

# Die Sportler kämpfen mit Dornen

**BAINDT - Nur Karte und Kompass helfen, versteckte Stationen im Wald zu finden. Am Sonntag hat der SV Baintd den Landesranglistenlauf im Orientierungslauf veranstaltet. Zum ersten Mal wurde auch die recht neue Sportart „Nordic-O-Walking“ angeboten. Rund 150 Teilnehmer stellten sich der Herausforderung im Baintder Wald.**

**Von unserer Mitarbeiterin  
Melanie Braith**

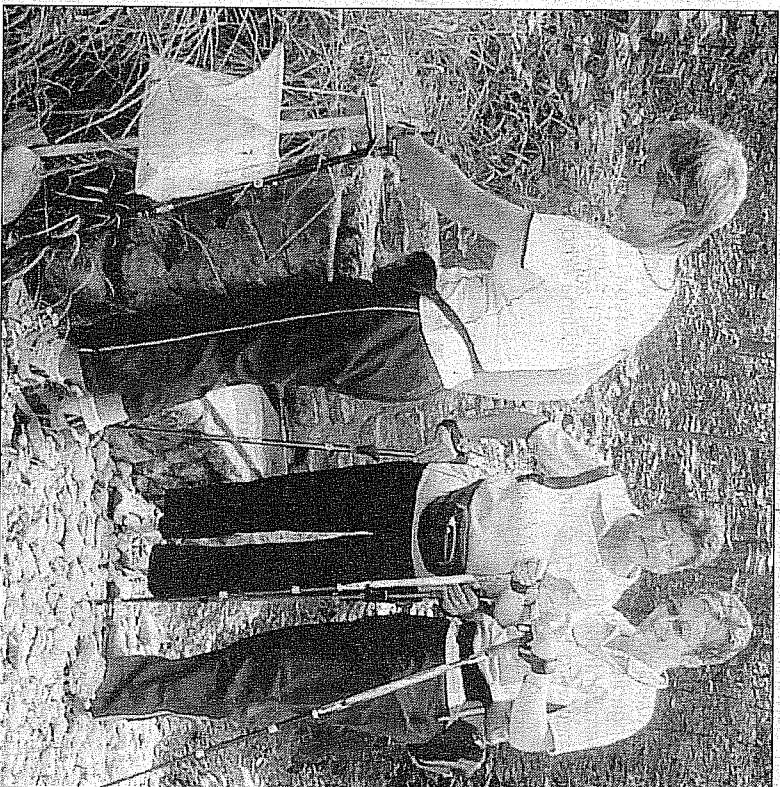
Die Wiesen sind gelb, der lichte Wald ist weiß, und im dichten Unterholz wird es dunkelgrün. Braune, schwarze und blaue Linien ziehen sich durch den gesamten Wald, mal gestrichelt, mal durchgezogen. Auf den ersten Blick ist die Karte vom Baintder Wald recht verwirrend: Diese Karte und ein Kompass sind aber die einzigen Hilfsmittel, die die Teilnehmer beim Orientierungslauf mitbekommen. Aus ganz Baden-Württemberg sind Läufer nach Baintd gekommen, um beim Landesranglistenlauf dabei zu sein.

„Die größte Strecke heute ist acht Kilometer lang“, erklärt Florian Schädler vom SV Baintd, der mitgeholfen hat, den Landesranglistenlauf zu organisieren. „Die kürzeste hat nur 600 Meter. Das ist die für die jüngsten Teilnehmer. So ist für jeden etwas dabei.“ Ganz genau festgelegt sind die Strecken nicht. Vielmehr geht es darum, einzelne Stationen im Wald zu finden. Diese sind auf der Karte eingezeichnet: Auf welchen Wegen der Läufer die einzelnen Punkte erreicht, ist egal. So lange sie nur in der richtigen Reihenfolge abgelaufen werden. Während es an Start und Ziel nur so von

Menschen wimmelt, ist es im Wald ganz still. Die meisten Läufer sind allein unterwegs, immer wieder entdeckt man zwischen den Bäumen und Sträuchern ein buntes Trikot.

Die Stationen zu finden, das ist nicht immer leicht. Wer schnell sein will, bleibt nicht immer auf den breiten Wegen, sondern geht öfters querfeldein. „Das ist natürlich meist schwer-

ger“, sagt Schädler. „Man kommt durch sumptiges Gelände und Brombeerranken und verliert auch viel schneller die Orientierung.“ Beinahe alle Orientierungsläufer tragen spezielle Kleidung: Schienbeinschoner zum Schutz vor Dornen und Brombeerranken, leichte, reißfeste Kleidung und rutschfeste Laufschuhe. Neben den Orientierungsläufern geht an



Während Sibylle Bernhart mit einem Mikrochip ihre Zeit erfassen lässt, beraten Jutta Harr und Birgit Rosenkranz (von links) mit der Karte, auf welchem Weg es gleich weitergehen soll. Die drei sind begeistert von der neuen Sportart des „Nordic-O-Walking“, das beim Landesranglistenlauf der Orientierungsläufer in Baintd erstmals angeboten wurde. Foto: Melanie Braith

diesem Tag noch eine zweite Gruppe in den Wald: die Teilnehmer am Nordic-O-Walking. „Nordic-O-Walking bieten wir zum ersten Mal hier in Baintd an“, erklärt Florian Schädler. Wie die Orientierungsläufer wandern die Nordic-O-Walker mit einer Karte auf der Suche nach den Streckenposten durch den Wald. Allerdings in einem langsameren Tempo und mit ihren Walking-Stöcken. An einer Kreuzung stehen Sibylle Bernhart, Jutta Harr und Birgit Rosenkranz und diskutieren, welcher Weg nun einzuschlagen ist. „Diese Sportart ist einfach toll“, schwärmt Sibylle Bernhart. „Man kann draußen in der Natur entspannen und den Kopf frei kriegen.“ Und sich schon unterhalten, stimmen ihre zwei Begleiterinnen zu.

Alle Läufer und Walker tragen einen kleinen Mikrochip bei sich. Entweder mit einem Band um den Finger oder um das Handgelenk. An jeder Station stecken sie diesen Chip in eine elektronische Zeiterfassung. Auf dem Chip wird genau registriert, wann der Läufer an der Station war. Wer die Stationen nicht in der richtigen Reihenfolge abläuft oder eine auslässt, ist disqualifiziert.

## Am Ziel wird gleich verglichen

Mit roten Gesichtern und keuchendem Atem kommen die Läufer schließlich am Ziel am Waldspielplatz an. Und geben sofort ihre Chips zur Auswertung ab. Schließlich will jeder wissen, wie lange er für seine Strecke gebraucht hat. „Und dann wird verglichen“, sagt Florian Schädler lachend. „Man sitzt noch gemütlich zusammen, tauscht Erfahrungen aus und vergleicht seine Wege mit denen, die die anderen gefunden haben.“