www.oefol.at

Nr. 1/2020

ORIENTEERING AUSTRIA

ORIENTIERUNG

Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf

Ein außergewöhnliches Jahr

O-Sport im Zeichen von Corona

Von Einschränkungen und Flexibilität

Physiotherapie: Faszientraining

Zur Bedeutung der Bindegewebsstrukturen

Preis: 9,– Euro

Inhalt

2 Einleitende Worte
In der Orientierung vor 20 Jahren

3 Vorwort der Präsidentin
Brief an die OL-Gemeinschaft

4 Rückblick auf 2020
Dem Virus davongelaufen

6 ÖM Nacht 2020
Inferno über Neusiedl

7 Leistungssport - Ein Jahr
zum Vergessen

8 Leistungssport - Statements
der Kader zu 2020

10 Rückblick auf die Ski-O-Austria-
Cup-Saison 2019/2020

11 Tabellen Ski-O 2020
ÖFOL-Trophy 2020

12 Ski-O-EM 2020 in Sibirien
Winter World Master Games 2020

13 Standards - Was zählt mehr:
Gelände oder Infrastruktur?

14 Vorschau: Austria Cup 2021

16 Im Ausland als OLer
Mein Leben in Finnland

17 Travels in O
OL in Zypern und Griechenland

18 Physiotherapie
Wie trainiere ich meine Faszien?

20 Aus den Landesverbänden
50 Jahre STOLV

22 Schulsport-Referat
Schul-OL 2020

23 Neues aus dem Kartenreferat
Ausbildung: Lehr- und Lernbehelf

24 Aus dem Verband

25 MapRun jetzt auch auf Deutsch
WMOC in Ungarn
Bahnleger/innen-Wettbewerb

26 Tabellen MTBO & OL 2020

28 Termine

Der Österreichische Fachverband für Orientierungslauf wird gefördert aus Mitteln der

Bundes-Sport GmbH

Das Jahr 2020 *war im Lichte der Corona-Pandemie auch für den Sport kein einfaches. Absagen, Verschiebungen und Einschränkungen prägten ein Jahr voller Herausforderungen, Enttäuschungen und Hoffnungen. Die Orientierung ist nicht nur ein periodisches Druckwerk, sondern auch eine Nachlese. Mit der vorliegenden Ausgabe wird eine - so gut es geht - gesamthafte Sicht auf das vorwiegend nationale - und wenige internationale - Geschehen im Orientierungssport 2020 angestrebt, ergänzt um ein paar allgemeiner gehaltene Artikel. Möge das Corona-Jahr 2020 in 20 Jahren bloß eine blasse Erinnerung zum Nachlesen sein.*

In der Orientierung vor 20 Jahren

Unter der Leitung von Karl Lex finden Ski-OL-Weltcupläufe beim Loipenzentrum Schöneben in Oberösterreich statt. Zu den Leistungsträgerinnen und -trägern im Ski-OL-Team zählen Regina Habenicht, Markus Buchtele und Johann Kugler. Bei den Senioren-Weltmeisterschaften in Neuseeland läuft Eugen Kainrath zu Bronze in der Kategorie H45-. Es ist dies die erste österreichische Medaille bei einer Senioren-WM.

Der IOF-Kongress tagt im Schloss Seggau bei Leibnitz. Die Delegierten verabschieden dabei die „Leibnitz Convention“, die Veranstaltungsqualität, Attraktivität und Sichtbarkeit zum Kern hat. Parallel zum Kongress finden die Park World Tour Champions Week und Publikumsläufe in der Südsteiermark statt.

Nach über 30-jähriger Pause veranstaltet die IOF wieder Europameisterschaften im Orientierungslauf. Bei den in der Ukraine ausgetragenen Titelkämpfen fehlen Lucie Böhm (Lucie Rothauer) als 4. über die klassische Distanz lediglich 5 Sekunden auf eine Medaille. Im „Sprint“ - heute Mitteldistanz - belegt sie Rang 9. Wenige Sekunden nur trennen auch Thomas Krejci von einer Medaille bei der Studenten-WM in Frankreich: Nach den Rängen 4 bei der klassischen und 5 bei der Kurzdistanz schwankt Österreichs Nr. 1 zwischen Zufriedenheit und Enttäuschung. In beiden Läufen geht der Sieg an den 21-jährigen Lokalmatador Thierry Gueorgiou. Zu einer Goldmedaille bei der Studenten-WM 2000 läuft auch eine gewisse Simone Luder (22).

Titelblätter der Orientierung aus dem Jahr 2000

Die bei nationalen Läufen in Österreich „älteste“ Damenkategorie ist D55, bei den Herren geht es bis H65. Zu den Ranglistensiegerinnen und -siegern 2000 gehören u.a. Stephanie Killmann (D12), Birgit Eisl (D17-18), Martin Binder (H15-16) und Gernot Kerschbaumer (H17-18). An der Spitze der Vereinswertung steht der HSV Wiener Neustadt; die meisten Punkte beim Nachwuchs holt der HSV Pinkafeld, die meisten Punkte in der Elite der ASKÖ Henndorf. Auch beim Ski-OL geht die Vereinswertung an den HSV Wiener Neustadt.

Beim MBO (MTBO) werden erstmals auch in den Nachwuchs- und Seniorenkategorien Österreichische Meisterschaften ausgetragen. Ebenfalls neu ist eine nationale Cup-Serie im MTBO - der „MBO Bank Austria Cup“. Österreichs Top-Fahrer bei den Herren sind Dietmar Dörfler und Thomas Wieser, Nr. 1 bei den Damen ist Greta Köchl - die ersten MTBO-Weltmeisterschaften und die großen internationalen Erfolge des österreichischen MTBO-Teams liegen noch in der Zukunft.

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: +43 (0)1 50 50 393. E-Mail: office@oefol.at. **Chefredakteur:** Erik Adenstedt (redaktion@oefol.at). **Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Erik Adenstedt, Emily Adenstedt, Katharina Adenstedt, Nikolaus Adenstedt, Martin Binder, Markus Buchtele, Moritz Czech, Robert Ditz, Antonia Erhart, Roland Fesselhofer, Ursula Fesselhofer, Anika Gassner, Hans Georg Gratzer, Gustav Greiner, Julia Hauch, Nathalie Huber, Åke Jönsson, Eugen Kainrath, Elisabeth Kirchmeir, Roland Kohlbacher, Birgit Konrad-Frey, Nicolas Kastner, Karin Lugsteiner, Wolfgang Madl, Gerald Mayrhofer, Robert Merl, Wolfgang Pötsch, Nina Prankl, Günther Prommer, Herwig Proske, Laura Ramstein, Matthias Reiner, Roland Reisenberger, Judit Resch, Kurt Resch, Andreas Schachinger, Bernhard Schachinger, Anna Schnegg, Viktoria Tanczer, Karin Walch, Richard Werner, Thomas Wieser, Gernot Ymsén, Josef Zapletal, Sonja Zinkl. **Lektorat:** Katharina Adenstedt. **Layout:** Roland Reisenberger. **Druckerei:** Der Schalk, Industriestraße 5, 2486 Pottendorf. **Anzeigenverwaltung:** ÖFOL-Sekretariat, A-1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 12. Telefon: +43 (0)1 50 50 393. E-Mail: office@oefol.at **Erscheinen:** jährlich. Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. **Coverfotos:** Alvina Venhauer beim 4. Austria Cup 2020 in Redleiten, Oberösterreich © Andreas Schachinger; Ernst Bonek bei der Siegerehrung ebendort. © Ingrid Gattringer

Ganz ehrlich? So hatte ich mir mein erstes Jahr als ÖFOL-Präsidentin nicht vorgestellt!

BRIEF AN DIE OL-GEMEINSCHAFT VON ELISABETH KIRCHMEIR

COVID-19 warf alle Planungen über den Haufen. Es bedurfte großer Improvisationskunst, zumindest die Austria-Cup-Bewerbe im OL und MTBO im Rahmen des Möglichen durchzuführen. Einzig die Ski-O-Saison 2019/2020 war noch unbeeinflusst von der Pandemie über die Bühne gegangen.

Anfang März begann sich abzuzeichnen, dass es für unsere Kaderathletinnen und -athleten schwierig werden könnte, an Trainingslagern im Ausland teilzunehmen. Dann ging es Schlag auf Schlag: Absage oder Verschiebung von Trainings und nationalen Bewerben, Verschiebung und letztlich Absage aller internationalen Wettkämpfe. Ein Jahr ohne Teilnahme an Weltmeisterschaften, Europameisterschaften, Weltcup-Läufen. Undenkbar war dieses Szenario noch wenige Monate vor Ausbruch der COVID-19-Pandemie gewesen.

Foto: © Plahn

ÖFOL Präsidentin Elisabeth Kirchmeir freut sich auf mehr Normalität im O-Sport-Jahr 2021

#stayathome

#stayathome lautete das Motto während des ersten Lockdowns im Frühling. Sporttraining war möglich, aber nur individuell, risikoarm und im gesundheitsverträglichen Rahmen. OL fand während dieser Wochen im virtuellen Raum statt. Als Hobbysportlerin bzw. Hobbysportler arrangiert man sich mit den Einschränkungen - aber welche Optionen eröffnen sich für Kaderläuferinnen und -läufer? Wie gehen sie emotional mit der Ungewissheit und Perspektivenlosigkeit um? Wie bewältigen sie die Isolation, den Verzicht auf das gemeinsame Training?

öfoL goeS virtuaL

Es galt, sich neue Ziele zu setzen. Unter dem Motto „öfoL goeS virtuaL“ organisierte das Trainerteam ein Trainingsangebot zur Stärkung der Mobilität, Stabilität, Kraft und Ausdauer, das spartenübergreifend von allen Kaderathletinnen und -athleten genutzt werden konnte. Im Mai und Juni wurden per Videokonferenz drei Trainingstermine pro Woche angeboten, ab November einer. Im Sommer war es einige Wochen lang möglich, im Gelände einzelne gemeinsame Trainingstage und Trainingscamps für Jugend, Junioren und Elite abzuhalten, um O-Techniken auf hohem Niveau weiterzuentwickeln. Ebenso war es dem MTBO-Kader im Sommer möglich, bei Bewerben in Tschechien zu starten.

Austria Cup

Dass von Juli bis Oktober 2020 Austria-Cup-Bewerbe stattfinden konnten, ist dem Engagement der durchführenden Vereine zu verdanken. An ihnen lag es, in enger Abstimmung mit dem Verband die strengen Vorgaben aus den Corona-Verordnungen korrekt umzusetzen. Die Teilnehmenden wurden in Kontingente eingeteilt, die in zeitlich getrennten Blöcken starteten, wodurch sich die Dauer der Bewerbe enorm verlängerte.

Flexibilität & Einsatz

Mein Dank gilt allen Mitgliedern der Organisationsteams, die sich persönlich für die Durchführbarkeit von Meisterschaften und Austria Cups eingesetzt und Großartiges geleistet haben. Mein Dank gilt auch den Mitgliedern des ÖFOL-Präsidiums, die sich mit mir in unzähligen Stunden bei Online-Konferenzen oder persönlichen Treffen den Kopf darüber zerbrachen, wie OL in diesem Jahr möglich sein kann, und dem ÖFOL-Vorstand, der Flexibilität zeigte und die Entscheidungen mittrug. Mein Dank gilt schließlich dem Trainerteam und unseren hauptberuflichen Mitarbeiterinnen, die mich weit über das vereinbarte Maß hinaus und oft in ihrer Freizeit mit Rat und Tat unterstützt haben.

Perspektiven

Wir haben in diesem Jahr gelernt, dass wir mit dem Virus leben müssen. Wir wissen, dass wir uns und andere schützen müssen. Und wir haben Perspektiven für eine risikoarme Ausübung unseres Sports entwickelt. Wir alle hoffen, dass 2021 Orientierungslauf wieder unter zunehmend „normalen“ Bedingungen möglich sein wird.

Bis dahin heißt es durchhalten, nicht den Mut und die gute Laune verlieren. Ich freue mich, euch bald gesund wiederzusehen.

Elisabeth Kirchmeir,
Präsidentin des ÖFOL

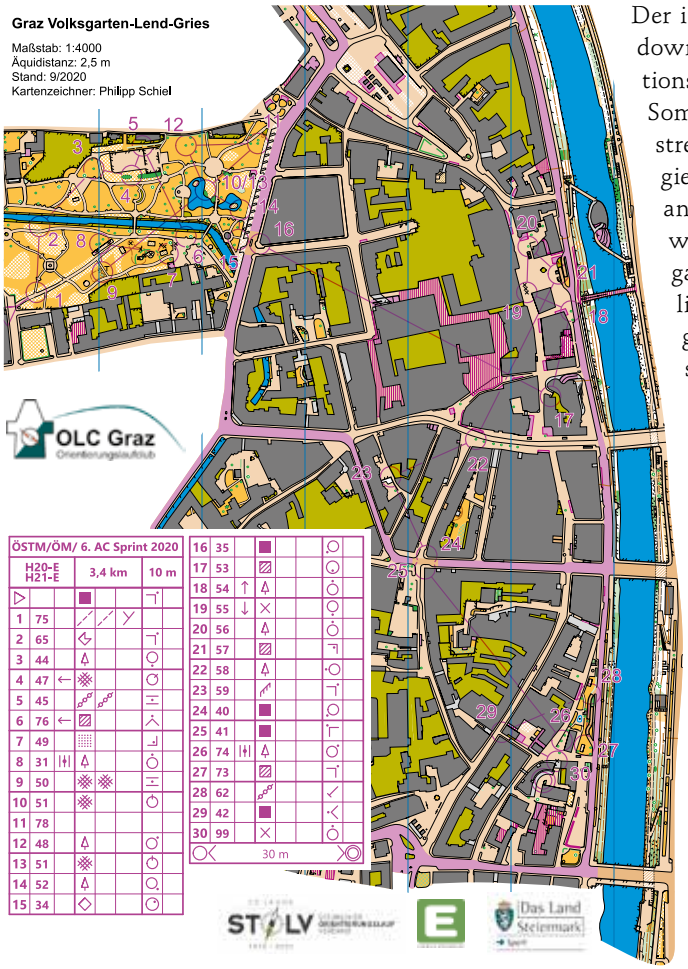
Podium ÖSTM Lang 2020 v.l. vorne Mathias Peter, Robert Merl, Jannis Bonek, hinten Anika Gassner, Ursula Fesselhofer, Carina Polzer

Foto: © Hartinger

Dem Virus davongelaufen

Konnte die Ski-O-Saison im Jänner und Februar noch unbehelligt von COVID-19 absolviert werden, mussten ab März wegen der Corona-Pandemie alle Veranstaltungen abgesagt oder auf vorerst unbekannte Zeit verschoben werden. Der Flexibilität der durchführenden Vereine ist es zu verdanken, dass die OL-Community ab Juli doch noch in den Genuss eines nationalen Wettkampfgeschehens kam.

VON ELISABETH KIRCHMEIR



ÖSTM Sprint 2020, Graz, Bahn H-20E H21-E

Der im Frühling verordnete Lockdown zeigte Wirkung, die Infektionszahlen sanken, auch der Sommer trug dazu bei, dass die strengen Maßnahmen der Regierung gelockert und Sportveranstaltungen wieder möglich wurden. Die OL-Vereine begannen die meist unterschiedlich interpretierbaren Regierungs-Verordnungen zu studieren, Präventionskonzepte zu verfassen, COVID-19-Beauftragte zu bestellen und Desinfektionsmittel zu organisieren.

Nach OL-Probeläufen mit regionalen Bewerben im Juni konnte die Sparte MTBO am 11. und 12. Juli 2020 in Brennbergbanya bei Sopron mit zwei Austria-Cup-Bewerben in die Wettkampfsaison starten. Der lokale Verein SMAFC Sopron hatte, unterstützt vom österreichischen Partner ÖTK Wien, eine Mitteldistanz und eine Langdistanz ins Soproner Bergland gelegt.

Schon eine Woche später sah sich die MTBO-Community bei den Österreichischen (Staats-)Meisterschaften im Sprint und über die Mitteldistanz in Judenburg wieder. Der 3. und 4. MTBO AC wurden vom OLC Graz in einem anspruchsvollen Gelände an der Mur durchgeführt und endeten für Marina Reiner und Tobias Breitschädel mit je zwei Staatsmeistertiteln.

Das dritte MTBO-Wettkampf-Wochenende fand am 8. und 9. August wieder in Ungarn statt, wo sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einem wienerwaldähnlichen Gebiet im Bakony-Gebirge beim 5. und 6. AC über die Mittel- und die Langdistanz eine Hitzeschlacht lieferten.

Zwei Wochen danach startete dann endlich auch die nationale OL-Saison. Der HSV OL Wiener Neustadt hatte aus der Not eine Tugend gemacht und trug im Kogelwald bei Draßburg im Burgenland statt der ÖM Mannschaft die Österreichischen Meisterschaften über die Langdistanz und einen AC Mittel aus.

Wegen der zu diesem Zeitpunkt gültigen Sicherheitsmaßnahmen mussten die 470 Starterinnen und Starter auf drei zeitlich getrennte Kontingente aufgeteilt werden. Starteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei der ÖM Lang noch wie in der Wettkampfordnung vorgesehen nach Kategorien geordnet in den Wald, wurden die Startkontingente beim Austria-Cup-Bewerb nach Vereinszugehörigkeit zusammengestellt, um den Aufenthalt im Wettkampfzentrum so kurz wie möglich zu halten. Diese Vorgangsweise wurde auch bei den nachfolgenden Austria-Cup-Läufen beibehalten.

Auch andere gewohnte Abläufe mussten zur Reduktion des Infektionsrisikos geändert werden: Startgebühren mussten vorab online überwiesen werden, Anmeldemöglichkeiten vor Ort für offene Kategorien wurden eingeschränkt. Es wurden weder Wettkampfunterlagen noch Startnummern ausgegeben. Postenbeschreibungen konnte man sich vorab selbst ausdrucken oder in der 2. Startbox entnehmen. Die Ergebnisse wurden als Live-Results im Internet bereitgestellt, die Siegerehrungen fanden „to go“ mit Medaillen und Preisen zum Abholen statt.

Auf die Durchführung von Teambewerben (Mannschaft, Staffel, Sprint-Staffel) wurde 2020 verzichtet. Der ÖFOL-Vorstand wollte mit dieser Maßnahme ein mögliches Infektionsrisiko bei Massenstarts und Staffelübergabe wie auch Zuseheransammlungen vermeiden.

Foto: © Wolf

Foto: © Schachinger

Anna Skern kurz vor dem Zielposten in Redleiten 2020
Oben: Perfektes Präventionskonzept am Start in Redleiten

Im September begannen die Infektionszahlen wieder zu steigen. Der HSV Ried meisterte die Herausforderung, die von ihm durchgeführten Bewerbe unter Einhaltung der behördlichen Auflagen zu organisieren souverän, und bot 500 Läuferinnen und Läufern am 12. und 13. September bei Redleiten eine spannende ÖM Mittel und einen AC über die verkürzte Langdistanz. Gerne erinnert man sich an das spätsommerliche Wetter, die freundliche Landschaft des Hausrucks, an detailreiche Grabensysteme und einen gut belaufbaren Hochwald.

Eine Woche später ging das MTBO-Jahr mit dem 7. und 8. AC am Rauchwarter Badesee zu Ende. Die Veranstaltung war kurzfristig auf der Kippe gestanden, weil Ungarn Ende August den Reiseverkehr so stark eingeschränkt hatte, dass weder das Organisationsteam noch Wettkämpferinnen und Wettkämpfer aus Ungarn nach Österreich kommen konnten. Mit Unterstützung des burgenländischen und des steirischen OL-Verbandes gelang es Wettkampfleiter Viktor Hites dennoch, Österreichische (Staats-)Meisterschaften über die Langdistanz und einen AC über die Mitteldistanz – mit Postennetz als besonderes Highlight für einige Kategorien – erfolgreich durchzuführen. Die Staatsmeistertitel sicherten sich in einem spannenden Rennen Michaela Gigon und Andreas Waldmann.

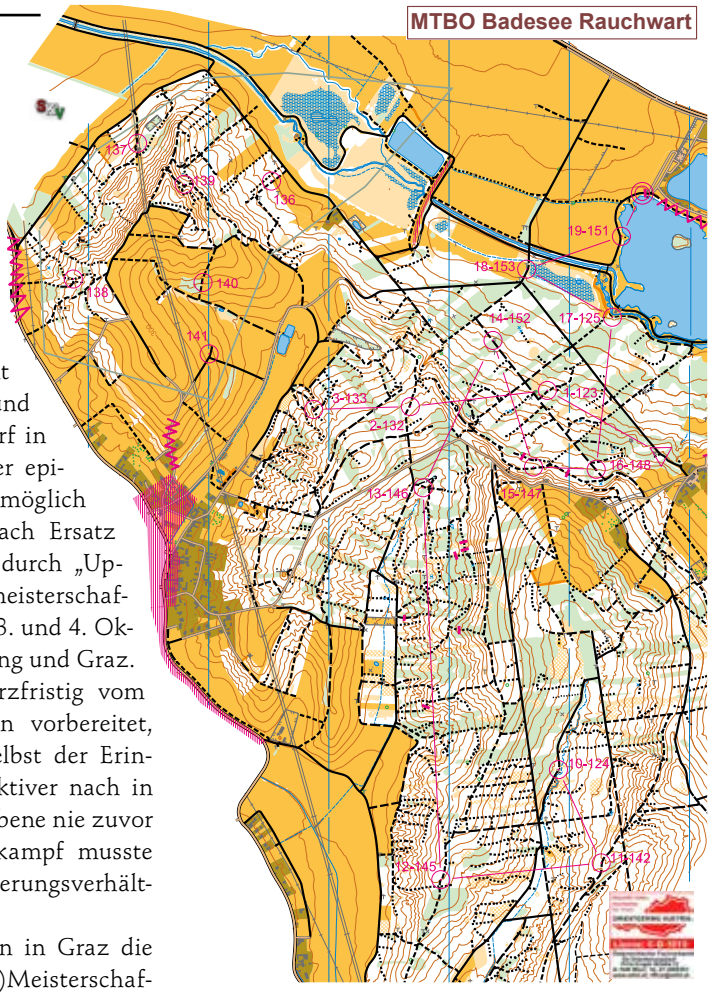
Da die Durchführung der ÖSTM und ÖM Sprint in Rust im Burgenland und der ÖM Nacht in Altendorf in Niederösterreich wegen der epidemiologischen Lage nicht möglich war, wurde kurzfristig nach Ersatz gesucht. Dieser fand sich durch „Upgrade“ zweier als Landesmeisterschaften geplanter Bewerbe am 3. und 4. Oktober in Neusiedl bei Güssing und Graz.

Bei der ÖM Nacht, kurzfristig vom SKV Deutsch Kaltenbrunn vorbereitet, geschah etwas, was es selbst der Erinnerung langjähriger OL-Aktiver nach in Österreich auf nationaler Ebene nie zuvor gegeben hatte: Der Wettkampf musste wegen der extremen Witterungsverhältnisse abgebrochen werden.

Am nächsten Tag gingen in Graz die Österreichischen (Staats-)Meisterschaften im Sprint wieder bei Sonnenschein über die Bühne. Der OLC Graz hatte die Läuferinnen und Läufer gemäß der zu diesem Zeitpunkt gültigen Corona-Verordnung in kleine Kontingente eingeteilt, weshalb sich der Bewerb vom ersten bis zum letzten Startblock über insgesamt sechs Stunden erstreckte.

Als die Elite um 14 Uhr in den Lauf startete, war das Gelände für die übrigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereits freigegeben, sodass die OL-Community das Laufgeschehen direkt vor Ort beobachten konnte. Applaus gab es für alle, ganz besonders aber für die Staatsmeisterin und den Staatsmeister im Sprint: Ursula Fesselhofer und Robert Merl.

Mit zwei Staatsmeisterschaften endete dieses außergewöhnliche OL-Jahr in Kärnten. Der OLC Union Viktring hatte für die Mitteldistanz am Rauschelesee ein fein kupiertes Gelände neu aufgenommen, das beim Belaufen höchste Konzentration erforderte, die Sportunion Klagenfurt sorgte mit der Langdistanz in einem gut belaufbaren Mischwald bei Maria Rain ebenfalls für ein interessantes OL-Erlebnis. Den Staatsmeisterinnentitel holte sich an beiden Tagen Seriensiegerin Ursula Fesselhofer. Staatsmeister über die Mitteldistanz wurde Mathias Peter, über die Langdistanz Robert Merl.



Der 8. MTBO Austria Cup 2020 fand in Rauchwart statt.
Bahn D21-E, H-20, H40- – mit Postennetz

Foto: © Burmann

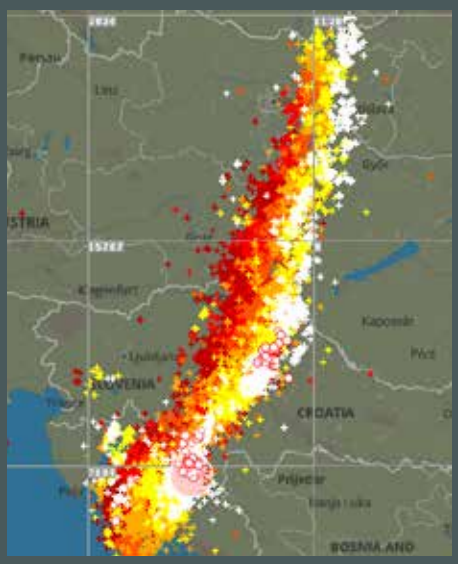
MTBO Austria-Cup-Gesamtsiegerin 2020 Marina Reiner

Die Bilanz ist trotz aller Herausforderungen positiv: Orientierungslauf erwies sich als Sport, der selbst im Zeichen einer Pandemie sicher durchgeführt werden kann.

Inferno über Neusiedl

Samstag, 3. Oktober 2020, Neusiedl bei Güssing, ca. 18:45 Uhr. Der Abend ist mild. Sanftes Donnergrollen erklingt, erste Blitze zucken über den dämmrigen Horizont. Der südlichste Zipfel des Burgenlandes liegt noch im Trockenen, während bereits den ganzen Tag über Unwettermeldungen aus Westösterreich und Italien aufhorchen haben lassen.

VON ELISABETH KIRCHMEIR



8.606 Blitze entluden sich am 3. Oktober über dem Burgenland.
Quelle: UBIMET

Zahlreiche Bäume hielten den Sturmböen nicht stand.
Foto: © Gerald Mayrhofer

SKV OLG Deutsch Kaltenbrunn hat zwei Starts vorbereitet, um die Wettkämpferinnen und Wettkämpfer COVID-19-konform und zeitsparend ins Gelände zu bringen. Ich stehe bei Start 1 und hoffe, dass das Gewitter abzieht. Sanft beginnt es zu tröpfeln. Kurz nach 19:00 Uhr nehme ich meine Karte, schalte die Stirnlampe ein und laufe in Richtung Startposten. Im offenen Gelände zwischen zwei Kukuruzäckern gewinnt das Gewitter an Intensität. Grelle Blitze, das Krachen des Donners. Wie gerne wäre ich schon im schützenden Wald.

Posten 1 in einem Graben, Posten 2 ein Einzelbaum. Am Weg zu Posten 3 wird der Regen stärker. Wie ein Wasserfall ergießt sich der Himmel nun über dem Wald bei Neusiedl. Ich bin triefend nass, sehe keine zwei Meter weit, und die Karte in meiner Hand wird immer weicher. Von Posten 3 auf Posten 4 ruft mir eine Vereinskollegin nach, dass sie ins Wettkampfzentrum zurückläuft. Ich entscheide mich, auf der breiten Forststraße zu bleiben, die anders als die kleinen Wege im Wald auch bei Sturzregen einigermaßen sichtbar bleibt. Über einen Umweg taste ich mich an Posten 4 heran. Links und rechts höre ich das beunruhigende Knacken, Knarren und Krachen umfallender Bäume. Von Posten 5 zu Posten 6 geht es steil bergab. Ich versuche, die Regentropfen von meiner Brille zu wischen, um mir einen Überblick über das Gelände zu verschaffen. Grelle Blitze erleuchten die Szenerie.

Wieder auf einem Forstweg steige ich über quer liegende Bäume. Wann sind sie umgestürzt? Waren da Läuferinnen oder Läufer unterwegs? Zu Posten 7 biege ich zu früh ins Gelände ab und brauche längere Zeit, bis ich mich auffangen kann. Kaum gedacht, dass das Gewitter an Energie verloren hat, tobt das Unwetter Minuten später neuerlich los. Mit kleinen Fehlern arbeite ich weiter meine Bahn ab, verpasse am Schluss wieder eine Abzweigung von der Forststraße und orientiere mich vom letzten Posten zurück zum vorletzten. Einen schmalen Pfad bergab laufe ich gemeinsam mit Vereinskollegen ins Ziel. Geschafft!

Am Weg ins Wettkampfzentrum kommt uns ein Mitarbeiter des Organisationsteams entgegen: Wir sollen uns unbedingt zurückmelden! Im Ort ist es finster, der Strom ist ausgefallen. Unsere Chips können nicht ausgelesen werden. Wir erfahren, dass der Start zunächst unterbrochen, dann kurzfristig wieder aufgenommen wurde, als der Regen nachließ. Als bei Start 1 ein Baum niederkrachte und Kinder weinend aus dem Wald zurückkamen, entschieden sich Wettkampfleitung und Technischer Delegierter, das Rennen endgültig abzubrechen. Zum Glück blieben alle, die noch in den Wald gestartet waren, unverletzt.

„Schade um den schönen Lauf!“

Wir wollten uns gerade im Auto auf den Start vorbereiten, als uns die erste Gewitterzelle getroffen hat. Das Auto ist vom Wind durchgeschüttelt worden, wie wir es noch nie erlebt haben; der Hagel ist auf das Auto geprasselt, und es war teilweise taghell von den ständigen Blitzen. Nachdem das Ärgste vorbei war, haben wir Erich Simkovics geholfen, seine Sachen aufzuräumen und in Sicherheit zu bringen. Als wir gerade zum Auto zurückgegangen sind, sind einige Personen vom Start zurückgekommen und haben uns gesagt, dass der Start unterbrochen oder abgebrochen ist, und dass in der Nähe sogar ein Baum umgefallen sei. Wir haben uns dann waschelnass ins Auto gesetzt und sind heimgefahren. Wir hoffen, dass alle ohne allzu traumatische Erlebnisse aus dem Wald zurückgekommen sind. Uns tun die Organisatoren leid, die so viel Arbeit in die Vorbereitung und Durchführung des Laufs gesteckt haben, welche dann durch das Wetter zerstört wurde.
Für uns? Na ja, von Wien rausgefahren, dort eine der schlimmsten Gewitterzellen überstanden, die wir je erlebt haben, Erich geholfen, dann unverrichteter Dinge wieder heimgefahren. Andererseits aber auch heilfroh, dass wir nicht gerade im Wald waren. Jedenfalls schade um den schönen Lauf!

JUDIT & KURT RESCH

Ein Jahr zum Vergessen

Gemessen an den Höhepunkten - sich als Leistungsportler/in bei internationalen Prime-Events (Weltcupläufe und Welt- und Europameisterschaften) zu vergleichen - ist die OL-Saison 2020 definitiv eine zum Vergessen. In Summe ist es nicht zufriedenstellend, niemals das zu tun, wofür man täglich hart arbeitet: Hochwertige Wettkämpfe bestreiten.

VON MARTIN BINDER

Foto: © Kirchmeir

OL-Nationalteammitglieder bei einem Trainingstag in Wiener Neustadt

Die eine oder der andere kennt dieses Gefühl aus Erfahrungen im Zuge von langen Verletzungspausen, aber diese Herausforderung als komplettes Team zu bewältigen, war ein neues Erlebnis für alle Beteiligten.

Manche hatten bereits früh eine böse Vorahnung von dem, was noch kommen würde - oder besser gesagt, was alles nicht kommen würde. Zunächst war es das MOC-Trainingslager im März, dessen Durchführung immer unsicherer wurde, und das schlussendlich abgesagt werden musste. Erstmalig war da das Gefühl, nicht zu wissen, was kommt. Tägliche Begleiter waren Überlegungen und Gedanken, ob Aktivitäten durchgeführt werden können oder nicht. Bis wann soll mit einer Entscheidung zugewartet werden? Welche Alternativen gibt es, und wie sind diese zu planen? Der kurz darauf erfolgte Lockdown setzte den Überlegungen ein klares Ende.

Im Laufe der Zeit lernte man mit der Ungewissheit umzugehen, legte sich eine Strategie zurecht und passte sich an. „Sei flexibel“ lautete das allgemeine Motto, welches sich im Projekt öfoL goeS virtuaL niederschlug. Statt sich im realen Leben zu treffen, gab es fortan regelmäßige Onlinemeetings mit unterschiedlichen Inhalten und Themen. Einerseits, um einfach im Team zu plaudern und den aktuellen Stand der Entwicklungen und Entscheidungen abzustimmen, andererseits aber auch, um gemeinsam zu trainieren.

Unterhaltsam und spannend war zum Beispiel die Simulation von Runners-Choice-Entscheidungen, welche die Athletinnen und Athleten in Knock-Out-Sprint-Wettkämpfen lösen müssen. Eine komplexe Herausforderung, die viel Übung braucht, um sie im Wettkampf ideal zu bewältigen.

Als im Mai die erste Weltcuprunde in der Schweiz hätte stattfindenden sollen, traf man sich zu einem virtuellen Weltcup: Von 20. bis 23. Mai versuchte das Team, den intensiven Ablauf einer Weltcuprunde zu simulieren und bestmöglich nachzustellen. Individuelle und in Kleingruppen durchgeführte physische Trainings wechselten sich dabei mit gemeinsamen Onlinemeetings mit Analysen ab.

Ein wesentlicher Bestandteil von öfoL goeS virtuaL ist das Online-Trainingsangebot. Ohne Ablenkung durch Wettkämpfe werden Schwerpunkte im Bereich der Athletik - Beweglichkeit, Mobilität und Stabilität - gesetzt. Mit Nina Prankl (Sportphysiotherapeutin) und Gerhard Schiemer (Sportwissenschafter) konnten zwei kompetente externe Partner gewonnen werden, die dem Team im Laufe des Jahres zwei bis dreimal pro Woche zur Verfügung standen. Ninas Einheiten beinhalteten viele Yoga-Elemente, ergänzt mit weiteren Übungen zur Entwicklung von Mobilität und Stabilität. Gerhards Training war auf speziell für Läufer wichtige Rumpfkraftübungen und unterschiedlichste Variationen von Kniebeugen ohne Zusatzgewicht fokussiert. Die aufgezeichneten Trainings stehen den Athletinnen und Athleten aller Kader weiterhin zur Verfügung und können dem persönlichen Trainingsplan entsprechend durchgeführt werden.

Am 8. Mai gab es auf Basis der für Spitzenportlerinnen und Spitzensportler geltenden Möglichkeiten den ersten gemeinsamen Trainingstag in Bad Walterdorf. Es war ein sehr beflügelndes und motivierendes Gefühl, sich wieder persönlich zu treffen - zwar immer mit Abstand, aber trotzdem weit angenehmer, als sich nur über den Bildschirm zu sehen. Bis Mitte September folgten drei weitere Trainingstage und vier Trainingslager.

Im Sommer konnte auf individueller Basis auch der eine oder andere kleinere Wettkampf im Ausland absolviert werden, bevor es im Herbst noch eine attraktive nationale Saison mit spannenden ÖSTM-Wettkämpfen zu bestreiten galt.

Foto: © Binder

öfoL goeS virtuaL

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Strukturen nachhaltig weiterentwickelt werden konnten und sich trotz der sehr herausfordernden und schwierigen Situation für das Nationalteam doch einiges getan hat. Das Team bleibt flexibel, freut sich aber bereits sehr darauf, das Gelernte bei den in der kommenden Saison hoffentlich wieder stattfindenden Prime-Wettkämpfen zeigen zu dürfen.

Moritz Czech freut sich auf ein gutes, möglichst „Corona-freies" OL-Jahr 2021.
Foto: © Schachinger

Laura Ramstein entdeckt die Trails in Ihrer neuen Heimat in und um Olten.
Foto: © Ramstein

1 Auch wenn alle wichtigen internationalen Wettkämpfe abgesagt wurden, war 2020 aus meiner Sicht kein verlorenes Jahr. Wenn auch unter besonderen Umständen, konnten Trainingslager und nationale Wettkämpfe stattfinden und gaben dem Wintertraining letztendlich doch noch einen Sinn. Im Grunde kann das Jahr 2021 eigentlich nur besser werden und ich freue mich auf ein gutes, möglichst „Corona-freies" OL-Jahr 2021.
Moritz Czech, OL-Jugendkader

2 Unsere Tochter Julia wurde Ende März 2020 geboren, mitten im ersten Corona-Lockdown. Somit durfte ich viel mehr Zeit mit ihr und Carlotta verbringen als ursprünglich geplant. Die ersten Wettkämpfe liefen wir dann als Mama und Papa im August in Draßburg. Rückblickend wohl ideal, dass wir so lange Zeit hatten, uns mit Julia einzuleben, bevor wir wieder loslegten. Ich sehe gerne die positive Seite!
Robert Merl, OL-Elitekader

3 2020 war ein Jahr wie keines zuvor. Gerade im technischen Bereich mussten viele, so auch ich, um ihr regelmäßiges OL-Training bangen. Obwohl es abstrus erscheinen mag, Vorteile in der Krise zu suchen, war die lange Vorbereitungszeit auf die reduzierte Austria-Cup-Saison keineswegs schlecht. Noch nie war es bei den Wettkämpfen in meiner Kategorie so knapp, Mitteldistanzen wurden nur um Sekunden entschieden. Dennoch hoffe ich, dass der OL-Kalender nächstes Jahr wieder gut gefüllt ist!
Gustav Greiner, OL-Jugendkader

4 In diesem speziellen Jahr hieß es flexibel, kreativ und virtuell bleiben. Der dynamische Saisonplan forderte viel Flexibilität, ließ aber auch viel Raum für neue Trainingsreize und ein intensives Feilen an einem kräftigeren Laufstil. Durch die vielen Trainingsstunden in und um Olten, meinem neuen Wohnort, konnte ich sogar den Locals bald schon neue Trails zeigen. Auf etwas Teamfeeling musste ich trotz der vielen Kilometern Luftlinie nach Österreich dank der virtuellen Kadermeetings zum Glück nicht verzichten.
Laura Ramstein, OL-Elitekader

5 Nachdem meine sportliche Performance in den letzten Jahren jobbedingt eher dahindümpelte, wollte ich 2020 so richtig Gas geben. Das Training lief super - aber als plötzlich die Wettkämpfe reihenweise abgesagt wurden, ging's mit der Motivation auf und ab, einerseits jeder Absage nachtrauernd, andererseits voller Freude über brachiale Trainingseinheiten, die man sonst in einer normalen Saison so nicht machen würde. Zum Glück gab es im Sommer doch noch ein paar MTBOs und dann endlich das Highlight der Saison, die Geburt meines Sohnes Samuel. Seither ist der Sport Nebensache, und wir freuen uns, dass es unserem kleinen Nachwuchssportler gut geht.
Bernhard Schachinger, MTBO-Elitekader

6 Nach der ganzen Zeit, in der wir alleine zuhause trainiert haben, haben wir es uns verdient, auf Sommer-Trainingslager zu fahren. Das war definitiv das Highlight des Jahres, nach der langen Zeit daheim. Ansonsten war es sehr schade, dass wir keine Wettkämpfe hatten, bei denen wir uns treffen konnten - irgendwie hat es uns aber trotzdem zusammengebracht!
Emily Adenstedt, OL-Jugendkader

Emily Adenstedt freut sich, dass zumindest das Sommer-Trainingslager stattfinden konnte.
Foto: © Schachinger

7 Ich habe den ersten Frühling meines Lebens ohne OL-Wettkämpfe vor allem genützt, um neue Dinge auszuprobieren, wie Yoga in der Früh und lange Radtouren. Das hat viel Spaß gemacht, und ich habe auch gelernt, vieles mehr wertzuschätzen. Trotzdem kann ich jetzt die Trainingslager mit dem Team und die Wettkämpfe 2021 schon fast nicht mehr erwarten.
Anika Gassner, OL-Elitekader

Das Saisonhighlight von Ursula Fesselhofer war definitiv ihre Hochzeit mit Roland.
Foto: © Fesselhofer

8 Auch wenn ich von Anfang an versuchte, mir keine zu großen Hoffnungen zu machen, war es dann doch eine herbe Enttäuschung, als die WM abgesagt wurde. Es wäre die erste reine Sprint-WM gewesen, und ich hatte sie mir schon seit mehreren Jahren als langfristiges und möglicherweise letztes Ziel gesetzt. Doch das Training machte mir trotzdem noch Spaß, und es waren auch schnell alternative Ziele gefunden: Sportlich forderte ich mich mit meinem „Breaking10"- Projekt (3.000 m unter 10 Minuten), das eigentliche Saisonhighlight war aber definitiv unsere Hochzeit! Sportlich gesehen kann es 2021 eigentlich nur besser werden, darum blicke ich zuversichtlich in die Zukunft!
Ursula Fesselhofer, OL-Elitekader

9 Mein Highlight 2020 ist, dass 2021 sieben Einzelathletinnen und -athleten (Georg Gröll, Kevin Haselsberger, Hannes Hnilica, Jana Hnilica, Lea Hnilica, Lukas Wieser, Gernot Ymsén) eine personenspezifische Förderung des Bundes erhalten. Es freut mich sehr, dass ihre Leistungen anerkannt und honoriert werden!
Nathalie Huber, Sportkoordinatorin

10 Da ich mich bereits im „Herbst" meiner Karriere befinde, war es natürlich sehr schade um die Saison 2020. Obwohl ich als Heeressportler OL-Profi bin, wurde mir dank unserer kleinen Tochter trotz abgesagter Trainingslager und Wettkampfreisen dennoch nie langweilig. Ohne wichtige Wettkämpfe in Sicht litt die Trainingsqualität aber etwas. Die Wintertrainingsmotivation ist dennoch hoch, weil ich sehr zuversichtlich bin, dass es mit der WM im Juli in Tschechien etwas wird – rein ergebnistechnisch ist mir alles andere „wurscht". Den im August angeschafften Wohnwagen hätten wir jedoch schon vor Jahren kaufen sollen!
Gernot Ymsén, OL-Elitekader

Elitekader von morgen? Isabella Ymséns erster OL-Wettkampf.
Foto: © Ymsén

11 Wir schauen nach vorne, denn wir haben ein Projekt namens WeCZion2021, welches wir im Herbst 2017 am Kaderplanungswochenende gestartet haben. Unser Ziel ist es, bei der WOC in Tschechien an der Spitze zu sein; Traumziel ist eine Top-6-Platzierung oder sogar eine Medaille zu holen. Wir wissen, dass wir es können und dass mit uns gerechnet werden muss - an einem perfekten Tag in einer perfekten Woche im Juli 2021!
Åke Jönsson, OL-Nationaltrainer

12 Der Zugang zu Sportstätten wurde zeitweise verboten. Training in Gruppen wurde zeitweise verboten. Die nationale Frühjahrssaison wurde abgesagt. Alle internationalen Wettkämpfe wurden abgesagt. O-Ringen und andere Mehrtagesläufe wurden abgesagt. Doch der Spaß am OL-Sport ist geblieben. Doch der Zusammenhalt im Team ist geblieben. Doch die weCZion2021 für die WOC in CZE ist geblieben. Die Hoffnung auf ein besseres Jahr 2021 ist geblieben.
Nicolas Kastner, OL-Elitekader

Nicolas Kastner gibt trotz zahlreicher Verbote und Absagen die Hoffnung auf ein besseres Jahr 2021 nicht auf.
Foto: © Plohn

Fotos: © Adenstedt

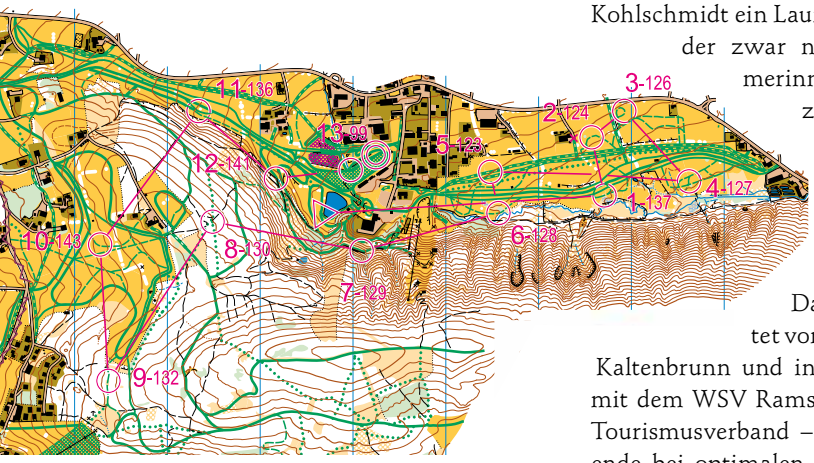
Rückblick auf die Ski-O-Austria-Cup-Saison 2019/2020

Die Austria-Cup-Saison im Ski-O 2019/2020 war - obwohl sie von Auswirkungen von COVID-19 weitgehend verschont geblieben ist - eine kurze und für die Verantwortlichen arbeitsaufwendige. Hohe Temperaturen und geringe Schneemengen führten zu zahlreichen kurzfristigen Änderungen und Absagen. Dank des Einsatzes aller Beteiligten konnten trotz aller Umstände fünf Läufe durchgeführt und Austria-Cup-Gesamtsiegerinnen und -sieger ermittelt werden.

VON JOSEF ZAPLETAL

Der geplante Saisonbeginn am 14. und 15. Dezember 2019 in Seefeld in Tirol, durchgeführt von Orienteering Innsbruck Imst, musste leider kurzfristig abgesagt werden. Ein Ausweichen auf die Umgebung war aufgrund des Schneemangels nicht möglich.

Auch das folgende Austria-Cup-Wochenende, terminiert mit 11. und 12. Jänner 2020, wurde beinahe Opfer des Schneemangels. Erst wenige Tage vor dem Termin und nach einigem Hin und Her wurde beschlossen, zumindest einen Lauf durchzuführen. Gab es in vergangenen Jahren schon Wettkämpfe, bei denen man sich bei der Anreise besorgt fragte, ob auch wirklich Schnee liegen würde, so setzte Kaltenbrunn nahe Garmisch-Partenkirchen in Deutschland diesem Szenario wirklich die Krone auf: Auf einer schon unglaublich dünnen, aber gefrorenen und stabilen Schneedecke konnte von Bernd Kohlschmidt ein Lauf organisiert werden, der zwar nur wenige Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu verzeichnen hatte, von diesen aber sehr gelobt wurde. Am 25. und 26. Jänner 2020 konnte in Ramsau am Dachstein – ausgerichtet vom SKV OLG Deutsch Kaltenbrunn und in bester Kooperation mit dem WSV Ramsau und dem lokalen Tourismusverband – ein Ski-O-Wochenende bei optimalen Bedingungen durchgeführt werden. Bei jeweils etwas über 100 österreichischen Teilnehmenden wurden Samstag (Langdistanz) und Sonntag (Mitteldistanz) ÖSTM- und ÖM-Titel vergeben.



Ski-O ÖSTM Mittel 2020, D21- Elite

Oben links: Start der ÖSTM & ÖM Lang in der Ramsau
Oben rechts: Boris Kastner-Jirka und Thomas Hnilica besprechen ihre Routenwahlen

Die für den 8. und 9. Februar 2020 in Planica in Slowenien angesetzten Läufe wurden aufgrund der schlechten Schneelage Ende Jänner zunächst verschoben, bevor sie schließlich abgesagt werden mussten.

Dank der Initiative von Fritz Marth und des Engagements des OLG Deutsch Kaltenbrunn konnte kurzfristig ein weiteres Ski-O-Wochenende in den Veranstaltungskalender aufgenommen werden: Am 22. und 23. Februar 2020 wurden in Hohentauern, der kleinsten Gemeinde der Steiermark, die ÖSTM & OM Sprint und ein weiterer Austria-Cup-Lauf durchgeführt, wodurch auch eine AC-Gesamtwertung möglich wurde. Die Ski-O-Verantwortlichen sowie der durchführende Verein folgten damit auch der oftmaligen Forderung, Ski-O-Veranstaltungen kurzfristig dort anzusetzen, wo die (Schnee-) Bedingungen es ermöglichen. Trotz der kurzen Vorlaufzeit standen fast 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Start.

Der unmittelbar darauf erfolgte Versuch, eine Woche später - am 29. Februar bzw. 1. März 2020 - die Tiroler Meisterschaften in Niederthai als Austria-Cup-Wochenende durchzuführen, überforderte dann aber doch die Terminplanung vieler, und so musste das ehrgeizige Vorhaben aufgrund zu geringer Meldungen wieder aufgegeben werden.

Abschließend ist jenen zu danken, die den Änderungen in der Terminplanung und den oft schwierigen Bedingungen trotzten und zahlreich an den Veranstaltungen teilnahmen. Dank gebührt insbesondere auch den durchführenden Vereinen und allen Beteiligten, die mit ihrem Engagement diese Ski-O-Saison ermöglicht haben.

Foto: © Miroslav Rygl

Neuer Ski-O-Trainer

Mit Beginn der Winter-Saison 2020/2021 hat Miroslav Rygl die Betreuung des Ski-O-Kaders (Elite & Nachwuchs) übernommen. Miroslav Rygl (48) ist tschechischer Staatsbürger und insbesondere im MTBO und Ski-O aktiv. Der ehemalige Elite-Läufer nimmt weiterhin auf hohem Niveau an Wettkämpfen teil. Er war MTBO-Trainer in Tschechien, ist Outdoor-Travel-Guide und hat Erfahrung in der Organisation und Durchführung von MTBO- und Ski-O-Wettkämpfen. Bekannt ist er auch als Produzent von Kartenhaltern für MTBO und Ski-O (MIRY mapholders). Der Verband freut sich, einen so kompetenten und engagierten Trainer für den Ski-O gewonnen zu haben. Es sei hier auch David Hechl gedankt, der in einer schwierigen Zeit des Umbruchs den Ski-O-Kader betreute.

Ski-O Österreichische Staatsmeisterinnen und Staatsmeister 2020

	Damen		Herren	
Sprint	Anna Simkovics	OLC Wienerwald	Roland Fesselhofer	OC Fürstenfeld
Mittel	Antonia Erhart	OLC Graz	Tobias Habenicht	SU Klagenfurt
Lang	-	-	Tobias Kugler	LZ OMAHA

Ski-O Österreichische Meisterinnen und Meister 2020 - Sprint

	Damen		Herren	
bis 14	Camilla Aigmüller	SU Schöckl Orienteering	David Perktold	Orienteering Innsbruck lmst
bis 17	Flora Aigmüller	SU Schöckl Orienteering	Joel Prutsch	OC Fürstenfeld
bis 20	-	-	-	
ab 35	Katja Walther	OLT Transdanubien	Pierre Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
ab 45	Barbara Kastner	Naturfreunde Wien	Michael Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
ab 55	Martina Kogler	OL Kufstein	Dieter Mikula	SU Klagenfurt
ab 65	-	-	Josef Hones	HSV Ried

Ski-O Österreichische Meisterinnen und Meister 2020 - Mittel

	Damen		Herren	
bis 14	Marie Varga	LZ OMAHA	David Perktold	Orienteering Innsbruck lmst
bis 17	-	-	-	-
bis 20	-	-	Georg Koffler	Naturfreunde Villach
ab 35	Katja Walther	OLT Transdanubien	Pierre Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
ab 45	Sylvia Glatz	OLC Graz	Michael Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
	Barbara Kastner	Naturfreunde Wien		
ab 55	Martina Kogler	OL Kufstein	Gottfried Scheikl	OC Fürstenfeld
ab 65	-	-	Josef Hones	HSV Ried

Ski-O Österreichische Meisterinnen und Meister 2020 - Lang

	Damen		Herren	
bis 14	Marie Varga	LZ OMAHA	David Perktold	Orienteering Innsbruck lmst
bis 17	-	-	-	-
bis 20	-	-	Benjamin Gaudernak	OLT Transdanubien
ab 21	Antonia Erhart	OLC Graz	-	-
ab 35	Elisabeth Hochwarter	HSV Pinkafeld	Pierre Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
ab 45	Barbara Kastner	Naturfreunde Wien	Michael Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
ab 55	Martina Kogler	OL Kufstein	Dieter Mikula	SU Klagenfurt
ab 65	-	-	Josef Hones	HSV Ried

Ski-O Austria-Cup-Siegerinnen und -Sieger 2020

Damen bis 14	Lilli Egger	Orienteering Innsbruck lmst
Damen bis 17	Anika Florian	Orienteering Innsbruck lmst
Damen bis 20	-	-
Damen Kurz	Denise Hlosta	Naturfreunde Wien
Damen ab 21 Elite	Franziska Rogl	ASKÖ Henndorf
Damen ab 35	Katja Walther	OLT Transdanubien
Damen ab 45	Barbara Kastner	Naturfreunde Wien
Damen ab 55	Martina Kogler	OL Kufstein
Damen ab 65	-	-
Herren bis 14	David Perktold	Orienteering Innsbruck lmst
Herren bis 17	Benedikt Perktold	Orienteering Innsbruck lmst
Herren bis 20	Benjamin Gaudernak	OLT Transdanubien
Herren Kurz	Michael Melcher	Wiener Schulcup
Herren ab 21 Elite	Roland Fesselhofer	OC Fürstenfeld
Herren ab 35	Pierre Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
Herren ab 45	Michael Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
Herren ab 55	Dieter Mikula	SU Klagenfurt
Herren ab 65	Josef Hones	HSV Ried

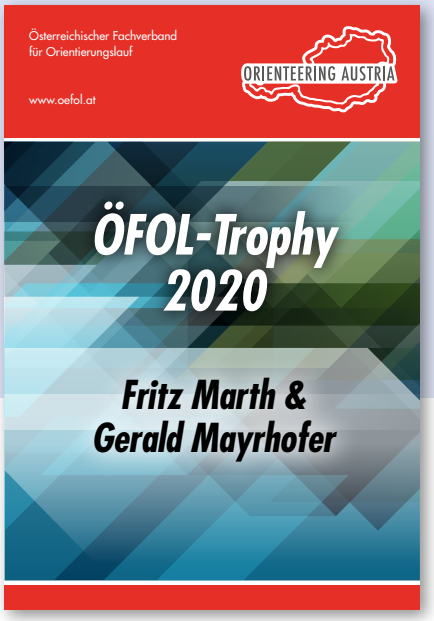
Ski-O Austria Cup 2020 Beste Vereine

Rang	Verein	Punkte
1.	Orienteering Innsbruck lmst	3.665,04
2.	OLC Graz	2.683,59
3.	OLT Transdanubien	2.293,36
4.	ASKÖ Henndorf	2.079,98
5.	Naturfreunde Wien	2.043,60

Ski-O Austria Cup 2020 Bester Nachwuchs

Rang	Verein	Punkte
1.	Orienteering Innsbruck lmst	2.904,19
2.	SU Schöckl Orienteering	657,84
3.	OLT Transdanubien	555,85
4.	LZ OMAHA	448,65
5.	OC Fürstenfeld	289,36

Die kompletten Vereinswertungen finden sich auf den Webseiten des ÖFOL unter http://www.oefol.at/austriacup-ranglisten/



ÖFOL-Trophy 2020

Mit der ÖFOL-Trophy werden jedes Jahr Personen ausgezeichnet, die sich in herausragender Weise um den Orientierungssport in Österreich verdient gemacht haben. Mit der Vergabe der ÖFOL-Trophy an Fritz Marth und Gerald Mayrhofer würdigt der Verband insbesondere deren großes Engagement und unermüdlichen Einsatz im so schwierigen Jahr 2020, aber auch ihre Leistungen in der Vergangenheit. Unter der Leitung von Fritz Marth und Gerald Mayrhofer organisierte oder unterstützte der SKV OLG Deutsch Kaltenbrunn 2020 nationale Veranstaltungen in allen drei Sparten (MTBO, OL, Ski-O): Vier (!) von fünf durchgeführten AC-Läufen im Ski-O, den Saisonabschluss im MTBO in Rauchwart sowie die kurzfristig von regionalen zu österreichischen aufgewerteten OL-Nacht-Meisterschaften in Neusiedl bei Güssing. Fritz Marth und Gerald Mayrhofer sind seit vielen Jahren für den Orientierungssport aktiv. Die Liste ihrer Tätigkeiten und ihres Einsatzes reicht entsprechend weit zurück und ließe sich beliebig fortsetzen. Der Verband dankt für ihr großes Engagement! Da 2020 die ÖFOL-Gala nicht stattfinden konnte, erfolgte die Übergabe der Trophy in kleinem Rahmen durch ÖFOL-Präsidentin Elisabeth Kirchmeir.

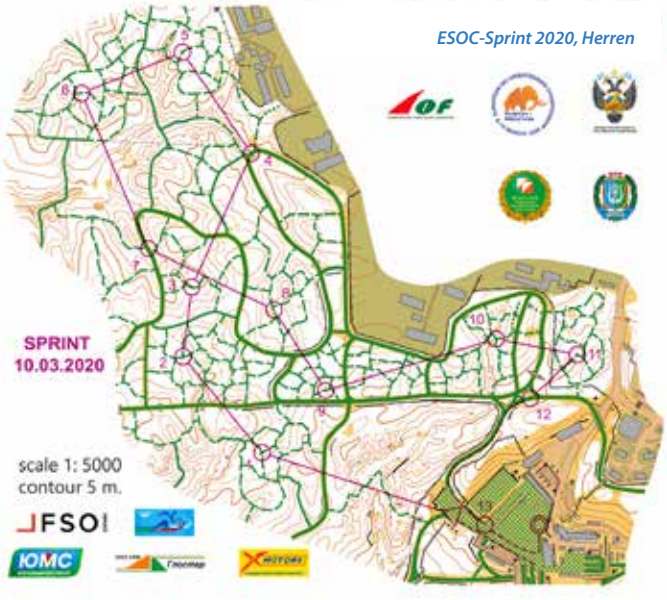
ÖFOL-Präsidentin Elisabeth Kirchmeir mit Gerald Mayrhofer und Fritz Marth bei der Übergabe der ÖFOL-Trophy 2020 in kleinem Rahmen.

Foto: © Kirchmeir

Ski-O-EM 2020 in Westsibirien

Die Europameisterschaften 2020 im Ski-O fanden von 8. bis 15. März mit österreichischer Beteiligung im Sprint, der Mitteldistanz, der Sprint-Staffel und der Langdistanz in Chanty-Mansijsk (Russland) statt.

VON A. ERHART, R. FESSELHOFER, S. ZINKL UND J. ZAPLETAL



ESOC-Sprint 2020, Herren

Schon beeinträchtigt von der Corona-Pandemie - Italien reiste nicht an, Norwegen musste vor den letzten beiden Läufen in Quarantäne - fanden die Wettkämpfe unter besten äußeren Bedingungen und mit sehr guter medialer Aufbereitung statt. Österreich wurde durch Antonia Erhart und Roland Fesselhofer, betreut von Sonja Zinkl, vertreten.

Der Sprint zu Beginn der Titelkämpfe erfolgte in einem Gelände mit steilen Gräben; Aufstiege wie auch Abfahrten waren deshalb physisch wie psychisch fordernd, und es gab bei hohen Geschwindigkeiten bei nahezu jeder Teilstrecke Routenwahlen. Obwohl nicht jede Routenwahl gelang, zeigte sich die österreichische Delegation im Großen und Ganzen mit dem Auftakt zufrieden.

Am zweiten Tag der Ski-O-Europameisterschaften stand die Mitteldistanz, die als Massenstart ausgetragen wurde, auf dem Programm. Auch dieser Wettkampf war anspruchsvoll, zumal das Gelände steil und das Spurennetz dicht waren, zudem bremste Neuschnee. Die Damen hatten 11,2 km (Luftlinie) mit 470 Hm zu absolvieren, bei den Herren waren es 13,4 km mit knapp 600 Hm. Vor allem Antonia Erhart zeigte sich mit ihrem Ergebnis mit relativ geringem prozentuellen Zeitrückstand auf die Siegerin sehr zufrieden; Roland Fesselhofer war gesundheitlich etwas angeschlagen.

Bei der Sprintstaffel verzichtete Roland Fesselhofer aufgrund körperlichen Unwohlseins auf einen Start. Antonia Erhart nahm mit dem Schweizer Gion Schnyder außer Konkurrenz teil.

In dem für die österreichische Delegation letzten Bewerb, der Langdistanz, ging erneut nur Antonia Erhart an den Start. Sie hatte eine Strecke von 21,1 km mit 730 Hm zu absolvieren, die ihr bei einer Siegerzeit von über 100 Minuten inklusive eines Sturzes über eine 1,5 m hohe Kante und eines Stockbruchs alles abverlangte.

Anton Hechl, M65

Oben: Martina Kogler lief zu Bronze über die Mitteldistanz
Fotos: © Bianchi

Winter World Master Games 2020

Von 10. bis 19. Jänner 2020 fanden in und um Innsbruck die Winter World Master Games (WWMG) statt, bei denen erstmals auch Ski-O-Bewerbe ausgetragen wurden.

NACH BERICHTEN VON HANS GEORG GRATZER, WOLFGANG PÖTSCH UND JOSEF ZAPLETAL

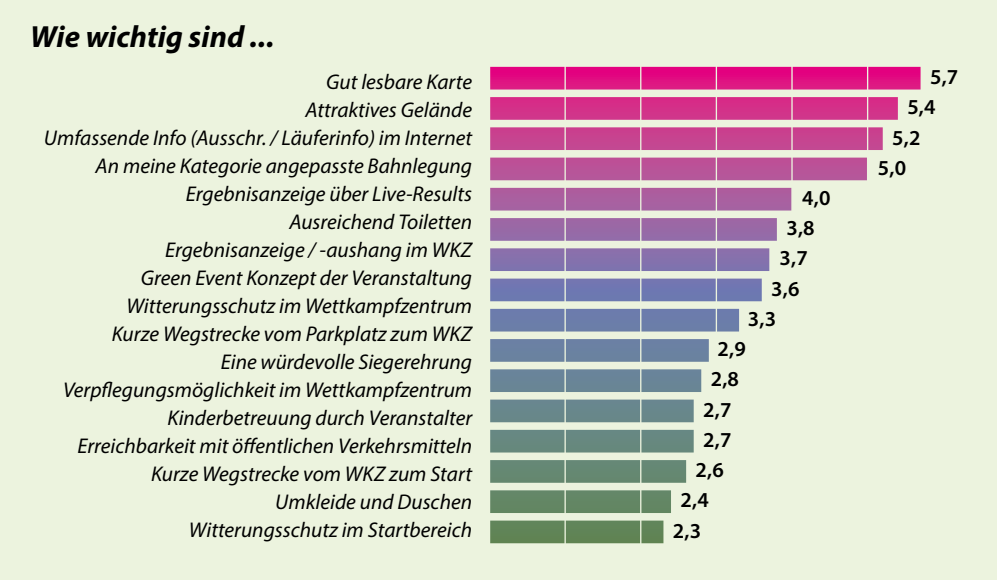
Für die Durchführung der Ski-O-Wettkämpfe im Rahmen des Großereignisses mit insgesamt mehr als 3.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern zeichneten die Vereine Orienteering Innsbruck Imst und SKIO Tour - unter der Leitung von Adrian Wickert und Mithilfe aus ganz Österreich - verantwortlich. Die rund 250 Starterinnen und Starter an der Ski-O-Masters-WM bestritten bei Seefeld in Tirol interessante Wettkämpfe über Sprint-, Mittel- und Langdistanz.

Nach wechselnden Wetterbedingungen im Vorfeld war schon der anfängliche Sprint durch hart gefrorene schmale Spuren vor allem skitechnisch fordernd. Die Langdistanz im höher gelegenen Wildmoos bot ein selektives Spurennetz im zum Teil steilen Waldgelände, mit entsprechend anspruchsvollen Anstiegen und Abfahrten. Etwas Neuschnee entschärfte dann die eisigen Stellen vor der mehrheitlich auf breiten Spuren ausgetragenen abschließenden Mitteldistanz.

Trotz der durch die Schneebedingungen gegebenen Herausforderungen für Durchführende und Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlebte der Ski-O eine gelungene Premiere bei den WWMG.

Was zählt mehr: Gelände oder Infrastruktur?

Die ÖFOL-Veranstaltungsstandards sind ein Zusatz zur ÖFOL-Wettkampfordnung für durchführende Vereine. Sie sollen ein einheitlich hohes Niveau nationaler Veranstaltungen sichern. In einem mehrmonatigen Prozess wurde 2020 das gültige Dokument zu den Standards überarbeitet und neu formuliert.



„Wie wichtig sind ...“ auf einer Skala von 1 bis 6

Quelle: ÖFOL-Online-Umfrage Sommer 2020

Im Frühjahr 2020 erfolgte auf Anregung mehrerer Vereinsvertreter der Startschuss zur Überarbeitung der Veranstaltungsstandards. Anspruch war in erster Linie, starre und absolute Formulierungen besser und praxistauglicher an die bei einer konkreten Veranstaltung vorherrschenden Gelände- und Umfeldgegebenheiten anzupassen.

Unter der Leitung von Wettkampfreferent Roland Kohlbacher wurde Anfang des Sommers 2020 zum einen eine Arbeitsgruppe zur Bearbeitung der Thematik eingerichtet und zum anderen eine Online-Umfrage zu den Wünschen und Erwartungen an nationale Veranstaltungen initiiert.

An der Umfrage nahmen über 300 Personen teil - die Ergebnisse zeichnen ein entsprechend klares Bild der Prioritäten bei nationalen Veranstaltungen: Die essenziellen Bausteine Gelände, Karte und Bahnlegung werden deutlich in den Vordergrund gestellt. Während etwa umfassende Informationen vorab im Internet oder ein gutes Ergebnis-Service und ausreichend Toiletten im Wettkampfzentrum als wichtig erachtet werden, treten Annehmlichkeiten wie Duschen, kurze Wegstrecken oder ein Witterungsschutz am Start in den Hintergrund. Nach mehreren Arbeitsgruppensitzungen im Herbst 2020, einer offenen Online-Diskussion und Abstimmung mit Verantwortlichen für den Leistungssport wurde die Neufassung der Veranstaltungsstandards fixiert, dem ÖFOL-Vorstand vorgelegt, und von diesem als bindender Zusatz zur Wettkampfordnung für nationale Wettkämpfe beschlossen.

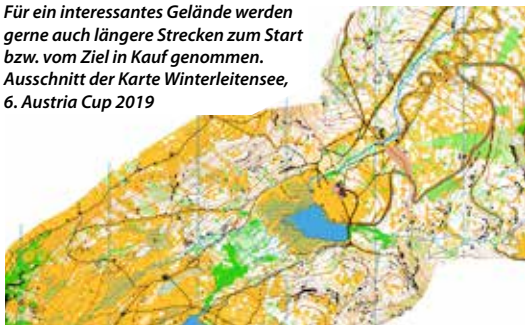
Die Standards gliedern sich nun in Muss-Kriterien, die zwingend notwendig, und Empfehlungen, die je nach Situation am Wettkampfort umzusetzen sind. Die Veranstaltungsstandards sind als Ergänzung zur Wettkampfordnung und zu den technischen Aspekten einer Veranstaltung wie Karte und Bahnlegung zu verstehen.

Zu den Muss-Kriterien in den Veranstaltungsstandards zählen ein frühzeitiges Zurverfügungstellen zumindest einer Zwischenversion der Karte dem ÖFOL-Kartenreferenten zur Prüfung, zeitgerechte und umfassende Informationen im Internet im Vorfeld der Veranstaltung, die Berücksichtigung von Wünschen der Kaderverantwortlichen an die Bahnen in den Elite-Kategorien (Allgemeine und Nachwuchs), ausreichend Toiletten im Wettkampfzentrum, Räumlichkeiten für Dopingkontrollen, eine Kinderbetreuung, eine Betreuung der Kamerateams bei TV-Berichterstattung, Einsatz einer bewährten und getesteten Auswertungssoftware, die rechtzeitige Veröffentlichung von Startlisten im Internet, eine Ergebnisanzeige mit regelmäßiger Aktualisierung vor Ort, gute Qualität der Karte in Material (wasserfest) und Druck, eine Kinderfähnchenstrecke, sowie rasche Veröffentlichung der Ergebnisse, Zwischenzeiten und Analyse-Möglichkeiten (RouteGadget, SplitsBrowser, WinSplits) im Internet nach dem Wettkampf.

Im Bereich der Infrastruktur sind je nach den Gegebenheiten vor Ort Umkleidemöglichkeiten bzw. Witterungsschutz, Dusch- oder Waschmöglichkeiten sowie (kleine) Speisen und Getränke anzubieten. Bezüglich Aushang von Informationen im Wettkampfzentrum, Zeitplan, Startplatz, Kleidertransport und Siegerehrung (u.a.) gibt es ebenso Empfehlungen, denen nach Möglichkeit, jedoch nicht zwingend, zu folgen ist.

Das Dokument zu den Standards für nationale Veranstaltungen ist auf der Seite des ÖFOL-Wettkampfreferats (http://www.oefol.at/wettkaempfe/) hinterlegt.

Für ein interessantes Gelände werden gerne auch längere Strecken zum Start bzw. vom Ziel in Kauf genommen. Ausschnitt der Karte Winterleitensee, 6. Austria Cup 2019



Einen besonders reichen Fundus an Gedanken und Ideen bilden die vielen Antworten auf die im Rahmen der Umfrage zu den Wettkampfstandards gestellten offenen Zusatzfragen „Welchen Aspekt schätzt du am meisten bei nationalen Wettkämpfen?“, „Worauf kannst du bei nationalen Wettkämpfen gerne verzichten?“ und „Was liegt dir noch am Herzen?“. Die detaillierten Ergebnisse der Umfrage und alle Antworten auf die Zusatzfragen sind auf der Seite des ÖFOL-Wettkampfreferats zu finden.

Austria Cup 2021

Wir blicken vorsichtig optimistisch auf die nationale Wettkampf-Saison 2021 im Orientierungslauf: Geplant sind sechs Austria-Cup-Wochenenden mit 15 Bewerben. Zu hoffen ist, dass 2021 alle Wettkämpfe plangemäß und termingerecht durchgeführt werden können. Ein besonderes Highlight ist das OL-Programm bei den Sport Austria Finals 2021 in Graz: Orientierungslauf wird bei diesem Event, das Anfang Juni 2021 seine Premiere feiert, mit zwei Meisterschaften prominent vertreten sein. Auch die anderen OL-Schauplätze von Wien über Salzburg bis Tirol lassen spannende und herausfordernde Erlebnisse erwarten. Toi, toi, toi an alle durchführenden Vereine für die Vorbereitung und Durchführung!

Foto: @ Thomas Täuber

Foto: @ FOSO-ART, CC BY-SA 3.0 AT

03./04. Juni 2021

Sport Austria Finals - Graz

Durchführender Verein: *OLC Graz*

Bewerbe:
- *ÖSTM & ÖM Staffel*
- *1. AC - ÖSTM Sprint*

Veranstaltungsort:
- *Graz*

Günter Kradischnig: *„Die Österreichischen Staatsmeisterschaften im Sprint und in der Staffel sind Teil der erstmals zur Austragung kommenden Sport Austria Finals. 35 Sportarten ermitteln binnen vier Tagen in Graz ihre Staatsmeister. Das Wettkampfzentrum liegt in einer der Sportstätten der Sport Austria Finals - dem Stadion Graz Eggenberg. Das bietet die Chance, unsere Sportart einem breiteren Publikum bekannt zu machen. Damit führt uns die Veranstaltung in den bisher OL-mäßig noch kaum erschlossenen Grazer Westen. Die detailreichen Stadtteile um das Stadion und das Schloss Eggenberg sowie der steile und detailreiche Osthang des Plabutsch sind erstmals Austragungsgebiete von OL-Veranstaltungen.“*

Foto: @ Joachim Friessnig

05./06. Juni 2021

Hainersdorf - Steiermark

Durchführender Verein: *OC Fürstenfeld*

Bewerbe:
- *2. AC - Langdistanz*
- *ÖM Mannschaft*

Veranstaltungsort: *Hainersdorf*

Joachim Friessnig: *„Das Gebiet nördlich von Hainersdorf erstreckt sich entlang der Autobahn und ist fast 10km² groß. Der Wald wurde noch nie für einen OL verwendet. Die Karte wurde im Oktober 2020 vom Team rund um Viktor Kirianov gezeichnet. Der typische südoststeirische Mischwald ist überwiegend flach mit einigen deutlichen Grabensystemen. Wir erwarten im Juni eine gute Belaufbarkeit, wobei genaues Orientieren mit dem Kompass entscheidend sein wird.“*

Foto: @ Marktgemeinde Tamsweg

17./18. Juli

Lungau - Salzburg

Durchführender Verein: *ASKÖ Henndorf Orienteering*

Bewerbe:
- *3. AC - Langdistanz*
- *4. AC - ÖM Sprint Senioren*

Veranstaltungsorte:
- *Mariapfarr*
- *Tamsweg*

Roland Kohlbacher: *„Im Lungau erwartet die Athletinnen und Athleten auf der Langdistanz ein abwechslungsreicher Höhenrücken mit vielfältiger Bodenbeschaffenheit. Der Sprintbewerb verspricht ein publikumswirksam angelegtes Routennetz rund um den historischen Marktplatz der Gemeinde Tamsweg.“*

Foto: © Gerfried Hoch

11./12. September
Joglland - Steiermark

Durchführender Verein: Naturfreunde Steiermark

Bewerbe:
- 5. AC - ÖM Mitteldistanz
- 6. AC - Langdistanz

Veranstaltungsort: Miesenbach

Gottfried Lang: „2018 fanden in diesem Gebiet die Österreichischen Staffelmeisterschaften und die ÖM Langdistanz statt. Die Läuferinnen und Läufer erwartet ein voralpines Gebiet mit groben Geländeformen, teilweise Felsen und Steine. Der Wald besteht aus 80% Mischwald, ist gut belaufbar, hat wenig Unterwuchs und ist sehr abwechslungsreich. Teile mit Wassergräben, interessante Felsformationen und kleine Senken geben schöne Postenstandorte. Viele Wege und kleine Schneisen erfordern genaue Kartenarbeit. Im östlichen Teil wird in einem neuen Gebiet gelaufen."

Foto: © Georg Hechl

18./19. September 2021
Kitzbühel - Tirol

Durchführender Verein: Naturfreunde Kitzbühel

Bewerbe:
- 7. AC - ÖSTM & ÖM Langdistanz
- 8. AC - ÖM Sprint Nachwuchs

Veranstaltungsort:
- Kitzbühel

Georg Hechl: „Am Kitzbüheler Horn erwartet uns auf 1.550 bis 1.750 m Höhe eine neue Karte mit 3,5 km². Das Almgebiet ist größtenteils offen und gut belaufbar, es gibt viele kleine Hügel, kleine Waldgebiete und zahlreiche Karsterscheinungen (kleine Felsen und Senken). Wettkampfzentrum ist das Alpenhaus (1.670 m), mit stark verbilligter Auffahrt mit der Bergbahn. Die Stadt Kitzbühel ist durch viele Durchgänge, Stiegen, Höfe und Parks sehr geeignet für einen Sprint. Die Karte wurde um einen Teil erweitert, auf dem noch nie ein Wettkampf stattgefunden hat. Wettkampfzentrum ist die Mittelschule. Der Parkplatz für beide Bewerbe ist in der Nähe des Hauptbahnhofes."

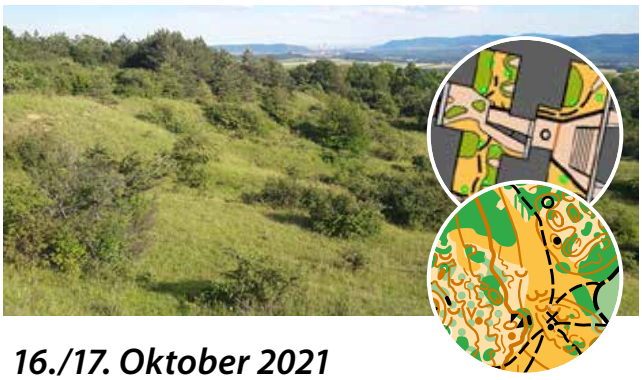


Foto: © Georg Wiesinger

16./17. Oktober 2021
Wien und NÖ

Durchführende Vereine: OLT Transdanubien, Naturfreunde Wien

Bewerbe:
- 9. AC - Sprint
- ÖSTM & ÖM Mixed Sprint-Staffel
- 10. AC - Mitteldistanz

Veranstaltungsorte:
- Seestadt Aspern
- Waschberg / Rohrwald

Thomas Täuber: „Die Seestadt Aspern in Wien ist eines der größten Stadtentwicklungsgebiete Europas. Verschiedene Bauträger haben viele geometrische Anlagen gebaut. Die Orientierungsaufgaben bestehen im schnellen Umschalten mit kurzen Richtungsänderungen und optimalen Routenwahlen."
Nicolas Kastner: „Eine abwechslungsreiche Mitteldistanz unweit von Wien. Highlight ist der Waschberg, der neben seinen markanten Halbtrockenrasenflächen auch diverse feine Geländemerkmale bietet – ein technisch anspruchsvoller OL-Leckerbissen."

Foto: © Hans Georg Gratzer

23./24. Oktober 2021
Wipptal - Tirol

Durchführender Verein: Orienteering Innsbruck Imst

Bewerbe:
- 11. AC - ÖM Nacht
- 12. AC - Mitteldistanz

Veranstaltungsort: Steinach am Brenner

Hans Georg Gratzer: „Zwei AC-Wettkämpfe mit der interessanten Nachtmeisterschaft im Rahmen des O-Festivals 2021 machen eine Reise ins Tiroler Wipptal in der Herbstferienwoche für viele Orientierungsläuferinnen und -läufer interessant. Trainings im Vorfeld, zwei Ranglisten- und Meisterschaftswettkämpfe, sowie weitere zwei Wettkampfmöglichkeiten rund um Steinach am Brenner, organisiert vom OII und dem Nachwuchstrainingszentrum Orientierungssport Tirol West, runden das Konzept ab. Öffentliche Anreise, Quartier am Wettkampfort, Erreichbarkeit der Wettkampfgebiete zu Fuß oder per Seilbahn sowie Möglichkeiten, Tiroler Natur zu erkunden, sind weitere Argumente für die Teilnahme."

Mein Leben in Finnland

Spricht man von erfolgreichen OL-Nationen, denkt man im ersten Moment an Schweden, die Schweiz oder Norwegen. Viele vergessen dabei auf Finnland. Die Bewohnerinnen und Bewohner sind freundlich, aber zurückhaltend und introvertiert. Es fällt deshalb nicht auf, wie oft eine Finnin oder ein Finne einen Top-10-Platz bei einem Weltcup oder einer WM erkämpft.

VON MATTHIAS REINER

Finnland ist sicher die Nation in Europa mit dem größten OL-Interesse in der Bevölkerung - und das nicht nur, weil die Jukola auf einem alten traditionellen finnischen Roman basiert und jede Finnin und jeder Finne einmal im Leben Jukola gelaufen sein muss. Finnland ist auch ein weitläufiges, meist flaches Land mit enormen Waldflächen und Naturschutzgebieten. Wie auch in den anderen nordischen Ländern treffen diese Gegebenheiten auf eine sehr hohe Bereitschaft, aktiv Sport in der Natur zu betreiben. So ist es keine Seltenheit, dass etwa bei den wöchentlichen Trainingswettkämpfen „Iltarastit" in der Region Helsinki an die 1.000 Personen teilnehmen.

Foto: © Reiner

Der Kärntner Matthias Reiner ist Mitglied des österreichischen Elitekaders und Bundesheer-Leistungssportler.

Nachdem ich bereits ein halbes Jahr in Schweden gelebt hatte und die skandinavische Kultur kennen lernen durfte, wollte ich mich der Herausforderung stellen und Erfahrungen in Finnland sammeln. Mein Aufenthalt in Skandinavien wurde in Hinblick auf die Weiterentwicklung meiner OL-Fähigkeiten auch vom Heeresleistungssportzentrum begrüßt. Zudem ergab sich die Möglichkeit, dieses Vorhaben mit einem Erasmus-Auslandssemester zu kombinieren. So fiel meine Wahl auf einen der drei OL-Akademie-Stützpunkte, die mit ca. 300.000 Einwohnerinnen und Einwohnern drittgrößte Stadt Finnlands, Tampere.

Im Einzugsgebiet von Tampere kann man zwischen rund 15 OL-Vereinen wählen. Mit Koovee, Ikaalisten Nouseva-Voima und Tampereen Pyrintö sind auch gleich drei Top-Elitevereine in der Stadt vertreten. Wegen der umfassenden Trainingsmöglichkeiten fiel meine Entscheidung auf Tampereen Pyrintö (TP). Der Verein hat etwas mehr aktive Mitglieder als der gesamte ÖFOL. Die Vereinsstruktur besteht aus klar abgegrenzten Gruppen. So ist beispielsweise das TP-Herrenteam („RedMachine") - derzeit 17 Athleten mit einem 6-köpfigen Betreuerstab - ein „Verein im Verein", in dem der Fokus zu 100% auf Training, Teamzusammenhalt und den gemeinsamen Zielen, z.B. den Staffelereignissen 10Mila, Jukola und Viestiliiga, liegt.

Finnland hat in den letzten Jahren einen harten Generationswechsel im Herren-Nationalteam erlebt. Das junge Team arbeitet nun mit einem innovativen Konzept am Ziel WM-Medaillen. Als Erfolgsrezept hat sich hier beispielsweise die vor Kurzem eingeführte Viestiliiga (Staffelliga) präsentiert. So gibt es jährlich für die Elite-Kategorien ca. 10 Staffeln, die zu einer übergeordneten Wertung zusammengeführt werden. Die Staffelliga wird mittels Live-Coverage und unter medialem Interesse national und international vermarktet. Der Erfolg dieses Konzepts zeigte sich nicht zuletzt beim Staffelbewerb der WOC 2019 in Norwegen, bei dem das finnische Herrenteam mit einem Durchschnittsalter von unter 24 Jahren sensationell die Silber-Medaille holte. Darüber hinaus repräsentierten sechs der neun Medaillengewinner am Herren-Siegespodest einen finnischen Verein.

Die kühle, distanzierte Art der Fininnen und Finnen ist übrigens auch der Schlüssel zum Erfolg in der aktuellen COVID-19-Pandemie: Dichtgedrängt, schwitzend in einer 110°C heißen Sauna zu sitzen und schweigend aus dem kleinen Fenster auf den zugefrorenen See zu starren, ist die eine Seite, aber im Alltag wird einem eine Finnin oder ein Finne nie zu nahe kommen, sondern wird einem mit Sicherheitsabstand aus dem Weg gehen. Eine Umfrage im Auftrag des EU-Parlaments hat gezeigt, dass 23% der Fineninnen und Finnen die Auswirkungen der COVID-19-Maßnahmen sogar positiv für ihr Leben sehen. So gesehen habe ich mich in den letzten zwei Jahren bereits perfekt auf die Lockdown-Bedingungen in Österreich vorbereitet. ;-)

Hyvästi, Matthias

Trainingscamp der „RedMachine" in Lappland

Foto: © Reiner

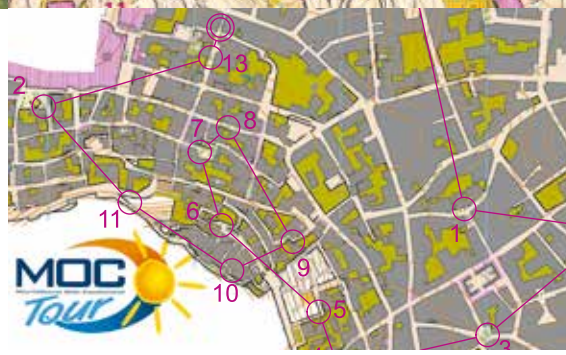
Foto: © Adenstedt

TRAVELS IN O

OL in Zypern und Griechenland

10. März 2020 - Mit einem mulmigen Gefühl fahre ich zum Flughafen Wien-Schwechat. Geplant ist die Teilnahme an den ersten drei Tagen des Cyprus International Orienteering Festivals sowie der ersten Hälfte der MOC Tour mit Stationen in Athen, Metéora, Nordmazedonien und Albanien. Die stetige Ausbreitung des Corona-Virus in Europa und sich ankündigende Reisebeschränkungen lassen an der Durchführbarkeit und der Intelligenz des Vorhabens zweifeln.

VON ERIK ADENSTEDT



Oben: Blick vom Zielgebiet in Pissouri
Kartenausschnitte: Zypern Melanda North M50, Athens M50-M16

Zentralort der ersten 5-tägigen OL-Veranstaltung in Zypern ist Pissouri, ein kleines Dorf an der Südküste Zyperns. Dort treffe ich am Abend Thomas Hlosta, mit dem gemeinsam die Weiterreise zur MOC Tour nach Griechenland vorgesehen ist, sowie das freundliche Organisationsteam des Events - durchwegs Britinnen und Briten gehobenen Alters.

11. März - Der erste Lauf findet fußläufig in der Nähe Pissouris statt, in einem kargen, halboffenen Gebiet mit Buschwerk und einigen tiefen Tälern. Die zahlreichen Wege und Pfade sind am steinigen Boden nicht immer leicht zu erkennen, das Gebiet ist jedoch erstaunlich gut belaufbar. Der Lauf gelingt mir leidlich - nicht immer kann ich die Steinhaufen korrekt zuordnen.

Am Nachmittag gibt es Nachrichten aus der Heimat: Absage von Veranstaltungen, Schließung von Schulen und Universitäten. Dies alles scheint irreal und fern, sitze ich doch in der zypriotischen Frühlingssonne mit Blick auf das Meer. Zypern hat zu diesem Zeitpunkt lediglich eine Handvoll Fälle zu verzeichnen, noch geht hier das Leben vermeintlich seinen normalen Gang.

12. März - Die zweite Etappe wird im selben Gebiet wie tags zuvor ausgetragen, Start mit Meeresblick. Nach übervorsichtigem Start finde ich einen guten Rhythmus, bevor ich wieder Steinformationen nicht korrekt zuordnen kann - das spezielle Gelände erfordert doch noch etwas Übung. Die letzten Posten gelingen wieder gut, die März-Sonne wärmt nun auch schon ordentlich.

13. März - Corona holt uns nun auch in Zypern zusehends ein: Der für den dritten Tag geplante Lauf - ein Sprint in Lofou, einem alten Dorf in den Hügeln im Landesinneren - wird von den Organisatoren abgesagt, da sie zu viel Aufsehen befürchten. Die vierte und fünfte Etappe, an denen wir nicht teilnehmen, sollen jedoch wie geplant stattfinden. Aus Österreich hören wir vom Beschluss von weitreichenden Einschränkungen des öffentlichen Lebens und Hamsterkäufen. Albanien kündigt die Schließung der Grenzen an; auch von Nordmazedonien ist dies zu erwarten. Wir beschließen, zumindest noch nach Athen zu reisen, in der Hoffnung, wenigstens in Griechenland noch laufen zu können.

Abends im Hotel in Athen erfahren wir, dass nur etwa die Hälfte der zur MOC Tour angemeldeten Personen angereist ist. Da auch in Griechenland eine Schließung der Hotels, Restaurants und kulturellen Einrichtungen ansteht, und in Österreich der erste Lockdown verkündet wird, buchen wir für den nächsten Tag nachmittags einen Flug nach Wien.

14. März - Zoran Milovanovic, Verantwortlicher der MOC Tour vor Ort, hat einen schönen Sprint in der Athener Innenstadt vorbereitet: Nach ein paar längeren Teilstrecken im etwas flacheren Bereich der Plaka geht es in die kleinen, verwinkelten und steilen Gassen am Fuße der Akropolis; plötzlich wähnt man sich auf einer griechischen Insel und nicht im Herzen einer Großstadt. Es bleibt aber zu wenig Zeit, alle Eindrücke in sich aufzunehmen, gilt doch die Konzentration der jeweils besten Routenwahl und der Exekution dieser. Selbst am höchsten Punkt der Bahn, einem beliebten Aussichtspunkt auf die Stadt, muss ein flüchtiger Blick reichen.

Leider können wir das Laufgebiet und die Stadt nicht weiter erkunden, da wir bereits zum Flughafen müssen, um unseren Rückflug nach Österreich zu erreichen. Wie wir später erfahren, wurde die MOC Tour nach dem Lauf in Athen abgebrochen. Unterm Strich bleiben für mich eine spannende und interessante Reise, zwei neue OL-Länder, der finanziell wohl aufwendigste Sprint meines Lebens und der Wunsch, Zypern wieder und die ausgefallenen Stationen der MOC Tour in Zukunft zu besuchen.

Wie trainiere ich meine Faszien?

Seit einigen Jahren wird zunehmend über die Faszien gesprochen. Warum sind diese klebrigen, weißen Bindegewebsstrukturen so wichtig in Medizin, Therapie und Training?

VON NINA PRANKL

***Nina Prankl** ist Physiotherapeutin, Sportphysiotherapeutin und diplomierte Fitness- und Wellnesstrainerin. Seit 2019 gehört sie dem Betreuungsteam des österreichischen OL-Nationalkaders an.*

Foto: © Prankl

„Bewegung ist für mich mehr als nur eine Leidenschaft. Schon als kleines Kind habe ich Sport und Bewegung als erste Priorität gesetzt und verschiedenste Sportarten und Bewegungsvarianten ausprobiert. Ich denke, es gibt nicht nur eine richtige Art, sich zu bewegen; es warten unzählige Möglichkeiten darauf, ausprobiert und erkundet zu werden. Das Wichtigste dabei ist, dass man das tut, was einem Spaß macht, und dabei die vielfältigen Vorteile genießt, welche uns die Bewegung ermöglichen. Als Sportphysiotherapeutin möchte ich diese Leidenschaft teilen, und als Coach helfen, sich beschwerdefrei und präventiv auch verletzungsfrei bewegen zu können."

Bei Betrachtung der Entwicklung der Zellen im menschlichen Körper ist festzustellen, dass diese sich wieder und wieder teilen – sie spezialisieren sich in Nerven-, Muskel-, Bindegewebs- und Epithelzellen. So ist zu erkennen, dass das Binde- bzw. Fasziengewebe ein sehr wichtiger Bestandteil unseres Körpers ist, einen essenziellen Baustoff darstellt. Faszien durchziehen unseren ganzen Körper und umhüllen Organe, Muskeln, Nervenfasern und Knochen. Sie geben uns Form, und ihre Struktur verändert sich je nach Notwendigkeit und Verwendung.

Spannungs-, Gleit- und Kommunikationssystem

In seiner Gesamtheit ist das Fasziennetz ein Spannungs-, Gleit- und Kommunikationssystem, sowie ein Verteilungsnetzwerk, das wichtig für den Transport von Wasser und Nährstoffen zu all unseren Körperteilen und Zellen ist. Sehr oft lassen sich Überlastungserscheinungen, Regenerationsschwierigkeiten oder andere Verletzungen, auf die ich in der Physiotherapie treffe, auf ein verklebtes, dehydriertes, nicht gut funktionierendes Fasziengewebe zurückführen. Wenn ich also meine Faszien trainiere, trainiere ich neben meinen Muskel- und Nervenfasern speziell auch meine Bänder, Sehnen und alle anderen Bindegewebsstrukturen des Körpers. Dabei trainiere ich all die wichtigen Eigenschaften meiner Faszien: Spannung, Zusammenhalt, Elastizität, Viskosität, Plastizität und Wahrnehmung. Das Fasziennetz hilft mir in Folge, meine Bewegungsabläufe so reibungslos und effizient wie möglich zu gestalten.

Wie trainiere ich meine Faszien nun am besten?

Vektoren

Um unsere Faszien zu trainieren, brauchen wir Abwechslung in den Vektoren unseres Trainings: Trainieren wir beispielsweise nur mit Maschinen, welche in manchen Fitnessstudios zu finden sind, so beschränken wir uns auf bestimmte Bereiche des Bewegungsumfangs unseres Bindegewebes und unserer Muskulatur. Andere Gewebsstrukturen werden nicht verbessert und sind dadurch anfällig für Verletzungen oder Überlastungserscheinungen. Wichtig ist daher das Trainieren mit unterschiedlichen Trainingsgeräten – Medizinbällen, Seilzügen, elastischen Bändern, Seilen, etc. Dadurch nutzen wir unser ganzes Bewegungspotenzial und halten es widerstandsfähig. So bereiten wir unser Fasziennetz auch auf alltägliche Anforderungen und Bewegungen vor – denn nicht nur im Sport, auch im Alltag gibt es unerwartete Bewegungen, Reize, für die genügend Variabilität benötigt wird, und auf die unser Körper reagieren muss, um gesund zu bleiben.

Dehnung

Unser Fasziengewebe verändert sich nur sehr langsam. Langsame, anhaltende Dehnungen sind daher notwendig, um Längenveränderungen zu bewirken, welche wiederum Verletzungen vorbeugen. Kollagenfasern beispielsweise brauchen ungefähr 300 bis 500 Tage, um sich zu verändern. Der äußere Fasernring der Bandscheibe etwa braucht ca. 500 Tage zur Heilung; ein Knorpel benötigt dafür 300 bis 400 Tage.

Wenn wir unsere Faszien zu schnell dehnen, dann reißen sie. Solche Risse sind die häufigsten Verletzungen der Sehnen und Bänder, die uns in der Physiotherapie begleiten. Der Grund dahinter verbirgt sich in der geringen Durchblutung unseres Fasziennetzes, welche die Heilungszeit verlangsamt und erschwert. Daher sind langsame Dehnungen für die gewünschte Verbesserung der Bewegungsfreiheit und Effizienz nötig.

Selbstmassage der Wadenmuskulatur
Foto: © Prankl

Hydration

Um unsere Faszien gesund zu halten, brauchen wir genügend Flüssigkeit. Wusstet ihr, dass die Achillessehne zu 63% aus Wasser besteht? Das Wasser gewährleistet den Austausch wichtiger Nährstoffe und Flüssigkeiten. Wie bekommen wir nun das Wasser zu den gewünschten Gewebsstrukturen? Wie bei einem gewöhnlichen Küchenschwamm benötigen wir die Aktivierung unserer Muskulatur und Faszien, um die Flüssigkeit aus dem Schwamm zu pressen. Während wir uns körperlich betätigen, eine Massage genießen oder eine Faszienrolle nutzen, wird alte Flüssigkeit (Abfallprodukte etc.) aus dem Gewebe gepresst - beim Lösen des Drucks fließt wiederum neue Flüssigkeit in das Gewebe hinein. Wichtig ist dabei, dass wir uns beim Ausrollen und Massieren unbekanntes, neues Gewebe vornehmen, welches nicht bei alltäglichen Bewegungen bzw. sportlichen Aktivitäten aktiviert wird.

Elastizität

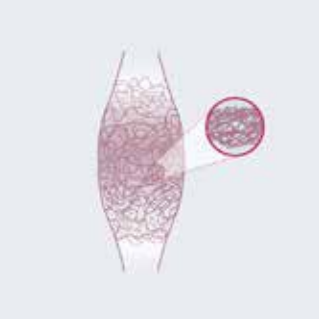
Die elastische Eigenschaft unserer Faszien ermöglicht uns, Bewegungen so effizient wie möglich durchzuführen. Wird eine Faszie gedehnt, speichert sie Energie; sie lässt diese Energie wieder frei, um eine Bewegung zu initialisieren. So wird zum Beispiel der Hüftbeuger bei einem Schritt nach vorne elastisch aufgespannt; er lässt diese Spannung wieder frei, um den Schritt zu machen. Muskeln brauchen viel Nährstoffe und Energie, um Bewegungen wie diese durchzuführen. Wird mein Fasziennetz erfolgreich eingesetzt, werden meine Bewegungen energieeffizient durchgeführt.

Diese elastische Eigenschaft unserer Faszien können wir trainieren, indem wir ballistische Bewegungen, beispielsweise Seilspringen, Sprints, Sprünge, Laufen, etc., durchführen. Das Aufspannen und Loslassen erfolgt innerhalb von 0.8 bis 1.2 Sekunden. Um die gewünschte Elastizität zu erhalten, müssen diese Bewegungen deshalb etwas schneller und explosiver ausgeführt werden.

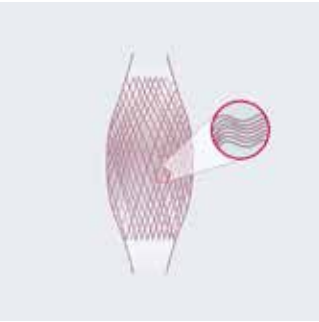
Tempeltänzer und Wikinger

Jeder hat hier einen anderen Rhythmus. So kann ich beispielsweise beim gemeinsamen Laufen das Anpassen an den Rhythmus eines anderen als anstrengend empfinden, wenn es nicht mein bestimmter Faszienrhythmus ist, welcher mich effizient laufen lässt.

Der Rhythmus ist auch abhängig davon, welcher Faszientyp ich von Natur aus bin: „Tempeltänzer“ sind ohne langes Aufwärmen eher beweglich, „Wikinger“ hingegen brauchen länger für eine Gewebsverlängerung und haben ein eher steifes Bindegewebe. „Tempeltänzer“ sind hervorragend in Sportarten wie Yoga, Tanz oder Akrobatik, „Wikinger“ hingegen haben Vorteile in Schnellkraftsportarten wie Kugelstoßen, Sprint oder Kampfsportarten.



Untrainierte Faszien
• ungleichmäßig
• verklebt
• unelastisch



Trainierte Faszien
• gleichmäßig
• locker
• elastisch

Foto: © Binder

öfoL goeS virtuaL

Im ersten Corona-bedingten Lockdown im Frühjahr 2020 machten die ÖFOL-Kader aus der Not eine Tugend: „öfoL goeS virtuaL“ hieß das Motto - in regelmäßigen gemeinsamen Online-Trainings wurden Schwerpunkte in Beweglichkeit, Mobilität, Stabilität und Kraft gesetzt. Das Angebot von Sportphysiotherapeutin Nina Prankl und Sportwissenschafter Gerhard Schiemer wurde gut angenommen, und auch im Herbst 2020 wieder ins Kadertraining integriert.

50 Jahre Steirischer Orientierungslaufverband

Der Steirische Orientierungslaufverband (STOLV) feierte im Jahr 2020 sein 50-jähriges Bestehen. Bereits im April 1969 war in Graz ein Komitee mit Franz Trampusch, Klaus Chudoba, Horst Lecaks und Albin Bachlinger zur Gründung eines Steirischen Verbandes gebildet worden. Am 20.02.1970 wurde dann als erster OL-Landesverband der Steirische Orientierungslaufverband in der Belgier-Kaserne in Graz gegründet.

VON HERWIG PROSKE

Franz Trampusch bei der WM 1966 in Finnland

Gerfried Hoch und Weltmeisterin Sarolta Monspart (Ungarn) beim Mürztaler 3-Tage-OL 1976

Steirer bei der Park World Tour 1997 in Graz: Jürgen Egger, Andreas Pölzl, Jürgen Hartinger, Uli Hartinger, Thomas Krejci

Herwig Proske, Ursula Fesselhofer (Kadan) und Gerfried Hoch bei der Sportlerehrung des Landes Steiermark 2014

Franz Hartinger und Stefan Kubelka als Organisatoren beim Steirischen Schulcup

OL-Aktivitäten gab es in der Steiermark natürlich auch schon vorher - so beispielsweise den ersten OL 1962 in Kapfenberg als Mannschaftsbewerb oder die Österreichischen Meisterschaften 1965 im Kaiserwald bei Graz. Bei der Gründung des ÖFOL am 19.04.1966 war die Steiermark bereits mit vier Vereinen - dem Leibnitzer AC, dem HSV Graz und den TVN-Vereinen Kindberg und Knittelfeld - vertreten.

Erster STOLV-Präsident war der als Läufer sehr erfolgreiche Franz Trampusch. 1974 wurde er auch zum ÖFOL-Präsidenten gewählt. 1976 folgte Sepp Hartinger als STOLV-Präsident. Die Steiermark prägte in dieser Phase auf allen Ebenen das OL-Geschehen in Österreich. Besonders in den Vordergrund rückte die Öffentlichkeits- und Medienarbeit. 1986 übernahm dann Gerfried Hoch die STOLV-Agenden und führte den Verband in eine neue Zeit: Die ersten Ausbildungskurse für Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie Fortbildungskurse für Lehrpersonen starteten. Auch die Einrichtung eines Leistungsmodells zur Förderung des Spitzensports, das von Landesseite großzügig unterstützt wurde, war ein wichtiger Meilenstein. 1992 musste Gerfried Hoch aus gesundheitlichen Gründen das Präsidentenamt zurücklegen. Dieses wurde daraufhin von Franz Hartinger übernommen. Die 1990er-Jahre waren geprägt vom Aufbau des Landesleistungszentrums, von Initiativen im Schulsport sowie einer Reihe von Kartenprojekten. Der „Präsidenten-Ball“ wurde im Jahr 2000 wieder an Gerfried Hoch zurückgespielt, da die „Champions Week“ und der IOF-Weltkongress den ganzen Einsatz von Franz Hartinger erforderten. Besonders erfolgreiche Jahre auf allen Ebenen folgten, u.a. mit dem Engagement in nationalen („Going Top“) und internationalen Projekten.

2011 wurde in Kooperation mit dem Finnischen Verband mit „Move your body – move your mind“ das erste von der EU unterstützte OL-Projekt umgesetzt. Seit 2014 setzt Herwig Proske die Arbeit seiner Vorgänger in enger Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen der derzeit 11 STOLV-Vereine fort.

Die Steiermark war auch regelmäßig Schauplatz nationaler und internationaler Großveranstaltungen. Nur einige wenige Highlights können hier genannt werden: Bereits 1970 gab es in der Mantscha bei Graz und im Maxlonerwald bei Leibnitz die „1 .Internationalen Orientierungslauf-Wettkämpfe von Steiermark“, 1975 dann den 1. Alpencup in Aigen im Ennstal und 1976 den Mürztaler 3-Tage-OL. Nach Innsbruck 1977 fand der Alpencup 1980 mit einem 3-Tage-OL in Leibnitz seine Fortsetzung. 1981 startete der Leibnitzer AC mit der „Tio Mila Austria“ eine Laufserie mit dem Ziel, mehr Damen und Jugendliche zum OL zu bringen. Sie wurde bis 1985 und später noch einmal 1994 ausgetragen. Die Ski-O-WM 1982 in Aigen im Ennstal (und die Vor-WM 1981) war natürlich eine ganz besondere Herausforderung. Der erste Europa-Cup im Ski-O fand 1986 im Raum Bad Mitterndorf statt. 1987 gab es im Umfeld von Leibnitz einen weiteren Alpencup, 1991 fand der erste Alpen-Adria-Cup in Graz und Leibnitz statt. 1991 organisierte der HSV Aigen den 1. Weltcup-Lauf im Ski-O auf der Tauplitz. Mit den Läufen zur Park World Tour wurde 1997 in Graz und 1998 in Schladming OL-Geschichte geschrieben. 1999 gab es in Bad Mitterndorf die erste MTBO-Staatsmeisterschaft. Denkwürdig war im Jahr 2000 die Champions Week in Leibnitz und Unterpremstätten. Beim gleichzeitig abgehaltenen IOF-Weltkongress wurde u.a. die „Leibnitz Conven-

tion“ verabschiedet. Im neuen Jahrtausend sorgten die vom TV Fürstenfeld 2002 erstmals ausgetragenen internationalen Thermenland-Open-Veranstaltungen für Furore.

Zudem feierten steirische Läuferinnen und Läufer nicht nur auf nationaler, sondern auch auf internationaler Ebene bemerkenswerte Erfolge. So gab es in all den Jahren keine WM ohne steirische Beteiligung.

Besonders hervorzuheben sind:

- WM 1983 in Ungarn:
  12. Platz von Hannes Pacher
- WM 2003 in der Schweiz:
  13. Platz von Thomas Krejci
- MTBO-EM 2007 in Tschechien:
  Staffel-Bronze für Elisabeth Hohenwarter
- MTBO-WM 2009 in Israel:
  Staffel-Gold für Elisabeth Hohenwarter
- World Games 2013 in Kolumbien:
  Bronze für Ursula Fesselhofer mit der Mixed Sprint-Staffel
- EYOC 2015 in Rumänien:
  Staffel-Silber für Georg Gröll
- CISM 2016 (Brasilien) und 2017 (Finnland):
  jeweils Silber für Ursula Fesselhofer
- WM 2017 in Estland: 8. Platz im Sprint für Ursula Fesselhofer
- EM 2018 in der Schweiz: 5. Platz für die Mixed Sprint-Staffel mit Ursula Fesselhofer und Laura Ramstein
- EYOC 2018 in Bulgarien:
  Sprint-Bronze für Marie Maier
- WM 2018 in Lettland: 4. Platz für die Herren-Staffel mit Matthias Gröll

Mehr über „50 Jahre STOLV“ ist hier zu finden:
https://www.stolv.at/news/50-jahre-stolv

Burgenland

VON EUGEN KAINRATH, BOLV

Das abgelaufene Jahr war von der Corona-Krise geprägt, aber dennoch ein erfolgreiches für das Burgenland: 8x Gold, 14x Silber und 28x Bronze ist die Bilanz der burgenländischen Läuferinnen und Läufer bei Österreichischen Meisterschaften und Staatsmeisterschaften. Auch als Organisatoren von Wettkämpfen traten die Burgenländischen OL-Vereine auf: Der SKV OLG Deutsch Kaltenbrunn koordinierte zwei Ski-O-Wochenenden und die - wetterbedingt abgebrochene - ÖM Nacht in Neusiedl bei Güssing. Im Rahmen des BOLV-Cups 2020 wurden fünf Wettkämpfe veranstaltet. Schulcup konnte einer - im Oktober gemeinsam mit der Steiermark - durchgeführt werden.

Niederösterreich

VON NIKOLAUS ADENSTEDT, NOLV

2020, mein erstes Jahr als Präsident. Es war ein herausforderndes Jahr, aber unsere Vereine haben es trotzdem gut gemeistert und großartige Veranstaltungen durchgeführt. Das alles war und ist sehr arbeitsaufwendig, aber die Zusammenarbeit im NOLV-Vorstand, mit unseren Vereinen und den Nachbarlandesverbänden ist vorzüglich - hierfür ein ganz großes Dankeschön! Nicht zuletzt freut es mich, dass einige junge Athletinnen und Athleten aus unserem Bundesland weiterhin oder neu den österreichischen Nachwuchskadern angehören.

Kärnten

VON GÜNTHER PROMMER, KOLV

Obwohl die Saison 2020 auch in Kärnten Corona-bedingt eingeschränkt war, konnten wir dennoch durch den besonderen Einsatz der einzelnen Vereine OL in allen Formen erleben. An dieser Stelle möchte ich mich für die zusätzlich angebotenen Trainingsläufe, die organisierten KOLV-Cups und die beiden mustergültigen AC-Großveranstaltungen des OLCU Viktring bzw. der SU Klagenfurt im Oktober bedanken. Freuen wir uns auf die Saison 2021, in der wir hoffentlich wieder OL in gewohnter Form genießen dürfen, und bleiben wir bis dahin gesund und in Bewegung.

Tirol

VON WOLFGANG MADL, TIFOL

Mit der ersten Teilnahme des Ski-O an den Winter World Masters Games in Seefeld begannen wir im Jänner voller Tatendrang die OL-Saison 2020. Mitte März startete die OL-Gemeinschaft dann nicht in Hopfgarten in die Wettkampfsaison, sondern in den ersten Lockdown. Ab Juli führten wir vier Läufe des Tirolcups durch; der Übungsleiterkurs und die TIFOL-Gala konnten leider nicht stattfinden. Nach dieser außergewöhnlichen und herausfordernden Saison möchte ich mich bei allen Funktionärinnen und Funktionären bedanken, die trotz der schwierigen Rahmenbedingungen Trainings und Wettkämpfe organisiert haben.

Bezahlte Anzeige

Links: Orientierungslauf des GRG 13 Wenzgasse am Künigelberg
Oben: Schulkarte Schleedorf
Fotos: © Adenstedt

SCHULSPORT-REFERAT

Schul-OL 2020

Wie anderswo war 2020 für die Schulen und das Sportangebot für Schülerinnen und Schüler ein besonderes Jahr. Auch der Orientierungslauf war betroffen, als zuerst der Lockdown kam und dann der Sportunterricht an Schulen gänzlich eingestellt wurde.

VON BIRGIT KONRAD-FREY

Das Schulsportreferat des ÖFOL begann im Frühjahr 2020, Schulkartenprojekte und Revidierungen von alten Schulkarten finanziell zu unterstützen. Das große Interesse an diesem Projekt zeigte, dass der Schulsport vielen Orientierungsläuferinnen und Orientierungsläufern am Herzen liegt. In ganz Österreich wurden neue Karten hergestellt oder alte Karten neu aufbereitet. Aufgerufen waren dabei nicht nur professionelle Kartenzeichnerinnen und Kartenzeichner, sondern insbesondere junge Läuferinnen und Läufer, die sich im Kartenzeichnen probieren wollten. Die Bereitschaft, die Karten auf die Homepage des ÖFOL hochladen zu lassen, zeigt auch, dass es im Schul-OL um anderes geht als um Kartenrechte. Jede Schulkarte sollte frei verfügbar sein für Schulprojekte, Schuleinheiten oder Trainings.

Dank Sponsoring der Natural Products & Drugs GmbH (Arthrobene-Produkt-Familie) konnten mehr Projekte realisiert werden, als ursprünglich geplant waren.

Zu Schulbeginn im Herbst durfte auch wieder Bewegung und Sport unterrichtet werden. Aufgrund der Empfehlung für den Sportunterricht, draußen, und möglichst einzeln mit Abstand unterwegs zu sein sollte, kam es in einigen Schulen und Bundesländern zu einem regelrechten Aufschwung des Schul-Orientierungslaufs. Das Projekt „ÖFOLgoesSCHOOL“, in dem junge Orientierungsläuferinnen und Orientierungsläufer an Schulen Schnuppertrainings oder OL-Halbtage abhalten, kam da gerade recht. Auch bei den anschließenden Vereinstrainings für Schülerinnen und Schüler wurden viele Stunden aufgewendet.

Leider kam mit der Ampelfarbe Orange an Schulen auch das Homeschooling für die Oberstufen, und es durften keine externen Personen mehr Einheiten abhalten. Dennoch wurden noch einige Orientierungslaufeinheiten durch Lehrerinnen und Lehrer oder Schülerinnen und Schüler an den eigenen Schulen durchgeführt.

Somit konnten viele OL-Einheiten noch rechtzeitig abgehalten werden. Die Rückmeldungen waren durchwegs positiv. Viele Schulen warten nun schon auf das Frühjahr 2021, um hoffentlich die geplanten Trainings nachholen zu können.

Es bleibt offen, wie es weitergeht, und wie sich die Dinge entwickeln werden. Die Projekte „Schulkarten“ und „ÖFOLgoesSCHOOL“ stehen für das Frühjahr aber schon wieder in den Startlöchern, und es gibt bereits zahlreiche Anfragen von Schulen, Lehrpersonen, jungen Läuferinnen und Läufern und Vereinen.

*Im Rahmen des Projektes **Schulkarten** fördert der ÖFOL die Aufnahme von Orientierungslaufkarten für den Schul-OL. 2020 sind zahlreiche neue Karten entstanden. Die Karten werden frei über die ÖFOL-Homepage zur Verfügung gestellt, und sind hier einsehbar: **http://www.oefol.at/schulkarten/***

*Über das Projekt **ÖFOLgoesSCHOOL** stellt der ÖFOL Mittel für Schulprojekte und Nachwuchsförderung in den Vereinen zur Verfügung. Angesprochen sind Orientierungsläuferinnen und Orientierungsläufer zwischen 17 und 35 Jahren, die Schnupperstunden in Schulen abhalten, einen OL-Halbtag für eine Schule planen und durchführen, oder Kinder bei Vereinstrainings betreuen. Nähere Auskünfte gibt es bei der Schulsportreferentin des ÖFOL, Birgit Konrad-Frey, oder im ÖFOL-Sekretariat.*

Aus dem Kartenreferat

Online-Kartenarchiv

Das interaktive Online-Kartenarchiv des ÖFOL wurde neu gestaltet. Die Karten sind nun flächig mit Umrissen des jeweiligen Gebietes anstatt nur mit Punkten abgebildet. Bei Klick auf das Kartengebiet werden Attribute zur Karte wie Kartenname, Verein, Maßstab und Aufnahmejahr angezeigt. Die Unterscheidung in OL-, MTBO- und Ski-O-Karten erfolgt durch farbliche Kennzeichnung. Alle Karten der letzten 10 Jahre sind - sofern sie dem Kartenreferat vorliegen - komplett eingearbeitet. Ältere Karten werden sukzessive erfasst. Ein Skriptum zur Verwendung des Online-Archivs ist in Ausarbeitung. Auf der interaktiven Karte können per Zeichnung und Druckfunktion auch Gebietsanfragen formuliert werden.

PrintTech-Testblätter

Mit den PrintTech-Testblättern der IOF kann die Qualität eines Druckers für den Kartendruck getestet werden, sei es ein Laserdrucker, ein Tintenstrahldrucker, ein Digitaldrucker oder eine Offset-Druckmaschine. Es gibt zwei unterschiedliche PrintTech-Testblätter, eines gedruckt im Offset-Verfahren und eines gedruckt mit einem Laserdrucker. Ersteres zeigt die für IOF-Veranstaltungen geforderte Druckqualität, dient als allgemeine Farbreferenz und enthält Informationen über die Farbreihenfolge für alle Kartentypen. Das im Laserdruck-Verfahren gedruckte PrintTech-Testblatt dient hauptsächlich zur Prüfung der Kantenschärfe - speziell bei Höhenlinien und dünnen Linien bspw. in Sümpfen - beim Laserdruck. Gedruckte PrintTech-Testblätter können über das Kartenreferat bezogen werden. Eine OCAD-Datei mit dem Testblatt zum Testen eines Druckers ist auf der Seite des Kartenreferats hinterlegt. Dort abrufbar ist auch ein Skriptum zur Verwendung der Testblätter sowie ein Dokument mit CMYK Farbtafeln zur Erleichterung der Farbkalibrierung von Druckern.

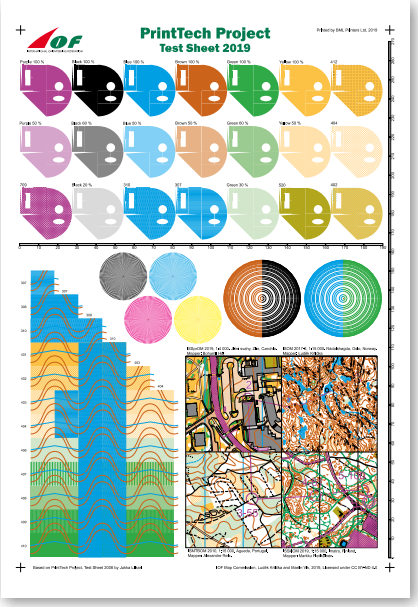
IOF-Kartendarstellungsvorschriften

Die jeweils aktuellen IOF-Kartendarstellungsvorschriften sind auf der Seite des Kartenreferats zum direkten Download hinterlegt.

ÖFOL-Schriftenreihe

Die ÖFOL-Schriftenreihe beinhaltet Arbeitsbehelfe zu ausgewählten Themen. Sie soll in Zukunft kontinuierlich erweitert werden. Neu auf der Seite des Kartenreferats sind Unterlagen zu freien Daten (Kartengrundlagen) in Österreich und ein Link zu einer Anleitung zur Umwandlung älterer OCAD-Karten in die neue „ISOM 2017“-Norm.

Seite des Kartenreferats:
https://www.oefol.at/karten/



Gedruckte PrintTech-Testblätter können über das Kartenreferat bezogen werden.

Lehr- und Lernbehelf zur Grundausbildung im Orientierungslauf

Der von Karin Lugsteiner erstellte 70-seitige Leitfaden enthält interessante Bewegungs- und Köpfchenerlebnisse in der freien Natur und in der Sporthalle. Übungsleiter/innen, Volksschullehrer/innen, Bewegungserzieher/innen, Freizeitpädagog/inn/en und Eltern finden darin eine umfangreiche Sammlung geeigneter Übungsformen für den Anfänger/innen-Unterricht speziell für Kinder aber auch Erwachsene. Dabei wird auch auf Themen wie methodische Prinzipien, Trainingsorganisation, spielerische Einführung in das Entwickeln von Distanzgefühl und weitere grundlegende Fertigkeiten eingegangen.

Erhältlich ist die Broschüre bei karin@kiddyO.at zum Preis von € 21,50 (inklusive Versandkosten).

AUSBILDUNG: Trainerinnen und Trainer mit dem Schwerpunkt Orientierungslauf

Die Bundessportakademie (BSPA) Wien plant in Zusammenarbeit mit dem ÖFOL die Durchführung eines Trainer/innen-Spezialkurses mit Schwerpunkt Orientierungslauf. Es handelt sich dabei um eine Ausbildung in vier Abschnitten im Zeitraum von ca. einem Jahr.

Geplante Struktur
(exakte Kurszeiten noch festzulegen):

- *Eine Woche im Frühjahr oder Sommer 2022*
- *Ein Ski-O-Wochenende im Winter 2022/2023, abhängig vom nationalen AC-Kalender*
- *Eine verkürzte Woche zu Ostern 2023 in Abstimmung mit den Kadern*
- *Eine Woche im Sommer 2023 mit Prüfung*

Voraussetzung für die Teilnahme sind ein abgeschlossener Instruktor/inn/en-Kurs mit Schwerpunkt Orientierungslauf sowie ein abgeschlossener Trainer/innen-Grundkurs. Letzterer kann zu einem Großteil durch ein abgeschlossenes Sportstudium kompensiert werden bzw. können mit Sondererlaubnis der BSPA Trainer/innen-Grundkurs und Trainer/innen-Spezialkurs parallel absolviert werden, wenn der Grundkurs vor dem Spezialkurs abgeschlossen wird.

Weitere Informationen gibt es über das ÖFOL-Sekretariat bzw. auf den Seiten der BSPA Wien unter https://www.bspa.at/wien/.

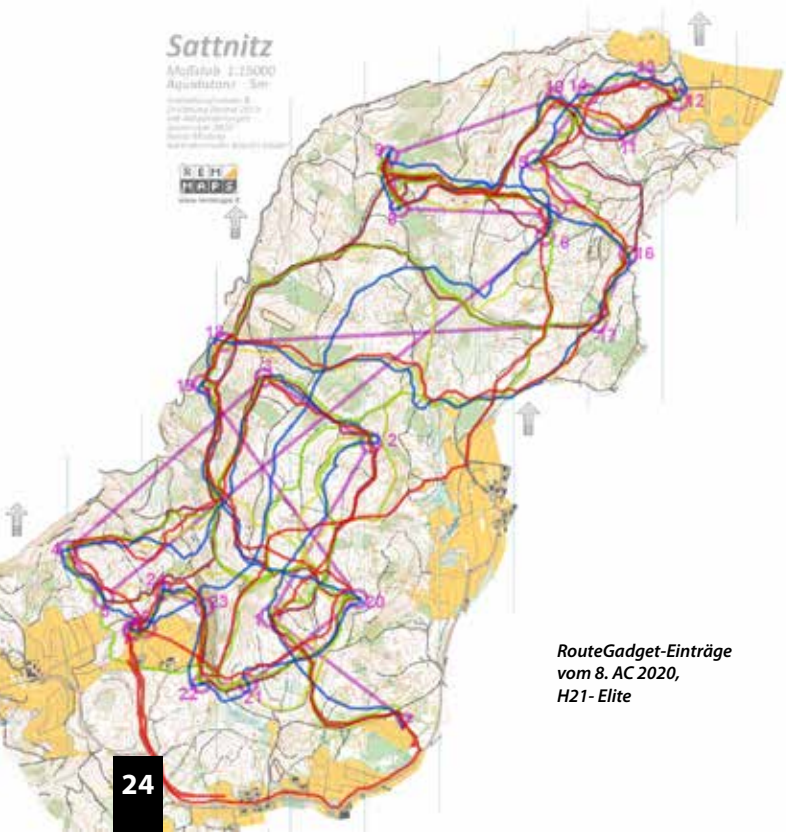
Neue Strukturen im ÖFOL-Office

Mag. Viktoria Tanczer ist seit 20 Jahren Orientierungsläuferin und seit fast genauso vielen Jahren im Finance- und Administrationsbereich tätig. Sie hat in mehreren Ländern gearbeitet sowie OL betrieben, und wird ab März 2021 als Sachbearbeiterin halbtags in der Geschäftsstelle des ÖFOL tätig sein.

Julia Hauch, BSc. unterstützt fortan im Ausmaß von fünf Wochenstunden den Verband als Assistentin der Geschäftsstelle. In weiteren fünf Wochenstunden wird sie als ausgebildete Sportwissenschafterin (Training & Sport, FH Wiener Neustadt) die Kader des ÖFOL begleiten.

Anna Schnegg, drei Jahre lang Assistentin des ÖFOL, hat im Herbst 2020 ihr Studium abgeschlossen und wendet sich neuen beruflichen Herausforderungen zu. Der ÖFOL wünscht dabei viel Erfolg!

Generalsekretärin **Karin Walch** und Sportkoordinatorin **Nathalie Huber** reduzieren ab März 2021 jeweils ihr wöchentliches Stundenpensum, sodass in Summe die personellen Änderungen im Office im Budget des ÖFOL aufwandsneutral sind.



RouteGadget-Einträge vom 8. AC 2020, H21- Elite

Einrichtung eines Ausfallsfonds

Der ÖFOL-Vorstand hat die Einrichtung eines Ausfallsfonds beschlossen, mit dem Zweck, etwaige Verluste für einen durchführenden Verein bei Absage oder Abbruch einer Veranstaltung abzudecken. Der Solidarfonds wird im Zuge der Einrichtung aus Rücklagen des ÖFOL dotiert, und soll - bei entsprechender Beschlussfassung durch die Mitgliederversammlung - zukünftig durch Beiträge der Vereine getragen werden. Details zum Ausfallsfonds sind auf der ÖFOL-Homepage unter Verband / Recht & Ordnung nachzulesen.

Neue Kategorien im Ski-Orientierungslauf

Um den Bedürfnissen der jüngsten und ältesten Teilnehmerinnen und Teilnehmer gerecht zu werden, werden ab der Ski-O-Saison 2021/2022 neu D/H-12 und H75- als Meisterschafts- und Austria-Cup-Kategorien angeboten. Damit wird ein Eingehen auf die jeweiligen Erfordernisse in der Bahnlegung für diese Altersgruppen ermöglicht.

Unterstützung für durchführende Vereine im Ski-O

Der Vorstand hat die Leistung eines Kostenbeitrags bei Miete eines Spurgerätes für schmale Spuren (Ski-Doo o. Ä.) beschlossen. Diese Maßnahme ist zunächst auf zwei Jahre limitiert und wird danach evaluiert.

Nenngeldabgabe & Veranstaltungssubvention

Ab der Ski-O Saison 2020/2021 muss für nationale MTBO- und Ski-O-Bewerbe keine Nenngeldabgabe an den ÖFOL mehr erfolgen. Im Gegenzug entfällt die Veranstaltungssubvention für nationale MTBO-Bewerbe, nationale Ski-O-Bewerbe werden künftig mit € 200,- pro Wettkampf-Tag unterstützt.

RouteGadget, SplitsBrowser & WinSplits

Auch künftig sollen bei allen nationalen ÖFOL-Bewerben diese Tools zur Routen- und Laufanalyse angeboten werden. Die Einrichtung erfolgt jeweils zentral durch den ÖFOL mit Unterstützung der durchführenden Vereine. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer an ÖFOL-Bewerben sind eingeladen, ihre Routen einzutragen bzw. hochzuladen - je mehr dies tun, desto interessanter für alle!

MapRun jetzt auch auf Deutsch

Einer Initiative von Günter Kradischnig (OLC Graz) ist es zu verdanken, dass die beliebte kostenlose Orienteering-App MapRun6 jetzt auch auf Deutsch verfügbar ist.

„Die Überlegung war, die Hemmschwelle vor allem für Nicht-Orientierungsläufer zu senken", berichtet Günter Kradischnig. In Abstimmung mit dem Programmierer der App MapRun, dem Australier Peter Effeney, wurde die deutsche Version der OL-App veröffentlicht. Drei Kaderangehörige, Anna Gröll sowie Hanni und Kilian Trummer, haben dafür 450 Begriffe und Satzteile in OL-Deutsch übersetzt.

MapRun ist ein praktisches Tool für überwiegend zeitunabhängige Orientierungslauf-Events mit dem Smartphone. Es ist auch möglich, Wettkämpfe in einem definierten Zeitfenster durchzuführen. Die Posten werden „virtuell" ins Gelände gesetzt und sind damit jederzeit verfügbar. Hat man einen Lauf gestartet, so ertönt bei jedem Posten, den man richtig anläuft, ein Signal. Die Ergebnisliste bietet umfangreiche Vergleichsmöglichkeiten mit anderen Läuferinnen und Läufern, inklusive Zwischenzeiten und Routenwahlen.

Mit MapRun zu den Grazer Sehenswürdigkeiten.

Regionale Bewerbe und Schul-OL mit MapRun.

MapRun-Läufe haben sich in der Zeit der COVID-19-Einschränkungen und darüber hinaus als hilfreiches Format erwiesen. Auch für den Schul-OL kann die App sinnvoll genützt werden. Das aufwändige Setzen und Einholen von Posten entfällt, die Lehrperson kann mit ihren Schülerinnen und Schülern spontan ins Gelände gehen und einen Lauf absolvieren. Für Einsteiger/innen gibt es auch die Möglichkeit, Bahnen zu veröffentlichen, bei denen der aktuelle Standort immer sichtbar ist. Wer die App nutzen möchte, kann entweder die bereits von mehreren OL-Vereinen veröffentlichten Events ablaufen oder mit der Funktion „Quick Start" ein eigenes GPS-basiertes Lauf-Event erstellen - dazu ist nicht einmal eine OL-Karte erforderlich.

MapRun6 einfach downloaden

Wer die App noch nicht am Handy hat – jetzt gleich downloaden! Die neueste Version MapRun6 ist auf GooglePlay und im AppStore erhältlich.

WMOC in Ungarn

Der internationale Orientierungslaufverband IOF hat die in Japan geplante Senioren-WM im Fuß-OL (World Masters Orienteering Championships, WMOC) von 2021 auf 2022 verschoben. Kurzfristig wurde daraufhin ein Veranstalter für die WMOC 2021 gesucht - Ungarn bekam den Zuschlag.

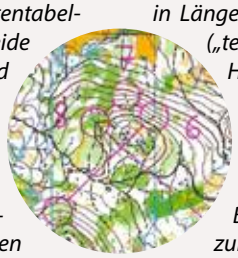
Durchgeführt werden die WMOC 2021 von 7. bis 13. August 2021 vom Budapester Verein Tabáni Spartacus SKE mit Eventcenter in Velence, ca. 35 Minuten von Budapest entfernt und in unmittelbarer Nähe des Velencer Sees. Der durchführende Verein verwendet für die Weltmeisterschaften ein Konzept, das ursprünglich für einen Hungária Cup 2020 geplant war, der jedoch wegen der Pandemie nicht durchgeführt werden konnte. Die für dieses Event bereits fertiggestellten Waldkarten werden nun für die WMOC 2021 verwendet. Zusätzlich bereitet der Verein zwei Sprintbewerbe (Quali und Finale) in Budaörs und Székesfehérvár vor.

Die Wald-Rennen werden in einem sanfthügeligen Gelände mit Erosionsmerkmalen, kleinen Hügeln, Gruben und ein bis zwei Meter hohen Felsformationen stattfinden. Für das Sprint-Finale wurde das historische Zentrum der Stadt Székesfehérvár ausgewählt, eine typische Altstadt mit Durchgängen und kleinen Parks.

Alle Details:
https://wmoc2021.hu/en/news/

Bahnleger/innen-Wettbewerb 2019

Bei dem in der letzten Orientierung ausgeschriebenen Bahnleger/innen-Wettbewerb war auf der OL-Karte „Friedreichs" (Waldviertel) für die Kategorien D-16E und H40- jeweils eine Mitteldistanzbahn für einen Austria-Cup-Lauf zu legen. Länge und Schwierigkeit der Bahnen hatten sich an der Richtzeitentabelle des ÖFOL zu orientieren. Für beide Bahnen waren der gleiche Start und das gleiche Ziel zu verwenden, diese waren frei wählbar. Als Referenz für die Bahnlängen dienten die Ergebnisse des 9. AC 2013.



Mit Einsendungen aus Österreich, Italien, Kroatien, Norwegen und der Schweiz war die Teilnahme international breit gestreut. Zahlreiche gute Bahnvorschläge machten eine Reihung nicht leicht. Bewertet wurden Gesamteindruck, Abwechslung, Einhaltung der orientierungstechnischen Anforderungen und nicht zuletzt Beachtung der Vorgaben.

Während die Bahnvorschläge durchwegs niveaugerecht und gut abgestimmt auf die geforderten orientierungstechnischen Anforderungen erfolgten, fiel auf, dass viele Eingaben - gemessen an den Vorgaben - zu lang waren: Laut Richtzeitentabelle des ÖFOL beträgt bei einer Austria-Cup-Mitteldistanz die Richtzeit für das Spitzentrio (!) für die Kategorie D-16E 30 Minuten, die Richtzeit für die Kategorie H40- 30 bis 35 Minuten. Gut gelang hingegen weitgehend die nicht einfache Differenzierung in Länge und Schwierigkeit zwischen D-16E („technisch ziemlich schwierig") und H40- („technisch schwierig").

Einmal mehr hat Dirk Deubel – bereits zweimaliger Gewinner von Bahnleger/innen-Wettbewerben in der Schweiz – sein Händchen fürs Bahnlegen bewiesen: Bei guter Nutzung des Geländes wurden von ihm die Vorgaben am besten eingehalten. Ein längerer Anmarsch zu einem (überhöhten) Start wird in Kauf genommen - zweitrangig, wie die ÖFOL-Umfrage im Sommer 2020 zeigte.

Sehr gut gefielen die Bahnen von Peter Treml, der lange und kurze Teilstrecken gut abmischte und so für eine abwechslungsreiche und interessante Bahnanlage sorgte. Zudem lieferte er zusätzliche Überlegungen zu seinen Bahnen und den Postenstandorten. Abzüge gab es einzig für die gegenüber der Vorgabe etwas zu lang geratenen Bahndaten. Rang drei ging an Georg Hechl - klassisch, dezent, effektiv. Kritisch wurden hier manche Postenstandorte im Grünen angemerkt.

Knapp außerhalb der Top-3 klassierten sich die Entwürfe von Urs Bischof (Schweiz), Leo Holper, Nicolas Kastner, Robert Orehoci (Kroatien) und Thomas Wieser.

In der Kategorie Nachwuchs (bis Jahrgang 1999) überzeugte die Einsendung von Leo Holper. Seine mit vielen Richtungswechseln versehenen Bahnen nützen das Gelände gut aus und wurden auch in der Gesamtbetrachtung hoch gereiht. Nicht weit dahinter der Ansatz des jungen Norwegers Anders Haugskott, mit schöner Abwechslung zwischen langen und kurzen Teilstrecken. Den dritten Rang beim Nachwuchs belegte Emily Adenstedt mit ebenfalls abwechslungsreichen Bahnen und guter Nutzung der schönsten Geländepartien. Erwähnenswert auch die Eingaben von Maya Kastner und des 12-jährigen Jonas Meizer, die ansprechende Bahnen vorlegten.

Die topplatzierten Bahnvorschläge sind auf der Website des ÖFOL im Bereich „Verband" einsehbar. Dank allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für die Einsendungen und Gratulation den Prämierten!

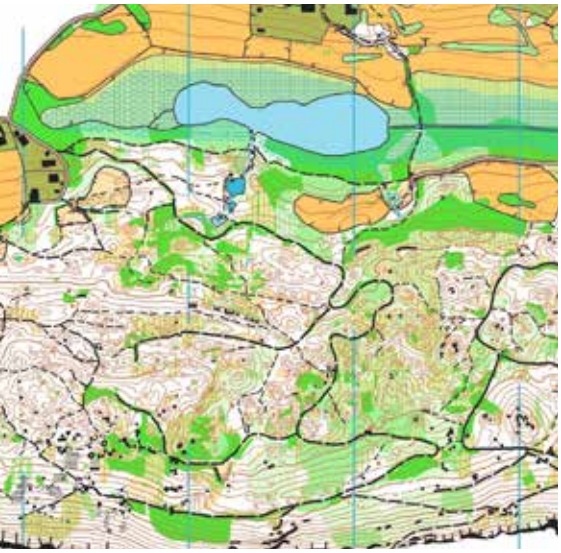
Österreichische Meisterinnen und Meister am Bike und per Pedes

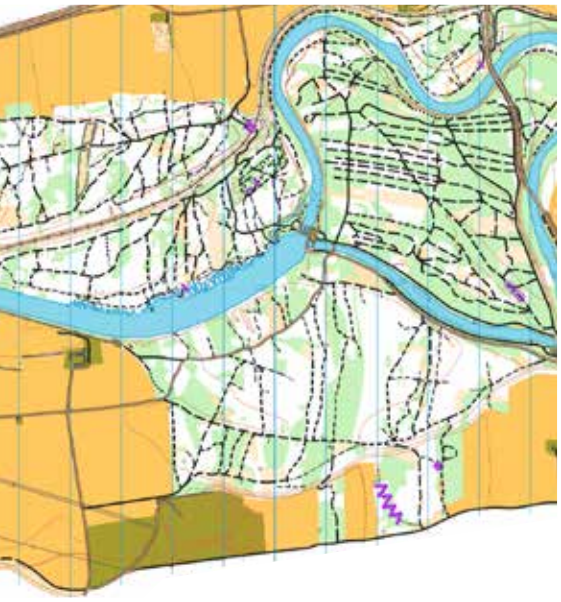
Beste Veranstaltungen

Wegen der schlecht zu vergleichenden Bedingungen wurde 2020 davon abgesehen, die jeweils beste Veranstaltung im OL, MTBO und Ski-O zu wählen. Als Dank und Erinnerung an das außergewöhnliche Jahr erhielten die Vereine, die nationale Veranstaltungen durchgeführt hatten, je fünf Postenschirme mit speziellem Aufdruck.

Beste Karten

Zur besten OL-Karte 2020 wurde die Karte Rauschelesee (OLCU Viktring) gewählt. Bei der Wahl zur besten MTBO-Karte 2020 gewann die Karte Judenburg-Zeltweg (OLC Graz, Bild unten). Beim Ski-O wurde mangels Wahlmöglichkeit keine Wahl durchgeführt.





MTBO Österreichische Staatsmeisterinnen und Staatsmeister 2020

	Damen		Herren	
Sprint	Marina Reiner	Naturfreunde Villach	Tobias Breitschädel	ASKÖ Henndorf
Mittel	Marina Reiner	Naturfreunde Villach	Tobias Breitschädel	ASKÖ Henndorf
Lang	Michaela Gigon	OLT Transdanubien	Andreas Waldmann	OLT Transdanubien

MTBO Österreichische Meisterinnen und Meister 2020 - Sprint

	Damen		Herren	
bis 14	-	-	Duncan Mair	OL Kufstein
bis 17	Lena Schnetz	GO Harzberg	-	-
bis 20	-	-	Martin Illig	GO Harzberg
ab 40	Lucy Mair	OL Kufstein	Manfred Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
ab 50	Sonja Hnilica	OLT Transdanubien	Michael Pölzelbauer	OLG Ströck Wien
ab 60	Martina Kogler	OL Kufstein	Iain Rochford	OLT Transdanubien
ab 70	-	-	Curt Maier	ASKÖ OLC Ebenthal

MTBO Österreichische Meisterinnen und Meister 2020 - Mittel

	Damen		Herren	
bis 14	-	-	Duncan Mair	OL Kufstein
bis 17	Lena Schnetz	GO Harzberg	Hannes Hnilica	OLT Transdanubien
bis 20	-	-	Martin Illig	GO Harzberg
ab 40	Eva Borsitzky	HSV OL Wiener Neustadt	Manfred Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
ab 50	Sonja Hnilica	OLT Transdanubien	Hans Borsitzky	HSV OL Wiener Neustadt
ab 60	Karin Irk	Naturfreunde Villach	Iain Rochford	OLT Transdanubien
ab 70	-	-	Curt Maier	ASKÖ OLC Ebenthal

MTBO Österreichische Meisterinnen und Meister 2020 - Lang

	Damen		Herren	
bis 14	Amelie Heindl	Orienteering Klosterneuburg	Theo Dobler	MTV Hernals
bis 17	-	-	Hannes Hnilica	OLT Transdanubien
bis 20	-	-	Georg Koffler	Naturfreunde Villach
ab 40	Barbara Kastner	Naturfreunde Wien	Manfred Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
ab 50	Sonja Hnilica	OLT Transdanubien	Hans Borsitzky	HSV OL Wiener Neustadt
ab 60	Martina Kogler	OL Kufstein	Walter Dravetz	OLC Graz
ab 70	-	-	Curt Maier	ASKÖ OLC Ebenthal

MTBO Austria-Cup-Siegerinnen und -Sieger 2020

Damen bis 14	Amelie Walther	OLT Transdanubien
Damen bis 17	Lena Schnetz	GO Harzberg
Damen bis 20	Lena Schnetz	GO Harzberg
Damen Kurz	Ágnes Vajda-Kovács	ÖTK - Wien
Damen ab 21 Elite	Marina Reiner	Naturfreunde Villach
Damen ab 40	Lucy Mair	OL Kufstein
Damen ab 50	Sonja Hnilica	OLT Transdanubien
Damen ab 60	Martina Kogler	OL Kufstein
Herren bis 14	Duncan Mair	OL Kufstein
Herren bis 17	-	-
Herren bis 20	Hannes Hnilica	OLT Transdanubien
Herren Kurz	Bernhard Finder	HSV Graz
Herren ab 21 Elite	Kevin Haselsberger	Naturfreunde Villach
Herren ab 40	Manfred Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
Herren ab 50	Michael Pölzelbauer	OLG Ströck Wien
Herren ab 60	Tamás Jankó	HSV Pinkafeld
Herren ab 70	Curt Maier	ASKÖ OLC Ebenthal

MTBO Austria Cup 2020 Beste Vereine

Rang	Verein	Punkte
1.	OLT Transdanubien	9.215,83
2.	HSV OL Wiener Neustadt	6.019,77
3.	HSV Pinkafeld	3.602,28
4.	GO Harzberg	3.595,79
5.	Naturfreunde Villach	3.545,31

MTBO Austria Cup 2020 Bester Nachwuchs

Rang	Verein	Punkte
1.	OLT Transdanubien	2.422,64
2.	GO Harzberg	885,03
3.	MTV Hernals	818,24
4.	OL Kufstein	792,82
5.	HSV Pinkafeld	688,49

Die kompletten Wertungen finden sich auf den Webseiten des ÖFOL unter http://www.oefol.at/austriacup-ranglisten/

Lucy Mair, MTBO Austria-Cup-Gesamtsiegerin 2020 Damen ab 40

Oliver Schnepf, OL AC-Sieger H bis 12

Ursula Fesselhofer, OL AC-Gesamtsiegerin 2020 Damen ab 21 Elite

OL Österreichische Staatsmeisterinnen und Staatsmeister 2020

	Damen		Herren	
Sprint	Ursula Fesselhofer	OC Fürstenfeld	Robert Merl	ASKÖ Henndorf
Mittel	Ursula Fesselhofer	OC Fürstenfeld	Mathias Peter	OLC Graz
Lang	Ursula Fesselhofer	OC Fürstenfeld	Robert Merl	ASKÖ Henndorf

OL Österreichische Meisterinnen und Meister 2020 - Sprint

	Damen		Herren	
bis 12	Katja Helminger	HSV Wals	Tobias Angermann	SU Klagenfurt
bis 14	Camilla Aigmüller	SU Schöckl Orienteering	Simon Ballik	WAT-OL
bis 16 Elite	Emily Adenstedt	Orienteering Klosterneuburg	Lukas Wieser	HSV Pinkafeld
bis 18 Elite	Nilla Bogensperger	ASKÖ Henndorf	Leon Ebster	ASKÖ Henndorf
bis 20 Elite	Ylvi Kastner	Naturfreunde Wien	Leo Holper	OC Fürstenfeld
ab 35	Anita Seeböck	HSV OL Wiener Neustadt	Matthias Leonhardt	OC Fürstenfeld
ab 40	Marina Skern	Naturfreunde Wien	Pierre Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
ab 45	Barbara Kastner	Naturfreunde Wien	Jürgen Egger	Leibnitzer AC
ab 50	Claudia Bonek	Naturfreunde Wien	Michael Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
ab 55	Birgit Gollmann	Naturfreunde Wien	Peter Bonek	Naturfreunde Wien
ab 60	Karin Irk	Naturfreunde Villach	Hannes Pacher	SU Schöckl Orienteering
ab 65	Elisabeth Knapp	Orienteering Klosterneuburg	Bernt Johansson	OLC Stubai
ab 70	Martha Prommer	Naturfreunde Villach	Werner Burmann	OLC Wienerwald
ab 75	-	-	Otto Venhauer	OLCU Viktring
ab 80	-	-	Gerfried Hoch	Naturfreunde Steiermark

OL Österreichische Meisterinnen und Meister 2020 - Mittel

	Damen		Herren	
bis 12	Eva Monsberger	SU Schöckl Orienteering	Tobias Angermann	SU Klagenfurt
bis 14	Camilla Aigmüller	SU Schöckl Orienteering	Maximilan Rass	Orienteering Innsbruck Imst
bis 16 Elite	Emily Adenstedt	Orienteering Klosterneuburg	Lukas Wieser	HSV Pinkafeld
bis 18 Elite	Anna Gröll	OLC Graz	Kilian Zapf	OC Fürstenfeld
bis 20 Elite	Ylvi Kastner	Naturfreunde Wien	Jakob Wolfram	Naturfreunde Wien
ab 35	Anita Seeböck	HSV OL Wiener Neustadt	Markus Plohn	HSV OL Wiener Neustadt
ab 40	Andrea Strasser	ASKÖ Henndorf	Pierre Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
ab 45	Lucie Rothauer	ASKÖ Henndorf	Wolfgang Waldhäusl	Naturfreunde Wien
ab 50	Hedi Berger	Orienteering Klosterneuburg	Michael Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
ab 55	Vera Arbter	Naturfreunde Wien	Peter Bonek	Naturfreunde Wien
ab 60	Karin Irk	Naturfreunde Villach	Herwig Proske	OC Fürstenfeld
ab 65	Elisabeth Knapp	Orienteering Klosterneuburg	Bernt Johansson	OLC Stubai
ab 70	Barbara Tobler	FUN-OL NÖ	Jiri Gurka	FUN-OL NÖ
ab 75	-	-	Ernst Bonek	Naturfreunde Wien
ab 80	-	-	Max Wagner	Naturfreunde Linz

OL Österreichische Meisterinnen und Meister 2020 - Lang

	Damen		Herren	
bis 12	Emma Frey	OL Kufstein	Oliver Schnepf	OC Fürstenfeld
bis 14	Camilla Aigmüller	SU Schöckl Orienteering	Moritz Greiner	SU Schöckl Orienteering
bis 16 Elite	Emily Adenstedt	Orienteering Klosterneuburg	Elias Monsberger	OC Fürstenfeld
bis 18 Elite	Anna Gröll	OLC Graz	Kilian Zapf	OC Fürstenfeld
bis 20 Elite	Elena Zeiner	OLC Graz	Jakob Wolfram	Naturfreunde Wien
ab 35	Anita Seeböck	HSV OL Wiener Neustadt	Thomas Veitsberger	OC Fürstenfeld
ab 40	Eva Borsitzky	HSV OL Wiener Neustadt	Pierre Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
ab 45	Lucie Rothauer	ASKÖ Henndorf	Andreas Pölzl	Leibnitzer AC
ab 50	Hedi Berger	Orienteering Klosterneuburg	Michael Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
ab 55	Vera Arbter	Naturfreunde Wien	Peter Bonek	Naturfreunde Wien
ab 60	Christine Ponweiser	HSV OL Wiener Neustadt	Hannes Pacher	SU Schöckl Orienteering
ab 65	Elisabeth Knapp	Orienteering Klosterneuburg	Franz Hartinger	Leibnitzer AC
ab 70	Ulrike Roder	HSV Ried	Leopold Tonka	HSV Ried
ab 75	-	-	Ernst Bonek	Naturfreunde Wien
ab 80	-	-	Max Wagner	Naturfreunde Linz

Die kompletten Wertungen finden sich auf den Webseiten des ÖFOL unter http://www.oefol.at/austriacup-ranglisten/

OL Austria-Cup-Siegerinnen und -Sieger 2020

Damen bis 12	Lilli Egger	Orienteering Innsbruck Imst
Damen bis 14	Camilla Aigmüller	SU Schöckl Orienteering
Damen ab 15 bis 18	Kerstin Holzer	SU Schöckl Orienteering
Damen bis 16 Elite	Emily Adenstedt	Orienteering Klosterneuburg
Damen bis 18 Elite	Anna Gröll	OLC Graz
Damen bis 20 Elite	Ylvi Kastner	Naturfreunde Wien
Damen ab 21 Elite	Ursula Fesselhofer	OC Fürstenfeld
Damen ab 21 Kurz	Denise Hlosta	Naturfreunde Wien
Damen ab 21 Lang	Marlene Berger	Orienteering Klosterneuburg
Damen ab 35	Anita Seeböck	HSV OL Wiener Neustadt
Damen ab 40	Marina Skern	Naturfreunde Wien
Damen ab 45	Lucie Rothauer	ASKÖ Henndorf
Damen ab 50	Hedi Berger	Orienteering Klosterneuburg
Damen ab 55	Vera Arbter	Naturfreunde Wien
Damen ab 60	Karin Irk	Naturfreunde Villach
Damen ab 65	Elisabeth Knapp	Orienteering Klosterneuburg
Damen ab 70	Martha Prommer	Naturfreunde Villach
Damen ab 75	Ulrike Roder	HSV Ried
Damen Hobby	Tanja Ebster	ASKÖ Henndorf
Herren bis 12	Oliver Schnepf	OC Fürstenfeld
Herren bis 14	Moritz Greiner	SU Schöckl Orienteering
Herren ab 15 bis 18	Paul Aus d. Schmitten	LZ OMAHA
Herren bis 16 Elite	Lukas Wieser	HSV Pinkafeld
Herren bis 18 Elite	Leon Ebster	ASKÖ Henndorf
Herren bis 20 Elite	Leo Holper	OC Fürstenfeld
Herren ab 21 Elite	Mathias Peter	OLC Graz
Herren ab 21 Kurz	Dominik Grünberger	Orienteering Klosterneuburg
Herren ab 21 Lang	Stefan Traint	HSV OL Wiener Neustadt
Herren ab 35	Markus Plohn	HSV OL Wiener Neustadt
Herren ab 40	Pierre Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
Herren ab 45	Wolfgang Waldhäusl	Naturfreunde Wien
Herren ab 50	Michael Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
Herren ab 55	Peter Bonek	Naturfreunde Wien
Herren ab 60	Hannes Pacher	SU Schöckl Orienteering
Herren ab 65	Franz Hartinger	Leibnitzer AC
Herren ab 70	Leopold Tonka	HSV Ried
Herren ab 75	Ernst Bonek	Naturfreunde Wien
Herren ab 80	Max Wagner	Naturfreunde Linz
Herren Hobby	Markus Sterba	Orienteering Klosterneuburg

OL Austria Cup 2020 Beste Vereine

Rang	Verein	Punkte
1.	Naturfreunde Wien	34.708,58
2.	OC Fürstenfeld	15.726,75
3.	SU Schöckl Orienteering	15.345,08
4.	HSV OL Wiener Neustadt	14.993,89
5.	Orienteering Klosterneuburg	14.557,95

OL Austria Cup 2020 Bester Nachwuchs

Rang	Verein	Punkte
1.	SU Schöckl Orienteering	8.320,45
2.	Naturfreunde Wien	8.030,47
3.	OC Fürstenfeld	7.148,66
4.	Orienteering Klosterneuburg	3.502,16
5.	HSV Pinkafeld	3.364,14

Terminkalender

Durchführung abhängig von Corona-Maßnahmen. Aktuelle Informationen im Internet.

DATUM	NATIONALE WETTKÄMPFE	ORT	ORGANISATION
03.06.2021	ÖSTM & ÖM Staffel	Raum Graz, Steiermark	OLC Graz
04.06.2021	1. Austria Cup / ÖSTM Sprint	Graz, Steiermark	OLC Graz
05.06.2021	2. Austria Cup (Lang)	Hainersdorf, Steiermark	OC Fürstenfeld
06.06.2021	ÖM Mannschaft	Hainersdorf, Steiermark	OC Fürstenfeld
10.07.2021	MTBO 1. Austria Cup (Sprint) / WRE	Buchschachen, Burgenland	LZ OMAHA, OLT Transdanubien, GO Harzberg
10.07.2021	MTBO 2. Austria Cup (Mittel, Massenstart) / WRE	Buchschachen, Burgenland Burgenland	LZ OMAHA, OLT Transdanubien, GO Harzberg
11.07.2021	MTBO 3. Austria Cup / ÖSTM & ÖM Lang / WRE	Buchschachen, Burgenland Burgenland	LZ OMAHA, OLT Transdanubien, GO Harzberg
17.07.2021	3. Austria Cup (Lang)	Mariapfarr, Salzburg	ASKÖ Henndorf
18.07.2021	4. Austria Cup / ÖM Sprint Senioren	Tamsweg, Salzburg	ASKÖ Henndorf
31.07.2021	MTBO 4. Austria Cup / ÖSTM & ÖM Sprint	Grafenschlag, Niederösterreich	OLZ Waldviertel, HSV OL Wr. Neustadt
31.07.2021	MTBO 5. Austria Cup (Mittel)	Grafenschlag, Niederösterreich	OLZ Waldviertel, HSV OL Wr. Neustadt
01.08.2021	MTBO 6. Austria Cup (Lang)	Grafenschlag, Niederösterreich	OLZ Waldviertel, HSV OL Wr. Neustadt
04.09.2021	MTBO 7. Austria Cup (Mittel)	Sopron (HUN)	SMAFC, Tibor Molnár
05.09.2021	MTBO 8. Austria Cup (Lang)	Sopron (HUN)	SMAFC, Tibor Molnár
11.09.2021	5. Austria Cup / ÖM Mittel	Miesenbach, Steiermark	Naturfreunde Steiermark
12.09.2021	6. Austria Cup (Lang)	Miesenbach, Steiermark	Naturfreunde Steiermark
18.09.2021	7. Austria Cup / ÖSTM & ÖM Lang	Kitzbühel, Tirol	Naturfreunde Kitzbühel
19.09.2021	8. Austria Cup / ÖM Sprint Nachwuchs	Kitzbühel, Tirol	Naturfreunde Kitzbühel
09.10.2021	ARGE ALP Staffel	Hetzenbach, Bayern (DEU)	OLG Regensburg
10.10.2021	ARGE ALP Einzel	Hetzenbach, Bayern (DEU)	OLG Regensburg
16.10.2021	9. Austria Cup (Sprint)	Seestadt Aspern, Wien	OLT Transdanubien
16.10.2021	ÖSTM & ÖM Mixed Sprint-Staffel	Seestadt Aspern, Wien	OLT Transdanubien
17.10.2021	10. Austria Cup (Mittel)	Waschberg, Niederösterreich	Naturfreunde Wien
23.10.2021	11. Austria Cup / ÖM Nacht / O-Festival Etappe 1	Gschnitztal, Tirol	Orienteering Innsbruck Imst
24.10.2021	12. Austria Cup (Mittel) / O-Festival Etappe 2	Steinach, Tirol	Orienteering Innsbruck Imst
25.10.2021	O-Festival Etappe 3 (Sprint)	Steinach, Tirol	Orienteering Innsbruck Imst
26.10.2021	O-Festival Etappe 4 (Mittel oder Lang)	Steinach, Tirol	Orienteering Innsbruck Imst
30.10.2021	MTBO 9. Austria Cup / ÖSTM & ÖM Mittel	Südsteiermark	STOLV
31.10.2021	MTBO 10. Austria Cup (Mittel)	Südsteiermark	STOLV

DATUM	INTERNATIONALE GROSSEREIGNISSE	ORT
13.-16.05.2021	EOC, OL Weltcup Runde 1	Neuchâtel, Schweiz
12.-17.06.2021	WMTBOC, JWMTBOC, MTBO Weltcup Runde 1	Kuortane, Finnland
03.-09.07.2021	WOC	Doksy, Tschechien
07.-13.08.2021	WMOC	Velence, Ungarn
12.-15.08.2021	OL Weltcup Runde 2	Idre Fjäll, Schweden
18.-21.08.2021	EMTBOC, EJMTBOC, EYMTBOC, MTBO Weltcup Runde 2	Nischni Nowgorod, Russland
20.-22.08.2021	EYOC	Vilnius, Litauen
05.-10.09.2021	JWOC	Gebze, Türkei
30.09.-03.10.2021	OL Weltcup Runde 3	Cansiglio, Italien
07.-10.10.2021	WMMTBOC, MTBO Weltcup Runde 3	Abrantas, Portugal

SPONSOR DES OL-NATIONALTEAMS

OL-SHOP.at

ONLINE SHOP OL-SHOP.AT

kompetent
ehrlich
zuverlässig

SEIT 1977

Bezahlte Anzeige