www.oefol.at

Nr. 2/2013

ORIENTEERING AUSTRIA

ORIENTIERUNG

Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf

Mit Elan in die Saison 2013

OL einmal ganz anders

Erlebnisse in Irland und Montenegro

ISF-Weltmeister-schaften

Auch 2013 zahlreiche Medaillen für Österreich

Preis: 7,– Euro

Inhalt

4 OL: JWOC in Tschechien

6 OL: Austria Cup Frühjahrssaison:
– AC Sprint & AC Langdistanz in der Slowakei
– ÖM Sprint & ÖM Staffel in Tirol
– ÖM Langdistanz & ÖM Mannschaft in Edlitz

12 MTBO: Europameisterschaften in Polen

14 MTBO: Austria Cup Frühjahrssaison:
– ÖM Sprint & AC Langdistanz bei Wiener Neustadt
– AC Mittel & AC Lang in Tschechien
– AC Mittel & AC Lang in Ungarn

18 Athletenbetreuer(in) – eine wichtige Funktion

20 OL: Kaderkurs vor Ostern in Tschechien

22 Orthopädie: Fußsohlen-Schmerzen

24 OL: ISF-Meisterschaften in Portugal

25 OL in Irland: Shamrock O-Ringen

26 OL: Montenegro Adriatic Open

27 OL: Neues aus Vorarlberg

28 Kurzmeldungen & Herbstvorschau MTBO

29 Herbstvorschau OL

30 Kooperation mit POLAR

31 Aus dem Verband

32 Termine

BRANDAKTUELL

WM 2013 in Finnland

Von 6. bis 14. Juli fanden in Vuokatti, fast 600 km nördlich von Helsinki, die diesjährigen OL-Weltmeisterschaften statt. Die österreichischen Teilnehmer brachten durchwegs solide Leistungen. Die gesetzten Ziele wurden erreicht oder sogar übertroffen: Mit 11 (von 18 möglichen) Finalplätzen, davon 5 Top25-Ergebnisse, können wir wirklich zufrieden sein.

Die herausragendsten Leistungen zeigten Gernot Kerschbaumer, der 15. auf der Mitteldistanz wurde sowie als Startläufer der Staffel als 4. übergab und so den Grundstein zum tollen 10. Platz legte, und Ursula Kadan, die in ihrem Mitteldistanz-Vorlauf als 5. sogar die nunmehr 23-fache Weltmeisterin Simone Niggli hinter sich ließ.

Ein ausführlicher Bericht über die Weltmeisterschaften folgt in der nächsten Ausgabe der Orientierung.

Foto: Mario Ammann

Gernot Kerschbaumer

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:** office@oefol.at. **Chefredakteurin:** Traude Fesselhofer (redaktion@oefol.at). **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Erik Adenstedt, Anja Arbter, Ernst Bonek, Markus Buchtele, Wolf Eberle, Kurt Fesselhofer, Michaela Gigon & MTBO-Team, Erich Göschl, Hnas Georg Gratzer, Paul Grün, Nathalie Huber, Sandrina Illes, Ursula Kadan, Rainer Kalliany, Thomas Krejci, Curt Maier, Michael Melcher, Franz Nagele, Hannes Pacher, Andreas Pölzl, Matthias Reiner, Richard Werner, Thomas Wieser, Stefan Withalm. **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:** 25,- Euro. **Einzelpreis:** 7,- Euro.

Coverfotos: Großes Foto: Andreas Rief beim Saisonauftakt in Großmittel (© Kurt Fesselhofer). Unten rechts: Jasmina Gassner, Schul-Weltmeisterin 2013 (© Hannes Pacher).

Aus meiner Sicht

Foto: Kurt Fesselhofer

DIE Orientierungslauf-Weltmeisterschaft 2013 ist soeben zu Ende gegangen. Das österreichische Team hat sich gut präsentiert, die Ergebnisse entsprechen den Erwartungen und den Zielvorgaben. Hervorzuheben ist der 10. Platz der Herren-Staffel – das beste Staffel-Ergebnis bei den Herren seit 30 Jahren und Einstellen des besten je erreichten Ergebnisses einer österreichischen Herren-Staffel bei einer Fuß-OL-WM. Bei Damen wie Herren liegt Österreich in der für die Divisionseinteilung bei der nächstjährigen Weltmeisterschaft entscheidenden Nationenwertung an 13. Stelle – eine im internationalen Vergleich durchaus erfreuliche Platzierung.

Beeindruckend für den Zuseher daheim waren die Fernsehbilder aus Finnland, die vom finnischen und schwedischen Fernsehen teilweise live im Internet übertragen wurden. Gemeinsam mit den angebotenen GPS-Übertragungen und Online-Live-Ergebnissen boten diese gute Möglichkeiten, die WM auch aus der Ferne mit zu verfolgen und mitfiebern zu können. Es zeigt sich, dass bei entsprechender Aufbereitung auch der Orientierungslauf ein mediengerechter und für den Zuseher spannender Sport sein kann. Auch für die zahlreichen Zuschauer vor Ort gab es einiges zu sehen. Zur guten Stimmung trugen zudem die finnischen Athletinnen und Athleten mit ihren Leistungen bei der Heim-WM ihren Teil bei.

Zwei längere Fernsehberichte über Orientierungslauf gab es im Frühjahr des heurigen Jahres auch im österreichischen Fernsehen zu sehen – jeweils halbstündige Beiträge in ORF SPORT+ und Kurzberichte im Rahmen des Sport-Bildes auf ORF Eins von der Österreichischen Staatsmeisterschaft Staffel in Obernberg in Tirol und der Österreichischen Staatsmeisterschaft Lang in Edlitz. Beide Beiträge waren gut gestaltet und zeigten tolle Bilder aus dem Gelände sowie Einblicke in den Sport in Form von Interviews und Erklärungen. Für uns von solchen Berichten nicht gerade verwöhnten Orientierungsläufer war es schön, den OL auch einmal in längerer Form im nationalen Fernsehen zu sehen. Zu erwähnen ist aber auch, dass hier einige Vorarbeit eingeflossen ist, insbesondere von unserer Generalsekretärin Elisabeth Speiser, und dass die Länge der Berichte ohne finanziellen Beitrag seitens des ÖFOL und einiger Partner nicht möglich gewesen wäre. Dem Österreichischen Bundesheer und den Gemeinden der Buckligen Welt sei hier nochmals für die Unterstützung gedankt!

Dass beim Beitrag aus Tirol mit Boris Kastner-Jirka ein Redakteur am Werk war, der den Orientierungslauf auch als Aktiver von innen kennt, war deutlich zu erkennen. Besonders gut gefielen mir an diesem Beitrag die Interviews mit den Läuferinnen und Läufern jeden Alters, was denn am Orientierungslauf so besonders sei – einfach ein geiler Sport in der Natur, der nie fad wird und ständig neue Herausforderungen bietet, körperliche und technische Aspekte in verschiedenartigstem Gelände auf der ganzen Welt vereint, bei dem man bei jedem Wetter auch mal dreckig werden kann; und vor allem mit jeder Menge großartiger Menschen.

Das Frühjahr brachte aus nationaler Sicht sehr schöne und gelungene Veranstaltungen: in der Slowakei bei internationalem Flair, in Kufstein und Obernberg bei Sprint und Staffel sowie in Edlitz bei Langdistanz und Mannschaft, auch bei den MTBOs in der Umgebung von Wiener Neustadt und bei unseren Nachbarn in Tschechien und Ungarn. Danke an alle Organisatoren für die schönen Erlebnisse!

Persönliches Highlight für mich war jedoch die Busfahrt mit den Henndorfern von Kufstein nach Obernberg – einen besonderen Gruß daher an die jungen Nachwuchsläuferinnen, die ich dabei kennenlernen durfte – und allen einen schönen Sommer und Herbst!

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

Massenstart zur Abschlussstaffel – es lag noch immer Schnee

Fotos: ZVG von Christian Wartbichler

Ines Zettl

OSTER-TRAININGSKURS IN TSCHECHIEN

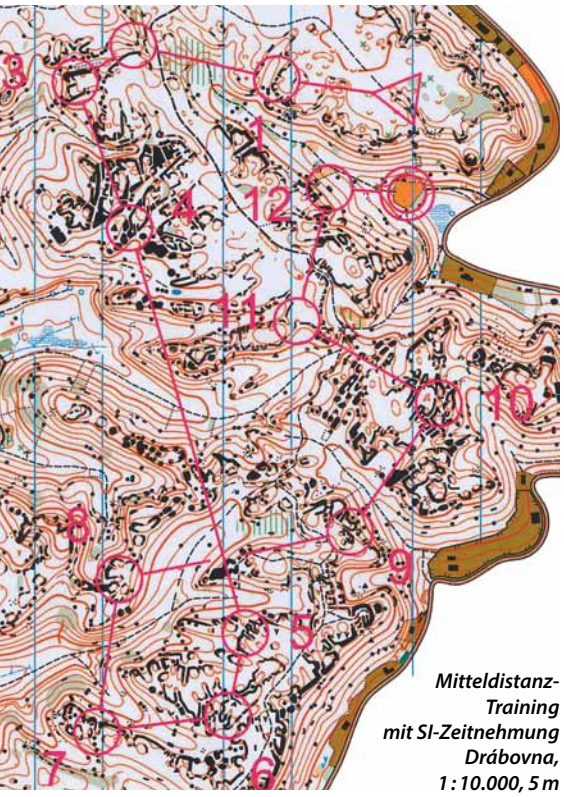
Voll Teamgeist ins OL-Jahr 2013

Alle Jahre wieder ... trifft sich das österreichische Nationalteam zu Beginn der Osterferien, um diese für ein paar Tage Techniktraining zu nützen. Nach vielen Wochen vorwiegend physischen Trainings geht es nun endlich wieder mit Kompass und Karte in die Wälder. Aber auch aus sozialer Sicht ist diese erste Zusammenkunft aller Kadermitglieder nach der Winterpause für viele Grund zur Freude. Von Ursula Kadan

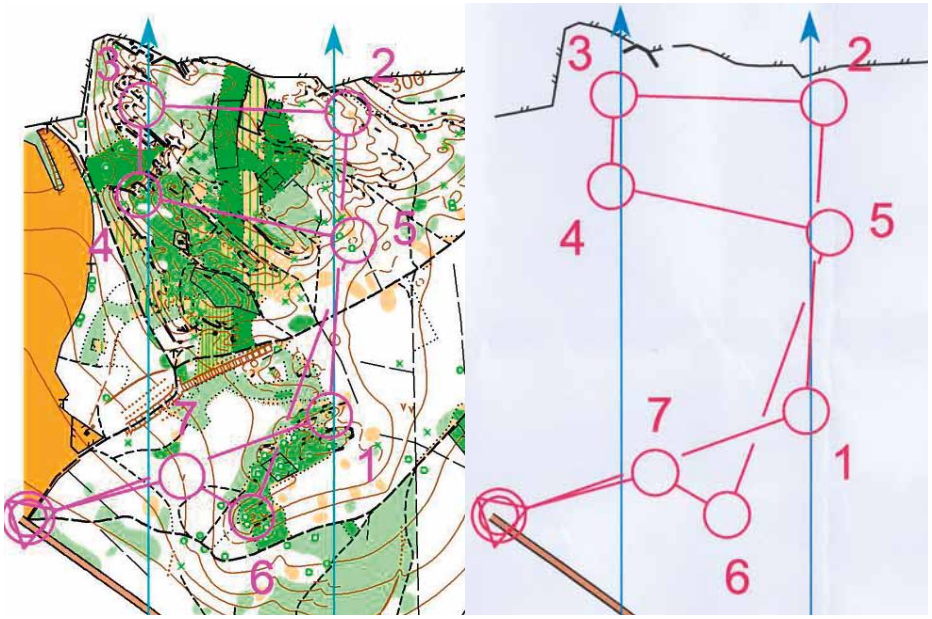
Wie meistens war der Osterkurs auch heuer wieder kaderübergreifend (Jugend-, Junioren- und Elitekader) gestaltet. Juniorentrainer Libor Zřídkaveselý stellte ein abwechslungsreiches Programm in den tschechischen Sandsteingebieten nahe dem Städtchen Turnov zusammen, das vom Nachwuchs bis zur Elite alle forderte. Bereits am ersten Abend ging es mit der Stirnlampe in den Wald. Jeden Tag stand u. a. ein Training mit Wettkampfcharakter am Programm. Die Palette der Techniktrainings reichte von Gedächtnis-, Korridor- und Vielposten-OL über Sprint und Routenwahlen bis hin zu Staffelstarts.

Voneinander profitieren

Das kaderübergreifende Format an sich ist nichts Neues; neu ist allerdings, dass sich das Betreuerteam zunehmend und sehr engagiert um eine Vernetzung der einzelnen Kader bemüht. Diese Vernetzung begann bereits beim Planungswochenende im Herbst im Zuge des von Florian Elstner betreuten Mentalprojekts: Wir wurden zu kaderübergreifenden Pärchen zusammengewürfelt, die sich in Folge gegenseitig beim Formulieren und dann auch Verfolgen von Zielen für die kommende Saison unterstützen sollten. Beim Osterkurs wurde dieser Gedanke, dass wir auch in einer Einzelsportart wie Orientierungslauf massiv von einem funktionierenden Team profitieren können, noch vertieft. Zu diesem Zweck haben sich unsere Betreuer zwei ganz spezielle Trainingseinheiten ausgedacht.



Mitteldistanz-Training mit SI-Zeitnehmung Drábovna, 1 : 10.000, 5 m



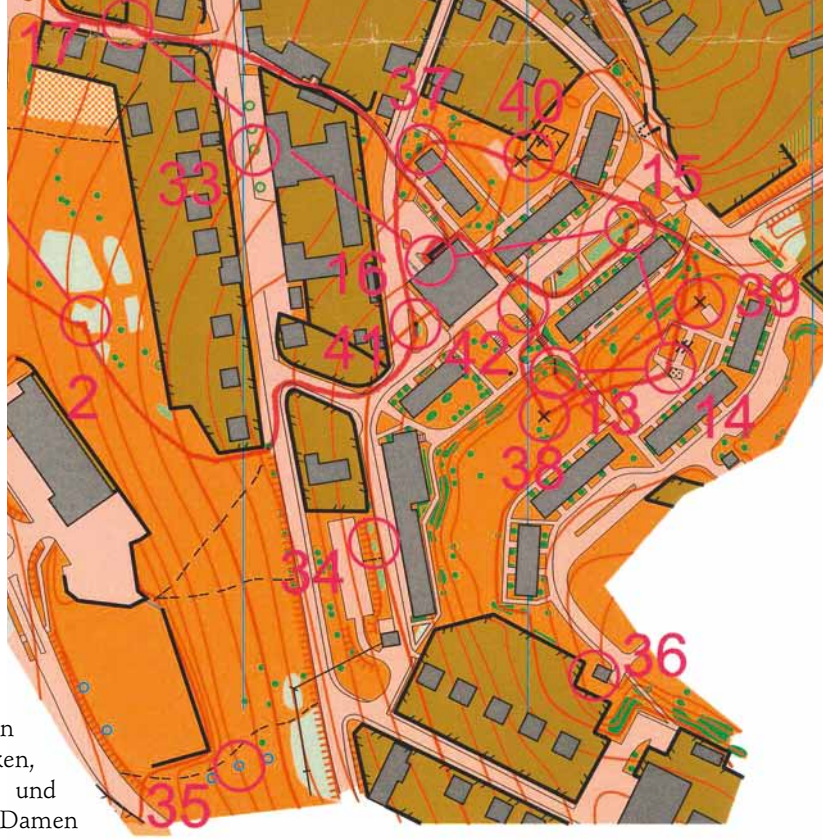
Gedächtnis-OL mit Kompassblindflug: Die linke Karte war die „Merkvorlage", die rechte bekamen die Läufer. U obory, 1 : 10.000, 5 m

Jugend und Elite auf Augenhöhe

Die erste solche Einheit war ein Sprint-OL mit einem ausgeklügelten Modus, der es erlaubte, dass sich von der Jugendläuferin bis zum Eliteläufer alle miteinander messen konnten. Basierend auf dem unmittelbar davor ausgetragenen O-400-Testlauf wurde im Jagdstart gestartet, wobei es nach Alter und Geschlecht abgestufte Pools gab. Die jeweils Schnellsten der vier Pools starteten zugleich vorneweg. Zusätzlich musste für Chancengleichheit die Sprintbahn natürlich etwas angepasst werden, was durch ein Postennetz gelöst wurde, in dem man je nach Pool unterschiedlich viele Posten mitnehmen musste. Eine planerische Herausforderung für den Bahnleger, die dieser aber ziemlich gut meisterte: Es entwickelte sich ein höchst spannendes Rennen, bei dem sich die schnellsten Jugendläuferinnen erst gegen Ende den Elite-Herren geschlagen geben mussten und auch die flotteste Elite-Dame noch recht weit vorne mitkämpfen konnte. Für viele war dieses Kräftemessen sicher ein Ansporn für die Zukunft, ihren Spaß an der Sache hatten wahrscheinlich alle.

Abschlussstaffel der besonderen Art

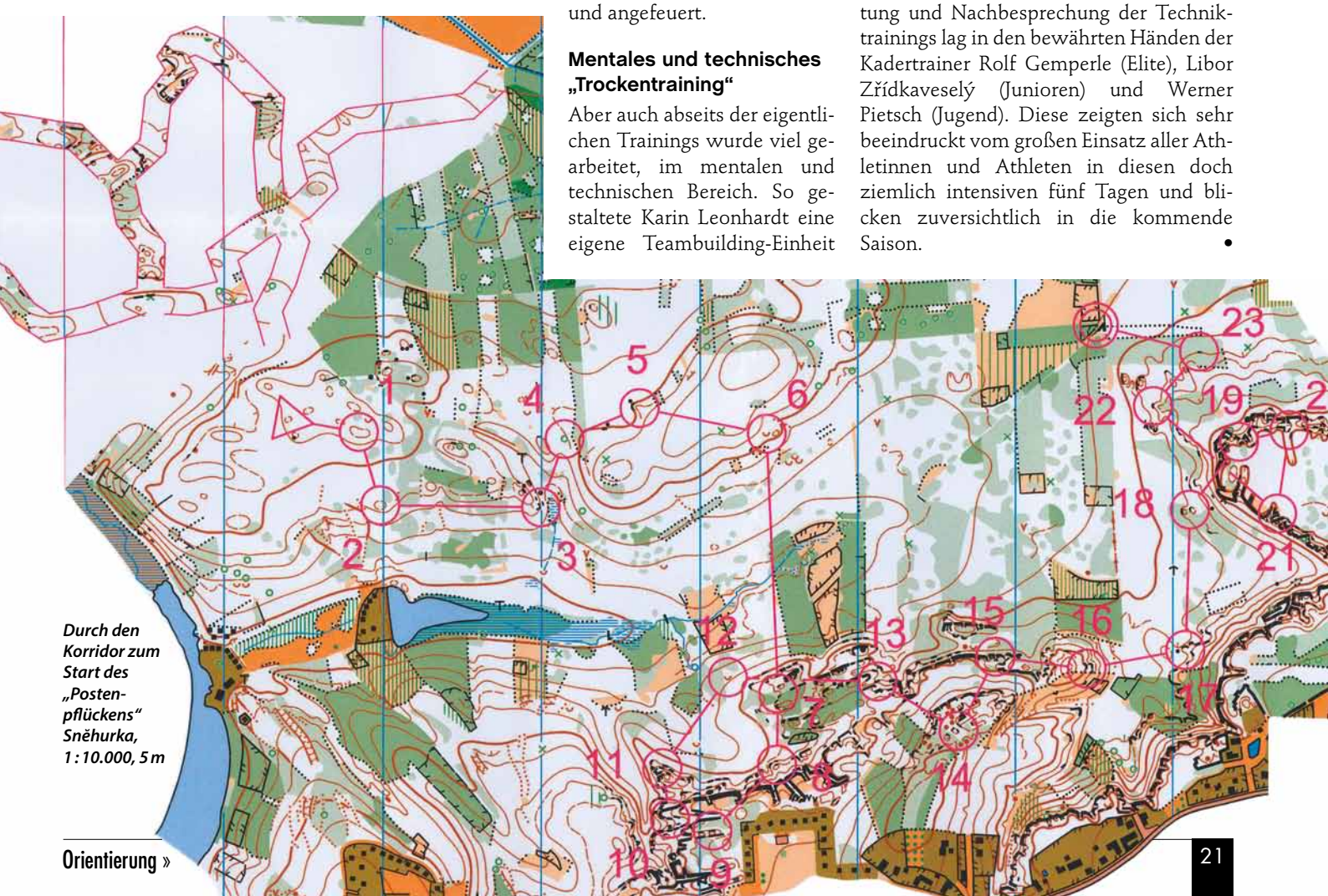
Bei der zweiten Spezialeinheit handelte es sich um die an sich traditionelle Abschlussstaffel, allerdings ein wenig modifiziert. Wie sonst auch gab es kaderübergreifend gemischte Teams, allerdings wurden diese nicht gelost, sondern gewählt, und zwar von unseren jüngsten Damen (und Herren). Es wurden Pools gebildet, wodurch es im Endeffekt zu recht ausgeglichenen 4er-Teams mit je zwei Damen und zwei Herren kam. Zu laufen gab es fünf Strecken, wobei die Start- und Schlussstrecke den Damen vorbehalten war (wie bei der neuen Mixed-Sprint-Staffel). Innerhalb dieser Vorgaben mussten sich die Teams also eine Staffelaufstellung überlegen, bei der alle Teammitglieder entsprechend ihres Könnens bzw. ihrer Stärken optimal eingesetzt werden – wofür man sich zum Teil erst mal etwas näher kennenlernen musste bzw. durfte. Der Wettkampf selbst gestaltete sich dann extrem spannend und es wurde mit vollem Einsatz gekämpft und angefeuert.



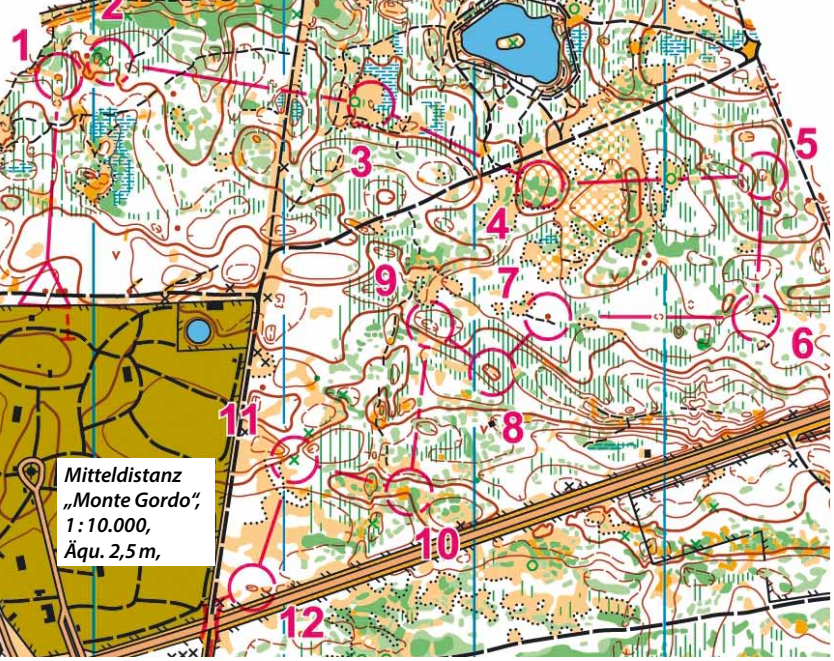
Ausschnitt Sprint mit Jagdstart: Zwischen Posten 2 und 13 galt es, eine bestimmte Anzahl Posten aus dem Postennetz (33 – 41) „mitzunehmen“ Turnov, 1 : 4.000, 2 m

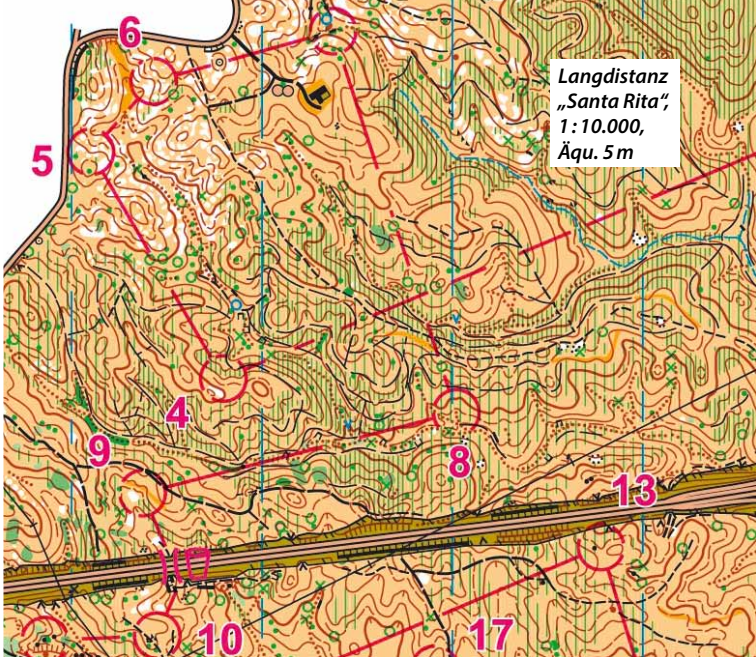
Mentales und technisches „Trockentraining“

Aber auch abseits der eigentlichen Trainings wurde viel gearbeitet, im mentalen und technischen Bereich. So gestaltete Karin Leonhardt eine eigene Teambuilding-Einheit für den Jugendkader und bot auch individuelle sportpsychologische Betreuung für die Jugend an. Für Junioren und Elite stand und steht diesbezüglich nach wie vor Florian Elstner zur Verfügung. Die Auswertung und Nachbesprechung der Techniktrainings lag in den bewährten Händen der Kadertrainer Rolf Gemperle (Elite), Libor Zřídkaveselý (Junioren) und Werner Pietsch (Jugend). Diese zeigten sich sehr beeindruckt vom großen Einsatz aller Athletinnen und Athleten in diesen doch ziemlich intensiven fünf Tagen und blicken zuversichtlich in die kommende Saison. •



Durch den Korridor zum Start des „Postenpflückens“ Sněhurka, 1 : 10.000, 5 m





SCHUL-WELTMEISTERSCHAFTEN, ALGARVE, PORTUGAL, 15. BIS 21. APRIL 2013

Mit Auszeichnung bestanden

Auch wenn derzeit ständig über die Qualität von Österreichs Schulen diskutiert wird, eines ist sicher: Die Leistungen der österreichischen Schüler und Schülerinnen im Orientierungslauf sind ausgezeichnet. Österreichs Team konnte 11 Medaillen erringen, 3 davon glänzen in Gold. *Von Hannes Pacher und Traude Fesselhofer*

Insgesamt waren 22 Nationen bzw. rund 600 Schüler und Schülerinnen am Start, darunter erstmalig auch eine Delegation aus Moçambique.

Österreich war sowohl mit einem kompletten Selected Team (Österreich-Auswahl – Damen und Herren in je zwei Altersgruppen: D/H2 = 14-15 und D/H1 = 16-17) als auch mit vier Schulteams (zwei vom BG/BRG Kirchengasse Graz sowie ERG Oberschützen und RMS Leibnitz) in den vier Kategorien vertreten.

Mitteldistanz: erfreulicher Auftakt

In einem sehr selektiven, teilweise unübersichtlichem Dünenwald direkt an der Küste bei Vila Real de Santo António gab es die ersten Medaillen für Österreich. Jasmina Gassner (D2 Selected) holte die Goldmedaille und Jannis Bonek (H2 Selected) lief zu Silber. Bei den Schulteams erkämpften sich Ida Kaspar (D2 School – ERG Oberschützen) und Herwig Allwinger (H2 School – NWS/RS Leibnitz) jeweils die Bronzemedaille. Zu einem Diplom liefen Ines Schaffer (4. D2 Selected) sowie Denise Hlosta (6. D1 Selected) und Mathias Peter (6. H1 School).

Foto: BMUKK/Leirer

Drei der Mannschaften durften sich mit ihren Betreuern über Medaillen freuen

Foto: Hannes Pacher

Jasmina Gassner

Langdistanz: Fortsetzung des Medaillenregens

In dem total offenen, von Disteln und stacheligem Bewuchs förmlich übersäten Gebiet bei Santa Rita trumpften die österreichischen Schüler und Schülerinnen groß auf.

Jasmina Gassner (D2 Selected) holte nach Gold auf der Mitteldistanz diesmal Silber. Silber gab es auch für Jannis Bonek (H2 Selected), der nur um 5 Sekunden die Goldmedaille verfehlte. Bronze gab es nach soliden Läufen für Rafael Dobnik (H1 Selected) und Ida Kaspar (D2 School – ERG Oberschützen). Dazu sorgten Dominik Jandl (4. H2 Selected), Anika Gassner (4. D1 Selected), Mathias Peter (4. H1 School – BGBRG Kirchengasse), Hannah Hoffmann (5. D2 School – ERG Oberschützen) und Hannah Kalcher (6. D2 School – ERG Oberschützen) für Diplome.

Über der Einzelwertung steht bei der Schul-Weltmeisterschaft die Teamwertung, bei der die jeweils drei besten Zeiten jedes Teams bei den beiden Wettkämpfe zur Gesamtwertung herangezogen werden.

Und hier glänzten die beiden Damenteams „D2 Selected“ (Jasmina Gassner, Ines Schaffer, Anni Berger, Tina Tiefenböck und Antonia Erhart) und „D2 School“ (Ida Kaspar, Hannah Hoffmann, Hannah Kalcher, Magdalena Kalcher und Veronika Timpe) in Gold. Auch das „H2 Selected“-Team (Jannis Bonek, Dominik Jandl, Nico Kastner, Georg Gröll und Clemens Wolfram) holte mit Silber eine wertvolle Mannschaftsmedaille.

Österreich belegte damit im Medaillenranking den zweiten Platz hinter der Orientierungslauf-Hochburg Schweden.

Völkerverbindender Abschlussbewerb

Damit es nicht nur Wettkampf gegeneinander, sondern auch Kommunikation miteinander gibt, wird traditionell als Abschluss ein gemischter Mannschaftsbewerb abgehalten, wo Dreierteams aus verschiedenen Nationen zusammen gelost werden. Und sogar hier steht ein Österreicher ganz oben auf der Siegerliste: Clemens Wolfram siegte gemeinsam mit Diogo Barradas (Portugal) und Sarah Jones (England).

Veranstaltungshomepage: http://www.isfori2013.pt/ •