

# Kids behalten den Durchblick

**Unsere Sportzwergerl: Im Gelände mit den Orientierungsläufern des TSV Bernhardswald**

Von Maximilian Wachter

**Schwitzen, rackern und üben, üben, üben: Vom Sportzwergerl zum Profi braucht es viel Schweiß und Ausdauer. Und eine gehörige Portion Mut, wie bei den jungen Orientierungsläufern aus Bernhardswald.**

**SPORT-  
ZWERGERL**



Für einen Laien ist die Orientierungslaufkarte „Kreuth I“ ein heilloses Durcheinander aus Linien, Farben und Zahlen. Für Jonas und Lena ist sie der Start in ein Abenteuer, das zweimal die Woche den ganzen Sommer über beim Vereinsheim des TSV Bernhardswald beginnt. Die beiden sind Orientierungsläufer, stürzen sich mit Karte und Kompass ins Dickicht rund um ihre Heimat.

Zum Beginn des Trainings verteilt Abteilungsleiter Alfons Ebneith die Karten. Über 20 Jungs und Mädels sind an diesem sonnigen Nachmittag gekommen, knapp 60 aktive Mitglieder von 7 bis 53 Jahren hat die vor eineinhalb Jahren gegründete Abteilung derzeit. Dann geht es los. „Man muss die Karte richtig herum halten“, erklärt die zwölfjährige Lena Brückner. Das ist das A und O beim Kampf in und gegen die Natur. Und nur so findet man von Posten zu Posten, wo jeweils ein Stempel abzuholen ist. Von der Straße hinter dem Vereinsheim geht es über eine Wiese, hinein ins Stoppelfeld, durch Sümpfe, Wälder, Gräben und vor allem durch jede Menge Brennes-

seln und Dornen. „Deswegen laufen wir auch nicht ohne lange Hose los“, so der achtjährige Jonas Koch. Orientierungslauf ist kein Sport

für Weicheier, man braucht Mut und Ausdauer. Immer wieder suchen sich die beiden ihre Orientierungspunkte in der Landschaft. Und so genannte Auffanglinien wie Straßen, Bäume oder Stromleitungen, an denen man spätestens wieder einen Blick in die Karte werfen sollte.

Jonas und Lena haben in diesem Jahr noch viel vor. Am nächsten Wochenende findet der Bayerncup statt, eine Woche später, am 30. September geht es zu einem großen Rennen in Nittendorf beim

In unserer Serie „Sportzwergerl“ begleiten wir die jüngsten Regensburger Sportler im Training. Und probieren selber aus, welche tolle Leistung die Youngsters heute schon zeigen.



Unterm Baum hinter den Brennesseln zum stempeln: Jonas Koch und Lena Brückner in den Wäldern um Bernhardswald. Foto: Wachter

## Info

Der TSV Bernhardswald ist mit dem SV Nittendorf die Bastion der Orientierungsläufer im Landkreis. Beide Vereine und die Hochschulsportgruppe der Uni Regensburg haben sich zum OLG Regensburg zusammen geschlossen. Infos gibt es auf [www.orientierungslauf.net](http://www.orientierungslauf.net) oder bei Alfons Ebneith unter der Telefonnummer (09407) 2687, der zusammen mit Professor Stephan Schneuwly von der Uni Regensburg auch die Übungsleiter-Lehrgänge durchführt.

Patenverein. Highlight in diesem Jahr ist aber wieder einmal der Orientierungslauf in Venedig. Zwischen 2,5 und 5 Kilometer sind die Strecken lang, Steigungen und Sprünge über Gräben nicht miteingerechnet. Vor ein paar Wochen wurde Lena mit ihrer Kollegin Julia Spangenberg bayerische Mannschaftsmeisterin bei den D14. „Das war ein tolles Erlebnis“, freut sie sich.

Nach acht Stationen geht es zurück zum Vereinsheim. Dort wird die Zeit gestoppt und natürlich die Zahl der Stempel kontrolliert. Fehlt einer, wird man disqualifiziert. „Ich hab schon mal in Slowenien eine dreiviertel Stunde nach einem Posten gesucht“, erinnert sich Lena. Neben Abenteuerlust ist also auch Durchhaltevermögen gefragt. Aber wen es gepackt hat, der kommt nicht mehr los. „Orientierungslauf ist wie ein Virus“, ist Alfons Ebneith überzeugt. Ihn hat er voll infiziert und die Kinder und Jugendlichen seiner Abteilung auch.