

1. Orientierungslauf als naturbewusste und umweltfreundliche Sportart

In seinem Positionspapier "Nachhaltiger Sport 2030 – Verantwortung für Natur, Umwelt und Gesellschaft" vom 1.12.2021 fordert das *Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV)* dazu auf, Umwelt-, Natur-, Klima- und Ressourcenschutz im Sport mehr Beachtung zu schenken. Verschiedene Initiativen des DOSB (z. B. green-champions.de) unterstützen Sportvereine und -verbände dabei.

Der Orientierungslauf (OL) hat sich von Anfang an mit seiner Rolle als Sportart in der Umwelt auseinandergesetzt. Als „Stadion“ der Orientierungsläufer fungieren Wälder, Parks und Stadtflächen. Eigene Sportstätten, die nach Angaben des BMUV insgesamt rund 0,7 % der deutschen CO₂-Emissionen verursachen, werden für den OL nicht benötigt. Es gibt keine OL-bedingten Baumaßnahmen, keine Veränderungen in der Natur, keinen Flächenverbrauch. Die Sportlerinnen und Sportler benötigen kaum OL-spezifische Ausrüstung. Nicht zuletzt aufgrund der Erfahrungen mit Natursportarten wie dem OL kommt der DOSB zum Ergebnis, dass Menschen, die die positive Wirkung der Natur beim Sport erfahren, auch eher bereit sind, sich für deren Erhalt einzusetzen.

Verschiedene Studien unter Beteiligung von WaldeigentümerInnen, Natur- und Jagdschutzverbänden haben zudem gezeigt, dass der OL eine besonders sanfte Natursportart ist. Die unter 2.3. aufgeführten bewährten Konzepte zur Waldnutzung stellen sicher, dass die Natur unter dem OL nicht leidet. Insbesondere findet ein OL-Wettkampf – im Gegensatz zu permanent genutzten Wanderrouten oder Mountainbike-Trails – nur für einen kurzen Zeitraum und maximal an einem Wochenende im Jahr im gleichen Gebiet statt.

Somit erweisen sich die Aspekte der motorisierten An- und Abreise (2.1.) und der Müllvermeidung bei der Organisation von Wettkämpfen (2.2.) als drängendste Herausforderungen für eine nachhaltige Entwicklung der Sportart in Bayern. Sie bilden nachfolgend mit den bewährten und wissenschaftlich evaluierten Maßnahmen zur Geländenutzung (2.3) die Schwerpunkte dieses Papiers.

2.1. Motorisierte An- und Abreise

Aufgrund der Tatsache, dass OL eine besonders sanfte Natursportart ist, können wir feststellen, dass die An- und Abreise zu und von Wettkämpfen den mit Abstand größten Fußabdruck hinterlässt. Traditionell findet diese – wie im Sportkontext üblich – häufig in Fahrgemeinschaften statt. Um die An- und Abreise zu OL-Wettkämpfen nachhaltiger gestalten zu können, empfehlen wir Vereinen, Ausrichtern und Verband vor, folgende Maßnahmen anzustoßen bzw. zu ergreifen:

- Integration eines Fahrgemeinschaftstools in die gängigen Anmeldeportale, für Wettkämpfe vorrangig das bundesdeutsche Meldeportal O-Manager, sodass den Teilnehmenden automatisiert Möglichkeiten zur Bildung von Fahrgemeinschaften vorgeschlagen werden
- Organisation von (Klein-)Bussen zur Anreise aus OL-Hochburgen (z. B. über Angebote von kommunalen Einrichtungen)
- Berücksichtigung der Erreichbarkeit mit dem ÖPNV als einen möglichen Faktor bei der Auswahl von Wettkampfgebieten

- Verpflichtende Aussage zur Anreise mit ÖPNV zu Wettkämpfen in der Ausschreibung; Möglichkeit von Shuttle-Angeboten für ÖPNV-Anreisende
- Möglichkeit zur ÖPNV-kompatiblen Verschiebung von Startzeiten (sog. „Nullzeiten“, z. B. Abstimmung auf eintreffende Busse usw.)
- Förderung der Bemühungen um Nachhaltigkeit durch Best-Practice-Beispiele für umweltfreundliche Anreise
- Empfehlung zum Angebot zur Bereitstellung eines Massenlagers an OL-Wochenenden zur Minimierung von Heimreisen und ressourcenintensiveren Hotelübernachtungen

2.2. Müllvermeidung

Bei OL-Veranstaltungen auf bayerischer Ebene scheint ein “zero waste”-Konzept grundsätzlich möglich. Dabei geht es darum, Müll weitgehend erst gar nicht entstehen zu lassen und den doch entstandenen Müll verantwortungsvoll zu verwerten und entsorgen. Dazu empfehlen wir Vereinen, Ausrichtern und Verband vor, folgende Maßnahmen zu überdenken und anzustoßen:

- Verwendung von Mehrwegbehältnissen sowohl im Einkauf als auch bei der Verpflegung und Versorgung mit Speisen und Getränken im Zielbereich/Wettkampfbereich (insbesondere Verwendung von Mehrwegflaschen; Etablierung eines Systems, in dem LäuferInnen eigene Getränkebehältnisse für Zielgetränk oder eigenes Geschirr mitbringen); ggfs. Pfand- und Spülsysteme
- Abfalltrennung mit dem Ziel, die Abfälle zu recyceln (Möglichkeit: Verzicht auf Abfallsysteme, um alle Beteiligten für das *zero waste*-Ziel zu sensibilisieren)
- Vermeidung von Einwegbechern bei Getränkeposten im Wald
- Vermeidung von langfristig entstehendem Elektromüll durch Reduktion von E-Geräten auf notwendiges Mindestmaß; Nachhaltige Nutzung von elektronischen Postenkontrollsystemen (z. B. durch Share-Konzepte)
- Vermeidung von Papier mit Kunststoffanteilen für alle Karten, die nicht direkt im Wettkampf verwendet werden (auch Trainingskarten), um eine höhere Recycling-Quote erreichen zu können
- Konsequente Entfernung von Vormarkierungen nach dem Wettkampf wie bereits üblich
- Minimierung von Give-Aways und Geschenken, insbesondere Verzicht auf (nicht nachhaltig produzierte und wenig genutzte) Kleidungsgeschenke und Taschen
- Medaillen und Preise nur für Kinder und Jugendliche; Prüfung der Möglichkeit zur Vergabe von Holzmedaillen oder verrott- und verzehrbaren Siegeregaben, beispielsweise Essen, Getränken, Blumen
- Einrichtung eines Portals zum “Pokalrecycling”

2.3. Bewährte Maßnahmen zur verantwortungsvollen Geländenutzung

In vielen Studien hat sich gezeigt, dass auch die Geländenutzung im Rahmen von Orientierungsläufen im Wald keine oder kaum Spuren hinterlässt. Das hat einerseits mit der geringen Nutzungsintensität der Sportart zu tun, andererseits mit der standardmäßigen Durchführung bewährter Maßnahmen zur verantwortungsvollen Geländenutzung im Einvernehmen mit Eigentümern, Jagdpächtern und Naturschutzverbänden. Als besonders sensibel gelten dabei Waldränder, Wiesen und Dickichte sowie alle wasserführenden Gebiete auf der Karte. Folgende bereits etablierte Maßnahmen sollten weiterhin durchgeführt werden:

- Aussparung von Wildruhezonen aus der Bahnlegung; Unterbindung von Dickichtquerungen durch die Bahnlegung; Umgehung von Gebieten mit vielen Zäunen; keine Posten in Straßennähe
- Etablierung von Korridoren in der Bahnlegung, sodass das Wild nur einmal gestört wird; besondere Vorsicht bei Bahnkreuzungen und sogenannte Schmetterlingsposten, die zu unterschiedlichen Laufrichtungen der Wettkämpfer führen
- Vermeidung sensibler Postenstandorte für Wild und Vögel wie Dickicht- und Waldränder, Jungwüchse, Futterkrippen; Aussparung von Fuchsbauten und Ameisenhöhlen
- Vogelschutzgebiete als absolute Sperrgebiete
- Schützenswerte Biotope als absolute Sperrgebiete; Aussparung von Gebieten mit Flechten, Moos, Sumpf bei der Bahnlegung (Vegetationsschonung)
- Vermeidung "blauer" Postenstandorte (Wasserläufe, Sumpf) und Postenstandorte in steilem Gelände (Bodenschonung)
- Besondere Sensibilität bei der Positionierung von viel frequentierten Posten sowie Start- und Zielgebiet

3. Fazit und Handlungsempfehlungen

Der Orientierungslauf ist eine besonders sanfte Natursportart, die – gerade im Vergleich zu anderen Sportarten, zu bestimmten forstwirtschaftlichen Maßnahmen oder der Konversion von Naturflächen in andere (oft gewerbliche) Zwecke – keine dauerhaften Spuren in der Natur hinterlässt. Das bedeutet nicht, dass bezüglich Nachhaltigkeit und Umweltschutz kein Entwicklungsspielraum besteht.

Der ökologische Fußabdruck des OL entsteht vor allem bei der An- und Abreise zu Wettkämpfen. Hier scheinen verschiedene Potenziale zur Minimierung vorhanden, die nun genutzt und etabliert werden müssen. Das gilt ebenso für einige weitere Anstrengungen im Bereich der Müllvermeidung. Diese beiden Handlungsfelder tragen entscheidend dazu bei, den OL auch weiterhin als besonders sanfte Natursportart zu etablieren.

Literatur:

- [Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz \(2021\): Nachhaltiger Sport 2030](#)
- [Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz \(2022\): Positionierung des Beirats „Umwelt und Sport“ zu Energie, Sportstätten und Nachhaltigkeit](#)
- [TK O-Sport, Bundestagung O-Sport, DOSV und Förderverein OL \(2021\): Gemeinsamer Verhaltenskodex \(Code of Conduct\) zum Umgang des Orientierungssports mit der Natur](#)
- [DOSB \(2023\): Green Champions 2.0 für nachhaltige Sportveranstaltungen](#)
- [Senatsverwaltung für Umwelt, Mobilität, Verbraucher- und Klimaschutz Berlin \(o. J.\): Leitfaden für abfallarme Großveranstaltungen](#)
- [DOSB \(2011-2022\): Informationsdienst „Sport schützt Umwelt“ \(Archiv\)](#)
- [Döllgast, N. \(2014\): Entwicklung von Leitlinien für eine naturbewusste Ausübung der Sportart Orientierungslauf](#)
- [Bader, H.-J. \(o. J.\): Dokumentation des Projekts: DTB-Positionierung Orientierungslauf - Im Einklang mit der Natur](#)
- [IOF \(2005\): Review of research into the ecological impact of orienteering](#)
- [IOF \(2023\): Orienteering and the Environment](#)
- [Oekogeo \(1991\): Einfluss des Orientierungslaufs auf Flora und Fauna. Kurzfassung.](#)