www.oefol.at

Nr. 2/2010

ORIENTEERING AUSTRIA

ORIENTIERUNG

Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf

Wetter pfui – OL hui

Die OL-Saison 2010 läuft auf vollen Touren – bei jedem Wetter

Europameisterschaften in Bulgarien

Sieben A-Final-Plätze für Österreichs Team.

Orientierungslauf in den Niederlanden

Anna Elstner berichtet über die Besonderheiten.

Preis: 6,– Euro

Inhalt

4 Europameisterschaften in Bulgarien

8 OL: Austria-Cup-Frühjahrssaison:
– Sprint in Oberlaa, Ultralang in Aspang
– ÖM Nachwuchs/Senioren und ÖM Mannschaft in Pörtschach
– Langdistanz auf der Postalm

14 MTB-O: Austria-Cup-Frühjahrssaison:
– Kombibewerb in Götzendorf
– Langdistanz Aspangberg
– ÖM Mittel, AC Langdistanz in Grafenschlag

18 MTB-O: „Weltcup neu“ in Ungarn und Polen – Erfolge von Gigon, Breitschädel, Rief und Co

20 Geschichte des MTB-O in Österreich (Fortsetzung)

22 Orientierungslauf in den Niederlanden – von Anna Elstner erlebt

25 Kanu-OL in der Ukraine

26 Im Ausland am Start

28 Aufgelesen – aus Presse und Internet

30 Kurzmeldungen aus Österreich

33 Österreichische Akademische Meisterschaften

34 Sprint à la carte in Wien

35 Verletzungsprophylaxe – Kräftigung der Sprunggelenke

36 Vorschau auf die Herbstsaison in Österreich

38 Aus dem Verband

40 Termine

BRANDAKTUELL

Erfreuliches aus Skandinavien

Ein Teil des Elitekaders nimmt derzeit (Ende Juni) am Weltcup und einigen weiteren Wettkämpfen in Finnland, Schweden und Norwegen teil. Dabei gab es bereits schöne Erfolge:

Bei den internationalen **Forssa-Games** in Finnland erreichte der Junior **Helmut Gremmel** in der Eliteklasse den hervorragenden 16. Platz! Er konnte viele internationale Spitzenläufer hinter sich lassen.

Beim **Weltcup** in Tuusula (Finnland), einer Kombination aus Mitteldistanz und Sprint (mit Kartenwechsel), meldete sich **Gernot Kerschbaumer** mit einem 16. Rang in die Weltspitze zurück.

Beim **Weltcup** in Stockholm, einem erstmals ausgetragenen K.o.-Sprint, kam **Gernot Kerschbaumer** als 14. des (einzigen) Qualifikationslaufes ins Viertelfinale, wo er dann aber leider ausschied.

Foto: Richard Schuh

Gernot Kerschbaumer beim Weltcup in Finnland

Der Österreichische Fachverband für Orientierungslauf wird gefördert aus Mitteln des

SPORT MINISTERIUM

Impressum: Orientierung – Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf. **Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:** Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf (ÖFOL), A-1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 12. **Telefon:** (01) 505 03 93. **E-Mail:** oefol@tele2.at. **Chefredakteurin:** Traude Fesselhofer (redaktion@oefol.at). **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Erik Adenstedt, Markus Buchtele, Gregor Chudoba, Walter Dravetz, Anna Elstner, Florian Elstner, Roland Fesselhofer, Michaela Gigon, Erich Göschl, Martin Grünberger, Anton Haindl, Agnes Harreither, Karin Irk, Ursula Kadan, Markku Kemppainen, Gernot Kerschbaumer, Günther Klöckl, Christian Knapp, Günter Kradischnig, Thea Lillehov, Alois Mair, Gerald Mayrhofer, Michael Melcher, Andreas Pölzl, Wolfgang Pötsch, Andreas Rief, Georg Sengstschmid, Thomas Veitsberger, Klaus Wallas, Michael Wendler, Thomas Wieser. **Layout:** Hans Ljung. **Druckerei:** Niederösterreichisches Pressehaus, A-3100 St. Pölten, Gutenbergstraße 12. **Anzeigenverwaltung:** ÖFOL-Sekretariat, A-1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 12, Telefon (01) 505 03 93, (oefol@tele2.at). **Erscheinen:** vierteljährlich. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. **Jahres-Abo-Preis:** 20,- Euro. **Einzelpreis:** 6,- Euro.

Coverfotos: Großes Foto: Österreichs beste Dame, Ursula Kadan, bei der Steirischen Ultralang-Meisterschaft 2010 (© Kurt Fesselhofer). Unten links: Damen-Staffelstart bei der EM in Bulgarien (© Richard Schuh). Unten rechts: Kootwijkerzand, Wanderdünenlandschaft im Herzen der Niederlande (© commons.wikimedia.org).

Aus meiner Sicht

Foto: Christian Knapp

DAS Österreichische Bundesheer bietet in Form der Heeresleistungssportzentren sportlichen Hoffnungs- und Leistungsträgern hervorragende Trainings- und Betreuungsmöglichkeiten sowie eine soziale Absicherung. Orientierungslauf ist eine Schwerpunktsportart des Österreichischen Bundesheeres, wodurch im Verhältnis zu der Größe des Verbandes, der Zahl der österreichischen Orientierungsläufer und der Wahrnehmung unseres Sports in der Öffentlichkeit überproportional viel seitens des Bundesheeres für den Orientierungslauf getan wird. Dafür sind wir als Verband sehr dankbar. Derzeit sind sechs Spitzenathletinnen und -athleten des ÖFOL als Militärpersonen auf Zeit beim Bundesheer angestellt. Zusätzlich können pro Jahr ein paar Orientierungsläufer ihren Grundwehrdienst als Heeressportler ableisten. Im Heeresleistungssportzentrum in Seebenstein stehen zwei hauptberufliche Trainer für Orientierungslauf zur Verfügung. Das Heer übernimmt auch viele Kosten, beispielsweise bei Trainingskursen oder dem Transport.

Das Österreichische Bundesheer ist somit ein ganz wichtiger Partner des ÖFOL. Die Anzahl der Sportler, die so unterstützt und betreut werden können, ist jedoch beschränkt. Nicht für jeden Leistungssportler sind die Strukturen des Bundesheeres geeignet. Für Frauen ist zudem die Aufnahme in ein Heeresleistungssportzentrum ungleich schwieriger als für Männer. Aus diesen Gründen ist der Verband bestrebt, leistungswilligen Sportlerinnen und Sportlern alternative Möglichkeiten anzubieten. Markus Buchtele und Günter Kradischnig ist es mit viel Engagement und nach einem Jahr Vorarbeit gelungen, die Förderzusage für ein zunächst auf drei Jahre angesetztes Projekt zur Unterstützung von ÖFOL-Kaderathletinnen und -athleten zu erhalten. Das Projekt wird verbandsübergreifend gemeinsam mit dem Österreichischen Radsport-Verband und dem Österreichischen Rollsport und Inline-Skate Verband unter dem Namen „WoGoS – Going To The Top" abgewickelt. Für den Orientierungssport sieht das Projekt die Einrichtung zweier Trainingszentren, in Graz und in Wien, vor, in denen neben übergeordneter Betreuung mehrmals wöchentlich organisierte Trainings in den Bereichen OL-Technik, Leichtathletik und Kraft angeboten werden. Das Projekt richtet sich vor allem an Frauen – WoGoS ist eine Plattform zur Förderung von Chancengleichheit und Gender Mainstreaming im österreichischen Sport – bis zu einer gewissen Quote werden aber auch Männer im Programm aufgenommen. Wie bei den meisten Fördermaßnahmen ist auch diese an gewisse Bedingungen geknüpft; die Fördermittel stehen also nicht zur freien Verfügung, sondern sind zweckgewidmet einzusetzen. Näheres zu diesem Projekt in dieser Ausgabe der Orientierung und auf der ÖFOL-Homepage beziehungsweise bei den Projektverantwortlichen.

Zur Durchführung von abwechslungsreichen und qualitativ hochwertigen OL-Technik-Trainings sind die Leistungskader des ÖFOL auf die Unterstützung durch die Vereine in Form von Kartenmaterial angewiesen. Ein vordringlicher Wunsch der Kaderverantwortlichen ist größtmögliche Hilfe in dieser Hinsicht. Wie sich in der letzten Vorstandssitzung zeigte, ist dies kein einfaches Thema, da die OL-Karten eines Vereins quasi dessen (Veranstaltungs-)Kapital darstellen und – nachvollziehbare – Sorge um Missbrauch von Karten besteht. Als Gemeinschaft der am Orientierungssport Interessierten strebt der Verband hier für alle gangbare Lösungen an.

Einen schönen und erlebnisreichen Sommer, mit oder ohne OL, wünscht

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

KANU-OL IN DER UKRAINE

Kaiman & Schaschlik

Zahlreiche Seitenarme des Flusses Samara zusammen mit ausgedehnten Schilfgürteln (blau schraffiert auf der Karte) bilden ein wunderschönes, unberührtes Naturparadies nahe der Kleinstadt Novomoskovsk im Südosten der Ukraine. Unberührt? Nicht ganz! Ein Wochenende im Jahr „gehört" das Gebiet den Orientierungsläufern. Da findet nämlich der 2-Tage-Kanu-OL namens Archipelag-O statt. Von Günther Klöckl

Fotos: Max Kovalenko

Die Regeln sind leicht erklärt: Ein Team besteht aus zwei Personen, zwei Karten, einem Kanu und einem SI-Chip. Am Zielposten darf man erst abstempeln, wenn all diese Dinge dort eingetroffen sind. Während des Rennens erwartet die Teilnehmer eine Menge Herausforderungen.

Ich habe dabei viel gelernt:

- Im detailarmen hellgrünen Auwald ist der Kompass dein bester Freund.
- Ich kenne nun alle gängigen ukrainischen Vornamen. Wenn sich die Teams trennen, kommt es bei den vereinbarten Treffpunkten zu dem von den Mannschafts-OLs her bekannten verzweifelten Vornamen-Rufen.
- Mit Karte und Kompass im Mund empfiehlt sich Brustschwimmen statt Kraulen.
- Auf den kleinen Verbindungsgässchen auszusteigen, um das Kanu anzuschieben, ist keine gute Idee, weil man bis zum Nabel im Schlamm versinkt.
- Die Ruder eignen sich ganz gut als Buschmesser im Schilf.
- Hai, Wal, Zitterrochen und Kaiman waren nur die Bezeichnungen für die Laufkategorien (Herren, Damen, Mixed, …) und keine über Frischfleisch erfreuten Bewohner der Flusslandschaft.

Draufgabe

Für alle, denen das noch nicht genug ist, gibt es zwischen den beiden Tagesbewerben noch einen Nacht-Kanu-OL.

Wem das zu extrem ist, der gönnt sich ein Bad am angrenzenden Sandstrand und lässt den Abend am Wildcampingplatz bei Schaschlik (Grillspießen) oder vor Ort selbst gefangenen Fischen am Lagerfeuer ausklingen.

Was ursprünglich eine reine Fun-Veranstaltung war, erfreut sich inzwischen größter Beliebtheit – dieses Jahr nahmen etwa 300 Personen teil. Und die Veranstaltung wird auch zunehmend international: Immerhin gab es Teilnehmer aus den Nachbarländern Russland und Weißrussland sowie auch aus Österreich. •

Karte „Novomoskovsk-Peschanka" vom zweiten Tag des Archipelag-O 2010, Maßstab 1: 10.000 (hier etwas verkleinert): Score-OL mit 60 Minuten Richtzeit. Die Zahlen waren die Gutpunkte pro Posten, für jede Minute Überzeit gab es einen Minuspunkt.

Foto: Sportunion Tirolerhof

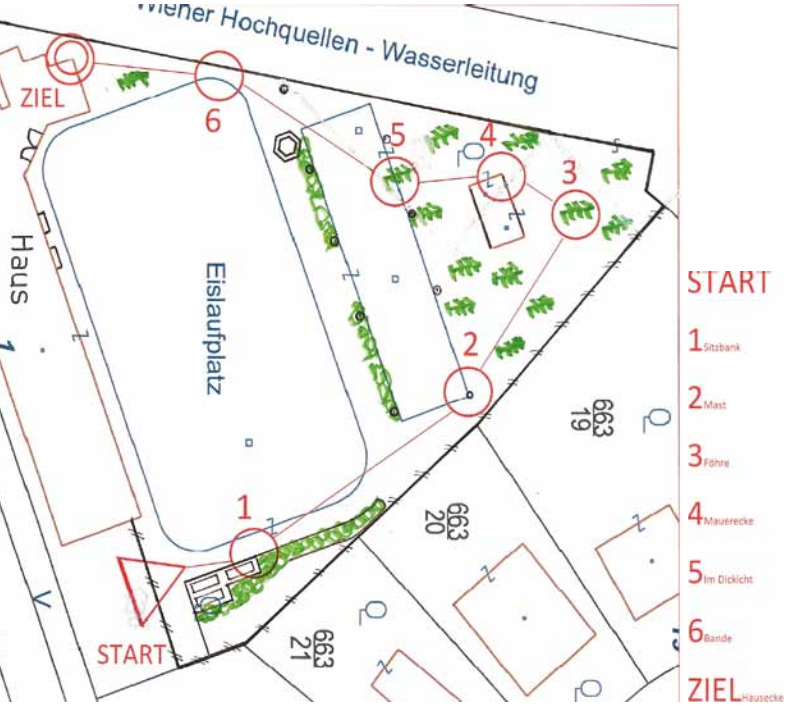
Wolfgang Mackinger erklärt den Kindern, wie OL funktioniert

Fun-OL für Volksschüler

Die Niederösterreichische Gebietskrankenkasse führte am 19. Mai 2010 im Freizeitzentrum Perchtoldsdorf einen „Kinderbewegungstag“ durch, zu dem Volksschulklassen aus dem gesamten Bezirk Mödling mit Bussen angereist waren. Die Kinder waren eingeladen, zahlreiche Sportarten und Spiele kennen zu lernen und auszuprobieren.

Im Rahmen dieser Veranstaltung gab es auch einen OL-Workshop. Wolfgang Mackinger von der Sportunion Tirolerhof (Perchtoldsdorf) organisierte auf einer einfach gehaltenen Karte auf Basis des Katasterplanes einen altersgerechten, leichten OL rund um den Eislaufplatz und im „Wald“ dahinter sowie einen Foto-OL im selben Gelände. Über 100 Kinder aus 5 Volksschulklassen waren mit großem Eifer bei der Sache und hatten sehr viel Spaß dabei. Auch die Lehrer(innen), die vorher großteils noch keine Ahnung von Orientierungslauf hatten, waren begeistert. Bei dieser Gelegenheit wurde auch Informationsmaterial über OL (Prospekte, einige Ausgaben der Orientierung, „echte“ OL-Karten aus der Umgebung) aufgelegt bzw. gezeigt, was ebenfalls mit Interesse angenommen wurde.

Insgesamt jedenfalls eine tolle Werbung für den Orientierungslauf! *Traude Fesselhofer*



OL-Tag in ganz Kärnten – „OL at SCHOOL is COOL“

… und nicht nur in der Schule! Neben 17 Schulen haben auch 3 Kindergärten an diesem erfolgreichen Projekt teilgenommen. Ca. 2.000 Mädchen und Buben haben sich am Freitag, 23. April, in verschiedensten Formen mit dem Thema Orientieren auseinander gesetzt. Je nach Können wurde vom Schnuppern bis zum Wettkampf von erfahrenen Orientierungsläufern ein buntes Programm angeboten. Zur Auswahl standen nicht nur Einzelläufe. In altersübergreifenden Gruppen zeigten Hauptschüler den Volksschülern oder den Kindergartenkindern den Weg.

An 18 Standorten in ganz Kärnten – von Seeboden und Hermagor über Spittal, Villach, Feldkirchen, Klagenfurt, St. Veit bis Völkermarkt in den Städten, aber auch in kleinen Gemeinden wie Bleiberg, Fürnitz oder Sattendorf – herrschte Kreativität und Teamgeist, Partnerschaft, aber auch sportlicher Ehrgeiz. Die Zusammenarbeit des Kärntner Orientierungslaufverbandes mit den Lehrkräften vor Ort hat vielen Schülerinnen und Schülern und Kindergartenkindern einen erlebnisreichen Vormittag beschert. *Karin Irk*

Fotos: KOLV und Herwig Hierzegger

Die Basis muss stimmen!

Querfeldein – da über Steine und Wurzeln springen, dort bergab wie ein Reh fetzen – ohne eine stabile Basis, sprich einen stabilen Fuß, geht da der Spaß schnell verloren. Viele haben von vornherein schon recht instabile und wackelige Sprunggelenke, andere verlieren die Stabilität und Sicherheit durch (wiederholte) Verletzungen.

Von Thea Lillehov

Foto: Privatarchiv Lillehov

***Thea Lillehov,** geb. 24. Juni 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.*

Kann man diese Situation verbessern? Ja, kann man! Unsicherheit und Instabilität des Sprunggelenkes beim Laufen im Wald sind nicht notwendig! Aber je instabiler der Fuß ist, desto mehr Arbeit ist notwendig, um ihn wieder auf Vordermann zu bringen. Bei wichtigen Wettkämpfen oder in sehr ruppigem Gelände ist trotz Trainings eine zusätzliche Sicherung durch Tape oder eine Sprunggelenksschiene sehr wohl sinnvoll.

Um das Sprunggelenk zu trainieren, sind einerseits Krafttraining für die seitlichen Unterschenkelmuskeln und andererseits Stabilitäts- bzw. Reaktionstraining notwendig.

Krafttraining für die Unterschenkel

Das Krafttraining lässt sich gut mit einem Theraband durchführen, wobei sowohl die Außen- wie auch die Innenseite trainiert werden sollten. Am Anfang wählt man am besten ein ruhiges und gleichmäßiges Tempo für die Vor- und Rückbewegung. Später kann man etwas schneller werden, wobei man die Bewegung dann in Richtung des Widerstandes schnell macht, um sie am Ende sauber zu stoppen. Langsam bewegt man dann zur Ausgangsposition zurück.

Stabilität für das Sprunggelenk

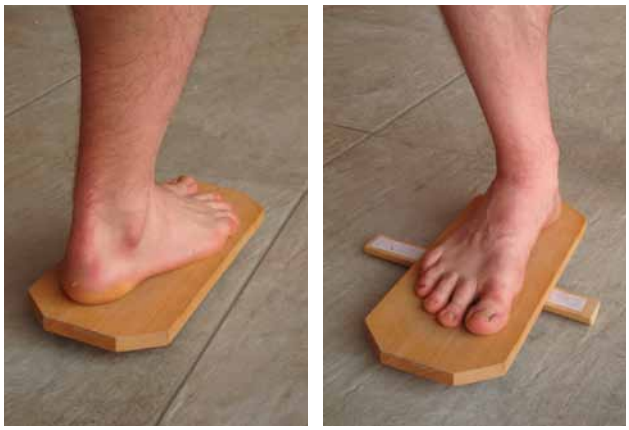
Das Stabilitäts- bzw. Reaktionstraining kann man auf unterschiedliche Weise durchführen. Eine Möglichkeit ist ein kleines Kippbrett zu benutzen, das man ohne viel Aufwand und Kosten selbst herstellen kann.

Die Übungen sollten von leicht nach schwierig aufgebaut werden. Fang damit an, einbeinig auf dem Brett zu stehen und es vor- und rückwärts zu kippen. Die Bewegung sollte kontrolliert sein und erst einmal aus großen Kippbewegungen bestehen. Später sollten die Kippbewegungen kleiner werden, so dass man hin und zurück bewegt, dabei den Boden aber nicht berührt.

Fotos: David Schneider

Krafttraining mit dem Theraband: Zug nach außen (links) und innen (rechts)

Das Kippbrett: Mittels Klettbändern kann die halbrunde Stange längs oder quer befestigt werden



Benützung des Kippbretts mit Kippachse in Längs- (links) und Quer-Richtung (rechts)

Erschwernis für Fortgeschrittene

Wenn man diesen Teil gut schafft, geht man zur zweiten Stufe über. Der Aufbau bleibt gleich, diesmal stellt man sich aber so auf das Brett, dass man seitlich kippen kann. Wenn diese Stufe auch kein Problem mehr darstellt, kommt die letzte Stufe. Hier geht es darum, das Brett über die beiden Diagonalrichtungen zu kippen.

Wenn du schon Kippmeister(in) in allen Richtungen bist, fängt der Spaß aber erst so richtig an. Versuche jetzt einbeinig auf dem Brett die Balance zu halten. Das Brett darf sich leicht bewegen, sollte aber im Großen und Ganzen ruhig bleiben. Versuche die Korrekturen, die du vornehmen musst, aus dem Sprunggelenk zu machen. Das Knie sollte immer nach vorne zeigen, die Arme und der Oberkörper bleiben ruhig und zentriert. (Also nicht mit den Armen wie ein Windrad herum schwingen!) Beim Balancieren solltest du die gleiche Richtungsreihenfolge wie vorher einhalten, also erst vor und zurück, dann seitlich und zum Schluss diagonal.

Wenn dir diese Sachen noch nicht herausfordernd genug sind, nimm dir einen Ball und spiele mit einem Partner oder mit der Wand. Das Brett sollte dabei nie (oder so wenig wie möglich) den Boden berühren, die Kontrolle dafür passiert aus dem Sprunggelenk.

Viel Spaß beim Üben! •