

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 11

Artikel: Posten um Posten : Spass am Training
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086951>

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: 05.04.2026

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

Beim Orientierungswandern gilt es stets, den Weg und die Karte im Auge zu behalten.

Posten um Posten

Spass und Training



Orientierungswandern ist Orientierungslauf ohne Zeitdruck und ohne Rangliste. Bei Pro Senectute Kanton Zürich geht es in der Sommersaison sechs Mal über Stock und Stein, durch Wälder

und Felder oder manchmal auch in eine Stadt. Mit der Karte in der Hand Posten zu suchen, macht Spass, ist aber kein blosser Spaziergang.

TEXT: ANNEGRET HONEGGER, FOTOS: BERNARD VAN DIERENDONCK

Dschungelpfade» verspricht Peter Riek für den heutigen Nachmittag. Seine Wanderschuhe sind feucht, Erde klebt an den Sohlen, Kletten haften an den Hosen. Eben hat es geregnet, aber bei der Besammlung in Effretikon ZH verziehen sich die Wolken: bestes Wetter für eine Orientierungswanderung.

Elf Posten sind auf den Karten eingezeichnet. Wie Flickenteppiche sehen diese fürs ungeübte Auge aus mit weissen, grünen und gelben Flächen, schwarzen, braunen und blauen Linien. Die Stammgäste jedoch kennen sich aus: Rasch haben sie die beste Route zum ersten Posten ermittelt und marschieren los Richtung Waldrand.

Diejenigen, die gern die Direttissima wählen, trifft man erst am Ziel wieder. Andere nehmen es gemütlicher und haben trotz Konzentration auf die Karte Zeit für einen Schwatz. «Orientierungswandern ist ein toller Sport, weil er Beine und Gehirn gleichzeitig trai-



niert», sagt Regina. Rosmarie schwärmt von den wunderbaren Wäldern, die sie jedes Mal entdecke. «Man kommt an Orte, die man alleine nie besuchen würde», ergänzt Hanna.

Wer die Karte richtig liest, stösst beim eingezeichneten roten Kreis auf ein weiss-oranges Fähnchen mit einem Buchstaben für das Lösungswort. Dann beugen sich die Köpfe wieder über die Karten und vergleichen die verschiedenen Routen zum nächsten Posten: breiter Fahrweg oder Trampelpfad durchs

Dickicht? «Anfangs erkannte ich auf der Karte nur Strassen und Wege, jetzt sehe ich immer mehr Details und kann mich auch anhand der Höhenkurven orientieren», erklärt Lisbeth.

Unablässig wandern die Augen zwischen Karte und Gelände hin und her. Einerseits gilt es, den Weg nicht zu verlieren, andererseits, auf herabhängende Äste, Wurzeln und Dornen zu achten. Längst sind die Hosenbeine der Teilnehmenden feucht, die Jacken um die Hüfte gebunden – Laufen macht warm.

Unterwegs beglückt immer wieder die Schönheit der Natur: das farbige Blattwerk der Bäume, die glitzernden Regentropfen in den Sträuchern und gewaltige Pilzkolonien.

Je nach Präferenz und Tempo entstehen Grüppchen, die unterschiedliche Wege wählen. Peter Riek, mit dem Bike unterwegs, weist allfällige Verirrte wieder zurück auf den richtigen Pfad. Er und sein Team von erfahrenen OL-Experten wissen: «Der kürzeste Weg ist nicht immer der schnellste.»

Nach etwa drei Stunden sitzen alle im Bistro beim Bahnhof, zufrieden mit den gut zehn marschierten Kilometern. Nur das Lösungswort fehlt noch: Was könnte PERMTSSEMAO heissen? SPAETSOMMER! Peter Riek und seine Kollegen planen bereits die nächste Saison: «Hoffentlich mit ein paar neuen Gesichtern.» *

Orientierungswandern bei Pro Senectute Kanton Zürich

Zwischen April und Oktober finden sechs Wanderungen statt. Kartenkenntnisse werden keine vorausgesetzt, wohl aber zweieinhalb Stunden Marschtüchtigkeit. Abkürzungen oder Mitwandern ohne Kartenlesen sind ausdrücklich erlaubt. Interessierte melden sich für das Programm 2020 bei Peter Riek, Mail peter.riek@hispeed.ch oder bei Pro Senectute Kanton Zürich: Telefon 058 451 51 31 Mail sport@pszh.ch. Dieses und viele weitere Angebote finden Sie auf www.pszh.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in dieser Ausgabe oder unter www.prosenectute.ch

ZEITLUPE.ch

Mehr Bilder zum Orientierungswandern auf zeitlupe.ch/magazin/aktuelle-ausgabe