



ORIENTIERUNG

Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf



EM-Bronze für MTB-O-Herren



Junioren-Europacup

Sieg für Anja Arbter, Julia Bauer läuft zweimal aufs Podium



Weltcup-Podestplatz

für Gernot Kerschbaumer in Liberec, Platz 11 in der Weltcup-Gesamtwertung

Inhalt

- 4** OL: Junioren-Europacup in Arnoldstein und am Faaker See
- 6** OL: Meisterschaftswochenende in Arnoldstein
- 8** OL: Tolle Ergebnisse für Gernot Kerschbaumer bei den letzten Weltcup-Bewerben
- 10** OL: Austria-Cup-Wochenende in Freistadt
- 12** OL: Nachtmeisterschaft und Austria-Cup-Finale in Kärnten
- 14** MTB-O: Europameisterschaft in Russland – erste Staffeldmedaille für Österreichs Herren
- 16** MTB-O: Austria-Cup-Wochenende im schönen Waldviertel
- 18** MTB-O: Austria-Cup-Finale auf dem Truppenübungsplatz
- 20** ÖFOL-Gala – Tag der Ehrungen
- 22** Meister und Cupsieger des Jahres 2011
- 24** Orthopädie: Über das Umknöcheln
- 26** Herbst-OL in den USA
- 27** Vereinsporträt: OLT Transdanubien
- 28** Aufgelesen
- 29** Kurzmeldungen
- 31** Aus dem Verband
- 32** Termine



Foto: Hans Georg Gratzner

Ein frohes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches OL-Jahr 2012!

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:** Erik Adenstedt, Julia Bauer, Roland Fesselhofer, Erich Göschl, Hans Georg Gratzner, Thomas Hlosta, Sonja Hnilica, Sandrina Illes, Ursula Kadan, Christian Knapp, Gerald Mayrhofer, Michael Melcher, Andreas Rief, Michael Tanzer, Thomas Wieser. **Layout:** Hans Ljung. **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). **Erscheinenszeiten:** vierteljährlich. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. **Jahres-Abopreis:** 20,- Euro. **Einzelpreis:** 6,- Euro.

Coverfotos: Großes Foto: Bernhard Schachinger, Tobias Breitschädel und Andreas Rief eroberten bei der EM in Russland die erste Staffeldmedaille der Herren (© Andreas Rief). Unten links: Anja Arbter beim Junioren-Europacup in Arnoldstein (© HSV Villach). Unten rechts: Gernot Kerschbaumer beim Weltcup in Liberec (© Torben Utzon).

TRIMTEX LZR T-Shirt, Bi-elastic Cap im Teamdesign

OL-SHOP.at
Orientierungslauf-Sportartikel
Erich Simkovics • Wien



Der Jahresrückblick 2011 fällt aus ÖFOL-Sicht weitgehend positiv aus. Seitens des Leistungssports war das vergangene Jahr erfolgreich wie nie zuvor – so zahlreich die bemerkenswerten Ergebnisse, dass Gefahr besteht, in einer Aufzählung etwas zu vergessen: die erste österreichische Nachwuchs-Medaille im Ski-OL, Weltmeistertitel bei der Militär-WM, der Junioren-WM, der MTB-O-WM und den Internationalen Schulmeisterschaften, dazu Podestplätze bei MTB-O-WM und -EM, Junioren-WM, Jugend-EM, Junioren-Europacup, den Internationalen Schulmeisterschaften und zuletzt im OL-Weltcup sowie zahlreiche weitere Top-Platzierungen.

Bemängelt wurde die Fokussierung des Verbandes im Leistungssport auf Nachwuchs und Elite und das Übersehen der Leistungen der älteren Generation. Nicht nur Österreichs Elite- und Nachwuchsläuferinnen und -läufer zeigen jedoch auf, sondern auch unsere Seniorensportler. Bei Masters-Veranstaltungen gab es heuer ebenfalls beachtenswerte Ergebnisse: Gold für Ulrike Roder und Bronze für Josef Hones im Ski-OL, einen vollen Medaillensatz (Gold in der Langdistanz, Silber im Sprint, Bronze in der Mitteldistanz) für Herbert Lackner im MTB-O und zweimal Gold für Curt Maier bei den European Masters im Orientierungslauf.

Kommendes Jahr feiert der Österreichische Fachverband für Orientierungslauf sein 45-Jahr-Jubiläum. Die Gründungsmitglieder und Pioniere des Orientierungssportes in Österreich können stolz sein auf das, was sie geschaffen haben. Der Orientierungslauf lebt und findet Zuspruch auch außerhalb des harten Kerns, wie Teilnehmerzahlen bei Schul-Cups und kleinen Cup- oder Fun-Veranstaltungen zeigen. Der OL-Sport scheint aber auch einem Wandel zu unterliegen, weg von langen Läufen in unwegsamem Gelände hin zu kürzeren, einfacher durchzuführenden, aber auch für den „Nicht-Insider“ einfacher zu erschießenden Veranstaltungen.

Natürlich ist im OL in Österreich nicht alles eitel Wonne. Der Ski-OL leidet vor allem am Schneemangel und der fehlenden langfristigen Planbarkeit in Folge weniger durchführungswilliger Vereine. Mountainbike-Orienteering muss den Spagat zwischen anspruchsvollen und interessanten Strecken für die Elite und anfänger-, jugend- und seniorenfreundlichen Bahnen für den Breitensport schaffen; auch hier ist die Suche nach durchführenden Vereinen schwierig. Beide Sparten haben bei den Teilnehmerzahlen Aufholbedarf. Im Verband wie in manchen Vereinen stellt sich – wie immer wieder angesprochen – die Frage der Ehrenamtlichkeit und des Funktionärsnachwuchses.

In diesem Zusammenhang möchte ich mich noch mal bei all jenen bedanken, die – auf welcher Ebene auch immer – für den Sport im Allgemeinen und den Orientierungssport im Speziellen tätig sind. Wie im heurigen „Europäischen Jahr der Freiwilligkeit“ oftmals angesprochen, werden hier unzählige Stunden auf freiwilliger Basis geleistet, die finanziell gar nicht abzudecken wären. Eine in den letzten Jahren für den Verband wichtige Person möchte ich bei dieser Gelegenheit vor den Vorhang stellen: Weitgehend unbekannt dürfte sein, dass Samuel Imriska (Naturfreunde Wien) die letzten beiden Jahre das Anmeldesystem ANNE betreut und zahlreiche Verbesserungen, vor allem für das Sekretariat, eingebaut hat. Samuel hat dies ohne irgendeine Gegenleistung und mit viel Einsatz getan, muss diese Tätigkeit aber auf Grund anderer Verpflichtungen mit Jahreswechsel hintan stellen. Ein großes Dankeschön an ihn an dieser Stelle!

Drei neue Vereine wurden bei der Mitgliederversammlung in Salzburg in den ÖFOL aufgenommen – ASKÖ OLC Ebenthal/Kärnten, LC Tausendfüßler Erlach und der AFS NÖ Süd. Den neuen Vereinen ein herzliches Willkommen!

Erik Adenstedt, Präsident des ÖFOL



Siegerehrung Langdistanz W18: Anja Arbter ganz oben



Siegerehrung Langdistanz W20: Julia Bauer auf Platz 2

JUNIOREN-EUROPACUP, ARNOLDSTEIN, 15. BIS 17. SEPTEMBER

Europas junge Elite in Kärnten zu Gast



Nach einer wirklich erfolgreichen Junioren-WM erwartete die Junioren Österreichs der letzte internationale Vergleich beim Junioren-Europacup, der heuer auf Heimatgebiet ausgetragen wurde. Von Julia Bauer

Wettkampfleiter war Bernhard Lieber, der mit tatkräftiger Unterstützung seines Teams vom HSV Villach eine wirklich tolle Veranstaltung auf die Beine stellte. Die Wettkämpfe, bestehend aus Sprint, Staffel und Langdistanz, wurden auf nagelneuen Karten ausgetragen, welche die Läufer sowohl technisch als auch physisch forderten.

Das österreichische Juniorenteam, unter der ausgezeichneten Betreuung von Libor Zřídka Veselý, setzte sich aus folgenden Läuferinnen und Läufern zusammen: M20: Robert Merl, Manuel Gassner, Philip Schiel, Lukas Scharnagl, Franz Glaner; W20: Julia Bauer, Laura Ramstein, Marlene Habenicht; M18: Xander Berger, Tobias Habenicht, Laurenz Elstner, Jakob Pauser, Thomas Polster, Matthias Reiner, Adrian Wickert, W18: Anja Arbter, Anna Nilsson-Simkovic, Lisa Pacher, Lucija Telisman, Maren Herrgesell.

Sprintdistanz in Arnoldstein

Der Junioren-Europacup wurde am Donnerstag, den 15.9., mit dem Sprint eröffnet. Dieser wurde in Arnoldstein ausgetragen, wobei der Start nahe dem Waldparkstadion erfolgte und das Ziel sich direkt auf dem Hauptplatz befand. Die Strecken, die sowohl durch Waldstücke als auch durchs Siedlungsgebiet führten, hatten zwar zwischendurch einige anspruchsvolle Partien in sich, jedoch war am Ende nur noch zu laufen.

Julia Bauer konnte sich in der Kategorie W20 den dritten Platz und die Bronzemedaille hinter Emma Klingenberg (Dänemark) und Ingjerd Myhre (Norwegen) si-



Anja Arbter

Julia Bauer



Laura Ramstein

Marlene Habenicht



Robert Merl

Lukas Scharnagl

chem. Auch Laura Ramstein klassierte sich mit einem tollen 12. Platz unter den ersten 20. Bei den Herren 20 gelang unserem frisch gebackenen Junioren-Weltmeister Robert Merl zwar ein sehr guter Lauf, jedoch überließ er einen Posten und wurde somit disqualifiziert. Lukas Scharnagl schaffte es mit einem 17. Platz als einziger Herr unter die ersten 20. Der Sieg ging in dieser Kategorie an den Norweger Eskil Kinneberg.

In der Kategorie W18 setzte sich die Französin Isa Basset an die Spitze. Unsere Anja Arbter belegte den guten 12. Platz. Bei den Herren 18 gelang es nur Tobias Habenicht mit einem 18. Platz unter die ersten 20 zu laufen. Der Sieg ging in dieser Kategorie an Jakob Edsen (Dänemark).

Staffel rund um das Hotel Mittagkogel

Am nächsten Tag wartete bereits die Austragung der Staffel, wobei alle Damen- und alle Herrenkategorien zusammengelagt wurden. Das Gebiet war nicht wirklich anspruchsvoll, geprägt durch einen steilen Anfangsteil und durch einen flachen und dornigen Schlussteil. Allerdings war es genau dieser Abschluss, der einigen Läufern Schwierigkeiten bereitete, wussten sie nicht gut genug mit dem Kompass umzugehen. Leider lief es für die österreichischen Staffeln nicht sehr gut, gab es doch für die Einser-Staffel der Herren (Manuel Gassner, Tobias Habenicht und Robert Merl) einen Fehlstempel und somit keine Chance, das Resultat vom Vorjahr zu wiederholen. Die beste Platzierung (14.) holte die Staffel Österreich 3 mit



Arnoldstein - Werda,
Maßstab 1:10.000,
Äqu. 5m
Bahn W18 Langdistanz
mit Siegerroute
von Anja Arbter

Matthias Reiner, Franz Glaner und Adrian Wickert. Den Sieg holte sich Norwegen 1 vor Dänemark 1 und Norwegen 2.

Auch bei den Damen lief es nicht sonderlich rund. Die erste Damenstaffel mit Anna Nilsson-Simkovic, Julia Bauer und Anja Arbter landete, nach einem nicht fehlerfreien Start von Anna und einigen Patzern von Seiten Julias, nur auf dem 13. Platz. Bei den Damen siegten die Favoriten Dänemark vor Norwegen und Russland.

Anspruchsvolle Langdistanz auf abwechslungsreicher Karte

Den Abschluss dieser tollen Veranstaltung sollte die Langdistanz bilden, die auf einer spannenden Karte ausgetragen wurde. Bereits im Voraus wussten die Läufer, dass sie ein sehr anspruchsvoller Lauf, sowohl im Hinblick auf die physischen als auch auf die psychischen Anforderungen, erwarten würde. Zu Beginn schickte Bahnleiter Jürgen Hartinger die Athleten auf eine kleine Runde um einen sehr grünen Hügel, wo schon zahlreiche Fehler passierten. Nach langen Routenwahlen durch felsiges Gebiet erwarteten die Läufer zum Abschluss noch einige schwierige Posten in „skandinavischem“ Terrain.

Bei den Damen 20 meisterte Franziska Dörig aus der Schweiz die gestellten Anforderungen am besten und sicherte sich vor Julia Bauer den Sieg. Der Drittplatzierten vom Sprint gelang ein guter Lauf,



Foto: HSV Villach

mit dem sie sich vor dem dänischen Aushängeschild Emma Klingenberg die Silbermedaille sicherte. Auch ihre Teamkolleginnen Laura Ramstein (11.) und Marlene Habenicht (16.) schafften den Sprung unter die Top20.

Bei den Herren gelang es unserem Robi nach zwei nicht so tollen Läufen, sich unter die Top6 zu setzen. Mit dem 5. Platz sicherte er sich zum Abschluss noch ein Diplom, der Sieg ging an Dänemark, an Marius Thrane Ødum. Mit Philipp Schiel

fand sich ein weiterer Österreicher in den ersten 20.

Bei den Damen 18 gab es durch Anja Arbter die Goldmedaille für Österreich. Sie legte einen konstant guten Lauf hin und holte sich damit den Sieg vor Ita Klingenberg (Dänemark) und Charlotte Watson (Großbritannien). Leider gab es sonst keine Top20-Platzierungen in dieser Kategorie.

Bei den Herren 18 präsentierte sich Matthias Reiner in seinem „Heimatgelände“ von seiner besten Seite und schaffte mit dem 11. Platz den Sprung weit nach vorne. Den Sieg holte sich Thor Nørskov aus Dänemark.

Resümee

Aus österreichischer Sicht, sowohl von Seiten des Teams als auch des Veranstalters, ein gelungener internationaler Saisonabschluss. Nach den tollen Erfolgen von Robert Merl an der Junioren-WM konnten nun auch die Mädchen zeigen, dass sie doch mit den Burschen mithalten können. Alles in allem war der heurige JEC eine wirklich tolle Veranstaltung, mit wunderbarem Quartier, abwechslungsreichen Wettkämpfen und schönem Ambiente.

Gerüchte, Österreich wäre der Initiator des berüchtigten „Fahrendiebstahls“ im Lager der Teams gewesen, werden natürlich heftigst dementiert ...

Ergebnisse: <http://www.jec2011.at/>



Staffel: Matthias Reiner übergibt an Franz Glaner

Foto: HSV Villach



Foto: HSV Villach

ÖSTM LANG & ÖM/ÖSTM STAFFEL, ARNOLDSTEIN, 17./18. SEPTEMBER

OL vom Feinsten am Fuße des Dobratsch

Unmittelbar nach den Top-Junioren aus 15 Ländern Europas starteten die österreichischen Orientierungsläufer zum 5. Austria-Cup-Lauf. Tags darauf ging es nochmals in dieses anspruchsvolle Gebiet, um die österreichischen Staffelleister zu ermitteln. Von Traude Fesselhofer

Auf den Spuren der jungen europäischen Elite durften auch die österreichischen Orientierungsläufer in einem der anspruchsvollsten OL-Gebiete Österreichs, dem „Schütter Wald“ bei Arnoldstein, auf Postenjagd gehen. Es war natürlich auch eine gute Gelegenheit, unseren Nachwuchs kräftig anzufeuern und ein wenig internationales Flair zu schnuppern.

Während die Junioren bei Schönwetter ihre Bahnen absolvierten und die anschließende Siegerehrung gerade noch im Trockenen stattfinden konnte, zogen bald dicke, kohlrabenschwarze Gewitterwolken auf, die sich mit einem heftigen Platzregen, teilweise sogar mit Hagel, entluden. Leidtragende dieses Wetterumschwungs waren besonders alle spät Gestarteten und die Läufer auf den langen Bahnen. Durch die Dunkelheit war es recht schwierig, die sehr detailreiche Karte zu lesen – manch einer vermisste im dichten Wald seine Stirnlampe. Die Nässe machte Wurzeln und Steine rutschig und das Laufen anstrengend. Aber da Orientierungsläufer bekanntlich wetterfest sind, nahmen sie trotz allem mit Freude die besondere Herausforderung an, in diesem technisch überaus anspruchsvollen Gelände die



Foto: HSV Villach

Ursula Kadan nach der Langdistanz

Posten anzulaufen – oder auch zu suchen, wenn das Anlaufen nicht auf Anhieb klappte.

Würdige Staatsmeisterschaft

Kaum ein Gelände könnte besser geeignet sein, die österreichischen Staatsmeister zu ermitteln. Und auch die abwechslungsreichen Bahnen waren einer Staatsmeisterschaft würdig. Gernot Kerschbaumer (HSV Pinkafeld), der sich mit einem guten, soliden Lauf mit 3½ Minuten Vorsprung auf Christian Wartbichler (ASKÖ Hennendorf) den Staatsmeistertitel holte, meinte nach dem Rennen, dass das Gelände von der Schwierigkeit her durchaus mit dem der WM in Frankreich zu vergleichen ist.

Bronze ging an Markus Lang (HSV Pinkafeld).

Staatsmeisterin bei den Damen wurde überlegen die Favoritin Ursula Kadan (TV Fürstenfeld), obwohl sich bei ihrem Lauf einige Fehler eingeschlichen hatten. Silber ging an Patrizia Stögerer (HSV Pinkafeld) und Bronze an Brie Gschöpf (WAT).

Spannende Staffeln

Das – wie der Name schon sagt – mitten im Wald gelegene Waldparkstadion bot auch einen idealen Ausgangspunkt für die österreichische Staffelleisterschaften. Im weniger steinigem, durchschnittlich flacheren westlichen Teil des Waldgebietes gab es spannende Kämpfe um Sekunden und Platzierungen, gut gelegte Bahnen trugen das ihre dazu bei. Leider spielte auch an diesem Tag das Wetter nicht ganz mit, und vor allem die Läufer auf der ersten Teilstrecke hatten bei dunklen Wolken und Regen in dichten Waldteilen so ihre Probleme, die Karte zu entziffern. Erst gegen Ende des Rennens lichtete sich die Wolkendecke etwas, sehr zur Freude der Läufer und auch der anfeuernden Vereinskollegen.

Bei den Herren gab es praktisch einen Start-Ziel-Sieg der Pinkafelder Staffel mit

Martin Binder, Markus Lang und Gernot Kerschbaumer. Zweite wurde die Staffel des OLC Wienerwald mit Philipp Schiel, Henrik Sulz und Erik Simkovics. Platz drei ging an die Titelverteidiger aus Henndorf, nämlich Christian Wartbichler, Felix Breitshädel und Robert Merl.

Spannend ging es bei den Damen zu. Bei der ersten Übergabe lag Andrea Strasser vom ASKÖ Henndorf vor Thea Lillehov (SU Klagenfurt) voran. Auf der zweiten Teilstrecke überholte Ursula Kadan mehrere Läuferinnen, u. a. auch die Henndorferin Christine Gathercole, und brachte ihre Staffel vom TV Fürstenfeld in Führung. Allerdings war klar, dass die mangels einer dritten Eliteläuferin auf Teilstrecke drei eingesetzte Seniorin Gertraud Leonhardt nicht mit der Elite mithalten konnte. So setzte sich Lucie Rothauer schließlich an die Spitze und holte den Staatsmeistertitel nach drei Jahren zurück nach Henndorf. Silber ging an die Staffel des SKV OLG Deutsch Kaltenbrunn mit Nicole Graf, Julia Bauer und Stefanie Zörer, Bronze eroberte die Staffel des Titelverteidigers, OLC Graz, in der Besetzung Maren Hergesell, Verena Glatz und Laura Ramstein, die in einer fantastischen Aufholjagd ihre Staffel noch aufs Podium führte.

Schöne Erinnerung – und Vorfreude auf nächstes Jahr

Dem Team um Wettkampfleiter Bernhard Lieber sei ein großes Dankeschön für seine Mühe ausgesprochen, innerhalb von vier Tagen praktisch fünf Wettkämpfe auf so hohem Niveau zu organisieren. Diese werden sicher auf Jahre hinaus in guter Erinnerung bleiben, denn nicht oft hat man in Österreich die Gelegenheit, in solch anspruchsvollem Gelände OL zu betreiben. Das geht natürlich nur mit einer guten Karte. Und diese Karte hat Liviu Tintar mit großer Sorgfalt aufgenommen, was in so einem Gelände sicherlich eine besondere Herausforderung darstellt.

Die Karte „Arnoldstein-Werda“ wurde nicht nur in Österreich zur Karte des Jahres gewählt, sondern hat auch international große Anerkennung gefunden: Bei World of O (www.worldofo.com) wurde sie (mit der JEC-Bahn M18) zur Wahl der „Bahn des Jahres“ nominiert.

Und die beste Nachricht am Schluss: Bernhard Lieber und Liviu Tintar arbeiten bereits an einer ähnlich interessanten Karte für den Alpe-Adria-Cup im September 2012, in dessen Rahmen auch ÖSTM Lang und ÖSTM Staffel durchgeführt werden. Die Schütt (das Felssturzgebiet) des Dobratsch hält offenbar noch einiges für uns Orientierungsläufer bereit.

Ergebnisse: <http://www.oefol.at/wettkampfe/2011/ac05.htm>



Während der Langdistanz wurde es immer finsterner über dem Laufgelände

Fotos: Kurt Fesselhofer



Auch die Jüngsten hatten in Arnoldstein ihren Spaß am OL



Martin Binder, Gernot Kerschbaumer und Markus Lang holten Staffelgold wieder einmal nach Pinkafeld



Die „Mütterstaffel“ aus Henndorf, Christine Gathercole, Lucie Rothauer und Andrea Strasser, errang den Staatsmeistertitel der Damen



Sophie Peroutka im strömenden Regen

Foto: HSV Villach



Die auf die Staffelübergabe wartenden Läufer schützten sich vor dem Regen, so gut es ging



Philipp Schiel, Erik Simkovics und Henrik Sulz strahlten über die Silbermedaille