

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 10

**Rubrik:** Trainingslehre für Orientierungsläufer

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Trainingslehre für Orientierungsläufer

## I. Trainingsgrundsätze

Der Erfolg eines Orientierungsläufers hängt davon ab, wie weit er körperlich, geistig und seelisch für den Wettkampf vorbereitet ist. Erfolg hat beim OL nur derjenige Läufer, dessen psychische und geistige Kräfte bei grössten körperlichen Anstrengungen den gestellten Aufgaben noch gewachsen sind. Die Erfahrung zeigt, dass mit dem Erlahmen der körperlichen Kräfte im Wettkampf auch das Konzentrationsvermögen nachlässt. Die Folge davon sind: Ungenaues Kartenlesen und unsorgfältige Routenwahl.

Das Training eines Orientierungsläufers umfasst deshalb neben den athletischen Aufgaben:

Steigerung der Funktion der Kreislauforgane (Kondition, Schnelligkeit, Stehvermögen, Härte); Verfeinerung des Muskelsinns und des Bewegungsgefühls  
auch die Pflege psychischer Eigenschaften, wie: Kampfwillie, Trainingsfreude, «Sisu», inneres Bedürfnis zur Kondition und die Schulung geistiger Fähigkeiten, wie: überlegen, urteilen, beobachten, kombinieren, koordinieren, schnelles Auffassen usw.

2. Sowohl der Trainingsaufbau wie der Trainingsablauf müssen rhythmisch gestaltet sein; sie müssen den gesunden Wechsel zwischen:

Anstrengung und Erholung, zwischen: Spannung und Lockerung gewährleisten; Höhepunkte müssen richtig vorbereitet und auch aufgefangen werden. Ein natürliches Training weist deshalb eine Wellenform auf, zum Beispiel so:



oder:



oder:



Gesetzmässigkeiten, die der Musiker beim Bau einer guten Melodie berücksichtigt (im sog. Kontrapunkt) können auch hier verwendet werden, wie: Keine willkürlichen Sprünge Höhepunkte mit Vorteil im 2. Drittel Höhepunkte und Sprünge vorbereiten und abklingen lassen. Gut vorbereitete Höhepunkte bedürfen weniger Erholungszeit, als schlecht vorbereitete.



3. Suche im Training das Gelände auf, das dem Wettkampfgelände eines Orientierungslaufes am besten entspricht.

Das Studium guter Orientierungslaufbahnen und der dort gelaufenen Routen zeigt, dass sie bei uns ca. zu 50% quer durch den Wald, 30% über Feld und Waldwege und 20% über offenes Gelände führen.

Der Geländecharakter des bevorstehenden Wettkampfes (Mittelland, Jura, Voralpen) wird uns zu den obigen Zahlen Hinweise für den Trainingsort geben können. Auf alle Fälle gehört ein Orientierungsläufer nur ausnahmsweise im Training auf die Aschenbahn und auf die Asphaltstrasse, weil dort die Beanspruchung der Gelenke und der Muskeln eine durchaus andere ist.

## II. Trainingswinke

1. Eine ausgeglichene rhythmische Lebensweise spart Kräfte und schafft Reserven für Wettkämpfe.
2. Sorge deshalb nach anstrengenden Trainings und Wettkämpfen für genügend Erholung (Schlaf!). Entspannung ist Kunst.
3. Laufe nie mit vollem Magen (frühestens 3 Stunden nach einer richtigen Mahlzeit).
4. Kein Training, kein Wettkampf ohne vorheriges Einlaufen.
5. Streife in jedem Training wenigstens 1-2mal Deine Leistungsgrenze.
6. Vermeide Trainingsunterbrüche!
7. Meide Alkohol und Nikotin! Halte Mass in Stimulans (Kaffee, Schokolade, Cola).
8. Iss gesund, trinke mässig, schwitze fleissig, schlafe genügend.

9. Beim Orientierungslauf müssen nicht die Beine, sondern der Kopf führen (Nachlaufen führt meistens zu Fehlern!).
10. Sorge deshalb dafür, dass Du geistig ausgeruht und entspannt am Start erscheinst.
11. Dagegen soll Deine psychisch-moralische Verfassung vor wichtigen Wettkämpfen ein Hoch aufweisen.
12. Eine gute Kondition verleiht Dir ein erhöhtes Lebensgefühl und soll Dir zu einem Bedürfnis werden.

## III. Trainingshilfen

1. Gewichtskontrolle: Prüfe regelmässig, mindestens alle Monate Dein Gewicht. Bei stärkern Gewichtsverlusten: Training besser dosieren; bei Gewichtszunahme darf man das Training verschärfen.
2. Zeitkontrolle: Kontrolliere Schnelligkeit und Stehvermögen monatlich über gewisse Standardstrecken (z.B. 400 m, 1 km, 3 km).
3. Schlafkontrolle (unruhiger Schlaf kann Anzeichen von Übertraining oder Überforderung sein).
4. Ergometerkontrolle. Das vom Schweden Per Olof Astrand konstruierte stehende Fahrrad gibt zuverlässigen Aufschluss über Deinen Trainingsstand. Es kostet ca. 700 Fr. und ist im Norden zu Tausenden im Gebrauch, bei uns in Magglingen und bei einzelnen Sportärzten.
5. Eine alljährliche sportärztliche Kontrolle ist nicht nur notwendig, sondern gibt Dir auch ein gewisses Selbstvertrauen.
6. Ein gut geführtes Trainingstagebuch gibt Dir in Deiner späteren Sportkarriere wertvolle Aufschlüsse.
7. Sauna (zwei Tage vor dem Wettkampf, oder unmittelbar nach Wettkampf und Training) und Massage tragen viel zu Deinem Wohlbefinden bei und ist Deinem Gesundheitszustand förderlich.
8. Das Studium von Fachliteratur gibt Dir weitere wertvolle Winke:  
Handbuch für OL  
OL Fachschrift  
OL in der Schule  
(Sollberger/Baumer)