www.oefol.at



ORIENTIERUNG





Österreichische Premiere!

Ferri Gassner und Barbara Kastner sind Seniorenweltmeister



Nachwuchstraining im Orientierungslauf

Wie die nächste Generation für OL begeistert wird

Inhalt

- 2 Editorial
- 3 Aus dem Verband
- 4 Kein normales Jahr! Rückblick auf die OL-Wettkampfsaison 2021
- 6 Der Funke springt über! Wie die nächste Generation für OL begeistert wird
- 8 EYOC 2021 in Vilnius/Litauen
- 10 JWOC 2021 in der Türkei
- 12 Orientierungslauf-WM 2021 in Tschechien
- 14 WMOC 2021 in Ungarn Masters-Gold für Barbara Kastner und Ferri Gassner
- 16 Vienna O Challenge 2021
- 17 Jukola 2021 in Rovaniemi
- 18 MTBO das war der Austria Cup 2021
- 20 MTBO WM in Finnland
- 22 Kurzmeldungen
- 23 Ergebnisse 2021
- Vorschau auf den Austria Cup 2022
- 26 Ski-Orientierungslauf: Die entscheidenden Jahre
- 28 Termine

Editorial

Liebe Freundinnen und Freunde des Orientierungslaufsports,

1.446 Lizenzmitglieder gehören 2021 dem Österreichischen Fachverband für Orientierungslauf an. Als Lizenzmitglieder sind sie bei den nationalen Ranglistenbewerben und nationalen Meisterschaften startberechtigt.

Diese Zahl freut mich sehr. Sie zeigt, dass das Interesse und die Freude am Orientierungslaufsport unter der Pandemie nicht gelitten haben. Seit 2019 ist die Zahl der Lizenzmitglieder in etwa gleichgeblieben,



ÖFOL Präsidentin Elisabeth Kirchmeir

im Vergleich zum Vorjahr sogar leicht gestiegen. Seit Anfang Juni 2021 war es wieder möglich, nationale OL-Bewerbe in Österreich durchzuführen. Die Freude, das Wettkampferlebnis im Gelände und die Atmosphäre rundherum wieder beinahe uneingeschränkt genießen zu dürfen, stand vielen Läufer*innen ins Gesicht geschrieben.

Der Dank des Verbandes gilt allen Vereinen und ihren fleißigen Mitgliedern, die mit vollem Einsatz für das Zustandekommen und Gelingen der Wettkämpfe arbeiten. Jeder, der einmal an der Organisation eines Orientierungslauf-Wettkampfes beteiligt war, weiß, wie viel Arbeit damit verbunden ist – vom ersten Gespräch mit Gemeindevertreter*innen, Grundstücksbesitzer*innen, Behörden und Jägerschaft über die Kartenaufnahme und die Bahnlegung bis zum großen Tag selbst, wenn die Läufer*innen in den Genuss einer reibungslosen Wettkampfabwicklung kommen. Großartiges findet auch abseits des Wettkampfgeschehens statt. Was Vereine in der Nachwuchsarbeit leisten, kann man in dieser Ausgabe der Orientierung nachlesen.

Für diese Ausgabe unserer Verbandszeitschrift hat Marina Skern die Verantwortung als Chefredakteurin übernommen. Sie hat das in memoriam von Hans Kolar gemacht. Gemeinsam mit Hans hat Marina sechs Jahre lang die "Orientierung" gestaltet, bis zu jenem traurigen Tag im Jahr 2008, als – wie es Erich Simkovics damals geschrieben hat – Hans das Schreibgerät aus der Hand genommen wurde. Danke an alle Autorinnen und Autoren, die mit ihren Beiträgen zum Gelingen dieser Ausgabe der "Orientierung" beigetragen haben.

Eine spannende Lektüre wünscht,

Elisabeth Kirchmeir Präsidentin des ÖFOL

Der Österreichische Fachverband für Orientierungslauf wird gefördert aus Mitteln der



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. Chefredakteurin: Marina Skern (redaktion@oefol. at). Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Ausgabe: Elisabeth Kirchmeir, Robert Ditz, Roland Kohlbacher, Thomas Egger, Roland Reisenberger, Werner Pointer, Georg Hechl, Boris Kastner-Jirka, Doris Exler, Richard Werner, Florian Kurz, Marina Skern, Karin Lugsteiner, Ursula Binder, Lena und Bati Tobler, Ingrid Adenstedt, Nikolaus Adenstedt, Emily Adenstedt, Karin und Matthias Leonhardt, Erik Simkovics, Nikola Perac, Julia Weinmayr, Matthias Reiner, Juha Inkinen, Thomas und Jana Hnilica, Andreas Waldmann, Laura Scaravonati, Gabi Finder, Josef Zapletal, Kurt Fesselhofer, Bernhard Lieber, Harry Schiffer, Ursula Fesselhofer, Thomas Wieser, Manfred Stockmayer, Hannes Kolar. Lektorat: Elisabeth Kirchmeir. 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: MTBO-Sprint-Jugendeuropameister 2021 Hannes Hnilica (OLT Transdanubien) © Thomas Hnilica; Österreichische Premiere: Seniorenweltmeister Ferri Gassner und Barbara Kastner (beide NF Wien)



Neues Kartenregelwerk präzisiert Gebietsrechte



Das bislang vom ÖFOL verwendete Kartenregelwerk wurde beginnend mit Herbst 2020 von ÖFOL-Kartenreferent **Robert Ditz** unter

Mitwirkung von Meinrad Huemer, Alois Mair, Herwig Proske, Franz Nagele, Eugen Kainrath, Wolfgang Madl und Harald Lipphart-Kirchmeir grundlegend überarbeitet.

Die Leitgedanken lauteten dabei:

- Aktivitäten, die dem Orientierungslaufsport nützen, sollen gefördert und nicht blockiert werden.
- Bestehende Karten mit ÖFOL Nummer sollen vermehrt genutzt werden.
- Brachliegende Gebiete sollen einer Neukartierung und Nutzung für Orientierungslauf-Aktivitäten zugänglich gemacht werden.

Die Arbeitsgruppe, die an der Neufassung des Kartenregelwerks beteiligt war, machte sich unter anderem Gedanken über einen sicheren Gebietsschutz für Karten der ÖFOL-Mitgliedsvereine. Am 13. September 2021 wurde das neue Kartenregelwerk vom ÖFOL-Vorstand beschlossen. Es gilt ab 1. Jänner 2022.

Die wesentlichen Änderungen:

Vor Beginn eines Kartenprojekts stellt der jeweilige Herausgeber der Karte einen Antrag auf Kartenreservierung beim ÖFOL-Kartenreferent und beim zuständigen Gebietskoordinator des Landesverbandes.

Werden keine bestehenden Gebietsrechte verletzt und hat kein anderer Antragsteller zu einem früheren Zeitpunkt einen Antrag gestellt, so beginnt mit der positiven Bestätigung des Kartenreferenten der Gebietsschutz zu laufen. Die OL-Karte muss dann innerhalb von drei Jahren herausgegeben werden. Erfolgt die Veröffentlichung nicht zeitgerecht, so verfällt der Gebietsschutz. Das mit dem Gebietsschutz verbundene Gebietsrecht endet nach zehn Jahren. Mit jeder OL-Veranstaltung verlängert sich das Gebietsrecht wiederum um zehn Jahre.

Wird eine bestehende Karte zehn Jahre lang nicht für OL-Veranstaltungen genützt und ein anderer Verein hat Interesse und Bedarf an diesem Gebiet, so ist ein klar geregelter Ablauf einzuhalten, um das Gebietsrecht zu übertragen.

Schulareal-Karten, die ein Schulgebäude und das unmittelbar angrenzende Gebiet (z. B. Schulhof, Sportplatz, Spielplatz, Grünanlagen...) erfassen, sind aus den Regelungen der Gebietsrechte ausgenommen. Jeder Verein darf Schulareal-Karten aufnehmen. (Details siehe Kartenregelwerk.)

Im Anhang enthält das Kartenregelwerk des ÖFOL zwei Muster-Verträge und die neuen Logos für die ÖFOL-Kartennummern. Einer der Musterverträge dient der Absicherung der ÖFOL-Vereine, die dem Kartenreferenten OCAD-Dateien zur Prüfung der IOF-Spezifikationen und zur Freigabe der Karte für einen nationalen Bewerb übermitteln, der zweite Mustervertrag regelt das Werknutzungsrecht für OL-Karten. Die vertragliche Regelung des Werknutzungsrechtes ist insofern wichtig, als das Urheberrecht stets beim Kartenzeichner verbleibt. Will sich ein Verein rechtlich hinsichtlich der Nutzung einer Karte absichern, so wird seitens des ÖFOL ein Vertragsabschluss über die Werknutzung mit dem Kartenzeichner als Urheber empfohlen.

Team startet neu durch



ÖFOL-Generalsekretärin Nathalie Huber, Leiterin Leistungssport Karin Walch, Leistungssport-Koordinatorin Julia Hauch – Neustart mit frischer Energie und kreativen Ideen!

Bisweilen lohnt es sich, neben den gewohnten Pfad zu treten und das große Ganze aus einer neuen Perspektive zu sehen. Genau das ist im Herbst 2021 im ÖFOL Office passiert! Karin Walch und Nathalie Huber haben einen "Rollentausch" vollzogen und Verstärkung durch Julia Hauch erhalten.

Während sich Nathalie jetzt um die Weiterentwicklung des Verbandes kümmert, ist Karin nun für die Leistungssport-Agenden im ÖFOL zuständig. Beide werden von Julia Hauch unterstützt, die zudem viele wertvolle Impulse im sportwissenschaftlichen Bereich einbringt. Der Verband wünscht dem engagierten Damen-Team in der neuen Konstellation viel Erfolg!

Cool, genial und man lernt dazu



Göran Andersson hat 2020 sein ursprünglich auf Schwedisch veröffentlichtes Buch über Orientierungslauf an Schulen unter dem Titel "Cool, awesome and educational" in englischer Sprache publiziert.

Dem Wunsch vieler Orientierungslauf-Freund*innen in Österreich folgend, startete ÖFOL-Präsidentin Elisabeth Kirchmeir im Vorjahr ein Projekt, das sich der Übersetzung des Buches ins Deutsche widmete. Als Partner konnte für dieses Projekt der Deutsche Orientierungssport-Verband (DOSV) gewonnen werden. Teile des Projektes wurden auch unter Mitwirkung des Schweizer Verbandes Swiss Orienteering umgesetzt.

Mit tatkräftiger Unterstützung des Autors entstand eine gelungene Ausgabe des Buches in deutscher Sprache. Das OL-Buch "Cool, genial – und man lernt dazu" ist seit Juli 2021 beim ÖFOL um 10 Euro erhältlich. Zielgruppe sind alle OL-Freund*innen, die Kindern und Anfänger*innen jedes Alters mit viel Spaß und Freude an der Bewegung den Orientierungslauf-Sport näher bringen wollen. Aber auch erfahrene Orientierungsläufer*innen finden in dem Buch viele interessante Anregungen.

2021 – fürwahr kein normales Jahr!

Mit "jetzt ist schon wieder was passiert ..." könnte man die Vorbereitung und den Start des OL-Wettkampfjahres 2021 beschreiben. Wieder Lockdown im Frühjahr, wieder Verschiebungen von geplanten Terminen, wieder Auflagen, die sich ständig änderten. Wieder viel Unsicherheit bei den Veranstaltern und wieder unbekannte Umstände für die Durchführung. Aber wir waren uns einig: "Wir wollen die Saison im Frühjahr 2021 unter allen Umständen starten!"

Dies geschah auf ungewöhnliche Weise mit der ÖStM Mittel am Waschberg. Eine organisierte Sportausübung war im April noch ausschließlich im Leistungssport erlaubt. So kam es zu einem speziellen Start der nationalen Orientierungslaufsaison. Die Naturfreunde Wien führten am Waschberg nur die österreichischen Staatsmeisterschaften durch. Das hohe Niveau der Bahnen und eine tolle mediale Aufbereitung auf ORF Sport+ erzeugte aber bei all jenen, die als AC-Läufer*innen nicht daran teilnehmen konnten, nur noch mehr Sehnsucht.

Acceptance of the property of

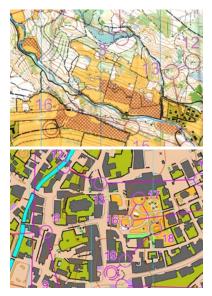
Start der Staffel-Meisterschaften im Rahmen der Sport-Austria-Finals in Graz

In dieser Zeit ließen die regelmäßigen Hinweise der Regierung auf baldige Ankündigungen zu Lockerungen der Corona-Maßnahmengesetze schon Hoffnungen aufkommen. Hoffnung, dass es im Laufe der Saison zunehmend leichter werden könnte, wieder "normale" Laufbewerbe auszurichten und daran teilzunehmen.

Aber ganz soweit war es noch nicht, als der Juni-Termin für die **Sport-Austria-Finals in Graz** heran rückte. Nur mit dem Kunstgriff von drei Startblöcken konnte diesmal in den meisten Kategorien eine Startmöglichkeit geschaffen werden. Der OLC Graz brachte ÖStM Sprint und Staffel-Meisterschaften über die Bühne und der OC Fürstenfeld sorgte mit einer Langdistanz und der ÖM Mannschaft in Hainersdorf bei IIz für ein umfangreiches Programm rund um das lange Fronleichnam-Wochenende.

Es war ein Experiment der Sport Austria, an einem Wochenende möglichst viele österreichische Meisterschaftsentscheidungen in unterschiedlichen Sportarten durchzuführen und es wird 2022 wiederholt werden. Einzelnen weniger bekannten Disziplinen hat diese erste Auflage durchaus eine breitere Bühne geboten. Ob das auch auf unser Sportgeschehen zutrifft, wird nach dem zweiten Jahr zu evaluieren sein.

Einen tatsächlich vollständigen Wettkampfbetrieb in allen Kategorien inklusive Rahmenbewerbe gab es erstmals bei den **AC-Läufen** im **Biosphärenpark Lungau**.



Oben: 3. AC Langdistanz im sommerlichen Fernwald Unten: Viele Routenwahlen beim Sprint in Tamsweg (Kartenausschnitte: H50)

Der Paradigmenwechsel in der Pandemiebekämpfung weg von Teilnehmerbegrenzungen und hin zur 3-G-Regel ermöglichte es zumindest im Wettkampfbetrieb, unsere gewohnten Abläufe wieder anzuwenden. Ungewohnt war für die Chicken Challenge, zu der der ASKÖ Henndorf Orienteering lud, auch der Zeitpunkt in den Sommerferien.

Im **Fernwald**, der noch schwere Spuren von Sturmschäden trug, wurde eine Langdistanz ausgetragen. Am folgenden Sonntag startete im für Verkehr abgesperrten Zentrum der **Marktgemeinde Tamsweg** ein Sprintrennen mit der ÖM-Wertung für die Seniorenkategorien. Oberste Maxime der Bahnlegung war es, die Läufer*innen immer wieder zwischen Routenalternativen entscheiden zu lassen.



Viele können es kaum erwarten: Beginn der Herbstsaison im Jogl-Land bei herrlichen Laufbedingungen

Am Ende der Sommerferien beherbergte dann das steirische Jogl-Land zum zweiten Mal nach drei Jahren den OL-Tross im Gemeindegebiet von **Miesenbach**. Eine Kartenerweiterung gegenüber dem letzten Mal erlaubte es, Meisterschaften in der Mitteldistanz auszutragen. Dem folgte im schon bekannten Kartenteil ein weiterer AC-Lauf mit Naturfreunde Meisterschaften, der streckenmäßig etwas länger angelegt war.

Bei schönstem Wetter, das uns übrigens auch die ganze übrige Herbstsaison gewogen blieb, wurden auch die Jubiläen von 125 Jahren Naturfreunde in Österreich und das 50-jährige Bestehen des Steirischen Orientierungslauf Verbandes gefeiert.

Die nächste Station führte ins Tiroler Land, wo dieses Mal die berühmte Gams-Trophäe nicht von Abfahrern oder Slalomfahrern, sondern von Carina Polzer und Gernot Ymsén als Staatsmeister in der Langdistanz am **Kitzbühler Horn** mit nach Hause genommen wurden.



Gernot Ymsén und Carina Polzer holen sich die Staatsmeistertitel und die berühmte Gams-Trophäe

Beeindruckende landschaftliche Aussicht und ein durchdachtes Verkehrskonzept, das mit Bahn und Bergbahn die Anreise bis auf 1.670 Meter Seehöhe ohne Autos ermöglichte, gab es als Sahnehäubchen zum hochalpinen Almgelände dazu. Und auch über zu wenige Höhenmeter auf den Bahnen waren keine Klagen zu hören.

Die **Stadt Kitzbühel** selbst, die heuer das 900 Jahr-Jubiläum ihres Bestehens feiert, bot mit ihrer Altstadt eine wunderbare Kulisse für die AC-Sprintbahnen, gleichzeitig ÖM für die Jugendklassen am folgenden Tag.

Ins geografisch andere Ende des Landes nach **Aspern/Seestadt** im Norden Wiens führte wieder eine Bahn - diesmal die U-Bahn - mitten ins Wettkampfgebiet. Im bereits fertiggestellten Teil dieses interessanten Stadtentwicklungsprojektes fanden Einzelsprint und die Mixed-Sprint Staffel statt.

In einem Sprint-lastigen Jahr gewannen die letzten Bewerbe dieser Art durch die Einbeziehung des großzügigen Aufenthaltsplatzes der Vereine in die Staffelentscheidung an Attraktivität und Publikumswirksamkeit. Das Konzept, die



Mixed-Sprint Staffel in der Seestadt, im Norden Wiens

Läuferinnen und Läufer nicht in abgezäunte Kanäle zu zwingen, sondern Routen zum und vom Zuschauerposten in der Staffel mitten ins Geschehen zu setzten, zeigte Mut und passte durchaus zu einem offen und modern angelegten urbanen Ambiente.

Mitteldistanz am Waschberg? Da war doch schon mal was ... Da im Frühjahr zur Staatsmeisterschaft hier nur ein sehr begrenztes Teilnehmerfeld startberechtigt war, ließen es sich die NF Wien nicht nehmen, nochmals und wie ursprünglich geplant alle Kategorien auf der Karte Waschberg laufen zu lassen. Und wieder war der kleine halboffene Westteil des beliebten Ausflugszieles das Kriterium der Läufe. Teilweise muss es von einer gewissen Flughöhe betrachtet ausgesehen haben wie auf einem Ameisenhaufen, auf



Der halboffene Westteil der Karte war das entscheidende Kriterium bei der Mitteldistanz am Waschberg

dem Läufer*innen scheinbar oder tatsächlich in allen Himmelsrichtungen herumgeirrt sind.

Der Saisonabschluss in Steinach am Brenner durch Orienteering Innsbruck Imst erwies sich ebenfalls als Veranstaltung der kurzen Wege. War die Anreise aus dem Osten einmal geschafft, bot das JUFA Steinach einen zentralen Stützpunkt für Übernachtung und Wettkampfzentrum. Beide AC-Läufe im Rahmen des 4-Tage OL-Angebotes konnten ab der Haustüre zu Fuß erreicht und bestritten werden. Für die kalten Verhältnisse bei der ÖM-Nacht waren es beinahe luxuriöse Rahmenbedingungen. Der Zieleinlauf und die warme Dusche im Zimmer waren gerade einmal zwei Stockwerke voneinander entfernt.



Perfekte Bedingungen zum Ende der Saison im Wipptal

Am Folgetag überschattete keine einzige Wolke, nur mangelnde Regelfestigkeit bei einem Teil der Läufer*innen die abschließende Mitteldistanz. In einem Wechsel aus Wald und halboffenen Almwiesen waren diese meist von als unüberwindbar deklarierten Zäunen umgeben. In der Hitze des Wettkampfes entwickelten manche ungeahnte und unerlaubte Sprungkräfte. Letztendlich stellte sich aber heraus, dass der Fair Play Gedanke unter den Sportler*innen hochgehalten wird. Viele - mutmaßlich alle - unerlaubten Überquerer von Zäunen haben sich bei der Wettkampfleitung selbst aus der Wertung genommen. Über so viel Fairness und Selbstreflexion dürfen wir als OL-Sportgemeinschaft zum Abschluss eines ungewöhnlichen Jahres stolz sein.

Der Funke springt über!



reiten: für Anfänger und Fortgeschrittene, für 8- bis 13-Jährige sowie für Ehrgeizige und Gemütliche. Meine Trainingsphilosophie für diese Altersstufe sagt mir, dass Kinder und Jugendliche hauptsächlich Spaß beim Sport haben sollten. Am meisten würde es mich freuen, wenn die Jugendlichen dem Orientierungslaufsport treu bleiben und in zehn bis zwanzig Jahren die nächste OL-Generation coachen.

Im Sommer 2021 fanden diese Tage im Lungau statt. Die Highlights für die Kinder waren eine Fahrt mit der Taurachbahn, ein Besuch im Outdoorparc mit Kletterchallenges, Blobbing, Rudern, Standuppaddeln, die morgendlichen Yogaeinheiten, das Quadfahren, das Bungeejumping, das Trampolinspringen, das Wasserrutschen, der Besuch des Erlebnisbades, eine Führung auf Burg Mauterndorf inklusive Verkleiden, das Ritteressen, das Volleyballspielen, die Rätselrallye, die Almwanderung mit Übernachtung im Heu, die Fackelwanderung und das Lagerfeuer.

Die KiddyO Trainings sind jede Woche

Kindern richtig coole Tage zu schenken.

Die KiddyO Trainings sind jede Woche in ein besonderes Thema verpackt. Olympische Spiele OL, Goldschürf OL, Der große Preis von Imst OL, Farmers Glück OL, etc. Die Stundenbilder hierzu findet man zukünftig auf www.kiddyO.at.



OL-Nachwuchstraining in Wien

VON FLORIAN KURZ - NF WIEN

Seit circa zwei Jahren hat sich bei den Naturfreunden Wien eine "neue OL-Generation" formiert, für die die bestehenden Trainingsangebote nicht mehr ausreichend waren. So riefen wir ein wöchentliches Training für 8- bis 13-Jährige ins Leben, bei welchem die Verbesserung der O-technischen Fähigkeiten im Vordergrund steht.

"Orientierungslauf kann man nur mit Orientierungslauf lernen", meinte Libor, unser langjähriger Junioren-Nationaltrainer, einmal sinngemäß. Dem Motto folgen wir auch in der warmen Zeit des Jahres mit wöchentlichen OL-Trainings auf unterschiedlichen Karten. Am Programm stehen Grundtechniken des OL, Kompasslaufen, Distanzschätzen, Leitlinienfolgen sowie Vorbereitungen auf die Wettkämpfe. Im Winter wird auf die Halle ausgewichen, wobei der Fokus auf den orientierungstechnischen Übungen bleibt.

Ich versuche, für alle etwas vorzube-

Kinderaktivitäten im OII

VON KARIN LUGSTEINER – OII

Orienteering Innsbruck Imst (OII) bietet ein jahresdurchgängiges Programm für Kinder und Jugendliche an. Die wöchentlichen Trainings werden mit viel Eifer besucht: das spezielle Lauftraining für alle am Montag, das KiddyO Training für Kinder ab 5 Jahren mittwochs und das technische OL Training für alle freitags/samstags.

Ab Herbst werden zusätzlich Einheiten mit Skirollern angeboten und sobald der erste Schnee liegt, das ganze Programm auf Ski-O umgelegt. Die Ausrüstung stellt der Verein zur Verfügung.

Auch während der Lockdownzeiten stand der Trainingsbetrieb niemals still. So liefen und skateten die Kinder gemeinsam 6.000km. Zwei Sponsoren boten an, jeden km mit 0,50 Cent aufzuwiegen. Diese selbst erarbeiteten 3.000 Euro wurden dann in das Sommertrainingslager 2021 investiert

Der OII versucht jeden Sommer, den

Bewegung mit Köpfchen

VON URSULA BINDER - SU KLAGENFURT

Ein großer Teil der Vereinsarbeit der Sportunion Klagenfurt besteht aus der Nachwuchsarbeit. Diese erfolgt in mehreren Bereichen:

- Orientierungslaufeinheiten in den Schulen
- Vereinseinheiten im Wald
- Wintertrainings in der Halle
- OL-Camp Wochen im Sommer
- diverse Trainingstage



• Betreuung bei regionalen und nationalen Läufen

Über das Projekt "Kinder gesund bewegen" ergab sich für mich im Jahr 2014 die Möglichkeit, den Orientierungslaufsport in Volksschulen anzubieten. Im ersten Jahr startete ich mit neun Volksschulen rund um Klagenfurt. Neben einer Einführung im Turnsaal, bei der ich mit den Kindern die Karte zeichnete und sie dann gegenseitig OL Posten in Nespressokapsel-Form verstecken durften, gab es auch einen Luftbild-OL und ein Orientierungslauf-Sportidentspiel mit Hütchen.

Die Einheiten bekamen den Titel "Bewegung mit Köpfchen" und ich machte mich als Orientierungslauftrainerin selbstständig. Im Schuljahr 2020/2021 konnte unser Verein trotz Covid-19 bedingter Pausen 400 Einheiten in 22 Volksschulen anbieten. Im jetzigen Schuljahr sind 735 Einheiten geplant. Dies sind im Durchschnitt 19 Schulstunden pro Woche.

Bei Orientierungslaufspielen (Go4-Orienteering) mit Sportident und der Auswertungssoftware "EasyGec" laufen die Kinder so lange, bis ein grüner Smiley am Computer erscheint. Mit der Auswertungssoftware "ABC-Gec" ist es möglich, Rechnungen wie die Malreihen in Bewegung zu festigen. Bahnen auf einer Luftbild- oder Orientierungslaufkarte mit Buchstaben, Zahlen oder Bewegungsaufgaben schulen die räumliche Vorstellungskraft. Aufzeichnungen mit einer GPS-Uhr haben ergeben, dass die Kinder in diesen Schulstunden bis zu drei Kilometer laufen.

Abenteuer im Wald

VON LENA (11) U. BATI FUCHS - FUN.O NOE

Seit 1999 organisieren Barbara und Gottfried Tobler die OL-Woche "Abenteuer im Wald" – meistens in St. Corona am Wechsel. Heuer nahmen 28 Kinder und 17 Erwachsene an dem Familienprogramm teil.

Die Anfänger starteten mit einem geführten Kartenmarsch, die Größeren versuchten ihr Kartengeschick beim Hütchen-OL, bevor es weiter zur Sommerrodelbahn

ging. Ein Fähnchen-OL und eine Nachtwanderung rundeten den aktiven ersten Tag ab. Am nächsten Tag starteten alle mit der ORF-Fitnesssendung "Fit mit Philip". Davon berichtete Fitnesstrainer Philip persönlich in seiner Sendung und zeigte ein Foto von den fleißigen Teilnehmern! Danach folgten



weitere kindgerechte OL-Trainings, immer im Wechsel mit Freizeitaktivitäten. Lecker war der Ausflug zur Lindt-Fabrik: sooo viel Schokolade!

Das letzte Training fand in einem fast skandinavischen Wald statt: in Kirchberg. Hier gab es einen Fähnchen-OL und die Teilnehmer mussten die Posten richtig in der Karte eintragen. Gar nicht so leicht, bei all den Gräben und Hügeln!

Einige Kinderstimmen

Marie: "Mir hat das Abschlussrennen am besten gefallen. Nächstes Jahr möchte ich 2 Wochen in St. Corona sein.... Das Fußballspielen war aber auch cool."

Anna, Karla, Henrik und Oskar: "Die Nachtwanderung und die Sommerrodelbahn waren super!"

Daniel: "Morgenlauf mit Bati und Hund: den Berg HOCH zu laufen..."

Hannah und Peter: "Mit Freunden zusammen sein und Orientierungslaufen haben uns am besten gefallen!"





Faszination weitergeben

VON LISA PACHER - SU SCHÖCKL ORIENTEERING

Als zukünftige Volksschullehrerin widmete ich mich in meiner Bachelorarbeit dem Thema "Räumliche Orientierungskompetenz", zugleich möchte ich die Faszination am OL weitergeben und Volksschulkinder für den Orientierungslauf begeistern.

Der Kontakt zu VolksschullehrerInnen ermöglichte mir ein großes Erprobungsfeld. Das Interesse und die Begeisterung in und um Graz an der Bewegung im Freien, insbesondere während der Pandemie, war sehr groß. Die Einheiten erfolgten im schulnahen Wald, direkt am Schulgelände, aber auch im Klassenzimmer.

Während die Kinder der Grundstufe 1 einfache Orientierungsaufgaben im Gelände erfuhren, wurden Kindern der Grundstufe 2 bereits elementare Kartenkenntnisse sowie der Umgang mit dem Kompass gelehrt. In Planung steht im kommenden Herbst ein inklusives Projekt mit dem Ziel, gehörlosen Kinder den Orientierungslauf näher zu bringen.

Postenjagd

VON R. WERNER - SSV DORNBIRN SCHOREN

Postenjagd beginnt mit vielfältigen Objekten in der Landschaft: Waldecke, Brunnen, Bildstock, Kreuz, Sendemast, Waldrand kreuzt Weg, Wasserschloss, Weggabel, Straßenkurve, Straßengabel. Postenjagd beginnt, wenn die Langläufer im Sommer die Erkundung für einen herbstlichen OL über eine riesige Wiese (eine zweifache Terrasse: 1000m mal 1500 m) vornehmen. Dabei laufen sie zu zweit nur ein Objekt in der Landschaft an und erkunden seine Chance auf Nutzen und die Kartengüte. Diesmal waren am 30. August in Großdorf unterwegs: Marius mit Katharina, Lea mit Isabella, und Leander mit Theresa und noch drei Kinder, die als 3er-Team wanderten und liefen. Später tobten dann die 14- bis 16-Jährigen durch die Wiese, die schon den Herbstschnitt hinter sich hatte. Alle zehn Objekte wurden von ihnen angelaufen.



Foto: @ Nikolaus Adenstedt

EYOC 2021 in Vilnius/Litauen



Anton Buschek in vollem Lauf bei der Langdistanz

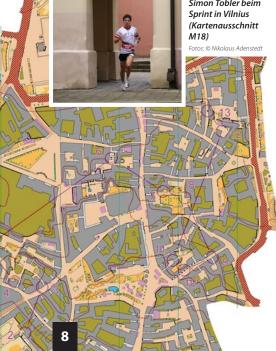
o: © Nikolaus Adenstedi



Camilla Aigmüller macht bei der Staffel Plätze aut



David Rapotz legt einen gelungenen Sprint hin



Simon Tobler beim

Die diesjährige Jugend-EM fand vom 20. bis 22. August in der litauischen Hauptstadt Vilnius statt, hierbei kämpften ca. 400 Nachwuchsathlet*innen aus 29 Nationen in den Kategorien D/H16 und D/H18 um Medaillen. Aus Österreich waren 14 Athlet*innen, drei Betreuer*innen und drei Fans mit viel Motivation und Freude dabei, feierten Erfolge, ärgerten sich über Fehler und erlebten vor allem unvergessliche Tage im Baltikum.

VON INGRID ADENSTEDT, CAMILLA AIGMÜLLER, MORITZ CZECH

 ${\bf B}$ ereits der Model Event am Vortag der Langdistanz ließ erahnen, was auf die Läufer*innen bei den Walddisziplinen zukommen würde: Die dominante Farbe auf der Karte war mittel- bis dunkelgrün und das Gelände daher sehr langsam zu belaufen. Trotzdem gingen die österreichischen Athlet*innen voller Zuversicht in den ersten Wettkampf. Und der erste Eindruck sollte nicht täuschen: Bei der Langdistanz waren das Terrain im Urwald von Šilenų Miškas, 20km westlich von Vilnius gelegen, und die Bahnlegung wie erwartet technisch sehr anspruchsvoll und erforderten daher den ganzen Lauf über vollste Konzentration. Emily Adenstedt meisterte die Herausforderung am besten und erzielte mit einer nahezu perfekten Leistung den ausgezeichneten 4. Platz in der Kategorie D16. Ebenfalls gute Ergebnisse holten Theresa (D16) und Elias Monsberger (H16) mit jeweils Top 40-Platzierungen.

Am zweiten Tag der Wettkämpfe standen die Staffelentscheidungen im gleichen Wald wie am Vortag an. Mit neuer Motivation und perfekt mental eingestimmt gingen die österreichischen Athlet*innen an die Aufgabe heran. Die Aufregung war bei allen deutlich zu spüren. Nach

dem Startschuss galt es im Getümmel den Überblick zu bewahren und den Anschluss nicht zu verlieren, was nicht allen Österreicher*innen so gut gelang wie erhofft. Die beste Platzierung erreichte die D16-Staffel mit einem 13. Platz. Ansonsten gab es teilweise gute Einzelleistungen mit zufriedenstellenden Läufen.

Am letzten Tag der diesjährigen EYOC fand in der Altstadt von Vilnius die Sprintentscheidung statt. Verwinkelte Gassen mit vielen kleinen Durchgängen und knifflige Routenwahlen mussten gemeistert werden. Am Ende wurde in einem Park nochmal das läuferische Können auf die Probe gestellt. Wieder in die Top 10 schaffte es Emily, aber auch David Rapotz (H18) und Jacopo Stöcher (H16) konnten sich mit jeweils Top 20 und Top 30 Ergebnissen in einem starken Starterfeld behaupten.

Alles in allem waren es sehr schöne und aufregende Tage. Alle Athlet*innen konnten viel lernen und wichtige Erfahrungen für die Zukunft sammeln. Da das österreichische Team insgesamt noch sehr jung ist, dürfen die meisten von ihnen noch mindestens an der nächsten EYOC teilnehmen, die vom 2. bis 4. Juli 2022 in Ungarn stattfinden wird.

Eine persönliche Nachschau zur EYOC-Langdistanz

EMILY ADENSTEDT

Meine Nervosität ist schon seit einigen Tagen groß und so wache ich schon sehr früh auf. Nach einem ausgiebigen – mit Pancakes nicht gerade wettkampfkonformen – Frühstück fahre ich mit dem Bus zur Quarantäne, wo ich noch genug Zeit habe, um meinen Fuß zu tapen, mir Zöpfe flechten zu lassen, ein Sudoku zu lösen und

mit einigen anderen eine schnelle Runde Karten zu spielen. Zwei Stunden vor meinem Start muss ich weiter zum Pre-Start fahren. Dort esse ich eine Banane, befestige meine Startnummer und plaudere noch entspannt. Danach begebe ich mich mit der Warm-up Karte in den Wald, finde allerdings keinen einzigen der drei darauf befindlichen Posten und kehre frustriert zu unserem Zelt zurück.

Meine Nervosität wird dadurch noch stärker, daher zeigt mir Karin Leonhardt ein paar Übungen, um mich zu beruhigen.

Nach einer letzten Umarmung und motivierenden Worten von Karin geht es dann um 12.29 endlich los! Ich starte mit einem guten Gefühl in den Lauf und hole schon beim 1. Posten die zwei Minuten vor mir gestartete Läuferin ein. Auf der langen Teilstrecke zum 3. Posten wähle ich bestimmt nicht die Idealroute. Trotzdem hole ich beim 5. Posten eine vor mir gestartete Schweizerin ein, mit der ich

bis zum Arenadurchlauf laufe. Das hat mich sicherlich gepusht und ist bestimmt ein sehr großer Faktor für die gute Platzierung. Nach dem Durchlauf entscheide ich mich für eine andere Route und trotz einiger Fehler in der letzten Schlaufe bin ich vor ihr im Ziel.

Als ich im Ziel erfahre, dass ich zurzeit auf dem 4. Platz bin, kann ich es gar nicht glauben. Ich hatte mir schon vor der EYOC viel über diese Läufe Gedanken gemacht und ein Diplomplatz war natürlich ein Ziel, aber ich habe mir nie erwartet, dass ich es gleich bei meinem allerersten Lauf

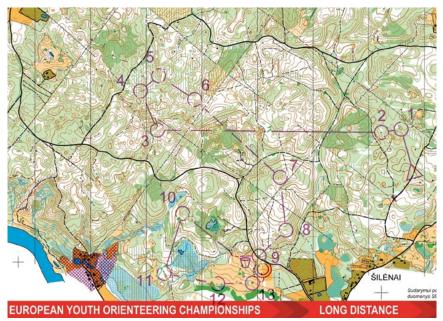
schaffe. Vielleicht ist es schade, dass ich um 15 Sekunden das Podium verpasst habe, aber für mich fühlt sich auch der 4. Platz wie ein Sieg an.

Erst als bei der Siegerehrung mein Name laut aufgerufen wird, realisiere ich, dass ich wirklich Vierte bin. Der schönste Moment ist aber, als ich den selbstgemachten Blumenkranz aufgesetzt bekomme und die Österreich-Fahne in die Höhe halten darf. Von da an kann ich nicht mehr aufhören zu grinsen.



Kann nicht mehr aufhören zu grinsen: Emily Adenstedt bei der Siegerehrung

Kartenausschnitt D16, EYOC-Langdistanz





Die EYOC aus Trainersicht

VON KARIN UND MATTHIAS LEONHARDT

Die EYOC in Litauen war für uns als neues Trainerteam die erste in dieser Funktion und deshalb waren wir speziell gespannt darauf. In unserer Trainingsphilosophie legen wir sehr viel Wert auf eine gute und breite Entwicklung der Jugendlichen. In unserem Fokus steht nicht, Jugendeuropameister*innen zu haben, sondern spätere Weltmeister*innen auszubilden. Natürlich ist dieser Wettkampf für die Jugendlichen der wichtigste im Jahr, auf den sie hart hintrainieren. So wollten wir sie natürlich so gut wie möglich unterstützen, das Beste für sich selbst herauszuholen.

Die 4 Tage in Litauen waren für uns sehr lehrreiche, spannende und vor allem aber sehr schöne. Wir trafen auf eine beeindruckende Organisation, die sehr darauf bedacht war, mit tollem Zielgelände, Speakern, GPS-Tracking und Videos viele Emotionen hervorzurufen.

Das Gelände war speziell für uns Mitteleuropäer*innen ungewohnt und darum sehr herausfordernd. Grüne, drehende Hügel gepaart mit Bahnen, die schon bei D/H 16 nahe ans Eliteniveau kamen, forderten von unseren Athlet*innen alles ab. Wir sind unglaublich stolz auf die Jugendlichen, die bei ihrem teilweise ersten OL-mäßigen Auslandsaufenthalt alles aus sich rausholten und die Aufgaben unglaublich gut meisterten. Besonders beeindruckt haben uns natürlich die Leistungen von Emily – es war schon sehr toll, jemanden aus dem Team bei einer Siegerehrung dabei zu haben. Aber auch einige andere Leistungen möchten wir herausheben: z.B. jene von David im Sprint oder jene von Flora und Elias in der Staffel waren sehr gut und wirklich nah an der Spitze. Weniger auffällig, aber für uns genauso wertvoll, waren die teilweise unglaubliche Steigerung und Lernkurve der unerfahreneren Athlet*innen vom Lang- hin zum Staffeltag.

Ein kleiner Wermutstropfen waren relativ viele enttäuschte Gesichter am Tag des Sprints, an dem doch vielen von uns Fehler mit versperrten Durchgängen passierten, obwohl wir dachten, wir seien gerade darauf gut vorbreitet. Aber auch hier mussten wir wieder einmal erkennen, dass Erfahrungen oft nicht durch Tipps vom Trainerteam gemacht werden, sondern einfach mal selbst durchgemacht werden müssen.

Wir sind überzeugt, dass das ganze Team enorm viel an Learnings aus Litauen mitgenommen hat. Vor allem aber auch Erinnerungen, die uns allen noch lange bleiben werden und jeden Einzelnen – auch uns – zu weiterer Arbeit und Training motivieren.

Endlich ist es soweit – wir fliegen in die Türkei!

Warten, warten und nochmals warten. Verschiebungen akzeptieren, Training umplanen und Ruhe bewahren. Das waren die Charakteristika der letzten beiden Jahre. Und dann stand sie endlich doch vor der Tür: die JWOC 2021!

VON ERIK BONEK, FOTOS VON KILIAN TRUMMER









Oben: Erik Bonek im Zieleinlauf nach einer harten Langdistanz Mitte: Kilian Trummer (links) und Lukas Novak (rechts) beim Durchlauf im Sprint Unten: Jakob Wolfram im Zieleinlauf des Mitteldistanz A-Finales

In den letzten beiden Jahren prägte ein Thema den Alltag wie kein zweites: COVID. Da war auch der Leistungssport keine Ausnahme. Immer wieder galt es Spannung aufzubauen, die Motivation zu behalten und flexibel zu bleiben. Zuerst sollten wir im Juli 2020 in Topform sein. Dann im Herbst 2020. Dann im Juli 2021. Dann im Herbst 2021. Bis zum Ende zitterten wir um die JWOC 2021 und somit um den lang ersehnten Vergleich mit den besten Junior*innen der Welt. Im September 2021 war es endlich soweit und Nilla Bogensperger, Erik Bonek, Anna Gröll, Maya Kastner, Lukas Novak, David Rapotz, Kilian Trummer, Jakob Wolfram und Kilian Zapf gingen für Österreich an den Start.

In der Vorbereitung hatten wir keine Mühen gescheut und – wie es mittlerweile bei Großevents schon Standard geworden ist – mithilfe von Street-View und Luftbildern eine Karte des Sprintgebiets gezeichnet. Auch die versehentlich ins Netz gestellte und leicht verpixelte Karte des Lang- und Staffelgebiets wurde abgezeichnet,

"Endlich wieder einmal mit den Besten der Welt messen."

Kilian Trummer

um eine bessere Lesbarkeit zu gewährleisten.

Mit der Hilfe von Phillip Schiel wurden beide OCAD-Files

für eine optimale Visualisierung in Catching Features konvertiert. Die Wochen vor der JWOC bereiteten wir uns zusammen stundenlang auf die bevorstehenden Wettkämpfe vor und legten viele Bahnen, analysierten zahlreiche Routen und diskutierten über mögliche Quarantäne-Orte. Somit fühlten wir uns auch ohne Trainingslager vor Ort – welches aufgrund von COVID nicht durchführbar war – bestens vorbereitet. Die JWOC 2021 konnte kommen!

anspannung und das Kribbeln in allen Muskeln

"Endlich wieder

die Vorwettkampf-

spüren."

Lukas Novak

Mit gutem Gefühl am Start

Vier Tage vor dem ersten Wettkampf erfolgte die Anreise in die Region Kocaeli, welche direkt östlich von Istanbul an der Nordküste des Marmarameeres liegt. In nur drei kurzen Trainingseinheiten galt es, sich möglichst schnell auf die Kartographie sowie das von dichtem Grün und zahlreichen Steinen geprägte Gebiet einzustellen. Auch wenn wir es nicht schafften, die Unsicherheit aufgrund des lange ausgebliebenen internationalen Vergleiches ganz loszuwerden, gingen wir mit einem guten Gefühl in die Wettkämpfe.

Die JWOC startete mit dem Sprint. Wir hatten in der Vorbereitung mit vielen harten (An-) Stiegen und rennentscheidenden Routenwahlen gerechnet. Unsere Erwartungen wurden vollauf erfüllt. Sowohl die Herren, als auch

"Neues Gelände. Neue Herausforderungen."

Anna Gröll

die Damen hatten nach rund einem Drittel der Laufzeit eine lange Routenwahl zu meistern, die den meisten

"Who let the dogs out?"

Jakob Wolfram

Österreicher*innen zum Verhängnis werden sollte. Auch sonst unterliefen den meisten kleinere und größere Fehler. Lediglich Lukas Novak konnte in die Top 30 einlaufen und mit einem soliden Resultat ins Hotel zurückkehren.

Kein Kraut gegen das Grün

Im heurigen A-Finale starteten Maya, Erik und dank etwas Sekundenglück Jakob, der sich den letzten Platz im A-Finale sichern konnte. In der Qualifikation stach vor allem Maya mit einem hervorragenden 6. Platz heraus. Leider war im A-Finale gegen das türkische Grün kein österreichisches Kraut gewachsen. In einer schwe-

"In des Grüne schicken's uns fix ned rein."

David Rapotz

disch dominierten Mitteldistanz kam von den Österreichern Erik am besten mit den Bedingungen zurecht und sicherte sich den 35. Platz.

Nach einem verdienten und ersehnten Ruhetag starteten wir voll motiviert in eine durch lange Routen und viele Höhenmeter charakterisierte Langdistanz. Der Wald ähnelte einem typischen österreichischen Gebiet. Diesen Vorteil konnten wir leider nicht umsetzen, weil wir physisch und technisch an dem Tag mit der Spitze nicht mithalten konnten. Auch wenn Erik nicht wirklich zufrieden war, platzierte er sich als bester Österreicher mit einem 32. Platz im vorderen Feld. Der abschließende Staffelbewerb fand im gleichen Gelände wie die Langdistanz statt. Bei den Mädchen hofften Maya, Nilla und Anna auf ein gutes Ergebnis und einen versöhnlichen Abschluss mit der diesjährigen JWOC. Leider vermochten sie nicht mit der Spitze mitzuhalten, konnten jedoch wertvolle Erfahrungen für das kommende Jahr sammeln - alle drei sind bei der JWOC 2022 in Portugal noch startberechtigt.



Die Damenmannschaft bei der heurigen JWOC

Foto: © Kilian Trumme

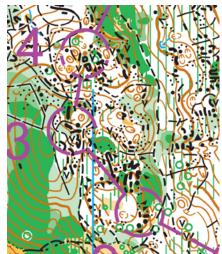
Lukas, Jakob und Erik hatten sich für ihr letztes Rennen im Juniorenbereich viel vorgenommen und wollten sich mit einem Spitzenergebnis in die Allgemeine Klasse verabschieden. Nach einem guten Start von Lukas unterlief Jakob leider kurz vor der Zuschauerpassage ein grober Parallelfehler, der viel Zeit kostete. Erik vermochte auf der Schlussschleife trotz einer technisch soliden Leistung nicht mehr die Kartoffeln aus dem Feuer zu holen. Alles in allem haben wir unsere Ziele klar verfehlt, konnten jedoch viele wichtige Erfahrungen und Eindrücke für unsere weitere Karriere sammeln!

"Müde und zerkratzte Beine, aber auch wertvolle Erfahrungen im Gepäck mit nach Hause genommen."

Maya Kastner

Oben: Kartenausschnitt Mitteldistanz Damen A-Finale

Vergleich zwischen unserer selbst gezeichneten (Mitte) und der eigentlichen Sprintkarte (unten)







#weCzion2021 - WM in Tschechien

Zwei Jahre nach der WM in Norwegen war für 2021 wieder eine Wald-WM geplant. Da Dänemark 2020 auf 2022 verschoben werden musste, erklärten sich die Veranstalter dankenswerterweise bereit, auch in diesem Jahr Sprintbewerbe zu organisieren. So gab es nach 2018 doch noch eine WM im "klassischen Format". Rein nach Ergebnissen stechen sowohl die Mitteldistanzergebnisse – alle sechs im Finale – und die Staffelergebnisse – drei Mal Top 10 – hervor.

VON GERNOT YMSÉN-KERSCHBAUMER



Das WM-Mixed-Sprintstaffel-Team holte sich in Theresienstadt den 10. Platz

Foto: © Melinda Ymsén

Im Jahre 2018 hatte das Eliteteam die Idee von der "weczion2021" (Wir, Vision, Tschechien, 2021). Aus geographischen Gründen war es naheliegend, einen speziellen Fokus auf die Vorbereitung für die WM in Doksy zu legen, um auch auf ein etwas längerfristiges Ziel hinarbeiten zu können. Die Corona-Pandemie machte aber auch vor uns nicht halt und so fielen einige Vorbereitungscamps und so mancher Wettkampf ins Wasser bzw. in den Virus. Diverse Team- und Einzelinitiativen ließen uns aber jedenfalls mit Zuversicht die WM-Reise antreten.

Mitteldistanzqualifikation- und Finale gingen im Isergebirge (Jizera Mountains) vom Stapel. Im Vorfeld war man sich aufgrund der unterschiedlich belaufbaren Trainingskarten unsicher, wie "schlimm" es wirklich werden würde – schlimm im Sinne von Belaufbarkeit (Kahlschläge, Steine, steil, Dornen) und Karteninterpretation (ist der Stein jetzt auf der Karte oder nicht? – hm – war doch der andere...). So mancher Mitteldistanzenthusiast hätte

sich auch diese Bewerbe in den Sandsteinen gewünscht, aber die Technikverliebten kamen auch hier voll auf ihre Rechnung.

Staffel und Langdistanz fanden den Weg in die Ehrfurcht erweckenden Sandsteine des Kokorinsko Naturschutzgebietes. Die Staffel war von Gewitter, Starkregen, Dunkelheit und Stirnlampen geprägt. Die Langdistanz bot trotz relativ klein gehaltenem Laufgebiet – Naturschutzbestimmungen und TV-Produktion lassen grüßen – interessante Routenwahlen und Sandsteinkletterpassagen vom Feinsten.

Traditionell gestartet wurde aber mit den Sprintbewerben. Ohne diese hätten die Sprinter gleich vier Jahre von WM 2018 bis WM 2022 warten müssen – ein untragbarer Zustand.

Theresienstadt, ursprünglich als Befestigungs- und Garnisonsstadt errichtet und im Zweiten Weltkrieg als Konzentrationslager von den Nationalsozialisten missbraucht, wurde als Austragungsort für Sprint Qualifikation und Finale gewählt.

Gleich je zwei von drei ÖsterreicherInnen qualifizierten sich für die Finalläufe und landeten allesamt in den Top30 (28. Robert Merl, 29. Laura Ramstein, 30. Anika Gassner), ein gelungener WM-Auftakt also. WM-Debütant bei den Herren, Jannis Bonek, sorgte mit Platz 20 für das beste Ergebnis und gestand ein: "Auf den Sprint habe ich mich am wenigsten vorbereitet, bis auf Sprint-EM und Staatsmeisterschaft legte ich den Fokus deutlich auf die Walddistanzen. So war ich vielleicht weniger gestresst."

WM-Debütantin Anika Gassner meinte, dass man sich während der ganzen Sprint-Vorbereitung bewusst war, auf welch speziellem Boden man bei der WM laufen würde. Weiters ließ sie durchblicken, dass das Sprintteam viel Zeit in Catching Features (OL-Computerspiel) Spielen investiert hatte, sowie in das Studieren von verfügbaren Satelliten- und Straßenbildern. Vor allem für das Erkennen und Interpretieren der vielen Befestigungswälle, samt Durchgängen, war dies wertvoll.

Tags darauf stand mit der Mixed-Sprintstaffel die nächste Medaillenent-scheidung am Programm. Anna Nilsson-Simkovics, Matthias Reiner, Robert Merl und Laura Ramstein bildeten Österreichs Quartett. Anna und Matthias schöpften extra Trainingsmotivation im Frühjahr, als es hieß, dass die Sprintbewerbe ins WM-Programm aufgenommen wurden. Trotz verpasster Einzelsprint-Finalqualifikation ließen sie sich nicht beirren und legten den Grundstein für den späteren von Robert und Laura fixierten 10. Platz.

Bei der Sprintstaffel kam auch dank der vielen Zuschauer so richtig WM-Stimmung auf. Zuvor war es jedoch lange ungewiss gewesen, ob wegen der Corona-Situation überhaupt Zuschauer in den Arenen zugelassen sein würden.

Die Wettkämpfe übersiedelten aus den Städten in die Wälder und wir aus dem Hotel in Litomerice in den Gasthof "Riesenfass" in Jermanice.Mitteldistanz Qualifikation und Finale wurden wie bei der WM 2008 auch diesmal an einem Tag ausgetragen. Für die Quali durfte ein sehr grüner Steilhang herhalten, der durchaus zu Fehlern einlud. Unser Sextett schlug sich aber prächtig und durfte sich über sechs von sechs möglichen Finalplätzen freuen – ein Novum in der österreichischen Mitteldistanz-WM-Geschichte.

Auch der Finalwald ließ kein angenehmes Laufgefühl aufkommen. Der teilweise dichte Bewuchs, gepaart mit vielen Steinen und auch Kahlschlägen sorgte für ständiges Rhythmusbrechen. Mentale Stärke war gefragt, um nicht nach anfänglichen Fehlern die Flinte ins Korn zu werfen. Mit den Plätzen 13 (Gernot Ymsén), 19 (Mathias Peter), 20 (Jannis Bonek), 25 (Laura Ramstein), 27 (Anika Gassner), sowie 31 (Jasmina Gassner) zeigten wir ein mehr als beachtliches Teamergebnis.

WM-Rookie Nummer drei, Jasmina, meinte, dass sie versuchte, trotz WM-Tamtam den Fokus auf ein "normales" Rennen (a normal performance is enough) zu legen. Die Regenerationsfähigkeit zwischen zwei Rennen am selben Tag möchte sie – wie wohl viele andere – noch ausbauen.

Und dann waren da noch die Sandsteine. Zunächst wurden die Damen im Staffelbewerb ins Sandsteinlabyrinth geschickt. Carina Polzer, sie hatte rein auf die Sandsteinbewerbe fokussiert, legte mit dem siebten Platz auf der Startstrecke den Grundstein für das spätere Top10 Ergebnis. Jasmina und Laura zeigten auf den Strecken zwei und drei, dass sich die vielen Sandsteintrainings bezahlt machten. Laura überquerte bei ihrem diesjährigen bereits sechsten WM-Rennen die Ziellinie auf dem zehnten Platz und meinte: "Mit Carinas starker Leistung stieg auch die Nervosität. Mit der WM insgesamt bin ich sehr zufrieden, weil ich sechs Mal eine solide Leistung abrufen konnte."

Dank Starkregen und relativ später Startzeit konnte man beim Start des Herrenrennens bereits von einbrechender Dunkelheit sprechen. Waren auf der zweiten Strecke noch vereinzelt Stirnlampen im Wald auszumachen, kam auf der dritten Strecke schon beinahe Tiomila-Feeling auf. Für Schlussläufer Mathias Peter – zum ersten Male in dieser Funktion – ging es vor allem auf den letzten Minuten heiß her. Mit nur 19 Sekunden Rückstand auf Diplomplatz sechs, sprintete er als neunter über die Ziellinie. Davor hatten die Familienväter Robert und Gernot gute Auftaktarbeit geleistet.

Robert genoss es, das erste Mal bei einer WM mit Familie zu sein: "Logistisch war das natürlich eine Herausforderung, aber mit Hilfe vom italienischen Team, dem österreichischen Team (in der Vorbereitung) und meinen Eltern vor Ort klapp-

Foto: Dark Ced







Das Eliteteam in action (von oben): Carina Polzer Gernot Ymsén-Kerschbaumer Jannis Bonek und Matthias Peter



te es ganz gut. Den Großteil musste aber trotzdem Carlotta stemmen und ich bin beeindruckt, wie toll sie das gemacht hat."

Den krönenden WM-Abschluss bildete die Langdistanz, auch wenn man je nach Routenwahl bis zu vier Mal an derselben Stelle vorbeikam. Das Spezielle an diesem Gelände ist, dass es nicht nur bei den langen, sondern auch bei den kurzen Routen eindeutige Zeitunterschiede geben kann und es manchmal Mut braucht um weite, aber flachere Umlaufrouten zu wählen. Auch diesmal waren wir mit den Plätzen

19 (Gernot), 22 (Robert), 28 (Carina) und 35 (Jannis) mannschaftlich stark unterwegs.

Ganz und gar nicht nach Wunsch lief es für Anja Arbter: "Der Wettkampftag hat gezeigt, dass man auch mit guter Vorbereitung und ohne jegliches Anzeichen, dass etwas nicht in Ordnung sein könnte, manchmal nicht alles selbst in der Hand hat. Aufgrund einer Entzündung am Herzen - wie ich im Nachhinein erfahren habe - verlor ich während des Wettkampfs mehrmals beinahe das Bewusstsein, bevor ich den Lauf kurz vor dem Ziel abbrechen musste. Es folgten einige ärztliche Untersuchungen bis zur Diagnose und dem Fakt, dass das Herz auch zu schlagen hätte aufhören können. Dann war der Schreck doch groß, aber die Dankbarkeit, dass dem nicht so war, noch größer."

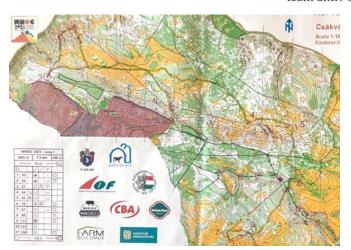
Dankbar waren wir auch für die gute Vorbereitung und Begleitung durch den gesamten Betreuerstab. Für Headcoach Åke Jönsson war es seit 2016 die fünfte und letzte WM mit uns – tack ska du ha!

Masters-Gold für Barbara Kastner und Ferri Gassner



Ferri und Babsi beim Sprint-Finale in der Innenstadt von Székesfehérvár, zu deutsch Stuhlweißenburg

oto: © Roland Reisenberger



Aufgaben-Ziel erreicht: "full speed no mistake", Long Final H55 Route von Ferri Gassner

Premiere für Österreich: Barbara Kastner wird zur Sprint-Weltmeisterin in der Kategorie D-50 gekürt. Foto: © W. Burman



Auch die World Masters Orienteering Championships 2021 (WMOC) waren von den Corona-bedingten Verschiebungen betroffen und wurden nicht wie geplant in Japan ausgetragen, sondern im August in Ungarn um Székesfehérvár – ein Glücksfall für Babsi und Ferri, die sich so über die ersten Goldmedaillen für Österreich bei einer WMOC im Fuß OL freuen durften.

VON B. KASTNER UND F. GASSNER

Unsere Erfolge bei der WMOC in Ungarn zeigen, dass man im Seniorensport im OL nicht nur dann erfolgreich sein kann, wenn man - so wie Ferri - schon in seiner Jugend mit OL begonnen hat und mehrere Jahre als Elitesportler international aktiv war, sondern auch dann, wenn man - so wie Babsi - erst als Erwachsene "über die Kinder als Quereinsteigerin" zum OL gekommen ist. Ein sportliches, aktives Leben, Gesundheit und eigene Kinder, die als Leistungssportler*innen im Nationalteam aktiv sind, sind jedoch jene Zutaten

im Erfolgsrezept, die für uns beide heuer die Basis waren. Ferri analysiert, warum er heuer in Ungarn in M55 sowohl im Sprint als auch über die Langdistanz Gold gewonnen hat.

Lange internationale Wettkampfkarriere

Nachdem ich meine aktive OL-Leistungssportkarriere nach fünf Teilnahmen an richtigen Weltmeisterschaften mit 29 Jahren im Jahr 1995 beendet hatte, bin ich

als 38-Jähriger in Italien in Asiago bei meiner ersten WMOC gestartet. Nach weiteren Teilnahmen in AUT, POR, HUN, NZL und DEN hatte ich bisher einen 7. und 8. Platz in Neuseeland als beste Ergebnisse vorzuweisen.

Gesundheit und Jahrgang

Ich hatte bisher Glück, dass ich auch nach meiner Leistungssportzeit immer sportlich aktiv sein konnte und keine groben Verletzungen oder schwere Krankheiten hatte. Das Problemthema "Kartenlesen im Alter" habe ich gut gelöst und laufe seit einigen Jahren mit einer schmalen Brille, damit ich in der Ferne trotz Kurzsichtigkeit scharf sehe und die Karte "unterhalb durch" noch gut lesen kann. Bei einer WMOC ist auch der Geburtsjahrgang immer ganz wichtig und wird mit jeder höheren 5-Jahres-Alters-Kategorie immer wichtiger. Ich hatte heuer den Vorteil und war als "66er" aus dem jüngsten Jahrgang in der M55.

Fitness und Familiensport

Ich habe über viele, viele Jahre regelmäßig Ausdauer trainiert und durch die aktive Tätigkeit im Verein und mit der Familie den Bezug zu OL nie verloren. Und natürlich sind meine beiden Töchter Anika und Jasmina, die beide OL auf Leistungssportniveau betreiben, eine große Motivation auch für mein Training. Ich habe durch sie in den letzten Jahren mein Training wieder deutlich gesteigert und gezielte OL-Trainings und schnelle Intervall-Einheiten würde ich ohne Anika oder Jasmina nicht so oft machen.

Zeit für Training

Ich habe im Vorjahr bewusst meine Manager-Karriere in der Energiewirtschaft beendet, um noch einmal eine berufliche Neuorientierung zu starten. Durch diese Entscheidung und sicher auch durch die "COVID-Lockdowns" hatte ich ab Frühjahr 2020 mehr Zeit für Training und sportliche Aktivitäten. So habe ich meinen Trainingsumfang deutlich gesteigert und habe sogar mehr trainiert als im Winter 1995 vor meiner letzten WM. Da ich auch früher nie ein "Kilometerfresser" war und mich neben einem Fulltimejob qualitativ hochwertig auf die WM vorbereitet habe, ist das aber gar nicht so schwer gewesen. Ich habe im letzten Jahr ca. 6 Stunden und ca. 60 Leistungskilometer (km und Hö-

henmeter) pro Woche trainiert – in den Jahren davor war es ungefähr die Hälfte. Ich weiß das so genau, weil ich seit 1984 regelmäßig mein Training aufzeichne.

Zusammenspiel von O & L

Auch wenn ich in meiner OL-Elitezeit nie ein internationales Top10 Ergebnis geschafft habe, ist es mir immer gut ge-

lungen, das Lauftempo mit meinem O-Vermögen abzustimmen. Das gelingt mir auch heute noch gut, da das Lauftempo kleiner ist als früher und die gut eingelernte O-Technik nicht so schnell verloren geht. Für Ungarn hatte ich auch Zeit, mich mit den alten Karten zu beschäftigen, in der letzten Woche auch sehr spezifische OL-Trainings zu machen und mich für die Sprint-OLs auch mit Streetview vorzubereiten - also fast wie unsere Spitzenläufer*innen.



5 Sekunden vor dem 2. und 6 vor dem 3. – Ferri hat auch das Quäntchen Glück, das es manchmal für den Sieg braucht.

es sind nur 30-35 min -> auf einfachen Passagen gut attackieren

Lang

Tempowechsel; Angreifen auf Wegen und offenen Wiesen und Tempo zurücknehmen im Grünen und Gelb/Grün; sichere Routen und Ablaufpunkte "full speed no mis-

Offenen in den Wald: Tempo reduzieren;

take"; Wege und Wiesen am Rücken nützen, aber auch auf direkte Routen achten

Umsetzung und "Glück des Tüchtigen"

Beim Sprint war ich 5 sec vor dem 2. und 6 sec. vor dem 3. – da gehört immer auch Glück dazu. Bei der Mittel wurde ich am Weg zu P1 "aus dem Konzept geworfen", weil mich jemand nach seiner Position gefragt hat. Ich hatte danach keine Fehlerroutine und habe 3 ½ min gesucht. Danach habe ich voll ris-

kiert, was kein gutes Konzept ist und auch nur zwei Posten gut gegangen ist und danach nicht mehr – ein weiterer 4-min-Fehler war die Folge. Diese Fehler waren für mich aber ein "Weckruf" und ein Vorteil für das Lang-Finale. Durch den 14. Platz startete ich nicht ganz hinten, machte mir selbst dadurch weniger Druck und bei einer Richtungsunsicherheit auf der Route zu P1 bin ich rechtzeitig stehen geblieben, um mich aufzufangen. Dadurch war ich für den Rest des Finallaufs sehr fokussiert unterwegs und motiviert "alles zu geben".

Resümee nach der WMOC

Ich habe meine Ziele übererfüllt, auch wenn ich nicht dreimal in den Top 10 war und war von fünf Läufen viermal ganz vorne. Ich habe mich sehr gefreut, dass Babsi und ich gemeinsam beim Sprint gewonnen haben und dass wir die IOF-Medaillen "representing Austria" bekommen haben. Ich weiß aber auch, dass es auf anderen Karten und bei anderen Bedingungen ganz anders ausgehen kann. Ich möchte mich auch hier nochmals für die vielen Gratulationen und die gemütliche Siegesfeier bei lieben OL-Freunden bedanken. Ich freue mich schon darauf, wenn ich weiterhin so fit und gesund ge-

meinsam mit vielen anderen lieben OL-Bekannten an internationalen OL-Wettkämpfen teilnehmen kann.

Motivation für alle

Bei einer WMOC kann jede*r gewinnen! Wenn man körperlich und geistig so lange genug fit bleibt, dass man die Anreise und dann die Qualifikationsläufe und das Finale korrekt bewältigt und dabei in einer Kategorie startet, wo es nur mehr eine*n Teilnehmer*in gibt. (in Ungarn waren das die Kategorien W90, W95 und M95) Es ist bewundernswert, wie fit und aktiv der 95-jährige Schweizer in Ungarn war. (Siehe sein Interview hier: https://youtu.be/S7IPNrW-IDM)

WMOC Website: wmoc2021.hu/en/

Was ist eine WMOC und welche Bewerbe gibt es?

Eine WMOC = "Senioren-WM" für alle über 35 ist einer der drei weltweit ausgetragenen Bewerbe der IOF (neben WOC = Elite-WM und JWOC = Junior-WM bis 20 Jahre) mit dem großen Unterschied, dass es bei einer WMOC keine Teilnahmebeschränkungen und daher keine Selektion je Nation gibt.

Vor COVID gab es bei einer WMOC ca. 4000 Starter*innen, vergleichbar mit einem großen Mehrtages-OL. Heuer ist Ungarn recht kurzfristig als Veranstalter eingesprungen, das Teilnehmerfeld war dadurch mit 1500 kleiner als "üblich". Das Starterfeld ist sehr bunt gemischt, von reinen Hobbyläufer*innen bis zu ehemaligen Weltklasse-Athlet*innen, die aber oft erst ab 40 einstiegen, da viele mit 35 noch zur richtigen Weltspitze zählen.

Durch das große Starterfeld gibt es bei der WMOC Qualifikationsläufe, die über die Teilnahme im Finale entscheiden. Je nach Anzahl der Läufer*innen in einer Kategorie gibt es mehrere Finalläufe (A, B, C, ...). Seit Einführung von Sprint- und Mitteldistanz gibt es einen Qualifikationslauf für den Sprint und einen für die Bewerbe im Wald (Mittel und Lang) – in Summe also 5 Bewerbe in einer Woche.

Nächstes Jahr findet die WMOC von 8. – 16. Juli in Süditalien statt – vielleicht eine gute Möglichkeit, einen Sommerurlaub mit OL zu kombinieren.

www.wmocitaly.eu

Zielsetzungen

Obwohl man sich im Idealfall keine Platzierungsziele setzen soll, habe ich mir im Vorfeld folgende Ziele gesetzt: NormalZiel: Ich komme bei allen Läufen unter die Top10. Optimal-Ziel: Ich gewinne eine Medaille. Diese Ziele habe ich basierend auf meinen Ergebnissen von früheren WMOCs, auf Basis des doch recht kleinen Starterfeldes (wir waren ca. 100 in M55, wo ich auch die Favoriten tlw. kenne) und auf Basis meiner aktuellen Form festgelegt. Für die einzelnen Läufe habe ich mir dann auch konkrete "Aufgaben-Ziele" gesetzt, die ich größtenteils umgesetzt habe. Das waren meine Ziele für die Finalläufe:

Sprint

full speed von Beginn weg; Tempo und Konzentration bis ins Ziel halten; nicht von Zusehern und Touristen ablenken lassen; Routen soweit möglich durch ruhigere Gassen wählen

Mittel

es muss kein fehlerfreier Lauf sein: "da kommt niemand fehlerfrei durch"; Richtung im offenen Gelände; Wechsel vom



Wien, Wien, nur du allein...

Exakt 100 Tage nach dem Ende des letzten Lockdowns in Wien und vielen pandemiebedingten Unsicherheiten konnte die Vienna Orienteering Challenge am 27. August 2021 endlich ihr Comeback feiern.

BERICHT VON GUDRUN ENGLMAIER, BILDER VON JULIA WEINMAYR UND ERICH SIMKOVICS

Den TeilnehmerInnen aus 23 Nationen wurde ein Sprintwochenende par excellence im wunderbaren Wien geboten. Drei Etappen in verschiedenen Teilen Wiens mit einem Top-Elite-Starterfeld, Arena, Speaker und ein paar Überraschungen inklusive

Speaker und ein paar Überraschungen inklusive.





Oben: Die "Sigmund Freud Arena" mit Zieleinlauf vor der imposanten Votivkirche Mitte: Das Wiener "Sumpfgebiet" in Favoriten Unten: Vienna Sprint Relay – für hohes Tempo war dank internationalem Starterfeld gesorgt

Arena Robinson – in den Weinbergen

Die VOC begann schon am Freitagabend mit einem Highlight. Die auch für viele Wiener unbekannte Arena Robinson entpuppte sich als wahres Sprinterparadies. Nach dem Start ging es sofort in ein Siedlungsgebiet mit zahlreichen Durchgängen, Terrassen, Balkonen, Säulen und kleinen Grünflächen. Schon hier trennte sich die Spreu vom Weizen, denn Kartenlesen und gleichzeitiges Sprinten waren eine Herausforderung. Der steile Zielsprint entlang der Weinberge verlangte den Läufern alles ab, im Ziel wurde dieser mit einem schönen Ausblick über Wien belohnt.

Arena Sigmund Freud – von der Peripherie ins Zentrum

Sehr abwechslungsreich ging es am Samstagvormittag im Alsergrund weiter. Nach dem Start im Arne-Karlsson-Park orientierten sich die LäuferInnen durch die verwin-

kelten Höfe des alten AKHs. Die Bahnen forderten viele komplexe Routenentscheidungen. Eine "unerwartete" Baustelle in der Nähe des Narrenturms führte so manchen erfahrenen Orientierungsläufer in die Irre. Die Arena mit Zieleinlauf von der Antonio Vivaldi Statue und entlang der imposanten Votivkirche war ein einmaliges Erlebnis.

Arena Wienerberg – Wiener Wildnis

Neben Vorstadt- und Stadtzentrumerlebnis fehlte jetzt nur noch das Naturfeeling. Dieses kam in der dritten Etappe nicht zu kurz, denn der Wienerberg in Favoriten, der lange Zeit zur Schuttablagerung genutzt wurde, ist heute ein Erholungsgebiet mit einer vielfältigen Flora und Fauna, die in den

Teichen und angrenzenden Schilfgürteln zu finden ist. Dort waren auch an jenem Sonntagvormittag viele Posten zu finden, die so manch einen Teilnehmer aus dem Konzept brachte. Nach dem Start ging es zunächst über eine Streuobstwiese und dann direkt in das Wiener Sumpfgebiet. Eine längere Routenwahl führte in technisch anspruchsvolle Siedlungsgebiete, wo ein sauberes Kartenlesen gefragt war.

Knappe Entscheidungen in den Eliteklassen

Anna Simkovics (55:13) ist die erste österreichische Elite-Gesamtsiegerin der Vienna O Challenge. Zweite wurde die tschechische Jugendläuferin und EYOC Sprintmedaillengewinnerin Lea Martanova (+0:36). Tina Tiefenböck (+1:21) belegte den dritten Platz - vor der ungarischen WM-Sprint-Finalistin Zsófia Sárközy. Bei den Herren setzte sich in einem sehr knappen Rennen um die Gesamtwertung der Sechstplatzierte bei der VOC 2019 -Áron Bakó (48:05) aus Ungarn - durch. Mit nur drei Sekunden Rückstand nach insgesamt 12 km Sprint-OL belegte der ungarische Juniorenläufer und Junioren-WM Medaillengewinner Zoltán Bujdoso den zweiten Platz. Dritter und Etappensieger bei der Arena Sigmund Freud wur-

de der israelische Eliteläufer Nitsan Yasur (+0:49).



Aus Sicht der Teilnehmer:

"Three days of gourmet orienteering for sprint aficionados. High quality courses in different urban terrains, all accessible by public transport, smooth organisation, and a warm atmosphere with an international flavour. Thanks for this amazing event!"

"I knew that the quality of the courses would be exceptional."

Vienna Sprint Relay – das Finale

Nur eine Stunde nach der dritten Etappe fiel das Startsignal für die Vienna Sprint Relay. Drei Strecken mit je 2,8 km waren mit der Vorbelastung der drei Sprintwettkämpfe in nur 48 Stunden zu bewältigen für hohes Tempo war durch das internationale Starterfeld gesorgt. In der Elitekategorie dominierte Ungarn, als bestes Team aus Österreich belegte der OLC Wienerwald den fünften Platz.

Zwei Jahre Vorbereitung wurden mit guter Stimmung, spannenden Wettkämpfen und tollem Feedback belohnt, bei dem insbesondere die Event At-

mosphäre und Bahnen als exzellent bewertet wurden. Ein Dank gilt auch dem Event Team, das sich aus Personen aus verschiedenen Vereinen und externen Volunteers zusammengesetzt hat und zu einer perfekten Durchführung beigetragen hat. Die Schlussrede des Veranstalters Erik Simkovics motiviert und lässt Vorfreude für die VOC 26.-28. August 2022 aufkommen.

Event Website: viennaochallenge.com

Jukola mit starker österreichischer Beteiligung

Nach einem Jahr pandemiebedingter Pause ging Ende August 2021 im finnischen Lappland eine der größten Orientierungslaufstaffeln der Welt über die Bühne.

VON MATTHIAS REINER

Die Jukola-Staffel hat eine lange Tradition und basiert auf einem alten finnischen Roman, der als Pflichtliteratur in finnischen Schulen geführt wird. Die Geschichte handelt von sieben Brüdern, die einem regelkonformen Leben entfliehen, in der Wildnis ihre Jugend ausleben und in weiterer Folge um das Herz der hübschen Venla kämpfen. Die namensgebende Erzählung passt also ideal zu der Nation

Kaderathlet:innen an der Startlinie und zeigten starke Leistungen. Noch am Samstagnachmittag fiel der Startschuss für die Venla Staffel mit mehr als 1000 gemeldeten Frauenteams zu je vier Läuferinnen. Die Österreicherinnen wurden aufgrund ihrer starken physischen Kapazitäten von ihren nordischen Clubs allesamt auf die Startstrecke ihrer Teams platziert. So liefen Anna Nilsson Simkovics (Ulrice-



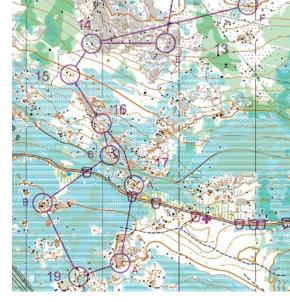
mit dem vermutlich größten Interesse an Orientierungslauf in der Bevölkerung. Ein "echter Finne" sollte daher einmal im Leben Jukola gelaufen sein. Der Wettkampf ähnelt, abgesehen von den leistungsorientierten Top-Teams, einem großen Sportfestival für Jedermann, wo das Durchkommen und der soziale Aspekt im Vordergrund stehen.

Rovaniemi, Austragungsort der diesjährigen Jukola-Staffel, bietet die einmalige Möglichkeit, das ganze Jahr den Weihnachtsmann im Santa Claus Office persönlich zu besuchen, um Wünsche oder Weihnachtsbriefe aufzugeben. Außerdem stehen die Chancen sehr gut, am Straßenrand eine Rentierherde beim Grasen beobachten zu können.

Wie bereits in den vergangen Jahren waren auch heuer einige österreichische

hamns OK), Anika Gassner (Linköpings OK), Johanna Trummer (OK Linne) für ihre schwedischen Vereine und Ylvi Kastner sowie Laura Ramstein (beide Lahden Suunnistajat -37) für ihren finnischen Clubs. Die Damen zeigten starke Leistungen und sammelten mit ihren Top100 Platzierungen viel Medienzeit in der international ausgestrahlten Fernsehübertragung. Besonders viel Aufmerksamkeit erhielt Anika Gassner, die in dem sumpfigen Gelände am Polarkreis fehlerfrei durchkam und sensationell an 12. Stelle an ihre Teamkollegin übergeben konnte. Schlussendlich gewann den Damenbewerb nach einer dramatischen Schlussstrecke Alfta ÖSA OK vor IFK Göteborg und Järla Orientering.

Für die Herren war das Damenrennen ein wichtiger Teil der letzten Vorberei-



Sumpfiges Gelände am Polarkreis

tungen, denn über das Wettkampfgelände war im Vorhinein nur wenig bekannt. Anhand der TV-Übertragung konnten wichtige Erkenntnisse über Belaufbarkeit, Bahnlegung und Geländeformationen gesammelt werden, welche selbstverständlich in wilden Spekulationen ausarteten. Mit dem Einbruch der Dunkelheit wurde das Gedränge im außergewöhnlichen Wettkampfzentrum, einer Pferderennbahn, dichter und es mischten sich vereinzelt Stirnlampen unter die Menge. Für die 1200 Teams bei der Jukola ging es dann um 23:00 Uhr in einem spektakulären Massenstart ins Rennen.

Für Matthias Reiner (TP, FIN) und Clemens Wolfram (HS, FIN) lief es auf der Startstrecke ziemlich wild. Gernot Ymsén präsentierte auf der 16,4km "langen Nacht" seine Klasse und meisterte die historisch längste Jukola Teilstrecke (5,7km) mit Bravour. Damit brachte Ymsén Pan-Kristianstad, SWE zurück in die Top10. Auf der 6. Strecke lieferten sich lange Zeit Robert Merl (TuMe, FIN) und Mathias Peter (SNO, SWE) ein Kopf-an-Kopf Rennen in der Fernsehübertragung und konnten ihre Top-Clubs stark in den Top10 der Gesamtwertung behaupten. Erik Nilsson Simkovics (Ulricehamns OK, SWE) hatte die Ehre, als Schlussläufer für sein Team die Staffel zu beenden. Mit HSV-OL-Wiener Neustadt war ebenfalls ein Team eines heimischen Vereins vertreten.

Die Helden der Nacht waren am Ende das Team von Stora Tuna OK, mit vier Brüdern im selben Team. Die Vorjahressieger verteidigten so ihren Titel vor IFK Göteborg, Bronze ging an Helsingin Suunnistajat.

Im kommenden Jahr findet die Jukola am 18. und 19. Juni in Mynämäki statt. Vielleicht ergibt sich ja der eine oder andere heimische Vereinsausflug in die finnische Küstenregion nahe Turkus. Tervetuloa!

MTBO - Austria Cup 2021

Wir befinden uns im Jahre 2021 n. Chr., mense julio. Ganz Europa ist von Corona besetzt... Ganz Europa? Nein! Ein von unbeugsamen MTBO – Fanatikern bevölkertes Dorf – Buchschachen - hört nicht auf, dem Eindringling Widerstand zu leisten...

Oben: Thomas Klimo auf der Jaad nach

Sekunden" Unten: Le Mans-Start mit Andreas Waldmann

und internationaler Beteiliauna bei den

MTBO Davs

EIN RÜCKBLICK VON THOMAS HNILICA

...so ähnlich hätte Asterix die Gefühlslage des Organisationsteams der 3. MTBO Days im burgenländisch – steirischen Grenzgebiet beschrieben, nachdem der

sehnsüchtig erwartete Saisonstart Anfang Mai in Ungarn - bestens vorbereitet von unseren ungarischen Freunden rund um Miklos Mets - abgesagt werden musste. Zahlreiche Covid - Auflagen, gravierende Änderungen im Gelände und viele kurzfristige Absagen von internationalen Gästen brachten Wettkampfleiter, Bahnleger und Helfer an die Grenzen der Belastbarkeit (und darüber hinaus...). Die 150 Teilnehmer wurden dennoch mit einem gelungenen Dreifachevent (AC Sprint, AC Massenstart und Ö(ST)M Langdistanz) und einem schon traditionell stimmungsvollen, aber späten Start in die MTBO - Sai-

son, belohnt. Nach einem pannenreichen Samstagvormittag (das Batteriesterben vieler SI – Finger nach der langen Zwangspause machte die Auswertung sehr mühsam) waren die Rückmeldungen nach dem Mitteldistanz-Massenstart und der Langdistanz durchwegs positiv:

Langdistanz – Staatsmeister Andi Waldmann: "Geniales Event: herausfordernde Bahnen, abwechslungsreiches Gelände, starkes Starterfeld, ansprechende Zielarena, phantastische Rennvideos - das lässt das MTBO-Herz höher schlagen!"

Lilou Pauly (französisches Nationalteam): "Toller Mix aus Sprint, Massenstart und Langdistanz. Perfektes Terrain und auch das grüne Trikot für den schnellsten

Zielsprint war eine super Idee!"

Schon drei Wochen später folgte das nächste traditionsreiche MTBO – Wochenende. Paul Grün reaktivierte das feine Ge-

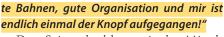
lände der WM 2018 rund um Grafenschlag für die Staatsmeisterschaft im Sprint sowie für zwei Austria Cups (Mittelund Langdistanz). Die ausgezeichnete Qualität der Karten und die Teilnahme vieler Gäste aus dem benachbarten Tschechien machte die beiden Tage zu einem feinen Kurzurlaub im schönen und abwechslungsreichen Waldviertal

Jana Hnilica, Sprint - Siegerin: "An die selektiven Bahnen, das coole Gelände und meinen ersten Staatsmeistertitel erinnere ich mich sicher noch sehrlange!"

Der 7. und 8. Lauf zum Austria Cup führte die MTBO – Familie nach Sopron, unmittelbar hinter der ungarischen Grenze. Bei traumhaf-

tem Wetter und abwechslungsreichen Bahnen (Mittel- und Langdistanz) kamen sowohl Anfänger, als auch Senioren und Nationalteamfahrer gleichermaßen auf ihre Rechnung. Zwar gab es - speziell in den Elitekategorien - einige krankheitsbedingte Ausfälle, dafür nutzten die Jugend- und Juniorenfahrer die perfekten Bedingungen, um einmal "Eliteluft" zu schnuppern. Ein Blick auf die Ergebnislisten zeigt, dass auch in den nächsten Jahren mit einem starken Nationalteam zu rechnen ist. In der Zweitages-Gesamtwertung blieb der Tiroler Bernhard Kogler vor den beiden Nachwuchsfahrern Georg Koffler und Hannes Hnilica siegreich.

Resumee des Kufsteiners: "Durchdach-



Den Saisonabschluss mit der Mitteldistanz-Staatsmeisterschaft und dem 10. und letzten AC- Rennen gestaltete der unermüdliche Viktor Hites gemeinsam mit seinen steirischen Helfern. Das Augebiet rund um Gralla ließ ein hohes Tempo zu, allerdings musste man jederzeit den Kontakt zur Karte halten, um nicht wertvolle Zeit zu verlieren. Die erwarteten Mitteldistanz – Siegerzeiten wurden zwar teilweise erheblich überschritten, dafür hatte man länger das Vergnügen, auf dieser interessanten, neuen MTBO – Karte zu fahren. Ein würdiger Abschluss einer rundum gelungenen MTBO – Saison!

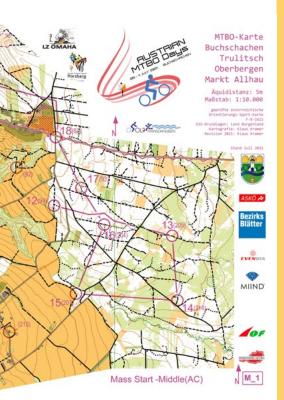
Den Staatsmeistertitel sicherten sich – wie so oft zuvor – Michaela Gigon und Andreas Waldmann. Die frischgebackene Staatsmeisterin: "Obwohl es flach war, gab es spannende Routenwahlen, bei denen nicht auf den ersten Blick erkennbar war, welche die beste ist. Im dichten Wegenetz standen vermutlich alle einmal irgendwo, wo sie nicht hinwollten - inklusive der Staatsmeister."

Eine rundum gelungene Saison 2021 weckt schon jetzt die Vorfreude auf das nächste MTBO – Jahr!

Interessante Bahn von Bahnleger Martin Veitsberger mit integriertem Postennetz beim Massenstart



Erfolgreiches EM-Nachwuchsteam in Portugal



Portugal – immer eine Reise wert

VON JANA HNILICA

CO₂ Patronen und Reparaturschäume in den Radkoffer? Ins Großgepäck? Oder doch ins Handgepäck? Ist der Koffer nicht zu schwer? Hat noch jemand Platz für das Werkzeug? Schon beim Packen für die EM in Portugal war nicht alles so einfach, da erstmals die ganze Delegation mit dem Flugzeug zum Event anreisen musste. Während der erste Trupp gerade in Wien auf dem Weg zum Flughafen war, wurde per Mail der Mietwagen für die Fahrräder in Lissabon gecancelt. Ein Teil der Patronen war natürlich falsch verpackt (Arbeit für das Sicherheitskommando in Schwechat), dafür waren sämtliche Einreise-, Covid- und sonstige Unterlagen in Ordnung.

Irgendwie schafften es letztlich alle – auch das krankheitsbedingt dezimierte Elite-Team – nach Abrantes, dem Eventcenter der EM.

Gestärkt vom täglich frisch gepressten Orangensaft beim Frühstück konnten wir trotz mehrstündiger Wartezeit beim Covid – Test am ersten Tag noch das Modelevent fahren und einen Eindruck davon gewinnen, was uns erwarten würde: heiße Temperaturen, teils sehr sandige Wege, viele Dornen und ein bisschen "Wegekategorien-Bingo".



Hannes Hnilica holt seine erste EM-Goldmedaille

Am Donnerstag war es soweit: Rennen Nummer 1, Sprint, Military Area. Da die Bahnen alle auf dem Truppenübungsplatz und nicht im verbauten Gebiet waren, wurde das Rennen zu einer ziemlichen "Fetzerpartie" - leichtes Orientieren, schnelles Treten, keine Pausen. "Fetzenblau" wurde gegen Ende einigen Fahrern ein auf der Karte schlecht erkennbarer Zaun zum Verhängnis. Nicht so Hannes (M17) und Jana HNILICA (W20), die die Situation im letzten Moment überblickten und so eine erlaubte Route zum Posten fanden. Es war noch nicht Mittag und schon konnten die ersten beiden Erfolge für das Team gefeiert werden: Platz 6 für Jana und der Titel "Sprint - Jugendeuropameister 2021" für Hannes! "Die Nervosität bei der Siegerehrung war höher als beim Rennen selbst", so Hannes, "und ein sehr spezielles Gefühl ganz oben zu stehen, die Fahnen zu sehen und mit dem Team die Hymne zu singen."

Tags darauf: Mitteldistanz – für die Elite der erste Bewerb. Schon bei der Anfahrt war zu erkennen, dass die vielen angegebenen Höhenmeter vermutlich nicht unbegründet waren. Trockene Bedingungen führten zu unerwartet kurzen Siegerzeiten, Fehler durfte man sich also keine erlauben. Aus österreichischer Sicht meisterten Andreas Waldmann (M21) und Lukas Wieser (M17) diese Herausforderung am besten, und konnten jeweils als 6. bei den Siegerehrungen ihre Diplome in Empfang nehmen!

Samstag: Langdistanz. Oder doch nicht so lang? Auch bei diesem Rennen wurden die Siegerzeiten deutlich unterschritten. Das hieß: zwar lange Routenwahlen und einige lange Teilstrecken zum "Treten", aber Fehler konnten in der kurzen Fahrzeit nicht mehr wettgemacht werden. Einigen Athleten wurde das "Querfahren", vielen anderen übersehene Routenwahlen zum Verhängnis, so auch einigen von uns. "Zwei" blieb unsere Zahl der Woche - auch bei diesem Rennen gab es zwei österreichische Diplome, die jedoch sehr unterschiedlich aufgenommen wurden. Georg Koffler brachte bei seinem letzten Einzelrennen als Junior einen 5. Platz ins Ziel und konnte endlich die lang ersehnte Urkunde in Empfang nehmen, Lukas Wieser (M17) fehlten nach der Langdistanz nur 8 Sekunden auf die Bronzemedaille, ein Dip*lom mit bitterem Beigeschmack!*

Letztes internationales Rennen der Saison: Staffel für die Junioren und Mixed Staffel für die Elite, also noch einmal alles rausholen. Das Gelände - ein sandiger, steiler Berg beim Hauptteil, eine längere "Treterstrecke" beim Zwischenzeitposten und ein Wohngebiet auf der 2-minütigen Schlussschleife - zeigte ein weiteres Mal, dass Staffeln eigene Gesetze haben. In der Elite startete Michaela Gigon, die physisch nicht ganz mit der Spitze mithalten konnte und an Bernhard Kogler übergab, dem wiederum ein paar kleinere Fehler unterliefen. Andreas Waldmann konnte als Schlussfahrer noch einige Plätze gutmachen, was als Ergebnis einen 18. Platz (nationenbereinigt 11.) brachte.

Bei den "männlichen" Junioren (bei einigen Nationen ein Mix aus Jugend, Junioren, Burschen und Mädchen) konnten wir zwei Staffelteams an den Start schicken. Team 1: Hannes Hnilica, Martin Illig, Georg Koffler, Team 2: Lukas Wieser, Jana Hnilica, Benjamin Gaudernak. Hannes und Luky als Startfahrer kamen trotz kleinerer Fehler kurz nach der Spitze ins Ziel. Martin gelang auf seiner Strecke ein ausgezeichnetes Rennen, bei dem er einige Plätze aufholen konnte, Jana hatte auf ihrer Strecke alle langen Gabeln, machte ein paar Fehler und verlor auch physisch Zeit auf die Burschen. Benni gelang ein fehlerfreies Rennen, er fuhr noch auf Rang 8 vor. Georg Koffler brachte für Team 1 mit nur einer Minute Rückstand auf Gold den 4. Platz ins Ziel! Somit durften wir auch am vierten und letzten Tag an der Siegerehrung teilnehmen, was letztlich noch dazu führte, dass wir unseren Heimflug fast verpassten. Portugal war wirklich eine Reise wert!

Ergebnisse: https://mtbo2021.fpo.pt/follow-the-race/



Oben: Andi Waldmann beim ersten Wettbewerb, dem Massenstart

Foto: ©Laura Scaravonati

Marina Reiner konnte mehrmals eine ausgezeichnete Leistung abrufen.

MTBO WM in Finnland

Donnerstag, 10. Juni 2021: Treffpunkt des MTBO-Teams am Flughafen Wien Schwechat. Das Ziel ist Finnland, dort fanden nun wieder Rennen auf Weltcupniveau statt – die ersten seit 2019, nachdem die Saison 2020 der allseits bekannten Pandemie-Situation vollständig zum Opfer gefallen war. Diese Rennen sind auch zugleich Weltmeisterschaften – es wird spannend: Wo stehen eine jede und ein jeder nach eineinhalb Jahren ohne internationalen Leistungsvergleich?

VON ANDREAS WALDMANN

Also ab zum Check-in. Der Herr am Schalter fragt wo es hingeht? "Nach Helsinki, Finnland", lautet die Antwort. "Das geht nicht, Finnland lässt keine Touristen ins Land", antwortet dieser darauf. Mit of-

> fizieller Einladung zur Weltmeisterschaft geht es natürlich doch. Checkin problemlos erledigt. In Finnland angekommen gleich die Fahrt zur Teststation für eine PCR-Test, dann steht dem Rennprogramm nichts mehr im Wege.

Rennvorbereitung: Alles läuft wie gewohnt. Das Material nach dem Transport überprüfen, den Kartenhalter montieren und sich dann im ersten Training mit dem finnland-typischen Emit-System anfreunden.

Der erste Wettbewerb ist der Massenstart: Die Bahndaten wie auch die Informationen aus den Teamleader-Meetings versprechen ein High-Speed-Rennen. Durchaus interessant, denn eine der Trainingskarten grenzte direkt an das Wettkampfgebiet und war nicht unbedingt allzu schnell befahrbar. Aber man wird ja sehen. Und tatsächlich, im Wettkampfgebiet warten viele schnelle Passagen auf Langlaufloipen, Forststraßen und kleineren Wegen. Zudem ist das

Wegenetz dicht - die orientierungstechnischen Anforderungen sind entsprechend

Die früh gestarteten Elite-Kategorien kommen noch trocken ins Ziel. Nicht nur trocken, sondern zudem gleich mit einer Top-10 Platzierung absolvierte Marina Reiner ihr Rennen - sie wurde Neunte! Die später startenden Juniorinnen und Junioren hatten noch einen trockenen Start, ab ca. der Hälfte ihres Rennens setzte starker Regen ein, der Wettkampfmotivation und dem Fahrttempo tat dies jedoch keinen Abbruch, wie auf den Live-Bildern der Fernsehübertragung bestens zu sehen war.

Der zweite Bewerb war der Sprint im klassischen Intervallstartmodus. Hier war das Gelände zweigeteilt. Der erste Teil war durch ein engmaschiges Langlaufgebiet gekennzeichnet: Es gab schnell befahrbare Loipen sowie wurzelig-steinige fahrtechnisch anspruchsvolle kleine Wege. War dieser Abschnitt absolviert, folgten noch einige Posten in asphaltiertem urbanem Gelände. Diesmal ging es aus österreichischer Sicht nur knapp am Diplom vorbei: Jana Hnilica belegte in ihrer Lieblingsdisziplin Rang 7.

Gleich darauf folgte die Mitteldistanz. Grundsätzlich war es bei dieser WM immer erlaubt, mit dem Mountainbike abseits der Wege zu fahren. Dieser Wald bot an den allermeisten Stellen auch die Möglichkeit dazu: Ein sehr offener Wald, leicht bewachsener Boden, kaum Büsche, fast kein Unterholz. So galt es bei Posten, wo kein Weg nahe genug an der Luftlinie schien: Kompass stellen, fahren und Richtung halten! Dies eröffnete viele Routenwahlmöglichkeiten.

Generell war das Gelände recht flach, doch einige steile Rampen stellten auch die Ausdauerfähigkeit gehörig auf die Probe. Diese Kombination meisterte Marina Reiner ausgezeichnet und wurde dafür mit dem 5. Platz belohnt, womit sie das erste Diplom für das österreichische Team einfahren konnte! Platz 8 für Georg Koffler bei den Junioren rundete das österreichische Ergebnis ab.

So stand noch ein Einzelbewerb am Programm: die Langdistanz. Überrascht wurde hier so mancher bei Ansicht der Karte: Vor den für eine Langdistanz typischen langen Routenwahlen waren drei kurze Posten anzufahren. Das Gelände selbst gestaltete sich divers: Öfters zu passieren war eine große Sandgrube in der Kartenmitte, die mit mehr oder weniger gut befahrbaren Wegen übersät war und das orientierungstechnische Feingefühl

einer jeden Athletin und eines jeden Athleten forderte. Das Gelände im Norden war der Mitteldistanz sehr ähnlich, und ein zügiges Vorankommen auf den Wegen und eine gute Sicht im Wald machten das Rennen schnell. Der südliche Teil der Karte entpuppte sich, zumindest fahrtechnisch, als kompletter Gegensatz zum Norden. Die Wege waren schwer zu bewältigen und so mancher Hardtail-Fahrer wünschte sich ein vollgefedertes Rad herbei.

Eine besondere Routenwahl gab es ganz zum Schluss des Rennens für Damen wie Herren und Junioren wie Elite (siehe Kartenausschnitt): Auf der langen Teilstrecke gab es Möglichkeiten, lang und weit auf der Forststraße die langsamen Wege zu umfahren oder "gerade durch", also Meter zu sparen und dafür langsamere Wege in Kauf zu nehmen. Es sollte sich zeigen: Außen herum war es schneller, jedoch nicht viel. Bei einer Bestzeit von 12:45 "links außenherum" brauchten die schnellsten Fahrer auf der Variante "durch" die Mitte etwa 20 Sekunden länger (Zeiten in der Herren-Elite-Kategorie). Bei diesem Rennen konnte Marina Reiner wiederum eine ausgezeichnete Leistung abrufen: Ein weiteres Diplom mit Platz 6 für die Kärntnerin! Knapp hinter den Diplomrängen fuhren Georg Koffler und Martin Illig mit Rang 7 und 8 zwei Top-10 Plätze ein.

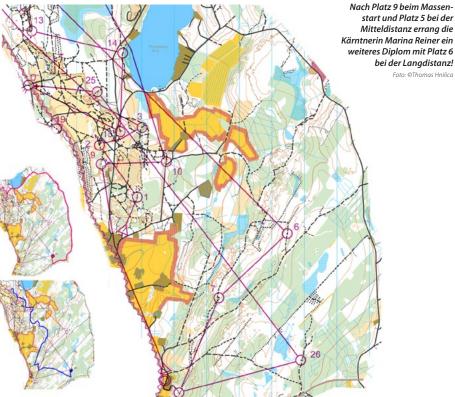
So fehlte zur Komplettierung der Weltmeisterschaft nur mehr der Staffelbewerb. Dieser wurde wieder in einem Gelände rund um einige Langlaufloipen ausgetragen. Es gab ähnlich wie beim Sprint einen Mix aus schnellen Loipen und technischen

kleinen Wegen. Ein großartiges Gelände für einen solchen Bewerb! Zu den österreichischen Ergebnissen hierbei: Durchaus unter den Erwartungen aber immerhin Nationenrang 9 für die Elite-Herren.

Abschließend bleibt zu sagen: Es war eine großartig organisierte Weltmeisterschaft in würdigem anspruchsvollem Gelände!

"Außen herum" oder "gerade durch"? Diese Frage der Routenwahl stellte sich gegen Ende des Langdistanz-Rennens für alle Kategorien.









Babypause zu Ende

Seit 26. Juni 2021 sind wir stolze und glückliche Eltern der kleinen Theresa. Nach einem Jahr Babypause möchte ich nun versuchen, wieder an meine Leistungen davor anzuschließen. Die erste Sprint-WM in Dänemark war schon lange unser großes Ziel - 2020 wurde leider nichts daraus, jetzt wagen wir 2022 einen neuen Versuch. Vielen Dank an meinen Ehemann und Trainer Roland, an den Verband und nicht zuletzt an das Bundesheer für das Mittragen dieses Traums!

Ursula Fesselhofer

In eigener Sache

Als ich gefragt wurde, ob ich die heurige Orientierung-Ausgabe übernehmen würde, habe ich eine Zeitlang nachgedacht. Es bedarf viel Arbeit, um eine qualitative Zeitung herauszubringen, neben Hauptjob und Familie nicht einfach. Ich habe mich in Gedanken in die Jahre 2002-2008 versetzt, viele alte Mails durchgelesen, viele Erinnerungen durch den Kopf gehen lassen und mich nun entschieden: in Memoriam von Hans Kolar, meinem damaligen Chef und Freund, dem Chef-Redakteur von der "superlativen" (Zitat Ftitz Woitsch) "Orientierung", mache ich das noch einmal.

Hans, jede Arbeitsminute habe ich an Dich gedacht. Was hättest Du dazu gemeint? Wie würdest Du hier layoutieren? Welches Foto oder welchen Teil des Textes würdest Du bevorzugen? Welche potenziellen Autoren und Quellen suchen? Welche Themen würdest Du vorschlagen? Welches Konzept würdest Du anwenden?... Ich bin wehmütig geworden, aber auch stolz, dass ich Dein "Kind" nochmal für Dich erstellen darf...

Marina Skern



Hans Kolar war über viele Jahre Chefredakeur, Fotograf und "Macher der Orientierung

MTBO Masters WM Portugal – meine Impressionen

Endlich wieder internationale Rennen! Da nimmt man die Mühe der Reise nach Abrantes in Portugal gerne auf sich und lässt auch die vom Veranstalter vorgeschriebenen Tests über sich ergehen. Zu vergeben waren Medaillen in 4 Bewerben: Massenstart, Mittel, Lang, Sprint. Wetter war - mit fast 30 Grad - fast zu schön, Karten waren hervorragend, das Gelände steil (Massenstart, Lang), hügelig (Mittel) und flach (Sprint), also für jeden etwas dabei. Die Masters WM war klar den Elitebewerben (EM, Weltcup) untergeordnet, das hieß Startzeiten am frühen Nachmittag (kein Risiko sich zu verkühlen) und teilweise nicht adäquate Kartenmassstäbe (Mittel mit 1:15000, Schlussteil der Langstrecke). Zum Ausgleich gab's dafür tolle, stimmungsvolle Siegerehrungen.

Das waren meine wesentlichen Impressionen:

• 4 Bewerbe an 4 Tagen sind – dazu noch bei heißen Temperaturen – ganz einfach "zach". Kraft einteilen ist schon am ersten Tag vergessen, wenn die Meute beim Massenstart aufgereiht steht. Spätestens am dritten Tag (Langdistanz) spürt man jeden Hügel oder schnellen Antritt.

· Massenstart ist lustig, wenn dann aber die Loops nicht gegabelt sind und H50/H55 gleichzeitig auf derselben Bahn starten, wird es anstrengend – was bei einem anderen Rennen Höchstpuls ist, war hier Durchschnittspuls. Zu Acht ging's dem Ziel entgegen, in beiden Klassen gab es Sprintentscheidungen um die Medaillen.

 Man muss es aber nicht nur in den Beinen haben, wie ein Vergleich der Ergebnislisten zwischen Massenstart Mitteldistanz in H55 verrät. Die auf den Rängen 1, 2, 4 und 5 platzierten Herren des Massenstarts waren am nächsten Tag auf den Plätzen 11, 13, 16 und 15 zu finden.

· Klar war das Gelände durch viele Forststraßen schnell, aber Durchschnittsgeschwindigkeiten von 20-22 km/h sind bei den älteren Herren durchaus beachtlich.

· Generell steigt die Dichte bei den Masters enorm an. Obwohl das Teilnehmerfeld nur

> etwa die Hälfte im Vergleich zu vor Corona war, gab es in 4 Bewerben insgesamt 8 Medaillengewinner.

mein persönliches Resümee ist mit

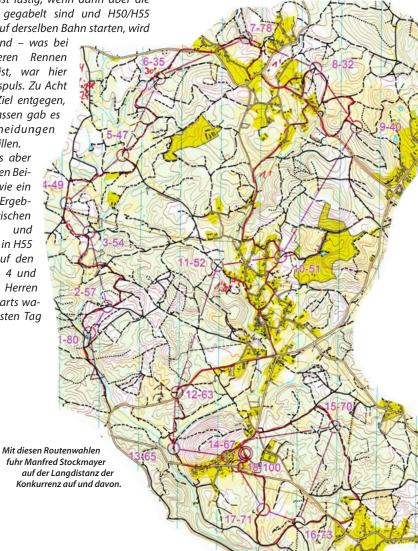
Apropos Medaillengewinner:

3 x Gold, inklusive der lang ersehnten Goldenen auf der Langdistanz, und 1 x Bronze natürlich sehr positiv. Die 3 Siege waren mit jeweils mit klarem Vorsprung und da auch noch einige Fehler dabei waren, gibt's noch weiteres Potential. Toll sich wieder im Ziel mit den internationalen Kollegen auszutauschen, Zeiten und Routen zu vergleichen. Für alle, die voraus planen möchten, die nächsten MTBO

Masters Weltmeisterschaften: September 2022 Bulgarien, Mai 2023 Slowenien, August 2024

Dänemark.

Manfred Stockmayer



Meisterinnen und Meister und Austria-Cup-Siegerinnen und Sieger

amen			Damen		
Sprint	Anna Simkovics	OLC Wienerwald	D Hobby	Ingrid Lueger	SU Schöckl Orienteering
Nittel	Anika Gassner	Naturfreunde Wien	D12	Anna Skern	Naturfreunde Wien
ang	Carina Polzer	SU Klagenfurt	D14	Kiara-Sophie Piskorz	WAT-OL
Staffel	Johanna Trummer	OLC Graz	D15-18	Lea Foidl	Naturfreunde Kitzbühel
J. 10.1	Carlotta Scalet	020 0142	D16E	Camilla Aigmüller	SU Schöckl Orienteering
	Laura Ramstein		D18E	Flora Aigmüller	SU Schöckl Orienteering
Herren			D20E	Rita Tiefenböck	Naturfreunde Wien
Sprint	Jannis Bonek	Naturfreunde Wien	D21Kurz	Sabine Wareyka	WAT-OL
Mittel	Gernot Ymsén	HSV Pinkafeld	D21 Lang	Marlene Berger	OLC Graz
Lang	Gernot Ymsén	HSV Pinkafeld	D21 Elite	Ylvi Kastner	Naturfreunde Wien
Staffel	Clemens Wolfram Nicolas Kastner Jannis Bonek	Naturfreunde Wien	D35	Anita Seeböck	HSV OL Wiener Neustadt
			D40	Marina Skern	Naturfreunde Wien
Mixed	Julilia Dollek		D45	Barbara Kastner	Naturfreunde Wien
Mixed	Jasmina Gassner	Naturfreunde Wien	D50	Hedi Berger	Orienteering Klosterneuburg
Sprint	Nicolas Kastner	Naturi Canac Wich	D55	Vera Arbter	Naturfreunde Wien
Staffel	Jannis Bonek		D60	Luise Oswald	HSV Pinkafeld
	Ylvi Kastner		D65		
				Elisabeth Knapp	Orienteering Klosterneuburg Naturfreunde Villach
MTBO Öste	erreichische Staatsmeisteri	nnen und Staatsmeister 2021	D70 D75	Martha Pommer	
Damen				Ulrike Roder	HSV Ried
Sprint	Jana Hnilica	OLT Transdanubien	Herren	Dominic Masarovic	UCV Cua Parittal
Mittel	Michaela Gigon	OLT Transdanubien	H Hobby		HSV Großmittel
Lang	Michaela Gigon	OLT Transdanubien	H12	Moritz Grissemann	Orienteering Innsbruck Imst
Herren	Michaela digon	OEI IIdiisdanasien	H14	Niklas Ochenbauer	HSV OL Wiener Neustadt
Sprint	Tobias Breitschädel	ASKÖ Henndorf Orienteering	H15-18	Emil Machold	Naturfreunde Wien
Mittel	Andreas Waldmann	OLT Transdanubien	H16E	Elias Monsberger	OC Fürstenfeld
Lang	Andreas Waldmann	OLT Transdanubien	H18E	Simon Tobler	HSV Pinkafeld
Lung	7 III al Cas Fraidilla III	oer mansaanasien	H20E	Lukas Novak	Leibnitzer AC
MTRA Aust	ria-Cup-Siegerinnen und -Sieg	or 2021	H21 Kurz	Dominik Lapornik	HSV Großmittel
	ila-cup-siegelilillell ullu-siegi	2021	H21 Lang	Stefan Traint	HSV OL Wiener Neustadt
Damen	A P. M. Id	N. C. LWILLO:	H21 Elite	Nicolas Kastner	Naturfreunde Wien
D 14	Amelie Walther	Naturfreunde Villach - Orienteering	H35	Markus Plohn	HSV OL Wiener Neustadt
D 17	Carina Gaudernak	OLT Transdamubien	H40	Pierre Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
D 20	Anna Reiter-Kocher	OLT Transdanubien	H45	Andreas Pölzl	Leibnitzer AC
D Kurz	Gisa Wartbichler	HSV OL Wiener Neustadt	H50	Michael Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
D 21 Elite	Michaela Gigon	OLT Transdanubien	H55	Ferri Gassner	Naturfreunde Wien
0 40	Katja Walther	Naturfreunde Villach - Orienteering	H60	Josef Zapletal	Naturfreunde Wien
0 50	Sonja Hnilica	OLT Transdanubien	H65	Georg Gittmaier	HSV Ried
0 60 Harran	Martina Kogler	OL Kufstein	H70	Franz Ponweiser	HSV OL Wiener Neustadt
Herren	Louis Walthan	Naturframed Willack Orienter	H75	Jiri Gurka	FUN-OL NÖ
114	Louis Walther	Naturfreunde Villach - Orienteering	H80	Otto Venhauer	OLCU Viktring
1 17	Matthias Midl	OLC Graz			
1 20	Benjamin Gaudernak	OLT Transdanubien	Fuß-OL Bes	ter Verein 2021	
l Kurz	Bernhard Koiser	HSV OL Wiener Neustadt			
1 21 Elite	Andreas Waldmann	OLT Transdanubien	1. Natur	freunde Wien	
H 40	Pierre Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt			
150	Michael Pölzelbauer	OLG Ströck Wien	MTBO Best	er Verein 2021	
H 60	Tamas Janko	HSV Pinkafeld			
H 70	Karl Fink	OLC Graz	1. OLT Tra	ansdanubien	

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



Sieben ÖFOL-Mitgliedsvereine, sieben Wettkampfleiter und eine Reihe ambitionierter Bahnleger und TDs arbeiten mit Hochdruck an einem attraktiven Programm für sechs Fuß-OL-Wettkampf-Wochenenden mit zehn Austria Cups plus Teambewerben im Jahr 2022. Elite, Nachwuchs und Senioren dürfen sich auf spannende Events freuen. Die Wettkampfgebiete verteilen sich auf Niederösterreich, Tirol und die Steiermark.

Am Sonntag, 19. Juni 2022, steht dem OL die Grazer Altstadt als Bühne zur Verfügung: Im Rahmen der Sport Austria Finals finden am, um und unter dem Schlossberg die Sprint-Staatsmeisterschaften und die Ö(ST)M Mixed Sprint Staffel statt.

Foto: @ Graz Tourismus, Harry Schift



Durchführender Verein: Naturfreunde Wien

Bewerbe:

• 1. AC und ÖSTM / ÖM Mitteldistanz

• 2. AC - Langdistanz

 $\ Veranstaltung sort:$

Gablitz - Riederberg

Florian Kurz: "Nach zehn Jahren macht der Austriacup wieder einmal Station im Wienerwald, genauer gesagt in Gablitz, einer Gemeinde im Westen Wiens. Die Naturfreunde Wien laden zum Saisonauftakt zu zwei Einzelläufen in die hügeligen Wälder rund um den Riederberg. Gleich mit dem ersten nationalen Kräftemessen des Jahres 2022 steht am Samstag mit der Staatsmeisterschaft und der ÖM für alle Altersklassen in der Mitteldistanz ein Saisonhöhepunkt am Programm. Tags darauf werden die Teilnehmenden die Weiten des Wienerwalds mit einer Langdistanz kennenlernen dürfen. Das Laufgebiet variiert zwischen detailreichen Hängen, grüneren Passagen und sehr gut belaufbarem Hochwald. Als Wettkampfzentrum wird uns die Laabacher Weinschenke mit ihrem Obstgarten und den angrenzenden Wiesen zur Verfügung stehen. Die Naturfreunde Wien freuen sich auf spannende Wettkämpfe und auf euer Kommen!"



Durchführender Verein: HSV Absam Tirol

Bewerbe:

• 3. AC - Mitteldistanz

• 4. AC - ÖM Sprint für Jugend & Senioren

 $\ Veranstaltung sorte:$

Wildermieming; Hall in Tirol

Klaus Zweiker: "Das OL-Wochenende in Tirol bietet den österreichischen und internationalen Orientierungsläufern zwei interessante Bewerbe auf brandneuen Karten. Das Gelände für die Mitteldistanz in Wildermieming liegt auf einer Höhe zwischen 800 und 900 Metern am Mieminger Plateau, ca. 30 km westlich von Innsbruck. Im östlichen Teil wird das Laufgebiet von Steinblöcken und Kuppen geprägt, im westlichen Teil finden sich unterschiedliche Geländeformen mit Mulden und Senken. Der vorherrschende Föhrenwald bietet eine vielfältige Bodenbeschaffenheit und ist meist gut belaufbar. Das Wettkampfzentrum liegt beim Gerhardhof (siehe Foto) direkt im Laufgebiet. Der Sprint in Hall in Tirol führt die Sprinter in die größte Altstadt Tirols. Bei hohem Tempo wird es darum gehen, in der mit vielen Gassen durchzogenen 700 Jahre alten Altstadt, sowie im detailreichen, parkähnlichen Gelände außerhalb des Stadtkerns die idealen Routen zu wählen. Bahnhof und Autobahnabfahrt liegen 600 m vom WKZ entfernt."



Steiermark

Durchführende Vereine: OC Fürstenfeld, OLC Graz

Bewerbe:

- ÖSTM / ÖM Staffel
- 5. AC und ÖSTM Sprint
- ÖSTM / ÖM Mixed-Sprint-Staffel

Veranstaltungsorte:

Rittscheinerberg; Graz

OLC Graz: "Nach der Premiere im Jahr 2021 finden die Sport Austria Finals auch 2022 wieder in Graz statt. Dabei wollen wir den Orientierungslauf noch mehr ins Zentrum rücken: Als Veranstaltungsort für die Staatsmeisterschaften im Sprint und in der Sprintstaffel haben wir deshalb die historische Grazer Altstadt ausgewählt. Die verwinkelten Gassen, der steile Schlossberg und der angrenzende Stadtpark bieten die Bühne für Sprintbewerbe, die für die Aktiven sehr fordernd und für die Zuschauer höchst spannend sein werden."

OC Fürstenfeld: "Vor dem Sprint-Tag in Graz finden am Samstag, 18. Juni 2021, die Staffel (Staats-) Meisterschaften in einem typischen oststeirischen Hügellandwald statt: Am Rittscheinerberg warten ein meist gut belaufbarer Mischwald, einige Höhenmeter und detailreiche Grabensysteme auf die Läufer*innen. Das Wettkampfzentrum wird sich beim wunderschön gelegenen Buschenschank Hartinger befinden, wo man eine einzigartige Aussicht bis nach Ungarn und Slowenien und natürlich auch eine herzhafte Jause genießen kann."



Durchführender Verein: Leibnitzer AC OLgemeinschaft

Bewerbe:

- 6. AC ÖSTM & ÖM Langdistanz
- 7. AC Mitteldistanz

Veranstaltungsort:

Weinburger Wald, Weinburg am Saßbach

Jürgen Egger: "Die Leibnitzer AC Orientierungslaufgemeinschaft lädt zu zwei Wettkämpfen in die Südoststeiermark. In einem gänzlich neuem Orientierungslaufgebiet, dem Weinburger Wald, erwartet euch ein abwechslungsreiches und "typisch" südsteirisches Laufgebiet. Im Wald wechseln sich einfache Strukturen mit feinen Gebieten ab. Der Bewuchs wechselt ebenso. Mit diesen Zutaten werden unsere erfahrenen Bahnleger fordernde Wettkämpfe über die Lang- und Mitteldistanz gestalten. Die Fähigkeiten jedes einzelnen werden bei Grob- und Feinroutenwahlen gefragt sein. Gleichsam werden wir aber auch einen Fokus auf kindergerechte Bahnen legen."



Kierlinger Forst, NÖ

Durchführender Verein: Orienteering Klosterneuburg

Bewerbe:

- ÖM Mannschaft
- 8. AC Langdistanz

Veranstaltungsort:

Klosterneuburg

Erik Adenstedt: "Mit dem "Kierlinger Forst" wird ein Gebiet erschlossen, das zum größten Teil noch nie für Orientierungslauf verwendet wurde. Der bewaldete Rücken zwischen Kierlingtal und Weidlingtal auf einer Höhenlage zwischen 200m und 500m, weitgehend im Besitz der Österreichischen Bundesforste, weist teils steile Abhänge und tiefe Gräben auf. Offener Hochwald wechselt dabei mit grüneren Partien ab. Zahlreiche Wege, in Teilen feine Grabensysteme und vielfältige Details charakterisieren das Gelände."



Niederösterreich

Durchführender Verein: HSV OL Wiener Neustadt

Bewerbe:

- 9. AC ÖM Nacht
- 10. AC Mitteldistanz

Veranstaltungsort:

 ${\it Altendorf-Grafenbach}$

Claus Hermann: "Für den Saisonabschluss wurde ein Teil der Karte Am Forst aus dem Jahr 1986 neu aufgenommen. Das Wettkampfgelände, ein Nordhang, liegt auf einer Seehöhe zwischen 500 und 700 Metern und wird von tiefen Gräben und zahlreichen Wegen durchzogen. Der abwechslungsreiche Bewuchs und die intensive Nutzung durch Waldarbeiten werden zu einem erhöhten Krafteinsatz beim Querlaufen führen. Das Wettkampfzentrum wird in der Mehrzweckhalle Altendorf untergebracht, die unmittelbar neben dem Laufgebiet liegt."



Blick nach vorne. Massenstart Ramsau 2019

Foto: ©Josef Zapletal

SKI-ORIENTIERUNGSLAUF: DIE ENTSCHEIDENDEN JAHRE

Wenn man nicht zurückblicken kann, wendet sich der Blick nach vorne.

Vieles hat sich im letzten Jahr getan, weil sich so wenig getan hat. Was wir nicht in der Bewegung und im Tun geschafft haben, hat uns Zeit und Raum verschafft, in den Gedankenwelten und der Vorstellung weit zu schweifen. Oft blieb es dabei bei der Revitalisierung alter, bisher nicht erfolgreicher Konzepte und Ideen, für die mancher jetzt wieder die Zeit gekommen sah. Beim Ski-O war dies eher nicht der Fall.





Oben: Kein Blick zurück beim Aufbruch.

Unten: Blick voraus. Rahmenveranstaltung bei der EM 2016 für die Schulklasse Obertilliach

In dem Open Meeting des IOF Mitte dieses Jahres wurde das für mich augenscheinlich in dem Hauptreferat des IOF Präsidenten Leho Haldna (nachzulesen in den IOF Dokumenten oder über den Link auf der ÖFOL Referatsseite). Von höchster Ebene wird hier aufgelistet, was auch schon die lokale Analyse im österreichischen Verband durch mich und meine Vorgänger aufgezeigt hat:

 Die Ambition und Kraft gehen in die transnationalen Veranstaltungen, im Bemühen, dieses ambitionierte Programm aufrecht erhalten zu können.

- Dies auf Kosten von regionalen und einfacheren Wettkämpfen.
- Wettkämpfe sind auf Grund der klimatischen Risiken und schwindenden Teilnehmeranzahlen immer schwerer und mit mehr Aufwand zu organisieren.
- Dies führt zu offensichtlichen Rückzuggefechten in Form von Überlegungen zu Rotation von etablierten Veranstaltern, Reduzierung der Anzahl der Wettkämpfe oder dem noch stärkeren Kombinieren von Events, um Synergien zu "heben".
- Auch der IOF denkt an Support-Teams für Veranstalter, um diese in Teilen zu entlasten. So sollen der personelle und finanzielle Aufwand und die daraus entstehenden Berührungsängste minimiert werden.
- Angebote für Schulungen und Fortbildung.

Das Schlussbild war für mich mehr eine in Fragen gekleidete Durchhalteparole als eine hoffnungsvolle Initiative:

Summary



We need a new, updated and SUSTAINABLE, Strategy for Ski Orienteering in IOF

Strategy shall cover development of SkiO from grassroot level up the high level IOF events and answer to the questions:

- How SkiO is organised and developed in member federations?
- · How attract youngsters to come to SkiO?
- · How to build sustainable and attractive for participants competition programme?
- How to organise events on cost effective way with limited number of organisers?
- What kind of technical support from IOF is needed for event organisers?
- Etc.

Development and success of SkiO is in hands of SkiO community

Im österreichischen Verband hatten wir diese Themen in den letzten Jahren mit ähnlichen Erkenntnissen analysiert und diskutiert. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse und erfolgten Änderungen haben sich, aus den bekannten Gründen, noch nicht bewähren können.

An vorderster Stelle ist es natürlich die klimatische Entwicklung, die unseren Sport gefährdet. Die milden Winter, die immer kürzere Schneelage drücken nicht nur aufs Gemüt, sondern auch auf die Geldtasche.

Keine regionalen Wettkämpfe, weite Anreisen, hohe Kosten und Risiken der Veranstalter führen zu einem stetigen Schwund an Teilnehmern und sinkendem Interesse. In Österreich führen zudem die geografischen Gegebenheiten zu einer groben Vereinfachung und Banalisierung des Wettkampfes, wenn in Hochtälern und auf übersichtlichen, baumlosen Almgeländen mit ständigem Blick auf die umgebenden markanten Gipfel "orientiert" wird. Waldgebiete im Ski-O in Österreich sind fast schon Geschichte: Entweder zu steil. oder zu dicht bewachsen, dass ausreichend Schnee auf den Waldboden fällt. Zwar gab es ausgerechnet in den Pandemiejahren zwei Ausreißer mit guter und ausdauernder Schneelage, aber die Tendenz ist doch absehbar.

Wir haben es geschafft, eine Reihe von Rahmenbedingungen zu verbessern, namentlich

- eine Förderung für Kosten der Spurgeräte
- eine Versicherung gegen das Risiko von Absagen

und auch die Strukturen verbessert, einen Trainer angestellt und wurden mit einem kleinen aber feinen Nachwuchsteam belohnt, das gerade im Aufbau ist.

Es war uns aber verwehrt zu erproben, ob diese Maßnahmen auch greifen und sinnvoll sind. Man wird sehen.

Das sollte uns aber nicht davon abhalten, weiter und neu zu denken: Wie könnten Ski-O Wettbewerbe 2030 aussehen? Bewerbe, die auf kleinerem Raum, mit weniger Spuren, im übersichtlichen Gelände trotzdem die Herausforderung des Ski-Laufs mit denen der Orientierung und des Findens der schnellsten und einfachsten Route verbindet? Z.B. Entfall der weithin sichtbaren Postenmarkierung

(Schirm) und Ersatz durch im Schnee liegende Postenobjekte mit Postennummer und SI-Einheit?

Wettkämpfe in unterschiedlichen und vorab angekündigten Schwierigkeitskategorien: Skitechnisch sehr schwierig – schwierig – einfach. So könnten Wettkämpfer und Hobbyläufer, aber auch Veranstalter ihre jeweiligen Möglichkeiten optimaler ausnützen.

Künstliche Hindernisse? Läufe in Snowboard Parks als zusätzliche Attraktion? Wettkämpfe in ausschließlich klassischer Technik?

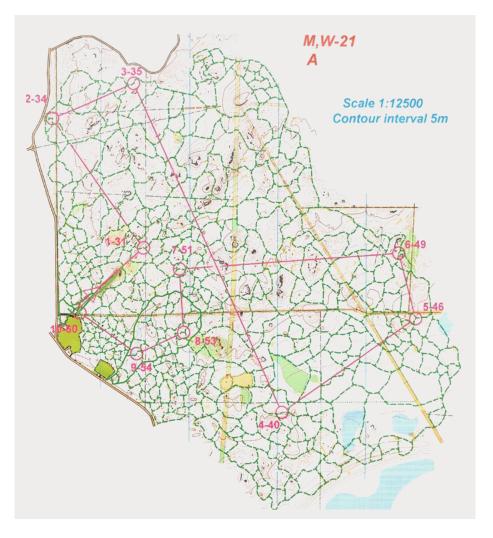
Kombinierte Bewerbe (Duathlon) Ski-O – Fuß-OL, Ski-O – MTBO?

Es wird notwendig sein, neue Antworten zu finden, um sich an die geänderten Rahmenbedingungen anzupassen. Ich plädiere für eine Initiative Ski-O 2030, eine zusammenfassende Analyse der Stärken und Schwächen und die Definition von Zielen und Maßnahmen auf dem Weg dahin. Der Boom des nordischen Sektors im Tourismus sollte uns zudem eine Handhabe bieten, andere Partner anzusprechen und neue Kooperationen zu gründen.



Kartenausschnitt: Maistatt – Pian di Maia, Südtirol

Kartenausschnitt: Ski-OL-World Cup 2011-2012, Kasachstan



Terminkalender

Durchführung abhängig von Corona-Maßnahmen. Aktuelle Informationen auf www.oefol.at.

DATUM	ORIENTIERUNGSLAUF	ORT	ORGANISATION
2. April	1. AC Mittel ÖSTM/ÖM	Riederberg	NF Wien
3. April	2. AC Lang	Riederberg	NF Wien
14. Mai 3. AC Mittel		Wildermieming	HSV Absam OL
15. Mai 4. AC / ÖM Sprint		Hall in Tirol	HSV Absam OL
18. Juni	ÖSTM / ÖM Staffel	Raum Fürstenfeld	OC Fürstenfeld
19. Juni	5. AC ÖSTM Sprint /Mixed Sprint Staffel	Graz, Sport Austria Finals	OLC Graz
10. September	6. AC / ÖSTM / ÖM Lang	Weinburger Wald	Leibnitzer AC
11. September	7. AC Mittel	Weinburger Wald	Leibnitzer AC
24. September	ÖM Mannschaft	Kierlinger Forst	Orienteering Klosterneuburg
25. September	8. AC Lang	Kierlinger Forst	Orienteering Klosterneuburg
15. Oktober	9. AC ÖM Nacht	Altendorf	HSV Wr. Neustadt
16. Oktober	10. AC Mittel Altendorf	Altendorf	HSV Wr. Neustadt
DATUM	SKI-OL	ORT	
11.12.21	1. AC MD WRE gem. mit GER + CZ	Arber, Bayern	

DATUM	SKI-OL	ORT
11.12.21	1. AC MD WRE gem. mit GER + CZ	Arber, Bayern
12.12.21	2. AC SP WRE gem. mit GER + CZ	Arber, Bayern
26.12.21	3.AC	Bodental, Kärnten
27.12.21	4.AC	Bodental, Kärnten
Januar 2022	5. u. 6. AC	Bad Mittendorf
29./30.01.2022	Ersatztermin AC 1-4	N.N.
05./06.02.2022	Staffel u.7. AC	N.N.
12./13.02.2022	Ersatztermin AC 5-7	N.N.
19./20.02.2022	8. u. 9.AC	Bad Bleiberg, Kärnten
26./27.02.2022	Ersatztermin AC 1-8	N.N.
2630.12.2021	SkiO-Swiss Trainingslager	Engadin, SUI
29.12.2021	Langdistanz, SUI Meisterschaft 2021	S-chanf, SUI
30.12.2021	Sprint	S-chanf, SUI
2127.01.2022	ESOC, WC R2 u. WMSOC,	Bulgarien
2930.01.2022	Sprint, SUI Meisterschaft 2022	Grindelwald, SUI
1213.02.2022	Langdistanz, SUI Meisterschaft 2022	Bugnenets, SUI
1320.03 2022	WSOC, JWSOC, EYSOC	Finnland

DATUM	MTB0	ORT	ORGANISATION
23-24.04.2022	1-2. MTBO-AC	Balaton	Ungarn
28-29.05.2022	3-4. MTBO-AC	Slowakei	Slowakei
11-12.06.2022	5-7. MTBO-AC	Draßburg	HSV Wr.Neustadt
03-04.09.2022	8-9. MTBO-AC	N.N.	Österreich
01-02.10.2022	10-11. MTBO-AC	St. Johann/Kitzbühel	NF Kitzbühel/OL Kufstein

SPONSOR DES OL-NATIONALTEAMS



ONLINE SHOP OL-SHOP.AT

kompetent ehrlich zuverlässig