

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 9

Artikel: Keine Angst vor Dracula

Autor: Jenzer, Lukas

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993307>

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: 12.01.2026

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

Orientierungslauf in der Nacht ist ein echtes Abenteuer fernab der Tagesrealitäten. Selten sind die Sinne so wach wie beim spannungsvollen Eintauchen in den dunklen Wald.

Bild und Text: Lukas Jenzer

Glockenschläge von der Kirche im Tal-
dorf. Achtmal. Die Nacht verschluckt
langsam, aber unaufhaltsam das letzte
Tageslicht. Das Dunkelgrün der Tan-



Stempeln und bereits den nächsten Posten im Visier.

nenhänge geht alsbald über ins
Schwarze. Nacht-Orientierungsläufer
stehen im Abendwind, warten am
Waldrand auf das Zeichen zum Start.
Der Kampf der kleinen Lichtquellen auf
den Stirnen gegen die Macht der Nacht
scheint aussichtslos. Noch verborge-

Lukas Jenzer, Primar- und Seminarlehrer ist im
Teilzeitberuf als Freier Sportjournalist tätig. Er
ist J+S-Experte OL, Pressechef des Schweizeri-
schen OL-Verbandes SOLV und betreut das re-
gionale OL-Nachwuchskader Bern-Solothurn.
Lukas Jenzer ist Läufer mit Leib und Seele.

Grenzenlose Emotionen bei der Postensuche in der Nacht

Keine Angst vor Dracula

ner als sonst werden die Posten unten
in den Senken und Löchern auf ihre
glücklichen Finder warten.

Spannung

Kühle steigt vom Tal herauf und dämpft
den Geruch des Tages. Nur noch Minu-
ten bis zum Abenteuer. Wolkenfetzen
überziehen den Sternenhimmel. Ner-
vosität kriecht in die Magengrube. Mut
ist gefragt und Vertrauen. Vertrauen in
das kleine Batteriepaket am Rücken
und in die Lampe vorn am Kopf. Ver-
trauen in die eigenen Orientierungs-
fähigkeiten, die auch in der Nacht spie-
len. Die Aufhängung spannt noch zu
fest auf der Stirn; das Stützgestell wird
gelockert, das Verbindungskabel ein
letztes Mal kontrolliert. Der Strom vom
Rücken zum Traggestell klappt.

Start in die Ungewissheit

Mit dem befreienden Schritt ins
schwarze Nichts nach dem belebten
Start besteht das Leben plötzlich nur
noch aus einem schmalen Lichtkegel.
20 Watt reichen nicht, um die Nacht
zum Tag zu machen. Die erschwerte
Suche nach dem reflektierenden Glück
im menschenverlassenen Waldes-
innern hat begonnen. Rundum nimmt

die Dunkelheit die Läufer gefangen.
Äste knacken. In der Nähe schwebt
ein leicht atmender Kometenschweif
durchs Gehölz, unterwegs zu einem
unsichtbaren Ziel. Weit weg einzelne
schmale Sternschnuppen in der nächt-
lichen Waldlandschaft; andere Nacht-
Orientierungsläufer, andere Katego-
rien, andere Posten. Zeitlupe, tonlos.
Wie in einem Stummfilm.

Nächtliche Phantasiewelt

Schneisen und kleine Pfade, am Tag
leicht zu erkennen, müssen in der
Nacht errahnt, erfüllt werden. Fallholz-
partien oder dichtere Vegetation wer-
den zum Labyrinth, zur Wand, zum
Schlund, zum Waldgeist vielleicht. Die
Nacht kennt keine Realität – das Innere,
die Phantasie, die Interpretation kehrt
nach aussen. Und dann doch immer
wieder der eigene Lichtschein von der
Stirn, der etwas Zuversicht gibt.

Manchmal reflektieren die Katzen-
augen an den Posten schon von wei-
tem. Oft verpasst man sie aber, über-
läuft knapp, muss suchen, umkehren.
Und dann blitzt der Kontrollposten so
nahe hinter einem Baum auf, dass man
darüber fast erschrickt – wie über einen
Hasen, der unter den Füßen erst im
allerletzten Moment die Flucht ergreift.



Abzeichnen der Bahnen.

Nacht-OL mit Kindern: Einige Tips

Nacht-OL kennt keine Altersgrenzen. Kinder werden mit sehr viel Genuss auch im dunklen Wald auf Postensuche gehen. Voraussetzung ist aber – mehr noch als am Tag – eine gute Kartenlesefertigkeit. Triff folgende Vorkehrungen, um alle Teilnehmer am Schluss wieder im Ziel – oder um das Lagerfeuer – zu haben:

1. Wähle für dieses Abenteuer voller Emotionen ein kleineres, übersichtliches und abgeschlossenes Waldstück aus.
2. Lege technisch einfache Bahnen mit vielen Leit- und Auffanglinien (Weg-OL). Das Erlebnis Nacht-OL misst sich nicht an der technischen Schwierigkeit einer OL-Bahn.
3. Lass die Kinder und Jugendlichen in (Zweier-) Gruppen laufen.
4. Gib jeder Gruppe eine kleine Ersatztaschenlampe mit auf den Weg. Damit kann im Falle eines Lichtausfalls immer noch die Karte gelesen werden.
5. Mehr denn je gehört beim Nacht-OL ein Kompass zur Nord-Ausrichtung der Karte dazu. Das Richtungsgefühl kann in der Nacht selbst die Routiniers verlassen.
6. Lass erfahrene Nachwuchs-Orientierungsläuferinnen und -läufer am Schluss starten. Vielleicht sind ihre Dienste als Besenwagen gefragt.
7. Falls Du personell gut dotiert bist, kannst Du schwierigere Posten bemannen oder Helfer an heiklen Geländestellen als wandelnde Auskunftsbüros zirkulieren lassen.

Die Posten als Knotenpunkte der Lauf-routen aller Nachtläufer – mit dem ersten Schritt davon weg aber wieder die absolute Einsamkeit.

Vom Genuss, alleine zu sein

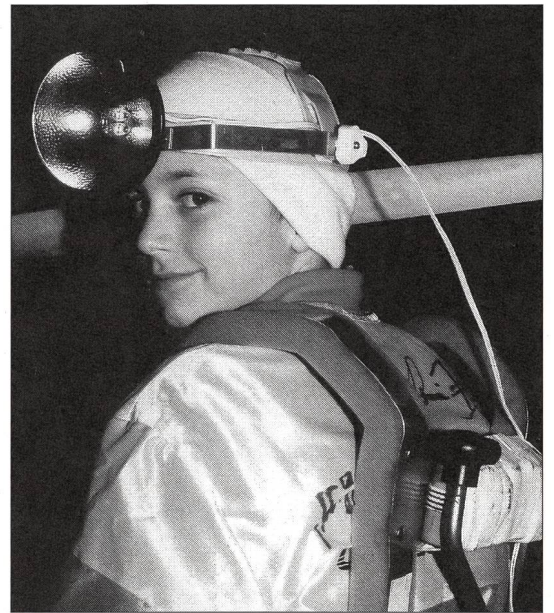
Das Ziel erreichen alle irgendwie, einige aber nur im Schlepptau eines Kategorienkollegen. Die Technik lässt einen abhängig werden. Lichtausfälle bedeuten das Ende: überladene Akkus, fehlerhafte Läufe, die in ihrer Dauer die Ladekapazität der Batterie übersteigen, Lampendefekte. Da kann keine Karte mehr gelesen, kein Weg mehr gefunden werden. Nur die Barmherzigkeit eines Gleichgesinnten hilft – und das Hintennachlaufendürfen bringt die wärmende Dusche wieder in Reichweite.

Die meisten aber schaffen es alleine. Das Gefühl, den letzten Posten, den

Zielschlauch und den belebten Zielraum erreicht, der Dunkelheit entronnen und dabei den richtigen Weg gefunden zu haben, übermannt viele. Einige bleiben für Minuten stumm. Aus anderen sprudelt das Konzentrat an Eindrücken explosionsartig heraus. Emotionen kennen viele Gesichter.

Was bringt OL-Läufer dazu, die Orientierungsschwierigkeiten freiwillig zu erhöhen? Das Überwinden von Respekt oder Angst als Charakterschule? «Angst kommt erst auf, wenn man zu suchen beginnt», sagt eine junge Läuferin. «In der Wettkampfkonzentration entsteht kein Gedanke an Einsamkeit im Wald.» «Spannung, das Kribbeln, die Freude: alle Gefühle sind in der Nacht potentiert», sagt eine andere Läuferin. Auch die Besten benötigen etwas Überwindung. «Ich genieße beim Nacht-OL ganz einfach das Gefühl, alleine zu sein», sagt ein Nationalkaderläufer.

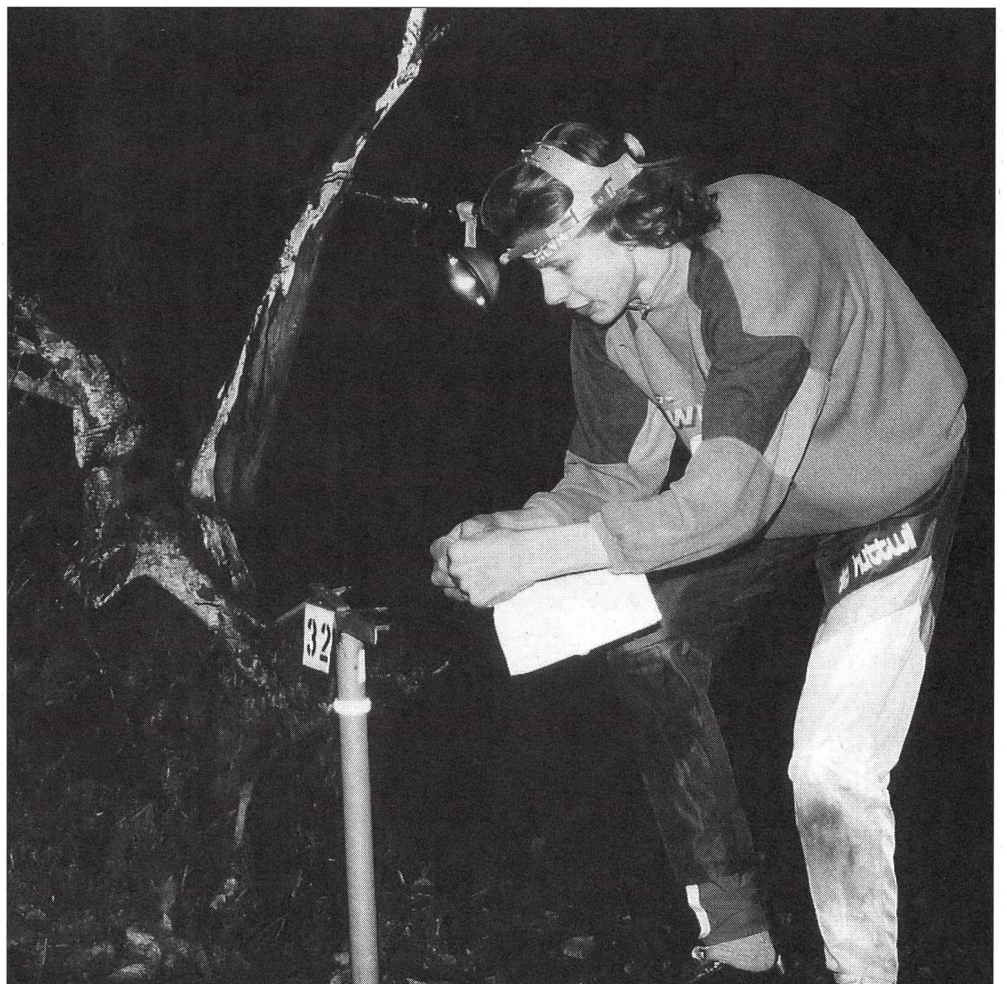
Das Tempogefühl geht verloren in der Nacht. Die Gefahr der Ablenkung durch ferne Lichtpunkte ist gross. Die eigenen Gedanken, die Konzentration, die Spannung, das Meditative sind selten so intensiv wie beim Laufen im Dunkeln. Jetzt zu schlafen wäre ein



Stirnlampe, Batteriegestell... und ein aufmerksamer Blick.

Fehler, würde heissen, ein echtes Abenteuer zu verpassen. Ein Abenteuer für den Kopf, den Bauch, die Sinne.

Oder wo eigentlich haben die Emotionen ihren Landeplatz? ■



Hinter einem Wurzelstock verborgen: Nacht-OL-Posten.