

## **Jogging mit Köpfchen – Laufen, knifflige Rätsel lösen und die Natur erleben**

Sportinstitut der Universität legt im Galgenberg Orientierungslauf-Pfad an / Angebot an Schulen / Demnächst Probelauf / Laufkarten demnächst an dieser stelle herunterladen

(sis) **Natur erleben, Stress abbauen, Teamgeist entwickeln, Kondition tanken. Diese Ziele soll ein neuer Orientierungslauf-Pfad ermöglichen, den das Sportinstitut der Universität Hildesheim im Galgenberg anlegt. Das Vorhaben richtet sich in erster Linie an Schulen und ist gleichzeitig der Auftakt zu weiterem sportlichen Engagement der Universität vor den Toren der Stadt.**

Spaziergänger im Hildesheimer Galgenberg bekamen vor kurzem im wahrsten Sinne des Wortes einiges zu sehen und zu hören. Fünf Männer und eine Frau trugen Holzkästen und eine Leiter durch den Wald. An insgesamt 20 Stellen zwischen Bismarck- und Gelbem Turm nagelten die beiden Dozenten Peter Flemming und Silke Keller zusammen mit „ihren“ Studierenden die Posten für den neuen Orientierungslauf-Pfad an die Bäume. Die Standorte wurden auf einer Karte vermerkt und mit einem GPS-Gerät eingemessen.

Die angehenden Sportlehrer Manuel Meisel, Sebastian Kedziora, Arne Busse und Lars Perlbach widmen sich im Rahmen einer Projektarbeit dem ungewohnten Waldeinsatz. Die Studenten haben die ersten zehn Kästen mit Sachaufgaben bestückt, die nach der Schneeschmelze in einem Probelauf mit Schülern getestet werden sollen, bevor der offizielle Startschuss geplant ist.

Bis dahin werden die 20 Standorte in Zusammenarbeit mit dem Katasteramt der Stadt in eine Karte übertragen, die später über die Internetseiten der Universität abgerufen werden können. Darüber hinaus sollen die Unterlagen mit Laufzetteln auch über die Seite der Stadt Hildesheim zur Verfügung stehen. Ein regelmäßiger Austausch der Aufgaben soll auch beim wiederholten Besuch die Attraktivität erhalten. Während beim klassischen Orientieren ein Stempel beziehungsweise in moderner Ausführung ein Chip-Signal den Nachweis erbringt, dass der Läufer den Posten angelaufen hat, soll beim Uni-Projekt die Lösung einer Sachaufgabe dokumentieren, dass der Sportler an der Station war.

Ursprünglich wurde der Orientierungslauf Mitte des 19. Jahrhunderts als Training des Militärs in Schweden entwickelt, mittlerweile ist er sowohl als Volks- sowie als Wettkampfsport weltweit etabliert.

Die Hildesheimer Initiatoren hat die einzigartige Kombination aus kognitiver Fähigkeit und physischem Können gereizt. Dieses „Jogging mit Köpfchen“ passe sehr gut in das stadtnahe Areal am Galgenberg. Das Laufen und Raten in einer kleinen Gruppe vermittele den Schülerinnen und Schülern vielfältige Kompetenzen. Außer der Kondition verbessern sie unter anderem ihre Selbstständigkeit, Kompromissfähigkeit und Entscheidungsfähigkeit. „Die Akteure lernen sich zu organisieren und miteinander zu kommunizieren, um eine Aufgabe zu bearbeiten“, so Peter Flemming.

Die Tatsache, dass je nach Art der Frage aus den Bereichen Mathematik, Deutsch oder Sachkunde jeder der Läufer einmal als Experte zur Lösung beitragen könne, erhöhe die Spannung. „Das Laufen und Rätseln

entlang des Parcours nimmt dank verschiedener Anforderungen auch weniger Sportinteressierte mit ins Boot, der Teamgeist wird gestärkt“, meint Silke Keller.

Es ist dies letztlich ein Angebot für einen mehrsinnigen Sportunterricht. Ein weiterer Vorteil: Im Gegensatz zu anderen Sportarten ist kein teures Equipment nötig, normale Sportbekleidung und feste Schuhe reichen aus, betonen die beiden Dozenten.

Aus Kostengründen und zur Vereinfachung soll der Pfad nur mit einer Karte, aber ohne Kompass absolviert werden. „Wir wollen nicht ausschließen, später auch Kompass-Routen anzubieten. In dieser Form könnten Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufen fächerübergreifend Wissen erwerben und vertiefen“, sagt Flemming. Diese Qualifikationen seien ebenso gut auch innerhalb des Sportstudiengangs zu vermitteln, um den künftigen Sportlehrern das entsprechende Handwerkszeug mitzugeben. Bislang lernen die Hildesheimer Studierenden im Fach Leichtathletik das Legen einer Fährte mit Sachaufgaben noch ohne Kompass.

Nach dem Startschuss für den Orientierungslaufpfad planen die Mitarbeiter des Sportinstituts schon eine weitere Aktivität. Sie wollen ausgedehnte Laufstrecken ausweisen und möchten den mehr als 30 Jahre alten Trimm-Pfad unterhalb des Gelben Turms nach sportpädagogischen und sportmedizinischen Gesichtspunkten modernisieren. „Wir haben die alten und zum Teil maroden Geräte bereits katalogisiert und die Übungen nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen modifiziert, für die Verwirklichung fehlen uns noch Sponsoren“, so Peter Flemming.