Rennen mit Köpfchen

Der Orientierungslauf hat als Sportart in den letzten Jahren in der Schweiz an Bekanntheit gewonnen. Im Gespräch mit drei ZiG-Reportern erzählt die Sensler Orientierungsläuferin Valérie Aebischer von der Faszination dieser Sportart.

Eva Grinenko, Max Andrey und Vadim Baumer

FREIBURG Die 22-jährige Valérie Aebischer zählt zu den Hoffnungsträgerinnen des Schweizer Orientierungslaufs – mit Teilnahmen etwa an den Europameisterschaften im Tessin 2018 oder an der Studenten-WM 2018 in Finnland. Zu den Höhepunkten ihrer bisherigen Karriere zählen ihre Silbermedaillen an den Junioren-Weltmeisterschaften in der Schweiz 2016 und in Finnland 2017.

Valérie Aebischer, was gefällt Ihnen am Orientierungslauf?

Am meisten gefällt mir, dass mich jedes Mal etwas Neues erwartet. Es ist nicht wie beim Fussball oder Eishockey, wo das Stadion immer etwa ähnlich aussieht. Beim OL ist es jedes Mal ein anderer Ort, ein anderer Wald und eine andere Karte. Zudem gefällt es mir, bei jeder Jahreszeit draussen zu trainieren und Dinge in der Natur zu sehen, die ich sonst nicht sehen würde – zum Beispiel den Wald in der Nacht beim Nacht-OL. Auch konnte ich schon in viele Länder reisen, wo ich sonst wahrscheinlich nicht hingegangen wäre. Durch den OL habe ich aber die Chance dazu bekommen – so etwa Rumänien oder den Norden von Finnland.

Wie oft trainieren Sie in einer Woche?

Bevor ich die grosse Verletzung hatte, habe ich etwa zehn Stunden physisch trainiert, davon waren etwa sieben Stunden Lauftraining. Dazu kamen noch einige Stunden mentales oder technisches Training. Seit den Operationen vor einem Jahr beschränkt sich das Lauftraining auf maximal fünf Stunden pro Woche, dazu kommen aber noch zirka sechs bis sieben Stunden Kraft- und Alternativtraining.

Besteht beim OL ein grosses Verletzungsrisiko?

Ich denke, in jeder Sportart besteht ein Verletzungsrisiko. Beim Orientierungslauf ist dieses vielleicht etwas höher, da man über Stock und Stein rennt und dabei noch Karte liest und somit nicht immer auf den Boden achtet. Da sind Stürze nicht selten, und gerade Knöchelverletzungen geschehen schon immer wieder.

Können Sie dank des OLs besser mit Karten umgehen?

Ja ich denke schon. Kartenlesen muss man erlernen, und da ich dies beim OL getan habe, verstehe ich auch Stadt- oder Strassenpläne besser und kann mir schnell vorstellen, wie es in der Wirklichkeit aussieht und wo ich durchgehen muss.

Warum denken Sie, ist der OL in der Schweiz so beliebt ist?

In der Schweiz haben wir ein paar Aushängeschilder wie Simone Niggli-Luder, Daniel Hubmann oder Matthias Kyburz. Diese Läufer haben es als einige wenige geschafft, den OL zum Beruf zu machen. Dementsprechend wichtig war bei ihnen das Sponsoring. Somit tauchen diese Läufer auch immer wieder in der Werbung auf und sind «sichtbar» für die Bevölkerung. Da die Schweiz weltweit als eine der stärksten Nationen beim OL gilt, ist auch das Interesse des Landes und der Medien etwas grösser. Der Schweizer OL-Verband hat erreicht, dass der Sport in der Schweiz immer populärer und medialer wurde. So wird nun auch auf SRF oder in den Zeitungen über den OL berichtet, und die Leute werden auf ihn aufmerksam gemacht.

Finden Sie es gut, dass man in der Schule Orientierungslauf-Unterricht hat?

Natürlich. Einerseits, weil Sport für die Kinder und Jugendlichen grundsätzlich gut und wichtig ist, anderseits auch, weil es mal etwas ist, das noch «altmodisch» mit Papier und Karte zu tun hat und nicht mit digitalen Geräten. Zudem fördert er die Verknüpfung von Denken und physischen Leistungen, und ganz neue und ungewohnte Fähigkeiten werden verlangt. Der Unterricht ist auch eine Möglichkeit, den OL bekannter und populärer zu machen und hoffentlich einige Kinder dafür zu begeistern, in den OL einzusteigen.

Valérie Aebischer in Aktion: Der Orientierungslauf fordert Körper und Geist. Bild Alain Wicht/a

Zum Sport

Mit Karte und Kompass in der Natur

Der Orientierungslauf, kurz OL genannt, ist eine Laufsportart. Es werden Kontrollpunkte mithilfe einer Karte und eines Kompasses gesucht und gefunden. Die Kontrollpunkte werden in einer bestimmten Reihenfolge festgelegt und die Läufer wählen die optimalste Route für sich selbst und starten deshalb nacheinander und nicht gleichzeitig. Das Betreten des Laufgebietes vor dem Wettkampf ist verboten. Ein Orientierungslauf verlangt nicht nur gute körperliche Fitness, sondern auch ein hohes Mass an geistiger Leistung. Diese Sportart entwickelte sich im 20. Jahrhundert in Skandinavien und ist heute eine Weltsportart: Heutzutage wird der Orientierungslauf in mehr als 75 Ländern ausgeübt. Der Orientierungslauf hat verschiedene Varianten: Am häufigsten ist der Einzellauf. Daneben gibt es auch noch den Staffel- und den Mannschaftslauf. *zig*

Quelle: Wikipedia

ZiG-Blog

Weihnachtliches und Unweihnachtliches am Kollegium St. Michael

Natacha Scheidegger

Die besinnliche Adventszeit hat begonnen, die Temperaturen sinken immer tiefer, und langsam, aber sicher kommt die alljährliche Weihnachtsstimmung auf. Das Ganze spielt natürlich auch für uns an unserer Schule eine grosse Rolle, denn wir verbringen doch einen grossen Teil unserer Zeit an diesem Ort. Passend dazu werde ich Sie, liebe Leserinnen und Leser, heute mit den weihnachtlichen und eher unweihnachtlichen Aspekten des Kollegiums St. Michael vertraut machen.

Der himmlisch-süsse Duft des «Thé à la canelle», der ab November täglich zur Verkostung bereitsteht, lockt so einige Schülerinnen und Schüler, Mitarbeitende und auch Lehrerinnen und Lehrer oft in die Cafeteria. Was gibt es denn Gemütlicheres, als sich vor einem stressigen Schultag dank des köstlichen Dufts dieses Tees entspannen zu können? Diesen Tee kann man definitiv als die Ruhe vor dem Sturm des Unterrichts bezeichnen. Ich empfehle Ihnen wärmstens, liebe Leserinnen und Leser, sich diesen bei einem Besuch an unserem Kollegium wirklich nicht entgehen zu lassen.

Um auf einen weiteren Punkt zu kommen, der die Weihnachtsstimmung an unserem «Collège» besonders unterstützt, möchte ich auf die Dekoration in und um die Gebäude hinweisen. Einerseits gibt es eine unübersehbare Tanne inmitten des Kollegiumsplatzes, die sich jährlich dank grosser roten Kugeln zu einem riesigen Weihnachtsbaum verwandelt. Zudem hat es zahlreiche Lichterketten und auch kleine Weihnachtsbäumchen im Gebäude Nummer 4 – dem berüchtigten Aquarium – die das Ambiente festlich gestalten.

Wenn die Schneeflocken vor den Fenstern zu tanzen beginnen und die ganze Stadt in Weiss erscheint, fühlt man sich am Kollegium St. Michael ein bisschen wie in Hogwarts. Es ist ein sehr schönes Erlebnis, über den Kollegiumsplatz zu stapfen und den weichen Schnee unter den Füssen knirschen zu hören. Die Tatsache, dass wir ständig das Gebäude wechseln müssen – das ereignet sich fast nach jeder Lektion –, verstärkt diese Empfindung.

Die alten Bauten des Gymnasiums begünstigen eine solch realistische Wahrnehmung des Winters. Denn in diesen Gebäuden hat man dank der eher alten Heizung sogar in manchen Klassenzimmern das Gefühl, dass man direkt draussen in der Winterkälte steckt.

Raclette im Freien

Eine eher negative Konsequenz des Wintereinbruchs zeigt sich im Untergeschoss des Gebäudes Nummer 4. Wegen der unangenehmen Kälte im Winter wollen natürlich alle der ungefähr 1200 Schülerinnen und Schüler ein warmes Mittagessen einnehmen. Muss es aber immer diese langen Wartezeiten bei den Mikrowellen geben? Egal, ob man drängelt, schubst oder sich beeilt, das lange Warten am Mittag ist eigentlich immer Teil des Kollegiumslebens im Winter.

Zum Schluss möchte ich Sie noch mit einem eher dunklen Geheimnis unseres Gymnasiums vertraut machen. Es gibt nämlich eine umstrittene Geschichte, die in unserer Schule die Runde macht. Sie handelt von zwei Schülerinnen, die auf die grandiose Idee kamen, sich ein typisches Schweizer Raclette im Hauptgebäude zu gönnen. Jedoch wurden die zwei aufgefordert, das Gebäude zu verlassen, und mussten somit draussen, inmitten des kalten und gnadenlosen Winters, ihr schmackhaftes Mittagessen verputzen.

Mit diesen Worten wünsche ich Ihnen im Namen des ganzen Kollegiums St. Michael eine besinnliche Adventszeit und frohe Festtage!

ZiG

Sie lesen heute eine Sonderseite mit Zeitungsbeiträgen von Freiburger Mittelschülerinnen und Mittelschülern. Im Rahmen des Projekts «Zeitung im Gymnasium» (ZiG) stehen rund 200 Jugendliche und junge Erwachsene aus fünf Freiburger Mittelschulen als Reporter für die FN im Einsatz. Dies ist die erste Seite der ZiG-Ausgabe 2019/2020. Das Projekt ist eine Zusammenarbeit zwischen den FN, vier Wirtschaftspartnern und dem Bildungsinstitut Izop aus Aachen.

Heute:
Orientierungslauf: Drei ZiG-Reporter fragten die Sportlerin Valérie Aebischer zum Orientierungslauf aus. Der aktuelle ZiG-Blog befasst sich zudem mit Weihnachten. *ma*

Partner

Mit grosszügiger Unterstützung von: die Mobiliar · Freiburger Kantonalbank · groupe e · LE GRUYÈRE SWITZERLAND AOP