

Fit ins neue Jahr – Leser stellen ihre Laufstrecken vor

## Orientiert durch den Volkspark

Im Batenbrock gibt es die ideale Möglichkeit für Laufeinsteiger. Dieter Schlaefke von der DJK Adler 07 Bottrop ist passionierter Orientierungsläufer und nutzt den Park als Trainingsstrecke

Von Maximilian Lazar

Der Volkspark Batenbrock glänzt in der Wintersonne. Nur wenige Menschen sind an diesem Morgen hier unterwegs. Auf der anliegenden Horster Straße herrscht reger Verkehr. Hier wartet auch Dieter Schlaefke. Der langjährige Abteilungsleiter der Orientierungsläufer der DJK Adler 07 Bottrop hat eine kleine Trainingseinheit vorbereitet.

SERIE

### Laufend durch das Emscher-Lippe-Land

Heute: Orientierungslauf im Volkspark Batenbrock

Die Karte, die mir Dieter Schlaefke zur Orientierung in die Hand gibt, sieht auf den ersten Blick aus wie eine Wanderkarte. Allerdings sind gleich mehrere Punkte markiert – die Posten, die ich später anlaufen soll. Orientierungsläufer müssen dabei nicht auf den Wegen bleiben – es geht auch über Wiesen, durch das Gestrüpp – der kürzeste Weg führt ans Ziel.

Normalerweise gehört auch ein Kompass zur Ausrüstung, ob der übersichtlichen Lage im Volkspark, verzichten wir darauf. Mein heutiger Laufpartner bereitet mir noch die elektronische Zeitmessung vor. Diese ähnelt einem Fingerhut, an meinem Zeigefinger trage ich sie. An jedem Posten muss ich mich einloggen, um zu dokumentieren, dass ich auch dort gewesen bin.

Bevor ich loslaufe, muss ich mich auf der Karte zurecht finden. Laubbäume sind mit einem Kreis, Nadel-



Der erste Posten im Volkspark Batenbrock ist erreicht. Maximilian Lazar (r.) registriert sich mit dem elektronischen Finger. Dieter Schlaefke schaut, ob der Neuling alles richtig macht.

FOTOS: HEINRICH JUNG

bäume mit einem Kreuz gekennzeichnet. Das Denkmal am Straßenrand durch einen schwarzen Punkt. Auch die Horster Straße ist deutlich auf der Karte zu sehen. So weiß ich nach einer kurzen Zeit der Orientierung, wo wir uns befinden. Im entspannten Joggingtempo machen wir uns auf dem Weg. Zu schnell laufen wäre fatal – mit einem Auge habe ich immer die Karte im Blick, das zweite schaut auf den Weg. „Die besten Orientierungsläufer können im Laufen schauen, wo es hingehet“, erklärt Dieter Schlaefke.

#### Den Standort immer fixieren

Da gehöre ich noch nicht zu. An der nächsten Gabelung muss ich kurz stehen bleiben. Ein genauer Blick auf die Karte, dann heißt es rechts abbiegen. Hier, an dem Spielplatz, soll der erste Posten versteckt sein. Ich drehe mich um die eigene Achse und sehe die rot-weiße-Fahne. Schnell den kleinen Hügel, abseits des Weges hinauf und meinen Finger mit dem Sensor registrieren.



An jedem Posten muss sich ein Orientierungsläufer registrieren. Der elektronische Chip am Finger macht's möglich.



STEPMAP, LIZENZ: ODBL, OSM | GRAFIK: DENISE OHM

Dann heißt es, keine Zeit zu verlieren. Weiter geht es zum nächsten Posten.

Also runter vom Hügel, zurück zur Gabelung. Und dann erstmal ein intensiver Blick auf die Karte. Die Sekunden verrinnen. „Die Karte am besten einmal ein Stück drehen. Den Finger immer auf die Position, an der wir uns gerade befinden“, erklärt mir Dieter Schlaefke. Das ist ein guter Hinweis. Jetzt erkenne ich zumindest schon mal die

Richtung, in die es geht. Auf der großen Wiese, die es jetzt zu überqueren gilt, stehen zwei große Bäume – auch die sind in meiner Karte eingezeichnet. Das hilft, um nicht planlos über das Grün zu sprinten.

„Wer zu schnell läuft und nicht richtig schaut, wo er hin muss, verliert wertvolle Zeit“, sagt mein Trainer. Wir machen uns auf den Weg, überqueren die nasse Wiese und den Rundweg, der durch den Park führt, am Ende einer kleinen Mauer

sehe ich den zweiten Posten.

Der Weg zum dritten sieht auf der Karte nicht weit aus, er liegt aber versteckt in einer kleinen Einbuchtung. Ein absichernder Blick auf die Karte – und dann nichts wie hin. Dann wird es knifflig. Denn bis zum vierten Posten ist es ein etwas weiterer Weg, und prompt lese ich die Karte falsch. Statt zu den eingetragenen Laubbäumen laufe ich zu den Nadelbäumen, die mir zur Orientierung dienen. Ich verliere wertvolle Sekunden, dann kehren wir aber zurück auf den richtigen Pfad. Der vierte Posten ist gefunden, durch ein kleines Rondell geht es schnell zum fünften und dann am sechsten Posten vorbei zurück zum Ausgangspunkt. Nach knapp 20 Minuten sind wir wieder am Auto.

„Wer zu schnell läuft und nicht richtig schaut, wo er hin muss, verliert wertvolle Zeit.“

Dieter Schlaefke, Orientierungsläufer der DJK Adler 07

Zugegeben, es war eine recht kurze Runde. Mit einer normalen Joggingeinheit nicht zu vergleichen. Es war volle Konzentration gefordert. „Gerade deshalb mache ich so gerne Orientierungslauf. Dadurch, dass ich mich total auf die Strecke konzentrieren muss, bekomme ich den Kopf frei“, sagt Dieter Schlaefke. Und der Volkspark Batenbrock, der einen 1,2 Kilometer langen Rundkurs zu bieten hat, ist ein idealer Ort für Einsteiger. Ob mit oder ohne Karte.

Informationen zu den Orientierungsläufern der Adler gibt es auf [www.ol-adler.de](http://www.ol-adler.de)

## Mit einer Schul-AG hat bei Dieter Schlaefke alles angefangen

Der ehemalige Lehrer entdeckte die Faszination Orientierungslauf

Von Maximilian Lazar

Die Begeisterung für den Orientierungslauf hat Dieter Schlaefke in seiner Zeit als Lehrer an der Gustav-Heinemann-Realschule entdeckt. „Damals waren die Schüler noch verpflichtet, an einer AG teilzunehmen. Viele sind dann dabei geblieben, und damit wir an Wettkämpfen teilnehmen konnten, haben wir uns einem Verein angeschlossen“, erzählt Schlaefke.

Der Weg zum DJK Adler 07 war nicht weit, die Abteilung hat in den vergangenen Jahren einige bekannte Bottrop Sportler hervorgebracht – nicht zuletzt den ehemaligen Deutschen Meister Alexander Lubina. Auch Dieter Schlaefke ist noch immer aktiv, geht in der Altersklasse H65 an den Start und steht sogar noch in der deutschen Rangliste. In der Schweiz ist er gelaufen, hat viele Veranstaltungen in Bottrop mit organisiert und freut sich heute noch über jede Trainingseinheit. Wenn in Bottrop trainiert wird, läuft er mit seiner Gruppe gerne durch den Köllnischen Wald. „Schade, dass die Grillstationen in Bischofsodern nicht mehr existieren. Dort ha-



Dieter Schlaefke (rechts) weiß wo es lang geht. Redakteur Maximilian Lazar sucht derweil noch nach dem richtigen Weg. Im Hintergrund: Die Kirche St. Josef.

ben wir unsere Laufeinheiten gerne ausklingen lassen“, erzählt er.

Das seine Sportart oftmals außerhalb der öffentlichen Wahrnehmung stattfindet, damit hat er sich arrangiert. „Es gibt natürlich Bemühungen, den Sport noch attraktiver zu machen. Aber das ist gar nicht so leicht“, sagt er etwa über die Chancen, dass der Sport olympisch werden könnte. Dafür müsste es aber Wege geben, den Orientierungslauf auch für eine TV-Übertragung interessant zu machen. Für den Zuschauer ist der Sport aber mitunter unübersichtlich.

Erste Bemühungen, das zu ändern, gibt es aber bereits. „Durch die neuen Techniken können die Athleten per GPS auf der Strecke verfolgt werden, bekommen sogar Kopfkameras aufgesetzt. So ist es dann interessant zu sehen, wie man sich stehen bleibt, um den Weg zu suchen, während ein Konkurrent schon weiterläuft und wertvolle Zeit gut macht“, erklärt der erfahrene Orientier. Ehe er sich auf den Weg macht, die Posten im Volkspark Batenbrock wieder einsammelt und die Trainingseinheit für beendet erklärt.

### KOMPAKT

Nachrichten & Termine

#### FUSSBALL

### SV Rhenania bestreitet zehn Testspiele

Fußball-A-Kreisligist SV Rhenania Bottrop wird zur Vorbereitung auf die Rückrunde insgesamt zehn Testspiele bestreiten. Auftaktgegner ist am kommenden Sonntag der TuS Gahlen (15 Uhr, Blankenfeld). Die weiteren Heimspielgegner: Welheimer Löwen (22. Januar, 15 Uhr), SuS 21 Oberhausen (24. Januar, 19.30 Uhr), Phönix Essen (29. Januar, 15 Uhr), BV Rentfort (12. Februar, 15 Uhr), FC Karnap (24. Februar, 19.30 Uhr). Auswärts treten die Bottroper an gegen: BW Fuhlenbrock (19. Januar), VfB Speldorf (1. Februar, 19.30 Uhr), VfR 08 Oberhausen (5. Februar, 15 Uhr) und SC 20 Oberhausen (19. Februar, 15 Uhr).

### VfB Kirchhellen empfängt Landesligisten



Christian Gabmaier

Der VfB Kirchhellen hat zur Vorbereitung auf die Fortsetzung der Rückrunde starke Gegner vor der Brust. Das Team von Trainer Christian Gabmaier tritt am 26. Januar gegen den Landesligisten SV Dorsten-Hardt an (19.30 Uhr, Loewenfeldstraße). Nur drei Tage später ist Bezirksligist Westfalia Langenbochum zu Gast (14.30 Uhr). Mit dem BV Rentfort (2. Februar, 19.30 Uhr) und dem SV Lippamsdorf (12. Februar, 14.30 Uhr) testet der VfB Kirchhellen zwei weitere Bezirksligisten. Das erste Pflichtspiel des neuen Jahres bestreitet der A-Kreisligist am 19. Februar gegen den SV Hansa Scholven. FOTO: WINFRIED LABUS

### VfL Grafenwald tritt wieder gegen den Ball

Für den A-Kreisligisten VfL Grafenwald beginnt am Sonntag die Testspielphase. Trainer Michael Zolna hat zur Vorbereitung auf die Fortsetzung der Rückrunde sechs Spiele ausgemacht. Am Sonntag kommen die SF 1930 Königshardt II ans Sensenfeld (14.30 Uhr). Weitere Heimspiele sind gegen den SV Lembeck (29. Januar, 14.30 Uhr), den SV Fortuna Bottrop (5. Februar, 14.30 Uhr) und den FC Horst 59 (12. Februar, 14.30 Uhr) geplant. Außerdem treten die Grafenwälder beim BV Rentfort III (22. Januar, 12.30 Uhr) und dem SV BW Fuhlenbrock (26. Januar, 20 Uhr) an.

#### FITNESS

### VC Bottrop 90 startet einen Piloxing-Kurs

Ab sofort bietet der VC Bottrop 90 eine neue Fitness-Sporteinheit an. Trainerin Corinna Hillen bringt den Teilnehmern Piloxing näher (mittwochs 18 bis 19 Uhr). Dabei handelt es sich um ein einstündiges Fitness-Workout, zusammengesetzt aus Elementen aus dem Boxen, Pilates und Dance. Die Stunde schließt mit einem Bodenteil (Floorwork) und einem Stretching. Ein kostenloses und unverbindliches Probetraining ist möglich. Infos unter: ☎ 02041/76 207 76

#### KONTAKT ZUR REDAKTION

Sport in Bottrop  
Redakteur Felix Hoffmann  
Telefon 02041 1895-37  
Fax 02041 1895-55  
E-Mail [lokalsport.bottrop@waz.de](mailto:lokalsport.bottrop@waz.de)  
Adresse Osterfelder Straße 13,  
46236 Bottrop