www.oefol.at

Nr. 1/2022

ORIENTEERING AUSTRIA

ORIENTIERUNG

Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf

„Einer meiner besten Läufe!“

World Games 2022, Birmingham
Gernot Ymsén, 5. Platz Mitteldistanz

Zwei Diplome bei der EYOC!

Emily Adenstedt wurde bei der Langdistanz 4., im Sprint 5.

MTBO-Weltcup in Bulgarien

Silbermedaille für Andreas Waldmann im Langdistanz-Rennen!

Preis: 10,– Euro

Inhalt

2 Editorial
3 Aus dem Verband
4 Persönlicher Rückblick auf die OL-Wettkampfsaison 2022
8 Unser Team beim Bundesheer
10 World Games 2022 in Birmingham
12 Junioren-WM 2022 in Portugal
13 Buchtipp Gaby Finder
14 EYOC 2022 in Salgótarján
15 ÖFOL-Nationaltrainer Radek Novotný im Interview
16 Vorschau auf den Austria Cup 2023
18 Nachwuchskader – Einblick ins Betreuer:innenteam
20 MTBO – 2022 wurden Träume wahr!
22 MTBO – Wie man sieben Mal Weltmeisterin wird
23 10MILA – Traumnacht ohne Schlaf
24 Ski-O – Rückblick auf die Saison 2021/22
25 Ski-O – Ausblick auf die Saison 2022/23
26 WMOC 2022 – Bella Italia brachte Glück
27 1000 Erinnerungen an ein Auslandsjahr in Schweden
28 OL als Familiensport
30 Gewaltprävention
31 Hall of Fame
28 Terminkalender

Editorial

Foto: © Plohn

ÖFOL Präsidentin Elisabeth Kirchmeir

Liebe Freundinnen und Freunde
des Orientierungslaufsports,

standen die OL-Jahre 2020 und 2021 unter dem Schatten des Corona-Virus, so konnten 2022 nationale und internationale Wettkämpfe wieder weitgehend frei von Einschränkungen stattfinden. Athletinnen und Athleten aus den ÖFOL Leistungssport Kadern hatten die Chance, sich international mit den Vertreter*innen anderer Nationen zu messen, und das durchaus mit Erfolg, wie in dieser Ausgabe der „Orientierung“ zu lesen ist.

National konnte dank des Engagements der österreichischen Orientierungslaufvereine ein anspruchsvolles und abwechslungsreiches Programm mit Österreichischen Staatsmeisterschaften, Österreichischen Meisterschaften und Cupläufen angeboten werden, das zur Zufriedenheit aller Teilnehmenden stattfand, was sich in einer praktisch gegen Null gehenden Quote an Protesten widerspiegelte.Ein buntes Bild der atemberaubenden Ereignisse bei den Austria Cups im Fuß-OL entfaltet sich ab Seite 4 unseres Magazins.

2022 war für den Verband ein Jahr der Staffelübergabe: Radek Novotný übernahm als Head Coach den Fuß-OL-Elitekader, Karin und Matthias Leonhardt versammelten neben dem Jugendkader nun auch die Juniorinnen und Junioren unter ihren Trainer-Fittichen. Lukas Scharnagl löste Karin Walch in der Sportlichen Leitung ab und Christoph Feigl unterstützt seit Juni 2022 im Verbands-Office.

Erwähnen möchte ich auch, dass der Verband an der Schwelle zur nächsten Förderperiode (2023-2026) heuer sehr gefordert war, seine Erfolge, Effizienz, Leistungsstärke und Zukunftsorientierung unter Beweis zu stellen. Das ist uns dank der tatkräftigen Unterstützung aller Beteiligten hervorragend gelungen: Die Bundessportgesellschaft als Förderstelle würdigte die positive Entwicklung des ÖFOL mit guten Bewertungen und stockte das Förderbudget spürbar auf.

Unter diesen erfreulichen Vorzeichen blicken wir
dem kommenden Jahr hoffnungsvoll entgegen.

Elisabeth Kirchmeir
Präsidentin des ÖFOL

Der Österreichische Fachverband für Orientierungslauf wird gefördert aus Mitteln der Bundes-Sport GmbH

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:** Elisabeth Kirchmeir (redaktion@oefol.at). **Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Emily Adenstedt, Ingrid Adenstedt, Camilla Aigmüller, Flora Aigmüller, Bernd Bäuchler, Hedi Berger, Jannis Bonek, Peter Bonek, Moritz Czech, Gabriele Finder, Ferri Gassner, Michaela Gigon, Herwig Hierzegger, Jana Hnilica, Sonja Hnilica, Pierre Kaltenbacher, Barbara Kastner, Ylvi Kastner, Sissi Knapp, Florian Kurz, Karin Leonhardt, Lukas Novak, Markus Plohn, Carina Polzer, Andreas Pölzl, Laura Ramstein, Simon Tobler, Lukas Wieser, Katja Walther, Gernot Ymsén, Josef Zapletal. **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:** Gernot Ymsén, 5. Platz bei den World Games 2022 © Sport Austria/GEPA Pictures; Zwei Diplome bei der EYOC, Emily Adenstedt © Nikolaus Adenstedt; MTBO Weltcup in Bulgarien, Silbermedaille für Andreas Waldmann © Vladislav Rusev

Die nächste Trainer-Generation

Mit dem Schwerpunktmodul „Fuß-OL" startete die Trainer*innen-Ausbildung 2022/2023 Ende August im BSFZ Schloss Schielleiten. Zehn Teilnehmer*innen nehmen an dem ambitionierten und visionären Programm teil.

Der Trainer*innen Spezialkurs Orientierungslaufsport besteht aus drei spartenspezifischen Modulen (OL, Ski-O und MTBO) und der Coaches Conference im August 2023, deren Besuch allen interessierten Trainer*innen, Instruktor*innen und Athleten-Betreuer*innen offen steht. Zwischen den Modulen arbeiten die Trainerkurs-Teilnehmer*innen an ihren Projekten und wenden ihre Kenntnisse bei der Betreuung von einzelnen Athleten/Athletinnen oder Trainingsgruppen an. Das Programm für die aktuelle Trainer*innen-Ausbildung entwickelte Günter Kradischnig mit den drei Spartenspezialisten Gernot Ymsén, Roland Fesselhofer und Kevin Haselsberger.

Modul 1: Input und Inspiration

Zum Auftakt informierten Andreas Vock als Abteilungsvorstand der Trainerausbildung bei der Bundessportakademie (BSPA) und Günter Kradischnig als Kursleiter seitens des ÖFOL über das Ausbildungsprogramm und luden die Teilnehmer*innen zu einer Standortbestimmung hinsichtlich ihres persönlichen Trainerbildes ein. Ein Schwerpunkt der Trainer*innenausbildung gilt der Weiterentwicklung des Systems LEAA (Langfristige Entwicklungsanalyse für Athleten und Athletinnen), das von Experten des Nachwuchsleistungszentrums Graz vorgestellt wurde. Der ÖFOL hat das ähnlich strukturierte Schweizer PISTE-System bereits mehrere Jahre lang für die Bewertung von Potenzial und Entwicklung der Athlet*innen angewendet, in Tschechien werden jährlich etwa 300 Nachwuchsläufer/-innen damit getestet. Nun soll erarbeitet werden, ob und wie LEAA spezifisch für OL, aber auch für MTBO und Ski-O genutzt werden kann.

Die angehenden Trainer*innen erhielten Einblick in OL-spezifische Trainingsansätze für das Motorik-, Kraft-, Koordinations- und Schnelligkeitstraining. Ernst Bonek machte die Teilnehmenden im ersten Modul mit den Herausforderungen beim Kinder- und Jugendtraining vertraut.

Einen ganzen Tag lang hatten auch externe Interessierte die Möglichkeit, am Kursprogramm teilzunehmen. Gernot Ymsén referierte via Videokonferenz über die Anforderungen im Elitesport, über OL-spezifische Trainingsformen und über digitale Werkzeuge im OL. Bei einem Sprintintervalltraining am Gelände von Schloss Schielleiten sahen sich die Starter*innen mit zahlreichen künstlichen Hindernissen konfrontiert, die eine vorausschauende Routenplanung bei hohem Tempo erforderte.

Physiotherapeut Max Becker informierte die künftigen Trainer*innen über typische Verletzungen im OL-Sport, über Prophylaxe und Übungsmöglichkeiten. Das erste Modul fand mit dem wieder von Gernot Ymsén vorgetragenen Thema „Jahresplanung und Periodisierung" das Ende.

Wie es weitergeht

Im Jänner 2023 steht das nächste Modul mit dem Schwerpunkt Ski-O am Programm. Neben Ski-O Trainings und einem Wettkampf sind auch Einheiten zum mentalen Training und zur angewandten Sportpsychologie geplant. In der Osterwoche schwingen sich die Teilnehmer*innen aufs Mountainbike und werden sich unter anderem mit der Bahnlegung auf hohem Niveau befassen. Modul 4 ist für 7. bis 11. August 2023 geplant. In Faak am See wird im Anschluss an den Weltcup in Tschechien die internationale Coaches Conference stattfinden. Schon jetzt sind interessierte Orientierungsläufer*innen, insbesondere Trainer*innen und Instruktor*innen, eingeladen, an dieser hochkarätig besetzen Veranstaltung teilzunehmen. Motto: Von den Besten lernen!

Foto: © Kirchmeir

*Die Teilnehmer*innen am Trainerkurs. Vorne von links: Birgit Konrad-Frey, Mathias Peter, Erik Simkovics, Anna Simkovics, Ursula Fesselhofer. Stehend: Bernd Bäuchler, Daniel Bichl, Andreas Slateff, Viktor Hites und Florian Kurz.*

Die Teilnehmer*innen

Bernd Bäuchler
Daniel Bichl
Ursula Fesselhofer
Viktor Hites
Birgit Konrad-Frey
Florian Kurz
Mathias Peter
Anna Simkovics
Erik Simkovics
Andreas Slateff

Die Austria Cups 2022 … aus ganz persönlicher Sicht

Wie haben erfolgreiche Läuferinnen und Läufer die OL-Austria Cups 2022 erlebt? Wir haben einige Siegerinnen und Sieger um ihre persönlichen Erinnerungen gebeten.

Riederberg

1. AC Ö(ST)M Mittel, 2. AC Langdistanz. Durchführender Verein: Naturfreunde Wien, 2. und 3. April 2022.
Autor: Moritz Czech (Orienteering Klosterneuburg)

Foto: © Hannes Kalar

Schnee Anfang April im Wienerwald!

Weißer Start in die Saison

Anfang April bei den Austria Cups am Riederberg standen für mich die ersten wichtigen Wettkämpfe der Saison an. Die Mitteldistanz hatte für mich aufgrund der Österreichischen Meisterschaft einen hohen Stellenwert. Nachdem ich den Winter über sehr gut trainiert hatte und mich orientierungstechnisch weiterentwickeln konnte, ging ich mit einem guten Gefühl in die Rennen.

Am Wettkampftag konnten mich nicht einmal der beginnende Schneefall und die Kälte aus dem Konzept bringen. Mein Ziel war, achtsam und kontrolliert zu starten und sobald ich mich sicher fühlte, schneller zu werden. Besonders die Downhill-Posten am Anfang waren aufgrund des hohen Tempos gefährlich. Dennoch gelang es mir, den ersten Teil fehlerfrei zu absolvieren. Bei der langen Route zum 7. Posten war Zeit, sich orientierungstechnisch zu erholen und auf das Laufen zu konzentrieren. Am Weg zum darauffolgenden Posten konnte ich den vor mir startenden Läufer einholen, was mir half, das Tempo in den Bergaufstrecken hochzuhalten. Gemeinsam liefen wir die nächsten drei Posten an, bevor uns ein kleiner Fehler (etwa 15 Sekunden) zum 13. Posten passierte. Ich realisierte etwas schneller, wo wir waren, und konnte mich so von meinem Konkurrenten absetzen. Jetzt hieß es, sich noch einmal zu konzentrieren. Besonders bei den Posten im Dickicht ließ ich mir Zeit. Während der letzten Meter wusste ich, dass mir ein guter Lauf gelungen war. Im Ziel freute ich mich sehr, dass es für den Sieg und meinen ersten Österreichischen Meistertitel gereicht hat.

Am nächsten Tag stand eine Langdistanz an. Nachts hatte der Schneefall zugenommen und so war der Riederberg am ersten Sonntag im April tief verschneit. Ich hatte bei dieser Langdistanz große Probleme mit dem schnellen Laufen. Sowohl bergab als auch bergauf rutschte ich auf dem nassen Waldboden. Dadurch verlor ich mit der Zeit an Motivation, was zu einem großen Fehler im Schlussteil führte. Im Ziel war ich trotz der zweitbesten Zeit enttäuscht und frustriert. Jetzt galt es, die Fehler zu analysieren und einige Dinge zu verbessern, um für die internationalen Großereignisse gut gerüstet zu sein.

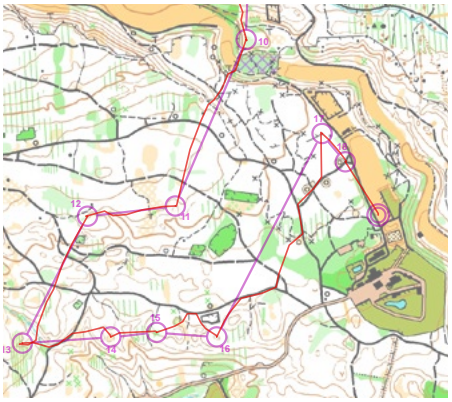
Wildermieming und Hall in Tirol

3. AC Mitteldistanz, 4. AC ÖM Sprint. Durchführender Verein: HSV Absam OL, 14. und 15. Mai 2022
Autor: Andreas Pölzl (Leibnitzer AC OLG)

Perfektes Mitteldistanz-Gelände, schöne Altstadt

Für mich war es wegen einer Erkrankung im Frühjahr der Start in die OL-Saison. Das Wettkampfgebiet am Samstag war ein perfektes Mitteldistanz-Gelände mit einem extrem schwierigen Startteil. Mein erster Posten war eine echte Herausforderung. Ich lief mit Kompass in das mit niedrigem Bewuchs bedeckte Gebiet hinein und korrigierte, einige Meter bevor ich den Posten sehen konnte, auf die falsche Seite. Danach lief ich die weiteren Posten in diesem Teil der Bahn vorsichtig und bewusst mit Kompass an. Der zweite Teil war eher körperlich fordernd. Mir unterliefen keine Fehler mehr, auch wenn ich merkte, dass meine Lungenfunktion noch beeinträchtigt war.

Klar war, dass Norbert Helminger (HSV Wals) gewinnen würde, das war genau sein Gelände. [Norbert Helminger: 35:44, Andreas Pölzl: 36:59]



3. AC Mittel, Wildermieming. Bahn H45-, Route von Andreas Pölzl.

Am nächsten Tag standen die Österreichischen Meisterschaften im Sprint am Programm und ich muss sagen, ich wusste nicht, dass Hall eine so schöne Altstadt hat! Mir sind maximal ein paar Sekundenfehler passiert, trotzdem war ich nur knapp vor Philipp Haider (WAT-OL). [Andreas Pölzl: 14:40, Philipp Haider: 14:45]

Ein Highlight war, dass gleich nach dem Start in dem kleinen Park viele Posten zu absolvieren waren. Nach einer Minute hatte ich schon vier Posten! Es war sicher eine gewisse Herausforderung, schnell in die Karte hineinzufinden. Die Karte war sehr gut lesbar, die Durchgänge waren gut zu sehen und den Maßstab 1:3000 für die Seniorenklassen ab 45 Jahren empfinde ich als sehr angenehm. Vielleicht könnte man im Sprint längere Teilstrecken einbauen, dann würden sich mehr Routenwahlen ergeben.

Übersbach, Rittscheinberg

Ö(ST)M Staffel. Durchführender Verein: OC Fürstenfeld, 18. Juni 2022
Autorinnen: Ingrid Adenstedt, Elisabeth Knapp, Hedi Berger (Orienteering Klosterneuburg)

Foto: © Georg Billroth

Hedi Berger, Ingrid Adenstedt und Elisabeth Knapp: Österreichische Staffelmeisterinnen D165 im Jahr 2022!

„Im OL ist alles möglich!"

1. Läuferin Ingrid Adenstedt

Ein strahlend blauer Himmel begrüßt uns bei der ÖM Staffel im steirischen Hügelland. Ich mag die besondere Nervosität, die einen als Startläuferin bei einer Staffel begleitet. Wir sind Mitfavoritinnen auf den Sieg und mein Plan ist, mit einem kontrollierten Lauf meinen Teil dazu beizutragen. Doch anscheinend bin ich etwas übermotiviert und der Plan geht bereits beim ersten Posten, den ich erst nach längerem Suchen finde, schief. Danach folgt ein Fehler nach dem anderen, nichts will heute zusammenpassen. Ich komme mit der Karte überhaupt nicht zurecht, zusätzlich macht mir die Hitze zu schaffen. Beim Zuschauerposten bin ich vollkommen erledigt und nach einer katastrophalen Schlussrunde schleppe ich mich mit großem Rückstand zur Übergabe.

2. Läuferin Sissi Knapp

Ich freue mich, trotz meines Alters von fast 70 Jahren mit meinen jungen Teamkolleginnen laufen zu dürfen, und habe Sorge, dass ich wegen der vielen Höhenmeter versagen könnte. Da kommt Manuela Hlosta zum Zuschauerposten. Ja, da wird Ingrid auch bald kommen, denke ich. Aber erst mit mehr als sechs Minuten Verspätung geht es für mich los – an eine Medaille wage ich nicht mehr zu denken. Ein entspannter Lauf ist nun mein Ziel. Nach den ersten, fehlerfrei angelaufenen Posten bergab werde ich übermütig – zwei unnötige Fehler – und wieder sind ein paar Minuten verloren. An welcher Position wir bei der Übergabe an Hedi liegen, weiß ich beim Zieleinlauf nicht.

3. Läuferin Hedi Berger

Als wir verschwitzt im WKZ ankommen, sehe ich Ingrid gerade noch im Wald verschwinden. Nur am Rande bekomme ich mit, dass sie keinen guten Lauf hatte. „Auch gut", denke ich, „da brauch' ich keinen Stress zu haben. Diese Staffel ist sowieso gelaufen." Als Sissi an mich übergibt, freue ich mich auf einen entspannten Lauf in einer wunderschönen Landschaft. Ohne mich zu sehr anzustrengen und ohne Stress „schwebe" ich durch den Wald und sammle ohne größere Fehler die Posten ein. Der Wald „gehört mir allein", ich sehe fast keine anderen Läufer. Beim Zuschauerposten ruft mir jemand zu: „Genieße es!" Nach der kurzen Schlussschleife dann: „Ihr seid Erste!" Ich muss über diesen Scherz schmunzeln, und „trabe" ohne Stress ins Ziel. Aber tatsächlich: Wir haben gewonnen! Im OL ist alles möglich!

Graz – ÖSTM Sprint

ÖSTM und 5. AC Sprint. Durchführender Verein: OLC Graz, 19. Juni 2022.
Autoren: Jannis Bonek (Naturfreunde Wien) und Lukas Novak (Leibnitzer AC)

Der Weg zu Gold und Silber bei der Sprint-Staatsmeisterschaft

Die Sprint-Staatsmeisterschaften wurden auch 2022 im Rahmen der Austrian Finals in Graz ausgetragen. Das Ziel befand sich am Karmeliterplatz in der Altstadt und der Lauf wurde live im ORF übertragen. Jannis Bonek (JB) und Lukas Novak (LN) erzählen von den Schlüsselmomenten des Wettkampfs. Mit dem Start beim Uhrturm konnte man sich auf ein schnelles Downhillrennen einstellen. Zu Beginn prägten einige kurze Posten den Lauf, dadurch war das Vorausplanen erschwert, bevor zu Posten 4 eine längere Route zu bewältigen war.

LN: Diese Situation brachte mich stark unter Druck, wodurch ich gezwungen war zu pokern und die erste und am leichtesten umzusetzende Route zu wählen. Das führte leider zu einem Zeitverlust von 19 Sekunden, da ich die Umlaufroute im letzten Teil ohne Stiegen und Höhenmeter nicht gesehen habe.

JB: Ich war durch gute Vorbereitung bereit für die ersten Posten, fand schnell in den Rhythmus, konnte zu Beginn die richtigen Routen wählen und mir früh einen Vorsprung herauslaufen. Bei der Hälfte des Rennens passierte man die Arena.

LN: In diesem Teil konnte ich von meiner Vorbereitung profitieren und wählte die

Teilstrecke von Posten 3 zu Posten 4: Die Routen von Jannis Bonek (rot) und Lukas Novak (grün).

Routen selbstsicher. Der Schlussteil führte uns in die Altstadt und den Burggarten. Dabei mussten nochmals einige Routenentscheidungen getroffen werden und die Konzentration hochgehalten werden. Ich fühlte mich bis zum Ende wirklich stark, konnte noch etwas Zeit gutmachen und mir im Zielsprint, unter Anfeuerungen der Zuschauer, den zweiten Platz vor Gernot Ymsén sichern.

JB: Mein zweiter Teil war nicht ganz so sauber. Zuerst verpasste ich einen Durchgang und machte ein paar extra Meter und anschließend stürzte ich und zerriss mir die Karte. Ich blieb jedoch ruhig und konnte auch noch die letzten Posten sicher anlaufen.

Foto: © Sport Austria/GEPA Pictures

Sprintstaatsmeister Jannis Bonek mit Lukas Novak (links) und Gernot Ymsén (rechts) bei der Siegerehrung am Grazer Karmeliterplatz.

LN: Es war ein tolles Gefühl, in meiner Heimatstadt meine erste Staatsmeisterschaftsmedaille zu holen. Natürlich war auch die Live-Übertragung eine zusätzliche Motivation, da man nicht oft die Chance bekommt, vor solchem Publikum aufzuzeigen.

JB: Mein Ziel war, meinen Titel aus dem Vorjahr zu verteidigen, und bin glücklich darüber, dass es mir gelang. Eine Woche vor der WM war es gut, ein positives Feedback über die aktuelle Form zu haben. Durch die Downhill-Bahn schleppte ich jedoch bis zur WM einen starken Muskelkater in den Oberschenkeln mit.

Bei den Damen setzte sich die Favoritin Ursula Fesselhofer mit deutlichem Vorsprung vor Laura Ramstein und Anika Gassner durch.

Graz – ÖSTM Sprint Staffel

ÖSTM/ÖM Mixed Sprint Staffel, Durchführender Verein: OLC Graz, 19. Juni 2022. Autoren/Autorin: Peter Bonek, Barbara Kastner, Ferri Gassner (Naturfreunde Wien)

„Die Leiden der alten Läufer“ (Tragödie oder Komödie in 3 Akten)

1. Akt: Peter allein im Hof

Nach einer Coronainfektion bin ich glücklich in die Mannschaft mit Babsi und Ferri gerutscht und hab’ wie schon so oft am Start begonnen. Zu den ersten paar Posten lief es gar nicht so schlecht. Aus der zweiten Reihe dachte ich, habe ich alles im Griff, verabsäumte es aber, die nicht immer optimalen Routen meiner Vordermänner besser zu laufen. So kommt man eben nicht nach vorne. Bis ich plötzlich ganz allein in einem falschen Hof stand und keinen Plan mehr hatte. Kurze Panik. Beim nahegelegenen ersten Posten fing ich mich mühsam wieder. Auf Kunststücke verzichtete ich im weiteren Verlauf und ich verließ mich darauf, dass es Babsi und Ferri noch richten werden.

2. Akt: Babsi betritt gut aufgewärmt die Szene

Nach zehn Jahren OL glaubt man(frau), schon alles erlebt zu haben, was passieren oder schiefgehen kann. Falsch: Es gibt nichts, was es nicht gibt! In unserem Verein sind die Diskussionen rund um Staffel-Aufstellungen meist intensiver und länger als der Wettkampf. So auch heuer vor der Mixed-Staffel-ÖM in Graz. Klar war, dass wir als „Einser-Team“ vereinsintern dazu bestimmt worden waren, Gold zu holen. Als Peter dann nicht als Erster (nicht einmal als erster Naturfreund) zur Übergabe kam, nahm ich es ohne große Beunruhigung zur Kenntnis, weil ich dachte: „Ferri macht das dann schon!“ Nach meinem soliden Lauf, wo ich zu Beginn eine Konkurrentin überholte, sonst aber nie „Gegnerinnenkontakt“ hatte, kam ich zur Übergabe. Dachte ich zumindest. Ich war da – aber Ferri nicht! Wie das sprichwörtlich geköpfte Huhn lief ich in der Wechselzone schreiend vor und zurück. „Ist er am WC♀“, dieser und ähnliche Gedanken schwirrten mir im Kopf herum – mit zunehmender Wartezeit auch unfreundlichere wie „Sch….., wo ist der♀♀“. Zuseher und andere Teilnehmer riefen mittlerweile nach dem Abgängigen. Nach einer gefühlten Ewigkeit (im echten Leben eh nur ca. 40 lange Sprintsekunden) eilte Ferri die Treppe von der Zuschauerterrasse herab. Er hatte mich rund um den Zuschauerposten nicht gesehen und die Übergabe verpasst. Mit einigen deutlichen, wenn auch unschönen Worten schickte ich unseren 3. Mann schließlich doch noch los… P.S. Ich habe mich mittlerweile natürlich bei Ferri für meine emotionalen Äußerungen entschuldigt!

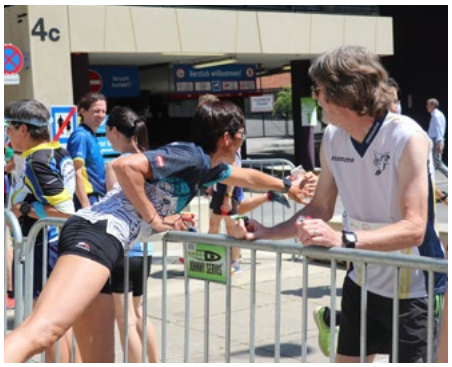


Foto: Boris Kastner-Jirka

Übergabe nach Suchaktion: Barbara Kastner schickt Ferri Gassner (verdeckt) auf die Schlussstrecke.

3. Akt: Ferri verpasst seinen Auftritt

Wie so oft werden wir als Favoriten gehandelt. Wie so oft bin ich für die Schlussstrecke vorgesehen. Wie so oft fällt die Entscheidung schon auf der 2. Strecke bei den Damen - danke Babsi für deine souveräne Bestzeit! Heuer hätte ich den scheinbar sicheren Sieg aber fast verhindert. Zum ersten Mal in meiner langen Karriere bin ich zu spät zu einer Staffel-Übergabe gekommen. Eine unübersichtliche Übergabesituation, eine anders gewählte Route beim Zuschauerposten – viele Ausreden, die alle nicht zählen – ich hab‘ zu wenig geschaut und Babsi war zurecht sauer. Ich startete schnell, konnte meinen Fehler und Babsis Ärger mental wegstecken und mit einer guten Leistung dann doch einen großen Vorsprung „ins Ziel bringen“. Ein bekannter Sportreporter hat es so beschrieben: „Ende gut, alles gut“ – dem kann ich zu 100% zustimmen.

Altenberg bei Leibnitz

ÖSTM/ÖM Lang (6. AC), Mitteldistanz (7. AC) 10./11. September 2022. Autorin: Carina Polzer (SU Klagenfurt)

Zweimal auf Platz 1

Die ersten nationalen Wettkämpfe nach der ‚Sommerpause‘ sind für mich meistens recht spannend, weil ich mich in dieser Zeit immer ein bisschen ‚in der Schwebe‘ befinde. Einerseits freue ich mich auf ruhigere Tage nach dem Saisonhöhepunkt (heuer die EM in Estland) und andererseits gilt es für das Weltcupfinale noch einmal alle verfügbaren (mentalen) Ressourcen zu bündeln. Da ich dafür heuer vorselektioniert war, konnte ich ruhigen Gewissens die beiden Wettkämpfe als Formcheck für die Schweiz nützen. Auf die Frage meiner Vereinskolleginnen, was mein Ziel sein würde, meinte ich augenzwinkernd: gewinnen natürlich, wobei mir klar war, dass ein Sieg bei dem guten Starterfeld mehr einem Wunschgedanken ähnelte. Den Lauf genoss ich bis auf zwei, drei Momente, in denen ich anfangs mit Dornen kämpfen durfte. Der direkte Sichtkontakt, den ich zwischendurch zu Ursi und Laura hatte, motivierte mich, noch einen Schritt schneller zu laufen. Bei einer Routenwahl teilten wir uns auf und bis zum Überlauf wusste ich nicht, wer die schnellste Route erwischt hatte. Beim Überlauf erfuhr ich, dass Ursi kurz hinter mir war. Dass mein Lauf sogar für den Sieg reichen könnte, hätte ich aber nicht erwartet. Umso schöner war es, dass mein vor dem Start geäußerter Wunsch tatsächlich Wirklichkeit wurde.

Foto: Hartinger / Leibnitzer AC

Carina Polzer, Österreichische Staatsmeisterin Langdistanz, 1. Platz Mitteldistanz

Aufgrund einer Neuregelung entsprachen die Siegerzeiten bei den Damen Elite erstmals den internationalen Vorgaben, wodurch keine der Damen unter 90 Minuten lief. Diese Regelung gibt uns die Chance, uns bei nationalen Läufen auf die physisch anstrengenden internationalen Wettkämpfe vorzubereiten. Am Tag nach der Staatsmeisterschaft fand der 7. Austria Cup über die Mitteldistanz statt. Da ich eine eher langsame Starterin bin und (auf Langdistanzen) oft erst gegen Ende meine Stärken ausspielen kann, wollte ich bei der Mitteldistanz bewusst von Anfang an Vollgas geben. Bis auf einen Fehler zum vierten Posten ging diese Taktik voll auf, ich konnte bis ins Ziel eine hohe Geschwindigkeit halten und mich über meinen zweiten Sieg an diesem Wochenende freuen.

Klosterneuburg

ÖM Mannschaft, Langdistanz (8. AC)
24./25. September 2022,
Autoren: M. Plohn, Pierre Kaltenbacher, Bernd Bäuchler (HSV OL Wr. Neustadt)

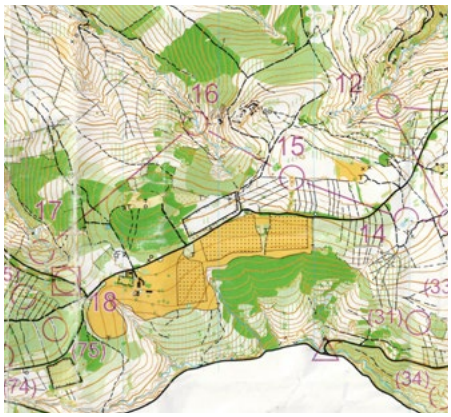
Chip-Übergabe ohne Chip-Übergabe

Pierre läuft von Posten 15 kommend Richtung 16, übergibt Markus am Grabenanfang den SI-Chip und begibt sich zum Sammelposten. Markus läuft zu Posten 16, kurz vor 17 übergibt er beim Hochstand den SI-Chip an Bernd. Bernd „hazt" zu Posten 17 runter und rauf zum Sammelposten. Soweit der Plan. Hier die Umsetzung aus Sicht der Läufer:

Markus: Ich jogge zum Übergabepunkt hinter Posten 15. Während ich warte, kontrolliere ich die Reihenfolge im nächsten Postennetz - Pierre hat diese auf meiner Karte eingezeichnet. Da, ein Fehler! Die letzte Verbindungslinie stimmt nicht, sie verläuft zu Posten 28 statt 27. Das muss ich Pierre sagen! Da kommt er auch schon, schnell wie der Wind. Wir tauschen die Karten, ich zische los. Es geht steil bergab. Der Bach ist schlecht zu laufen, tiefer Matsch und querliegende Bäume. Dann passiert es: Beim Überspringen eines Baumstamms bleibe ich hängen und stürze. Nur noch wenige Meter bis zum Posten, ich kann ihn schon sehen. Ist der SI-Chip bereit? Wo ist der SI-Chip? Nein! „Schei*eeeee! Dea hat ma den Chip net geb'n!" Was jetzt? Ich muss zurück. 50 Höhenmeter rauf. Mir schwirrt der Kopf: „Hat er mir den SI-Chip wirklich nicht gegeben? Hab' ich ihn beim Sturz verloren?" Ich suche den Boden ab. Die Chance, den SI-Chip zu finden, falls ich ihn wirklich verloren hätte, ist gering.

Zurück am Übergabepunkt von vorhin, kein Pierre. Was jetzt? Die Beine sind schwer nach den 50 Höhenmetern. Ich komme zum Sammelposten. Kein Pierre. Kein Bernd. Gut, Pierre hat es gecheckt und ist am Weg. Ich kann durchschnaufen. Und was, wenn er nur zu Bernd gelaufen ist? Ich muss Pierre finden! Ich laufe zum Übergabepunkt beim Hochstand. Kein Bernd. Kein Pierre. Ich jogge zögerlich los. Nach 100 Metern Schreie aus Richtung des Sammelpostens. Da sind Pierre und Bernd! „Habt ihr alles?" Sie bejahen. Was für eine Erleichterung."

Pierre: Nachdem Pierre unter der Woche nur einen Wettkampf hatte, am Sonntag nicht starten würde, Bernd bereits drei Wettkämpfe in dieser Woche in den Beinen hatte und Markus am Sonntag eine harte Langdistanz bevorstehen würde, lautete unsere Strategie ganz einfach „Pierre läuft maximal viel und wenn es eng werden sollte, springen Markus und Bernd ein." Kurz nach P15 wartete Markus. Schnell die Karten zurückgetauscht und schon raste Markus hinunter zu P16. Pierre trabte locker zum Sammelpunkt. Dann ein Aha-Moment: „Wieso habe ich einen Chip am Finger? Dann läuft ja Markus gerade ohne Chip?!" Herzrasen. Es gab nur eine Lösung: alles selbst laufen. Hat man uns schon überholt? Egal, hart pushen, jetzt kann man eh nichts mehr ändern.



Ausschnitt aus der neuen Karte „Kierlinger Forst"

Kurz vor dem Sammelposten die Ablöse durch Bernd. „Bernd, warum bist du da und wo ist Plohni?" „Der kennt sich aus", lautete die Antwort und weg war er. Pierre läuft zum Sammelpos---ten, von Markus keine Spur. Dann kommt Bernd. Aber kein Markus. Lautes Rufen und dann, zu unser aller Glück, taucht Markus auf. Danach wieder alles nach Plan: Pierre läuft, Markus löst für drei Posten ab, Pierre läuft wieder und am Ende laufen alle vier, Bernd, Markus, Pierre und der SI-Chip, als Erste ins Ziel.

Bernd: Ich stand nordöstlich vom 17er und wartete. Mit den Laufmaschinen an meiner Seite würde es für mich nicht allzu anstrengend werden. Endlich! Ein HSV Vereinsshirt kommt am Waldweg näher. Ich hatte den Weg zum 17er schon erkundet und wusste, wie ich laufen muss. Doch warum kam jetzt Pierre und nicht, wie ausgemacht, der Plohni? Pierre fragt: „Weißt du, wo der Plohni ist?" Unüberlegt war meine Antwort: „Der kennt sich aus." Natürlich war das Prozedere der Chipübergabe gemeint. Beim Sammelraum erkannte ich erst das Problem, das sich zum Glück erledigte, als Plohni auftauchte. Der Rest war nur mehr Formsache!

Saisonausklang: Altendorf NÖ

ÖM Nacht (9. AC) und Mitteldistanz (10. AC)
15./16. Oktober 2022
Autorin: Elisabeth Kirchmeir, die auch das Interview mit Ernst Bonek führte.

Finster war's, kein Mond schien helle, als die Läufer blitzeschnelle in den tiefen Graben liefen… Die ÖM Nacht hätte eigentlich schon 2020 in Altendorf im südlichen Niederösterreich stattfinden sollen, Corona verhinderte dies und so kam die OL-Community erst zwei Jahre später in den Genuss eines auch im Dunkeln interessanten Laufgebietes. Dieses konnte man am Sonntag im Sonnenschein nochmals genießen.

Mit gebrochener Hand auf Platz 2

EK: Du hast dir beim letzten AC die Hand gebrochen, wie ist das passiert?
Ernst Bonek: Beim vierten Posten blieb ich an einer Liane hängen und fiel mit Wucht unvermutet nach unten. In der linken Hand trug ich Karte und Kompass. Der Kompass wurde zwischen meinen Rippen und der Hand eingeklemmt und mir blieb gleich einmal die Luft weg. Einen Moment lang war ich benommen, dann konnte ich wieder atmen und setzte meinen Lauf trotz der Schmerzen fort.
EK: In der Kategorie H80- traten bei diesem Wettkampf elf Läufer an. Du hast dich bis zum letzten AC-Lauf mit Otto Venhauer um den ersten Platz in der Rangliste duelliert. Wie ging dieser Vergleich aus?
EB: Otto Venhauer war vier Minuten hinter mir gestartet und holte mich gegen Ende des Rennens ein. Ich wusste, ich müsste für den Ranglistensieg mindestens zwei Minuten aufholen, aber mir war klar, dass ich das in diesem Zustand nicht schaffe.
EK: Wie ging es dann weiter?
EB: Im Wettkampfzentrum haben sich alle rührend um mich bemüht. Ein Cool Bag, das ich immer mit dabei habe, linderte den Schmerz. Vera Arbter zog mir den Ring vom Finger – in weiser Voraussicht! – und meine Uhr steckte ich in einen Rucksack, leider in den falschen! Ferri Gassner führte mich und meine Frau Anneliese mit meinem Auto bis in die Klinik Ottakring, wo meine gebrochene Speiche gegipst wurde.
EK: Wie hat dir der Wettkampf abgesehen von der Verletzung gefallen?
EB: Die Bahnlegung war für ältere Menschen ideal, es ging gemütlich bergab. Ob das steile Gelände mit den tief einschneidenden Gräben tatsächlich ein gutes OL-Gelände ist, bleibt dahingestellt. Nicht ohne Grund blieb es jahrzehntelang ungenützt.

Im Oktober 2022 trat der Bundesheer-Kader bei den Orientierungslauf-Wettkämpfen bei der Regional-CISM in Polen an. V. l. n. r.: Sportfachoffizier Major Thomas Zinkl, Leo Holper (im Kader bis Ende November 2022), Nicolas Kastner, Ylvi Kastner, Matthias Gröll, Matthias Reiner, Lukas Novak, Georg Gröll und Bundesheer-Trainer Martin Binder.
Foto: Klaus Rehner

Unser Team beim ÖBH

Das Österreichische Bundesheer gilt als großer Förderer des heimischen Leistungssports. Insgesamt stehen für Sportler*innen 150 Plätze im Heeres-Sportzentrum für Grundwehrdiener und 300 Arbeitsplätze zur Leistungssportförderung zur Verfügung.

VON ELISABETH KIRCHMEIR

Von diesen hervorragenden Möglichkeiten, sich ohne Existenzängste dem Leistungssport widmen zu können, profitiert auch der Orientierungslauf: In Summe werden aktuell 11 Orientierungslaufsportler*innen vom Bundesheer betreut.

Orientierungslauf nimmt als eine von sieben Schwerpunktsportarten eine Sonderstellung ein. Ebenso wie Militärischer Fünfkampf, Schießen mit Gewehr bzw. Pistole, Ski-Biathlon und Ski-Langlauf sowie Fallschirmspringen ist Orientierungslauf von militärischem Interesse. Diese Sportarten werden auch im Rahmen der militärischen CISM-Wettkämpfe ausgeübt. CISM steht für den weltweiten Militärsportverband Conseil International du Sport Militaire. Das Motto dieser Organisation lautet: Friendship through Sport.

Die Kosten für Personalaufwand und sportspezifische Erfordernisse trägt bei Schwerpunktsportarten das Ressort der Landesverteidigung. Neben den Schwerpunktsportarten werden hauptsächlich olympische Sportarten durch Bereitstellen von Arbeitsplätzen beim Österreichischen Bundesheer gefördert. Für die sportspezifischen Ausgaben muss hierbei der zuständige Bundes-Fachverband aufkommen.

Insgesamt stehen bei jährlich 30.000 einrückenden Rekruten 150 Plätze für die Leistungssportler unter den Grundwehrdienern zur Verfügung. Diese ausgewählte Gruppe kommt nach der Basisausbildung in den Genuss, in das Heeres-Sportzentrum versetzt zu werden, wo sie ihrem Sport nachgehen kann. Frauen können über den freiwilligen Ausbildungsdienst in das System eintreten.

Zusätzlich stehen 300 Arbeitsplätze für Leistungssportler*innen zur Verfügung, die sich freiwillig länger verpflichten wollen und aufgrund ihrer herausragenden sportlichen Leistungen für einen solchen Arbeitsplatz ausgewählt werden. Diese Sportler*innen erhalten ein monatliches Gehalt, sie sind kranken- und sozialversichert. Während und nach diesem Dienstverhältnis kann zusätzlich eine spezielle Berufsförderung in Anspruch genommen werden, ebenso steht den Leistungssportler*innen nach Ende ihrer aktiven Sportlaufbahn eine Karriere als Berufssoldat*in offen.

Wie wird man Bundesheer-Leistungssportler*in?

Männer beschreiten den Weg über den Grundwehrdienst. Der ÖFOL hat die Möglichkeit, besonders talentierte Orientierungsläufer bei der Sport Austria für eine Stelle als Bundesheer-Leistungssportler zu nominieren. Da Orientierungslauf eine militärische Schwerpunktsportart ist, kommt auch Major Thomas Zinkl als Bundesheer-Sportfachoffizier die Aufgabe einer Mitbeurteilung zu.

Einrückungstermin für die Orientierungslauf-Leistungssportler unter den Grundwehrdienern ist immer im Oktober. Sie absolvieren eine vierwöchige Grundausbildung in der Kaserne Gratkorn und werden dann zu einem der 10 Heeresleistungssportzentren zugeteilt. Bewähren sie sich sportlich, so besteht die Möglichkeit einer Dienstverlängerung als Militärperson auf Zeit.

Wer als Bundesheer-Leistungssportler in die Dienste des Bundesheeres eintreten möchte, benötigt eine uneingeschränkte Tauglichkeit (Wertungsziffer 5 bis 9 bei der Stellung) und den Nachweis von sportlichen Leistungen.

Interessierte Orientierungsläuferinnen werden mit einem Leistungsnachweis im November/Dezember des Vorjahres vom ÖFOL zunächst der Sport Austria bekanntgegeben. Sie erhalten danach Bewerbungsunterlagen zugeschickt und werden zu einer militärischen Eignungsprüfung ins Prüfzentrum Linz eingeladen. Über die Aufnahme in den Ausbildungsdienst wird bei der Athleten-Beurteilungskonferenz entschieden, an der Vertreter des ÖBH, der Sport Austria und des ÖFOL teilnehmen.

Foto: Klaus Rehner

Ylvi Kastner beim CISM Regionalturnier im Oktober 2022 in Polen.

Über eine Längerverpflichtung eines Bundesheer-Leistungssportlers als Militärperson auf Zeit entscheidet das Verteidigungsministerium in Absprache mit dem Heeres-Sportzentrum, der Sport Austria und dem ÖFOL ebenfalls im Rahmen der Athleten-Beurteilungskonferenz, die einmal jährlich stattfindet.

Im optimalen Umfeld trainieren

Orientierungslauf ist eine Sportart mit speziellen Trainingsvoraussetzungen. Für die OL-Sportler*innen beim Bundesheer wurde 2018 ein Modell geschaffen, das vorsieht, dass die Athlet*innen die Möglichkeit haben, dort zu trainieren, wo sie die besten Bedingungen vorfinden. Sie sind je einem Heeres-Leistungszentrum zugeteilt – in der Regel sind dies die HLSZ Graz und Südstadt. Dort ist es möglich, individuell der Trainingsgestaltung nachzugehen.

Zu Trainingsaktivitäten werden die Bundesheer-Sportler*innen unter der Leitung von Bundesheer-Trainer Martin Binder aus ganz Österreich zusammengezogen. Oft finden diese Trainings gemeinsam mit den anderen Mitgliedern des ÖFOL-Elitekaders statt. Martin Binder ist dabei das „Bindeglied“ zwischen Gesamtkader und Bundesheer-Team und hat in dieser koordinierenden Tätigkeit auch eine Verbandsfunktion.

Mit Beginn 1. Dezember 2022 gehören folgende Mitglieder dem Bundesheer-Kader an:

Jannis Bonek
Mathias Peter
Ylvi Kastner
Matthias Reiner
Lukas Novak
Matthias Gröll
Nicolas Kastner
Georg Gröll

Als Rekruten rückten im Oktober 2022 ein:

Anton Buschek
Joel Prutsch
Simon Tobler

Cool bleiben zahlte sich aus!

Foto: © Sport Austria/GEPA Pictures

Gernot Ymsén:

The American way of Living

Nachdenklich stimmten mich während unserer World Games Reise folgende Beobachtungen: mehr Autos als Einwohner, Parkplätze ebenso. Gefühlt auf jedes Wolkenkratzer-Viertel folgt ein Parkgaragen- bzw. Parkplatz-Viertel. Vernünftige Gehsteige? Fehlanzeige. Trotz hohem Sportinteresse weit verbreitetes starkes Übergewicht. Ein Haus ohne Klimaanlage gibt es wohl nicht (auf die hohe Luftfeuchtigkeit sei hier aber hingewiesen) – dermaßen runterkühlen müsste man aber nicht.

Umsteigen an einem Flughafen ist weiterhin chaotisch und zeitaufwendig (wie schon 2013 bei meinem letzten USA Besuch – Transit am Weg zu den World Games in Kolumbien).

Beeindruckend ist der Stellenwert der Colleges und Universitäten (beeindruckend auch die Höhe der Gebühren), der sich am Ausmaß an wohlgepflegten Gebäuden und Anlagen der Campus ableiten lässt.

Beeindruckt war ich auch vom Mitteldistanz-Wald, als ich einen ersten Blick auf die veröffentliche alte Karte warf. Weiß und Grabensysteme wie in Mitteleuropa – haben die das Grün vergessen? Nein, hatten sie nicht. Traumhaft gut belaufbarer, relativ steiler Wald, ohne Dornen und dergleichen (ein paar wenige giftige Kriechpflanzen lassen wir hier unerwähnt), ließ mein Wettkampfherz schneller schlagen. Dieses Jahr hatte ich mehr Sprint trainiert, aber für mich war klar, die meiste mentale Energie stecke ich in den Mitteldistanz-Wettkampf.

Am Mitteldistanz-Tag war für mich wichtig, auf das Wetter eingestellt zu sein: Hohe Luftfeuchtigkeit und hohe Temperaturen ließen uns ins Schwitzen kommen. So begegnete ich klassisch aufkommenden Gedanken wie: „I kann nimma, mir is soo haß“ u. ä. mit „he, des is für olle gleich! Jammern kaunst im Zü“.

Sehr zufrieden überquerte ich die Ziellinie (die hätte man auch gerne direkt in den See anstatt daneben legen können), denn mir war einer meiner besten Läufe geglückt, wo ich voll konzentriert, äußerst aktiv Posten für Posten ansteuerte, mit dem Plan für den nächsten Posten bereits im Kopf.

Platz 5 war das Endergbnis. Mit meiner Leistung war ich sehr zufrieden, die Platzierung bestimmen auch die Leistungen anderer mit.

Foto: © Sport Austria/GEPA Pictures

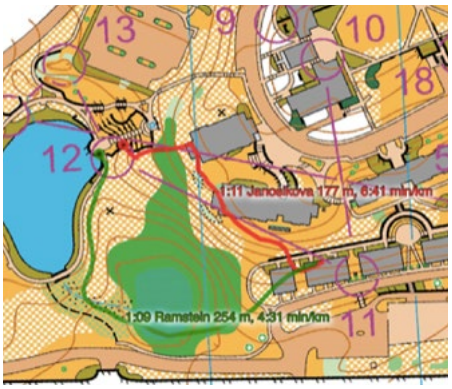
Laura Ramstein:

Tag 1:

Der erste Bewerb fand auf dem Areal des Birmingham Southern College statt. Mein Ergebnis: Ein zwölfter Platz im Sprint, 1:33 Minuten Rückstand und ein fast zufriedenes Lächeln im Ziel – und hier folgt eine persönliche Analyse der Schlüsselstellen:

Startphase: Wie üblich startete ich ruhig und zurückhaltend. Es ist mir wichtig, gut auf die Karte zu kommen und den richtigen Rhythmus für den Lauf zu finden. Das funktionierte. Der Flow war da; die Routen sauber ausgeführt. Nur bei Posten 2 hat mich die Tatsache, dass der Posten oben stand, dazu verleitet, die rechte weitere Route zu wählen.

Posten 12: Bei dieser längeren Route entschied ich mich für die einfachere und flachere Route links um das Dickicht. Ich wollte den steilen, halboffenen Hang vermeiden, da ich die Belaufbarkeit schlecht einschätzen konnte. Zudem boten die einfachen Passagen auf der linken Route Zeit, um die weiteren kurzen Posten vorauszulesen. Leider erkannte ich nicht, dass ich vom kleinen Trampelpfad über den Bach zum See hätte quer abkürzen können. Schade, denn die Routenwahl war gut.



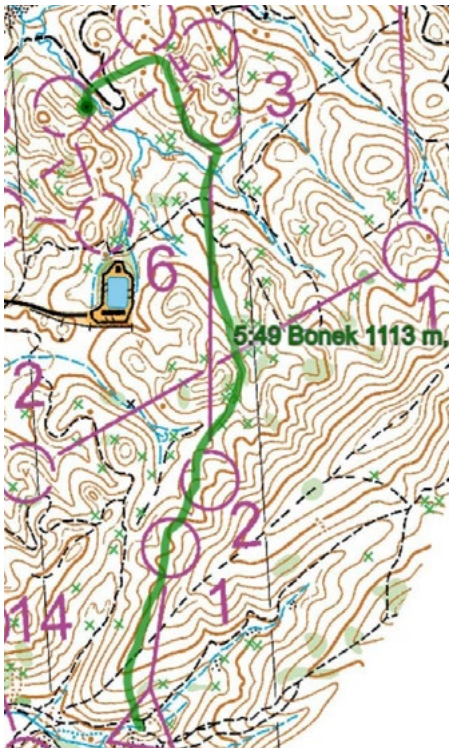
Die Bergauf-Passagen: Obwohl mir keine Zögerer oder schlechte Routenwahlen bewusst sind, verlor ich zu den Posten 7, 8, 15 und 18 verhältnismäßig mehr Zeit auf meine Konkurrentinnen, als zu den anderen Posten. Alle vier Posten beinhalteten eine Bergauf-Strecke. Da ich im Winter längere Zeit Probleme mit der Ferse hatte, durfte ich keine Trainings mit Höhenmetern absolvieren. Das zeigte sich wohl bei diesen Teilstrecken.

Foto: © Sport Austria/GEPA Pictures

Jannis Bonek:

Tag 2. Die Mitteldistanz.

Es war der erste internationale Waldwettkampf seit einiger Zeit, entsprechend groß waren Vorfreude und Ambitionen. Der schnell belaufbare Wald mit Geländeformen wie zuhause im Wienerwald sollte mir entgegen kommen.



Top: Der Startteil war genau wie in den Vorbereitungen angenommen und daher keinerlei Überraschung. Zu Posten eins und zwei war ich noch recht vorsichtig unterwegs, ein sicheres Ansteuern der Hangposten war gefragt. Sobald das geschafft war, legte sich die Anfangsnervosität und ich ging in den Angriffsmodus. Bei Posten Nummer 5, dem ersten Zwischenzeitposten, lag ich auf Platz zwei. Ein gelungener Start.

Falsche Routenwahl: Zu Posten 8 bewahrte ich bei der großen Hitze keinen allzu kühlen Kopf und entschied mich für die Umlaufroute. Ein Umstand, der mich schon bei der Ausführung maßlos ärgerte, als ich merkte, dass das die falsche Entscheidung war. Vor allem aufgrund der Tatsache, dass der Wald superschnell zu belaufen war und auch die besprochene Taktik keine extra Meter vorsah.

Gelungener Start bei der Mitteldistanz: Beim ersten Zwischenzeitposten (Posten Nummer 5) lag Jannis Bonek noch auf Platz zwei.

Flop: Bei Posten 21 angekommen, wähnte ich mich schon bei Posten 22 und machte mich auf den Weg in Richtung des letzten Postens. Je weiter ich lief, desto verwirrter war ich: „Ich hätte doch schon längst dort sein müssen." Die Sorge, schon zu weit gelaufen zu sein, verwandelte sich in Ärger über die eigene Inkompetenz, als ich merkte, dass mir ja noch Posten 22 fehlt.

Foto: © Sport Austria/GEPA Pictures

Ylvi Kastner:

Tag 3. Mixed Sprint Staffel

Den sportlichen Abschluss der World Games bildete die Mixed Sprint Staffel, die in Birmingham Downtown ausgetragen wurde.

Es bahnte sich ein heißer Tag inmitten der typisch amerikanischen Hochhäuser sowie ein ebenso heißer Kampf um die Medaillen an. Ich lief, fast schon wie gewohnt, die Startstrecke. Durch die gerade erst überstandene Krankheit der letzten Woche war mein Selbstbewusstsein nicht gerade auf einem Maximum, aber ich freute mich trotzdem sehr, den heißen Kampf im Massenstart zu eröffnen.

Die Freude verging allerdings rasch, als nach dem Aufnehmen der Karte klar wurde, dass eine sehr, sehr laufbetonte Strecke auf mich wartete. Meine noch etwas geschwächten Beine ließen mich nicht ganz das hohe Tempo meiner Gegnerinnen mitgehen, weshalb ich recht bald den Anschluss auf die Spitzengruppe verlor.

Ich versuchte als Teil der Verfolgerinnengruppe den Abstand nach vorne möglichst gering zu halten und vor allem bis zum Schluss einen kühlen Kopf zu bewahren, was, wie sich im Verlauf des Rennens noch herausstellen wird, über Sieg und Niederlage entscheiden kann. Nach einem technisch soliden Lauf kämpfte ich mich schließlich ins Ziel und übergab mit knapp über einer Minute Rückstand an Jannis Bonek, der seinen Teil wie gewohnt gut absolvierte. Es folgten ‚Routinier' Gernot Ymsén und Schlussläuferin Laura Ramstein, die beide solide Läufe zeigten und so den guten 7. Platz ins Ziel brachten.

Der zuvor angesprochene kühle Kopf war an diesem heißen Tag in Birmingham nicht allen vergönnt. Die schwedische Schlussläuferin Karolin Ohlsson, die einem sicheren zweiten Platz entgegenlief, verlor beim vorletzten Posten die Nerven und musste einige Teams vorbeiziehen lassen. Das schwedische Team landete schlussendlich nur auf Platz 6.

Urban Legends statt Forest Fighters!

Die Junioren-Weltmeisterschaft sollte von 11. bis 16. Juli 2022 in Aguiar da Beira (Portugal) ausgetragen werden. Über 400 Athlet: innen aus 36 Nationen reisten an, um ihr Können in den Disziplinen Sprint, Mittel, Lang und Staffel zu zeigen. Auch Österreich schickte acht Athlet:innen, die sich die monatelang voller Motivation vorbereitet hatten.

VON VON FLORA AIGMÜLLER UND SIMON TOBLER

Das österreichische Team bei der Opening-Ceremony in Portugal. *Foto: © Susana Luzir*

Anspannung und Vorfreude der Athleten: innen wurde jedoch schon am ersten Abend von einer schlechten Nachricht verdrängt: Wegen des extremen Waldbrandrisikos setzte die portugiesische Regierung ein Betretungsverbot in sämtlichen Wäldern in Kraft. Zuerst konnten es die Athlet:innen kaum fassen und die Enttäuschung war groß. Bei einigen war es die letzte Chance, an einer JWOC teilzunehmen, und bei allen schwand die Hoffnung, die Ergebnisse der langen Vorbereitungszeit zeigen zu können.

Klar war, dass der erste Wettkampf, ein Sprint, durchgeführt werden sollte, woraufhin das Team begann, sich in den kleinen, verwinkelten portugiesischen Dörfern vorzubereiten. Schließlich gaben die Veranstalter bekannt, dass es zwei Tage nach dem Sprint die erste Mixed-Sprint-Staffel bei einer JWOC geben würde, denn das Laufen in den Dörfern war erlaubt. Zusätzlich sollte eine normale Staffel im Sprint-Format veranstaltet werden, die jedoch nicht als JWOC-Wettkampf gewertet werden sollte.

Nach weiterer intensiver Vorbereitung, wie dem Studieren der alten Karte und zahlreichen Sprinttrainings, gingen wir alle mit voller Motivation ins Sprint-Rennen, den nunmehr einzigen Einzelwettkampf. Doch die Hoffnungen blieben eher unerfüllt. Mit Platz 33 erreichte Anna Gröll die insgesamt beste Platzierung und Moritz Czech war mit Platz 56 der schnellste der Burschen. Die schwierigen Routenwahlen und vor allem der Anstieg bei extremer Hitze machten den anderen Läufer:innen zu schaffen, die rund um den 100. Platz ins Ziel kamen.

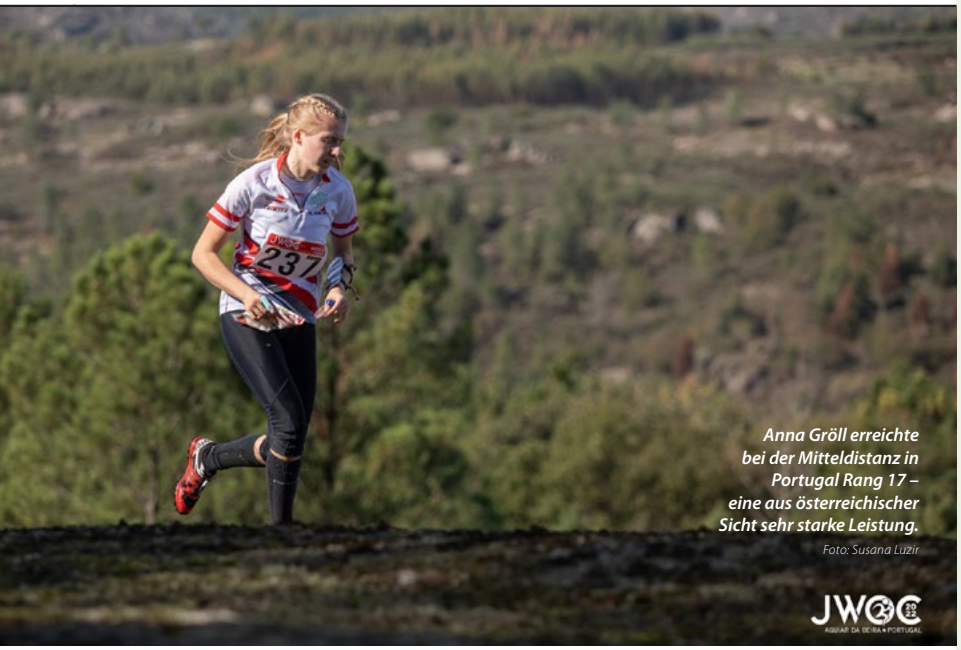
Der Fokus lag nun auf der Mixed-Sprint-Staffel, die auf derselben Karte wie der Sprint stattfinden sollte. Zwischen vielen Top Läuferinnen startete Anna Gröll als erste Läuferin in der ersten Reihe. Sie lief einen hervorragenden Lauf und übergab mit lediglich 40 Sekunden Rückstand auf die Führende an Kilian Trummer, der sich von seinen Fehlern im Sprint nicht verunsichern ließ und einen Top-Lauf absolvierte. Nach der zweiten Strecke lag Österreich auf dem hervorragenden 7. Platz mit nur 50 Sekunden Rückstand! Jedoch konnten Simon Tobler und Nilla Bogensperger nicht mehr mit den vorderen Nationen mithalten und Nilla kam schlussendlich mit einem 15. Platz in der Länderwertung ins Ziel.

Bei der Staffel gingen für das Burschenteam Moritz Czech, Kilian Trummer und Simon Tobler an den Start, bei den Mädchen starteten Anna Gröll, Flora Aigmüller und Nilla Bogensperger. Die Urban Relay fand in Dornelas statt, die Karte brachte anspruchsvolle und entscheidende Routenwahlen mit sich. Auch diesmal konnten Anna Gröll und Kilian Trummer ihre Form zeigen, die anderen konnten bei dem starken internationalen Feld leider nicht ganz mithalten und so kamen die Damen als 26. und die Herren als 24. ins Ziel. Abgeschlossen wurde der Tag mit einer lustigen Staffel der Trainer:innen. Natürlich waren auch unsere Trainer Karin Leonhardt und Jakob Pauser am Start. Beim Durchlauf erhielten sie von den Athlet:innen eine kühlende Dusche mit Wasser und Sirup.

Aufgrund der abgesagten Läufe gab es diesmal viel Zeit, sich mit anderen Läufer:innen auszutauschen. Besonders intensiv war der Kontakt mit dem dänischen Team, denn mit ihnen haben wir uns ein Hotel geteilt und Ausflüge ins Schwimmbad und zu einem See gemacht. Die freie Zeit wurde auch für lustige und lehrreiche Sprinttrainings in den portugiesischen Dörfern genutzt.

Ein großer Dank geht an Karin Leonhardt, Jakob Pauser und Miryam Leyrer, die uns in der Vorbereitung extrem unterstützt haben, und dann vor Ort angesichts der veränderten Situation alles umplanten und uns mental unterstützten.

Sehr gefreut haben wir uns, als wir erfuhren, dass im November 2022 die ausgefallenen Waldläufe in Portugal nachgeholt werden sollen!



Anna Gröll erreichte bei der Mitteldistanz in Portugal Rang 17 – eine aus österreichischer Sicht sehr starke Leistung.
Foto: Susana Luzir

Im November ging's in den Wald

Nachdem im Juli die Waldbewerbe der JWOC in Portugal aufgrund akuter Waldbrandgefahr durch eine extreme Hitzewelle abgesagt werden mussten (siehe S12), wurden die Medaillenentscheidungen Mitteldistanz, Staffel und Langdistanz von 4. bis 6. November 2022 vor Ort nachgeholt. Aus österreichischer Sicht gab es durch Anna Gröll (17. Platz) und Kilian Zapf (30. Platz) zwei Spitzenergebnisse.

Sieben österreichische Athletinnen und Athleten (Nilla Bogensberger, Anna Gröll, Maya Kastner, Peter Brabek, Moritz Czech, Kilian Trummer und Kilian Zapf) vertraten Österreich bei den Wettkämpfen im Hinterland Portugals rund um das Dorf Aguiar da Beira. Bei diesmal angenehmem Laufwetter kämpfte unser Team im hügeligen Wald, der durch teils dichte Vegetation, viele Steinplatten und Felsformationen geprägt war, um gute Platzierungen.

Die Grazerin Anna Gröll navigierte bei der Mitteldistanz annähernd fehlerfrei durch das schnelle Terrain und belohnte sich mit ihrer persönlich besten JWOC-Platzierung mit Rang 17. Bei der fordernden Langdistanz konnte der Fürstenfelder Kilian Zapf mit Rang 30 das beste österreichische Ergebnis erzielen. Betreuer Jakob Pauser war dementsprechend zufrieden mit den gezeigten Leistungen: „Eine JWOC-Top-20-Platzierung bei den Damen hatten wir zuletzt 2018, was Annas starke Leistung unterstreicht. Aber auch Kilian, der alle drei JWOC-Läufe so stabil durchgezogen hat, ist für mich positiv hervorzuheben."

Die anderen Teammitglieder waren nur teilweise mit ihren gezeigten Leistungen zufrieden. Nichtsdestotrotz war es für die Läuferinnen und Läufer eine große Freude, Österreich bei diesem Event vertreten zu dürfen und Erfahrungen für die Zukunft zu sammeln. „Leider haben wir es bei der Staffel nicht geschafft, unsere Vorhaben umzusetzen. Aber mit einigen guten Leistungen und dem Wissen, dass wir es noch besser können, starten wir zufrieden in die Saisonpause und ins Wintertraining", resümierte Jakob.

Buchtipp:

MENTALES TRAINING im Leistungssport

Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich
Kai Engbert, Neuer Sportverlag, 2011.
Gelesen und empfohlen von Gabriele Finder.

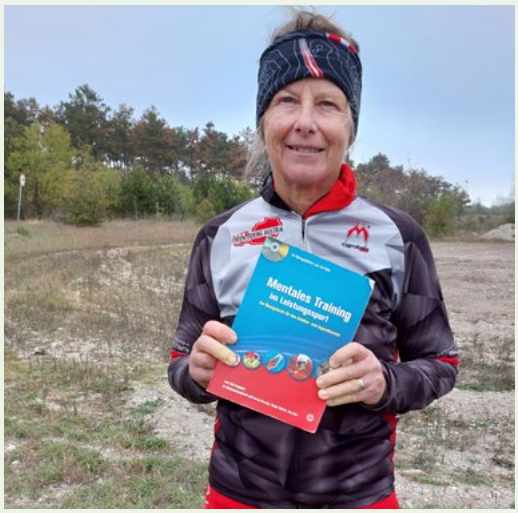


Foto: Elisabeth Kirchmeir

Gabriele Finder erklärt, warum sie das Buch „Mentales Training im Leistungssport" als Ideenspender im Nachwuchssport-Bereich so sehr schätzt.

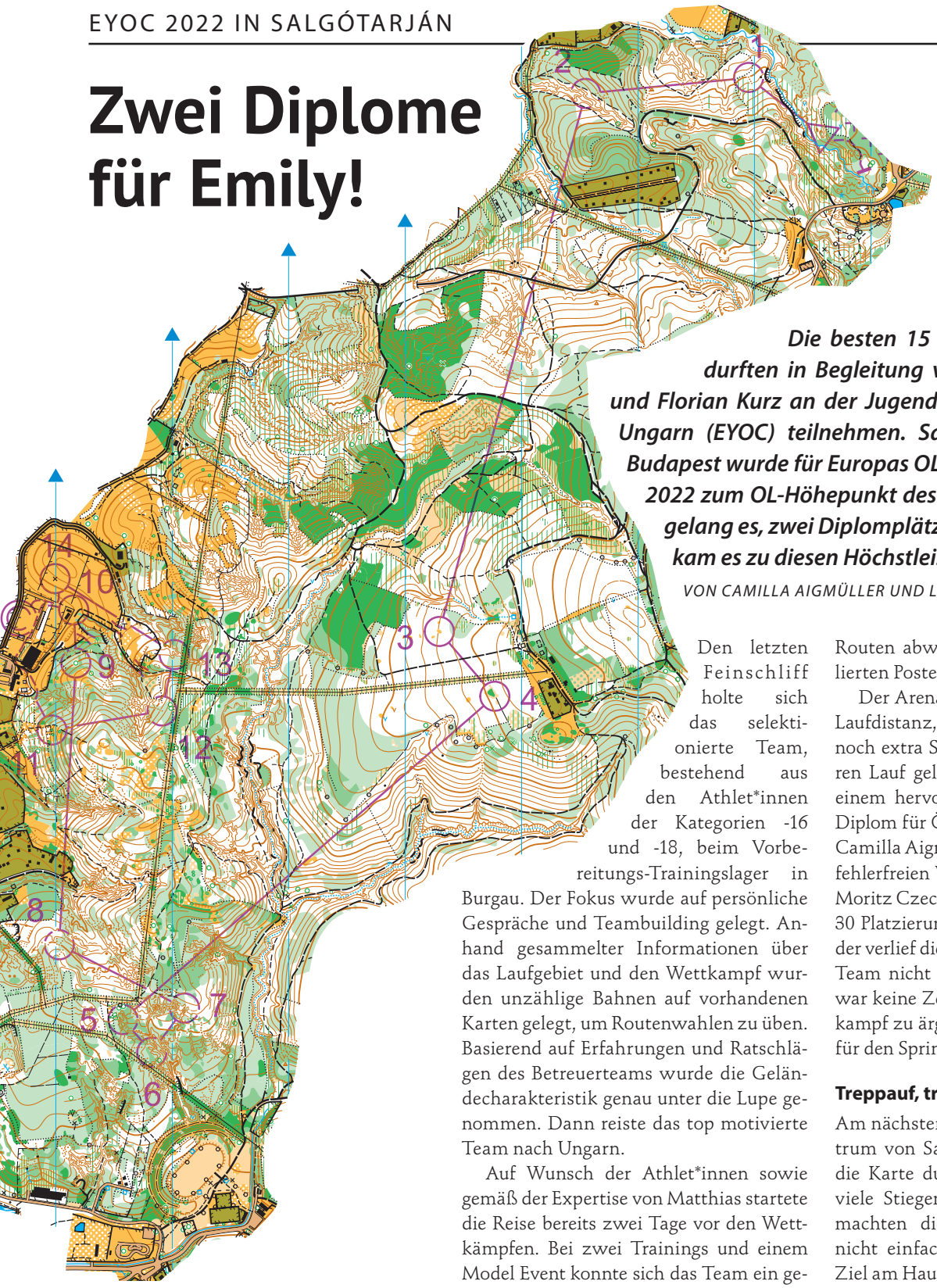
Dieses Handbuch stellt eine extrem praxisorientierte, fundierte Sammlung von Methoden und Anleitungen mit spezieller Ausrichtung auf das Mentaltraining im Nachwuchs(leistungs)sport dar. Es schließt die Lücke zu den zahlreich existierenden Publikationen für den Erwachsenenbereich und zeichnet sich durch konkrete und kreative, entwicklungsangepasste Übungsformen aus. Das Werk ist übersichtlich aufgebaut und sprachlich klar formuliert - es gibt eine thematische Unterteilung in sechs Blöcke, die farblich unterschieden sind:

- *Vorstellungstraining*
- *Entspannung & Aktivierung*
- *Konzentration & Routinen*
- *Motivation & Zielsetzung*
- *Selbstbewusstsein & Umgang mit Angst*
- *Teamgeist*

Zu jedem einzelnen Block finden sich auf einer mitgelieferten CD-Rom Anleitungen, Arbeitsblätter und Handouts, die ausgedruckt werden können. Mich begeistert dieses Buch deshalb, weil es wissenschaftlich fundiert und trotzdem gut verständlich ist und alle Übungsformen 1:1 umsetzbar sind. Sie wurden so ausgelegt, dass keine psychologische Ausbildung zur Durchführung nötig ist, die einzigen Voraussetzungen sind Motivation, Einfühlungsvermögen und der Mut, etwas Neues auszuprobieren.

*Somit stellt es ein tolles Tool für jede*n Trainer*in oder Betreuer*in im Nachwuchsbereich dar, besonders die Kapitel zu Fokussierung, Routinen und Zielsetzung können im Orientierungssport weiterhelfen – sind aber auch für Sportler aus anderen Sportarten anwendbar.*

Zwei Diplome für Emily!



Die besten 15 Nachwuchsläufer*innen durften in Begleitung von Matthias Leonhardt und Florian Kurz an der Jugend-Europameisterschaft in Ungarn (EYOC) teilnehmen. Salgótarján nördlich von Budapest wurde für Europas OL-Jugend von 1. bis 4. Juli 2022 zum OL-Höhepunkt des Jahres. Emily Adenstedt gelang es, zwei Diplomplätze zu ergattern. Doch wie kam es zu diesen Höchstleistungen?

VON CAMILLA AIGMÜLLER UND LUKAS WIESER

Durch einen sauberen Lauf auf der Langdistanz gelang es Emily Adenstedt mit einem hervorragenden 4. Platz das erste Diplom für Österreich zu gewinnen.

Den letzten Feinschliff holte sich das selektionierte Team, bestehend aus den Athlet*innen der Kategorien -16 und -18, beim Vorbereitungs-Trainingslager in Burgau. Der Fokus wurde auf persönliche Gespräche und Teambuilding gelegt. Anhand gesammelter Informationen über das Laufgebiet und den Wettkampf wurden unzählige Bahnen auf vorhandenen Karten gelegt, um Routenwahlen zu üben. Basierend auf Erfahrungen und Ratschlägen des Betreuerteams wurde die Geländecharakteristik genau unter die Lupe genommen. Dann reiste das top motivierte Team nach Ungarn.

Auf Wunsch der Athlet*innen sowie gemäß der Expertise von Matthias startete die Reise bereits zwei Tage vor den Wettkämpfen. Bei zwei Trainings und einem Model Event konnte sich das Team ein genaueres Bild des Geländes verschaffen.

Willkommen im Grünen

Am Samstag standen mit der Langdistanz die ersten Medaillen-Entscheidungen am Programm. „Zach wars“ waren die ersten Worte der meisten Athlet*innen im Ziel. Das Gelände war sehr anspruchsvoll zu belaufen, durch die steilen Anstiege und das dichte Grün war das schnelle Vorankommen schwierig. Zusätzlich machten es lange Teilstrecken mit verschiedensten Routen abwechselnd mit kurzen, detaillierten Posten knifflig.

Der Arenadurchlauf, bei Dreiviertel der Laufdistanz, brachte den Zuschauer*innen noch extra Spannung. Durch einen sauberen Lauf gelang es Emily Adenstedt, mit einem hervorragenden 4. Platz das erste Diplom für Österreich zu gewinnen. Auch Camilla Aigmüller strahlte nach einem fast fehlerfreien Wettkampf auf dem 15. Platz. Moritz Czech konnte aufgrund seiner Top-30 Platzierung ebenso zufrieden sein. Leider verlief die Langdistanz für das restliche Team nicht ganz nach Wunsch. Doch es war keine Zeit, sich über den ersten Wettkampf zu ärgern, denn die Vorbereitungen für den Sprint waren in vollem Gange.

Treppauf, treppab

Am nächsten Tag fand der Sprint im Zentrum von Salgótarján statt. Geprägt war die Karte durch einige Höhenmeter und viele Stiegen. Schwierige Routenwahlen machten die schnellen Entscheidungen nicht einfacher. Der Durchlauf und das Ziel am Hauptplatz sorgten für gute Stimmung. Emily zeigte erneut auf und sicherte sich durch einen technisch perfekten Lauf Platz 5 und ihr zweites Diplom. Die beiden Athleten Anton Buschek und Simon Tobler erzielten den 15. und 24. Platz.

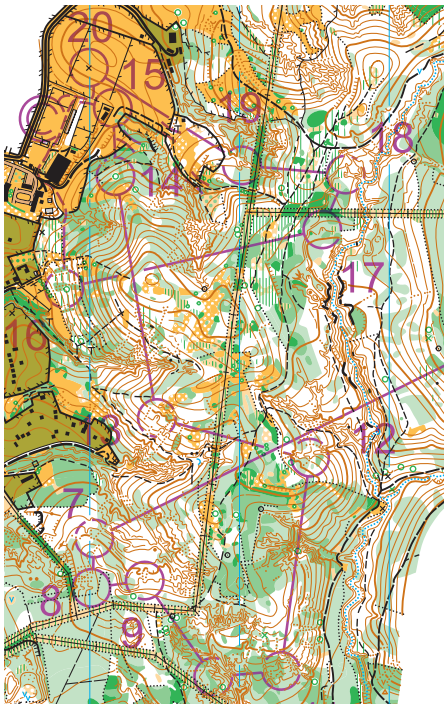
Die Staffel-Entscheidungen stellten den Abschluss der EYOC 2022 dar. Noch ein letztes Mal ging es für alle Athlet*innen in den steilen und grünen Wald. Die österreichische Herren -18-Staffel konnte teilweise gut mit den besten Jugendläufern Europas mithalten und verfehlte nach kleinen

Fehlern die Top-10 mit dem 11. Platz nur knapp. Die Damen -16 waren mit ihren Läufen im Großen und Ganzen zufrieden und liefen auf den 13. Platz.

Natürlich bleiben bei einem aufregenden Großereignis nicht nur die Erinnerungen an die Wettkämpfe, sondern auch an die Zeit davor und danach. Beispielsweise mussten wir einer halbtoten Fledermaus im Mädchenzimmer begegnen und uns durch die traditionelle ungarische Küche testen. Die freien Stunden verbrachten wir bei einigen Volleyballmatches und feuerten unsere Vorbilder bei der Sprint-WM in Dänemark fleißig über den Livestream an.

„Als Team können wir stolz sein: Mit zwei Diplomen, zwei weiteren Top-20 Platzierungen im Einzel, mit vielen individuellen Lichtblicken und schönen Eindrücken kamen wir zufrieden nach Hause“, resümierte Coach Matthias.

Das gesamte Team bedankt sich bei Matthias, Flo und Johanna für die exzellente Betreuung!

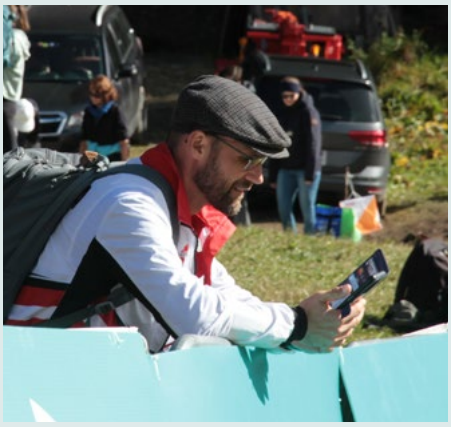


„Zach wars.“ Steile Anstiege und dichtes Grün machten schnelles Vorankommen schwierig. Kartenausschnitt der Langdistanz M18.

Mit Radek Novotný unterwegs zu neuen Höchstleistungen

DIE FRAGEN STELLTE ELISABETH KIRCHMEIR

Die Saison 2022 war die erste, die bereits die Handschrift des neuen ÖFOL-Nationaltrainers Radek Novotný trägt. Wie hat er dieses Jahr mit der österreichischen Fuß-OL-Elite erlebt? Wie schätzt er die Leistungen und Potenziale unseres Kaders ein? Wir baten Radek zum Interview:



Nationaltrainer Radek Novotný verfolgt beim Weltcup-Finale Anfang Oktober 2022 in der Schweiz die Zwischenzeiten der Athlet*innen. *Foto: Ferri Gassner*

Wie ist dein erstes Jahr als Head Coach des österreichischen Orientierungslauf-Nationalteams verlaufen?
Radek Novotný: For sure extraordinary. New people, new environment, variable spectrum of challenges. Nice - I like when things are not boring.

Wie hat sich das Team heuer entwickelt?
Radek: Most of what we are doing is of uncountable nature, the impact is hard to assess by now. We are still just getting started. Upcoming years will provide the fair feedback.

Worauf hast du in deiner Arbeit die Schwerpunkte gelegt?
Radek: One of my first tasks was naturally to get to know the team and the athletes, as well as the background and roots, as that is necessary for any long-term progress design. Then at team training activities we have put quite some focus on the basic navigation skills, which are not always recognized as critically important. But in fact, they are.

Über welche Erfolge der Athletinnen und Athleten hast du dich besonders gefreut?
Radek: Ursi 8th at WOC and Kerschi 5th at the World Games, that is simply a world class. Supercool! But honestly, myself I had personally not much to do with that as they both already know pretty well how to do it. What pleases me is that – despite numerous health obstacles which limited us during the whole season - several other athletes have shown performances close to such level with several occations, which gives us all motivation to work on closing that gap left.

Wie steht das Team im Vergleich mit der Weltspitze am Ende der Saison da?
Radek: We could be rather happy with our recent team performance at WC final in Switzerland. Women 7th in relay, 4 men at WC points at middle, that was strong. Many technically stable performances despite little or no special alpine training days so far. That brings good chances towards next year.

Wie geht es weiter? Welche Ziele setzt du dir und dem Team für 2023?
Radek: Feels that currently forest fits us better than sprint orienteering, generally speaking. So next year there will be compromise-free full focus on neighbouring Switzerland. A top 6 position in relay would be a nice achievement, as well as some top10 place individually. Apart of that, lot of basic work both on navigation as well as physical side still to be done if we should be able to match the leading nations from time to time. Not to forget about autumn sprint EOC, which could be a great goal especially for some of the athletes who did nice progress in sprints – like e.g. Ylvi or Reini.

Wie siehst du das OL-Geschehen in Österreich verglichen mit anderen Ländern im Hinblick auf Wettkämpfe, Karten, Trainingsangebote, etc.?
Radek: From what I am observing, I assume there is still a potential. Terrain choice, course-setting effectivity, regular deployment of GPS, coordination with national team calender... Some races are up-to-date, some seem to be a bit old-school. Stabilisation at higher level could be a feasible goal here. Provided that all of this is perhaps more important for younger talents than for elite team athletes, who already gain the experience from many other events as well.

Wo siehst du Möglichkeiten der Weiterentwicklung?
Radek: Get more people into austrian orienteering. Get bigger. Attract and accommodate more kids, and as a consequence also their parents. The more kids, the more competitivness, and the better performances. The more people, the more potential eager event organisers... And supply the best available contemporary know-how, which those could use on their way. One of effective steps towards getting bigger is always also organising of an international IOF event – that naturally rises attraction, opens new relations and sources, creating opportunities.

Vorschau Orientierungslauf
AUSTRIA CUP 2023

Die Austria Cup Wettkämpfe im Fuß-Orientierungslauf führen die OL-Community vom äußersten Osten des Bundesgebietes bis in den Westen nach Tirol und in den Süden nach Kärnten. Freuen darf man sich auf vielfältige neue Laufgebiete und interessante Bahnen. Erstmals findet ein Knockout-Sprint als nationaler Wettkampf statt, ein innovatives Format, das den Teilnehmenden in den unterschiedlichen Alters- und Leistungsklassen und dem Publikum atemberaubende Szenen bieten wird.

Die hervorragend erhaltenen mittelalterlichen Gassen und Plätze der Künstlerstadt Gmünd bieten die ideale Grundlage für spannende Staatsmeisterschaften im Sprint-OL.
Foto ©Christian Gotthardt

Foto: © Kirchmeir

25./26. März 2023

Burgenland Kogelgemeindenwald

Durchführender Verein: *HSV OL Wiener Neustadt*

Bewerbe:
- *ÖStM Langdistanz / 1. AC*
- *ÖM Mannschaft*

Veranstaltungsort: *Schattendorf*

Elisabeth Kirchmeir: *„Die Karte Kogelgemeindenwald wurde in Richtung Süden erweitert. Im frühlingshaft lichten, gut belaufbaren Buchenwald am Fuße des Marzer Kogels werden die Läufer*innen bei der Langdistanz Bahnen vorfinden, die insbesondere auf den langen Teilstrecken interessante Routenwahlen eröffnen. Für die ÖM Mannschaft ergeben sich aus dem Wechsel von fein kupierten Geländeformen mit weitläufigen Passagen spannende Orientierungsaufgaben. Das Gelände wird von Hügeln, Gräben, Trockenrinnen, dolinenähnlichen Senkensystemen und einem dichten Wegenetz geprägt. In den Gemeinden Schattendorf und Baumgarten erwartet die Teilnehmer*innen ein sehenswertes Kulturprogramm mit Themenwanderwegen und kulinarischen Angeboten."*

Foto: © Gemeinde Mogersdorf

29./30.April, 1. Mai 2023

Südburgenland

Durchführender Verein: *SKV OLG Deutsch Kaltenbrunn*

Bewerbe:
- *ÖM Nacht / 2. AC*
- *ÖM Langdistanz / 3. AC*
- *ÖM Sprint / 4. AC*

Veranstaltungsorte: *Neusiedl bei Güssing, Mogersdorf, Güssing*

Gerald Mayrhofer: *„Das Südburgenland wartet diesmal mit drei völlig unterschiedlichen Formaten und Geländecharakteristika auf. Alleine deshalb zahlt sich eine Teilnahme aus. Ein Besuch einer der in unmittelbarer Nähe gelegenen Thermalbäder (Stegersbach, Bad Blumau, Bad Loipersdorf) bietet sich an. In Neusiedl wird sozusagen die abgebrochene Nachtmeisterschaft von 2020 in sanft hügeligem Gelände „fortgesetzt". Deutlich steileres und sehr abwechslungsreiches Terrain findet sich in Mogersdorf. Zahlreiche detaillierte Grabensysteme werden nur von kurzen Übergängen im Freien unterbrochen. Das Wettkampfzentrum befindet sich auf dem Schlösslberg, wo 1664 ein türkisches Heer besiegt und an der Fortbewegung Richtung Westen gehindert wurde. In der Bezirkshauptstadt Güssing erwartet die TeilnehmerInnen ein nicht allzu komplexer Sprint, auf jeden Fall aber ein lohnenswerter Ausblick von der die Stadt überragenden Burg."*

Foto © Hans Georg Gratzer

27.-29. Mai 2023
Tirol

Durchführende Vereine: *Orienteering Innsbruck Imst, Ski-O-Tour*

Bewerbe:
- *Sprint / 5. AC*
- *ÖStM Mitteldistanz / 6. AC*
- *Langdistanz / 7. AC*

Veranstaltungsorte: *Imst, Nassereith, Imst-Teilwiesen*

Hans Georg Gratzer: *„**Imst** ist eine Bezirksstadt mit ca. 11.000 Einwohnern, die auch als Brunnenstadt bezeichnet wird. Eine Sehenswürdigkeit ist die Rosengartenschlucht vom Zentrum bis nach Hochimst. Das Wettkampfgelände für den Sprint umfasst das Stadtzentrum mit vielen Gassen und Durchgängen, geteilt vom Malchbach, und weist einige Höhenmeter zwischen Ober- und Unterstadt auf. **Nassereith** ist eine kleine Gemeinde mit ca. 2.200 Einwohnern am Fuß des Fernpass, bekannt durch hohes Verkehrsaufkommen zu Urlaubszeiten. Das Gelände für die Mitteldistanz ist interessant, eben und stark kupiert. Es befindet sich im Talboden bis zum Fernpassaufstieg. Für die Langdistanz steht ein nach Südosten ausgerichtetes Waldgelände nördlich der Straße zum Hahntenjoch zur Verfügung. Im Osten befindet sich die Salvesenschlucht, im Westen die Hachleschlucht. Das Ziel liegt wiederum im Stadtzentrum von Imst."*

Foto: © Sport Austria/GEPA Pictures

11. Juni 2023
Graz – Sport Austria Finals

Durchführender Verein: *OLC Graz und Partner*

Bewerbe:
- *Knockout-Sprint, bestehend aus Qualifikation (8. AC) und Finale (ÖM)*

Veranstaltungsort: *Graz*

Axel Koppert: *„Knockout-Sprint, das ist das neue internationale Wettkampfformat, das größte Spannung verspricht. Wer hier gewinnen möchte, muss zuerst die Qualifikation als Pflicht erledigen und dann im Finale von Runde zu Runde um die Plätze kämpfen. Das Tempo dieser Massenstart-Läufe ist hoch, der Raum für Fehler klein. Erstmals wollen wir diese Disziplin in Österreich auf die große Bühne heben und für alle Kategorien als Österreichische Meisterschaft ausrichten. Vorgesehen ist ein klassischer Sprint mit AC-Status als Qualifikation. Dabei wollen wir ein komplett neues Sprintgebiet in Graz nutzen. Das Drama der Finalläufe (voraussichtlich Halbfinale und Finale) wird sich dann in der Grazer Altstadt entspinnen und wird wie im vergangenen Jahr öffentlichkeitswirksam in die Sport Austria Finals eingebettet."*

Foto © Roland Kohlbacher

23./24. September 2023
Salzburg

Durchführender Verein: *ASKÖ Henndorf Orienteering*

Bewerbe:
- *ÖStM/ÖM Staffel*
- *Sprint / 9. AC*
- *Mixed Sprint Staffel*

Veranstaltungsorte: *Kienberg, Mattsee*

Roland Kohlbacher: *„Am Kienberg bilden abwechslungsreiche Strukturen und Bewuchsformen rund um einen alleinstehenden Bergrücken die Arena für die Staffelmeisterschaften 2023. Zentral gelegene Zielwiese, Gastronomie vor Ort und eine gute öffentliche Erreichbarkeit über den RailJet-Bahnhof bieten optimale Voraussetzungen. Mattsee ist ein mehrfach interessanter Ort, unter anderem mit einem musikalischen Festspielprogramm, dem Bajuwaren Freilicht Museum, dem Museum Fahr(T) Raum, dem Yachthafen und dem Strandbad aus den 1920er-Jahren."*
Josef Wimmer: *„Die Karte hat als Außengrenzen den Mattsee, den Obertrumer See und den Buchberg. Zwei markante Erhebungen im Ort lassen kurze Waldpassagen und steilere Routenoptionen für die anspruchsvolleren Kategorien zu. Das Wettkampfzentrum im Strandbad bietet viel Platz zum Vorbereiten und Gelegenheit für ein abschließendes „Cool Down"."*

Foto: © Otto und Dieti Venhauer

21./22. Oktober 2023
Kärnten

Durchführende Vereine: *OLC Union Viktring, HSV Spittal/Drau*

Bewerbe:
- *ÖM Mittel / 10. AC*
- *ÖStM Sprint / 11. AC*

Veranstaltungsorte: *Keutschach, Gmünd*

Bernhard Venhauer: *„Karst in der Nähe von Klagenfurt! Dolinen und Kuppen drängen sich dicht aneinander, das Laufgebiet liegt zwischen einem idyllischen See und dem steilen Felsabbruch des Sattnitzgebirges. Für den AC 2023 haben wir die Karte im Osten des bereits 2020 für einen AC genutzten Geländes erweitert. Sicher eines der vielfältigsten und spannendsten OL-Gebiete Österreichs. Der Boden ist im Vergleich zu slowenischen Karstgebieten gut belaufbar, die Bahnen werden technisch hoch anspruchsvoll!"*
Christian Gotthardt: *„Am Zusammenfluss von Malta und Lieser gelegen und eingebettet zwischen dem Nationalpark Hohe Tauern und dem Biosphärenpark Nockberge ist die Stadtgemeinde Gmünd der Austragungsort für die Staatsmeisterschaften im Sprint-OL. Die mittelalterlichen Gassen und Plätze der Künstlerstadt Gmünd bieten die ideale Grundlage für einen spannenden Bewerb. Anschließend kann man das reichhaltige kulturelle und kulinarische Angebot des Ortes genießen."*

Sieben gewinnt! Einblick ins Betreuer:innenteam des Nachwuchskaders

VON FLORIAN KURZ

Der Anfang: Seit der Saison 2022 leiten Karin und Matthias Leonhardt neben dem Jugend- nun auch den Junior:innenkader. Allerdings konnten sie die Aufgabe nicht allein stemmen. Die Idee des in Deutsch-Kaltenbrunn lebenden Trainerpaares: junge, motivierte, dem OL verbundene Personen zu finden, die bei der Betreuungsarbeit Unterstützung leisten.

Auch wenn skeptische Stimmen behaupteten, das sei ein schwieriges Projekt, konnten Karin und Matthias ziemlich bald ein Team aus sieben Personen zusammenstellen, das im Jahr 2022 gemeinsam den Nachwuchskader betreut hat.

Das Ziel

Unter der Leitung von Karin und Matthias als Head-Coaches möchte das Betreuungsteam die Entwicklung der jungen Athlet:innen fördern. Frei nach dem Motto: Der Nachwuchskader ist ein Entwicklungskader. Ein großer (und neuer) Schwerpunkt ist, wie auch Karin in ihrem Artikel über den Nachwuchskader beschreibt, die individuelle und regelmäßige Betreuung der Athlet:innen.

Betreuer:innenteam beim gemeinsamen Oster-TL in Ungarn. Foto: Nachwuchs-Team

Das Team

Neben den Haupt-Coaches Karin und Matthias bestand das Kernteam aus fünf weiteren Trainer:innen. **Karin** Leonhardt als Drahtzieherin hat zweifelsohne den Überblick in allen Bereichen des Kaders. Ihre Erfahrung als Trainerin (u.a. im Schweizer OL-Nachwuchsteam) kann sie nun im österreichischen Nachwuchsteam ausspielen. Der ehemalige OL-Sprintweltmeister **Matthias**, der in strategischen Fragen und Überlegungen seine Vorstellungen akribisch umsetzt, punktet mit seiner Erfahrung als Leistungssportler und seinem gleichzeitig lockeren und doch bestimmten Kurs als Trainer.

Die weiteren Betreuer:innen vereint, ihre Erfahrung als (ehemalige) Athlet:innen den „Jungen" weitergeben zu wollen. **Anja** Arbter freut es, im Team dabei zu sein und beim Erreichen der Träume der nächsten Generation mitwirken zu dürfen. In dieselbe Kerbe schlägt **Jakob** Pauser: „Die Freude in den Gesichtern der Athlet:innen nach einem erfolgreichen Training oder Wettkampf zu sehen, macht das Betreuen so spannend." Der Steirer **Stefan** Kubelka streicht besonders die Zusammenarbeit auf Augenhöhe im Trainer:innenteam hervor. Dem stimmt **Florian** Kurz vollkommen zu und ergänzt: „Die Zeit mit dem OL-Team zu verbringen, habe ich schon als Athlet genossen. Nun ist es spannend und bereichernd, auch einmal auf der „anderen" Seite zu stehen." **Lukas** Scharnagl hat im Laufe der heurigen Saison so viel Motivation für die Entwicklung des OL-Sports in Österreich aufgebaut, dass er seit August 2022 seine Vorstellungen als sportlicher Leiter des ÖFOL umsetzen kann.

Das Resümee

Was von heuer bleibt, sind vor allem die großartigen Erinnerungen an die Trainingslager und die internationalen Wettkämpfe. Außerdem hat sich der Fokus in der Betreuungsarbeit bezahlt gemacht. Viele Athlet:innen fühlen sich nun besser individuell unterstützt. Die Arbeit mit den jungen Sportler:innen macht großen Spaß, genauso wie die Zusammenarbeit innerhalb des Betreuungsteams. Das koordinierte Vorgehen und das Sprechen einer gemeinsamen Sprache vonseiten des Trainer:innenteams merken aufmerksame Leser:innen eventuell anhand der Berichte über den Nachwuchskader.

Der Ausblick

Das Trainer:innenteam wird in der Form und Zusammensetzung auch in der nächsten Saison wieder für die Betreuung des Jugend- und Juniorenkaders sorgen. Die Motivation ist groß, alt bewährte, aber auch weiterentwickelte Vorhaben umsetzen zu dürfen. Außerdem ist das Team offen für konstruktive Ideen und Vorschläge und hofft natürlich weiter auf die Unterstützung der Athlet:innen, individuellen Betreuer:innen, Eltern, OL-Vereine und weiteren Partner:innen.

Fuß-OL – Nachwuchskader –ein Neuanfang

VON KARIN LEONHARDT

Neustart…

Es war im Herbst 2021, als sich für uns nach einem Jahr Betreuung des Jugendkaders eine neue Tür öffnete und die Betreuung des Juniorenkaders im Raum stand – eines breiten Nachwuchskaders von 38 AthletInnen. Nach der Entscheidung 2020, als «Familie» die Leitung des Jugendkaders zu übernehmen, etwas, das uns reizte. Zuerst hieß es, am Schreibtisch unsere Gedanken zu einem Kaderkonzept zusammenzubringen.

Das Konzept…

Die Grundlage unseres Konzeptes war klar: Die besten 15- bis 20-jährigen OrientierungsläuferInnen im Nachwuchskader dabei zu unterstützen, sich in den Entwicklungsbereichen des Orientierungslaufes – Orientieren, Laufen, Mental und im Umfeld – weiterzuentwickeln.
Der Kader ist zudem ein wichtiger sozialer Ort, bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt und doch eine stetige Entwicklung hin zum Leistungssport in diesen sechs Jahren stattfindet. Wir sehen die Rolle der KadertrainerInnen nicht nur als «Trainingslagerorganisatoren und Bahnleger», sondern möchten die AthletInnen auch mittels Coaching und Begleitung rundum unterstützen: ihnen dabei helfen, ihr tägliches Trainingsumfeld leistungsfördernd einzurichten, einen persönlichen Betreuer für die Trainingsplanung und Auswertung zu finden, ihr Training anschauen und Rückmeldung geben etc. Das Ganze sollte immer mit einem Roten Faden im Hintergrund laufen – bis in den Elitekader. Deshalb ist uns eine gute Koordination mit dem Elitekader - auch mit gemeinsamen Anlässen - sehr wichtig.

Das Ziel sollen nicht, wie manche vielleicht meinen könnten, gute Resultate bei Jugendeuropa- und Juniorenweltmeisterschaften sein (auch wenn wir das als positiven Nebeneffekt gerne mitnehmen). Nein, das Ziel soll sein, dass sich mehr Jugendliche über verheißungsvolle JuniorInnnen hin zu LeistungssportlerInnen entwickeln, die in der Elitezeit mit der internationalen Weltspitze mithalten können.

Wir hatten großes Glück und fanden ein Team an Co-TrainerInnen, die mit uns die Sache anpackten: Mit Jakob Pauser, Stefan Kubelka, Florian Kurz, bis zur Mitte des Jahres Lukas Scharnagel und danach Anja Arbter fanden wir uns wieder in einem unglaublich vielfältigen, professionellen aber auch sehr lustigen Team.

Die Umsetzung

Das Kaderjahr 2022 gestaltete sich abwechslungsreich: Mehr als 30 Tage bei Trainingslagern konnten wir mit den zwei Kadern in diesem Jahr absolvieren – dazu kamen selbst organisierte Qualifikationsläufe für EYOC und JWOC, erstmals inklusive eines Berglaufs (Schöpflberglauf) im Juni, und die Wettkämpfe EYOC (Jugendeuropameisterschaften) in Ungarn, die JWOC (Juniorenweltmeisterschaften) in Portugal (wegen der Brandgefahr in zwei Teilen im Juli und November) und der Junioren-Europacup (JEC) in Deutschland.

Freuden – und Hürden…

Wir sind sehr stolz auf einen großen Kader mit einem guten Teamzusammenhalt, bei dem wir das Gefühl haben, dass alle gerne zu den Anlässen kommen. Dieses Jahr war auch sozial gesehen ein Neustart für diese Generation, die wegen Covid-19 auf viel verzichten musste. Läuferisch zeigten sich viele Fortschritte, was sich im Wald (z.B. im GPS bei EYOC und JWOC) zeigte, aber auch auf der Bahn anhand großer Verbesserungen bei den 3000m-Zeiten. Auch technisch machten viele AthletInnen Fortschritte und unsere wichtigste Botschaft, genau und gut Karte zu lesen und zu planen, trug Früchte.

Einige konnten diese Entwicklung bei EYOC und JWOC und mit guten Platzierungen bestätigen. Die Zusammenarbeit mit dem Sportpsychologen Chris Marko brachte mental viel Aufwind, die Entwicklung von Routinen und Drehbüchern betreffend. Außerdem freut es uns, dass einige AthletInnen engagierte persönliche Betreuer fanden, die einen guten Einfluss auf ihr alltägliches Training nehmen.

Logisch gibt es immer auch die andere Seite der Medaille: Nach unserer Vergangenheit als Läufer und Trainerin im Schweizer Kader und sehr großen Vorhaben merkten wir bei manchen Dingen, dass wir uns für die gegebenen Rahmenbedingungen in Österreich teilweise zu viel vorgenommen hatten. In diesem System, in dem die finanziellen und zeitlichen Ressourcen sicher andere sind, muss man einerseits besser Prioritäten setzen, andererseits müssen auch die AthletInnen mehr «mitarbeiten», damit es gut funktioniert und alle maximal profitieren – etwas, das wir in Zukunft sicher noch vermehrt mitbedenken wollen.

Zusammen im ganzen Nachwuchstrainerteam hat die Jahresanalyse auch bereits wieder spannende Ansatzpunkte für die nächste Saison gezeigt und wir freuen uns schon sehr auf die Umsetzung.

Danke…

Zum Schluss möchten wir uns bedanken: Bei allen Vereinen, die uns bei Trainingslagern unterstützt haben, bei Eugen Kainrath, ohne den die Organisation der Qualifikationsläufe in Miesenbach nicht möglich gewesen wäre. Bei Valentin Pidner für seine unermüdliche Postensetzer- und Minibusfahrertätigkeit, bei Franz «National» Nagele für die Unterstützung beim Ostertrainingslager und im Hintergrund. Bei den Trainern des Elitekaders Radek Novotny und Martin Binder für die unkomplizierte Zusammenarbeit und Radeks wertvolle technische Inputs auf den gemeinsamen Trainingslagern. Bei Karin Walch, Julia Hauch, Nathalie Huber und Lukas Scharnagl für die Mithilfe im ÖFOL-Office und bei allen Heinzelmännchen, sowie Eltern und unseren eigenen Familien, ohne die der Kaderbetrieb so nicht möglich wäre.

Und natürlich bei unserem Trainerteam: Danke für eure professionelle Arbeit! Und bei allen AthletInnen: Danke, dass ihr immer mit vollem Herzen dabei seid! Bleibt dran, wir freuen uns aufs nächste Jahr! :-)

Foto: MTBO Team

Opening Ceremony EMTBOC Ignalina.

2022 wurden Träume wahr!

Nach einem Winter mit gemeinsamen Ausfahrten und Trainings in der Umgebung von Wien startete das internationale Geschehen der Mountainbiker 2022 in Dänemark, wo sich in der Osterwoche beim perfekt organisierten „Danish MTBO Camp" die gesamte europäische Elite für einen ersten Vergleich traf.

AUTOREN: JANA UND SONJA HNILICA

Foto: @ Jana Hnilica

Die siegreichen Staffeln!

Bei tagelangem, nasskaltem Wetter regten erste Ergebnisse zwar nicht zu Übermut an, ließen aber doch gute Resultate bei den diesjährigen drei Großevents erahnen. Da vier unserer Athleten 2022 in die nächsthöhere Kategorie aufstiegen (Martin Illig und Georg Koffler in die Elite, Hannes Hnilica und Lukas Wieser zu den Junioren), durfte man gespannt sein, was die Saison bringen würde – und das Ergebnis übertraf alle Erwartungen…

EM 19.-22. Mai 2022: Medaillenfest in Litauen

Bei der Ankunft in unserem EM-Quartier um 0:25 Uhr wurden wir mit Tee empfangen und unsere herzlichen Gastgeber fieberten tagtäglich mit uns mit. Gleich der erste Tag startete mit einer unfassbaren Überraschung:

Hannes, der als einziger seiner Kategorie eine Stiege im Zieleinlauf hinauffuhr, anstatt abzusteigen, schaffte, was er sich insgeheim vorgenommen hatte: eine Medaille bei seinem ersten Juniorenrennen – und die glänzte gleich in Gold! Das Diplom seiner Schwester Jana ließ uns an diesem Abend gleich zweimal bei Siegerehrungen jubeln!

Beim Sprint am Folgetag versprach die Startliste – insbesondere bei den Juniorinnen – Spannung bis zum Schluss, da Jana Hnilica in ihrer Lieblingsdisziplin als Vorletzte an den Start ging. Hoch motiviert gelang ihr ein fast fehlerfreies Rennen und sie konnte sich die Silbermedaille sichern! 2. Tag – 2. Medaille! Beim Sekundenkrimi der Junioren durfte Lukas Wieser, mit nur 10 Sekunden hinter dem Podest, mit Rang 5 ebenfalls an der Siegerehrung teilnehmen.

Auch die Siegerehrung nach der Langdistanz fand mit österreichischer Beteiligung statt: Andreas Waldmann holte mit dem ausgezeichneten 6. Platz das erste Diplom für die Elite, Lukas Wieser fuhr bei den Junioren auf Platz 5.

Aber es kam noch besser:

Tag 4 – Mixed Staffel der Elite, Staffel der Junioren. Schon im Vorfeld wurde die österreichische Juniorenstaffel mit Lukas Wieser am Start, Benjamin Gaudernak in der Mitte und Hannes Hnilica als Schlussfahrer zu den Medaillenanwärtern gezählt.

Bei der Elite, in der drei österreichische Staffeln am Start standen, waren Prognosen nicht so einfach zu erstellen,

Foto: MTBO Team

Der MTBO-Tross am Weg nach Schweden!

Hoffnungen auf ein Diplom waren aber durchaus berechtigt. Ein Zuschauerposten in einer langgezogenen Senke, bei dem die Athlet*innen lange Zeit zu beobachten waren, steigerte die Spannung für die Zuschauer ins Unermessliche. Dazu eine riesige Videowall, auf der man das Geschehen verfolgen konnte.

Start der Junioren: Lukas, schon beim Zuschauerposten vorne, übergab in Führung liegend an Benjamin, der lange Zeit die Führung behalten konnte und erst spät hinter das tschechische Team zurückfiel. Er übergab mit einer Minute Rückstand an Hannes, und dieser wollte nur mehr eines: gewinnen! Und tatsächlich: schon bald nach dem ersten Anstieg hatte er den Tschechen eingeholt, sah kurz vor dem Zuschauerposten eine bessere Routenwahl und konnte unter den Anfeuerungsrufen seiner Teamkollegen als Erster ins Ziel fahren. 2. Gold für das Juniorenteam!

Hannes war im Ziel, wenige Meter daneben versuchten sich seine Schwestern Jana und Lea gemeinsam mit Marina Reiner auf ihren Start in den Elite Mixed Staffeln zu konzentrieren. Trotz der Ablenkung durch den Erfolg bei den Junioren wurde hier die Sensation des Tages perfekt: Marina konnte sich gut im Vorderfeld behaupten und übergab auf Rang 7 an Tobias Breitschädel. Der wollte es noch einmal ganz genau wissen und brachte AUT 1 zunächst auf den 4. Platz nach vorne – ein Diplom in Aussicht! Womit niemand wirklich gerechnet hatte: nach einer Aufholjagd von Andreas Waldmann in der letzten Gruppe kam dieser tatsächlich als Zweitplatzierter ins Ziel – Silber für die Elite! 2x Gold, 2x Silber, 4 Diplome – die Bilanz in Litauen konnte sich sehen lassen!

Die Übergangszeit bis zur WM in Schweden verbrachte das Team unter anderem mit Techniktrainingstagen auf den WEXLtrails sowie bei Wettkämpfen im benachbarten Tschechien.

15.-20. Juli 2022: WMTBOC-Zugabe in Schweden

Und wie schon in Litauen durften wir gleich am ersten Tag wieder singen! Hannes, der dieses Rennen schon im Vorfeld zu seinem „Highlight“ erklärt hatte, schaffte es erneut: Start – Ziel Sieg beim ersten Rennen und dank dem sechsten Platz von Lukas erstmals mit diesem gemeinsam am Podest!

Dabei sollte es leider bleiben, denn an den nächsten Tagen passierten immer wieder kleine „Hoppalas“, die uns weitere Medaillen verwehrten. Fehlstempel, Reifenschäden, Stürze und Krankheitsfälle ergaben eine ungünstige Mischung, die bei den nächsten Rennen beachtliche, aber keine Podiumsplätze ergaben.

Am Hinterrad zum Staffelsieg bei der Junioren-EM!

Foto: Roma Puisiene, emtec 2022

Weitere Diplome für Lukas und Weltcuppunkte für Georg, Martin, Andreas, Tobias sowie Michaela und Marina waren aber trotzdem erfreuliche Ergebnisse.

Der Ruhetag führte uns zur „Falu – Gruva“, einer Kupfermine, die auch zum Weltkulturerbe zählt. Am Nachmittag war Regeneration unter den Händen von Gaby Finder angesagt, die sich der verspannten Wadln annahm.

Die Sprintsiegerehrung lief dann erstmals seit längerer Zeit ohne österreichische Beteiligung ab. Das Juniorenteam knapp daneben (7., 8., 9.), und auch die Elite nicht ganz vorne mit dabei.

Dafür wurde es beim Massenstart noch einmal spannend: Bei den Herren Elite ließ sich Andreas Waldmann schon am Start nicht von Kollisionen irritieren, konnte von Beginn an im Spitzenfeld mitkämpfen und sich so am letzten Tag der WM noch über den 6. Platz und ein Diplom freuen!

Für die Damen war es jeweils das letzte Rennen ihrer internationalen Karriere. Marina Reiner durfte sich hier noch einmal über einen 14. Platz freuen, Michaela Gigon kam als 35. ins Ziel. Im nationalen Bereich werden wir sie hoffentlich noch oft bei Wettkämpfen begrüßen dürfen!

Bei den Junioren konnte Lukas seine Orientierungsstärke ausspielen: Als Einziger der Verfolgergruppe fand er am letzten, kniffligen Hang den richtigen Downhilltrail und konnte den 5. Platz, knapp vor Hannes (7.), ins Ziel bringen! Sein 2. Juniorendiplom in dieser Woche.

15.-18. September 2022: Showdown in Bulgarien – Weltcup und U23-WM

Der Sprint brachte hier ein noch nie dagewesenes Ergebnis und unterstreicht die Leistungsdichte im MTBO-Sport: Platz 2 bis 23 innerhalb einer Minute, davon fünf Fahrer zeitgleich auf Platz 10! Darunter zwei Österreicher: Georg Koffler und Hannes Hnilica durften sich nicht nur über den 10. Platz in der Elite freuen, mit Andreas auf dem 9. Platz waren gleich drei Österreicher in den Top 10! In der U23 Wertung bedeutete dieses Ergebnis Platz vier – unser erstes „ex aequo – Diplom“!

Der letzte Coup des „MTBO-Team Austria“ gelang Andreas bei der Langdistanz: Er konnte einmal mehr seine physische Stärke ausspielen und durch gute Routenwahlentscheidungen zum Abschluss der Saison mit nur 7 Sekunden Rückstand die verdiente Silbermedaille entgegennehmen!

Die Saison ist vorbei, und sie war großartig! Gespannt warten wir darauf, was das Jahr 2023 bringen wird. Ein leistungsstarkes Team aus jungen und erfahrenen Athleten und einer Athletin wird in Portugal, Tschechien und Italien um Medaillen und Diplome kämpfen und hoffentlich wieder einige davon mit nach Hause bringen!

Wie man sieben Mal Weltmeisterin wird

VON MICHAELA GIGON

1990 lief ich meinen ersten Orientierungslauf und mir war sofort klar, dass das mein Sport ist. Weniger das Laufen, denn trainiert habe ich nie gerne, aber dafür das Orientieren. Mit Sepp Pacher oder Ilse und Michael Prehsler ging es dann fast jedes Wochenende zu einem Orientierungslauf.

Fotograf: Rainer Burmann

22. August 2017, Michaela Gigon bei der WM in Österreich. Fotograf: Rainer Burmann

Die ersten Erfolge ließen nicht lange auf sich warten, bald war ich im Jugendkader bzw. später im Elitekader und holte mit 20 den ersten Staatsmeistertitel im OL. Wer ein wirklich guter Orientierungsläufer werden will, muss nach Skandinavien, also machte ich ein Auslandjahr an der Technischen Hochschule in Stockholm. Das war dann aber leider auch der Anfang vom Ende meiner OL-Karriere. Denn durch das viele Laufen im Gelände bekam ich Probleme mit dem Sprunggelenk.

Wieder zurück machte ich im Sommer 2000 bei einem der ersten MTBOs in Österreich mit. Mit Sportsandalen und dem ungefederten Zweitbike meines Bruders kam ich unter die ersten Drei. Spaßhalber wurde mir eine Disqualifikation wegen Verarschung der Gegner angedroht, aber gleichzeitig wurde ich auch gefragt, ob ich beim Weltcup in Belgien mitfahren wollte.

„Wenn du mit 40 noch gehen können willst, solltest du jetzt mit dem OL aufhören."

Natürlich wollte ich mit und wurde dort mit einem riesigen Rückstand auf die Siegerin Vorletzte. Im Frühjahr 2001 kristallisierte sich heraus, dass mein Sprunggelenk nicht mehr für dauerhaften OL-Einsatz geeignet war. Der Orthopäde meinte: „Wenn du mit 40 noch gehen können willst, solltest du jetzt mit dem OL aufhören." Frustration machte sich breit, denn OL war eigentlich mein Leben und ich war gerade mal 23.

„Ich kaufte mir ein Mountainbike und wir begossen den Kauf mit einer Flasche Sekt."

Mein Trainer Michael Prehsler tingelte mit mir durch die Radgeschäfte in Wien, ich kaufte mir ein Mountainbike und wir begossen den Kauf mit einer Flasche Sekt. Mit eigenem Fahrrad und neuer Motivation konzentrierte ich mich jetzt auf die MTBO-Wettkämpfe und erreichte in der Weltcupgesamtwertung im Jahr 2001 den 6. Platz. Bei der 2002 erstmals stattfindenden MTBO-WM wurde ich Fünfte auf der Kurzstrecke.

Im Bundesheer-Kader

Im Herbst 2003 bekam ich die Möglichkeit, als Leistungssportlerin beim Bundesheer anzufangen. Mein Mathematik- und Physiklehramtsstudium neigte sich dem Ende zu und für mich war der Zeitpunkt optimal, mich jetzt professionell dem Leistungssport zu widmen.

Den ersten Weltmeistertitel konnte ich 2004 in Australien auf der Mittelstrecke erringen. Mein Verbleib beim Bundesheer war damit gesichert und bis ins Jahr 2011 gewann ich mindestens eine Medaille pro WM. Meine Spezialität war mit fünf Weltmeistertiteln die Mitteldistanz. Einmal gewann ich die Langstrecken-WM, nur die Sprint-WM nie.

Die schönsten Medaillen waren immer die Staffelmedaillen, insbesondere der WM-Titel in der Staffel im Jahr 2009 zusammen mit Lisi Hohenwarter (jetzt Sandrisser) und Sonja Zinkl. Es macht einfach mehr Spaß, wenn man sich zu dritt über eine Medaille freuen darf.

Mit dem Ende meiner Zeit beim Heer endete der Medaillenregen. In den letzten Jahren blieb mir durch Arbeit und Hausumbau wenig Zeit fürs Training und die Motivation ließ etwas nach. Daher beende ich heuer meine internationale Karriere, bevor ich irgendwann mal Letzte bei einer WM werde. Es macht mir aber noch immer Spaß, MTBO und OL – auch international – zu betreiben. Es gibt ja auch 5-Tage-MTBOs, Austria Cups, tschechische Cups und Seniorenweltmeisterschaften.

Eine Traumnacht ohne Schlaf

VON JANNIS BONEK

Die 10MILA ist ein Fixpunkt im Frühjahr für fast alle schwedischen und internationalen Elite-LäuferInnen. Auch für mich war dieses Highlight groß im Kalender markiert. Für meinen schwedischen Verein OK Linné war das Ziel klar – endlich sollte ein Sieg her. In den vergangenen Jahren hatte man mehrfach, meist nur knapp, den ersten Sieg verpasst.

Das siegreiche Team mit Jannis Bonek, 4.v.l. *Foto: Gejo Foto / Göran Johansson*

Dank meiner guten internationalen Ergebnisse im Vorjahr sowie im Frühjahr 2022 konnte ich mir einen Platz im ersten 10MILA-Team von OK Linné sichern. Gemeinsam mit Albin Ridefelt, der im Verein für die Staffelaufstellungen zuständig ist, stimmte ich mich schon mehrere Wochen zuvor über Aufstellungen und Streckenpräferenzen ab.

Bestmöglich vorbereitet wollte ich meinen Teil zum Erfolg beitragen. Schon einige Tage früher reiste ich nach Örebro, dem Austragungsort der 10MILA 2022, um Zeit zu haben, mich mit dem Gelände vertraut zu machen. Mein Wunsch - „gerne eine Tag-Strecke“ - wurde mir fast erfüllt, allerdings vertraute man mir doch die 7. Stecke, eine schwierige Nachtstrecke, an. Somit versuchte ich noch, zwei Nachttrainings in den Tagen davor unterzubringen, war ich doch schon jahrelang nicht mehr Nacht-OL in Schweden gelaufen.

Und so lautete unsere Aufstellung:
1. Reto Egger (SUI), 2. Milos Nykodym (CZE), 3. Rassmus Andersson (SWE), 4. Oskar Spets Storhov (NOR), 5. Lukas Liland (NOR), 6. Oskar Sjöberg (SWE), 7. Jannis Bonek (AUT), 8. Rasmus Moeller Jess (DEN), 9. Lucas Basset (FRA), 10. Albin Ridefelt (SWE). Am Wettkampftag, dem 7. Mai, verfolgten wir als Team die Live-Übertragung der Damen-Staffel, die am Nachmittag ausgetragen wurde, und besprachen ein letztes Mal unsere Taktik. Vor meinem Lauf versuchte ich noch etwas zu schlafen, die Aufregung weckte mich allerdings schon weit vor meinem Wecker um 23:45.

In der Arena angekommen, konnte ich gemeinsam mit den Teamkollegen mitverfolgen, wie Lukas Liland auf der berühmten „Långa natten“ unterwegs war und unser Team an die Spitze führte. Als ich auf meine siebente Strecke startete, lagen wir auf Platz drei und damit weiterhin im Spitzenfeld.

Bis zu meinem Start war ich komplett entspannt und die erwartete Nervosität war fast nicht spürbar. Als ich dann aber am Weg zum ersten Posten von der hellerleuchteten Arena in den dunklen Wald eintauchte, spürte ich die Nerven doch und es schlich sich ein kleiner Fehler ein. Dieser denkbar ungünstige Start beruhigte mich nicht unbedingt. Zu den nächsten Posten lief es besser und ich fand meinen Rhythmus. Einen weiteren Richtungsfehler konnte ich zum Glück schnell ausbessern. Im letzten laufbetonten Teil holte ich etwas Zeit auf und übergab die Staffel auf dem zweiten Platz liegend.

Danach begann das nervenaufreibende Warten im Ziel. Wir hatten richtig starke Läufer im Team und Schlussläufer Albin Ridefelt brachte in einem spannenden Finale den ersten Sieg für OK Linné bei der 10MILA über die Ziellinie. Der gemeinsame Zieleinlauf um 7.07 Uhr früh war voller Emotionen, diese Momente werde ich nicht vergessen.

Für mich war es die vierte 10MILA-Teilnahme. 2015, bei meinem Auslandsjahr, lief ich am Samstagvormittag die Jugendstaffel und dann eine Nachtstrecke bei der 10MILA. 2018 wurden wir das beste zweite Team, 2019 erreichten wir den 5. Platz und heuer den Sieg.

Was ist die 10MILA?

Die 10MILA wird seit 1945 jährlich ausgetragen. Der Name „Tiomila“ steht für „zehn (schwedische) Meilen“, das sind 100 Kilometer und somit auch ungefähr jene Distanz, die von jeder Staffel zurückgelegt werden muss. Jede Staffel besteht aus zehn Läufern. Das Rennen startet am Abend und geht bis zum Morgen..
Tipp: *10MILA 2023, 20.-21. Mai 2023 in Skellefteå*

Kartenausschnitt mit GPS-Route von Jannis Bonek.

Tobias Habenicht wurde beim ersten AC über die Sprintdistanz in der Herren Elite Erster.

Foto: © Milan Venhoda

Ski-O-Saison 2021/22

Nach einer dem Schneemangel und der Corona-Pandemie zum Opfer gefallenen, bewerbsfreien Vorjahressaison versöhnte der Ski O-Winter 2021/22 alle Athleten und Athletinnen mit immerhin vier erfolgreich abgehaltenen Austriacup-Wochenenden.

VON KATJA WALTHER, NATURFREUNDE VILLACH-ORIENTEERING

Foto: © Miroslav Rygl

*Ehrung der Sieger*innen in der Sprint-Staatsmeisterschaft am 19. Februar 2022 in Bad Bleiberg: Antonia Erhart (OLC Graz) wurde Österreichische Staatsmeisterin, Katja Walther (Naturfreunde Villach Orienteering) Zweite und Isabel Hechl (Naturfreunde Kitzbühel) Dritte.*

Foto: © Katja Walther

Die Bahn für die Damen-Elite bei der Staatsmeisterschaft in Bad Bleiberg.

Frau Holle war durchaus gnädiger als im Jahr zuvor, daher konnte das erste Ski-O-Wochenende bereits am 10. und 11. Dezember 2021 stattfinden. Es führte uns zu unseren Nachbarn nach Deutschland, genauer gesagt in den **Böhmerwald** zum Großen Arber in **Bayrisch Eisenstein**. Der 1. und 2. Ski-O-Austriacup wurden im Rahmen eines international besetzten „Dreinationenevents“ (Deutschland, Tschechien, Österreich) in den Disziplinen Sprint und Mitteldistanz und in den Elite-Kategorien auch als World Ranking Event ausgetragen. Im bestens präparierten Skistadion Hohenzollern fanden die Teilnehmer*innen trotz eher ungemütlichen Wetters professionelle Bedingungen und abwechslungsreiche Bahnen vor, welche mit ausreichend Höhenmetern auch durchaus fordernd waren.

Der 3. und 4. Austria-Cup führten uns wieder zurück auf heimischen Boden. Am 5. und 6. Februar 2022 wurden in **Bad Mitterndorf (Steiermark)** die Österreichische Meisterschaft und die Steirische Landesmeisterschaft in der Mitteldistanz sowie am darauffolgenden Tag die Österreichische Staatsmeisterschaft und die Österreichischen Meisterschaften in der Langdistanz ausgetragen. Strahlender Sonnenschein und perfekte Loipen ließen das Herz aller Teilnehmer*innen höherschlagen und motivierten zu passablen Leistungen nebst Genuss und Freude am Sport. In den Elite-Kategorien gingen in der Mitteldistanz bei den Damen Antonia Erhart (vor Anna Simkovics und Carina Polzer) sowie bei den Herren Tobias Habenicht (vor Roland Fesselhofer und Pierre Kaltenbacher) als Österreichische Staatsmeister*innen hervor. Staatsmeister*in in der Langdistanz wurden Anna Simkovics (vor Carina Polzer und Antonia Erhart) sowie abermals Tobias Habenicht (vor Roland Fesselhofer und Pierre Kaltenbacher). Auch in allen übrigen Kategorien waren die Meisterschaftsmedaillen heiß umkämpft.

Das 3. Wettkampfwochenende fand am 19. und 20. Februar 2022 in **Bad Bleiberg in Kärnten** statt. Ausgetragen wurden gleichzeitig mit dem 5. und 6. AC die Österreichische Staatsmeisterschaft und die Österreichischen Meisterschaften im Sprint sowie die Österreichischen Meisterschaften in der Mitteldistanz. Zu den Österreichischen Staatsmeister*innen im Sprint kürten sich bei den Herren Erik Simkovics vor Pierre Kaltenbacher und Martin Binder sowie bei den Damen Antonia Erhart vor Katja Walther und Isabel Hechl. Bereits schwieriger werdende Schneeverhältnisse stellten die Veranstalter durchaus auf die Probe. Trotz widriger, den steigenden Temperaturen geschuldeten Verhältnissen mit teils matschigem Schnee, teils nicht ungefährlichen Eispassagen, welche auch

Beste Voraussetzungen für Ski-O auf internationalem Niveau: Ramsau am Dachstein, Austragungsort der Weltmeisterschaft 2024.

Foto: © Josef Zapletal

die Teilnehmer und Teilnehmerinnen entsprechend forderten, gelang es dem Team rund um Bernhard Lieber dennoch, zwei tolle Wettkampftage mit interessanten Bahnen auf die Beine zu stellen. Den Bedingungen geschuldet dürfte dieses Wochenende wohl das mit der höchsten Sturzstatistik gewesen sein, passiert ist aber zum Glück nichts Tragisches und der Spaß kam keineswegs zu kurz!

Am letzten Februarwochenende 2022 übersiedelte die Ski O-Szene dann nach **Niederthai in Tirol**, wo der 7. und 8. AC innerhalb der als World Ranking Event geführten Veranstaltung den Abschluss der österreichischen Ski-O-Saison 2021/22 bildeten. Außerdem wurde am ersten Wettkampftag mit der ÖM Sprintstaffel ein zusätzlicher, spannender Bewerb ausgetragen. In vier Alterskategorien kämpften aus je zwei Läufern bestehende Staffeln um die Titel.

Rückblickend kann man sagen, dass trotz immer schwieriger werdender, klimatischer Bedingungen und damit geforderter, höchster Flexibilität für Veranstalter und Teilnehmer, die vergangene Ski-O-Saison durchaus sehr aktiv, erfolgreich und zufriedenstellend war.

Egal, ob als Ski O-Spitzenathlet*in, Quereinsteiger*in oder auch nur zum saisonbedingten Ausgleich bzw. in Ergänzung zum Fuß-OL und MTBO – Ski-O ist eine unglaublich spannende, physisch durchaus fordernde, aber mit sehr großem Spaßfaktor behaftete Disziplin für alle Altersklassen. Wer's selbst noch nie ausprobiert hat, sollte dies unbedingt einmal tun!

Glücklicher Ski-O!

EIN OPTIMISTISCHER AUSBLICK VON JOSEF ZAPLETAL

Die Randbedingungen sind gut, der Hunger nach Bewegung und Betätigung ist offensichtlich groß.

Zu einem für mich ungewöhnlich frühen Zeitpunkt gab es schon Bewerbungen für die Austria Cups und zwischendurch war der Plan 2022/23 schon einmal fertig und abgehakt. Nichts bleibt so wie es ist und die Ambition, einen Zweijahresplan der kommenden Veranstaltungen zu haben, ist weiter Illusion. Andererseits gibt es mit Ski-O Austria einen weiteren Verein, der sich der Veranstaltung und der Förderung des Ski-O verschrieben hat.

Der erste Wettkampf in der neuen Saison, *durch* ***Orienteering Innsbruck Imst und Ski-O Tour*** *veranstaltet, hat natürlich das Risiko des frühen Datums. Sowohl der Advent als auch die Frage des Schnees können einem Veranstalter schon Kopfzerbrechen bereiten. Umso mehr müssen wir* ***Hans Georg Gratzer*** *und seinem Team dankbar sein, dass er das Risiko auf sich nimmt und dem Leistungssport ermöglicht, zu einem frühen Zeitpunkt die Ergebnisse des Sommertrainings abzufragen.*

In ***Abtenau, Ende Jänner 2023,*** *hat* ***Roland Kohlbacher (ASKÖ Henndorf)*** *ein sehr schönes und hervorragend geeignetes Gelände gefunden. Der tschechische Verband hat dies erkannt und den Lauf in seine Jahreswertung aufgenommen. Eine Fortsetzung und Intensivierung der Zusammenarbeit, die sehr zu begrüßen ist.*

Schließlich haben ***Viktor Hites*** *und der* ***Steirische OL-Verband*** *die Karte in* ***Wald am Schoberpass*** *reaktiviert und werden nach einem Langlauf Wettkampf letztes Jahr nun einen Ski-O ausrichten.*

Programm für ein viertes Wochenende fehlt noch. Es war eigentlich in der Ramsau am Dachstein geplant, als vorbereitender Wettkampf für die WM 2024. Allerdings ist uns die Bitte der IOF dazwischengekommen, diesen Wettkampf als Weltcup zu veranstalten. Planungen zu Alternativen sind in Arbeit.

Trainingslager Tauplitz

Dieses offene Trainingslager – ebenfalls ein Revival einer langjährigen Initiative von Gerli Hoch und den Naturfreunden – war schon letztes Jahr geplant, fiel dann aber der Pandemie zum Opfer. Der langfristige Plan ist – nach Vorbild des Ski-O Swiss – jährlich einen Fixpunkt für das zwanglose Zusammenkommen der österreichischen Ski-OLer zu schaffen. Nicht nur für Training, Meinungsaustausch und Start in die Saison, sondern auch als Einladung an solche, die unsere Sportvariante kennen lernen wollen.

Weltcup 2023

Reicht man den kleinen Finger, wird oft gleich die ganze Hand genommen. Aus einem kleinen Wettkampf als Übungseinheit des Organisationsteams für die WM wurde zunächst ein internationaler Lauf der traditionellen Ski-O Tour (SOT) und über Anfrage der IOF SkiO Commission ein Weltcup. Alle Informationen zur diesjährigen Ski-O Tour, die nach der Ramsau in der Schweiz fortgeführt wird, findet ihr auf deren Homepage – skiotour.com. Die Möglichkeit der Teilnahme in offenen Klassen ist gegeben. Die Bahnen werden aber – so sei gewarnt – angelehnt an die Eliteanforderungen anspruchsvoll sein.

Foto: © Erik Adenstedt

WSOC / JWSOC / EYSOC 2024

Über den Verlauf von mehreren Jahren ist es dem Ski-O gelungen, in Ramsau am Dachstein, einem der zentralen Orte des Nordischen Sports in Österreich, Fuß zu fassen und dort sichtbar zu werden. Es gab zwar schon seit Langem eine Verbandskarte. Diese wurde auch genutzt, allerdings eher für touristische und lokale Zwecke. 2019 gelang es uns, den ersten AC Lauf gemeinsam mit dem tschechischen Verband zu organisieren. Der Erfolg ließ schon damals den Wunsch aller Beteiligten nach einem weiteren Schritt in dieser Richtung wachsen. Dass es gleich eine Weltmeisterschaft wird, war den Proponenten nicht in die Wiege gelegt. Die Vorbereitungen für die Ski-O Weltmeisterschaft im Jänner 2024 laufen. Eine Karte wurde von den tschechischen Partnern, namentlich Simon Marecek und seinem Vater, in zwei Sommerwochen vor Ort aufgenommen und liegt für den Bereich des Kulm und nördlich der Ortstraße vor. Das Organisationsteam nimmt auch im Detail Formen an. Freiwillige und Helfer, die diesen Event aus der Nähe und erster Reihe miterleben und gestalten wollen, sind auf allen Ebenen immer willkommen.

Bella Italia brachte Glück

Verwinkelte Fischerdörfer und ein cooler OL-Wald in einer Urlaubsregion – mit dieser Erwartung habe ich mich für die WMOC 2022 (8.-16. Juli) angemeldet – und meine Erwartungen wurden erfüllt. Dass ich gemeinsam mit meinem Vater zur Titelverteidigung aufbrechen durfte, hat dem OL-Abenteuer im Süden zusätzlich eine schöne, sehr persönliche Note gegeben.

BERICHT VON FERRI GASSNER JUNIOR

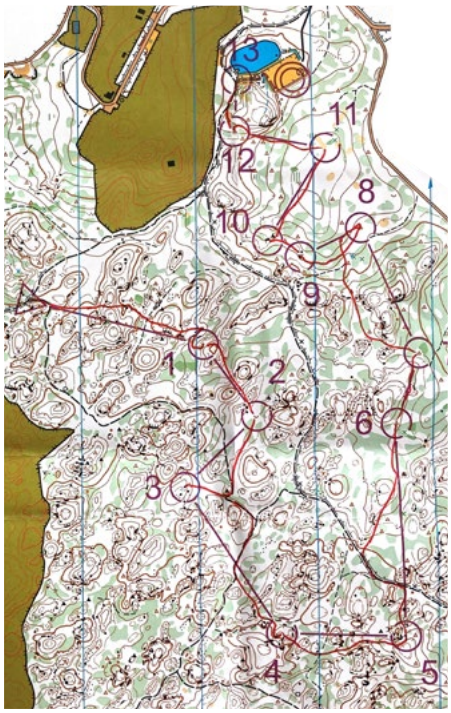
Foto: Kirchmeir

Ferri Gassner brachte von der WMOC zwei Medaillen mit.

Direkt vom 5-Tage OL in Madonna di Campiglio zur WMOC in der Region Gargano, dem „Sporn“ am italienischen „Stiefel“, angereist, genoss ich die ersten Tage etwas schaumgebremst, da die Unsicherheit einer möglicherweise mitgebrachten Covid-Infektion immer im Hinterkopf saß…vielleicht war das auch ein Grund, warum ich bei den Sprintbewerben zwar schnell, aber mit zu vielen Fehlern unterwegs war. Vielleicht war es aber auch nur die fehlende Sprint-Vorbereitung und die „Ausrede“, dass ich mich auf die Mitteldistanz konzentrieren wollte, da mir dort die Medaille noch fehlte.

Bis zum Aufruf am falschen Start zu stehen, das sollte nach 40 Jahren OL nicht passieren! Beim Sprint unterlief mir dieser Fehler und ich war froh, dass ich es gerade rechtzeitig zum richtigen Start schaffte. Mein Resümee nach Platz 13 beim Sprint: „80 Sekunden Fehler zeigen, dass ich zu schnell unterwegs war – mit einem dosierten Lauf wäre Platz zwei bis drei möglich gewesen – nur der Sieger war eindeutig zu schnell.“

Nach einem Musterlauf im kühlen Foresta Umbra „Lipica im Wienerwald“ war das Ziel für den Wald-Qualifikationslauf klar (90% Tempo reichen, Fokus aufs Orientieren, steinige Hügel meiden, schnell auf Wegen) und für mich entscheidend für einen Erfolg, dass ich „das Motto“ und meine Ziele schriftlich formuliert habe – beim Sprint habe ich darauf verzichtet…. Ich konnte alle meine Ziele wie geplant umsetzen und war im Ziel doch überrascht, dass ich mit zwei Minuten Vorsprung meinen Vorlauf so deutlich gewonnen habe.



Mittel-Finale: Trotz kleiner Unsicherheiten zu Beginn wurde Ferris Lauf mit der Bronze-Medaille belohnt.

Mit einer wunderschönen „Küsten-Sightseeing-Ausradeltour“ konnte ich mich gut aufs Mittelfinale vorbereiten und dabei meine Ziele neu formulieren: „Ich laufe meinen Lauf, lass‘ mich nicht ablenken, attackiere nur, wenn ich mir ganz sicher bin, achte vor allem im Grünen auf die Richtung, kämpfe bergauf und gebe mich bis zur Ziellinie voll aus.“

Nach einer Unsicherheit zu Posten 1, war ich leider zu „hektisch“ unterwegs und habe nicht alle meine Ziele gut umgesetzt und vor allem zu wenig die Richtung kontrolliert. Fehler der anderen, eine sehr gute Leistung im mittleren Teil und ein Kampf – mit schöner Anfeuerung durch viele andere Österreicher:innen – bis ins Ziel, haben dann doch für den 3. Platz gereicht – ex aequo mit dem Sprintsieger. Ich war nach meiner „durchwachsenen“ Leistung überrascht und freute mich daher umso mehr über das Ergebnis und die Erfüllung der Mission „Mittel-Medaille“.

Nach schöner Siegerehrung, feinem italienischen Essen, Auslaufen und Erholen am Strand war ich bereit für die abschließende Langstrecke und das Motto war klar: „Mischung aus Qualifikation (Sicherheit und Fokus) und Mittelfinale (Kampfgeist, nicht aufgeben).“ Ergänzt habe ich: „Stopp, wenn unsicher, Wege auf langen Strecken nützen (1:7500 – da dürfen die Umwege länger ausschauen), sicher beginnen – das Rennen entscheidet sich nicht zum ersten Posten“.

Der spätere Sieger S. Ambrazas (er war heuer wirklich eine Klasse für sich, was seine drei Medaillen bei der Fuß-WMOC und auch seine vier Goldmedaillen bei der WMMTBOC – zweimal ganz knapp vor Manfred Stockmayer, HSV OL Wiener Neustadt – gezeigt haben) hat sich den Punkt mit dem ersten Posten auch zu Herzen genommen! Ich startete zwei Minuten nach ihm, holte ihn beim ersten Posten ein, war bis Posten drei gleichauf mit ihm – und von dort bis ins Ziel war er fünf Minuten schneller als ich, obwohl ich einen sauberen und guten Lauf hatte. Im Ziel war ich sehr, sehr müde, aber auch sehr zufrieden mit meiner Leistung und dem 2. Platz, weil ich meine Pläne gut umgesetzt und mich auch das Treffen mit Ambrazas beim ersten Posten nicht aus dem Konzept gebracht hatte.

Abschlussresümee nach einer Woche in Puglia: im Vergleich zum Vorjahr bei der WMOC in Ungarn war ich etwas schlechter vorbereitet, die Konkurrenz größer, die Karten etwas interessanter und die Heimreise nach Wien länger. Ich habe die Zeit im Süden, meine Läufe und das Ergebnis jedenfalls sehr genossen. (…Und mit Covid angesteckt hab ich mich zum Glück erst am Schluss und ich war erst nach meiner Ankunft in Wien krank…).

1000 Erinnerungen im Koffer

Nach langer Vorbereitung und einigen Hürden wurde Anfang August 2021 mein lang herbeigesehnter Wunsch, ein Auslandsjahr in einer schwedischen Schule zu machen, Wirklichkeit.

VON EMILY ADENSTEDT

Foto: ©Sven-Gunnar Bergander

Austauschschüler in Schweden: Elias Schafer (SUI), Tobias Nagel (SUI), Emily Adenstedt (AUT), Florian Nagel (SUI), Dominik Prusa (CZE).

Gemeinsam mit meinem Vater und zwei Taschen, die bis zur Maximalgrenze an zugelassenem Gewicht vollgepackt waren, reiste ich nach Schweden, genauer gesagt in das recht kleine, aber doch bekannte Örtchen Eksjö, in der Provinz Småland.

Sofort war mein Zimmer gemütlich eingerichtet und nach dem ersten Wettbewerb, der Ungdomstiomila, lernte ich auch schon die anderen Austauschschüler kennen. Es waren Schweizer und zu meinem Glück konnten sie Deutsch und ich habe mich auch von Anfang an gut mit ihnen verstanden. Um meine schwedischen Klassenkamerad*innen, die auch OL machen, kennenzulernen, ging es gleich weiter in den Norden Schwedens, nach Idre. Trotz des wunderschönen Orientierungslaufgeländes und spannender Weltcup-Läufe als Zuschauerin konnte ich die Reise nicht so richtig genießen, da ich sehr damit zu kämpfen hatte, Schwedisch zu verstehen.

Zurück vom Trainingslager fing die Schule erst richtig an. Nach einigen Wochen hatte ich mich gut eingelebt und konnte auch schon ein bisschen Schwedisch verstehen. Ein Highlight meiner Herbstsaison in Schweden war definitiv die Vereinsreise mit Eksjö SOK nach Gotland, einer Insel zwischen Schweden und Finnland. Dort erwarteten mich nach einer aufregenden Überfahrt mit der Fähre zwei Wettkämpfe in einem einzigartigen Gelände und auch viele unvergessliche Momente mit Freunden.

Ein weiterer Höhepunkt im ersten Semester war das Langlauftrainingslager in Grönklitt. Da ich in vor dem Jahr in Schweden erst einmal Langlaufen war, war ich sehr nervös, doch mit Hilfe meiner Freunde und Trainer lernte ich es schnell. Eine besondere Erfahrung, die ich von diesem Trainingslager im Norden Schwedens mitnahm, ist, die Zeit zu genießen, in der es hell ist, denn damals gab es maximal sechs Stunden Sonnenlicht am Tag. Nach einer kurzen Weihnachtspause, in der ich meine Familie in Wien besuchte, ging es wieder zurück nach Schweden. Spätestens nach Weihnachten konnte ich fast alles auf Schwedisch verstehen und mich gut unterhalten, ab da begann das Auslandsjahr so richtig und ich habe jede Sekunde unglaublich genossen.

Anfang Februar 2022 ging es auf ein Trainingslager nach Portugal ins JWOC-Gebiet, von dem vor allem die kalten Temperaturen und der dauernde Regen in meinem Gedächtnis geblieben sind. Ein weiteres Trainingslager in Tschechien im Sandsteingebiet folgte Ende Mai. Diese Woche wird mir wohl als eine der schönsten in Erinnerung bleiben: traumhaftes Wetter, unglaubliche Wälder und vor allem ganz viel Zeit mit Freunden.

In den letzten Wochen wurde alles erledigt, was in Schweden unbedingt noch zu tun war: Eis-Wettessen, Schwimmen im See, langes Wachbleiben und quatschen und natürlich OL-Trainings im schwedischen Wald. Ein tränenreicher Abschied und ein hoffnungsloser Versuch, ein Jahr Schweden in zwei 20kg Koffer zu packen, standen am Ende meines Auslandjahres.

So blicke ich mit einem lachenden und einem weinenden Auge auf dieses Jahr zurück. Ich bin dankbar für jede Erfahrung und alle Menschen, die meinen Aufenthalt in Schweden unvergesslich gemacht haben. Viele dieser Momente werden für immer zu den schönsten meines Lebens zählen.

Foto: © Dieti Venhauer

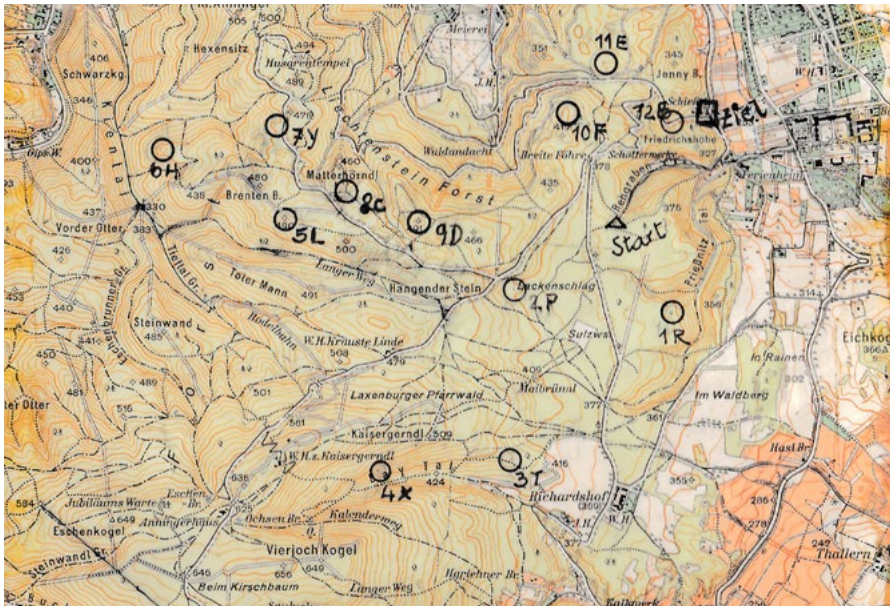
Weltmeister Otto Venhauer!

Otto Venhauer, OLCU Viktring, startete bei den World Masters im Gargano in der Kategorie M80- und zeigte beim Sprint eine Spitzenleistung. Souverän absolvierte er die Bahn durch das idyllische Städtchen Vieste und ging als Weltmeister über die Ziellinie!
„Ich habe das Rennen eher vorsichtig begonnen, bin dann aber mit Vollgas und guter Routenwahl durch die engen Gassen gelaufen", kommentiert Otto seinen Erfolg. Sein Resümee zur WMOC 2022: „Ideales Laufgebiet für alle Bewerbe inklusive Qualifikation, gute Organisation (Transport, Auswertung) durch Gabriele Viale, Bahnlegung ok."

Vom OL-Studenten zum OL-Opa und OL-Multiplikator

AUTOR: HERWIG HIERZEGGER

Es war im Studienjahr 1960/61 am Institut für Leibeserziehung in Wien, da stellte Univ. Ass. Raimund Sobotka, später Ordinarius, ordentlicher Professor für Leibeserziehung, von einem Studienaufenthalt in der Schweiz kommend, den Studierenden den Sport „OL" vor. Ich war dabei.



Erste OL-Erlebnisse im Raum Gumpoldskirchen. Auf der Karte musste man die Posten mit Bleistift selbst einzeichnen.

Die praktische Umsetzung erfolgte im Gelände westlich Gumpoldskirchen / Richardshof-Terrasse / Anninger. Auf der Karte musste man die Posten mit Bleistift einzeichnen. Diese Orientierungswanderung kostete manchen schon etwa zwei Stunden. Ein zweiter OL-Bewerb fand zwischen Kierlinger Forst und Hinterweidling statt, Start beim Haschhof, Ziel Windischhütte.

An der UTA, heute „USI", richtete bald Erich Simkovics einen OL-Kurs ein, daraus kamen viele OL-Wettkämpfer hervor. Die 1960er-Jahre brachten auch Österreichische Hochschulmeisterschaften im OL, zumeist in der Umgebung der Marswiese. In Kärnten fand der erste OL-Wettkampf im Jahre 1964 statt, 1969 wurde der erste Ski-OL, 1971 erstmals Schulmeisterschaften ausgetragen.

Wie entwickelte sich das Vereinsgeschehen in Kärnten?

Bis zur Gründung des KOLV, des Kärntner Orientierungslaufverbands, im Jahre 1973 waren es Funktionäre des Heeressportverbandes Klagenfurt, die das OL-Geschehen in Kärnten bestimmten. Aus dem HSV Klagenfurt als Mutterverein gingen die Kärntner HSV-OL-Vereine Villach, Spittal, Bleiburg, 1983 TVN St. Veit, 1987 OLCU Viktring, 1990 Sportunion Klagenfurt, TVN Villach und Kühnsdorf, 1996 OLT Klagenfurt hervor.

Zur Weiterentwicklung trugen in Folge besonders die Präsidenten des KOLV bei: Ferdinand Unegg, Albert Ertl, Herwig Hierzegger (fast 20 Jahre, jetzt „Ehrenpräsident"), Hannes Irk, Bernhard Lieber und nun Günther Prommer.

Wesentlich war, dass in Kärnten ein eigener Jugendkader mit einem Jugend-Landestrainer erstellt wurde. Der Wahlkärntner Markus Buchtele (OLCU Viktring) war lange als Österreichischer Jugendtrainer tätig. Er führte für die Ranglistenläufe „Jugendleistungsklassen" ein, die ein besseres „Hinübergleiten" zum Junioren-Nationalkader bewerkstelligen sollten. Das Wettkampfgeschehen in Kärnten begann als Vereinscup des HSV Klagenfurt bis 1973, dann Landescup, ab 1982 Z-Banken-Cup, ab 1984 KOLV-Cup, ab 1985 Pago-Cup, ab 1990 wieder KOLV-Cup mit zehn Läufen pro Saison

Meine Tätigkeit als Lehrer seit 1968 an den Schulen Mupäd/BORG, HTL Klagenfurt und BGBRG Villach St. Martin (dort als Schulleiter) war auch immer mit Neigungsgruppen im OL als Freigegenstand verbunden. Daraus kamen auch Leistungsträger, nicht nur mit Schul-Meistern, Landessiegern, sondern auch mit Teilnahmen an Österreichischen Schulmeisterschaften (z. B. dreimaliger Gewinn bei Österreichischen Schul-Meisterschaft mit meiner Mannschaft HTL-Klagenfurt in H 17-). Aus dem Gymnasium Villach ging auch die Dynastie Hohenwarter hervor, wir nahmen mit ihnen an Schul-Weltmeisterschaften der ISF, z.B. in Riga/Lettland teil (WM-Bronze-Medaille).

Foto: Ute Hierzegger

Herwig Hierzegger im Ziel bei O-Ringen 2003 Bohuslän in Schweden, Orustetappen.

Was konnte ich als Lehrer für den OL-Sport bewirken?

1990 stellte ich beim ÖFOL den Antrag, ein eigenes Schulreferat OL einzurichten. Dies wurde bewilligt und seither gab es auch in den Bundesländern jeweils Schul-OL-Referenten. Mit mir als Bundesschulreferenten wurde ein besserer Kontakt zur Abteilung Schulsport im Ministerium hergestellt und gemeinsam mit Erich Simkovics erreichten wir bei einer Tagung, dass österreichische Schul-OL-Mannschaften auch bei den internationalen Schulbewerben-ISF teilnehmen durften und vor allem die Teilnahmekosten vom Ministerium übernommen wurden.

Zurück zum roten Faden „Familien-OL“

In den Vereinen hatten die Leistungsträger Nachwuchs, eigene Kinder, bekommen. Die wurden zunächst familiär, später in Verbandstrainingsgruppen geschult. Die Kinder der Familien Ertl, Unegg, Berger, Bonek, Habenicht und Venhauer (um nur einige zu nennen) traten international im Wettkampfgeschehen auf. Nun ist schon die nächste Generation der Familien bei den OL-Bewerben zu sehen, die Enkelgeneration.

In meiner Familie waren Tochter Heike in der Nationalmannschaft und Sohn Hanno im Juniorenkader aktiv. Beide sind gerade dabei, ihre eigenen Kinder ins OL-Geschehen einzuführen. Mit meinen Trainerprüfungen (Staatlicher Skilehrer, Staatlicher Spezialtrainer OL) unterstützte ich den Kärntner Verband, am Pädagogischen Institut bildete ich Lehrer im OL aus und gab ihnen Anregungen für die Nachwuchsarbeit in ihren Schulen.

Abschließend sei der Begriff „OL-Opa“ erklärt

Ich bin „OL-Opa“, weil alle meine vier Enkel schon bei Wiener OL-Läufen mitmachen, aber es betrifft auch die Laufgeschwindigkeit. Als Großeltern haben wir beide sehr große Knie- und Schulterprobleme, Operationen sind geplant, vielleicht geht‘s dann später wieder schneller.

In der Klasse H 40- startete ich 1983 mit etwa 140 Läufern, in der Klasse H 80+ sind es zur Zeit höchstens zehn, die „übergeblieben“ sind. Wir wollen aber jene Läufer motivieren, die nicht mehr 100% Leistung bringen können: Startet wie wir einfach in der Klasse „Beginner / Neulinge“! Hauptsache, man hat Freude am OL!

Uropa DI Hugo Hierzegger, geb. 1900, lief noch mit 86 Jahren bei einem Ranglistenlauf in Gleißenfeld, NÖ, mit. Von mir erhielt er die richtige Postenbeschreibung für die Anfängerstrecke, am Start gab man ihm aber eine Karte H35-. Von der Bahnlänge überfordert, machte Uropa nach Posten 7, etwa bei der Hälfte der Strecke, eine Pause. Auf einer Wiese schlief er völlig übermüdet ein. Besorgt suchte ich, drei Stunden nach seinem Start, im Schlussteil alle Gräben nach ihm ab. Kurz bevor eine Suchmannschaft zusammengestellt wurde, tauchte er nach dreieinhalb Stunden auf, leicht überanstrengt.

Foto: Herwig Hierzegger

Heike Hierzegger mit ihrem Bruder Hanno bei O-Ringen Göteborg 1990. Den Siegeskranz fertigte der Jugendkader an.

Als einer der wenigen über Achtzigjährigen (oder gar als einziger?) starte ich in allen drei Sparten, im Fuß-OL, Ski-O und MTBO. Ein bekannter OL-Platzsprecher erlaubte sich bei meinem Zieleinlauf über Lautsprecher zu verkünden: „Jetzt kommt der Herwig Hierzegger, seit 60 Jahren kennt er den OL, warum läuft er aber trotzdem noch bei Neulingen?“ Antwort siehe oben!

Bezahlte Anzeige

Gewalt im Sport: Wir schauen nicht weg!

AUTORIN: ELISABETH KIRCHMEIR

Im Sport ein Umfeld zu schaffen, das (sexualisierte) Gewalt nicht zulässt, ist dem ÖFOL ein großes Anliegen. Immer wieder sind wir geschockt, wenn wir von Übergriffen an Athletinnen und Athleten, Kindern und Jugendlichen erfahren. Dieses Thema geht uns alle etwas an, wir alle sind gefordert, hinzuschauen, aktiv zu werden, Botschafter*innen eines gewaltfreien Umgangs miteinander zu sein.

Die Studie „Child Abuse in Sport – European Statistics" (CASES) leuchtet in die dunklen Winkel der Sportausübung. Erschreckend viele Kinder und Jugendliche sind, so das Ergebnis der in sechs europäischen Ländern durchgeführten Untersuchung, von Gewalt und Vernachlässigung in unterschiedlichen Formen betroffen. In Österreich, Belgien, Deutschland, Rumänien, Spanien und Großbritannien wurden 2020 insgesamt 10.302 Personen im Alter von 18 bis 30 Jahren zu ihren Gewalterfahrungen in Kindheit und Jugend im Sport befragt. 70% (68% der Frauen, 72% der Männer) der in Österreich Befragten berichten darüber, mindestens einmal interpersonale Gewalt im Sport erlebt zu haben.

Gewalt wird in unterschiedlichen Dimensionen ausgeübt und erlebt:

- **Psychische/emotionale Gewalt:** Damit werden nicht-körperliche Handlungen bezeichnet, die der psychischen Gesundheit oder der geistigen/sozialen Entwicklung schaden können. Beispiele: Herabwürdigung, Verspottung, Verunglimpfung oder Bedrohung.
- **Körperliche Gewalt:** Damit sind Handlungen gemeint, die eine physische Schädigung bei den Betroffenen hervorrufen. Beispiele: Schlagen, Treten, Schütteln, Zwang zur Einnahme bestimmter Substanzen, trotz Verletzung spielen müssen.
- **Sexualisierte Gewalt:** Darunter werden unerwünschte oder erzwungene sexuelle Handlungen mit oder ohne Körperkontakt verstanden. Beispiele: Sexualisierte Bemerkungen, Bilder, sexuelle Übergriffe, Vergewaltigung.
- **Vernachlässigung:** Dies betrifft die Vernachlässigung von grundlegenden gesundheitlichen Bedürfnissen der betroffenen Person. Beispiele: Fehlendes Essen, Trinken, mangelnde Sicherheitsstandards, unzureichende medizinische Versorgung.

Fotos: shutterstock

Über Belästigungen und Gewalterfahrungen wird vielfach geschwiegen.

In Österreich haben 61% der Befragten im sportlichen Umfeld psychische Gewalt erlebt, jeweils 32% waren mit körperlicher Gewalt, Vernachlässigung und sexualisierter Gewalt ohne Körperkontakt konfrontiert. 16% waren sexualisierter Gewalt mit Körperkontakt ausgesetzt. Männliche Kinder und Jugendliche sind von fast allen Formen der interpersonalen Gewalt im Sport stärker betroffen als Mädchen und junge Frauen. Mit einer Ausnahme: Von sexualisierter Gewalt ohne Körperkontakt berichteten mehr Frauen als Männer.

Was uns im Verband besonders alarmiert ist die Tatsache, dass über Belästigungen und Gewalterfahrungen vielfach geschwiegen wird. Wir setzen uns daher in allen Bereichen unserer Sportart dafür ein, dass ein offenes, unterstützendes und sicheres Umfeld geschaffen und eine Kultur der Aufmerksamkeit entwickelt wird. Betroffene sollen die Möglichkeit haben, in einem vertrauensvollen, geschützten Rahmen über ihre Erfahrungen zu sprechen. Geschulte Teammitglieder helfen bei den erforderlichen nächsten Schritten.

Wir schauen hin:
Im Verband nehmen wir Hinweise auf Vorfälle von (sexualisierter) Gewalt ernst. Als Kontaktpersonen für Gespräche stehen zur Verfügung:

Karin Leonhardt
ÖFOL Sportpsychologin,
karin.leonhardt@sportpsychology.at

Christian Marko
ÖFOL Sportpsychologe,
marko@groundwork.team

Nathalie Huber
Präventionsbeauftragte ÖFOL,
nathalie.huber@oefol.at

Konzept zur Prävention von (sexualisierter) Gewalt und Missbrauch im Sport

veröffentlicht auf der
www.oefol.at/werte-ethik

Weitere Infos zur Studie

Tipp: *Um Funktionär*innen, Trainer*innen, Sportler*innen und Erziehungsberechtigte für das Thema sexualisierte Gewalt im Sport zu sensibilisieren, kann ein von 100% SPORT entwickelter Online Kurs absolviert werden. Dieser Kurs ist in drei Module (Erkennen – Vorbeugen – Einschreiten) gegliedert und dauert ca. 90 Minuten. Alle Infos:*
https://100prozent-sport.at/

Austria-Cup-Siegerinnen und Sieger

Ski-O Saison 2021/2022

Damen		
D21-E	Antonia Erhart	OLC Graz
D-12	Anna Hauser	Naturfreunde Kitzbühel
D-14	Maria Hauser	Naturfreunde Kitzbühel
D-17	Marie Varga	LZ Omaha
D35-	Katja Walther	Naturfreunde Villach – Orienteering
D45-	Martina Zweiker	HSV Absam OL
D55-	Gaby Finder	OLC Wienerwald
D65-	Karin Lugsteiner	Orienteering Innsbruck Imst
D-Kurz	Franziska Brodinger	ASKÖ Henndorf Orienteering
Herren		
H21-E	Tobias Habenicht	SU Klagenfurt
H-12	David Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
H-14	Valentin Köfler	Orienteering Innsbruck Imst
H-17	Maximilian Rass	Orienteering Innsbruck Imst
H-20	Peter Brabek	OC Fürstenfeld
H35-	Pierre Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
H45-	Wolfgang Waldhäusl	Naturfreunde Wien
H55-	Max Habenicht	SU Klagenfurt
H65-	Josef Hones	HSV Ried
H75-	Werner Burmann	OLC Wienerwald
H-Kurz	Paul Kratky	OLT Transdanubien

MTBO Saison 2022

Damen		
D-14	Lina Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
D-17	Carina Gaudernak	OLT Transdanubien
D Kurz	Ágnes Vajda-Kovács	ÖTK Wien
D21-E	Michaela Gigon	OLT Transdanubien
D40-	Lucy Mair	OL Kufstein
D50-	Barbara Kastner	Naturfreunde Wien
D60-	Martina Kogler	OL Kufstein
Herren		
H-14	Louis Walther	Naturfreunde Villach Orienteering
H-17	Duncan Mair	OL Kufstein
H Kurz	Vito Satrapa	OLC Wienerwald
H21-E	Georg Koffler	Naturfreunde Villach Orienteering
H40-	Milan Rovenský	OLT Transdanubien
H50-	Manfred Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
H60-	Tamás Jankó	HSV Pinkafeld
H70-	Wolf Eberle	HSV Aigen

SKI-O Österreichische Staatsmeisterinnen und Staatsmeister 2021/2022

Damen		
Sprint	Antonia Erhart	OLC Graz
Mittel	Antonia Erhart	OLC Graz
Lang	Anna Simkovics	OLC Wienerwald
Herren		
Sprint	Erik Simkovics	OLC Wienerwald
Mittel	Tobias Habenicht	SU Klagenfurt
Lang	Tobias Habenicht	SU Klagenfurt

MTBO Österreichische Staatsmeisterinnen und Staatsmeister 2022

Damen		
Sprint	Jana Hnilica	OLT Transdanubien
Mittel	Jana Hnilica	OLT Transdanubien
Herren		
Sprint	Martin Illig	OLT Transdanubien
Mittel	Andreas Waldmann	OLT Transdanubien

Anmerkung: Keine Durchführung der ÖStM Langdistanz 2022

Fuß-O Saison 2022

Damen		
D Hobby	Natalia Machold	Naturfreunde Wien
D-12	Anna Skern	Naturfreunde Wien
D-14	Sona Asenbauer	Naturfreunde Wien
D15-18	Anna Angermann	SU Klagenfurt
D-16E	Camilla Aigmüller	SU Schöckl Orienteering
D-18E	Flora Aigmüller	SU Schöckl Orienteering
D-20E	Nilla Bogensperger	ASKÖ Henndorf Orienteering
D21-K	Gisa Wartbichler	HSV OL Wiener Neustadt
D21-L	Agnes Scheikl	OC Fürstenfeld
D21-E	Ursula Fesselhofer	OC Fürstenfeld
D35-	Elisabeth Krail	WAT-OL
D40-	Marina Skern	Naturfreunde Wien
D45-	Barbara Kastner	Naturfreunde Wien
D50-	Hedi Berger	Orienteering Klosterneuburg
D55-	Vera Arbter	Naturfreunde Wien
D60-	Karin Irk	Naturfreunde Villach Orienteering
D65-	Elisabeth Knapp	Orienteering Klosterneuburg
D70-	Martha Prommer	Naturfreunde Villach Orienteering
D75-	Ulrike Roder	HSV Ried
Herren		
H Hobby	Reinhold Lueger	SU Schöckl Orienteering
H-12	Jonas Ochenbauer	HSV OL Wiener Neustadt
H-14	Maximilian Nindl	Naturfreunde Kitzbühel
H15-18	Jonah Aus der Schmitten	LZ Omaha
H-16E	Maximilian Rass	Orienteering Innsbruck Imst
H-18E	Moritz Czech	Orienteering Klosterneuburg
H-20E	Kilian Trummer	OLC Graz
H21-K	Dominik Lapornik	HSV Großmittel
H21-L	Wolfgang Siegert	WAT-OL
H21-E	Robert Merl	ASKÖ Henndorf Orienteering
H35-	Pierre Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
H40-	Markus Plohn	HSV OL Wiener Neustadt
H45-	Philipp Haider	WAT-OL
H50-	Michael Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
H55-	Ferri Gassner	Naturfreunde Wien
H60-	Roland Arbter	Naturfreunde Wien
H65-	runo Scherr	HSV Spittal / Drau
H70-	Franz Ponweiser	HSV OL Wiener Neustadt
H75-	Leopold Tonka	HSV Ried
H80-	Otto Venhauer	OLCU Viktring

Fuß-O Österreichische Staatsmeisterinnen und Staatsmeister 2022

Damen		
Sprint	Ursula Fesselhofer	OC Fürstenfeld
Mittel	Ursula Fesselhofer	OC Fürstenfeld
Lang	Carina Polzer	SU Klagenfurt
Staffel	Tina Tiefenböck, Anita Gassner Jasmina Gassner	Naturfreunde Wien
Herren		
Sprint	Jannis Bonek	Naturfreunde Wien
Mittel	Gernot Ymsén	HSV Pinkafeld
Lang	Jannis Bonek	Naturfreunde Wien
Staffel	Kilian Trummer, Georg Gröll Mathias Gröll	OLC Graz
Mixed		
Sprint	Ylvi Kastner, Florian Kurz	Naturfreunde Wien
Staffel	Jannis Bonek, Anika Gassner	

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

Terminkalender 2023

*Alle Angaben ohne Gewähr, aktuelle Informationen auf **www.oefol.at**.*

DATUM	ORIENTIERUNGSLAUF	ORT	ORGANISATION
25. März 2023	1. AC Lang ÖSTM	Schattendorf	HSV Wr. Neustadt
26. März 2023	ÖM Mannschaft	Schattendorf	HSV Wr. Neustadt
29. April 2023	2. AC ÖM Nacht	Neusiedl/Güssing	OLG Dt. Kaltenbrunn
30. April 2023	3. AC Lang ÖM	Mogersdorf	OLG Dt. Kaltenbrunn
1. Mai 2023	4. AC Sprint ÖM	Güssing	OLG Dt. Kaltenbrunn
27. Mai 2023	5. AC Sprint	Imst Stadt	Orienteering Innsbruck Imst
28. Mai 2023	6. AC Mittel ÖSTM	Nassereith	Orienteering Innsbruck Imst
29. Mai 2023	7. AC Lang	Imst-Teilwiesen	Orienteering Innsbruck Imst
11. Juni 2023	8. AC Qualifikation Knockout Sprint ÖM Knockout Sprint (Finali)	Graz	OLC Graz
23. September 2023	ÖM / ÖSTM Staffel	Kienberg	ASKÖ Henndorf Orienteering
24. September 2023	9. AC Sprint	Mattsee	ASKÖ Henndorf Orienteering
21. Oktober 2023	10. AC Mittel ÖM	Rauschelesee	OLCU Viktring
22. Oktober 2023	11. AC Sprint ÖSTM	Gmünd	HSV Spittal

DATUM	SKI-ORIENTIERUNGSLAUF	ORT	ORGANISATION
17. Dezember 2022	1. AC Sprint	Seefeld	Orienteering Innsbruck/Imst & Ski-O Tour
18. Dezember 2022	2. AC Mittel ÖSTM / ÖM	Seefeld	Orienteering Innsbruck/Imst & Ski-O Tour
21. Jänner 2023	3. AC Langdistanz ÖSTM / ÖM	Abtenau	ASKÖ Henndorf Orienteering
22. Jänner 2023	4. AC Mitteldistanz	Abtenau	ASKÖ Henndorf Orienteering
18. Februar 2023	5. AC Mittel	Wald am Schoberpass	STOLV
19. Februar 2023	6. AC Sprint ÖM, ÖM Mixed Sprint Staffel	Wald am Schoberpass	STOLV
25. Februar 2023	7. AC	N. N.	
26. Februar 2023	ÖSTM/ÖM Staffel	N. N.	
28./29. Jänner 2023	Ersatztermin		
4./5. Februar 2023	Ersatztermin		

DATUM	MTBO	ORT	ORGANISATION
14. April 2023	1. AC Mittel	Veszprém/Ungarn	Ungarischer Verein
15. April 2023	2. AC Lang	Veszprém/Ungarn	Ungarischer Verein
17. Juni 2023	3. AC Mittel ÖSTM / ÖM	Langenlois	OLZ Union Waldviertel/Orienteering Klosterneuburg
18. Juni 2023	4. AC Lang	Langenlois	OLZ Union Waldviertel/Orienteering Klosterneuburg
14. Oktober 2023	5. AC Sprint Massenstart	Raum Wiener Neustadt	HSV OL Wr. Neustadt
15. Oktober 2023	6. AC Lang ÖSTM/ÖM	Raum Baden	HSV Großmittel

Bezahlte Anzeige