



# ORIENTIERUNG

Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf



## Österreichs Damen sind Staffelnweltmeister!

Viele tolle Erfolge unserer Mountainbiker bei WM, EM und JWOC

Preis: 6,- Euro



### Erfolgreiche Jugend

Robert Merl Jugendeuropameister, Österreich vierbeste Nation.



### OL-Weltmeisterschaft

Schweizer dominieren, fünf Finalplätze für Österreich.

# Inhalt

- 4** MTB-O: WM in Israel – heißes Wetter – heiße Wettkämpfe
- 7** MTB-O: EM und JWOC in Dänemark – acht Medaillen für Österreich
- 10** Jugendeuropameisterschaft: Tolle Leistungen unserer Jugendlichen
- 12** Juniorenweltmeisterschaft in den Dolomiten
- 13** Weltmeisterschaft in Ungarn: Fairness ein wichtiges Thema
- 17** Thermenland Open in Fürstenfeld
- 18** MTB-O: Österreichische Meisterschaften im Sprint
- 19** Kurzberichte aller Art
- 22** Pressesplitter
- 24** Sportpsychologie: Das Drehbuchkonzept von Thomas Bühner
- 26** Erste Hilfe bei OL-Verletzungen
- 28** Verletzungsprophylaxe: Kräftigungsübungen für den Rumpf
- 30** Trainingstipps: Postenschwierigkeit einschätzen
- 31** Aus dem Verband
- 32** Termine



Zeichnung: Hilde Bernaschek

Der Österreichische Fachverband für Orientierungslauf wird gefördert aus Mitteln des



**Impressum:** Orientierung – Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf. **Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:** Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf (ÖFOL), A-1040 Wien, Prinz-Eugen-Strasse 12. **Telefon:** (01) 505 03 93. **E-Mail:** oefol@tele2.at. **Chefredakteurin:** Traude Fesselhofer (redaktion@oefol.at). **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Ingrid Adenstedt, Roland Arbter, Ernst Bonek, Tobias Breitschädel, Markus Buchtele, Florian Elstner, Roland Fesselhofer, Christian Gigon, Michaela Gigon, Erich Göschl, Agnes Harreither, Kevin Haselsberger, Thomas Hlosta, Lisi Hohenwarter, Margit Huber, Ursula Kadan, Markku Kempainen, Bernhard Koiser, Günter Kradschnig, Karin Leonhardt, Thea Lillehov, Alois Mair, Gerald Mayrhofer, Robert Merl, Hannes Pacher, Lisa Pacher, Guni Palme, Wolfgang Pötsch, Richard Schuh, Georg Sengtschmid, Erik Simkovics, Henrik Sulz, Klaus Wallas. **Layout:** Hans Ljung. **Litho:** Martin Jandrisevits. **Druckerei:** Niederösterreichisches Pressehaus, A-3100 St. Pölten, Gutenbergstraße 12. **Anzeigenverwaltung:** ÖFOL-Sekretariat, A-1040 Wien, Prinz-Eugen-Strasse 12, Telefon (01) 505 03 93, (oefol@tele2.at). **Erscheinensweise:** vierteljährlich. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. **Jahres-Abo-Preis:** 20,- Euro. **Einzelpreis:** 6,- Euro.

**Coverfotos:** Großes Foto: Unsere „Golden Girls“ (© Gigon). Links oben: Lisi Hohenwarter (© Dan Chissick). Links Mitte: Michaela Gigon (© Dan Chissick). Links unten: Sonja Zinkl (© Dan Chissick). Unten links: Robert Merl mit dem Team-Maskottchen (© Roland Arbter). Unten rechts: Medaillensammler – Daniel Hubmann und Simone Niggli (© Photopress).

# Der Präsident berichtet

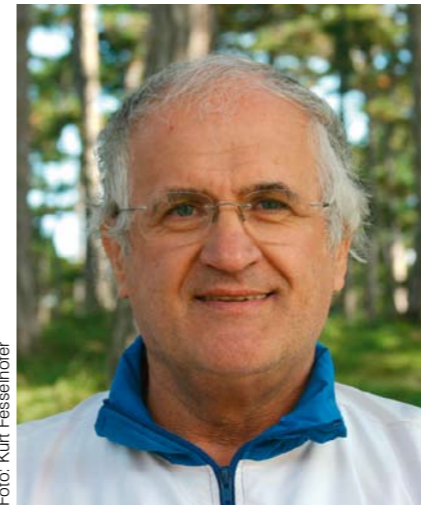


Foto: Kurt Fesselhofer

**DAS** war wirklich ein heißer Sommer. Nach den vielen Erfolgen unserer Sportler im Frühjahr konnten wir uns bei der EYOC in Kapaonik/Serbien über den Jugendeuropameistertitel von Robert Merl auf der Langstrecke freuen. Die Mädchen Anna Simkovics, Lisa Pacher und Anja Arbter erreichten Bronze in der Staffel.

Äußerst erfolgreich verlief die MTB-O-WM in Israel für unseren Verband. Den Weltmeistertitel in der Staffel holten Elisabeth Hohenwarter, Sonja Zinkl und Michaela Gigon. Silber bekamen Michaela Gigon auf der Mitteldistanz und Sonja Zinkl auf der Langdistanz. Bronze im Sprint gab es für Michaela. Dazu erhielten Sonja für ihren 4. Platz im Sprint und unsere Herrenstaffel Tobias Breitschädel, Bernhard Schachinger und Andreas Rief für den 6. Platz Diplome.

Bei der OL-Weltmeisterschaft im August in Ungarn konnten Gernot Kerschbaumer (17.) und Wolfgang Siegert (44.) das Finale in der Mitteldistanz erreichen. Im Sprint-Finale wurden Gernot 23. und Ursula Kadan 30.

Die OL-WM zeigte, dass unser Sport anders ist als andere Sportarten. Wir haben sogar in den Regeln, dass jeder Läufer verpflichtet ist, bei Verletzung eines anderen Läufers zu helfen. Als sich bei der WM-Staffel der führende Schwede Martin Johansson verletzte, brachen drei Läufer mit Medaillenchancen ihren Lauf ab und leisteten Hilfe. Weltmeister Thierry Gueorgiou war einer der drei Läufer und schrieb: „I am not doing orienteering for the medal ceremonies; I am doing that mostly for emotions. And, thanks to Martin, I got more adrenalin that day than in any other WOC races. I guess I'll remember that day a long time.“

Bei uns in Österreich bekomme ich oft den Eindruck, dass der OL nur wegen der Medaillen betrieben wird. Möglicherweise verzerren Beiträge im Diskussionsforum und zu behandelnde Proteste jenes Leitbild, das ich im OL habe, nämlich Freude an sportlicher Aktivität in der Natur und das Treffen von Freunden.

In der letzten Vorstandssitzung wurde ein „Leitbild Leistungssport“ beschlossen. Ich kann mich mit diesem Leitbild nicht identifizieren und es erschwert auch die Arbeit des ÖFOL-Präsidenten. Beispiel: Dieses Leitbild schreibt die Ausschreibung der Funktionen der Kaderverantwortlichen und Trainer als Grundprinzip vor. Mit international erfolgreichen Trainern wird bei der WM verhandelt; ich habe mit „meinem“ Wunschtrainer Gespräche geführt, ein Engagement ist aber unter den gegebenen Bedingungen derzeit nicht möglich.

Als ehrenamtlicher Präsident mit über 40 Jahren Erfahrung als Läufer und nationaler und internationaler Funktionär habe ich in der ablaufenden Funktionsperiode versucht, dem OL in Österreich ein Profil zu geben. Unsere Erfolge im sportlichen Bereich, die internationale Anerkennung, hervorragend durchgeführte Wettkämpfe, die nunmehrige Verbreitung des OL in allen Bundesländern, ein funktionierendes Sekretariat, unsere Medien [www.oefol.at](http://www.oefol.at) und „Orientierung“, eine funktionierende Diskussionskultur, OL-Karten mit hohem Standard und eine steigende Mitgliederzahl zeigen, dass in den letzten Jahren erfolgreich und professionell gearbeitet wurde. So wurden heuer z. B. für das Sonderprojekt „Kartenentwicklung“ erhebliche Mittel vom Sportministerium freigegeben. Leider durfte ich bei der Wahl vor zwei Jahren mein Team nicht aussuchen und werde von Beginn meiner Präsidentschaft an mit Angriffen konfrontiert. So ziehe ich die Konsequenz und werde bei der ÖFOL-Mitgliederversammlung am 21. November nicht zur Wahl antreten.

Bei der Tagung der IOF-Präsidenten-Konferenz wurde ich wieder in die Arbeitsgruppe Europa gewählt. Als Vereinsfunktionär gibt es genug zu tun. – Und als Vater von zwei erfolgreichen Orientierungsläufern werde ich auch in Zukunft darauf achten, dass Freude, Freunde und Gesundheit weiter im Leitbild Orientierungslauf Vorrang haben und die Grundlage für sportliche Erfolge sind.

**ERICH SIMKOVICS, PRÄSIDENT DES ÖFOL**

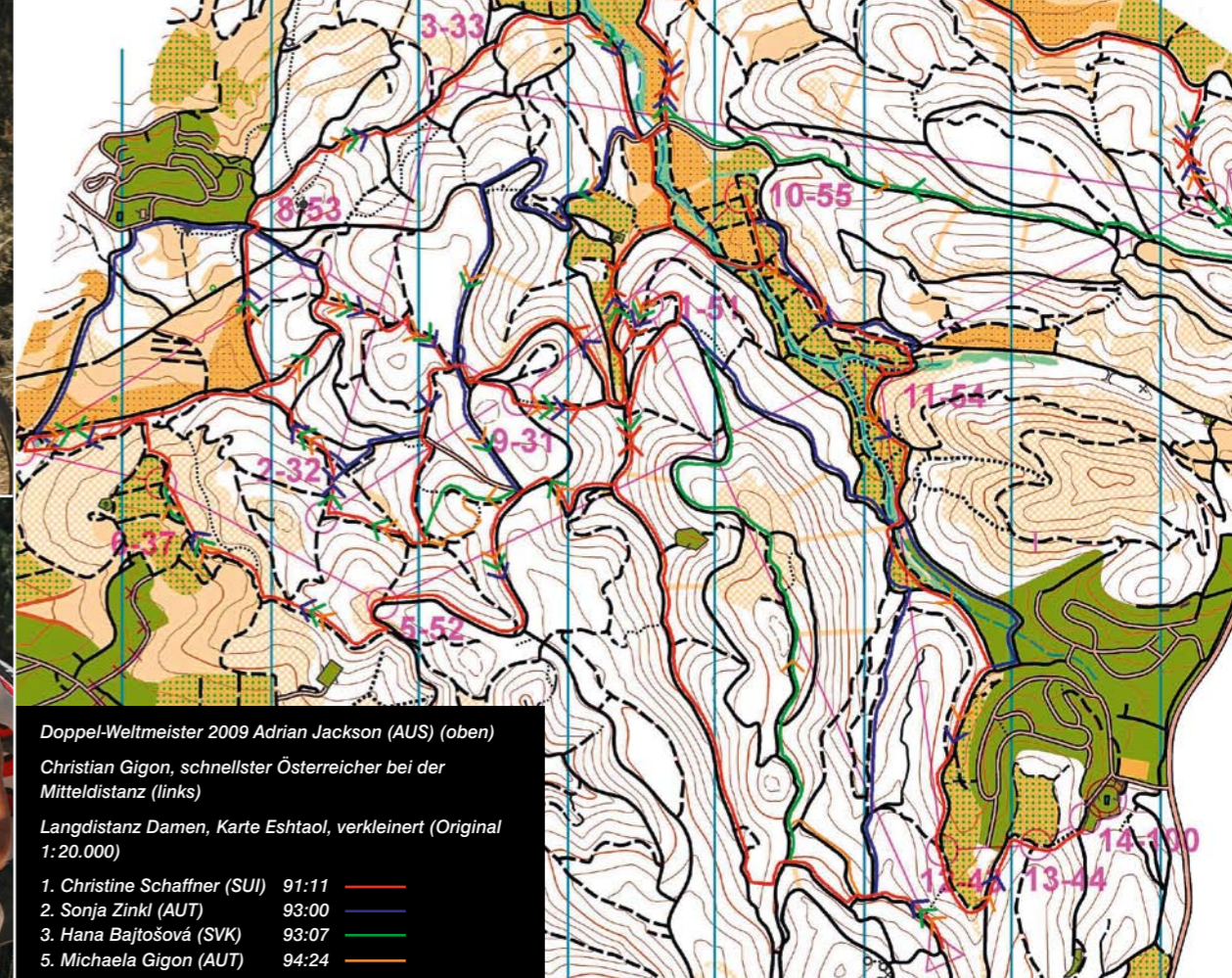


BEN SHEMEN, ISRAEL, 8. BIS 16. AUGUST 2009

# Die heißeste MTB-O-WM



Fotos: Dan Chissick



Doppel-Weltmeister 2009 Adrian Jackson (AUS) (oben)  
 Christian Gigon, schnellster Österreicher bei der Mitteldistanz (links)

Langdistanz Damen, Karte Eshtaol, verkleinert (Original 1:20.000)

1. Christine Schaffner (SUI)	91:11
2. Sonja Zinkl (AUT)	93:00
3. Hana Bajtošová (SVK)	93:07
5. Michaela Gigon (AUT)	94:24

Foto: Gutmann



Tobias Breitschädel beim Langdistanzrennen

August 2009 im Heiligen Land: Nicht nur aufgrund der Temperaturen geht die heurige MTB-O-WM in die Geschichte ein. Aus österreichischer Sicht ging es auch sonst heiß her. Von Christian Gigon

Den ersten Blick auf das WM-Gelände konnten die Teilnehmer noch aus dem klimatisierten Flugzeug machen. Sprint-, Mittel- und Staffel-Gelände lagen nämlich direkt in der Einflugschneise des Tel Aviv'er Flughafens. Bei so kühlen Temperaturen bekamen sie das WM-Gelände aber nicht mehr zu Gesicht. Beim Model-Event war es schon 15 Grad wärmer, und das interessante Terrain sorgte noch zusätzlich dafür, dass einem warm ums Herz wurde.

## Mitteldistanz – der Weg Pool ist das Ziel

Egal ob OL oder MTB-O, die Quarantäne für die früh Gestarteten im Ziel zählt selten zu den Lieblingsbeschäftigungen der Athleten. Diesmal war es ein Privileg, im Ziel zu warten, bis der Letzte gestartet war. Die von Stunde zu Stunde steigenden Temperaturen ließen sich viel leichter im Swimmingpool des Zielgeländes aushalten. So manch einer, der das Glück hatte, nicht am Schluss des Feldes in der Gruppe der besten zehn der Weltrangliste starten zu müssen, nutzte diese Chance. Neben



Andreas Rief auf der Mitteldistanz

der Hitzeresistenz waren an diesem Tag aber auch richtig gutes Orientieren und exzellente MTB-Technik gefragt. Denn ein WM-Rennen, in dem beides, MTB-Technik und Orientierungstechnik so sehr gefordert war, gab es bis jetzt noch nicht. Hitze hin oder her – wer hier gewinnen wollte, der musste sowohl mit Bike als auch mit Karte richtig gut umgehen können. Bei den Herren war es Torbjörn Gasbjerg (DAN) der beides und auch die Hitze im Griff hatte. Bei den Damen sprach die Zielsprecherin schon von einem Sieg von Michi Gigon. Schlussendlich wurde es dann Silber, denn Gold ging an Marika Hara (FIN). Aber der Grundstein für eine erfolgreiche WM aus österreichischer Sicht war gelegt. Denn dies war nur der erste Streich ...

## ... und der zweite folgt sogleich: Staffel

Die österreichischen Herren kratzen im Staffelnbewerb schon lange an der magischen Grenze des 6. Platzes, der notwendig ist, um ein Diplom zu erringen. Bei Europameisterschaften ist dies schon geglückt. Aber bei einer Weltmeisterschaft wurde die 6er-Schallmauer noch nicht durchbrochen. Die Zielsetzung für 2009 war also klar. In der Besetzung Tobias Breitschädel – Bernhard Schachinger – Andreas Rief wurde das Ziel, Platz 6, in Angriff genommen. Und die erfreuliche Nachricht: Zu keinem Zeitpunkt des Rennens lagen die österreichischen Herren hinter dem Traumziel zurück: Am Schluss gab es dann genau den erhofften

6er, der eine Eintrittskarte für die Siegerehrung bedeutete. Erfreuliches Detail am Rande: Sogar die zweite Staffel der Österreicher (Kevin Haselsberger – Christian Gigon – Dietmar Dörfler) schaffte es auf den guten 13. Rang.

Die Damen waren im österreichischen MTB-O-Sport schon immer das starke Geschlecht. Wer genau erfahren möchte, wie es dazu kam, dass unsere MTB-O-Ladies ab sofort die „Golden Girls“ sind, der liest den Kommentar von Michi Gigon. Es sei nur soviel gesagt: Der Rennverlauf war nichts für Herzinfarktpatienten.

## Sprint im biblischen Landschaftspark

Auch wenn ein künstlich angelegter Bibel-park als Kulisse für den Sprintbewerb diente, zum Beten blieb den Wettkämpfern keine Zeit. Wer nicht von der ersten Sekunde an seine gesamte Aufmerksamkeit der Karte schenkte, war hier chancenlos. Am besten schafften das Adrian Jack-

son (AUS) und Lasse Brun Pedersen (DAN), die sich einen harten Kampf um den Weltmeistertitel lieferten, den der Australier knapp für sich entscheiden konnte. Andi Rief kam mit der anspruchsvollen ersten Hälfte des Kurses hervorragend zu Recht. Danach musste er der Hitze etwas Tribut zollen und fiel vom vierten auf den elften Rang zurück – noch immer das beste Resultat, das ein österreichischer Herr bisher an einer MTB-O-WM erreichen konnte. Bernhard Schachinger und Tobias Breitschädel rundeten das Ergebnis mit zwei weiteren Top-20-Platzierungen ab.

Michi Gigon ist zwar als „Langsam-Starterin“ bekannt, auf den ersten beiden Posten des Sprintbewerbes verlor sie aber etwas mehr Zeit als gewöhnlich und lag nur auf dem 29. Rang. Die folgende Aufholjagd ist für einen Sprintbewerb außergewöhnlich. Die letzte Konkurrentin, die Michi „virtuell überholen“ konnte, war Sonja Zinkl. Und wieder einmal verdräng-



Bernhard Schachinger beim Qualifikationsrennen

Foto: Dan Chissick



Auch Spaß muss sein!

Foto: Karolina Micevicicute



Auch Sightseeing in Jerusalem stand auf dem Programm (Felsendom und Grabeskirche)



Fotos: Michaela Gigon

te sie ihre Staffkollegin vom Podium. So konnte Michi Gigon ihren Medaillensatz bei dieser WM mit Bronze komplettieren und für Sonja Zinkl gab es nur den undankbaren vierten Platz.

### Langstrecke: Diesmal keine Medaille für Michi Gigon. ABER ...

... das heißt noch lange nicht, dass es keine Medaille für Österreich gab. Denn auch Tobias Breitschädel ist ja ein Podiumsplatz zuzutrauen – allerdings leider nicht an diesem Tag. Als bester österreichischer Herr belegte er den 18. Rang. Leider war es auch nicht die lange auf Medaillenkurs liegende Lisi Hohenwarter. [Anm.: Als Autor komme ich mir fast schon wie Armin Assinger



Foto: Karolina Mickeviciute

Konzentriert unterwegs:  
Sonja Zinkl

in der Millionen-Show vor.]. Nein, es war Sonja Zinkl, von der ich spreche. Nach ihrer hervorragenden EM in Dänemark ist sie nun endgültig in der Weltspitze angekommen. Mit Langdistanz-Silber hinter der Schweizer Titelverteidigerin Christine Schaffner gehört sie nun definitiv zur absoluten „Crème de la Crème“ im MTB-O-Sport. Michi Gigon schloss die WM mit Platz 5 ab – für sie das „schlechteste“ Ergebnis des Jahres bei einer WM oder EM. Bei allen anderen sieben Wettkämpfen gab es immer Gold, Silber oder Bronze. Bei so einer Bilanz könnte sogar Simone Niggli neidisch werden.

Ergebnisse, weitere Fotos und Kurzvideos:  
<http://www.nivut.org/il/mtbo/>

## Das Staffelrennen aus der Sicht von Michaela Gigon

*Nach diversen Bronzemedailen bei den letzten MTB-O-Großbewerben durften wir uns ja bei der EM in Dänemark über eine Silbermedaille freuen. Aber wir hatten Gold gerochen – die Finninnen waren in Dänemark nur 23 Sekunden vor uns ins Ziel gefahren.*

Lisi startete wie immer als Erste und kam zum ersten Mal bei einer WM mit einem wirklich guten Rennen als Zweite aus dem Wald. Als sie mir im Ziel erzählte, dass sie das Gefühl hatte, immer die längsten Gabeln gehabt zu haben, stieg die Hoffnung natürlich weiter. Das Gefühl hatte sie nicht getragen, die Gabeln waren sehr unterschiedlich lang und Lisi hatte immer die absolut längsten erwischt. Leider gelang Sonja nicht gerade ihr bestes Rennen und sie fiel auf den 5. Gesamtrang zurück.

Als ich startete, dachte ich mir: „Eine Medaille sollte sich ausgeben, aber Gold wohl kaum mehr.“ Mit Tschechien 2 und Litauen im „Packer!“ verließ ich das Zielgebiet und fuhr gleich bei der ersten Abzweigung in die falsche Richtung. Doch diese 20 Sekunden sollten der einzige Fehler des ganzen Rennens bleiben. Schon beim zweiten Posten sah ich die auf Silber- und Bronzekurs liegenden Fahrerinnen aus Tschechien und der Schweiz. Offensichtlich hatten wir alle drei die gleichen Gabelungen, ich kam beiden immer näher, hatte beim sechsten Posten beide überholt und somit alle zwei im Nacken. Nach dem nächsten Anstieg waren die beiden weg. Eine andere Gabel konnten sie wohl nicht haben, denn der nächste Posten war der Funkposten. Gute Nachrichten für mich, denn so wusste ich, dass ich Zweite war.

Da war dann nur noch die Russin Ksenia Chernikh vor mir. Die hatte ich zwar auch schon beim 7. Posten gesehen, aber da lag sie doch noch ein Stück vorne. Beim Zuschauerposten hörte ich, dass Ksenia zwi-

schen einer halben Minute und Minute vor mir lag, je nachdem, wessen Aussagen man trauen wollte. Fahrerisch war das wohl kaum auf die physisch stärkste Fahrerinnen im ganzen Feld aufzuholen und Gabel erwartete ich auf der Schlusschleife auch keine mehr. Ich wurde trotzdem etwas nervös und versuchte, diese letzten paar Posten noch auf Nummer sicher anzufahren.

Auf dem Weg zum letzten Posten hörte ich plötzlich Leute schreien. Nicht nur Österreicher, sondern auch die Schweizer feuerten mich lautstark an. „So feuert man keinen Zweiten an, ich muss wohl Erste sein“, kam mir in den Sinn. Als ich näher kam, bestätigte sich die Vermutung, ich drehte mich nochmal um, sah, dass niemand kam, brauchte ewig um den Posten zu stempeln, denn das Emit wollte nicht rein, aber es war egal – und ab ins Ziel, wo meine überglücklichen Teamkolleginnen mich empfingen. Fernsehkameras umringten mich, aber eigentlich wollte ich erst meinen Chip auslesen, um sicherzugehen, dass ich wirklich alles richtig gestempelt hatte. Denn auch auf der Mittelstrecke war ich schon als Siegerin gefeiert worden, nur um nach dem Auslesen festzustellen, dass ich doch „nur“ Zweite war.

Aber Ende gut – alles gut. Alle Posten richtig gestempelt. Ksenia hatte sich auf der doch gegabelten Schlusschleife verfahren und Christine Schaffner mit einer guten Taktik („Ich hab die Ksenia bei einer Kreuzung stehen gesehen und gewartet, bis sie – in die falsche Richtung – weggefahren ist, und bin dann erst weitergefahren.“) noch Silber für die Schweiz geholt.

