www.oefol.at

Nr. 2/2009

ORIENTEERING AUSTRIA

ORIENTIERUNG

Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf

OL-Frühling in Österreich

Austria Cup und Meisterschaften im OL und MTB-O von April bis Juni

WM in Miskolc/Ungarn

Blick in unser Nachbarland. Hoffnungen und Ziele der Österreicher.

Mythos Schweden

Elisa Elstner versucht, diesen Mythos zu ergründen.

Preis: 6,– Euro

Inhalt

4 OL-Frühjahrssaison in Österreich: Gelungene Wettkämpfe in und um Purkersdorf, Villach und Feldkirch

9 MTB-O: In der Ebene und auf den Weinbergen im Osten Österreichs unterwegs

12 OL in Ungarn – vor der WM 2009

14 Rückblick: WM 1983 in Ungarn

15 Das österreichische WM-Team

16 Mythos Schweden: Elisa Elstner versucht, das schwedische Erfolgsgeheimnis zu ergründen

18 Gernot Kerschbaumer als „First Man" bei der Tiomila

19 Erfolgreiche Schul-WM in Spanien

20 Sportpsychologie: Über die Gelassenheit

22 Physiotherapie: Vorbeugen ist besser als Heilen

24 Pressesplitter

26 Kurzmeldungen

29 Vorschau auf die Herbstsaison

30 Aus dem Verband

31 Das Redaktionsteam der Orientierung

32 Termine

BRANDAKTUELL

Erfolge in Dänemark und Serbien

MTB-O-Europameisterschaft:
Gold: Michaela Gigon, Sprint
Silber: Tobias Breitschädel, Mitteldistanz
Silber: Sonja Zinkl, Langdistanz
Silber: Damen-Staffel (Lisi Hohenwarter, Sonja Zinkl, Michaela Gigon)
Bronze: Michaela Gigon, Mitteldistanz
Bronze: Michaela Gigon, Langdistanz
MTB-O-Junioren-Weltmeisterschaft:
Gold: Kevin Haselsberger, Langdistanz
Bronze: Herren-Staffel (Martin Moser, Gert Wallas, Kevin Haselsberger)
OL-Jugend-Europameisterschaft:
Gold: Robert Merl
Bronze: Staffel D-16 (Anna Simkovics, Lisa Pacher, Anja Arbter)
Ausführliche Berichte folgen in der nächsten Ausgabe der Orientierung.

Foto: Sonja Zinkl

Michaela Gigon auf dem Weg zu Sprint-Gold

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, Roland Arbter, Lukas Bosina, Markus Buchtele, Agoston Dosek, Elisa Elstner, Florian Elstner, Roland Fesselhofer, Christian Gigon, Michaela Gigon, Erich Göschl, Eugen Kainrath, Markku Kemppainen, Gernot Kerschbaumer, Christian Knapp, Günter Kradischnig, Karin Leonhardt, Bernhard Lieber, Thea Lillehov, Curt Maier, Gerald Mayrhofer, Michael Melcher, Hannes Pacher, Wolfgang Pötsch, Judit Resch, Sandro Schachner, Richard Schuh, Georg Sengstschmid, Anna Simkovics, Gottfried Tobler, Thomas Wieser. **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). **Erscheinen:** vierteljährlich. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. **Jahres-Abo-Preis:** 20,– Euro. **Einzelpreis:** 6,– Euro.

Coverfoto: © Christian Knapp. Kevin Haselsberger.

Der Präsident berichtet

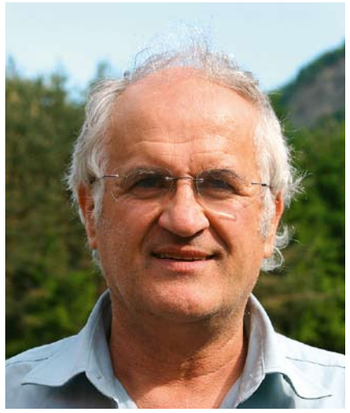


Foto: Kurt Fesselhofer

DER Herbst liegt noch weit vor uns und der Österreichische Fachverband für Orientierungslauf konnte 2009 vom OL-Baum bereits Erfolge pflücken, wie sie in dieser Breite noch nie da waren. Die Mountain-Bike-Orientierer legten uns im Juni zwölf IOF-Medaillen in den Korb!

Ich gratuliere unserem Juniorenweltmeister Kevin Haselsberger und unserem Villacher Bronze-Staffel-Team mit Martin Moser, Gert Wallas und Kevin Haselsberger ganz besonders. – „Hannes, schau oba!"

Bei der Europameisterschaft erntete Michaela Gigon Gold (Sprint), zweimal Bronze (Mittel- und Langdistanz) und Silber in der Staffel mit Elisabeth Hohenwarter und Sonja Zinkl. Weitere Silbermedaillen pflückten Tobias Breitschädel (Mitteldistanz) und Sonja Zinkl (Langdistanz).

Um so eine Ernte einzufahren, bedarf es nicht nur des Einsatzes der Sportler in Training und Wettkampf, sondern auch der Unterstützung der Eltern, Trainer, Vereine, Landesverbände – und des ÖFOL und seiner Funktionäre. Vielen Dank. Ihr alle habt unseren Zweig MTB-O zu einem starken Ast auf unserem OL-Baum gemacht!

Damit der OL in Österreich stark wird, brauchen wir Nachwuchs. Im April haben unsere SchülerInnen bei der Schul-Weltmeisterschaft in Madrid das in der Schule und in den Vereinen Erlernte bei großer internationaler Beteiligung zeigen können. Auf der Langstrecke gab es Silber für Julia Bauer, Lisa Pacher und Anna Simkovics, auf der Mitteldistanz Silber für Michael Siemmeister, Bronze für Lisa Pacher, Johannes Zechner und Anna Simkovics. Vielen Dank unseren Lehrern!

Ein „heißer" Sommer liegt vor uns. Unsere Jugend kämpft in Serbien um Titel und Medaillen bei der Jugendeuropameisterschaft, die Junioren ermitteln in den italienischen Alpen ihre Weltmeister. Im August geht es in Israel um MTB-O-Weltmeister-Titel. Ebenfalls im August blicken wir in unser Nachbarland Ungarn, wo in Miskolc die OL-Weltmeisterschaften ausgetragen werden.

Der Orientierungslauf lebt nicht nur mit und von der Nachwuchsarbeit und unseren Spitzenläufern, sondern von einer möglichst dichten Verbreitung in allen Regionen und Schichten. Mit „Orienteering goes west" wurde erstmals eine nationale OL-Meisterschaft in Vorarlberg durchgeführt. Vielen Dank, dass so viele Ostösterreicher den großen Schritt über den Arlberg gemacht machen. Über 400 Läufer aus Österreich und 1400 aus der Schweiz machten diese Veranstaltung in Feldkirch und Göfis zu einem Volksfest. Ich hoffe, dass der gepflanzte OL-Baum hier möglichst stark wird.

In Zusammenarbeit mit dem Sportministerium werden dem OL neue Möglichkeiten eröffnet. Das Ministerium unterstützt die Entwicklung der Kartenarbeit, voraussichtlich werden jährlich zwei OL-Karten gefördert. Schulsportkooperationen sind ebenfalls ein Anliegen des Ministeriums. Auch in einer Aussprache mit dem Österreichischen Bundesheer wurden gemeinsame Ziele und Möglichkeiten festgelegt. Voraussichtlich werden mehr Orientierungsläufer als bisher ihren Präsenzdienst im Heeresleistungssportzentrum Seebenstein leisten und auch Frauen die Möglichkeiten des Bundesheeres nutzen können.

Der ÖFOL hat zusammen mit der Organisation „Women Go Sport" ein Projekt „Frauen-Trainingszentren – Going To The Top" eingereicht, welches unseren Orientierungsläuferinnen neue Möglichkeiten eröffnen soll. Von einer Arbeitsgemeinschaft wurde ein „Leitbild Leistungssport" ausgearbeitet und vom Vorstand beschlossen.

Mit der Austria Presse Agentur (APA) wurden Möglichkeiten für den ÖFOL besprochen. Ab Herbst wird die APA die OL-Ergebnisse für ihre Mitglieder erfassen. Wir können versuchen, professionelle Filmberichte (Weltmeisterschaften!) zum Abruf in der APA-Videothek einzubringen. Redaktionell fanden einige Berichte von unseren MTB-O-Erfolgen bereits in die Medien.

Ich wünsche unseren Mannschaften bei der Ernte weiterer Medaillen und Erfolge viel Glück. Durch das Internet können wir auch „unter dem Baum" im kühlen Schatten euren Einsatz online mitverfolgen.

Allen Orientierungsläufern wünsche ich einen erholsamen Sommer beim OL – wo auch immer.

***ERICH SIMKOVICS,** PRÄSIDENT DES ÖFOL*

SPANNENDER SAISONSTART

Vom Wienerwald ins Rosental

Im Osten und im Süden Österreichs wurden die ersten nationalen OL-Bewerbe der Saison ausgetragen. Der erste Austria Cup mit ÖM Ultralang am 26. 4. in der Nähe von Wien, Bundesländerstaffel und der zweite Austria Cup mit ÖM Mittel am 16. und 17. 5. im Raum Villach. Von Traude Fesselhofer

Fotos: Kurt Fesselhofer

Purkersdorfer Hauptplatz: Spielplatz und Zieleinlauf

Der erste Bewerb des diesjährigen Austria Cups führte uns in altbekanntes OL-Gebiet, nämlich Purkersdorf-Süd. Bereits 1974 fanden hier ein internationaler OL und Wiener Landesmeisterschaften statt, zuletzt 2007 zwei österreichische Meisterschaften. Dieses Jahr zeichneten OLG Ströck und HSV Langenlebarn gemeinsam für die Durchführung der Österreichischen Meisterschaft im Ultralang-OL verantwortlich.

Ultralang und ultrasteil

Als äußerst schwierig erwies es sich, in das sehr steile und vielfach „grüne" Gelände passende Bahnen für einen ultralangen OL zu legen. Bahnleger Fritz Fruhwirth und Christian Müllner behalfen sich damit, sehr viele Posten zu setzen, um die Läufer den Hang entlang zu leiten und ihnen noch mehr Höhenmeter zu ersparen. (Es waren ohnehin fast 1200 in der Herren- und ca. 700 in der Damen-Elite.) Da so nur wenig auf Wegen gelaufen werden konnte (sonst beim Ultralang-OL durchaus häufig) und die Ermüdungserscheinungen der Läufer im grünen Steilhang heftiger waren als erwartet, wurden die Siegerzeiten auch deutlich länger als sonst.

Spannend bis zum Schluss

Als die meisten Läufer der anderen Ranglistenklassen schon im Ziel waren (sie hatten zwar lange, aber nicht überlange Strecken zu bewältigen), wurde es in den Eliteklassen richtig spannend: Unter anfeuernden Zurufen von Vereinskollegen und Freunden kam Thea Lillehov (Union Klagenfurt) nach langen 2:16 Stunden Laufzeit ins Ziel auf dem Hauptplatz von Purkersdorf, dann warteten alle auf die vier Minuten nach ihr gestartete Anita Seeböck (HSV OL Wiener Neustadt). – Wird es sich ausgehen? Und es ging sich aus, Anita konnte ihren Titel vom Vorjahr verteidigen, diesmal als alleinige Gewinnerin mit rund zwei Minuten Vorsprung. Bronze holte sich Eva Ponweiser (HSV OL Wiener Neustadt), nachdem die Drittschnellste, Ursula Kadan, vor lauter Müdigkeit vergessen hatte, ihren Chip im Ziel auszulesen.

Foto: Christian Knapp

Ferri Gassner beim Zielposten

Anita Seeböck wird angefeuert

Meister Thomas Lang

Bei den Herren war es noch spannender. Pierre Kaltenbacher (HSV OL Wiener Neustadt) hatte bei der Zwischenzeit den vor ihm gestarteten Thomas Lang (HSV Pinkafeld) bereits eingeholt, doch Thomas lief alleine auf dem Hauptplatz ein. Wo war Pierre? Die Zeit lief – und just, als es ganz, ganz knapp wurde, kam Pierre. Aber er schaffte es trotz aller Zurufe nicht mehr: Nach 2:56 Stunden fehlten ihm ganze sieben Sekunden (!) auf den Sieg. Erster Meistertitel in der Elite daher für Thomas Lang! Bronze ging an Georg Wittberger (OLC Wienerwald).

Wettkampfleiter Paul Grün hatte für eine tolle Infrastruktur gesorgt: Der Stadtsaal stand den Läufern als „Basislager" zur Verfügung, dort fand am Ende auch eine Siegerehrung in würdigem Rahmen statt, Bürgermeister und Ex-Minister Dr. Karl Schlögl überreichte Medaillen und Preise.

Ergebnisse: http://www.olg-wien.at/events.php

Siegerpodest v.li.: Klaus Schgaguler, Anita Seeböck, Gernot Kerschbaumer, Lucie Rothauer, Ursula Kadan, Christian Wartbichler

Fotos: Kurt Fesselhofer

Orientierungslaufen bei Freunden

Mit diesem Motto werben die Kärntner regelmäßig für ihre Veranstaltungen. Und Wettkampfleiter Bernhard Lieber vom HSV Villach tat mit seinem Team alles dafür, dass die Läufer eine diesem Leitsatz entsprechende Atmosphäre vorfanden. Es war der erste österreichweite Bewerb des HSV Villach und es wird hoffentlich nicht der letzte sein. Denn alles lief wie am Schnürchen. Einfach perfekt! Inklusive Wetter.

Zwei neue Karten standen zur Verfügung: Am Samstag liefen die Staffeln der Bundesländer in Töplitsch bei Weißenstein, am Sonntag ging es in Tösching bei St. Jakob im Rosental um Meisterschaftsmedaillen auf der Mitteldistanz.

Steiermark vor Wien und Niederösterreich

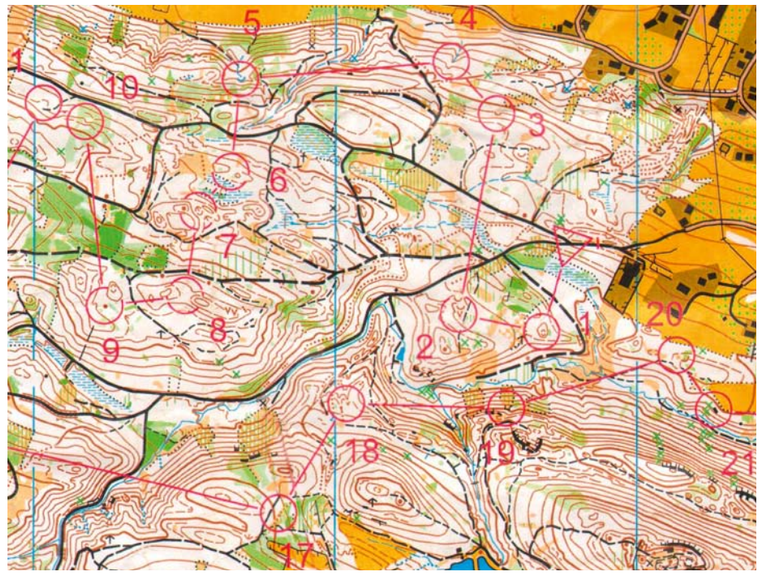
So lautete das Endergebnis bei den Bundesländerstaffeln. Spannend war es bis zum Schluss – denn Steirer und Wiener hatten dieselbe Punktezahl erreicht, deshalb entschied die Platzierung der schnellsten Staffel zugunsten der Steirer: Klaus Schgaguler hatte seine Staffel vor Erik Simkovics ins Ziel gebracht. So tauschten Vorjahressieger und -zweiter heuer die Plätze, Niederösterreich wurde sicherer Dritter wie im Vorjahr.

Favoritensiege auf der Mitteldistanz

In der Elite führt der Sieg in Österreich nur über Gernot Kerschbaumer (HSV Pinkafeld) und Lucie Rothauer (ASKÖ Henndorf Orienteering). Das zeigte sich wieder einmal deutlich. Gernot holte sich einen weiteren Staatsmeistertitel vor Klaus Schgaguler (OLC Graz) und Christian Wartbichler (ASKÖ Henndorf Orienteering), der sich in seinem ersten Elitejahr bereits über seine erste Einzelmedaille in der Elite freuen konnte. Lucie siegte vor Anita Seeböck (HSV OL Wiener Neustadt) und Ursula Kadan (TV Fürstenfeld).

Die Läufer zeigten sich sehr erfreut über die schöne, interessante OL-Karte im für Kärnten typischen, fein kupierten Wald. Vielleicht kommen ja einige Langläufer der örtlichen SU Rosenbach im Sommer zum OL, wenn sie so eine tolle Trainingsmöglichkeit vor ihrer Haustür haben?

Ergebnisse: http://orientierungslauf.hsv-villach.at/ •



Karte Tösching, 1:10.000, Äquidistanz 5 m; Ausschnitt Bahn H21E

AUS DER SICHT DES VERANSTALTERS BERNHARD LIEBER

Im Rosental und im mittleren Drautal gibt es viele schöne und interessante Waldgebiete. Diese beiden habe ich u.a. gewählt, weil es hier auch die Möglichkeit gibt, bei entsprechender Schneelage im Winter Ski-OL-Veranstaltungen durchzuführen.
Die Kartenerstellung gemeinsam mit Orest Kotylo und Cesare Tarabocchia war sehr interessant und lehrreich für mich, ich konnte bereits bei meiner eigenen Karte „Kratschach" davon profitieren.
So gut wie alle der 29 Mitglieder des Vereines haben bei der Veranstaltung mitgearbeitet. Sehr angenehm gestaltete sich auch die Zusammenarbeit mit den „außenstehenden" Helfern: Franz und Stefan Hartinger unterstützten bei der Bahnlegung, Eugen Kainrath bei der Auswertung, die SU Rosenbach mit der Infrastruktur. So lief alles problemlos. Im Nachhinein betrachtet, war es das größte Problem, den Zuschlag für diese Veranstaltungen zu bekommen. Die Karte Tösching war nämlich bereits 2007 fertig.
Ich freue mich heute schon auf weitere „Orientierungsläufe mit Freunden"!

Foto: Markus Bianchi

Vier Weltmeister auf dem Siegespodest: ganz oben: Daniel Hubmann, Lucie Rothauer, Simone Niggli, links außen: Matthias Merz; weiters auf dem Podest: links: Angela Wild, Ursula Kadan, rechts: Jutta Krischan, Rahel Friederich, Marc Lauenstein

Foto: Markus Bianchi

ÖSTERREICHISCHE UND SCHWEIZER MEISTERSCHAFTEN – GEMEINSAM

OL-Weekend Feldkirch

Ein bi-nationales Wochenende Österreich-Schweiz mit 2.000 Teilnehmern in Vorarlberg – diese Vision entstand im Herbst 2007, ausgehend von Mario Ammann, Koordinator des OLG St. Gallen/Appenzell (Schweiz). Hauptziele waren die erstmalige gemeinsame Durchführung von Wettkämpfen von jeweils nationaler Bedeutung und die Stärkung des OL-Sports in Vorarlberg, des bezüglich OL am wenigsten entwickelten Bundeslandes Österreichs. Von Erik Adenstedt

Am 20./21. Juni 2009 fand diese Vision ihre Erfüllung. 1.900 Teilnehmer – 1.500 aus der Schweiz und 400 aus Österreich – nahmen am „OL-Weekend Feldkirch“ teil. Zur Austragung kamen am Samstag in Feldkirch die Österreichische Staatsmeisterschaft im Sprint-OL, zugleich 3. Lauf zum Austria Cup 2009 und 4. Schweizer Nationaler OL, am Sonntag im nur wenige Kilometer entfernten Göfis die Schweizer Meisterschaft im Mitteldistanz-OL, zugleich World Ranking Event und 4. Lauf zum Austria Cup 2009. Für die Gesamtorganisation zeichneten Mario Ammann, OLG St. Gallen/Appenzell, und Hans Georg Gratzer, Obmann des LKI Innsbruck und Vizepräsident des ÖFOL, verantwortlich.

Notwendige Koordination

Bereits im Vorfeld gab es ob der Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Bestimmungen des Österreichischen Fachverbandes und seines Schweizer Pendants, Swiss Orienteering, einiges zu klären. Es wurde schon frühzeitig beschlossen, die Läufe als gemeinsame Veranstaltung durchzuführen, also nicht etwa zwei Läufe, Österreich und Schweiz, hintereinander, sondern so verknüpft wie möglich. Dies bedingte gute Abstimmarbeit beispielsweise bezüglich der Laufkategorien und Auswertung, aber auch anderer Aspekte der Wettlaufordnung, wie Startlistenorganisation oder Auflagen bezüglich Karte. Hier waren vor allem die jeweiligen nationalen Technischen Delegierten gefordert, die die verbandsspezifischen Bestimmungen durchsetzen mussten.

Foto: Kurt Fesselhofer

Erik Adenstedt

Foto: Markus Bianchi

Die Sporthalle in Göfis

Anspruchsvolle Bahnen

Die Bahnanlage des samstägigen Sprints gehörte zu den schönsten der letzten Jahre in Österreich. Von der ersten Sekunde an war man voll gefordert: Startpunkt in einer Unterführung mit mehreren Ausgängen, kurze, schnelle Posten zu Beginn und in den verwinkelten Gassen und Passagen der Feldkircher Altstadt, zwei längere Routenwahlen unter Einbeziehung der Schattenburg und der Ill, sowie ein Geländewechsel im Schlussteil. Selbst die mehrfache Weltmeisterin und Siegerin des Sprints, Simone Niggli-Luder, musste zugeben, stets hintennach und – wie vermutlich die meisten – nicht fehlerfrei gewesen zu sein.

Titelverteidiger vorne

Österreichische Staatsmeister im Sprint-OL wurden die Titelverteidiger Lucie Rothauer (ASKÖ Henndorf Orienteering) und Gernot Kerschbaumer (HSV Pinkafeld), beide mit einem Vorsprung von jeweils über einer Minute auf die Zweitplatzierten. Die Plätze 2 und 3 bei den Damen belegten Ursula Kadan (TV Fürstenfeld) und Jutta Krischan (SU Klagenfurt), getrennt durch sechs Sekunden, bei den Herren errang Christian Wartbichler (ASKÖ Henndorf Orienteering) als Zweiter seine zweite Staatsmeisterschaftsmedaille bei den „Großen“, knapp vor Wolfgang Siegert (WAT Wien), bei dem es die erste solche war.

Schweizer Mitteldistanz-Meisterschaften

Das sonntägige Laufgebiet bei Göfis war für einen Mitteldistanz-OL wie geschaffen: wechselnde Geländeformen, Abbrüche, allgemein gute Belaufbarkeit, anspruchsvolles Wegenetz, viele Einzelobjekte. Der Lauf endete mitten im Dorf Göfis, wo eine tolle Infrastruktur gegeben war. Auch hier fanden die Bahnen großen Anklang bei den Teilnehmern. Schweizer Meister in der Elite wurden Simone Niggli-Luder und Daniel Hubmann, schnellste Österreicher wiederum Lucie Rothauer und Gernot Kerschbaumer.

Bemerkenswert, dass, wie auch am Tag zuvor beim Sprint, in nahezu allen Kategorien die Schweiz die Tagesschnellsten stellte. Hier offenbarten sich doch einige Unterschiede zwischen der „etablierten“ OL-Nation Schweiz und dem „Nachzügler“ Österreich.

Abgeschlossen wurden die Mitteldistanz und das Wochenende mit einer stimmungsvollen und mit Rücksicht auf die bevorstehende Heimreise zügig durchgeführten gemeinsamen Siegerehrung.

Fazit

Eine gelungene Premiere, die hoffentlich eine Fortsetzung findet.

Ob der für österreichische Verhältnisse großen Teilnehmerzahl eine großartige, internationale und an große Mehrtagesveranstaltungen erinnernde Atmosphäre.

Für alle, die die teilweise doch lange An- und Abreise nicht gescheut haben, definitiv die Reise wert!

Ergebnisse: http://www.oefol.at/wettkaempfe/2009/feldkirch2009.htm •

6 Orientierung » Nr. 2/2009

Foto: Markus Bianchi

Posten mit Aufpasser

Foto: Kurt Fesselhofer

Mario Ammann, Hans Georg Gratzer

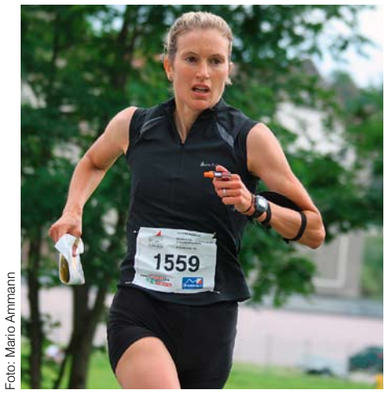


Foto: Mario Ammann

Simone Niggli

KARTENSIGNATUREN SPRINT

Für Gesprächsstoff sorgte beim Sprint in Feldkirch eine „unpassierbare“ Hecke, die auf der Laufkarte zu dünn bzw. zu hell eingezeichnet war. Laut Sprint-Kartennorm gibt es eine eigene Symbolfarbe für solche Hecken. Betroffen war vor allem die Elite (Damen wie Herren), deren Bahnen dieses Hindernis kreuzten und für welche das Erkennen der Unpassierbarkeit im Vorfeld nur schwer möglich war. Für künftige Veranstalter daraus mitzunehmen: Besondere Sorgfalt bei Sprint-Karten bei Zeichnung und Druck in Bezug auf solche Merkmale und Rücksicht bei der Bahnanlage auf „unpassierbare“ Hindernisse, die auf der Karte womöglich schwer zu erkennen sind.

Foto: Kurt Fesselhofer

Christian Wartbichler

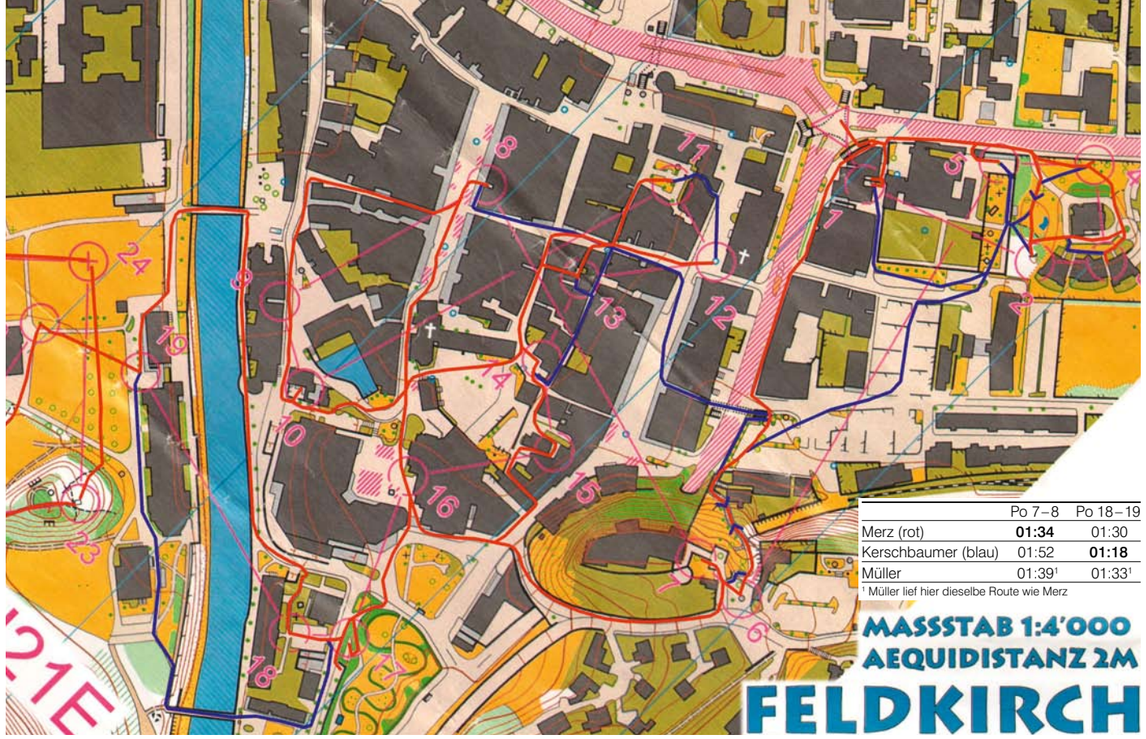
Foto: Mario Ammann

Lucie Rothauer

ANREISE MIT BAHN UND BUS

In der Schweiz reist zum OL in der Regel etwa ein Drittel der Teilnehmer – begünstigt durch gute Infrastruktur – mit öffentlichen Verkehrsmitteln an. In den Veranstaltungskonzepten wird darauf Rücksicht genommen, und es gehört dies zum Selbstverständnis der OLer. In Österreich hingegen ist die Benützung öffentlicher Verkehrsmittel für An- und Abreise im Normalfall die große Ausnahme. Bedingt durch die für viele weite Entfernung nach Vorarlberg wurde an diesem Wochenende von sehr vielen Österreichern die gemeinsame Anreise mit Zug oder Großraumbus gewählt. Das Veranstaltungskonzept war ganz darauf abgestimmt mit kurzen Wegen, dem verstärkten Einsatz von öffentlichen Bussen, auf den Zugfahrplan abgestimmten Startzeiten und einer pünktlichen und rasch durchgeführten Siegerehrung am Sonntag. Prädikat: Nachahmenswert!

Orientierung » Nr. 2/2009 7



	Po 7–8	Po 18–19
Merz (rot)	**01:34**	01:30
Kerschbaumer (blau)	01:52	**01:18**
Müller	01:39[1]	01:33[1]

[1] Müller lief hier dieselbe Route wie Merz

Feldkirch, Maßstab 1:4.000, Äquidistanz 2 m

Foto: Kurt Fesselhofer

Daniel Hubmann

Foto: Kurt Fesselhofer

Matthias Merz

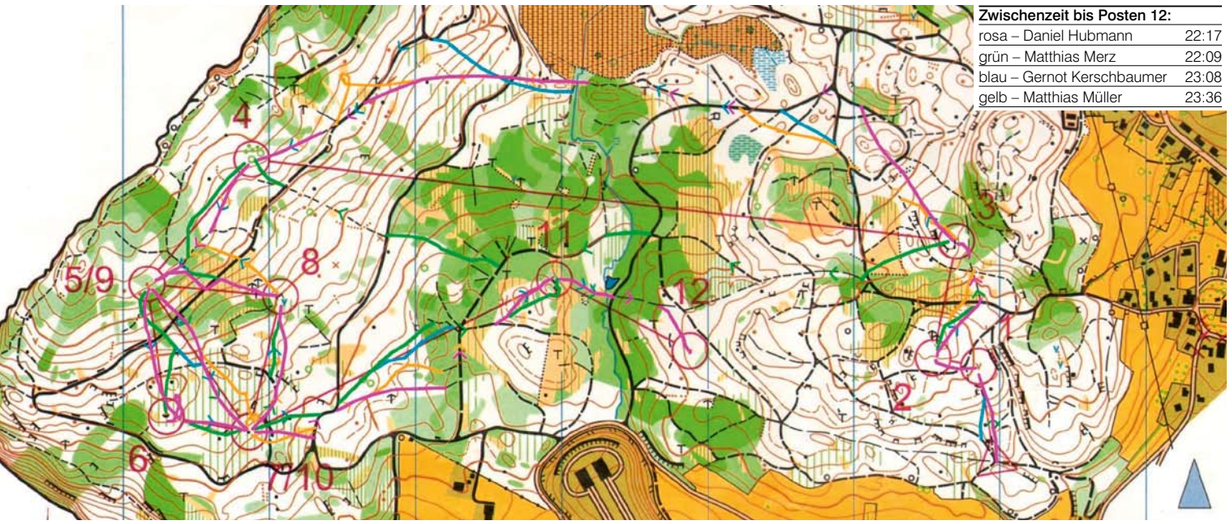
Foto: Richard Schuh

Gernot Kerschbaumer

Foto: Mario Ammann

Matthias Müller

Göfis-Tona, Maßstab 1:10.000, Äquidistanz 5 m.



Zwischenzeit bis Posten 12:	
rosa – Daniel Hubmann	22:17
grün – Matthias Merz	22:09
blau – Gernot Kerschbaumer	23:08
gelb – Matthias Müller	23:36

Foto: Kurt Fesselhofer

Ohne Sattel

Foto: Kurt Fesselhofer

Bernhard Schachinger

Foto: Thomas Wieser

Nicole Senft

Foto: Kurt Fesselhofer

Veronika Cseh

1. UND 2. AUSTRIA CUP, 18. UND 19. APRIL 2009

Flach und flott …

… ging es bei den ersten beiden Austria-Cup-Bewerben dahin. Der HSV OL Wiener Neustadt lud zum Saisonauftakt zu zwei recht unterschiedlichen Wettkämpfen im flachen Föhrenwald des Steinfeldes (südliches Wiener Becken). Von Traude Fesselhofer

Die Läufe waren als flach, daher anfänger-geeignet angekündigt worden. Anfänger-geeignet waren sie auf jeden Fall, was das Biken betrifft. Es war durchaus möglich, mit einem „gewöhnlichen" Trekking-Rad die Routen zu bewältigen, vor allem auch, weil es trocken war.

Orientierungstechnik gefragt

Der Sprint am Samstag auf dem Garnisonsübungsplatz zwischen Wiener Neustadt und Bad Fischau erforderte aber aufgrund des sehr dichten Wegenetzes recht hohe Fähigkeiten im schnellen Kartenlesen und sicheren Orientieren, wollte man ohne große Umwege und Suchaktionen die Posten bewältigen. Hier konnten OLer, die auch zu Fuß im Wald mit der Karte umgehen können, ihre technische Überlegenheit ausspielen. In so manchen Klassen gab es daher überraschende Ergebnisse. Beim Sprint kann ein gröberer Fehler nicht durch schnelleres Fahren wettgemacht werden, und wer nicht schnell Karte lesen kann, konnte hier auch nicht wirklich schnell auf den richtigen Wegen fahren.

Querfahren erlaubt – aber sinnvoll?

Interessant waren sicher auch manche Routenwahlen: Man durfte auf den Wiesen auch querfeldein fahren. In der Regel bedeutete dies aber äußerst langsames Vorwärtskommen und ständige Sturzgefahr wegen vieler, oft erst im letzten Moment sichtbarer Löcher und Steine. Von Vorteil war das Querfahren daher nur selten, etwa zur Fehlerkorrektur im kleinen Raum.

Der MTB-O-Elite waren alle diese Herausforderungen sehr willkommen als Test für internationale Aufgaben. Und es gab auch keine unbekannten Sieger: Michaela Gigon siegte deutlich vor Lisi Hohenwarter und Nicole Senft, bei den Herren lag Andreas Rief deutlich knapper vor Bernhard Schachinger und einem „Paket" starker Ungarn.

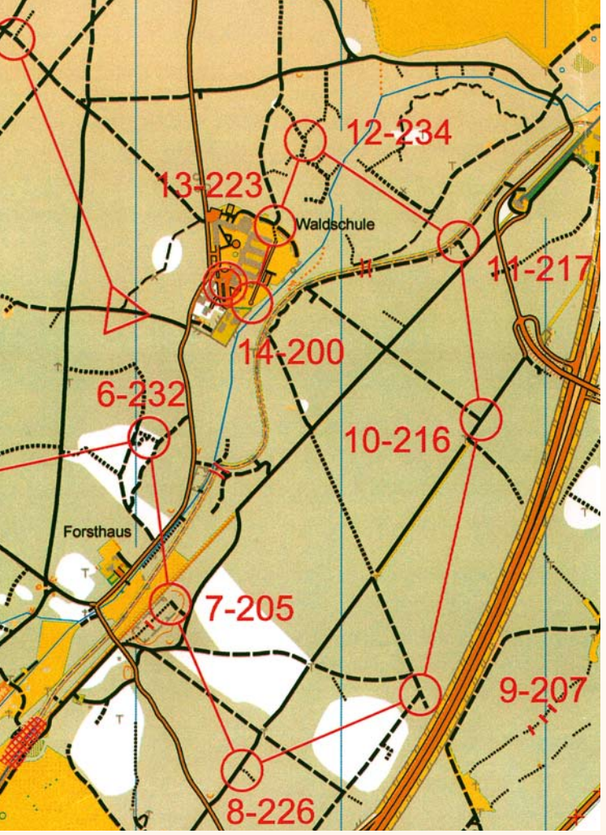
Schnelle Mitteldistanz

Am Sonntag, beim Mitteldistanzrennen, waren die Ansprüche anderer Art. „Das ist ja etwas zum Bretteln", stellte Nicole Senft am Start treffend fest, als sie ihre Karte der Box entnahm. Dementsprechend waren an diesem Tag auch jene Biker am schnellsten, die ungehemmt über alle noch so holprigen und manchmal mit Buschwerk verhangenen Waldwege strampelten, jedenfalls solange sie vor lauter „Schnell strampeln!" keine Weggabeln übersahen. Das Orientieren war zwar deutlich leichter als am Vortag, aber darauf vergessen durfte man keinesfalls.

Andere Sieger als am Vortag

In einigen Klassen wurde das Ergebnis des Vortages so ziemlich auf den Kopf gestellt. Bei den Spitzenläufern änderte sich der erfolgreiche Personenkreis aber nicht, nur die Reihenfolge war etwas anders. Lisi Hohenwarter konnte Michaela Gigon diesmal gut 1 ½ Minuten abnehmen, Anna Füzy (HUN) wurde Dritte. Bernhard Schachinger feierte nach drei Jahren wieder einen Austria-Cup-Sieg in der Elite, mit zwei Minuten Vorsprung vor Tobias Breitschädel und Andreas Rief.

Ergebnisse: http://www.hsvwrn-ol.at/ (unter „Events") •



Oben: MTB-O-Karte Garnisonsübungsplatz, 1:7.500
Links: MTB-O-Karte Föhrenwald, 1:15.000
jeweils Ausschnitte aus der Bahn D45-

Foto: Kurt Fesselhofer

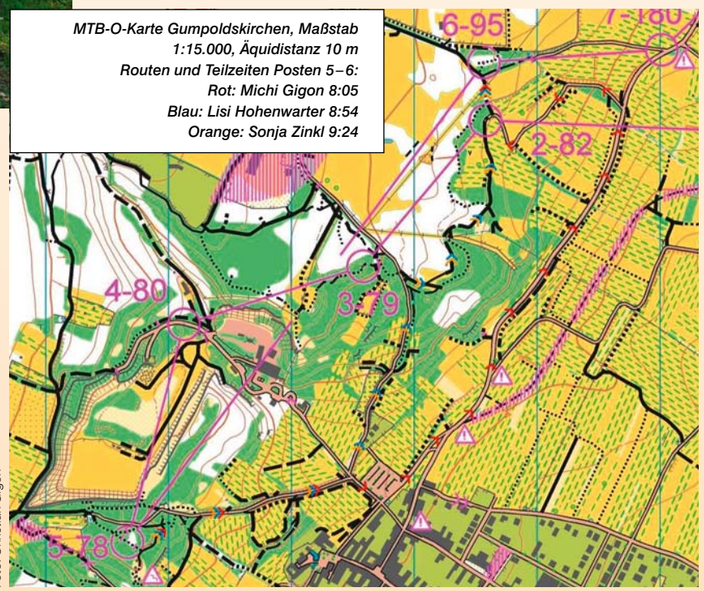
Sonja Zinkl

Foto: Kurt Fesselhofer

Start im Föhrenwald

Staatsmeister Mitteldistanz:
Andreas Rief und Michaela Gigon

Foto: Christian Gigon



MTB-O-Karte Gumpoldskirchen, Maßstab 1:15.000, Äquidistanz 10 m
Routen und Teilzeiten Posten 5–6:
Rot: Michi Gigon 8:05
Blau: Lisi Hohenwarter 8:54
Orange: Sonja Zinkl 9:24

Gumpoldskirchen

Fotos: Kurt Fesselhofer

Andreas Hochreiter

3. UND 4. AUSTRIA CUP, 6. UND 7. JUNI 2009

MTB-O vor den Toren Wiens

Nach einem mehrjährigen Gastspiel des Internationalen MTB-O-Festivals im Raum Bratislava-Hainburg, folgte die MTB-O-Familie heuer dem Ruf Paul Grüns nach Guntramsdorf und Gumpoldskirchen. Von Christian Gigon

Bevor am Sonntag die Sieger des traditionellen Wiener Rad-OLs ermittelt wurden, ging es am Samstag noch um die begehrten Meistertitel über die Mitteldistanz.

MTB-O in den Weinbergen (mit Betonung auf MOUNTAINbike-o und weinBERGE)

Auf die Teilnehmer an der Österreichischen (Staats-)Meisterschaft im MTB-O über die Mitteldistanz wartete eine hervorragende neue MTB-O-Karte in Guntramsdorf. Mit einem hervorragenden Resultat konnten aber nur jene rechnen, die dem Braundruck auf der Karte genügend Aufmerksamkeit schenkten. So manchen

Foto: Christian Knapp

Fahrradliebhaber oder zu müde, bergauf zu treten?

„Fahrradliebhaber", der die eine oder andere Höhenlinie übersah, konnte man beim Verschleißteile schonenden Schieben beobatchten.

Rookie of the Year 2009

Kevin Haselsberger ist der Titel „Rookie of the Year" sicher. Insider wussten schon vor dem Rennen, dass der junge Kärntner von seinem Grundwehrdienst im Heeres-Leistungssportzentrum enorm profitiert hatte. Bei der Österreichischen Staatsmeisterschaft auf der Mitteldistanz setzte er eine Richtzeit, an der ein Routinier nach dem anderen zerbrach: Bernhard Schachinger, Christian Gigon und sogar Europameister Tobias Breitschädel konnten Kevin nicht Parole bieten. Nur Andreas Rief war an diesem Tag in der Lage zu zeigen, dass die Generation 30+ noch mit der Jugend mithalten kann. Er hatte die stärksten Beine und sicherte sich seinen ersten Staatsmeistertitel. Nach fünf Vizestaatsmeistertiteln reichte es endlich zum verdienten Sieg. Es wird spannend zu sehen, wie viele Silbermedaillen Kevin brauchen wird, bis es für eine goldene reichen wird.

Viele Silbermedaillen als Garantie für Gold?

Bei den Damen hatte Lisi Hohenwarter bis zu diesem Tag noch mehr Silbermedaillen auf dem Konto als Andreas Rief bei den Herren. Aber wer einmal auf den Geschmack gekommen ist, … Michaela Gigon kennt diesen Geschmack noch besser. Fast drei Minuten Vorsprung waren es am Ende auf die Ungarin Anna Füzy und über vier Minuten auf Lisi Hohenwarter, die somit eine weitere Silbermedaille verbuchen konnte. Eine sehr knappe Silbermedaille, denn nur 43 Sekunden trennten Lisi Hohenwarter von der Bronzemedaillengewinnerin Sonja Zinkl.

Wiener Rad-OL: Das Traditionsrennen im MTB-O

Wenn jemand mit der Organisation von Rad-OL (neudeutsch: MTB-O) Erfahrung hat, dann ist es Paul Grün mit seinem Team. Im Jahr 2009 gab es schon die 27. Auflage des „Wiener Rad-OL". Auf so eine lange MTB-O-Geschichte können nur wenige andere Länder zurückblicken.

Kopf-an-Kopf-Rennen bei den Damen

Michi Gigon hat den Wiener Rad-OL zwar so oft gewonnen wie kein(e) andere(r). Das mit dem Geschmack auf Goldmedaillen dürfte auf Rad-OL-Siege aber übertragbar sein, besonders wenn die Siege nicht allzu lange zurückliegen. Denn nach zwei Siegen in Serie (2007 und 2008) kam die Ungarin Anna Füzy offensichtlich so richtig auf den Geschmack. Trotz harter Gegenwehr der Rekordhalterin Michi Gigon (bisher neun Siege) entschieden 23 Sekunden zu Gunsten der Ungarin.

Herrenrennen: Motivation durch Vorjahr oder Vortag?

Es ist zu bezweifeln, dass Andreas Rief noch den Sieg des Vorjahres beim 26. Wiener Rad-OL im Kopf hatte … aber sicherlich noch den frisch errungenen Staatsmeistertitel des Vortages. Mit der Energie des frisch gebackenen Staatsmeisters nahm er die vielen Höhenmeter schneller als alle anderen und ließ der Konkurrenz keine Chance. Dahinter folgten Bernhard Schachinger und Tobias Breitschädel.

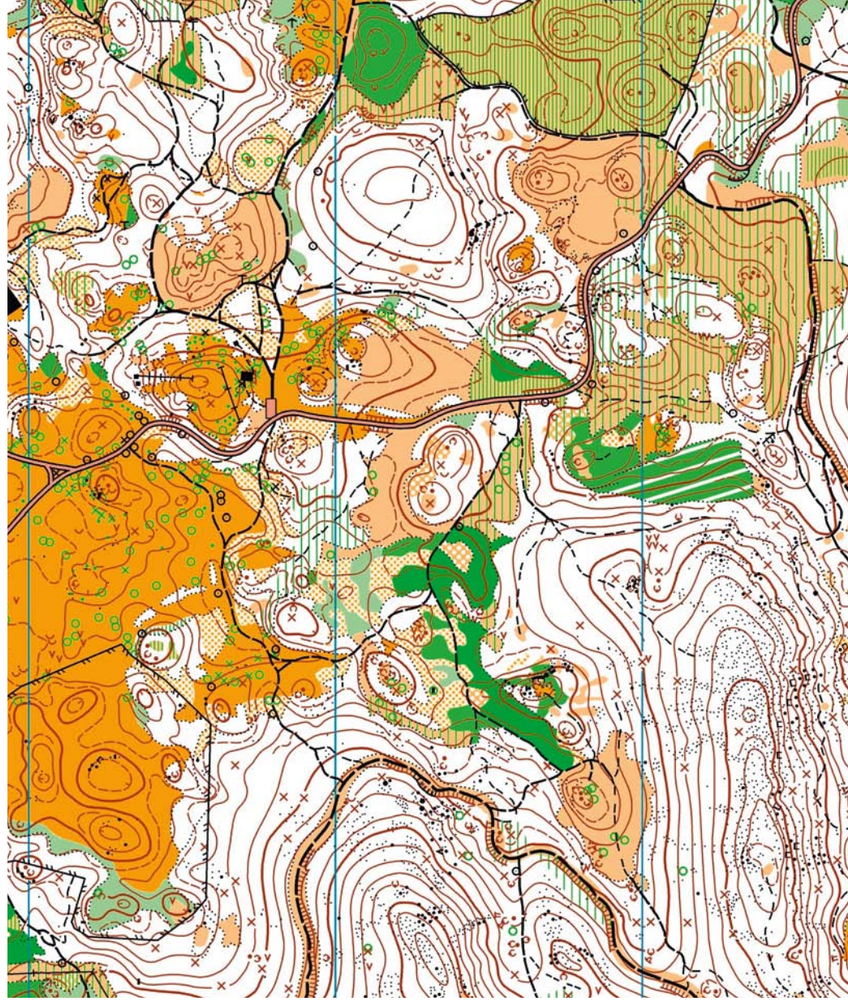
Der 28. Rad-OL kommt bestimmt

Ich zähle zwar nicht zu den Rad-OL-Pionieren, die schon bei der ersten Auflage im Jahr 1983 dabei waren. Trotzdem freue ich mich schon jetzt auf 2010, um mitverfolgen zu können, ob der eine oder andere Sieger seine Serie wird fortsetzen können, oder ob vielleicht Kevin Haselsberger auf den Geschmack kommen wird?

Ergebnisse: http://www.olg-wien.at/events.php •

Fotos: DTC Miskolc

Wettkampfzentrum Egyetemi Park



Mögliches Wettkampfgebiet Bükk-fennsík, Karte aus 2002, 1:15.000, Äquidistanz 5 m

BLICK ÜBER DIE GRENZEN

Ungarn – WM-Land 2009

Kurz vor der WM in Miskolc ist es sicher von Interesse, etwas mehr über die Geschichte und die Grundlagen des OL in unserem Nachbarland zu erfahren. Judit Resch, die in der WM-Stadt aufgewachsen ist, recherchierte für die Orientierung.

Foto: Kurt Resch

Judit Resch

Der OL hat sich in Ungarn aus dem „Orientierungswanderwettkampf" im Verband der „Naturfreunde" entwickelt. 1970 wurde der unabhängige Ungarische OL-Verband gegründet. Seither werden auch regelmäßig nationale und regionale Meisterschaften ausgetragen. Regionale Verbände gibt es in Budapest und in 18 der 19 Komitate Ungarns, insgesamt sind ca. 100 Vereine aktiv.

Vieles ist in Ungarn ähnlich wie in Österreich. Meisterschaften finden auf Kurzstrecke, Mitteldistanz, Normaldistanz und Langstrecke sowie in der Nacht statt. Zusätzlich zu Mannschafts- und Staffelbewerben in der gleichen Form wie hierzulande gibt es noch einen Mannschaftsbewerb, wo einzeln gelaufen wird und die Zeiten addiert werden, und einen Vereinsstaffelbewerb, bei dem in sechs Kategorien (Jugend/Elite, zwei Seniorenklassen; Damen und Herren getrennt) drei bis fünf LäuferInnen aus jeweils verschiedenen Kategorien (z. B. je ein Herr -14, -16, -18, -20 und 21-) eine Staffel bilden.

Spezielles Ranglistensystem

In Ungarn gab es 2008 rd. 70 nationale Wettkämpfe, 2009 sind 90 geplant. Die meisten von ihnen haben jahrelange Tradition, sie werden jährlich zur selben Zeit in derselben Form ausgetragen, z. B. Postás Kupa (drei Tage zu Ostern), Semmelweis Kupa, Hungária Kupa (5-Tage-Lauf im Sommer), Herman Kupa (Staffelwettkampf). Es finden auch gleichzeitig mehrere nationale Wettkämpfe in verschiedenen Regionen statt. Die Laufklassen reichen von H/D 10 bis H 85 bzw. D70.

Für alle diese Läufe werden Ranglistenpunkte ermittelt. Die Formel berücksichtigt die Stärke des Wettkampfs (Punkte der besten drei Läufer, die den Lauf beendet haben) und das Verhältnis der gelaufenen Zeit zum Durchschnitt der Zeit der ersten drei Läufer. 100 Punkte ist der „Richtwert" – die Ersten in den Ranglisten haben um die 100 Punkte, knapp darüber oder darunter.

Es werden sechs Ranglisten ermittelt: Erwachsen, Senior, Junior, getrennt in Damen und Herren. Die Unterschiede der Kategorien werden mittels eines unterschiedlichen Grundfaktors in der Formel berücksichtigt.

Am Ende des Jahres werden die Punkte der besten sechs Wettkämpfe herangezogen, wobei das beste Ergebnis gestrichen wird, der Durchschnitt der anderen fünf Ergebnisse ergibt die Punktzahl des Läufers.

MTB-O und Ski-OL

In MTB-O werden nicht nur 20 bis 30 Wettkämpfe jährlich inklusive Meisterschaften, sondern donnerstags in der Umgebung von Budapest auch Trainingswettkämpfe organisiert.

Ski-OL findet im Winter fast jedes Wochenende statt – wenn genügend Schnee vorhanden ist … Oft werden Wettkämpfe auch in die Nachbarländer verlegt, wo Schnee liegt.

In beiden Sparten liegen die Teilnehmerzahlen bei 100 bis 200 Sportlern.

Ungarische Erfolge

Die wohl bekannteste OLerin in Ungarn ist Sarolta Monspart, 1972 war sie die erste nicht-skandinavische Weltmeisterin. Katalin Oláh war Weltmeisterin 1991 und 1995 (Klassik-Distanz), Gábor Domonyik dreifacher Juniorenweltmeister (1995 und 1996). Ágnes Simon wurde 2009 Seniorenweltmeisterin im Ski-OL (D35).

Die besten Ungarn sind zur Zeit Ádám Kovács und Csaba Gösswein, sie haben schon an internationalen Wettkämpfen in der Elitekategorie gewonnen, z. B. Lipica Open, Spring Cup. Csaba Gösswein ist heuer an der Tiomila in der Mannschaft des Vereines OK Linné Dritter geworden. Bei den Damen setzt man besonders auf Éva Makrai und Bernadett Kelemen.

Und was erwarten sich die ungarischen Athleten von der WM daheim? Im Einzelbewerb unter den besten zehn und im Staffelbewerb unter den besten sechs wäre ein gutes Ergebnis.

OL als Randsportart

Auch in Ungarn werden olympische Sportarten mehr gefördert als nicht-olympische. Und in den Medien ist der OL nicht präsent, obwohl der OL mit insgesamt 2.000 bis 3.000 regelmäßig startenden Sportlern zu den Sportarten mit den meisten Mitgliedern gehört. Ob die kommende WM daran etwas ändern wird?

Der Weg zur WM in Miskolc

2001 fand in Miskolc die JWOC statt. Nach der erfolgreichen Abwicklung wagte man sich an die große Aufgabe einer Elite-WM. Zweimal versuchte man sich zu bewerben, dann bekam Miskolc von der IOF den Zuschlag, zum zweiten Mal in der Geschichte des Ungarischen Orientierungslaufverbandes eine WM auszutragen. (Die erste WM in Ungarn fand im Jahr 1983 in Zalaegerszeg statt.)

2006 wurden die Wettkampfgebiete ausgewählt und anschließend mit der Aufnahme der Karten begonnen. Für die WM wurden insgesamt 28 Karten angefertigt. Die Trainingskarten sind dabei noch gar nicht mitgezählt. Diese werden digital entsprechend den speziellen Ansprüchen ausgedruckt. Die anlässlich der WM kartierten Gebiete umfassen mehr als 50 Quadratkilometer.

Foto: Kurt Resch

Zsolt Gerzsényi

Die Organisatoren kommen aus ganz Ungarn, die Koordination unterliegt dem „Diósgyöri Tájékozódási Futó Club" (DTC) aus Miskolc. Präsident des Organisationskommitees ist Zsolt Gerzsényi. Insgesamt werden ca. 350 Freiwillige in der Organisation mitwirken.

Wirtschaftskrise spürbar

Der Staat und die Stadt fördern die WM mit insgesamt 100.000 Euro. Neben vier bis fünf größeren Sponsoren unterstützen mehrere kleinere Sponsoren die Veranstaltung. Leider macht sich die Wirtschaftskrise stark bemerkbar. Es ist derzeit nicht leicht, den nötigen finanziellen Background zu schaffen.

Gleichzeitig mit der WM wird – zum Großteil auf denselben Karten – die Hungária Kupa 2009, dieses Jahr als 6-Tage-Lauf, ausgetragen. Insgesamt sind rund 1.800 Meldungen aus 34 Nationen für beide Bewerbe eingelangt. Es wird sicher ein großes internationales OL-Fest! •

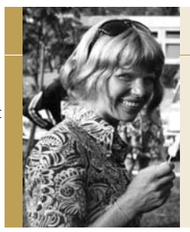


Foto: Elisabeth Knapp

SAROLTA MONSPART

geboren am 17. November 1944, Weltmeisterin 1972, vierzehnmal ungarische Meisterin im OL, sechsmal im Skilanglauf, erste Europäerin mit einer Marathonzeit unter drei Stunden. Ihre Karriere wurde durch eine schwere FSME-Erkrankung nach einem Zeckenbiss gestoppt. Danach war sie von 1982 bis 1996 Mitglied des IOF-Vorstandes.

Sarolta Monspart 1971

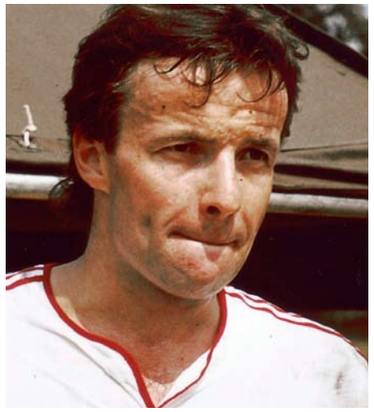
UNGARN – EIN GUTER BODEN FÜR ÖSTERREICHER

Rückblick auf die WM 1983

Fotos: Privatarchiv Hannes Pacher

Im September 1983 fand im Gebiet von Zalaegerszeg die erste „ungarische" WM statt – mit erfreulichen Ergebnissen aus österreichischer Sicht.

Österreichische Finalisten waren damals: Regina Mandl (jetzt Habenicht), Platz 22, Helga (Kromp-)Kolb, Platz 45, Roland Arbter, Platz 20. Und Hannes Pacher erreichte mit einem hervorragenden 12. Platz das bis zu diesem Zeitpunkt mit Abstand beste Ergebnis eines Österreichers bei einer OL-WM, mit dem relativen Rückstand von nur 13,1 Prozent, von dem Österreicher damals nur träumen konnten. Ein hierzulande ebenfalls recht bekannter Mann lief als zweitbester Ungar auf Platz 18: Agoston Dosek.



Hannes Pacher erreichte bei der WM 1983 den hervorragenden 12. Platz, das bis zu diesem Zeitpunkt beste Ergebnis eines Österreichers.

1983 wurden erstmals Vorläufe ausgetragen. Es gab damals nur einen Einzellauf (etwa der heutigen Langdistanz entsprechend) und einen Staffellauf (mit vier Läufer/innen pro Nation), wo die Damen (Regina Mandl, Ulinde Jaksch, Herta Pamlitschka, Helga Kolb) 12. und die Herren (Hannes Pacher, Karl Lang, Wolfgang Kradischnig, Roland Arbter) 10. wurden.

Nur knapp im Finale

Hannes Pacher wäre bei der Selektion beinahe gescheitert, weil er nicht gesund antreten konnte. Auch den WM-Vorlauf überstand er – nach einem großen Fehler – nur sehr knapp. Er berichtet vom Finale:

„Doch dann schlug meine große Stunde. Das Gelände kam mir total entgegen. Steile, bewegte Geländeformen in leichtem bis mittlerem Grün machten das Orientieren zum entscheidenden Faktor. Das Lauftempo war dadurch relativ langsam. Gefühl beim Postenaufspüren war gefragt. Viele Geheimfavoriten scheiterten an diesen technischen Herausforderungen.

Bereits bei halber Strecke fühlte ich, dass ich eine Sensation schaffen könnte. Speziell die Posten 12 bis 15 hatten es in sich. Als ich dann noch einen vor mir gestarteten Finnen und auch den Tschechen Pavel Dittrich mühelos kurz vor Schluss überholte und stehen ließ, wusste ich, dass ich bis ins Ziel alles geben muss. Die siebentschnellste Zeit im Zieleinlauf zeugt auch von meiner läuferischen Performance an diesem Tag. So war Jörgen Mårtensson, immerhin danach noch mehrfacher Weltmeister, nur 24 Sekunden vor mir platziert!

Leider musste ich meine hochgesteckten Ziele für die WM in Australien und danach wegen einer Bandscheibenoperation 1984 ändern." •

Ausschnitt aus der Laufkarte von Hannes Pacher vom Einzellauf

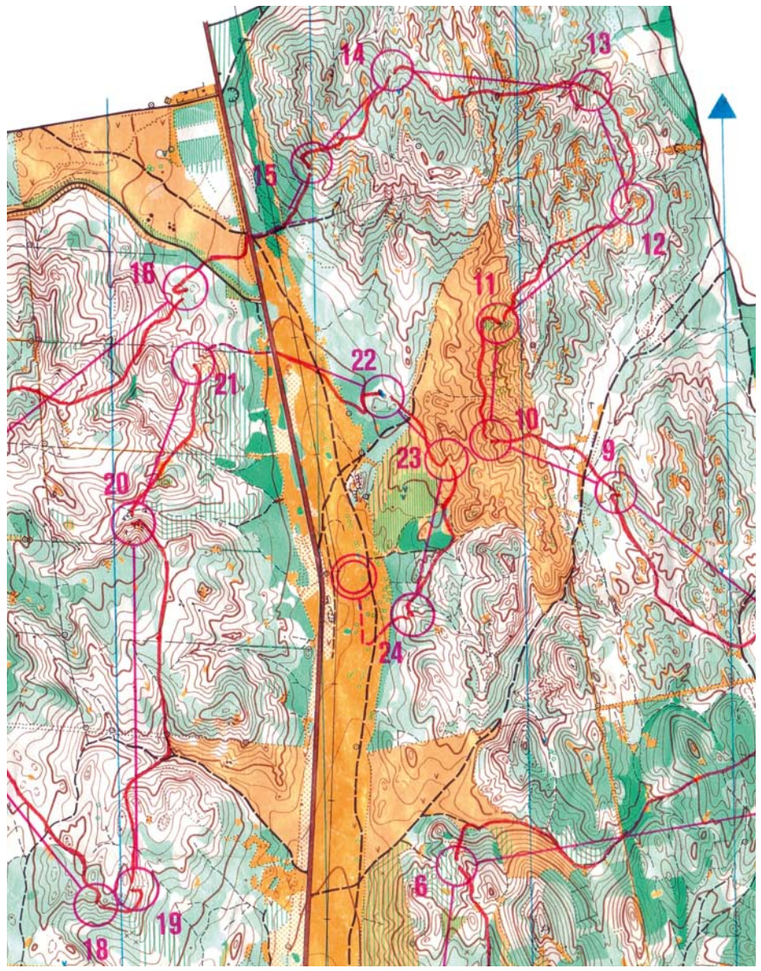


Foto: Kurt Fesselhofer

Anita Seeböck

Foto: Richard Schuh

Gernot Kerschbaumer

Foto: Kristian Leonhardt

Karin Leonhardt

Foto: Kristian Leonhardt

Tobias Killmann

Foto: Kurt Fesselhofer

Thea Lillehov

Foto: Ricard Schuh

Markus Lang

Foto: Richard Schuh

Martin Binder

Foto: Richard Schuh

Ursula Kadan

Foto: Richard Schuh

Christian Wartbichler

Foto: Richard Schuh

Wolfgang Siegert

WM-VORSCHAU AUS DER SICHT DES NATIONALTRAINERS

Hoffnungen und Ziele für die WM 2009

Foto: Kurt Fesselhofer

Nach Abschluss der Qualifikationsläufe erklärte der österreichische Nationaltrainer die Entscheidung des Trainerteams bezüglich Entsendung und seine Erwartungen für die WM in ungarischen Miskolc.

Von Agoston Dosek

Bei den vier Qualifikationswettkämpfen zeigten die Athleten ihre aktuellen Leistungen. Die Selektionskriterien sahen eine teilweise Trainerentscheidung vor, davon wurde in einem Fall Gebrauch gemacht: Bei den Damen entschied sich das Trainerteam für die 5.-Platzierte, Karin Leonhardt, anstatt von Eva Ponweiser (4.). Das Ergebnis war knapp und die Argumente waren auf Seiten von Karin: ihre Nationalkader-Zugehörigkeit, ihre tatsächliche Teilnahme an Trainingslagern, viele selbst organisierte OL-Aktivitäten (inklusive Skandinavienaufenthalt –> WM 2010), ihre Position als zweitbeste Österreicherin in der Weltrangliste. Und obwohl Eva in der Gesamtwertung vor Karin war, erreichte Karin zweimal die 2. Position der Österreicherinnen.

Thomas Krejci leider verletzt

Verletzungsbedingt musste Thomas absagen, obwohl er sich seit Jahren auf diese WM vorbereitet, weil ihm das Gelände der Langdistanz liegen sollte. Schade!

Folgende Athleten werden daher Österreich bei der WM vertreten:

Damen: Ursula Kadan, Anita Seeböck, Thea Lillehov, Karin Leonhardt, (Reserve: Eva Ponweiser).

Herren: Gernot Kerschbaumer, Wolfgang Siegert, Martin Binder, Markus Lang, Christian Wartbichler, Tobias Killmann, (Reserve: Thomas Lang).

Ich möchte allen Athleten danken, die um die Aufnahme ins WM-Team gekämpft haben. Die positive Haltung und das faire Verhalten der „Reservisten", die im Falle von Krankheit oder Verletzung zum Einsatz kommen, sind sehr wichtig für den Erfolg des Teams. Danke!

Aufteilung der Startplätze

Österreich hat drei Startplätze in jedem Einzelbewerb. Zwölf Starts für sechs Läufer bedeutet im Schnitt zwei Teilnahmen inklusive Staffel. Allerdings wird Gernot Kerschbaumer dreimal starten, dafür Tobias Killmann nur einmal.

Es wurden viele Gespräche mit den Läufern geführt, dabei viele Argumente diskutiert und Ende Juni im Einvernehmen zwischen Läufern und Trainern die voraussichtliche Aufstellung für die einzelnen Bewerbe festgelegt. Somit können sich die Athleten in der noch verbleibenden Zeit zielgerichtet vorbereiten. Auf dem Programm steht u.a. ein kurzes, spezielles Trainingscamp in Miskolc zwei Wochen vor der WM.

Ziele bei den Damen

Die Damen-Staffel brachte letztes Jahr in kontinentalem Gelände Platz 22. Dort erhoffe ich einen Schritt vorwärts: Nicht die Platzierung, sondern der Abstand zu den Siegern sollte sich verringern! Schlüssel dazu werden physische Stärke und eine gute O-Technik sein. Ursula Kadan bereitet sich auf ihre erste WM vor, sie wird Sprint und Mitteldistanz laufen, mit einer realistischen Hoffnung aufs Finale. Das Finale wäre auch sehr wichtig für Anita Seeböck, Thea Lillehov und Karin Leonhardt, die es letztes Jahr noch nicht geschafft haben. Die speziellen Trainingslager im Gebiet von Bükk geben uns Selbstvertrauen, es diesmal zu schaffen.

Erwartungen bei den Herren

Die Herren-Staffel erreichte 2008 den hervorragenden 11. Platz; es war eine Weltklasseleistung. Dieses Resultat zu halten wäre toll, die Konkurrenz liegt dicht zusammen.

„Kerschi" erreichte im Vorjahr Rang 9 bzw. 11 in Sprint und Mitteldistanz. Er brachte auch die Staffel in die erste Gruppe. Er ist ein echter Weltklasseathlet, mit hervorragender Selbstkontrolle in den größten Stresssituationen. Wir wünschen ihm, es dieses Jahr sogar noch besser zu machen!

Martin Binder gewann zwei Selektionsläufe, lag oft sehr knapp hinter Kerschi. Und er zeigte Stärke bei wichtigen Bewerben. Er könnte für eine positive Überraschung sorgen.

Wolfgang Siegert war 2. nach den Quali-Läufen und der beste Österreicher beim letzten Lauf in Ungarn. Wolfgang läuft seine erste WM, wir werden ihm daher keinen Druck machen. Auch unser zweites junges Talent, Christian Wartbichler, wollen wir nicht überfordern. Wenn die beiden ihre beste Form bringen können, können sie auch die Finalqualifikation schaffen.

Von Markus Lang haben wir schon tolle Staffelrennen gesehen (EM 2008 und auch heuer in Miskolc). Er wird auch die Langdistanz laufen, wo er 2008 im Finale war. Dazu musste er einen großen Sprung nach vorne machen. Er hat die Fähigkeit dazu.

Auch der für Thomas Krejci nachgerückte Tobias Killmann und die Reservisten, Eva Ponweiser und Thomas Lang, können mit Chancen auf eine Finalqualifikation ins Rennen geschickt werden. •

Foto: Bengt Hamelius

Mythos Schweden

Warum hat Österreich in den letzten 20 Jahren nur eine und Schweden 16 WM-Goldmedaillen erlaufen? Liegt der schwedischen Überlegenheit ganz einfach ein spezielles Gen zugrunde, ähnlich dem kenianischen Lauf-Gen? Oder steckt doch ein wenig mehr dahinter?

Elisa Elstner

Eine persönliche Suche nach einer Antwort, von Elisa Elstner

Die eingangs erwähnte Statistik stellt die Schweden in ein klar besseres Licht und lässt eine altbekannte Frage aufkommen: „Was haben die, das wir nicht haben?“ Eine Frage, der ich nun nach knapp einem Jahr Trainingsaufenthalt in Uppsala (ca. 70 Kilometer nördlich der Hauptstadt Stockholm) auf den Grund gehen möchte. Das Thema mag subjektiv sein. Ich möchte dennoch versuchen, es aus einer möglichst objektiven Sicht zu beleuchten. In Form von Schlagwörtern gebe ich Erfahrungen, Erkenntnisse und neu gewonnene Ansichten wieder. Ein kleiner schwedischer Vokabelkurs soll dabei helfen, die Unterschiede zu verstehen, ohne aber zu verschweigen, was in Österreich besser läuft.

„Lagom“ – gerade recht; so gut/viel, wie es sein sollte

Lagom ist ein Wort, das in kaum einer anderen Sprache Vergleichbares findet und unumgänglich ist, um die schwedische Lebenseinstellung und in weiterer Folge die schwedische Trainings- und Wettkampfphilosophie verstehen zu können. In Österreich beurteilt man oft vorschnell etwas als „gut“ oder „schlecht“. Eine Einstellung, die völlig die Spannweite dazwischen übersieht und kaum Platz für eine schrittweise Entwicklung zulässt.

„Ha kul!“ – Hab Spaß!

Trotz hartem und intensivem Training steht die Freude am Orientierungslauf immer an erster Stelle. Ein mentales Mittel, das Wunder bewirken kann: „Ohne Druck ist das ja viel einfacher.“ Freude nimmt den Druck und gibt die Möglichkeit, den Fokus auf die wirklich wesentlichen Dinge zu lenken: KARTE und KOMPASS. Der mentale Leitspruch lautet: „Mach DIR bewusst, dass genau DU in der glücklichen Lage bist, an diesem Wettkampf starten zu dürfen. Auf DICH wartet eine Aufgabe und eine Karte, in die jemand sehr viel intensive Arbeit gesteckt hat. Und das alles findet in einem wunderschönen Gelände statt, welches DU vielleicht sonst nie betreten würdest.“

„Mål“ – Zielsetzung

Eine gute Zielsetzung erfasst sowohl Stärken als auch Schwächen und ist gleichzeitig wegweisend im Trainingsprozess. Ebenso wie beim Absolvieren eines Orientierungslaufes gelten die drei „W“: „Wo bin ich?“, „Wohin soll/will ich?“ und „Wie komme ich dorthin?“

Dabei lässt sich zwischen Resultat- und Leistungszielsetzung differenzieren. Konkret formuliert macht es also einen erheblichen Unterschied, ob ich den „Weltmeistertitel“ oder den „perfekten Lauf“ anstrebe. Das „Wie“ bleibt bei beiden Zielen gleich, mental liegen dazwischen jedoch Welten: Du hast keinen Einfluss auf deine Konkurrenten. Den einzigen direkten Einfluss hast du auf dich selbst und den gilt es zu nutzen.

„Självsäkerhet“ – Selbstbewusstsein

Mit dem Wissen um die eigenen Stärken und Schwächen gilt es die Schwächen schrittweise in Form von Teilzielen auszubessern und gleichzeitig zu lernen, seine Stärken zum eigenen Vorteil einzusetzen. Geschieht die Trainingsplanung in kleinen Schritten, liegt das Ziel in Reichweite. Auf jeden Fortschritt folgt eine Anzahl von vielen kleinen Erfolgen, die mehr Selbstbewusstsein geben, von dem man meiner Meinung nach nicht zu viel haben kann. Ein Kleinkind lernt ja auch nicht von einem Tag auf den anderen den aufrechten Gang. Erst beginnt es nur mit dem Hochhalten des eigenen Kopfes, doch auf Robben, Krabbeln, Sitzen und Gehen folgt irgendwann sogar das Laufen. Würde man von ihm verlangen, das ab dem ersten Tag zu können, gäbe es frustriert auf, da das Ziel unerreichbar schiene.

„Bättre teknik“ – bessere Technik?

Haben die Schweden im Schnitt höheres technisches Können? Einen unbestreitbaren Vorteil hat das Land mit den zur Verfügung stehenden Wäldern. Sie bieten mit ihren zahlreichen Hügeln und Sümpfen eine Herausforderung, die auch nach dem fünften Training auf der gleichen Karte die Aufgabe nicht schmälert. Das schlichte Nichtvorhandensein von Wegen und der oft sehr weiche, mit Kleinsträuchern bedeckte Untergrund erfordern dabei gleichzeitig einen hohen Kraftaufwand, der es nicht einfach macht, einen kühlen Kopf zu behalten. Aus all diesen Gründen ist das technische Können in Schweden sicher durchschnittlich höher. Jedoch haben Schweden, die noch nicht viel im Ausland gelaufen sind, die gleichen Probleme auf kontinentalem Gelände, wie wir Mitteleuropäer sie in skandinavischem Gelände haben.

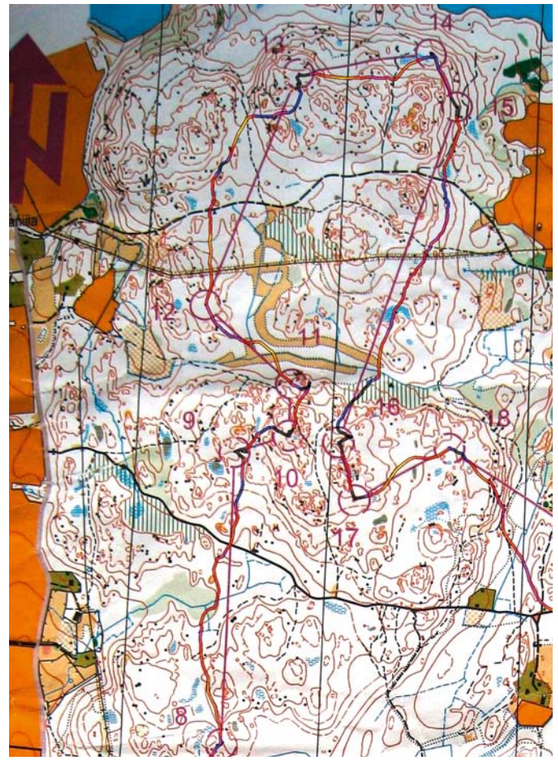
„Träning“ – jedes Training ein Techniktraining

„Ich bin Orientierungsläuferin“ – ein Satz, mit dem zu identifizieren mir erst in Schweden gelungen ist. In Österreich bestand mein Training trotz des im letzten Jahr stark intensivierten Querlaufens hauptsächlich aus Lauftraining. Ich war Läuferin im Training und Orientierungsläuferin bei Wettkämpfen. Doch sollte das Training nicht der Wettkampfvorbereitung dienen? Eine Simulation, in der Routinen eingeübt werden, die es erleichtern, das eigene Können auch in Stresssituationen abrufen zu können? Seit ich in Schweden bin, habe ich kaum ein Training ohne Karte absolviert. „Ich bin Orientierungsläuferin.“

Foto: Fredrik Sundin

Erfolgreiches OK Linné Männer-Elite-Team – 3. Platz Tiomila (bestes schwedisches Team)

Beispiel für QuickRoute: Route des Ungarn Csaba Gösswein, OK Linné, beim Tiomila-Training 2008



„Gemenskap“ – Gemeinschaft

Um bei den großen Staffeln das Bestmögliche aus jedem einzelnen Läufer herausholen zu können, ist es wichtig einen Gruppenzusammenhalt aufzubauen. OK Linné, mein schwedischer OL-Klub, hat deswegen regelmäßige Herren- und Damentreffen geschaffen, die teils der Wettkampfvorbereitung dienen, teils aber einfach nur ein Treffen unter Freunden sind. Zeit, in der Erfahrungen ausgetauscht werden, aber auch Zeit, die nur dem besseren Kennenlernen dient. Weiters trifft sich der Klub nach jedem Dienstagstraining im Winter zum Suppenessen im Klubhaus. Denn, wie es in Abwandlung eines bekannten Sprichworts so schön heißt: „Durchs Essen kommen d‘Leut zsamm“. Es ist nicht einfach bei einem Klub mit etwa 300 Mitgliedern einen Gruppenzusammenhalt zu schaffen, jedoch können Aktivitäten wie die eben beschriebenen Freundschaften entstehen lassen, die einen trotz vielleicht einmal geringerer Motivation dazu bewegen, zum Training zu kommen.

„Motivation i laget“ – Motivation in der Gruppe

OK Linné bietet durchschnittlich fünf Trainings in der Woche an. Zusätzlich wurde auf der Homepage ein Forum eingerichtet, in dem jeder seine eigenen Trainings eintragen kann. Damit lässt sich die Anzahl der „einsamen“ Trainings beinahe auf Null reduzieren. Wer kennt nicht das Gefühl, nach einem langen Arbeits- oder Schultag, an dem ganz einfach die Lust fehlt, sich noch raus in die Dunkelheit zu begeben, wo doch statt dessen gemütlich ein Bett oder ein Fernsehapparat warten? Begibst du dich jedoch hinaus, um deine Freunde zu treffen, so wird besonders an diesen Tagen der innere Schweinehund leichter besiegt. Orientierungslauf ist zwar eine Einzelsportart, doch kann sie sich im Training die Vorteile einer Gruppensportart durchaus zu Nutze machen.

„Konkurrens“ – Konkurrenz

Da jedes Training in der Gruppe stattfindet, besteht ein ständiger Vergleich. Jedes Intervalltraining gibt dir Aufschluss, wie viel Geschwindigkeit dir im Vergleich zu den anderen noch fehlt. Es wird einfacher, sich selbst und seine Leistungsfähigkeit einzuschätzen und gibt Ansporn die Lücke „nach oben“ zu schließen und „nach“ unten zumindest beizubehalten. Ein gesteigerter Trainings- und Motivationseffekt, der im Einzeltraining nie erreicht werden kann.

QuickRoute

QuickRoute ist ein von Mats Troeng und Jörgen Ohlin entwickeltes Computerprogramm, das aufgezeichnete GPS-Daten schnell und einfach auf eine OL-Karte überträgt. Ein System, das ungeahnte Möglichkeiten im Techniktraining bietet. Die während des Laufs mit Hilfe einer GPS-Uhr aufgezeichnete exakte Route und Geschwindigkeit werden nach dem Training oder Wettkampf elektronisch in der gescannten Karte eingezeichnet. Dadurch werden Wegwahl und das jeweilige Tempo (in Form eines Farbcodes dargestellt) ersichtlich, dies ermöglicht eine Objektivierung der Wettkampfs- und Trainingsreflexion. Auch kann man mit Hilfe dieses Systems von seinen Vorbildern lernen, ohne ihnen jemals im Wald begegnet zu sein: „Welche Wegwahl nimmt er/sie?“, „Wo nimmt er/sie das Tempo heraus?“ usw. Selbst wenn das Tragen von bestimmten GPS-Uhren bei WRE-Veranstaltungen erst kürzlich und viel diskutiert von der IOF gesperrt wurde – das bedeutet sehr viel zusätzlichen Lerninhalt, welcher mit QuickRoute wie auf einem Silbertablett serviert wird.

Manches ist in Österreich besser

Die ärztliche Versorgung ist ein Bereich, in dem Schweden im Vergleich zu Österreich einen großen Aufholbedarf hat. Leidet man in Schweden unter gesundheitlichen Beschwerden, begibt man sich zuerst zu einer lokalen medizinischen Sammlungsstelle, die dann zu einem Facharzt weiterleiten kann, was jedoch meist mit einer Wartezeit von mehreren Wochen verbunden ist. Wochen, in denen ein Trainingsrückstand aufgebaut wird, der vielleicht gar nicht notwendig gewesen wäre.

Medizinische Leistungssport-Vorsorge gibt es in Schweden praktisch nicht. Da für Personen über 20 Jahren Arztbesuche mit einem Kostenaufwand verbunden sind, werden diese üblicherweise nur in akuten Fällen wahrgenommen.

Auch persönliche Trainer im Jugendalter sind in Schweden ein Fremdwort. Stehen nicht Eltern, die sich auf diesem Gebiet auskennen, dahinter, besteht dadurch zum Beispiel die Gefahr des Übertrainings. Besonders bei der Angebotsfülle von Klubtrainings.

Mein Fazit lautet daher: Der Medaillenspiegel spricht zwar klar für Schweden, jedoch bedeutet dies keinesfalls, dass alles in Schweden gut und alles in Österreich schlecht ist. Wer aber die Trainingsphilosophien beider Länder versteht, hat eine mächtige Chance, besser im OL zu werden. Die bisher einzige österreichische Weltmeisterin, Lucie Rothauer, ist ein gutes Beispiel dafür … •

BEISPIEL FÜR DAS TRAININGSANGEBOT DES OK LINNÉ

Winter

Mo	Pause
Di	Distanz-Korridor-Nacht-OL
Mi	Nacht-OL-Training
Do	Intervalle + Krafttraining
Fr	Pause
Sa	OL-Training
So	Long Jog mit Karte

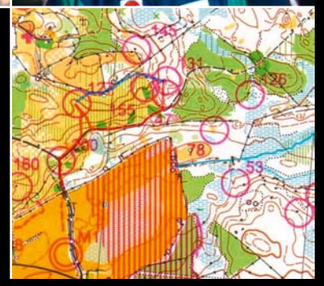
Sommer

Mo	Pause
Di	Intervalle + Krafttraining
Mi	OL-Training
Do	OL-Training
Fr	Pause
Sa	Wettkampf
So	Wettkampf

Foto: Felix Hofstätter

Start in die schwedische Nacht

Gernot Kerschbaumer beim Interview auf der Videowall



Routenwahl zum vorletzten Posten: rote Linie = Route von Gernot, blau = Route des Pulks

DAS ULTIMATIVE STAFFELERLEBNIS

Tiomila

Eine erfolgreiche Teilnahme bei der Tiomila, der Zehner-Staffel durch die schwedische Nacht, ist für viele Skandinavier DER Höhepunkt jeder OL-Saison. Dieses Jahr schaffte ein Österreicher die Sensation und übergab (für seinen finnischen Verein Helsingin Suunnistajat) als Erster von rund 350 Startläufern! Hier der Erlebnisbericht von Gernot Kerschbaumer

Schön langsam wird es anstrengend und meine Beine fühlen sich auch nicht mehr so frisch an wie am Beginn des Rennens. Aber jetzt muss ich dran bleiben, es sind ja nur noch ein paar Posten bis ins Ziel. Für ganz vorne wird es nicht mehr reichen, aber eine gute Position haben wir jedenfalls.“ So ähnlich waren meine Gedanken, wenn auch vielleicht nicht ganz so ausführlich, im letzten Abschnitt der Tiomila-Startstrecke.

So lange konnte ich ganz vorne mithalten, vielleicht kann ich ja noch auf der letzten kleinen Routenwahl, zum vorletzten Posten, Boden gut machen. Ich sehe anhand der Lichtkegel, dass alle vor mir vom drittletzten Posten zum vorletzten Posten leicht bergauf weglaufen. Eine schöne Lichterkette, aber die lass ich jetzt abreißen. Innerhalb von Bruchteilen ist alle Müdigkeit vergessen, ich stemple den drittletzten Posten und eile runter auf den Weg. War das jetzt eine gute Entscheidung?

Allein unterwegs

Während ich alle läuferischen Reserven mobilisiere, versuche ich dennoch genau zu bestimmen, wo ich nun vom Weg wieder in das Gebüsch laufe, zum Posten hinauf. Die Wegbiegung sollte ich eigentlich nicht versäumen. Wo sind meine Gegner? Immer wieder blicke ich nach rechts und schaue, ob ich ein Licht sehe. Nein, alles finster. Das einzige, was ich vernehme, sind einzelne Aufschreie, so Richtung „Aua, ahh“. Anscheinend werden sie doch stärker gebremst, als ihnen lieb ist. Mir kann's recht sein. Die Biegung kommt auch schon. Das Gebüsch ist halb so schlimm und ich kann die Mulde bergauf laufen. Ein Kontrollblick nach rechts zur Geländekante – ein paar Aufschreie durchbrechen die Finsternis.

Die letzten Teilstrecken

Endlich kann ich auch den Posten sehen, den Sprecher hörte ich schon längere Zeit. Und ich bin sicher, der vorletzte Posten dient als Zwischenzeitposten. Jetzt werde ich wirklich wissen, ob ich ganz vorne bin oder nicht.

Tatsächlich, kurz nach dem durch den SI-Stick ausgelösten „Piep“, bekomme ich es bestätigt: „It's Gernot Kerschbaumer from Helsingin Suunnistajat, leading.“ Mehr hab' ich nicht gebraucht. Schnurstracks mach' ich mich zurück auf den Weg, ein paar dichte Büsche gilt es zu durchkämpfen. Beim Sprung auf den Weg ist meine linke Oberschenkelrückseite dem Krampf nahe. „Verschwinde, dich kann ich jetzt nicht brauchen!“, schrei ich innerlich.

Der letzte Posten ist Formsache, aber von vielen Fotografen umgeben. Danach geht's leicht bergab und ich kann in den Zieleinlauf hinein stürmen, und das als Erster, vor doch Tausenden Zusehern bzw. Läufern. Unter dem Applaus bzw. Jubel kann ich sogar bekannte Stimmen von Freunden und Kollegen vernehmen – unglaublich – ich darf die Ziellinie als Erster überqueren! So oft wurde ich beim letzten Posten bzw. Zieleinlauf noch nie „geblitzt“. Noch dazu das viele Scheinwerferlicht, das einem entgegen leuchtet.

Sensation geschafft

Nachdem ich meinen zweiten Läufer nach kurzem Suchen ins Rennen geschickt habe, geht's zum Auslesen – alles o.k. –, dann zum Interview mit Headset. „Da will ich auch einmal stehen“, hatte ich mir nach meiner ersten Tiomila 2004 gedacht (ich lief damals ebenfalls auf der Startstrecke) – jetzt hab ich es doch tatsächlich geschafft!

Danach kann ich endlich zu Freundin und Kollegen gehen. Das Tolle an so einem Erfolg bzw. so einer Leistung ist, dass sich so viele mit mir gefreut haben. •

Eröffnungsfeier im Zentrum von Alcalá de Henares (links oben)

Christina Riegler (BRG Graz, Kirchengasse) (Mitte oben)

Michael Siemmeister (BRG Fürstenfeld) (rechts oben)

Anna Simkovics (Mitte) beim Freundschafts-OL (links)

Tausch von Erinnerungsstücken (rechts)

Fotos: Hans Gemperle

WORLD SCHOOL CHAMPIONSHIP ORIENTEERING 2009

Viva España!

Vom 14. April bis 20. April fand in Madrid die Schul-Weltmeisterschaft im OL statt. Die Österreicher bildeten vier Schulteams und vier Selected Teams mit jeweils 5 LäuferInnen, die sich für diese traditionelle WM qualifiziert haben. Von Anna Simkovics

Das Besondere am Orientierungslauf ist es, dass man immer wieder mit neuen Gebieten und Vegetationen konfrontiert ist. Und so war es auch in Spanien. Zum Kennenlernen des Gebietes östlich von Madrid, Alcalá de Henares, nahmen wir zunächst am Model Event teil. Ein interessantes Gebiet, sehr offen und sehr schnell belaufbar. Der Wald bestand großteils aus offenen Waldwiesen und kleinen Gräben. Ein wunderschönes OL-Gebiet!

Die Wettkämpfe

Das Programm der Schul-WM beinhaltete drei Wettkämpfe. Die Langdistanz sowie die Mitteldistanz wurden auf der Karte „Monte el Viso“ durchgeführt. Die Wettkämpfe waren gut organisiert. Das Gelände war schön, aber doch sehr anstrengend. An beiden Tagen bestanden die letzten 200 Meter bis ins Ziel sozusagen nur aus „Höhenmetern“. Doch das war kein Problem für uns Österreicher. Trotz der harten Konkurrenz und der guten Schweden gab es viele gute Platzierungen. Bei der Langdistanz gewannen Lisa Pacher, Julia Bauer und Anna Simkovics die Silbermedaille. Auch bei der Mitteldistanz gab es einige Top-Platzierungen. In der Kategorie M2 School erreichten Michael Siemmeister Silber und Johannes Zechner Bronze. Lisa Pacher und Anna Simkovics wurden jeweils Dritte in ihrer Kategorie.

Freundschafts-OL

Als Abschlusswettkampf stand uns ein „Friendship-OL“ (Mannschafts-OL) bevor, der auf der Karte „Los Cerros“ ausgeführt wurde. Es wurden jeweils Teams mit drei Läufer/innen aus verschiedenen Nationen gebildet. Es begann damit, dass man zuerst seine Teamkollegen finden musste, was nicht sehr einfach war. Bei diesem Mannschafts-OL bekamen die Dreier-Teams eine Karte mit einem Postennetz. Diese durfte man sich kurz davor anschauen und sich die Posten mit den anderen aus dem Team aufteilen. Das war für manche kein Problem, doch andere hatten Schwierigkeiten mit der Kommunikation, da manche Mannschaftskollegen nicht Englisch konnten. Schlussendlich wusste aber doch jeder, welche Posten anzulaufen waren. Das beste Team mit einem Österreicher erreichte den 8. Platz. Diese Wettkampfform hat auch den Sinn, Freunde aus anderen Nationen kennenzulernen und Kontakte zu schließen.

OL- und Kultur-Erlebnis

Natürlich besteht die Schul-WM nicht nur aus Wettkämpfen, sondern man lernt auch andere Kulturen kennen. Am Ruhetag schauten wir uns die Hauptstadt Madrid an und besuchten das „Estadio Santiago Bernabeu“ (Real-Madrid-Stadion). Zum Kennenlernen trug auch der Nationenabend bei, wo sich jedes Land mit typischen Tänzen und Liedern präsentierte.

Die für mich letzte Schul-WM endete mit der Farewell-Party und bildete den Abschluss eines schönen OL-Erlebnisses in einem „neuen“ Land. Vielen Dank unseren Lehrern und Betreuern, die uns dieses Erlebnis ermöglichten.

Ergebnisse: www.wsco2009.es •

Foto: Karin Leonhardt

Foto: Matthias Müller

In der Ruhe liegt die Kraft

TIPPS: SPORTPSYCHOLOGIE IM ORIENTIERUNGSLAUF

Gelassenheit – ein Schlüssel zum Erfolg

Konzentration, Gelassenheit und Selbstvertrauen – wie bereits in meinem letzten Artikel erwähnt, sind das die drei mentalen Faktoren, die notwendig sind, um optimale Leistung im Sport zu erbringen. Die Konzentration war ja bereits das letzte Mal das Thema und dieses Mal soll es um die Gelassenheit gehen. Von Karin Leonhardt

Karin Leonhardt, *geboren am 4. 5. 1985, betreibt OL seit 1996, Mitglied der österreichischen OL-Nationalmannschaft seit 2000. Matura am Gymnasium Fürstenfeld, Bakkalaureat für Leistungssport, Zusatzausbildung für Sportpsychologie; derzeit Studentin in Wien (Diplomstudium Psychologie und Masterstudium Sportwissenschaft).*

Das Aktivierungsniveau

Für sportliche Handlungen hat jeder Sportler und jede Sportlerin sein/ihr eigenes „optimales Aktivierungsniveau". Manchmal behaupten ganz kluge Zuschauer/Trainer, sie hätten schon vor dem Start gesehen, dass der Sportler heute viel zu nervös gewesen wäre. Doch es ist ein Irrtum, dass es ein allgemeines Soll an Nervosität oder Ruhe gibt. Manche bringen ihre besten Leistungen, wenn sie total „wurrlig" oder fast schon aggressiv, andere, wenn sie überhaupt nicht aus der Ruhe zu bringen sind. Wichtig ist, das Richtige für sich selbst, das eigene Optimum der Mischung zwischen Aktivierung und Entspannung herauszufinden.

Aktivierung

Sie zählen zur Minderheit, aber es gibt sie: die Athleten/Athletinnen, die vor dem Wettkampf zu „unteraktiviert", fast schon apathisch sind. Es kann nämlich sein, dass sich „Nervosität" auch dadurch ausdrückt, dass man sich vor dem Wettkampf müde und überhaupt nicht mehr „in Stimmung" fühlt – Wissensaktivität und Kampfgeist lassen bei diesen Athleten oft total nach, schon vor dem Start. Bei den Methoden sich zu aktivieren ist genauso wie bei der Entspannung Kreativität gefragt, denn jeder reagiert hier sehr individuell. Einige Mobilisationstechniken wären aktivierende Atemübungen, hochfrequente, schnelle Bewegungsformen (z. B. Sprints), entsprechende Musik, energetisierende Vorstellung (z. B. bewusste Gedanken an spannende Momente), bewusstes Anspannen der Muskulatur, pushende Autosuggestionen wie „Jetzt gehe ich's an!".

Entspannung

Leider sind Entspannungsübungen das, was viele Sportler/innen mit Sportpsychologie als Erstes verbinden. Sicher ist daran auch die Arbeitsweise mancher Mentaltrainer/innen und Sportpsycholog/innen mit schuld, da das oft das Erste ist, was Sportler/innen ohne eigentliche Problemanalyse angeboten wird. Dass Sportpsychologie jedoch mehr ist, wissen wir ja bereits. Trotzdem ist es eine Tatsache, dass es sehr viele Sportler/innen gibt, die unter Nervosität und Überaktivierung vor dem Start leiden. Daher können – richtig eingesetzt – solche Verfahren durchaus Sinn machen. Vor allem weil nachgewiesen wurde, dass durch regelmäßiges Entspannungstraining physiologische Prozesse wie der Grundumsatz, das kardiovaskuläre System, das neuromuskuläre System, die Atemtätigkeit, elektrodermale Vorgänge und zentralnervöse Prozesse verändert werden können.

Die bekanntesten Verfahren sind wahrscheinlich die progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (für Sportler/innen meist relativ einfach zu erlernen) und das Autogene Training (etwas langwieriger zu erlernen – Könner sprechen aber auch von „tieferer" Entspannung bei Beherrschen dieser Methode). Das Autogene Training hier genauer zu beschreiben würde zu weit führen. Es ist ratsam, dieses in einem Kurs oder zumindest aus einem Buch/einer CD oder mit Hilfe eines Sportpsychologen/einer Sportpsychologin zu erlernen.

Auch bei der progressiven Muskelrelaxation ist es ratsam, sich zusätzlich zu informieren. Hier eine kurze Beschreibung: Bei der Muskelrelaxation geht es darum, eine Muskelgruppe für ca. fünf bis sieben Sekunden anzuspannen, dann für ca. 30 Sekunden bewusst zu entspannen (diese Entspannung auch wahrzunehmen) und dann die nächste Muskelgruppe anzuspannen. Eine gewisse Reihenfolge der Muskelgruppen ist dabei einzuhalten. Am Schluss sollte der ganze Körper entspannt sein. Es ist wichtig, diese Entspannungsmethode regelmäßig zu üben, um sich mit der Zeit schneller und effizienter entspannen zu können.

Reihenfolge der Muskelgruppen

1. mit der dominanten Hand eine Faust bilden, ohne dabei den Oberarm einzusetzen
2. den Ellenbogen des gleichen Arms gegen die Armlehne pressen, wobei die Hand entspannt bleibt (Aktivierung des Bizeps)
3. die gleichen Übungen (1 und 2) mit dem anderen Arm
4. Heben der Augenbrauen
5. Zukneifen der Augen und Runzeln der Nase
6. Zähne zusammenbeißen und Mundwinkel zurückziehen
7. das Kinn senken und den Kopf gegen die Stütze drücken, was die Nackenmuskulatur anspannt
8. Schulter zurückziehen
9. Anspannen der Bauchmuskulatur
10. Anspannen des dominanten Oberschenkels durch gleichzeitiges Anspannen der Kniebeuger und Kniestrecker
11. Beugen des dominanten Fußes nach unten (Plantarflexion)
12. Ziehen des gleichen Fußes in Richtung Gesicht (Dorsalflexion oder Extension)

13./14. und 15.: Übung 10, 11 und 12 mit dem anderen Bein.

Die Breite weiterer Entspannungsmöglichkeiten ist groß und meiner Meinung nach muss hier, wie schon erwähnt, jeder selbst herausfinden, was ihm gut tut. In Sportkreisen werden auch fernöstliche Methoden wie Qigong, Yoga usw. immer beliebter, und solange sie zu einem passen, können diese Methoden einem bestimmt weiterhelfen. Vielen helfen auch entspannende Musik oder entspannende Atemübungen. Wichtig ist, dass praktisch alle Entspannungsmethoden zuerst in Ruhe (z. B. vor dem Schlafengehen) geübt und dann bezüglich Ruhestörung immer weiter gesteigert werden sollten. Zum Schluss möchte ich noch eine weitere Entspannungsmethode zum praktischen Ausprobieren vorstellen.

„Mein Lieblingsplatz"

Am Anfang der Übung ist es das Beste, die Augen zu schließen und sich nur auf sich selbst zu konzentrieren. Alltagssorgen sind nun unwichtig. Man konzentriert sich einige Minuten nur auf seinen Atem, legt die Hand auf den Bauch und spürt, wie er durch den Atem langsam auf und ab geht.

Dann stellt man sich den Platz vor, an dem man jetzt am liebsten wäre. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – es geht hier nicht um Realität. Man stellt sich vor, wie es an dem Platz aussieht, wer noch da ist. Wie fühlt es sich an dem Platz an? Ist es warm oder kalt? Welche Geräusche hört man an diesem Platz? Wie riecht (evtl. schmeckt) es?

Nacheinander stellt man sich all diese Eindrücke vor. Störende Gedanken werden weggeschoben. Man bleibt so lange an diesem Platz, wie man gerne möchte. Am Schluss verabschiedet man sich von seinem Lieblingsplatz, atmet ein paarmal tief ein und kommt wieder ins Alltagsleben zurück.

Es lohnt sich, den „Lieblingsplatz" täglich drei bis fünf Minuten zu üben. Wenn er automatisiert ist, sollte es immer leichter fallen, an diesen Platz zurückzukehren. Perfekter Weise sollte er jederzeit abgerufen werden können, auch in Situation mit Störfaktoren oder Stresssituationen. Erst wenn dies so klappt, ist er wettkampftauglich. Wenn man möchte, kann man den Lieblingsplatz auch zuerst auf Papier verschriftlichen. •

LITERATUR

Dietrich, R. & Pechtl, W. (1991). Energie durch Übungen. Eigenverlag. Salzburg.

Veitl, D. & Petermann, F. (1993). Handbuch der Entspannungsverfahren. Band 1: Grundlagen und Methoden. Weinheim: Beltz.

Veitl, D. & Petermann, F. (1994). Handbuch der Entspannungsverfahren. Band 2: Anwendungen. Weinheim: Beltz.

HINWEIS

Wie komme ich zu einem Sportpsychologen/einer Sportpsychologin?

In Österreich gibt es nun schon seit einiger Zeit das österreichische Bundesnetzwerk für Sportpsychologie. Auf der Homepage www.sportpsychologie.at finden sich Kontaktadressen von Sportpsychologen aus ganz Österreich. Mitglieder beim Bundesnetzwerk für Sportpsychologie können nur Psychologen und Mentaltrainer werden, die eine adäquate Ausbildung abgeschlossen haben, damit will man dem Guru-Unwesen in diesem Bereich vorbeugen. Man findet auch Informationen zu Fördermöglichkeiten für SportlerInnen im sportpsychologischen Bereich.

Kann man Verletzungen vorbeugen?

Natürlich kann man Pech haben und sich verletzen, egal wie vorsichtig man ist und wie vorausschauend man sich vorbereitet. Das gilt sowohl für akute als auch für schleichende Verletzungen, also sowohl für Traumata als auch für Überbelastungsprobleme. Vieles kann aber durch gezielte Maßnahmen aufgefangen oder sogar verhindert werden.

Von Thea Lillehov

Foto: Privat

***Thea Lillehov**, geb. 24. 6. 1977 in Tönsberg, Norwegen, betreibt OL seit 1987, in Österreich wohnhaft seit 2002, Mitglied des österreichischen OL-Nationalkaders seit 2006. Ausbildung: Internationale Hochschule für Physiotherapie Thima van der Laan (Holland) 2002, ESP Sportphysiotherapie 2005, seit 2008 in Ausbildung für Osteopathie. Derzeit freiberufliche Sportphysiotherapeutin im Team von ats physio (www.ats-physio.at) in Wien.*

Besonders in einem Sport wie OL, in dem man in sehr wechselndem Gelände läuft und das oft in hohem Tempo, ist es fast unmöglich, Verletzungen zu hundert Prozent zu vermeiden. Allein schon das Bergablaufen ist für den Körper eine große Herausforderung, wobei es schnell passieren kann, dass Körper und Geist nicht schnell genug auf einen Reiz vom Boden (z. B. eine Unebenheit, ein Hindernis) reagieren. Und schon hat man sich die häufigste Verletzung im OL zugezogen: Man ist umgeknöchelt.

Aber vielen Verletzungen, sowohl den akuten als auch den Überbelastungsbeschwerden, kann man mit entsprechendem Wissen und gezielter Vorbereitung vorbeugen und sie damit wenigstens teilweise vermeiden. Der Pechfaktor bleibt eben, aber OL ist ein Natursport und die Natur lässt sich wie bekannt nicht zu hundert Prozent kontrollieren.

Wichtige Regeln zur Vorbeugung

Wenn es darum geht, Verletzungen vorzubeugen, gibt es viele Möglichkeiten. Ein einfaches Beispiel ist, dass man sowohl im Training als auch im Wettkampf geeignetes Schuhwerk trägt (richtige Größe, genügend Stütze bzw. Dämpfung). Aber auch die Kondition ist ein entscheidender Faktor. Ein sinnvoller Trainingsaufbau mit langsamer Steigerung des Umfangs und der Intensität ist genauso wichtig für die Vorbeugung wie ein gutes Aufwärmen und Abwärmen. Ebenso ist darauf zu achten, dass der Übergang vom Wintertraining (Laufen auf Wegen) zu vermehrtem Laufen im Gelände nicht allzu offensiv angegangen wird. Der Körper braucht in allen Trainingssituationen Zeit, um sich an neue Formen der Belastung zu gewöhnen. Ein Beispiel hier sind die Sehnen, die oft bis zu einem Jahr brauchen, um sich an große Trainingsumstellungen zu gewöhnen.

Diese Dinge sind den meisten ohnehin bekannt und werden auch oft „gepredigt". Mehr und schwerwiegendere Mängel finden sich im Bereich der Rumpfkraft und Rumpfstabilität, genau hier gibt es daher ein großes Potenzial um Verletzungen vorzubeugen.

Rumpfstabilität – wichtig für den Läufer

Bei den Überlastungsbeschwerden zählen Knie-, Schienbein- und Rückenschmerzen zu den häufigsten Symptomen. Es gibt einen deutlichen Zusammenhang zwischen den Bewegungen des Rumpfes und den Bewegungen der Beine. Bei einem schwachen oder instabilen Rumpf wird die Belastung auf die Beine schnell falsch oder zu groß, daher passieren Verletzungen dementsprechend rasch.

Ein Beispiel: Jemand, der zu einem nach innen zeigenden Knie beim Stand auf einem Bein neigt, belastet das Knie beim Laufen (Landen) nicht mehr ganz physiologisch korrekt. Mit einem gezielten Aufbautraining des Rumpfes inklusive der Hüftmuskulatur kann er die Belastung auf sein Knie verringern, die Beinachse verbessern (weniger nach innen gehend) und zusätzlich noch einen besseren Effekt der speziellen Übungen erreichen, die er für sein Knie machen soll.

Wenn es um akute Verletzungen im OL geht, ist das Umknöcheln weitaus die häufigste Verletzungsursache. Dass man für das Sprunggelenk Übungen machen soll, sowohl vorbeugend als auch als Therapie, ist wohl den meisten bekannt. Aber was passiert dabei, wenn der Rumpf nicht optimal stabil ist? Dann hilft undifferenziertes Balancieren auf einer Balancescheibe auch nicht. Damit „trainiert" man eher Instabilität im ganzen Körper als seine Rumpf- und Sprunggelenksstabilität zu verbessern.

Beim Thema Rumpfstabilität gilt es zunächst zu klären, was man unter einem stabilen Rumpf versteht. Erst dann kann die Frage nach dem WIE gestellt werden.

Was ist ein stabiler Rumpf?

Um die erste Frage zu beantworten: Ein stabiler Rumpf (und dazu rechnet man Bauch, Rücken, Becken und Hüfte) ist fähig, übermäßigem Rundwerden („bucklig werden" – oben wie unten) zu widerstehen und seine Position nach einer kurzfristigen Störung schnell wieder herzustellen. Ein instabiler Rumpf führt über kurz oder lang zu vermehrter Belastung und Kompensationsbewegungen anderswo im Körper, somit sind Verletzungen vorprogrammiert.

Fotos: Kurt Fesselhofer

Es reicht leider nicht, viel Kraft zu haben, gleichzeitig aber nicht fähig zu sein, diese Kraft auch funktionell umzusetzen – das birgt wiederum eine Verletzungsgefahr in sich. Häufig wird Kraft trainiert, weil es „sich gehört", aber man weiß nicht wirklich, was man damit erreichen will.

Stabilität ist die Fähigkeit eines Systems, nach einer Störung wieder in den Ausgangszustand zurückzukehren. In diesem Kontext bedeutet Stabilität also, dass jemand fähig ist, auf Inputs zu reagieren, ohne dauerhaft seine (Rumpf-) Position zu verändern.

Eine gute Rumpfstabilität ergibt stabilere Beine, da die Bewegungen des Rumpfes und der Beine zusammenhängen. Daher erlaubt ein stabiler Rumpf, ökonomischer und kontrollierter zu laufen. Das heißt, man kann dann die Kraft der Beine besser einsetzen, wenn der Rumpf gut steuerbar ist. Mit einem stabilen Rumpf kann man auch sicherer springen und landen. Auch die Sprungweite erhöht sich, was praktisch sein kann, wenn man Hindernisse überspringen muss.

Wie trainiert man nun eine gute Rumpfstabilität?

Prinzipien beim Üben:

- Von zentral nach distal, das heißt: Erst werden die tiefer liegenden Muskeln trainiert, dann die Muskulatur, die weiter oberflächlich und weiter weg vom Rumpf liegt.
- Von einfach nach schwierig. Wenn die Basics nicht beherrscht werden, ist es sinnlos, die schwierigen, oft cooleren Sachen zu machen, da man sie nicht korrekt ausführen kann.
- Erst langsame Ausführung, wenn diese korrekt ist, auch mit erhöhtem Tempo trainieren. Schließlich ist Laufen an sich keine langsame Bewegung.
- Reaktionsfähigkeit und relative Schnelligkeit des Rumpfes nicht vergessen. Im Wald muss man oft schnell reagieren und dies sollte dementsprechend trainiert werden.
- Von generellen Übungen zu spezifischen Übungen.
- Das Bewegungsmuster in deinem Zielsport bedenken. Im OL sollten deine Übungen auf das Laufen ausgerichtet sein. Natürlich macht man am Anfang des Rumpftrainings auch allgemeine Übungen, es sollte aber recht schnell mit spezifischeren Übungen angefangen werden.

Rumpfkraftübungen können, wenn sie schlecht ausgeführt werden, zu belastend wirken und somit auch schädlich sein. Ein Beispiel dafür ist das Kreuzheben. Korrekt ausgeführt ist es eine der allerbesten Übungen, um eine Kräftigung des Rumpfes im Allgemeinen und der Rückenstrecker im Speziellen zu erzielen. Falsch ausgeführt, z. B. mit einer unkontrolliert runden Lendenwirbelsäule, kann die Übung eine Reizung der Strukturen in der unteren Lendenwirbelsäule als Ergebnis haben. Der Effekt von Rumpfkrafttraining ist aber so groß, dass es sich wirklich lohnt, die Zeit in ein gutes Einlernen zu investieren. Hol dir also jemanden zu Seite, der dir beim Einlernen der Übungen helfen kann! •

EINIGE ÜBUNGEN

In der nächsten Ausgabe werden die besten Übungen für die Kraftkammer präsentiert, du kannst dich also schon auf neuen Input für den Herbst freuen. Einstweilen zahlt es sich aus, die Natur ein bisschen einzusetzen:

- Ein paar Klimmzüge auf einem Ast (aber schau, dass er nicht abbricht!), während du den Bauchnabel leicht einziehst.
- Versuche, auf einer Wurzel zu balancieren, aber mit einem ganz lockeren, ruhigen Oberkörper.
- Mach einige Liegestütze (Damen-Liegestütze sind auch o.k.) auf dem Boden oder auf einem Baumstamm. Achte dabei darauf, dass dein Körper als Ganzes möglichst eine gerade Linie bildet.
- Stell dich vor einen liegenden Baumstamm oder eine Bank (ca. Kniehöhe). Setz dich so ab, dass du mit dem Gesäß den Stamm fast berührst und steh dann wieder auf. Dabei versuchst du, den unteren Rücken in einem leichten Hohlkreuz zu halten und gleichzeitig den Bauchnabel wieder leicht nach innen zu ziehen; die Brustwirbelsäule bleibt gerade und den Blick richtest du nach vorne. Wenn es dir zu leicht ist, schnall dir deinen OL-Rucksack an oder nimm einen Stein und halte ihn vor der Brust.

Viel Spaß beim Üben!!

Golden Compass Cup für 14-Jährige

Unter den 14-Jährigen gibt es viele OL-Aussteiger. Um diesen Verlust zu verringern, hat der finnische OL-Verband für sie eine neue Wettkampfserie mit dem Namen „Golden Compass Cup“ entwickelt. Nach lokalen Ausscheidungsläufen werden regionale Teams von vier Mädchen und vier Burschen ausgewählt, die das Finale im September bestreiten. Jede Region darf beliebig viele Mannschaften nennen. Es gibt acht parallele Bahnen und einen gemeinsamen Massenstart für alle: Die Wertung basiert auf den Platzierungen der drei besten Mädchen und der drei besten Burschen des Teams auf ihrer jeweiligen Bahn.

Suunnistaja 4/2009

Nach Gargano zum OL-Training

Der finnische OL-Verband hat anlässlich der Mailänder Tourismusmesse eine Vereinbarung zur Kooperation mit der Region Gargano in Süditalien unterzeichnet. Die Nationalmannschaft hat im März dort das erste Trainingslager veranstaltet. Laut Verbandspräsident Mika Kulmala ist es wichtig, dass finnische Spitzenläufer auch dann gute Trainingsmöglichkeiten vorfinden, wenn im Norden winterliche Wetterverhältnisse vorherrschen. Die Bedingungen in Gargano sind ausgezeichnet: gutes Gelände und gute Karten, alte Städte für Sprints und fertige Trainingspakete. Die Finnen werden weiter helfen, neue OL-Karten zu zeichnen. Diese Trainingsmöglichkeiten stehen natürlich auch anderen Ländern und ihren OL-Klubs offen.

Suunnistaja 3/2009

Tero Föhr mit vier Wohnsitzen

Tero Föhr ist momentan der beste finnische Orientierungsläufer. Er ist ein Vollprofi mit vielen Aktivitäten rund um den OL an vier verschiedenen Standorten. Seit Herbst hat er einen Fünfjahresvertrag beim finnischen Heer, unterrichtet OL und veranstaltet Training für Rekruten der Sporttruppen in Lahti. Er hat sich auch verpflichtet, an militärischen Wettkämpfen teilzunehmen.

Foto: Suunnistaja

In Hamina, seinem Heimatort, trainiert er mit seinem Klub Vehkalahden Veikot und hilft bei Klubaktivitäten. In Jyväskylä studiert Tero Föhr Sportwissenschaften zusammen mit vielen anderen finnischen Spitzen-OLern, obwohl momentan sehr wenig Zeit dafür übrig bleibt. Andererseits hat er aber auch keine Eile, das Studium abzuschließen. In Helsinki hat Tero eine gemeinsame Wohnung mit seiner Lebensgefährtin, der Weltmeisterin Heli Jukkola, die Veterinärmedizin studiert. Er versucht einige Tage pro Woche in Helsinki zu verbringen und trainiert dort intensiv zweimal täglich. Tero Föhr plant, bis zur WM 2013 profimäßig OL zu betreiben.

Suunnistaja 4/2009

Petanaalpois bei Jukola

Beim großen Staffelbewerb Jukola laufen nicht nur OL-Klubs, sondern auch Firmenmannschaften und verschiedene Gruppierungen, sogar Geschwister- und Familienteams. Vor ein paar Jahren mussten Bauern in Janakkala, Südfinnland, den Zuckerrübenanbau wegen Überangebots reduzieren; viele haben entschieden, ihn völlig aufzugeben. Die Frage kam auf, was man jetzt im Sommer tun könne. Die Wahl fiel auf den OL, und der Verein „Petanaalpois“ (Betanal Boys) wurde gegründet. Betanal ist ein Unkrautbekämpfungmittel im Zuckerrübenanbau. Schon im ersten Jahr lief man bei der Jukola und kam als 1014. durch. Später wurde der Verein in „Suuntavaisto“ (= Orientierungssinn) umbenannt und über 50 Bäuerinnen und Bauern sind aktiv dabei. Nur wenige hatten vorher Erfahrung im OL, aber nach der Grundausbildung und regelmäßigen Trainingsläufen wurden sie immer besser. Im Winter spielt man Indoor-Hockey. Durch den Verein haben die Bäuerinnen und Bauern in Janakkala mehr Kontakt untereinander, und auch die berufliche Zusammenarbeit wurde aktiviert. Der Höhepunkt ist jedoch jedes Jahr die Teilnahme an den Jukola- und Venla-Läufen, dort dabei zu sein, durchzukommen und Spaß zu haben. (Venla ist der Damenbewerb mit vier Läuferinnen.) *Suunnistaja 4/2009*

Foto: swiss orienteering magazine

Der höchstgelegene OL-Posten

112 Jahre nach dem Erstbesteiger Matthias Zurbriggen posiert mit Martin Winkler ein weiterer Schweizer auf dem 6962 Meter hohen Aconcagua in Argentinien. Der Präsident vom OLV Baselland und seine Kollegen bestiegen den Riesen im vergangenen Dezember in zehn Tagen. Winkler richtete auf dem höchsten Berg Südamerikas gleich den weltweit höchstgelegenen OL-Posten ein. „Aus Jux“, wie Winkler lachend erklärt. Es ist nämlich nicht anzunehmen, dass der OL-Posten oft angelaufen wird. *swiss orienteering magazine 4/2009*

Weltmeister vom Bruder besiegt

Ob das bereits einer Wachtablösung gleich kommt? Beim regionalen OL in Münchwilen schlug Martin Hubmann seinen Bruder Daniel, seines Zeichens Langdistanz-Weltmeister und Weltcupsieger; in einem 1,5 Kilometer langen Prolog um eine Zehntelsekunde. Für den talentierten Junior ein weiterer Schritt nach oben. Der Weltmeister wird die „Niederlage“ verschmerzen können. Der Sieg bleibt in der Familie.

swiss orienteering magazine 4/2009

Fotos: The Australian Orienteer

New Saint Mungo, Bendigo – vor und nach dem Buschbrand

Extremes Wetter führt zu Überschwemmungen und Bränden

Überschwemmungen in Queensland, Wirbelstürme an der Küste, Temperaturen in Rekordhöhe in Südaustralien und Victoria – und Buschbrände. Der letzte Sommer brachte all diese Extreme und auch Verluste für den Orientierungslauf. Am tragischsten ist der Verlust von Menschenleben in Victoria: Zwei OL-Familien und die Eltern eines anderen Orientierungsläufers kamen in den Flammen ums Leben.

Aber auch OL-Gelände ging verloren. In einigen Gegenden wird es viele Jahre dauern, bis die Wälder wieder für Wettkämpfe benützbar sein werden. Umstürzende Bäume werden für einige Zeit ein großes Sicherheitsproblem darstellen. Die Eukalyptuswälder erholen sich zwar ziemlich schnell, aber der Unterbewuchs wächst an manchen Stellen sehr dicht, was die Belaufbarkeit der betroffenen Wälder radikal ändern und Kartenüberarbeitungen notwendig machen wird. Zerstörte Nadelwälder werden abgeholzt und neu aufgeforstet und somit für viele Jahre nicht für den OL verwendbar sein.

The Australian Orienteer 6/2009

It takes more than a little heat to ruin an SI box ...

Als Barbara Tassell und Jim Laver am Tag vor dem Fonthill Mini-Rogaine zu Ostern in Tasmanien Posten setzen waren, bemerkten sie ein brennendes Holzscheit in der Nähe eines Postenstandortes. Obwohl der Wind vom Postenstandort wegblies und es in der Nacht ziemlich stark regnete, konnte keiner dieser Umstände den Posten retten!

Foto: The Australian Orienteer

Als am nächsten Tag die Wettkämpfer den Posten erreichten, stand dieser neben den Überresten eines Ginsterbusches. Der Postenschirm war bis auf das Drahtgestell abgebrannt, die Zange geschmolzen und unbrauchbar. Die Verkleidung der SI-Station war geschmolzen und ein „Plastikeiszapfen“ hing vom deformierten Sockel. Aber unglaublich: Die SI-Station funktionierte immer noch. Eine beeindruckende Performance! Der Schaltkreis muss sehr robust sein.

The Australian Orienteer 6/2009

Informationen der NADA

Die NADA (Nationale Anti-Doping Agentur) bietet auf ihrer Homepage ein umfangreiches Service an, um es jedem fairen und gesundheitsbewussten Sportler – egal ob Profi- oder Hobbysportler – zu erleichtern, auch wirklich „sauber“ zu bleiben und nicht vielleicht unbeabsichtigt in die Doping-Falle zu tappen. Von Informations- und Unterrichtsmaterial zur Prävention über Listen von erlaubten und verbotenen Medikamenten sowie Formulare für eventuell nötige Ausnahmegenehmigungen bis hin zur Erklärung des Ablaufs eines Dopingtests findet man so gut wie alles an Nachschlagewerken, um dem Motto „Be fair – play true“ auch tatsächlich entsprechen zu können.

Sehr wichtig für die Praxis ist auch die „Medikamentenabfrage“, die gleich auf der Startseite links unten als Link zu finden ist – so können jeder Sportler und jeder Arzt auf einfache Art überprüfen, ob ein Medikament verbotene, leistungssteigernde Substanzen enthält. *www.nada.at*

Mountainbike-O im ORF

Obwohl die Medien ansonsten leider wenig Interesse an unserer Sportart zeigen, waren die Erfolge unserer Mountainbiker diesmal sogar im ORF zu lesen, unter anderem im Teletext und in ORF online. *Thomas Wieser*

Ostertrainingskurs des Jugend- und Juniorenkaders

Am Beginn der Osterferien trainierten der Jugend- und der Juniorenkader fünf Tage lang gemeinsam im Raum Velden/Kärnten. Die Gesamtkoordination lag in den Händen der Kaderverantwortlichen Markus Kössler, Roland Arbter und Günter Kradischnig. Franz Nagele, der designierte Techniktrainer des Jugendteams, hatte in gewohnter Professionalität die technische Vorbereitung aller Trainingseinheiten übernommen. Karin Irk war für die Vorortkoordination und die SI-Auswertung zuständig.

Foto: Günter Kradischnig

Nach dem Bahntestlauf über 3000 bzw. 5000 Meter am ersten Tag galt es, insgesamt sechs, teils recht schwierige Technik-Trainings und einen von den Jugendlichen selbst organisierten Fun-OL – mit zwei Wasserpassagen im Wörther See – zu absolvieren. Daneben wurde von Christian Breitschädel am Beispiel der anstehenden ISF-WM in Spanien auf die Wettkampfvorbereitung bei großen Anlässen eingestimmt, und Vera Arbter kümmerte sich mit Vortrag und mehreren Praxiseinheiten um wichtige Gesundheitsthemen für Kaderläufer/-innen. Schwerpunkt für die älteren Jugendlichen war vor allem das mentale Training anhand des vom Schweizer Herrentrainer und mehrfachen Weltmeister Thomas Bührer entwickelten Drehbuch-Konzeptes. *Günter Kradischnig*

MTB-O-Trainingslager Dänemark

Zum vierten Mal fand diesen April das internationale MTB-O-Trainingslager in Dänemark statt. Es hat sich inzwischen von einem Geheimtipp zu einem hochrangigen Treffen der Weltelite gewandelt. Es sind aber nicht nur Elitefahrer, sondern Mountainbike-Orientierer aller Könnensstufen willkommen. Fast 250 Teilnehmer aus 17 Nationen, darunter auch sieben Österreicher riskierten im Frühjahr eine Reise in den Norden anstatt sich um diese Jahreszeit wie normale Radfahrer in den Süden zu begeben. Doch das Risiko wurde mit Sonne, angenehmen Temperaturen und zwei bis drei perfekt organisierten Trainingseinheiten pro Tag belohnt. Als Teilnehmergeschenk gab es heuer einen Pullover, auf dem einem die bisherigen Sieger des jährlichen Camp-Cups entgegenlachen. Darunter auch Michaela Gigon, die auch heuer wieder den Camp-Cup gewinnen konnte. Andi Rief sicherte sich den Sieg im Sportident-Stempelsprint, wo er in einem spannenden Finale gegen Beat Schaffner gewann. Auch ein Nacht-MTB-O, bei dem man aufgrund der vielen Teilnehmer selten allein im Finsteren war, stand auf dem Programm. Nach dem Abschlussrennen mit fast drei Stunden Siegerzeit durften alle Teilnehmer wieder müde nach Hause fahren. Die nächste Auflage des MTB-O-Frühjahrsauftaktes findet nächstes Jahr nicht wie gewohnt in Dänemark, sondern in Kristianstad im MTB-O-Neuland Schweden statt. Voranmelden kann man sich schon jetzt: www.mtbocamp.dk

Foto: Michaela Gigon

Lisi Hohenwarter beim Nacht-MTB-O

Michaela Gigon

Österreichische Vereinsstaffel bei der Tiomila

Als erster österreichischer Verein konnten die Naturfreunde Wien eine reine Vereinsstaffel beim schwedischen Traditionsbewerb ins Rennen schicken. Peter Bonek, Ferri Gassner, Christian Arbter, Roland Arbter, Thomas Hlosta, Ernst Bosina, Felix Hofstätter, Joachim Bosina, Lukas Bosina und Thomas Radon lautete die Reihenfolge der zehn Läufer aus den Klassen von H20 bis H45. Ganz konnten sie ihre Ziele, unter die ersten 200 Staffeln zu kommen und sich den Massenstart zu ersparen, leider nicht erreichen, sie schrammten aber knapp daran vorbei: Mit Platz 212 unter rund 350 Staffeln konnten sie durchaus zufrieden sein. Und das wunderbare OL-Erlebnis war die Reise nach Schweden sicher wert.

Foto: Ernst Bosina

Lukas Bosina

Spürnasen auf Postensuche

„Karte und Kompass“ war Anfang Mai das Thema der diesjährigen Landesübung der Kärntner Rettungshundebrigade. Die Teilnehmer hatten eine Strecke mit 15 Posten, 3,4 Kilometern und einer Steigung von 85 Metern zu absolvieren. Nach einem geführten Kartenmarsch und einer kurzen Trainingsbahn waren die Hundeführer samt „Spürnasen“ auf ihrer ersten Postenjagd.

Foto: Bernhard Lieber

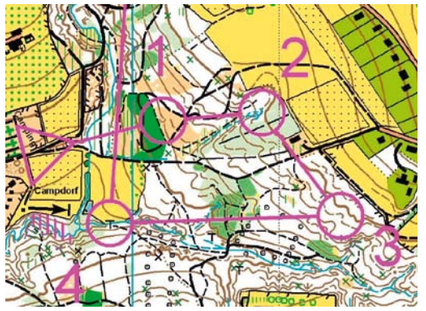
Dabei zeigten sich die Hundeführer gut orientiert und natürlich gab es auch für die Hunde eine Aufgabe: Es galt zwei „Helfer“ so schnell wie möglich zu finden. Nach ca. drei Kilometern OL im anspruchsvollen Gebiet unserer OL-Karte „Nieschach“ war es für einige Suchhunde gar nicht so einfach, konzentriert zu suchen. Für die erfolgreiche Suche gab es aber dann auch eine Belohnung!

Die Übungsleiterin Dr. Patricia Winkler zeigte sich mit den gezeigten Suchleistungen sehr zufrieden, und so konnte pünktlich um 14 Uhr die Ehrung der Schnellsten stattfinden. Insgesamt zeigten sich alle Teilnehmer begeistert von unserer Sportart und freuten sich über ihre erste erfolgreiche Postenjagd.

Bernhard Lieber

Graz-Schöcklland-Cup 2009

Mit insgesamt 130 Teilnehmern und knapp 30 verkauften Trainings-Packages haben wir, die Läufer der Sportunion Schöckl, genau das erreicht, was wir uns als Ziel gesetzt hatten: ein wöchentliches Training in der Frühjahrssaison auf hohem Niveau, aber ohne allzu großen Aufwand, jedoch mit einer Garantie auf Teilnehmer. Heuer setzten wir erstmalig eine Trainingsreihe in Form eines offenen Gesamtcups um. Insgesamt acht Trainingsläufe standen von Mitte März bis Mitte Mai jeweils dienstags bzw. donnerstags auf dem Programm. Geplant und durchgeführt wurden die einzelnen Läufe von den Jugendlichen des



Vereines, jeweils mit Unterstützung von erfahrenen Läufern (Sandro Schachner, Hannes Pacher, Wolfgang Pötsch, Gert Kienast). Die Jugendlichen konnten erstmalig eigene Bahnen planen, lernten mit OCAD und dem SportIdent-Trainingsset umzugehen und durften in kleinem Rahmen kennenlernen, wieviel Aufwand hinter einer OL-Veranstaltung steckt.

Auch wenn nicht bei jedem Training alles ganz perfekt war, boten die Gebiete in und um Graz OL auf höchstem Trainingsniveau, und das vor allem dank der engagierten Veranstalter, die für „ihre“ Trainings immer vollen Einsatz gezeigt haben. Die Läufe waren abwechslungsreich: vom Sprint um, durch und (zweimal) auf den Grazer Schlossberg bis hin zur „Langstrecke“ bei der Buschenschank Reiter auf der Ries. Jeweils drei Bahnen standen bei den Trainings zur Auswahl. Gefreut hat uns besonders die hohe Anzahl der Anfänger, die erstmals OL-Luft geschnuppert haben. Einige haben schon angedeutet, dass sie dem Orientierungslauf erhalten bleiben werden. Auf ein Wiedersehen beim SUSO-Cup 2010!
Ergebnisse: http://www.schoeckl.at/cup09/ *Sandro Schachner*

24-Stunden-OL Thüringen

Von 22. bis 24. Mai 2009 fand bereits zum 17. Mal der traditionelle Thüringer 24-Stunden-OL statt. Das Wettkampfzentrum dieses weltlängsten Orientierungslauf-Staffelbewerbes war dieses Mal rund um die Waldbühne in Köthnitz aufgebaut. Der Zielturm mit der Übergabestelle sowie das Verpflegszelt und die sanitären Einrichtungen waren in unmittelbarer Umgebung des Campingplatzes situiert, also war man auch in Zeltnähe immer über das Wettkampfgeschehen bestens informiert.

Doch wie kann man sich so einen 24-Stunden-OL vorstellen? Ganz einfach: Man läuft in Sechser-Staffeln, wobei mindestens zwei Damen egal welchen Alters sowie höchstens drei Herren der Allgemeinen Klasse in der Mannschaft sein müssen/dürfen. Die Reihenfolge darf während des gesamten Wettkampfes nicht geändert werden. Es gibt eine vorgegebene Anzahl von Bahnen zur freien Auswahl, die sich in Länge und Schwierigkeitsgrad unterscheiden (von „Short-Easy“ bis „Long-Difficult“). Nach 24 Stunden entscheidet nur die Anzahl der gelaufenen Bahnen über Sieg oder Niederlage, egal ob man mehr lange oder kurze Bahnen gelaufen ist. Hier ist taktisches Fingerspitzengefühl gefragt und oft wird noch tagelang nach dem Lauf getüftelt, wie die Einteilung der Bahnen noch besser funktionieren hätte können.

Foto: Markus Plohn

Massenstart aller Teams

Um 9 Uhr am Vormittag erfolgt der Massenstart für die 24-Stunden-Läufer sowie für die nachtscheuen 12-Stunden-Staffeln, und ab der ersten Übergabe erschallen Nonstop die Ankündigungen der einlaufenden Staffeln mit meist klingenden Namen wie „Himmelfahrtskommando“, „Orientexpress“ oder das „Zeckenschrecksextett“.

Der eigentliche Grund des schon zur Tradition gewordenen Ausflugs des HSV OL Wiener Neustadt nach Thüringen ist aber die tadellose, familiäre Organisation des USV Jena, die durch Liebe zum Detail besticht. Das sind auf jeden Fall die wichtigsten Gründe, warum man einfach an diesem Wettbewerb teilnehmen MUSS:

- die Party am Freitagabend vor dem Lauf mit Rockband, Köstritzer Schwarzbier und Röstbrätel,
- wildromantisches Campen in der freien Natur,
- ein Wettkampf, wo das Wort „Kampf“ nur im positiven Sinn vorkommt,
- Palatschinken bis zum Abwinken (auf germanisch „Eierkuchen“),
- das gemeinsame Durchleben dieser einzigartigen Herausforderung, inklusive Aufstehen und Lauf um drei Uhr in der Früh – und das auch mal bei Schneeregen …

In zwei Jahren, also 2011, werden wir hoffentlich wieder mit dabei sein, vielleicht auch noch die eine oder andere österreichische Mannschaft?!
Infos: www.24h-ol.de *Georg Sengstschmid*

EYOC-Selektion – Was nun?

Diese Frage stellte sich nach den Qualifikationsläufen Ende Mai in Tirol nicht nur den Mitgliedern des österreichischen Teams für die Jugend-Europameisterschaft in Serbien, die vom 2. bis 5. Juli 2009 im Skigebiet von Kapaonik nahe der Grenze zum Kosovo ausgetragen wird. Diese Frage war auch das Thema des Referats, das der ehemalige Schweizer Nationaltrainer Kilian Imhof unmittelbar im Anschluss an die Bekanntgabe der Selektionsergebnisse in Telfs vor allen anwesenden Jugendlichen – den EYOC-Startern und Starterinnen und den leider dieses Mal knapp Gescheiterten – gehalten hat.

Foto: Martin Grünberger

Kilian Imhofs Botschaften an Österreichs Nachwuchs: „Selektionsläufe sind immer wichtige Wettkämpfe zur Standortbestimmung (für die Besten genau so wie für die, die noch nicht so weit sind) … die Ergebnisse der Selektionen sind von den Sportlern und Sportlerinnen immer zu akzeptieren (die Trainer haben – in diesem Fall – immer Recht!) … nach einigen Tagen Regeneration und detaillierter Analyse geht es minutiös geplant für alle weiter … eben entweder in Richtung EYOC … oder – im Sinne eines Plans B – zu einem neuen OL-Ziel!“.
Für Österreich sind bei der EYOC 2009 unterwegs:

D 15-16: Anja Arbter, Lisa Pacher, Anna Simkovics, Lucija Telisman
D 17-18: Julia Bauer, Marlene Habenicht, Laura Ramstein, Tessa Müller
H 15-16: Alexander Berger, Laurenz Elstner, Tobias Habenicht, Michael Siemmeister
H 17-18: Simon Arbter, Robert Merl, Martin Richter, Philipp Schiel

Roland Arbter

Foto: Martin Grünberger

JWOC-Teilnehmer

Ebenfalls Anfang Juli finden in Primiero im italienischen Trentino die Junioren-Weltmeisterschaften statt. Beim Wettkampfwochenende zu Pfingsten in Tirol wurde nicht nur die Jugend-, sondern auch Junioren-Auswahlmannschaft ermittelt:

Damen 19-20: Anna Elstner, Carina Kradischnig, Elisa Elstner, Ulla Mayrhofer
Herren 19-20: Erik Simkovics, Henrik Sulz, Helmut Gremmel, Christian Pfeifer, Tobias Guggenberger, Michael Pfeifer

Elisa Elstner in Schweden auf Erfolgskurs

Seit Juli 2008 lebt die Henndorfer Orientierungsläuferin Elisa Elstner im Mutterland ihres Sports. Als Au-Pair in Uppsala hat sie sich mit Matura und Kindergarten-Pädagoginnen-Diplom im Gepäck ein Jahr „Auszeit“ genommen, um Schwedisch zu lernen und zu trainieren. Nach der vorläufigen Einstufung im schwedischen Elite-Ranking (das umfasst alle Damen der Kategorien 21E, 20E und 18E) auf Platz 475, ersten Siegen bei regionalen Läufen im Herbst sowie der Qualifikation für das A-Finale bei der Schwedischen Mitteldistanz-Meisterschaft (Rang 28 im Finale) ging es für sie schnell die Rangliste hinauf und erst einmal in einen langen schwedischen Trainingswinter.

Der Start in die Frühjahrs-Saison gestaltetete sich dann schon recht vielversprechend. Innerhalb einer Woche erlief Elisa für ihren schwedischen Verein OK Linné drei Podestplätze. Gewissermaßen als Aufwärm-Training für die Tiomila durfte sie erstmals als Startläuferin im Team 1 mit den beiden Top-Damen Sofie Johansson und Inga Kazlauskaite „Eliteluft“ schnuppern.

Foto: Fredrik Sundin

Der zweite Platz von 71 Damenstaffeln mit den besten Schwedinnen am Start war ein guter Einstand in eine erfolgreiche Woche. Ein paar Tage später konnte sie beim Sieg im Nachtlauf des OK Väsby bereits kurz nach dem langen ersten Posten die vier Minuten vor ihr gestartete Kristin Löfgren, Schwedens Juniorin Nummer 3, einholen. Schon am darauf folgenden Tag beim Sprint von Länna bestätigte sie ihre Leistung trotz eines gröberen Fehlers in der Mitte des Rennens mit einem 3. Platz, den sie sich im Zielsprint noch erkämpfte: Auf den letzten 50 Sekunden des Rennens wandelte sie einen 4-Sekunden-Rückstand in einen 3-Sekunden-Vorsprung um.

Größter internationaler Erfolg der achtfachen österreichischen Meisterin und aktuellen österreichischen Staatsmeisterin in der Staffel ist vorläufig sicher der 12. Platz mit OK Linné 1 bei der Tiomila, die bisher zweitbeste Platzierung einer Österreicherin, zehn Jahre nach dem 2. Platz ihrer Trainerin Lucie Rothauer mit IFK Lidingö. Ihr Beitrag dazu war die 21. Zeit auf der dritten Strecke bei diesem Traditionsbewerb.

Elisa ist seit Mitte Juni auf Österreich-Urlaub, wo sie sich in Feldkirch bei der Mitteldistanz im Vergleich mit den starken Schweizer Juniorinnen sowohl konkurrenzfähig (4. Platz), als auch selbstkritisch zeigte: „Ich merke, dass ich durch das intensive schwedische Training im Wald auch bei hohen Geschwindigkeiten gut mithalten kann, aber ich bin noch lange nicht dort, wo ich hin will!“ Deswegen geht es nach ihrer letzten JWOC Anfang Juli in Italien im Herbst auch wieder zurück nach Uppsala zum Studieren. Sportlich gesehen wird sie nach mehreren 100 Plätzen Verbesserung in ihrem ersten Schweden-Jahr als derzeit 19. bei den Schwedischen Juniorinnen und als Nummer 5 bei den Elite-Damen in ihrem Verein OK Linné für das nächste große OL-Ziel weiter trainieren: die Teilnahme an ihrer ersten Elite-WM in Trondheim 2010. *Florian Elstner*

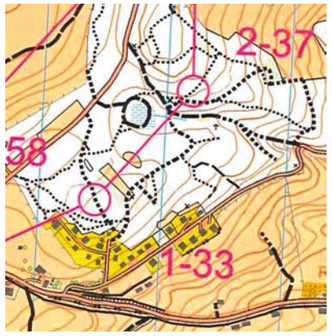
Athleten in Heeresleistungssportzentren

Im Herbst 2009 werden folgende drei Athleten ihren Grundwehrdienst im HLSZ Seebenstein beginnen: Robert Merl (ASKÖ Henndorf), Helmut Gremmel (HSV Pinkafeld) und Simon Arbter (Naturfreunde Wien). Aufgrund ihrer guten Leistungen konnten ihren Vertrag verlängern: Gernot Kerschbaumer, Markus und Thomas Lang (alle HSV Pinkafeld), Wolfgang Siegert (WAT) und Christian Wartbichler (ASKÖ Henndorf). Somit wird die Trainingsgruppe dann acht Athleten umfassen. Auch Michaela Gigon (OLT Transdanubien) wird ihre Karriere im HLSZ Wien fortsetzen. *Richard Schuh*

Was erwartet uns im Herbst bei den nationalen OL-Wettkämpfen zu Fuß und per Fahrrad?

MTB-O: ÖM Sprint/5. Austria Cup & 6. Austria Cup

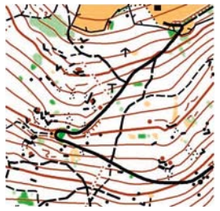
Gröbming/Mitterberg, 29./30. August 2009



Hier wurde bereits 2005 ein Austria Cup mit IOF World Ranking Event durchgeführt. Veranstalter ist wieder Wolf Eberle vom HSV Aigen. Es ist ein ideales Mountainbike-Gelände mit einigen hügeligen Abschnitten, aber auch sehr steilen und anspruchsvollen Wegen, stets begleitet von einem traumhaften Alpenpanorama. Am ersten Wettkampftag finden zudem erstmals die Österreichischen Meisterschaften im MTB-O-Sprint (für alle Klassen) statt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf vielen Richtungsänderungen auf sehr kleinräumigem Wegenetz. Dazu kommt ein sehr hohes Bike-Tempo auf unebenen Wegen, das kaum Zeit zum Kartenlesen lässt. Tags darauf gibt es für alle die Möglichkeit, es auf der Langdistanz besser zu machen. Da sollte wieder etwas mehr Zeit zum Nachdenken bleiben – dafür sind wieder „Wadlschmalz“ und Ausdauer gefragt. *Thomas Wieser*

OL: ÖSTM/ÖM Langdistanz/6. Austria Cup & ÖM Mannschaft

St. Lorenzen/Wechsel, 12./13. September 2009



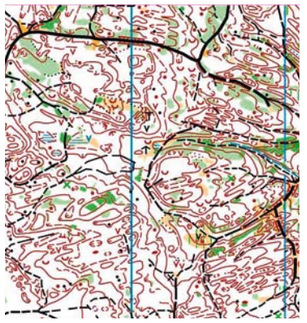
Die Gemeinde St. Lorenzen am Wechsel (schönstes Blumendorf der Steiermark) und der HSV Pinkafeld als Veranstalter erwarten an diesem Wochenende die österreichischen Orientierungsläufer. Das Laufgebiet befindet sich zwischen 750 und 1150 Meter Seehöhe und ist vom Geländetyp voralpin. Die Karte wurde von Orest Kotylo aufgenommen und garantiert eine interessante Bahnlegung, für die Martin Pongratz und Karl Lang verantwortlich zeichnen. Routenwahlen und genaues Kartenlesen werden ein Kriterium dieser Wettkämpfe sein. Felsen, Steine und ein dichtes Wegenetz sind für diesen Teil des Jogllandes charakteristisch. Kaum Bodenbehinderung und gute Belaufbarkeit lassen ein schnelles Rennen erwarten.

Das Wettkampfzentrum befindet sich bei der Sportanlage des heimischen Fußballvereines, der auch für das leibliche Wohl an beiden Tagen sorgen wird. Der Start wird an beiden Tagen überhöht erfolgen. *Eugen Kainrath*

OL: 7. Austria Cup & ÖM Staffel

Scheiblingkirchen, 19./20. September 2009

Im Laufgebiet des Finales der World Masters 2006 (mit 4.500 Läufern), auf der Karte Witzelsberg im Gemeindegebiet von Scheiblingkirchen-Thernberg, organisiert der HSV OL Wiener Neustadt ein sicher interessantes OL-Wochenende. Typisch für das Gelände sind unzählige Gräben, Rinnen und viele feine Details im südlichen Bereich der Karte. Der nördliche Teil wird von einem breiten und flachen Rücken mit wenigen Objekten dominiert. Nur an den westlichen und östlichen Rändern findet man wieder interessante Grabensysteme. Als Bahnleger fungieren Claus Hermann (Austria-Cup) und Gottfried Tobler (Staffel). *Gottfried Tobler*



OL: ÖM Nacht/8. Austria Cup & 9. Austria Cup

Oberkreuth/Radsberg, 3./4. Oktober 2009

„OL-Urlaub bei Freunden“ – Kärnten trägt die Freundschaft schon im Namen: Im Keltischen bedeutet nämlich Karantanien so viel wie Freund. Und genau da findet die diesjährige Nachtmeisterschaft und das Austria-Cup-Finale, organisiert von der Orientierungslaufsektion des HSV Klagenfurt unter Leitung von Curt Maier und Herwig Hierzegger, statt. Der Austragungsort wird das Hochplateau „Sattnitz“ (800 m) sein, ein für Kärnten typisches, interessantes OL-Gelände. Kärnten ist auch für sein herrliches Oktoberwetter bekannt – schöner kann man Orientierungslaufsport nicht genießen. *Curt Maier*

MTB-O: 7. Austria Cup & ÖSTM/ÖM Langdistanz/ 8. Austria Cup

Telfs, 17./18. Oktober 2009

Organisiert wird das Wochenende vom HSV Absam unter der Federführung von Klaus Zweiker in einem bekannten, wunderschönen MTB-O-Gebiet, das von Mieming Richtung Telfs etwas erweitert wurde. Quasi als Prolog finden am Samstag die Tiroler Meisterschaften mit Austria Cup (Mitteldistanz) statt. Am Sonntag werden dann in allen Klassen die Österreichischen Meister auf der Langdistanz ermittelt. Auch beim Austria Cup könnten noch in zahlreichen Klassen einige sehr spannende Duelle um den Gesamtsieg stattfinden. Schon mehrmals gab es auf dem Mieminger Plateau im Spätherbst MTB-O-Wettkämpfe – fast immer bei traumhaft schönen Wetterverhältnissen, die das Biker-Herz höher schlagen ließen. *Thomas Wieser*

OL Lehrwarteausbildung 2008/09
(2. Teil)

Der 2. Kursteil der Lehrwarteausbildung (InstruktorInnenausbildung) für Orientierungslauf mit 19 TeilnehmerInnen fand von 5. bis 10. April im Union-Heim in Niederöblarn statt.

Foto: Günter Kradischnig

Sandro Schachner

Vortragende und Themen

Andreas Vock: Allgemeine Trainingslehre (Theorie und Praxis); Wolfgang Waldhäusl: OCAD, O-Trockentraining; Vera Arbter: Stretching, Verletzungsprohylaxe, Taping; Günter Kradischnig: Wettkampforganisation; Markus Buchtele: Allgemeine Trainingslehre (Theorie und Praxis), OL-Routinen, Ski-OL, Wettlaufordnung. In Gruppenarbeiten versuchten sich die TeilnehmerInnen der Frage nach dem richtigen Ablauf der Fehlerroutine zu nähern.

Praktische Übungen

Stretching, Kartenzeichnen (Aufnahme und OCAD-Eingabe), Sprint-OL (von den Teilnehmern selbst organisiert). Als Abschluss gab es auf der Tauplitzalm bei warmer Frühlingssonne zwei Ski-OL-Trainings, Sonnenbrand inklusive.

3. Teil im Juli

Von 12. bis 17. Juli wird in Schielleiten der 6. Lehrwartekurs im Orientierungslauf abgeschlossen. Neben den theoretischen und praktischen Prüfungen stehen den Teilnehmern noch spannende Stunden bevor. Trainingslehre und praktisch-methodische Übungen sowie ein großer Block sportartspezifischer Fragenkomplexe sind zu bearbeiten: Geschichte des OL, Verbandsstatuten, Vorstellung des HLSZ Seebenstein, Schul-OL, Sportbiologie, Condes und Sportident, Staffelsysteme, OL-Übungsformen im Gelände. *Markus Buchtele*

Sportident-Seminar

Foto: Kurt Fesselhofer

26 Teilnehmer aus fünf Bundesländern kamen am Samstag, dem 30. Mai 2009, zum Sportident-Seminar nach Wiener Neustadt. Referent Markus Plohn konnte im neuen Medienraum der Maximiliankaserne mit Hilfe von zwei Beamern sowohl die entsprechenden Dateien als auch sein neu erstelltes, umfangreiches Skriptum parallel präsentieren.

Gezeigt und geübt wurde die komplette Durchführung eines Wettkampfes – von der Anlegung des Wettkampfes in ANNE über den Import von Bahnen, Kategorien und Meldungen bis zur Erstellung der Startlisten und aller weiteren Berichte. Anschließend wurden Sportident-Stationen programmiert und synchronisiert sowie Chips eingelesen und ausgewertet.

Im letzten Teil des Seminars wurde kurz über die Erstellung von Netzwerken diskutiert, welche bei großen Wettkämpfen zum Einsatz kommen. *Gottfried Tobler*

Aus der Vorstandssitzung vom 23. Juni 2009

Neue Vorstandsmitglieder

Richard Schuh (als Elitereferent) und Traude Fesselhofer (als Chefredakteurin der Orientierung) wurden als weitere Mitglieder in den Vorstand kooptiert.

Änderungen bei Meisterschaften und Austria Cup (OL und MTB-O)

Ab 2010 wird es für alle Altersklassen eine österreichische Meisterschaftswertung auch im Sprint geben. Die Meisterschaft findet gleichzeitig mit der Staatsmeisterschaft der Elite statt, also erstmals am 17. April 2010 im Raum Wien (durchführender Verein: OLC Wienerwald).

Die ÖM Ultralang, die bislang nur für die Elite zur Austragung kam, wird als Meisterschaft gestrichen. Es wird weiterhin einen Austria-Cup-Lauf mit längeren Plan-Siegerzeiten geben. Die Siegerzeiten sind derzeit in Ausarbeitung, für die Elite werden sie sich voraussichtlich bei 90 Minuten für die Damen und 120 Minuten für die Herren bewegen. Dies gilt ab 2010.

2010 werden insgesamt zehn Austria-Cup-Läufe stattfinden, von denen die besten sechs Resultate in die Gesamtwertung kommen.

Im MTB-O finden bereits ab 2009 österreichische Meisterschaften im Sprint für alle Altersklassen statt (am 29. August in Gröbming). Ab dem Jahr 2010 soll der Sprint auch als Staatsmeisterschaftsbewerb (für die Elite) bei der BSO beantragt werden.

Termine 2011

In der Vorstandssitzung vom 23. Juni 2009 wurden vier von sechs für das Jahr 2011 geplanten nationalen OL-Wochenenden fix vergeben. Nächster Vergabetermin ist die Vorstandssitzung im Oktober 2009. Interessenten für die verbleibenden Veranstaltungen mögen sich bitte an den Veranstaltungsreferenten Thomas Hlosta (th@oefol.at) wenden. Bewerbungsschluss für die Behandlung in der Oktober-Sitzung ist der 30. September 2009.

Spitzensport

Das in einer von Vizepräsident Hans Georg Gratzer geleiteten Arbeitsgruppe erstellte „Leitbild Leistungssport“, welches detaillierte Zielsetzungen in diesem Bereich umfasst, wurde vom Vorstand beschlossen.

Ausbildung

Das alljährliche TD- und Wettkampfleiter-Seminar findet am 22. November 2009 (Tag nach der Gala) in Tulln statt.

Am 18. und 19. Juli organisiert Alois Mair in Linz einen Kartenzeichnerkurs, der sich vor allem an Anfänger und mäßig Fortgeschrittene richtet.

Diskussionsforum

Das Diskussionsforum wurde aus der ÖFOL-Homepage ausgelagert und neu gestaltet. Die neue Diskussionsplattform findet sich unter http://www.ol-sport.at. Zum Schreiben von Beiträgen ist eine Registrierung notwendig.

ÖFOL-Gala 2010

Gesucht wird noch ein Ausrichter für die Gala 2010. Interessenten werden gebeten, sich an das ÖFOL-Sekretariat zu wenden.

TRAUDE FESSELHOFER
CHEFREDAKTEURIN

Jahrgang 1953; betreibt OL regelmäßig seit 1973 (erster Kontakt 1970), fünf WM-Teilnahmen (OL und Ski-OL); Studium der Wirtschaftspädagogik; derzeit hauptberuflich Hausfrau, neben-/freiberuflich Lektorin. An der (Ur-)Orientierung hat sie bereits vor rund 30 Jahren einige Zeit mitgearbeitet, dann wieder unter Hans Kolar als Lektorin.

Foto: Christian Knapp

CHRISTIAN KNAPP
FOTO-ARCHIVAR

Jahrgang 1986; stammt aus einer OL-Familie (Mutter: Elisabeth Knapp, geb. Nagy), betreibt OL selbst aber erst seit Sommer 2005; studiert derzeit Molekulare Biologie an der Uni Wien. Ambitionierter Hobby-Fotograf. Er ist mit der Anlage und Verwaltung eines Foto-Archivs betraut und unterstützt Traude in allen fotografischen Belangen.

Foto: Robert Erber

GERALD MAYRHOFER
LEKTOR

Jahrgang 1958; begeisterter Orientierungsläufer seit 2000; Lehrer für Deutsch und Geografie an der HTBL Pinkafeld; ÖFOL-Jugendkaderbetreuer; „Mann für alles“ im SKV Deutsch Kaltenbrunn. Seine Aufgabe: Er sorgt dafür, dass die Artikel verständlich und leicht lesbar sind und am Ende möglichst wenige Fehler im Text übrig bleiben.

Foto: Kurt Fesselhofer

FLORIAN ELSTNER
REDAKTIONS-BERATER

Jahrgang 1963; 2000 durch Tochter Elisa zum OL gekommen; Unternehmensberater für Kommunikation und Marketing; Lektor an FH Salzburg und FH Kärnten. Pressereferent von SOLV und ASKÖ Henndorf. Mit seiner Erfahrung im Medienbereich steht er Traude mit Rat und Tat zur Seite, aber auch mit „Stoff“ in Form von Artikeln.

Foto: Kurt Fesselhofer

WEITERE MITARBEITER

Weiters gibt es natürlich noch eine größere Zahl an Fotografen und Autoren, die mehr oder minder regelmäßig einen ganz wesentlichen Beitrag für das Zustandekommen der Orientierung leisten. Deren Namen sind jeweils bei den Artikeln bzw. neben den Fotos zu finden. Einige von ihnen, die der Allgemeinheit vielleicht weniger bekannt sind, werden hier ebenfalls „fotografisch erwähnt“.

Fleißige Fotografen:

Foto: Kurt Fesselhofer

Karl Hackl (vorne) & Georg Sengstschmid

Foto: Kristian Leonhardt

Kurt Fesselhofer

Foto: Kurt Fesselhofer

Kristian Leonhardt

Sammeln die „Pressesplitter“:

Foto: Kurt Fesselhofer

Markku Kemppainen

Foto: Kurt Fesselhofer

Roland Fesselhofer

ORIENTEERING AUSTRIA

TERMINE

P.b.b. Verlagspostamt 1040 Wien. Zlg-Nr.: 02Z034337 M

Datum	Wettkampf	Organisator	Wettkampfzentrum	Auskunft, Telefon
12.08.	6. Fun-OL	NF Linz & HSV Linz		Alois Mair, 072 42/207 040
20.-23.08.	offenes ÖFOL-Jugendtrainingslager	SU Schöckl	Kumberg, St. Radegund, Graz	Hannes Pacher, 0664/960 49 60
24.-28.08.	Fun-O Abenteuer im Wald	HSV OL Wr. Neustadt	St. Corona/Wechsel	Gottfried Tobler, 0650/587 17 30
28.08.	WOLV-Sommercup 1. Lauf	WAT		
29.08.	Linz-Cup 4. Lauf	OC C. Budejovice		Alois Mair, 072 42/207 040
29.08.	MTB-O ÖM Sprint, Austria Cup 5. Lauf	HSV Aigen		Wolf Eberle, 0664/502 34 57
30.08.	MTB-O Austria Cup 6. Lauf	HSV Aigen		Wolf Eberle, 0664/502 34 57
01.09.	WOLV-Sommercup 2. Lauf	OLT Transdanubien		
04.09.	WOLV-Sommercup 3. Lauf	NF Wien		
05.09.	Bier-OL	HSV Baden	Baden	Jan Zazgornik, 0676/324 49 35
05.09.	BOLV-Cup 5. Lauf	OLC Rudersdorf	Rudersdorf	Georg Pregartner, 033 82/714 43
05.09.	KOLV-Cup 8. Lauf	SU Klagenfurt		
05.09.	Tir. Mitteldistanz-MS, Tirol-Cup 6. Lauf	SOT		
05.09.	Linz-Cup 5. Lauf	NF Linz		Alois Mair, 072 42/207 040
05.09.	Sbg. AWD-Cup 8. Lauf	ASKÖ Henndorf	Eugendorf	Richard Gathercole
06.09.	OÖ Langdistanz-MS	NF Linz		Alois Mair, 072 42/207 040
06.09.	Ktn. Nw- & Sen-MS, KOLV-Cup 9. Lauf, 3-Regionen-Cup 3. Lauf	NF Villach		
06.09.	NÖ, Steir. & Wr. Staffel-MS	HSE (HUN) & HSV OL Wr. Neustadt	Wöllersdorf	Gottfried Tobler, 0650/587 17 30
08.09.	WOLV-Sommercup 4. Lauf	OLC Wienerwald		
09.09.	7. Fun-OL	NF Linz & HSV Linz		Alois Mair, 072 42/207 040
12.09.	ÖSTM Lang, ÖM Nw. & Sen., Austria Cup 6. Lauf	HSV Pinkafeld		Eugen Kainrath, 033 57/462 25
13.09.	ÖM Mannschaft	HSV Pinkafeld		Eugen Kainrath, 033 57/462 25
19.09.	Austria Cup 7. Lauf	HSV OL Wr. Neustadt		Gottfried Tobler, 0650/587 17 30
20.09.	ÖSTM/ÖM Staffel	HSV OL Wr. Neustadt		Gottfried Tobler, 0650/587 17 30
23.09.	NOLV-Cup 7. Lauf	OK Gittis Klosterneuburg	Laxenburg	Heimo Brenner, 0650/560 88 77
25.09.	OÖ Nacht-MS	NF Linz		Alois Mair, 072 42/207 040
26.09.	Bgld., NÖ, Steir. & Wr. Nacht-MS, STOLV-Cup 7. Lauf	HSV OL Wr. Neustadt	Götzendorf	Gottfried Tobler, 0650/587 17 30
26.09.	Ktn., Sbg. & Tir. Staffel-MS	LK Kompass Innsbruck	Kals	
27.09.	Ktn., Sbg. & Tir. Langdistanz-MS, Tirol-Cup 7. Lauf, KOLV-Cup 10. Lauf, Sbg. AWD-Cup 9. Lauf	LK Kompass Innsbruck	Lienz	
27.09.	Steir. Langdistanz-MS, STOLV-Cup 8. Lauf	Leibnitzer AC		Jürgen Egger
30.09.	NOLV-Cup 8. Lauf, NÖ-Quali für ÖM Schulen	OK Gittis Klosterneuburg	Pressbaum	Karl Lang
01.10.	Bgld. & Steir. Schulcup; Qualifi. für ÖM Schulen	SKV OLG Dt. Kaltenbrunn	Deutsch Kaltenbrunn	
03.10.	ÖM Nacht, Austria Cup 8. Lauf	HSV Klagenfurt helvetia		Curt Maier, 0463/740 296
04.10.	Austria Cup 9. Lauf	HSV Klagenfurt helvetia		Curt Maier, 0463/740 296
07.10.	NOLV-Cup 9. Lauf	HSV Langenlebarn	Tulln Aubad	Fritz Fruhwirth, 022 72/681 76
10.10.	KOLV-Cup 11. Lauf	HSV Spittal		
10.10.	ARGE Alp	Bündner OLV (SUI)	S-chanf (SUI)	
11.10.	ARGE Alp	Bündner OLV (SUI)	Silvaplana (SUI)	
11.10.	NÖ & Wr. Allgem. MS	OK Gittis Klosterneuburg	Klosterneuburg	Georg Billroth
14.10.	NOLV-Cup 10. Lauf	HSV Baden		Klaus Holzinger, 0650/461 02 82
14.10.	8. Fun-OL	NF Linz & HSV Linz		Alois Mair, 072 42/207 040
15.-16.10.	ÖM Schulen	TV Fürstenfeld	Fürstenfeld	Joachim Friessnig
17.10.	MTB-O Austria Cup 7. Lauf, Tir. MTB-O MS, Tirol-Cup 8. Lauf	HSV Absam	Telfs	Klaus Zweiker, 0664/622 50 03
18.10.	MTB-O Austria Cup 8. Lauf	HSV Absam	Telfs	Klaus Zweiker, 0664/622 50 03
18.10.	Steir. Mitteldistanz-MS, STOLV-Cup 9. Lauf	SU Schöckl		Hannes Pacher, 0664/960 49 60
21.10.	NOLV-Cup 11. Lauf	HSV OL Wr. Neustadt	Markt Piesting	Gottfried Tobler
24.10.	Sbg.Sprint-MS, Sbg.AWD-Cup 10. Lauf	HSV Wals	Mattsee	
24.-26.10.	MTB-O Steir. MTB-O-Tage inkl. ÖM Staffel	Team Steiermark		
25.10.	Bgld. Allgem. MS, BOLV-Cup 6. Lauf	HSV Pinkafeld	Mariasdorf	Eugen Kainrath, 033 57/462 25
26.10.	31. Wr. Neustädter Stadt-MS	HSV OL Wr. Neustadt	Wiener Neustadt	Pierre Kaltenbacher, 0650/903 07 78
26.10.	Ktn. Allgem. MS, KOLV-Cup 12. Lauf & Finale	OLCU Viktring		
28.10.	Steir. Schulcup		Mürzzuschlag	Gerfried Hoch