

Nacht versus Tag Orientierungslauf – Eine Analyse hinsichtlich unterschiedlicher Laufgeschwindigkeiten

Night Versus Day Orienteering – an Analysis of Differences in Speed

1. UNIVERSITÄT BERN, *Swiss Health & Performance Lab, Institut für Anatomie, Bern, Schweiz*

Einleitung

Orientierungsläufen in der Nacht ist durch spezifische Charakteristika gekennzeichnet wobei vermutet werden darf, dass insbesondere an die kartentechnischen Fähigkeiten aufgrund der schlechteren Lichtverhältnisse höhere Anforderungen gestellt werden.

Im Rahmen dieser Untersuchung wurde sodann das Bestehen von Unterschieden in den Laufgeschwindigkeiten am Tag versus in der Nacht analysiert.

Methoden

Probanden

Orientierungsläuferinnen und Orientierungsläufer der Kategorien Juniorinnen und Junioren, der Kurzstrecke Damen und Herren, der Herren Elite und Damen Elite und Seniorinnen und Senioren, welche in den Durchführungsjahren 2013, 2014 und 2015 an den Nacht-OL Schweizermeisterschaften teilgenommen haben.

Vorgehen

Für die drei Nacht-OL Schweizermeisterschaften der Jahre 2013, 2014, 2015 wurde für die oben genannten Kategorien die durchschnittlichen Laufgeschwindigkeiten analysiert und mit vergleichbaren Wettkämpfen am Tag verglichen.

Resultate und Diskussion

Sowohl in der Nacht als auch am Tag zeigte sich bei den Herren eine U-förmige Alter/Laufgeschwindigkeitsbeziehung mit einem Minimum der durchschnittlichen Leistungskilometerzeit bei 24,9 Jahren respektive 6,2min am Tag versus 26,9 Jahren respektive 5,4min in der Nacht (Nacht $R^2=0,3564$ / Tag $R^2=0,1437$). Dasselbe Muster setzt sich bei den Damen fort mit 17,9 Jahren respektive 8,3min am Tag versus 23,2 Jahren respektive 7,3min in der Nacht (Nacht $R^2=0,0533$ /Tag $R^2=0,1909$).

Die Resultate sind vermutlich eine Konsequenz eines positiven Selektionsbias dahingehend, dass nur Athleten mit gutem Niveau und entsprechender Vorbereitung an Nacht-Orientierungsmeisterschaften teilnehmen, was bei dezidiertem Betrachtung auch mit höheren kartentechnischen Anforderungen in der Nacht vereinbar ist. Das identifizierte Muster setzt sich bei isolierter Betrachtung in den eher wettkampforientierten Kategorien fort, nicht aber in

den Breitensportorientierten Kategorien und könnte entsprechend mit dem Aspekt der spezifischen Vorbereitung für Meisterschaftsläufe korrelieren.

Was ist neu und relevant?

Insbesondere im Breitensportbereich wird in der Nacht aufgrund der erhöhten kartentechnischen Anforderungen langsamer gelaufen als am Tag.

Methodische Einschränkungen und Störfaktoren

Ein Hauptproblem stellt die Vergleichbarkeit der Tag und Nachtwettkämpfe in dar, da dem Untersuchungsdesign insbesondere ein Matchingprozess der Wälder Tag versus Nacht zugrunde liegt, wobei sich entsprechend alleine aus den unterschiedlichen Waldcharakteristika ein Grundproblem der Vergleichbarkeit ergibt.

Fazit für die Praxis

- Orientierungslauf scheint in der Nacht kartentechnisch anspruchsvoller als am Tag
- Dies scheint eine Konsequenz der erhöhten technischen Anforderungen infolge verminderter Lichtverhältnisse zu sein
- Aus dem Erwähnten wird empfohlen die Kartentechnik für die Nacht besonders relevanten technischen Elemente wie beispielsweise das Kompasslaufen im Vorfeld von wichtigen Wettkämpfen gezielt zu üben.



Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License.
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

KORRESPONDENZADRESSE:

Dr. med. Benedikt Gasser
Swiss Health & Performance Lab
Institut für Anatomie, Universität Bern
Baltzerstrasse 2, 3000 Bern, Schweiz
✉: gasser@pyl.unibe.ch