Niggli-Luder)
- 2007:** 1. Matthias Merz (Langdistanz)  
1. Simone Niggli-Luder (Sprint/Mitteldistanz)  
2. Matthias Merz (Sprint)  
3. Simone Niggli-Luder (Langdistanz)
- 2008:** 1. Daniel Hubmann (Langdistanz)  
2. Daniel Hubmann (Sprint)  
2. Vroni König-Salmi (Mitteldistanz)  
3. Staffel Männer (Rollier/Merz/Hubmann)



## sCOOL – ein OL-Schulprojekt

OL ist auch für Kinder «cool». Mit dem Projekt sCOOL geht der Schweizerische OL-Verband Swiss Orienteering mit dem OL in die Schulen; denn OL bietet unzählige Möglichkeiten zum fächerübergreifenden Unterricht. Den Lehrpersonen stehen ein modernes Lehrmittel und über 2000 Schulhauskarten zur Verfügung. Auf Wunsch wird eine Schule auch vom sCOOL-«Tour de Suisse»-Team besucht.

Am 23. Mai 2003 stellte der Verband einen Weltrekord auf: 207'979 Schülerinnen und Schüler an 1381 Schulen übten sich am selben Tag im OL. Über 10'000 Kinder kommen alljährlich in den Genuss einer «Tour de Suisse»-Etappe, und mehr als 8'000 Kids beteiligen sich jedes Jahr an den kantonalen sCOOL-Cups.



## Ski-OL und Bike-O

Varianten zum OL bilden der Ski-OL und der Bike-O.

Beim Ski-OL werden die Posten mit Langlaufskis auf einem dichten Loipennetz, das auf der Karte aufgedruckt ist, angelaufen. Die Schwierigkeit ist dabei nicht das Finden der Posten, diese stehen immer an der Loipe, sondern die richtige Wahl der Route und das rasche Kartenlesen unterwegs. Als besondere Ausrüstung wird ein Kartengestell benötigt, das es ermöglicht, die Karte zu drehen und sie so jederzeit nach Norden auszurichten.

Der Ski-OL wird in verschiedenen Wettkampfformen durchgeführt. International finden alle zwei Jahre Weltmeisterschaften und jedes Jahr Junioren-Weltmeisterschaften sowie der Weltcup mit verschiedenen Wettkämpfen an verschiedenen Orten statt.

Beim Bike-O werden die Posten mit dem Mountainbike angefahren, wobei zum Schutz der Umwelt nur die Wege benützt werden dürfen. Auch hier besteht die Anforderung hauptsächlich darin, die schnellste Route zwischen den Posten zu wählen.

In der jüngsten OL-Sparte, in der jährlich Welttitelkämpfe ausgetragen werden, gilt die Schweiz als Topnation. Von den bislang 11 WM- und 9 EM-Medaillen gingen nicht weniger als 9 auf das Konto von Christine Schaffner, die schon zweimal Langdistanz-Weltmeisterin wurde.



## Schweizer OL Lexikon

Sammlung einiger OL-Begriffe. Darunter sind auch solche, die nicht nur in der Schweiz oder nicht nur im OL verwendet werden. Der schnelleren Lesbarkeit halber ist in der Regel nur die männliche Form aufgeführt.

**abzeichnen** *v/t./i.* übertragen der anzulaufenden **Posten** von einer Vorlage auf die eigene **Karte** (vor allem an kleinen Schweizer OL üblich, an grösseren sowie im Tessin sind die **Bahnen** eingedruckt).

**auffangen** *v/rfl.* seinen Standort wieder bestimmen nach einem OL-Abschnitt, den man zurückgelegt hat, ohne immer genau zu wissen (freiwillig oder unfreiwillig), wo man ist.

**aufnehmen** *v/t./i.* Arbeit im Gelände bei der Herstellung von OL-Karten. Sämtliche zu berücksichtigenden Elemente werden in einen Plan oder eine bereits bestehende Karte eingetragen, was als Grundlage für die Herstellung der Karte dient.

**auslesen** *v/t./i.* Informationen vom **Badge** des Läufers auf das Auswertungssystem des OL-Veranstalters übertragen. Vgl. **Postenquittierungssystem**.

**Badge** *m.* Kunststoffplättchen mit Chip, mit dem die WettkämpferInnen an den Posten ihre Passage dokumentieren. Verlieren des B. im Wettkampf bedeutet Suchaktion oder/und Nichtklassierung, darum sichern viele Läufer den B. mit einer Schnur am Handgelenk. Vgl. **Postenquittierungssystem**.

**Bahn** *f.* Wettkampfstrecke, welche der Orientierungsläufer zurücklegt. Wird im wesentlichen durch die **Posten** bestimmt. Zwischen den Posten wählt der OL-Läufer seine Route anhand von Karte und Kompass selber.

**Bahnleger** *m.* wichtiger OL-Funktionär. Legt anhand der Karte die Posten und damit die Strecke eines OL fest und überprüft sie im Gelände.

**Blocher** *m.* (*meist pejorativ*) schneller Läufer, dessen OL-Resultate aber zu wünschen übrig lassen, weil er immer wieder Kartenlesefehler macht. **Blocherlauf** *m.* OL, der geistig wenig fordert. **blochen** siehe **laufen**.

**Bodenbeschaffenheit** *f.* die Laufunterlage im OL kann stark variieren: weich/hart, eben/uneben, z. B. Asphalt, Geröllfeld, Matsch, Waldboden, Sand, Moos, Fels. Die B. wirkt sich direkt auf Lauftempo und Lauftechnik aus. Für seine **Routenwahl** wägt der Läufer unter anderem B. und Länge der möglichen Varianten gegeneinander ab.

**Dobb-Sohlen** *f.pl.* OL-Schuh-Sohlen mit Metallstiften in den Gumminocken. Die Stifte ragen ca. 1 bis 2 mm aus dem Gummi hervor. Auch auf nassem Fels und Holz sowie Eis weitgehend rutschsicher, im Gegensatz zu reinen Gumminockensohlen.

**Dornenfeld** *n.* mit Brombeerranken überwachsene Waldpartie. Im Schweizer Mittelland zunehmend häufig, vermutlich als Folge wachsender Stickstoffkonzentration in der Luft und neuer Bewirtschaftungsmethoden. Verhasst.

**Dress, OL-Dress** *n.* Wettkampfbekleidung aus luftdurchlässigem, leichtem, relativ reissfestem Material.

**einnorden** *v/t.* Karte e. = die Karte so in die Hände nehmen, dass die Nordrichtung auf der Karte und die Nordrichtung im Gelände übereinstimmen.

**Flagge** *f.* orange-weiße Markierung, je 30 cm hoch und breit, anhand derer der Läufer die Kontrolleinheit (siehe **Postenquittierungssystem**) sofort findet, wenn er am Postenstandort angelangt ist.

**Geländetyp** *m.* im OL grobe Klassifizierung von Geländen: **nordisch**, **Mittelland**, **Jura**, **vor-alpin**. Beispiele sind auch Bergsturz, Wellblech, Sanddünen, Sandstein, Schuttkegel, Emmental.

**Grün** *n.* lauffehindernde Vegetation (Gebüsch usw.) auf der Karte grün eingezeichnet.

**im Schilf stehen** *v/i.* sich über den eigenen Standort nicht mehr im Klaren sein.

**Karte** *f.* die OL-Karte weist in der Regel einen Massstab von 1:15000, 1:10000 oder noch grösser und eine Äquidistanz von 2,5 oder 5 Metern auf. Sie gibt dem OL-Läufer alle Informationen (Belaufbarkeit/Hindernisse, Orientierungsmerkmale, **Bahn**), die er braucht, um im unbekanntem Gelände seine Route (**Routenwahl**) festzulegen und seinen Weg zu finden.



**Kärteler** *m.* Läufer, der gut Kartenlesen kann und wenig Fehler macht. Aber **Kärtelertagung** *f.* Zusammenkunft von OL-Karten-Herstellern.

**Kompass** *m.* im OL wird meist ein Magnetonkompass mitgeführt. Mit Hilfe des K. kontrolliert und hält der Läufer die Richtung, wenn das nicht anhand von Geländemerkmale möglich ist, d. h. zum Beispiel in flachem Gelände ohne klare Merkmale oder bei eingeschränkter Sicht infolge dichter Vegetation, Nacht, Nebel.

**Nacht-OL** *m.* OL bei Dunkelheit, die Teilnehmer sind mit privaten Stirnlampen ausgerüstet. Die Posten sind zusätzlich mit reflektierendem Material gekennzeichnet.

**nordisch** *adj.* grobe Typus-Bezeichnung für skandinavisches weggarnes, relativ flaches Gelände mit vielen Höhenkurvendetails, mit vielen Sümpfen, mit Steinen und Felsen. In der Schweiz z. T. in **vor-alpinen** Gebieten anzutreffen.

**OCAD** *n.* verbreitete Software zur Herstellung von OL-Karten. Findet vermehrt auch ausserhalb des OL Anwendung. <http://www.ocad.com>

**Posten** *m.* auf der **Karte** und im Gelände genau bestimmbarer Geländepunkt, der Ende bzw. Anfang einer Teilstrecke einer **Bahn** ist. Auf der Karte mit einem Kreis bezeichnet, im Gelände mit einer rot-weissen **Flagge** markiert und mit einer elektronischen Kontrolleinheit oder einer mechanischen Kontrollzange (**Postenquittierungssystem**) ausgerüstet.

**Postenbeschreibung** *f.* kurze Angaben über die Geländeobjekte, an denen die **Posten** stehen. Der Läufer bekommt die P. vor dem Lauf oder im Moment des Starts, in Worten oder Symbolen. Sie ermöglichen ihm die genaue Bestimmung des Postenstandortes auch bei unübersichtlichem Kartenbild.

**Postenkreis** *m.* der Kreis, mit dem ein Posten in der Laufkarte eingedruckt oder eingezeichnet ist. Auch Postenring genannt. Das Zentrum des Kreises ist der Postenstandort.

**Postenquittierungssystem** *n.* elektronisch: Der Läufer führt einen **Badge** mit sich. Am Posten lässt er seinen Passage von einer Kontrolleinheit auf dem Badge registrieren. Nach dem Lauf werden vom Badge die Informationen über korrekte Absolvierung des Laufes (vollständige, richtige Posten in der richtigen Reihenfolge), Zwischenzeiten und meist auch Gesamtzeit für die Rangliste ausgelesen. Gebräuchlich in der Schweiz ist das System Sportident, der Badge heisst dort offiziell Si-Card. Weltweit Marktanteile hat auch Emit. Mechanisch: Mit einer Zange mit Metallstiften locht der Läufer die Postencodes in seine Kontrollkarte aus papierähnlichem Material.

**Postenraum** *m.* engere Umgebung eines Postens.

**quer** *präp.* quer laufen: auf gerader, direkter Route laufen. Ggs: ein Hindernis oder wegloses Gelände unter Benützung von Leitlinien oder schneller belaufbarem Untergrund (**Routenwahlstrecke**) umlaufen.

**Routenwahl** *n.* kartenleserischer Entscheid, wenn auf einer OL-Teilstrecke verschiedene Varianten möglich und sinnvoll sind. Der Läufer überlegt sich, ob und wie er die Hindernisse (z. B. Hügel, Täler, Dickichte, Felsen) umlaufen soll und wie weit sich andererseits Umwege lohnen, die ein höheres Tempo zulassen durch bessere **Bodenbeschaffenheit** und weniger Kartenlesearbeit (z. B. Strassen, grosse markante Geländemerkmale, baumfreie Flächen). Gute OL-Läufer erfassen und lösen Routenwahlprobleme innert Sekunden. Gute Routenwahl-Aufgaben bieten einige prinzipiell verschiedene Lösungen sowie Subvarianten davon; sie mehren den Ruhm des **Bahnlegers**.

**Schnitz** *m.* Zeitverlust durch Kartenlesefehler. Ein vierminütiger Schnitz. Auch Fehler, Bock, Suchaktion genannt. **in die Schnitze** gehen *v./i.* Fehler machen.

**Stulpen** *f./pl.* Schienbeinprotektoren, oft vorne verstärkte Kniesocken oder ähnlich wie Fussballschooner. Verringern die Verletzungsgefahr durch Dornen, Unterholz oder Steine.

**Tram** *n.* eine Gruppe von OL-Läufern, welche gemeinsam auf der gleichen Strecke unterwegs ist. **tramfahren** *v/i.*

**Zecke** *f.* blutsaugendes kleines Spinnentierchen (Ixodes ricinus). Auch Holzbock genannt. Kann gefährliche Krankheiten auf den Menschen übertragen (unter anderem Frühsommer-Meningo-Enzephalitis und Lyme-Borreliose). Lebt auf Gräsern, Bäumen, Büschen.



# swiss orientierung

## Geschäftsstelle

Krummackerweg 9

4600 Olten

info@swiss-orientierung.ch

Telefon 062 287 30 40

## OL im Internet

### Swiss Orienteering

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

### OL-Schulprojekt sCOOL

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

### Verbandsorgan

#### Swiss Orienteering Magazine

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

→ Magazin

### OL-Materialstelle

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

### OL-Gönnernclub

[www.o-l.ch/goennerklub](http://www.o-l.ch/goennerklub)

### Stiftung OL Schweiz

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

### Internationaler OL-Verband

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

Swiss Orienteering ist der nationale Verband für Orientierungslauf (Fuss-OL), Bike-O und Ski-OL. Ihm angeschlossen sind 11 Regionalverbände mit 90 OL-Vereinen. Spezialkommissionen für Leistungssport, OL und Umwelt, Karten, Ausbildung, Wettkämpfe, Kommunikation sowie Bike-O 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 neu geschaffenen 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.