

## Dreitägiger Gebirgsmarathon für Zweierteams im Orientierungslauf

Ein Zweierteam aus Wehdem und Lemförde stellte sich Ende Juli einer besonderen sportlichen Herausforderung. Im kleinen Ort Tändalen im Jämtland in Mittelschweden fand ein dreitägiger Gebirgsmarathon für Zweierteams im Orientierungslauf statt. Diese Veranstaltung wies gleich mit mehreren Besonderheiten auf. War das Wettkampfgelände mit etlichen Höhenzügen, Sätteln sowie Eis- und Geröllfeldern noch ansatzweise mit dem Gelände in der Schweiz aus dem letzten Jahr vergleichbar machten die vielen kleinen und großen Seen sowie die ausgedehnten Sumpfgebiete mit dem damit verbundenen Mückenaufkommen klar wo man ist, nämlich in Schweden. Das Tragen von langer Laufbekleidung und das Mitführen eines Erste Hilfe Paketes gehörte zur Pflichtausrüstung. Weiterhin wurde vom Veranstalter dringend empfohlen Handschuhe, ein Mückenschutznetz sowie Kälte- und Regenschutzkleidung mitzunehmen.

Die Orientierung wurde durch die nach deutschem Verständnis komplette Abwesenheit von Wegen, dem großen und damit sehr ungeeigneten Maßstab der Karte 1:50000, d.h. ein 1cm auf der Karte entspricht 500m im Gelände sowie die in diesem Gebiet vorhandenen Missweisung, die Abweichung von der im Kompass angezeigten magnetischen Nordrichtung zur geographischen Nordrichtung auf der Karte, erheblich erschwert. In diesem Zusammenhang musste das Team bestehend aus Ute van Straaten und Harald Friedl viele Orientierungstechniken einsetzen, wie. z.B. die Kreuzpeilung zur Standortbestimmung oberhalb der Baumgrenze, den Einsatz eines Schrittzählers zur Bestimmung der zurückgelegten Entfernung sowie dem Missweisungsausgleich beim Kompasseinsatz, die bei einem normalen Orientierungslauf in Deutschland in der Regel völlig unnötig sind.

Das Laufen in dieser wilden und fast unberührten Natur, vor allem das häufige Durchqueren der ausgedehnten Sümpfe forderte alles an Kondition ab. Eine dem Team völlig unbekannte Technik war das „Laufen am Seil“. Diese bei den Skandinavischen Teams beobachtete Laufvariante erfordert ganz sicher ein hohes Maß an Koordination, da die Laufpartnerin nur wenige Meter hinter dem Führungsläufer am Seil laufen muss und dass durch dichten Krüppelwald und über Stock und Stein was aber eine hohe Teamgeschwindigkeit gewährleistet. Geriet das Team am ersten Wettkampftag noch in einige kritische Situationen, welche mit erheblichen Zeitverlusten einher gingen, konnte an den folgenden Tagen noch einiges an Boden gut gemacht werden was letztendlich zu einem deutlich besserem Ergebnis führte als im Vorfeld zu erwarten war. Überglücklich diese Herausforderungen überhaupt erfolgreich bestanden zu haben trat das Team am folgenden Tag die lange Rückreise an.

