

NOL (Nacht-Orientierungs-Lauf) – die etwas andere Art zu laufen

Von Dieter Lexen und Alfons Ebneith; Fotos Klemens Janischowsky

Hierzulande folgen den Orientierungsläufern oft verwunderte Blicke, wenn sie auf der Suche nach rot-weißen Postenschirmen durch Wälder, Parks oder Städte laufen. Ausgerüstet mit Karte und Kompass suchen sie den schnellsten Weg zwischen den einzelnen Posten, die sie in einer vorgegebenen Reihenfolge anlaufen müssen.

Orientierungslauf (kurz: OL) genießt insbesondere in Skandinavien und der Schweiz hohe Popularität und hat sich inzwischen auch in der Oberpfalz ganz ordentlich etabliert. Dank des großen Engagements der OLG Regensburg, des TSV Bernhardswald, des SV Nittendorf und der Sportgruppe der Uni Regensburg. Hier werden regelmäßig Trainings- und Wettkampfläufe angeboten und tolle Nachwuchsarbeit geleistet. Mehrere Bayerische und Deutsche Meistertitel konnten so in den letzten Jahren errungen werden.

Wie kaum eine andere Sportart fordert der OL Ausdauer und Kopf in gleichem Maße und bietet neben ambitionierten Läufern insbesondere auch Familien ein Erfolgserlebnis in der freien Natur.

Doch was tun die Orientierungsläufer im Winter, bei gefrorenen Böden und eisigen Temperaturen? Richtig: sie laufen weiter. Und setzen noch eins drauf: sie laufen bei Dunkelheit. Das garantiert in jedem Fall schon mal Abenteuer und Adrenalin pur.

Um die Ambitionen vieler Läufer sozusagen in geordnete Bahnen zu lenken, hat die OLG Regensburg deswegen in diesem Jahr eine 3 - Nächte -Tour ausgeschrieben. Mit Läufen im Wald (Bernhardswald), im Park (Nittendorf) und - als würdigen Abschluss - einem Sprint in der Altstadt von Regensburg – ein besonderes Oberpfälzer Schmankerl.

Dabei erwischten die Starter gerade bei diesem Lauf nicht gerade optimales Wetter – Regen den ganzen Tag und kurz vor Start auch noch Blitzeis. Was allerdings die Teilnehmer auch von weiter her - z.B. aus Landshut und München - nicht wirklich abschreckte sondern eher noch als Herausforderung der besonderen Art betrachtet wurde.

Bewaffnet mit futuristisch aussehenden Kopflampen oder auch nur mit einfachen Stablampen machten sie sich an die Postenjagd über Kopfsteinpflaster, Brücken und enge Gässchen – ließen jedoch auch notwendige Vorsicht walten, vor allem beim Abbremsen vor Häuserecken und ließen sich auch von einem etwas deplatzierten Posten nicht abschrecken ihr Bahnen erfolgreich zu absolvieren. Auch wenn der eine oder andere in der Hektik des Wettkampfes und bei einem im Nacken sitzenden Konkurrenten schon mal einen Posten übersehen hatte.

Zufriedene Gesichter am Ziel.

Nach einer heißen Dusche wurden die Ergebnisse und die Routen eifrig diskutiert, so mancher erkannte erst jetzt, wo er in dem Gassengewirr Zeit verschenkt hatte.

Zufriedenheit auch beim Veranstalter.

Die Annerkennung der Teilnehmer, die sich dieser Herausforderung stellten, ist Lohn genug für die aufwendige Vorbereitung. Die Bahnen müssen ja geplant, die Postenstandorte geprüft und alle Posten ausgehängt und wieder eingesammelt werden. Belohnt wurde er auch dadurch, dass auch ein Spitzenläufer wie Ralph

Körner diese Serie in sein Trainingsprogramm aufgenommen hat. Womit für unsere lokalen Cracks aber auch klar war, dass der Sieg außer Reichweite lag.

Gewertet wurde durch Platzaddition der 3 Läufe (Punktwertung wie bei Formel 1), wobei nur die beiden besten Ergebnisse gezählt wurden. Und es gab 3 Bahnen zur Auswahl: Für Köhner eine lange Bahn, für Anfänger eine mittlere Bahn und für Kinder unter 12 Jahre eine kurze Bahn.

Bei den Damen konnte Nachwuchsläuferin Lena Brückner die A-Bahn für sich entscheiden, bei den Herren dann natürlich Ralph Körner.

Die Ergebnislisten untermauern auch, dass OL ein Familiensport ist: mancher Nachname findet sich nicht nur einmal.

Der Lauf war ein toller Vorgeschmack auf Anfang Mai – wo an gleicher Stelle hunderte von Läufern aus vielen Ländern Europas im Rahmen des Alpen-Adria-Cups den Sieger auslaufen werden - auch wieder bei Nacht, doch dann wohl eher bei frühlingshaften Temperaturen und ohne Blitzeisgefahr.

Die Sieger der 3- Nächte-Tour Regensburg:

Damen A: Lena Brückner

Herren A: Ralph Körner

Damen B: Birgit Spangenberg und Stephe Fischer (Punktegleich)

Herren B: Fabian Janischowsky

Damen C: Sarah Brückner

Herren C: Lukas Janischowsky