

Orientierungslauf: Alfred Steiner (Tagelswangen) hat in vier Jahrzehnten 10'000 Posten gefunden

Die Zögernden sind benachteiligt

Bewegung an der frischen Luft, Spass, Stressabbau, das Umsetzen der Erkenntnisse aus der zweidimensionalen Karte in die dreidimensionale Realität: Der mehrfache Schweizer Meister Alfred Steiner aus Tagelswangen ist seit rund 40 Jahren vom Orientierungslauf (OL) begeistert.

1939 geboren, kam der in Zürich aufgewachsene und seit 29 Jahren in Tagelswangen wohnende Ingenieur HTL im frühen Pfadialter erstmals in Kontakt mit dem OL.

Bald packte den heute zweifachen Familienvater die Ausdauersportart, in der das intellektuelle Element alles andere als zu kurz kommt: «Man muss gut abstrahieren können.» Wer schon mal eine OL-Karte genau betrachtet hat, weiss, wovon der Hobby-Kaninchenzüchter spricht: Sieben Wege, drei Strassen, vier Hügel und fünf Tobel rennend sofort zu erkennen, dies bildet eine anspruchsvolle Aufgabe. Nur schon die Karten richtig halten und stets wissen, wo momentan gerade Norden ist – in unwegsamem, abwechslungsreichem Gelände und unter Zeitdruck kein leichtes Unterfangen.

Wahrnehmen, korrigieren

Trainieren? Im OL sind Verbesserungen praktisch nur in Wettkämpfen möglich. Unvorhergesehenes wahrnehmen, neue Erkenntnisse sammeln und, wenn nötig, reaktions-schnell korrigieren – die Routine spielt eine wichtige Rolle. Analytisch begabte Leute konzentrieren sich genau auf Problemlösungen und arbeiten Fehler auf, die ihnen bei der Postensuche passiert sind. Das Nachvollziehen der Situation am Originalschauplatz gehört bei manchen OL-Grössen zum Trainingsplan.

OL sei nicht unbedingt geeignet für zögernde Menschen, die Mühe mit prompten Entscheiden bekunden,

bemerkt der Tiefbauingenieur, der mit seinem Lieblingssport den aus dem Beruf entstandenen Stress (kriselndes Baugewerbe) abbauen könne: «Für mich bildet OL die reinste Psychohygiene.»

Pure Laufmaschine siegt nicht

Eine Laufmaschine werde nie einen OL gewinnen, wer nur eine Karte lesen kann, ebenfalls nicht. Was gemäss Alfred Steiner, Mitglied beim OLG Kapreolo, jederzeit angenehm ist: Im Gegensatz zu anderen sportlichen Disziplinen falle vor allem die Stresssituation weg, wenn bereits während des Wettkampfes erkennbar sei, ob «ich mich momentan auf dem ersten oder 30. Rang befinde.»

Der etwa bei Strassenläufen zu beobachtende Frust, die Schnellsten bald entschwinden zu sehen, werde durch den Einzelstart beim OL vermieden, schwärmt der OL-Begeisterte. Erst nach dem Rennen könne nämlich eine Rangliste erstellt werden, was zudem die Spannung erhöhe. Dies mache den gesunden Breitensport attraktiver.

Mittlerweile hat Alfred Steiner rund 10'000 Posten angelaufen. «Jedes Mal ist es ein einmaliges Erlebnis», schwärmt er. «Angesichts der Freude über die Natur stören Regentropfen oder Schneeflocken im Nacken überhaupt nicht.» Mit dem Auto an seinen OL-Wettkampf und dann für ein paar Stunden die Tiere im Wald erschrecken: Wo steckt denn da die Naturverbundenheit? Nun, so der routinierte Läufer, es existierten verschiedene Arten von Achtung gegenüber der Natur. Man müsse es ganzheitlich sehen und nicht über-treiben, denn niemand in der OL-Szene hege ein Interesse an Waldschäden.

Alfred Steiner kann sich im übrigen an einem Wald auch erfreuen, wenn er keinen Wettkampf bestreitet. Der 58jährige, der im Winter Langlauf betreibt, rennt nicht nur sich



Der kämpferische Alfred Steiner ist in O-Ringen (Schweden), dem Mekka des OL-Sports, ein gern gesehener Gast. (Bilder zvg)

an der Karte orientierend durch den Wald, sondern erstellt diese auch selber seit 20 Jahren, beispielsweise (zusammen mit Paul Frei und Ueli Müller) jene für den Effretiker Stadt-OL, der am 2. Januar 1997 zum ersten Mal durchgeführt wurde. Ein Dutzend Karten zählen zu Steiners Werken. Für einen Quadratkilometer auf der Karte verbringt er gegen 50 Stunden in der Natur.

Meistertitel am Sonntag?

Der Reisefan, der mehrere nationale Meistertitel im Einzel (dieses

Jahr an der Kurzstreckenmeisterschaft in der Kategorie H55) und in der Staffel erlaufen hat, will OL-Wettbewerbe bestreiten, solange er nicht an Sehproblemen und Atembeschwerden leide. So im OL-Mekka, dem schwedischen O-Ringen, aber auch am nächsten Sonntag, wenn die Schweizer Teammeisterschaft in der Nähe von Sissach ausgetragen wird. In der Kategorie H180 (die drei Läufer müssen zusammen mindestens 180 Jahre alt sein) peilt dabei Alfred Steiner den Sieg an.

Roberto Venere