www.oefol.at

Nr. 2/2012

ORIENTEERING AUSTRIA

ORIENTIERUNG

Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf

Halbzeit der OL-Saison

Training im Ausland

Österreichische Orientierungsläufer berichten aus Norwegen, Schweden und Spanien

EM in Schweden

Solide Leistungen des österreichischen Teams und erfreuliche Staffelergebnisse

Preis: 6,– Euro

Inhalt

4 OL-Europameisterschaften in Schweden
8 OL: Austria-Cup-Start auf der Riegersburg (ÖStM Sprint) und in Fürstenfeld
10 OL: ÖStM Mittel und Austria Cup zwischen den Granitblöcken der Blockheide
12 OL: ÖM Mittel und Mannschaft in Perchtoldsdorf
14 MTB-O: Saisonstart in Slowenien
16 MTB-O: Austria Cup auf den Trails des Weltcups in Ungarn
18 MTB-O-Nachwuchs erfolgreich unterwegs
20 OL-Studenten in Schweden
22 Trainingswinter in Norwegen
24 Ein Semester in Spanien
26 Orthopädie: Die Achillesferse
28 OL: Akademiker laufen um Medaillen
30 Going to the Top: Neuer Standort Klagenfurt
31 Schüler bei ihrem ersten OL
32 Im Ausland am Start
34 Kurzmeldungen
36 JUFA-Gästehäuser – Partner des ÖFOL
37 Weitere Kurzmeldungen
38 Wettkampfvorschau Herbst 2012
40 Termine

Foto: Kurt Fesselhofer

Orientierungslauf macht Spaß!

Der Österreichische Fachverband für Orientierungslauf wird gefördert aus Mitteln des

SPORT MINISTERIUM

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, Anja Arbter, Markus Buchtele, Wolfgang Cramaro, Florian Elstner, Kurt Fesselhofer, Roland Fesselhofer, Michaela Gigon, Erich Göschl, Hans Georg Gratzer, Paul Grün, Sandrina Illes, Christian Knapp, Hannes Kolb, Klaus Kramer, Karin Leonhardt, Bernhard Lieber, Curt Maier, Michael Melcher, Franz Nagele, Markus Plohn, Sandro Schachner, Richard Schuh, Schüler des BG Gainfarn, Elisabeth Speiser, Henrik Sulz, Wolfgang Waldhäusl, Thomas Wieser, Klaus Zweiker. **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). **Erscheinen:** vierteljährlich. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. **Jahres-Abo-Preis:** 20,- Euro. **Einzelpreis:** 6,- Euro.
Coverfotos: Großes Foto: Orientierungslauf in der Blockheide bei Gmünd (© Kurt Fesselhofer). Unten links: Klubhaus in Halden, Norwegen (© Anja Arbter). Unten rechts: Zieleinlauf bei den Europameisterschaften in Schweden (© Florian Elstner).

Aus meiner Sicht

Foto: Kurt Fesselhofer

In den letzten Wochen wurde das Büro des ÖFOL im Haus des Sports komplett ausgeräumt und renoviert; mit frisch gestrichenen Wänden, einem sanierten Boden und neuen Möbeln erstrahlt es nun in neuem Glanz. Gerti Gigon, Sissi Speiser und Nathalie Huber haben hier tolle Arbeit geleistet beim Aufräumen, Ausmisten und Archivieren.

Im Zuge dieser Arbeiten gab es einige Gelegenheit, in die Geschichte des Verbandes einzutauchen. Interessant ist es, Korrespondenz und Protokolle vergangener Jahre zu lesen oder in alten Ausgaben der Orientierung zu blättern. Die wesentlichen Herausforderungen für den Verband haben sich über die Jahrzehnte kaum verändert: die Bewerbung und Darstellung der Sportart, die Suche nach freiwilligen MitarbeiterInnen, die Ausbildung von SportlerInnen und BetreuerInnen, finanzielle Fragen; auf internationaler Ebene die Verbreitung und das Bestreben um Anerkennung als Olympische Sportart und mehr Medienpräsenz. Im Herbst will die Verbandsführung einen Schwerpunkt auf Strategisches setzen und unter Einbeziehung der Vereine und deren Mitglieder Fragen zur Weiterentwicklung des OLs in Österreich erörtern.

Was Orientierungslauf auch sein kann, durfte ich vor kurzem mit einer Teilnahme am weltgrößten Orientierungslauf-Staffelbewerb, der Jukola in Finnland, erleben. Das heurige Jukola-Wochenende brachte neue Rekordzahlen: Über 1.250 Damen-Teams zu je vier Läuferinnen und über 1.650 Herren- (bzw. gemischte) Teams zu je sieben Läufern – gesamt also mehr als 16.500 Orientierungsläuferinnen und Orientierungsläufer – starteten in den beiden Staffelbewerben. Dazu kamen Begleitpersonen, Betreuer und Zuseher. Beeindruckend bereits die Fülle der Informationen im Vorfeld, die Größe und Perfektion der Organisation, die Infrastruktur vor Ort – Videowände, Kommentatorenkabinen, Pressezelt, Zeltstädte für die Teilnehmer, Catering und mehrere riesige Sportartikelverkaufszelte. Höhepunkte waren dann jeweils die Starts (Damen, Herren, auch die Massenstarts mit noch vielen Hunderten Teams) und die Eindrücke vom kaum abreißenden Strom an LäuferInnen und vom eigenen Lauf. Die Veranstaltung wird in Finnland live im Fernsehen übertragen, auch Nicht-OLer wissen darüber Bescheid. Für die Elite – insbesondere die der großen Vereine aus Finnland, Norwegen und Schweden – sind die großen Staffelbewerbe in Skandinavien prestigeträchtig und Jahresziele. Was Rang und Namen im internationalen Elite-Sport hat, ist an der Jukola dabei; auch Österreichs Spitzenläuferinnen und -läufer waren zahlreich in Finnland am Start.

Wie im Orientierungslauf üblich sind diese Veranstaltungen aber auch interessant für jedermann: Während die EliteläuferInnen eine dreiviertel bis eineinhalb Stunden (je nach Teilstrecke) laufen, gibt es auch TeilnehmerInnen, die bis zu fünf oder sechs Stunden unterwegs sind. Unter anderem nehmen – ähnlich wie bei uns in Österreich an Business Runs – an der Jukola auch Firmen-Teams teil, die teilweise vorher erst in den Orientierungslauf eingewiesen werden müssen und die Teilnahme als gemeinsame Herausforderung und gemeinsames Ziel sehen.

Wir müssen uns als Sportart also beileibe nicht verstecken!

Während das nationale OL-Geschehen über den Sommer nun Pause macht, finden jetzt die großen internationalen Wettkämpfe statt – Jugendeuropameisterschaft, Juniorenweltmeisterschaft, Seniorenweltmeisterschaft, Elite-Weltmeisterschaft sowie die Weltmeisterschaften für Junioren, Elite und Senioren im Mountainbike Orienteering. Viele von uns werden auch an internationalen Mehrtage-Läufen im In- oder Ausland teilnehmen und so einen aktiven Urlaub verbringen. Drückt all unseren Vertretern bei Titelkämpfen die Daumen und genießt den Sommer, mit oder ohne OL!

***ERIK ADENSTEDT,** PRÄSIDENT DES ÖFOL*

Fotos: Florian Elstner

Das Betreuerteam: Florian Elstner, Rolf Gemperle, Birgit Eisl

Österreichs EM-Team – auf Schnee

EUROPAMEISTERSCHAFTEN, DALARNA, SCHWEDEN, 14. BIS 20. MAI 2012

Wo und wie geht's hier zur Weltspitze?

Für das junge österreichische Team war die heurige EM in Schweden ein weiterer solider Schritt in Richtung Top-Nationen. Neben einzelnen Spitzenergebnissen und persönlichen Bestleistungen dabei besonders erfreulich: die geschlossen gute Vorstellung bei der Staffel. Platz 11 in der Nationenwertung, sowohl bei den Damen als auch bei den Herren, bedeutete das beste respektive zweitbeste rot-weiß-rote EM-Ergebnis aller Zeiten. Diese Zahlen und Fakten sind in unserer schnelllebigen Zeit natürlich längst Geschichte. Aber ein Blick hinter die Kulissen, ein Scheinwerfer auf die beständige Weiterentwicklung des National-Teams anhand der Ereignisse mag auch heute noch interessant sein ... Von Florian Elstner

Mit Beginn des Planungswochenendes im November 2011 begann nicht nur die Vorbereitung auf eine neue spannende Saison, sondern für den Autor dieser Zeilen auch eine neue Erfahrung als Mental-Coach des österreichischen Nationalkaders. Während der letztjährigen Chicken Challenge in Schneegattern wurde gemeinsam mit Nationaltrainer Rolf Gemperle die Idee geboren, meine berufliche Tätigkeit als Kommunikationstrainer im Sozialkompetenzbereich in einem Pilotversuch anlässlich der WM 2011 in Frankreich auch für das Team zu nutzen. Die Chemie stimmte und der neue Plan für 2012 lautete: volle Kraft voraus für die mentale Unterstützung der Läuferinnen und Läufer mit dem Schwerpunkt Staffel.

Ein Team entsteht

Dafür wurde bereits im Winter und auf Trainingslagern vorgearbeitet und ein spannender Prozess gestartet. Viele unterschiedliche Charaktere bilden ein gutes, heterogenes Team. Diese Reibung zwischen den Introvertierten und Extrovertierten, den bedächtigen Planern, den schnellen Entscheidern, den Zweiflern und den rasch Überzeugten auszuhalten, um von deren unterschiedlichen Stärken profitieren zu können, darum geht es. Die ersten beiden Aufgaben für den Kopf lauteten deswegen:

1. Das österreichische National-Team besteht aus mehr Personen als jenen, die zu einem Großereignis geschickt werden, und aus mehr Personen als denen, die dort einen Einsatz in der Staffel haben.

Beim Teambuilding-Spiel „Kanalflitzer"

2. Lerne Dinge, die du beeinflussen kannst, von jenen zu unterscheiden, auf die du keinen Einfluss hast, und konzentriere dich dann auf die ersteren.

Für diese EM bedeutete Aufgabe Nummer eins, dass sich alle schon während der Selektionsphase gegenseitig stark gefördert, aber auch gefordert hatten, denn nur so war gewährleistet, mit einem konkurrenzfähigen Team in Schweden zu sein: sieben Herren (Martin Binder, Helmut Gremmel, Gernot Kerschbaumer, Robert Merl, Wolfgang Siegert, Erik Simkovics, Christian Wartbichler) und vier Damen (Anja Arbter, Elisa Elstner, Ursula Kadan, Laura Ramstein). Und obwohl auch bei diesen elf Läuferinnen und Läufern letztendlich nur je drei in der Einser-Staffel starten konnten, zeigte sich in Schweden bei den auflockernden „Kopfübungen" wie dem „Kanalflitzer", wo eine kleine Kugel entlang von Holzkanälen eine vorgegebene Strecke unter Einsatz der Fähigkeiten aller Teammitglieder bewegt werden muss, dass alle miteinander Spaß haben können und jeder seinen

Platz hat, an dem er gebraucht wird. Das Team wächst weiter zusammen!

Was Aufgabe Nummer zwei anbelangt, mag Laura Ramstein als gutes Beispiel dienen. Vor ihrer Sprint-Quali verbrachte sie einen ganzen Abend, um mit Hilfe von Google Maps und Streetview Informationen zu gewinnen, die ihr während des Laufes Vorteile bringen könnten. Diese akribische Vorbereitung und Konzentration auf von ihr selbst beeinflussbare Dinge hat ihr vielleicht an der einen oder anderen Stelle die entscheidende Zeit gebracht, um dann über einen A-Final-Platz bei ihrer ersten EM jubeln zu können. Damit hier kein Missverständnis entsteht: Es geht nicht darum, ob diese Art der Vorbereitung für jeden gleich gut geeignet ist – es geht um die individuelle Entscheidung einer Läuferin: „Was von den Dingen, die mich im Kopf weiter bringen, kann ich selbst beeinflussen? – Darauf konzentriere ich mich."

Wozu braucht man im OL eigentlich einen Mental-Trainer?

Prinzipiell? Na gut: Unser gesamtes Leben spielt sich im Kopf ab. Denn *was* in unserer Umgebung wir *wie* wahrnehmen, entscheidet nicht nur darüber, ob und wie wir überhaupt agieren und reagieren können, sondern auch, wie wir uns dabei fühlen. Wenn jemand also im Spitzensport Höchstleistungen erbringen will, benötigt er nicht nur Training für den Lauf-, sondern gleichermaßen für den Denkapparat. Das ist allerdings eine eigene Geschichte, die vielleicht ein anderes Mal Platz in der Orientierung finden kann.

Deswegen heute ganz konkret zum Thema: „Vor und bei einer Großveranstaltung wie der EM". Da erfüllt der Mental-Trainer für das Innenleben im Kopf dieselbe Funktion wie die Physiotherapeutin für den Bewegungsapparat. Wer ein Problem hat, kann es behandeln lassen, wer schon prophylaktisch etwas tun möchte, meldet sich einfach. Beide stehen auf Abruf bereit, das Angebot ist da. Beides braucht Vertrauen – schön zu sehen, dass dieses auch im Mentalbereich als zartes Pflänzchen wächst und gedeiht.

Aber es geht noch viel profaner. In einem kleinen Team wie dem österreichischen ist die Anwesenheit beider eine schiere Notwendigkeit, um überhaupt den Mindeststandard für die Teilnahme der Läuferinnen und Läufer zu gewährleisten. Grund dafür sind die überhand nehmenden Betrugsängste der Veranstalter. Bei dieser EM gab es deshalb nicht nur die Quarantänezone 1, sondern auch eine Quarantänezone 2 kurz vor dem Start mit geschlossenem Bustransport dazwischen. Wer allerdings einmal seine Läuferinnen

Wolfgang Siegert

Gernot Kerschbaumer

Martin Binder

Robert Merl

Christian Wartbichler

Helmut Gremmel

Erik Simkovics

Karte vom Sprint, A-Finale Damen, „Falun-Lugnet", 1 : 4.000, Äqu. 2,5 m, Route von Ursula Kadan (orange Linie, aus dem GPS-Tracking)

Das Ziel lag im Auslauf der Sprungschanze im Skistadion, wo volle Tribünen für entsprechende Stimmung sorgten.

und Läufer in diese Zone 2 begleitet hatte, durfte weder zurück in Zone 1 noch ins Ziel. Wenn es dann wegen der B-Finali ein Zeitfenster von bis zu 6 Stunden zwischen erstem Start und letztem Start innerhalb einer Nation gab, konnte man nur entweder mindestens zu dritt sein, oder seine Athleten einfach unbetreut lassen. Team Österreich hatte also Nationaltrainer Rolf Gemperle am Start, Physiotherapeutin Birgit Eisl in Quarantäne 1 und Mentalcoach Florian Elstner in der Coaching-Zone im Zielbereich um die Läuferinnen und Läufer in Empfang zu nehmen.

Die rechnerische Bilanz der EM für Österreich

Natürlich geht es neben einer kontinuierlichen Weiterentwicklung, die manchmal Geduld braucht, auch um Ergebnisse. Hier stellt sich de Frage: Sind gute EM-Ergebnisse eigentlich schwerer zu erzielen als gute WM-Ergebnisse? Nachdem bei Europameisterschaften im Gegensatz zu Weltmeisterschaften sechs statt drei Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus jedem Land

Olaf Lundanes war mit zwei Goldmedaillen der erfolgreichste männliche EM-Teilnehmer

Archivfoto: Richard Schuh (2010)

Elisa Elstner

Ursula Kadan

Anja Arbter

Laura Ramstein

Fotos: Florian Elstner

starten dürfen, war der Druck von den starken nordischen Nationen sowie den ebenfalls sehr starken Schweizern, Tschechen und Russen auch in Dalarna erwartet hoch. Zusätzlich haben bei dieser offenen Form der EM auch nicht-europäische Nationen eine Startberechtigung. Obwohl Läuferinnen und Läufer dieser Länder bei Siegen oder anderen Top-Platzierungen zwar keine Medaillen und Diplome erhalten – was derzeit ohnehin nur eine theoretische Option ist – kämpfen sie in der Praxis doch mit um die A-Final-Plätze. Das sind, ebenfalls im Gegensatz zu einer WM, zwar 17, statt 15 pro Qualifikations-Lauf, bedeutet aber für jene Kategorie, die sich rund um den Cut bewegt, natürlich eine zusätzliche Hürde. Die ungeheure Dichte in der europäischen Spitze zeigte bei den Herren ja unter anderem der Staffel-Sieg von Schweiz 2 vor Schweden 2.

Im österreichischen Team ist im Augenblick nur Gernot Kerschbaumer von dieser Situation in keiner Disziplin belastet. „Kerschi" befindet sich mitten in der Weltspitze, sodass er nach unten soviel Luft hat, um auch an einem nicht so optimalen Qualitag ein A-Finale zu erreichen. Seine Platzierungen in den Finali der Einzeldisziplinen (Mittel: 26., Sprint: 22., Lang: 14.) sagen alles, und auch hier hat er noch Luft nach oben. Dazu eine Weltklasseleistung in der Staffel, mit dem 5. Platz auf seiner Strecke, nur 47 Sekunden Rückstand auf die schnellste Zeit und 7 Plätzen gut gemacht – das war im wahrsten Sinne des Wortes mehr als „gut gemacht".

Gut aber auch, dass sich an diesem Teamleader die anderen messen können. In jedem Training ist es ein neuerlicher Ansporn, den in Hochform befindlichen Weltklasse-Läufer zu fordern. Und die nächste Kategorie von österreichischen Läuferinnen und Läufern, die sich derzeit in der Lage befinden, an einem guten Tag ein A-Finale zu erlaufen, wird unter anderem dadurch kontinuierlich dorthin vorrücken, wo auch an einem schlechteren Tag nicht um die Qualifikation gezittert werden muss. Bei dieser EM waren es in den klassischen Disziplinen Elisa Elstner (46. im A-Finale lang) und im Sprint Robert Merl (33. im A-Finale), Ursula Kadan sowie Laura Ramstein (46. im A-Finale), die den Cut schafften.

Im Sprint-Finale ließ dann Ursula Kadan auch ihre Klasse aufblitzen. Ein 16. Platz bedeutete nicht nur persönliche Bestleistung, sondern auch die drittbeste Platzierung einer Österreicherin in dieser Disziplin im Laufe der WM- und EM-Geschichte.

Foto: Swiss Orientierung Mediaservice

Simone Niggli – wieder die unbestrittene Nummer eins bei den Damen

Foto: Swiss Orientierung Mediaservice

Matthias Müller, Matthias Kyburz und Martin Hubmann freuten sich über Staffelgold

Nationaltrainer Rolf Gemperle konnte also grundsätzlich zufrieden Bilanz ziehen. Sieben Finalqualifikationen, vier Top20-Platzierungen, davon das beste jemals von einem österreichischen Damen-Team erzielte EM-Ergebnis mit dem 11. Platz in der Staffel von Ursula Kadan, Elisa Elstner und Anja Arbter, das ist auf der positiven Seite zu verbuchen. Allerdings ist er auch kritisch und fordernd genug, um zu sehen, dass sich vor allem im physischen Bereich noch einiges tun muss, wenn man permanent ganz vorne mitmischen möchte. Die Grundschnelligkeit macht eben den Unterschied aus, selbst an nicht so optimalen Tagen noch sichere A-Final-Plätze zu haben, statt um die Cut-Linie herum zu zittern. Aber auch daran wird laufend weiter gearbeitet.

Internationales Resümee? Niggli macht Schweiz wieder zur Nummer 1

„Sime" ist wieder zurück und macht die Schweiz zur Nummer eins. Mit dreimal Gold und teilweise unglaublichen Vorsprüngen, wie z. B. vier Minuten auf Silber bei der Langdistanz, war Simone Niggli die unbestrittene Königin der EM. Im Verein mit den starken Schweizer Herren, die trotz des an diesem Tag nicht optimal disponierten 1er-Teams – in dem zu allem Unglück noch Daniel Hubmann durch einen Achillessehnenriss in der Zielkurve all seine WM-Hoffnungen begraben musste – auch mit dem 2er-Team Gold in der Staffel holten, scheint die Vormachtstellung kurz vor der Heim-WM zementiert. Aber auch die Norweger, bei denen Olaf Lundanes als zweifacher Goldjunge den Hauptbeitrag zu Platz zwei in der Nationenwertung lieferte, sowie Schweden und Russland präsentierten sich mit jeweils 5 Medaillen stark. Ebenfalls bemerkenswert: Auch ohne den verletzungsbedingt vorzeitig abgereisten Thierry Gueorgiou erlief Frankreichs Herrenteam Staffelbronze. •

Alle Ergebnisse, Karten und weitere Informationen (Veranstalter-Website): www.eoc2012.se