

# Information Trainingsinfrastruktur Swiss Ski Orienteering

## Liebe Gäste

Dieses Micro-Labyrinth ist zu Trainingszwecken durch Swiss Ski Orienteering in Zusammenarbeit mit der Biathlon Arena Lenzerheide installiert und finanziert worden.

Wir bitten, die Infrastruktur aus Sicherheitsgründen zweckgemäss zu nutzen:

- **Begehung des Spurnetzes nur mit Ski.** Tiefe Löcher von Schuhen/ Fahrrädern sowie Verschmutzungen durch Sand/Kiesel können zu Schäden am Material der Athleten führen.
- **Die Spuren innerhalb des Spurnetzes dürfen nicht verlassen werden.** Das Spur-Labyrinth ist kartiert und soll keine Veränderungen erfahren, solange die Betreiber dies nicht veranlassen.
- **Rechtsverkehr!** Auf dem Micro-Labyrinth können Athleten von Swiss Orienteering jederzeit Trainings absolvieren. Wer sich auf den Spuren aufhält muss sich bewusst sein, dass Ski-OL-Athleten im Training mit hoher Geschwindigkeit unterwegs sein könnten! Darum ist es wichtig, immer in Laufrichtung rechts auszuweichen, aufeinander aufmerksam zu machen (Rufen: Spur!) und Rücksicht zu nehmen.

## Was wird hier trainiert?

Ski-Orientierungslauf ist ein Wettkampfsport aus den Ursprüngen des Langlaufs. Der erste Ski-OL-Wettkampf wurde 1887 vom Skiclub Vidar in Sundsvall, Schweden, durchgeführt.

Die Wettkämpfe werden auf einem dichten Labyrinth aus Scooter-Spuren ausgetragen. Das Wettkampfgelände sowie das Spurnetz ist den Athleten unbekannt. Ein Athlet erhält die Wettkampfkarte mit kartiertem Gelände und Spurnetz 15 Sekunden vor dem Start. Auf dieser Karte ist eine Bahn eingezeichnet mit Start, mehreren Posten und dem Ziel. Die Aufgabe des Athleten ist es, die Bahn in der vorgegebenen Postenreihenfolge vom Start bis ins Ziel so schnell wie möglich abzulaufen. Die Wahl der Route zwischen den einzelnen Posten ist frei und kann nur anhand der Karte gewählt und navigiert werden.

Die grosse Herausforderung dabei ist das Erkennen der schnellsten Route anhand der Karteninformationen sowie das Navigieren unter Belastung eines Langlaufwettkampfs auf einem dichten Spurnetz sowie schmalen und skitechnisch herausfordernden Spuren.

Ski-OL ist eine von zehn Sportarten, die im Dezember 2021 an der 30. Winteruniversiade ausgetragen werden. Die Biathlon- und Ski-OL-Wettkämpfe finden in der Biathlon Arena Lenzerheide statt.

## Weitere Informationen:

