



Ski-OL

Definition: Skilanglauf in der Freien Technik auf Zeit, kombiniert mit einer Orientierungsaufgabe.

- **Geschichte**
 - 1949 Olympische Distanz, alle 2 Jahre WM, mehrere WorldCups pro Jahr
 - in D sehr jung, bisher nur in Hauptklasse und bei den Junioren DM-Klasse
- **Struktur**
 - OL-Wettkampf auf Ski / Skilanglauf mit O-Aufgabe
 - keine Feinorientierung im unmittelbaren Postenraum
 - hohes Tempo
 - dadurch erhöhte Komplexität der O-Aufgabe
 - Routenwahlentscheidungen
 - Beeinflussung durch Wetter, Temperatur
- **Ausrüstung**
 - sportliche, möglichst enganliegende Kleidung
 - Handschuhe, Mütze je nach Witterung
 - Kartenbrett mit Kompass
 - SI-Chip (mit Sicherheitsnadel!)
 - Ski, Stöcke, Langlaufschuhe (hoch)
 - Wachs, Ersatzstock/Ski
- **Regeln**
 - sportliche Fairness
 - Posten in der vorgegebenen Reihenfolge anlaufen
 - kein Skiwechsel
 - bei Stockbruch Wechsel an offiziellen Stationen erlaubt
 - „Freie Technik“ erlaubt unterschiedliche Lauftechniken
 - kein Personentausch
 - SportIdent
- **Unterschiede zum Fuß-OL**
 - schwierigere Handhabung der Karte (Brett, Handschuhe)
 - mehr lauf-, als orientierungslastig, Intervallbelastungen
 - gute Skitechnik, Ganzkörperbelastung
 - Streckenlänge, Höhenmeterzahl
 - Austragungsorte/Vereine
- **Bahnlegung**
 - Routenwahl (Höhenmeter, Luftlinie, Loipenqualität, Quergehen)
 - Postenstandorte (an Abfahrt, im dichten Loipennetz, i. d. Regel an der Spur)
 - schnelle Kurven und Anstiege fordern Rhythmuswechsel, Erholung auf langen Abfahrten
- **Verletzungsgefahr**
 - Tempo auf Abfahrten (Kurven)
 - Vereister Untergrundwechsel
 - Zusammenstöße (Ausweichregel: Bergab hat Vorrang, Rechtsfahrgebot)
 - nach Unfall Auskühlungsgefahr
 - Stockspitzen beim Staffelstart
 - Atemprobleme bei extremer Kälte und hoher Intensität (Anstiegen)
- **Zukunft**
 - Olympia (bessere Medientauglichkeit, offene Flächen, Werbebannerbanden, Biathlon und nordischen Stadtsprints?)
 - Skilangläufer oder OL'er abwerben?