

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 4 (2002)
Heft: 6

Artikel: Ski-OL als Wintererlebnis
Autor: Eggspühler, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991484>

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: 07.02.2026

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

Ski-OL als Winter

Orientierungslaufen auf einem Loipennetz heisst Ski-OL. Als Hilfsmittel dienen eine handelsübliche Langlaufausrüstung und eine Karte des Laufgebietes. Ein einfacher Ski-OL lässt sich ohne grossen Aufwand vorbereiten und durchführen.

Roland Eggspühler

Orientierungslaufen auf Ski ist eine internationale Wettkampfsportart, die vor allem in Skandinavien und in den osteuropäischen Staaten verbreitet ist. Das Internationale Olympische Komitee verfolgt die Entwicklung mit Interesse. Für 2006 wird Ski-OL noch nicht im Programm der Olympischen Winterspiele sein. Aber es ist gut möglich, dass bei späteren olympischen Spielen auch Medaillen im Ski-OL vergeben werden. Der Internationale OL-Verband ist sich der Bedeutung dieser wegweisenden Chance bewusst und arbeitet intensiv daran, Ski-OL auch ausserhalb Europas verstärkt zu verbreiten und ein telegenes Wettkampfformat zu entwickeln, das auch von sportartfremdem Publikum verstanden wird. Die Schweizer sind übrigens seit einigen Jahren in der erweiterten Weltspitze vertreten, namentlich mit dem letzten Winter vom Wettkampfsport zurückgetretenen Bündner Lukas Stoffel (1994: WM-7.) und dem Oberaargauer Peter Mosimann, der das Potenzial hat, Weltmeisterschaften oder Weltcuprennen für sich zu entscheiden.

Querlaufen erlaubt

Das Querfeldeinlaufen ist im Ski-OL erlaubt – im Gegensatz zum vergleichbaren Bike-OL im Sommer, wo das Verlassen der Wege verboten ist. Eine verschneite Matte im kniehohen Schnee zu durchqueren ist wunderschön, im wettkampforientier-

ten Ski-OL aber die Ausnahme. Aus Gründen der Fairness gegenüber den Erststartenden achten geübte Ski-OL-Veranstalter stets darauf, dass die Quer-Route nicht die Schnellste ist. Verglichen mit dem «normalen» OL im Sommer ist im Ski-OL die Routenwahl einfacher und stellt selbst für OL-Einsteiger kein unüberwindbares Problem dar.

Ski-OL im Schneesportlager

An den Nordic Games von Swiss Ski ist Ski-OL seit einigen Jahren eine beliebte Schnupperdisziplin, und in Wintersportlagern eine spielerische Abwechslung zum Langlaufen. Die Umschreibung eines Szene-Kenners trifft den Nagel auf den Kopf: «Langlaufen tönt nach «lang» und nach «laufen», und da braucht es oft einiges an Geduld, um die trendorientierte Jugend von den Schönheiten und Vorzügen dieser naturverbundenen Sportart zu überzeugen.» Ski-OL hingegen ist mehr als nur lange laufen: Es wird nicht nur der Körper, sondern auch der Geist gefordert. Das oft etwas abenteuerliche Erlebnis kommt bei Jugendlichen sehr gut an. Im Rahmen eines Lagers einen Ski-OL zu organisieren, ist keine Hexerei. Vorausgesetzt, Langlaufausrüstungen sind vorhanden. Dann braucht es nur noch eine Laufkarte und ein paar Kontrollposten im Gelände. Es muss nicht unbedingt eine Ski-OL-Spezialkarte sein, die nach internationalen Normen aufgenommen und gezeichnet wurde (siehe Beispiel auf der nächsten Seite). Ein simpler Loipenplan, auch auf einer Vogelschaukarte, oder eine mit den vorhandenen Loipen ergänzte 1:25 000er-Landeskarte reichen auf dieser Stufe vollends. Die Karten können in billigen DIN-A4-Zeigetaschen an einer Schnur um den Hals getragen werden. Für Fortgeschrittene empfiehlt sich ein spezielles Ski-OL-Gestell, um die Karte auch in vollem Lauftempo lesen zu können. **m**

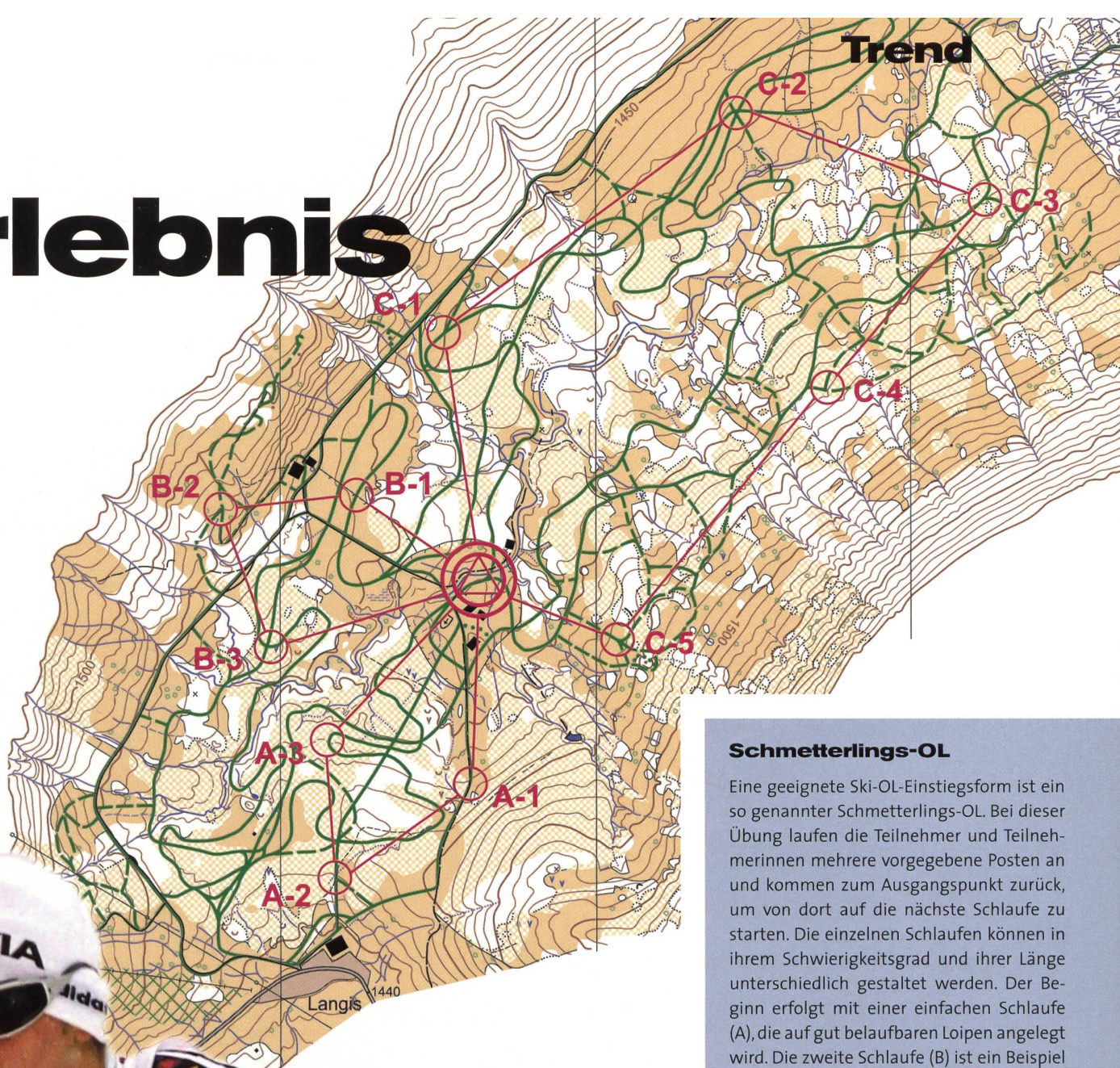
Ski-OLs in der Schweiz 2002/2003

Sa, 21. 12. 2002	Schweizer Meisterschaften 2002, Bachtel
So, 22. 12. 2002	Ski-OL Bachtel
So, 29. 12. 2002	Gommer Ski-OL
Sa, 25. 01. 2003	Schweizer Meisterschaften 2003, Sparenmoos
So, 26. 01. 2003	Ski-OL Sparenmoos
Sa, 08. 02. 2003	3. Davoser Ski-OL

Ski-OL im Internet

Breitensport: www.solv.ch/ski-ol
Spitzensport: www.solv.deimos.ch

Roland Eggspühler ist OL-Fachjournalist und führt mit seiner Partnerin Cornelia Hänggi das Architektur- und Medienbüro a2plus. 1992 nahm er an der Ski-OL WM und 1995 an der Universiade teil.
Kontakt: roland.eggspuehler@a2plus.ch

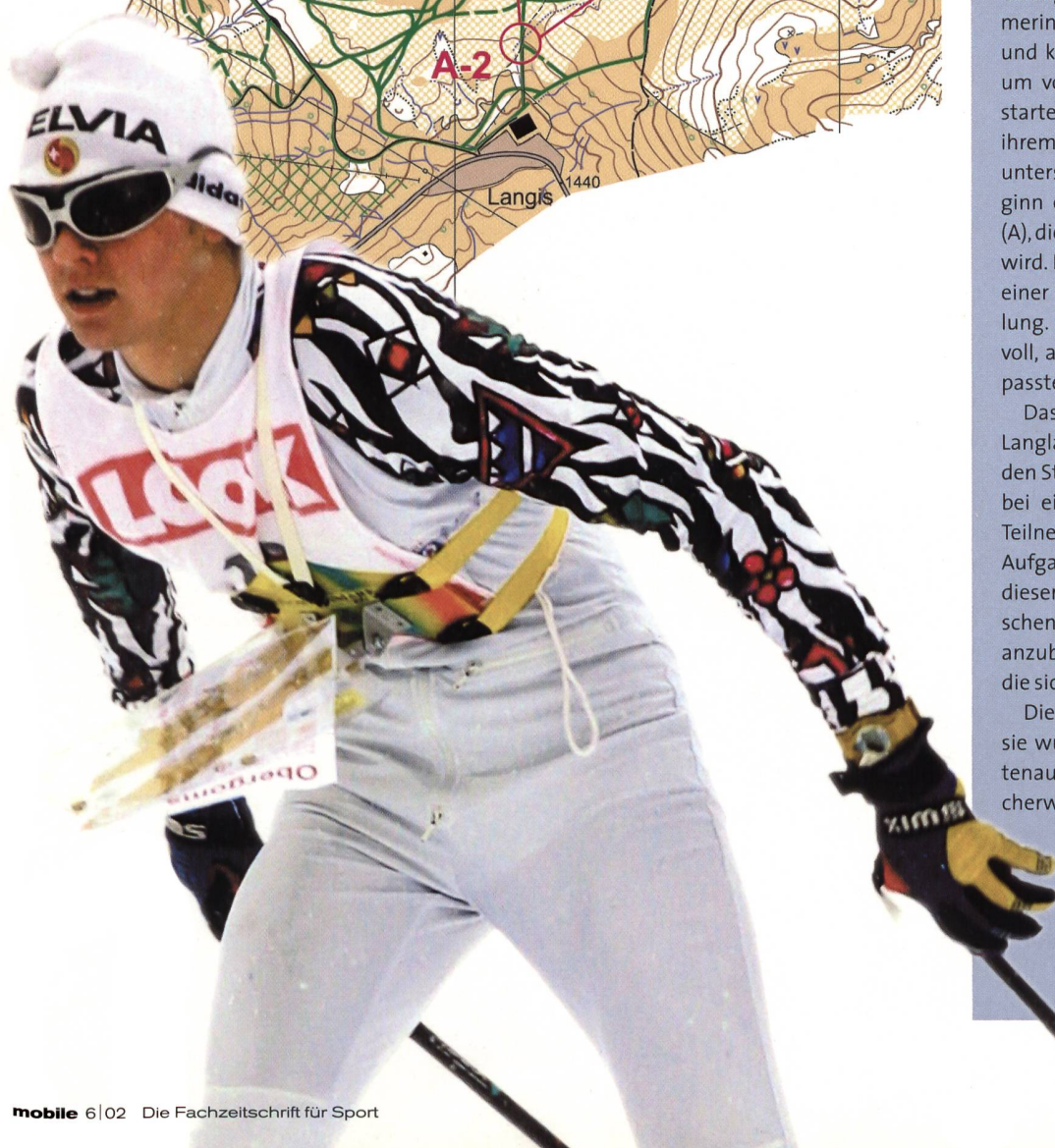


Schmetterlings-OL

Eine geeignete Ski-OL-Einstiegsform ist ein so genannter Schmetterlings-OL. Bei dieser Übung laufen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen mehrere vorgegebene Posten an und kommen zum Ausgangspunkt zurück, um von dort auf die nächste Schleife zu starten. Die einzelnen Schleifen können in ihrem Schwierigkeitsgrad und ihrer Länge unterschiedlich gestaltet werden. Der Beginn erfolgt mit einer einfachen Schleife (A), die auf gut belaubaren Loipen angelegt wird. Die zweite Schleife (B) ist ein Beispiel einer etwas schwierigeren Aufgabenstellung. Die lange Schleife (C) ist anspruchsvoll, aber in der individuellen Stärke angepasstem Lauftempo für alle zu bewältigen.

Das gewählte Beispiel stammt aus dem Langlaufgebiet Langis. Für diese Übung wurden Start-Zielpunkt auf einer grossen Wiese bei einer Hütte platziert, damit man die Teilnehmenden gut instruieren und auf ihre Aufgabe vorbereiten kann. Auch besteht mit dieser Übungsanlage die Möglichkeit, zwischen den einzelnen Schleifen Verpflegung anzubieten oder auf Fragen einzugehen, die sich im Verlauf der Übung stellen.

Die publizierte Karte dient zur Illustration, sie wurde vom Ski-O Swiss durch den Kartenaufnehmer Hanspeter Oswald freundlicherweise zur Verfügung gestellt.



Kompasskoffer

Die ideale und kompakte
Grundausrüstung für den
OL-Unterricht
in Schulen
und Lagern...



...mit
zukünftigen
Weltmeistern!

Willi Streuli
berät Sie
gerne...

076 384 27 57

Orientierung.ch
Switzerland

Extreme
Situation.
Extremer
Sonnenschutz.



www.spring.ch

spring

MicroBan 30+

UVA- und UVB-Schutz. Australische Norm. Kälteschutz.

Offizieller Sonnenschutz des Swiss Olympic Teams.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



LÜCKENLOS ORGANISIERT.

EVENTO: DIE STANDARD-SOFTWARE
FÜR ANLÄSSE ALLER ART.

Als führende Veranstaltungs-Software der Schweiz unterstützt Evento Planung, Organisation und Abwicklung von Anlässen beliebiger Art und Grösse. Vom Club-Cup über das Grümpeltturnier bis zum nationalen Verbandsfest, im Intranet genauso wie im Internet: Das unübertroffen flexible Grundkonzept und die attraktiven Konditionen machen Evento zum Erfolgsfaktor jeder Veranstaltung.

Unterlagen erhalten Sie unter www.evento.ch
oder per Telefon: 0848 383 686

evento
ORGANISATION MACHT SCHULE