

Ski-OL

Postenjagd im Loipennetz





Was ist Ski-OL?

Ski-OL ist ein Wettkampfsport, der in einer spannenden Art und Weise Langlauf, Orientierungslauf und Naturerlebnis miteinander verbindet. Mit einer Karte sind eine bestimmte Anzahl Posten in vorgegebener Reihenfolge in möglichst kurzer Zeit anzulaufen.

Ski-OL findet auf einem präparierten Loipennetz statt. Die Schwierigkeit ist dabei nicht das Finden der Posten, diese stehen immer an der Loipe und sind mit einer rot-weißen Flagge markiert, sondern die Wahl der schnellsten Route durch das komplexe Loipennetz und das rasche Kartenlesen unterwegs.

Als Wettkampfgelände dient meist ein Langlaufgebiet, jedoch wird das vorhandene Loipennetz durch zusätzliche Loipen und Scooterspuren (siehe Foto oben) ergänzt. Grundsätzlich versucht man sich im Ski-OL mit der Skating-Technik fortzubewegen, da man auf diese Art oft am schnellsten ist. Auf den schmaleren Spuren (Scooter-Spuren) sind jedoch die Doppelstock- oder die Siitonen-Technik geeigneter, da für den Schlittschuhschritt zu wenig Platz vorhanden ist.

Wettkämpfe

Das Spektrum der über drei Distanzen ausgetragenen Wettkämpfe reicht in der Schweiz von regionalen Anlässen bis zu nationalen Meisterschaften. Gestartet wird einzeln (z. B. in 1-Minuten-Abständen) oder mit Massenstart. Eine Anzahl Läufe werden im Rahmen des Ski-OL-Cups gewertet.

Für den Sprint brauchen die Schnellsten rund 15 Minuten. Für die Mitteldistanz rechnet man mit Zeiten zwischen 25 und 40 Minuten. Bei der Langdistanz können die Eliteläufer schon mal 75 oder gar 90 Minuten unterwegs sein. Die Kilometer und Höhenmeter variieren je nach Gelände.

Neben den Elite-Kategorien werden immer auch Breitensport-Kategorien angeboten. Von der 10-jährigen Schülerin bis zum 70-jährigen Senior sind an Schweizer Wettkämpfen zwischen 100 und 200 Sportler am Start. Wer sich auf den Langlaufskis auf Postenjagd machen will, braucht keine Lizenz. Auch die Mitgliedschaft in einem Verein ist nicht vorausgesetzt.

International werden Weltmeisterschaften, Europameisterschaften und Weltcupanlässe durchgeführt. Die Schweiz engagiert sich auch als Organisator von Ski-OL-Grossanlässen. So fanden 2005 die Junioren-Weltmeisterschaften sowie 2008 und 2015 die Europameisterschaften in S-chanf resp. auf der Lenzerheide statt.

Die Ski-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.

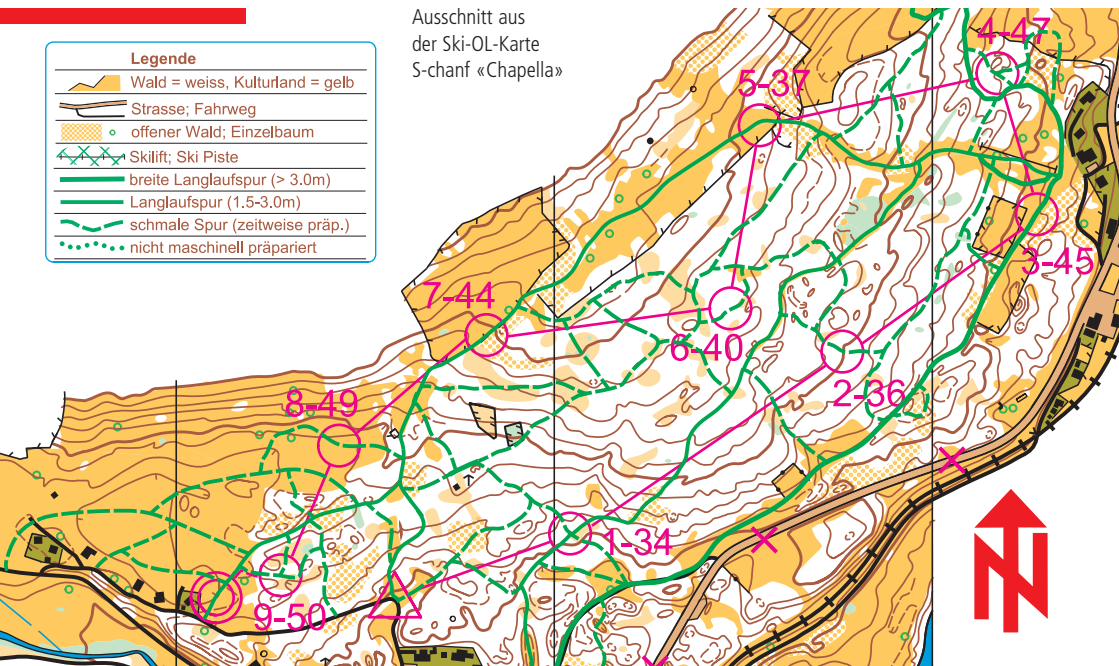


Karte

Die Karte liefert die nötigen Informationen über das Gelände und den Verlauf des Loipennetzes. Die fünffarbigen Spezialkarten werden auf dem Computer gezeichnet und geben das Gelände im Massstab 1: 5000 bis 1:15000 wieder. Um aktuell zu sein, wird die Karte meist wenige Tage vor dem Einsatz mit dem Loipennetz ergänzt.

Das grün dargestellte Loipennetz enthält Informationen über die Art der Spuren. Verschieden breite Spuren werden durch verschiedene Linienarten symbolisiert (siehe Legende). Die anzulaufenden Posten \bigcirc , Start \triangle und Ziel \odot sind ebenfalls eingedruckt. Die Ziffern neben den Posten (zum Beispiel 1-34) geben die Anlaufreihenfolge und die Kontrollnummer an.

Im Vergleich zu Karten, die für den Fuss-OL benutzt werden, sind Ski-OL-Karten weniger detailliert dargestellt, da man feine Geländemerkmale unter dem Schnee oft nicht sehen kann und sie für die Läufer nicht relevant sind. Dadurch sind die wichtigsten Informationen wie das Loipennetz und die Geländestruktur auf der Karte rascher erkennbar. Ansonsten unterscheiden sich Ski-OL-Karten – mit Ausnahme der zusätzlichen Signaturen für die Loipen – nicht von Fuss-OL-Karten.





Ausrüstung

Für Ski-OL am besten geeignet sind Skating-Langlaufskis. Skis für die klassische Langlauftechnik sind möglich, meist fehlt aber unterwegs eine entsprechend präparierte Spur. Die Langlaufstöcke besitzen vorteilhaft grössere Teller als üblich, um das Einsinken in weichen Spuren zu verringern.

Da die Karte nicht wie im Fuss-OL in der Hand getragen werden kann, benötigt der Athlet ein Kartengestell. Dieses besteht aus einer drehbaren Plexiglasplatte, welche durch einen beweglichen Hebel am Oberkörper befestigt ist. An den meisten Wettkämpfen kann ein solches Kartengestell gemietet werden. Einsteigern genügt ansonsten jedoch ein Kartenmäppchen, welches um den Hals gehängt wird. Nicht so wichtig wie beim Fuss-OL, aber trotzdem sehr hilfreich, kann ein Kompass sein.

Die Postenquittierung, welche bestätigt, dass die Posten korrekt angelaufen wurden, erfolgt mittels eines elektronischen Kontrollsystems. Die dazu benötigte SPORTident Air+ kann vor Ort gemietet werden und wird am Handgelenk getragen. Nach erfolgreichem Start sind alle Posten in der vorgegebenen Reihenfolge anzulaufen und zu quittieren. Bei falscher Reihenfolge oder fehlenden Posten wird man disqualifiziert. Zusätzliche Posten haben keine Folgen.



Spitzensport

Swiss Orienteering führt ein Elite- und Juniorenkader, dem etwa 8 Elite- und 10 Juniorenläufer/innen aus der ganzen Schweiz angehören. Als Saisonhöhepunkte gelten die Welt- und Europameisterschaften sowie die Junioren-Weltmeisterschaften für die Nachwuchsläufer. Seit mehr als 40 Jahren finden internationale Wettkämpfe im Ski-OL statt. Zu den Dominatoren dieser Sportart gehören Russland, Schweden, Finnland und Norwegen. Christian Spoerry brillierte an den Heim-Europameisterschaften 2015 mit Silber über die Langdistanz und damit dem Gewinn der ersten Schweizer Elite-Einzelmedaille an internationalen Titelkämpfen. Im Folgejahr konnte er diesen Erfolg mit der EM-Bronzemedaille im Sprint eindrücklich bestätigen.

Schweizer WM- und EM-Medaillengewinne

Elite-WM

1975: 3. Staffel (Hansruedi Stämpfli, Res Räber, Heinz Oswald, Hans Gerber)
2007: 3. Staffel (Christian Hohl, Boris Fischer, Christian Spoerry)

Elite-EM

2015: 2. Christian Spoerry (Langdistanz)
2016: 3. Christian Spoerry (Sprint)

Junioren-WM

1999: 3. Staffel (Marc Lauenstein, Remo Fischer, Boris Fischer)
2000: 1. Staffel (Marc Lauenstein, Remo Fischer, Boris Fischer)
2. Marc Lauenstein (klassische Distanz)
2001: 2. Remo Fischer (klassische Distanz und Kurzdistanz)
2008: 2. Judith Wyder (Langdistanz)

Jugend-EM

2004: 1. Sara Würmli (Kurzdistanz)
2014: 3. Staffel (Lukas Deininger, Noel Boos, Nicola Müller)
2015: 2. Nicola Müller (Sprint)
2. Staffel (Lea Widmer, Eliane Deininger, Riina Jordi)
2016: 1. Nicola Müller (Sprint, Mitteldistanz und Langdistanz)
3. Staffel (Severin Müller, Corsin Boos, Nicola Müller)
3. Staffel (Natalja Niggli, Eliane Deininger, Lea Widmer)



Staffel-Team 2007



Nicola Müller



Christian Spoerry



Kontaktadressen

Sibylle Boos-Braun
Ski-OL-Kommission
von Swiss Orienteering
ski-ol@swiss-orientierung.ch

Lukas Stoffel
Ski-O Swiss
luki.stoffel@gmx.ch

Ski-OL im Internet

Swiss Orienteering
www.swiss-orientierung.ch/ski-ol

Verein Ski-O Swiss
www.ski-o-swiss.ch

Der Ski-OL ist eine der drei Sportarten von Swiss Orienteering. Als einziger reiner Ski-OL-Verein ist Ski-O Swiss dem Verband angeschlossen.

Der Ski-OL-Wettkampfkalender wird jeweils im Verbandsorgan Swiss Orienteering Magazine sowie auf der Website www.swiss-orientierung.ch veröffentlicht. Weitere Informationen über Termine, Ausrüstung usw. findet man zudem auf der Website des Vereins Ski-O Swiss oder über die nebenstehenden Kontaktadressen.



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

OL-Schulprojekt sCOOL

www.scool.ch

Verbandsorgan

Swiss Orienteering Magazine

www.swiss-orienteering.ch

→ Verband → Magazin

OL-Materialstelle

www.ol-materialstelle.ch

OL-Gönnerclub

www.o-l.ch/goennerklub

Stiftung OL Schweiz

www.stiftungolschweiz.ch

Internationaler OL-Verband

www.orienteering.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 Spitzensport, 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 Wettkampforgorganisation international ein sehr hohes Ansehen genießt, basiert der grösste Teil der Verbands-Aktivitäten auf Ehrenamtlichkeit. Die Geschäftsstelle in Olten kümmert sich in erster Linie um die administrativen Geschäfte des Verbandes.

Mit über 4500 Läuferinnen und Läufern zwischen 8 und 87 Jahren, die in über 40 Kategorien einer regelmässigen Wettkampftätigkeit nachgehen, gilt der Orientierungslauf als Hauptsportart von Swiss Orienteering.