www.oefol.at

Nr. 1/2023

ORIENTEERING AUSTRIA

ORIENTIERUNG

Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf

Jubel für Jannis!

Jannis Bonek holt die Bronze-Medaille bei der WOC 2023

SKI-O WM 2024 in Ramsau

Von 23. bis 27. Jänner 2024 ist die Welt-Elite der Ski-O-Athlet:innen in Österreich zu Gast.

MTBO-Abschluss in Italien

U23-Vizeweltmeister-Titel für Georg Koffler, Diplome für Hannes Hnilica und Andreas Waldmann.

Preis: 10,– Euro

Inhalt

2 Editorial
3 Aus dem Verband
4 Rückblick auf den AC 2023 im Fuß-O
6 Jannis Bonek berichtet von der WOC
7 Weltcup-Erfolg in Tschechien
8 Gernot Ymsén im Interview
10 Ursula Fesselhofer im Interview
12 Orientierungslauf-Nachwuchs auf großer Mission
14 Trainer:innenausbildung
15 Coaches Conference
16 Leibnitz Convention
18 Vorschau auf den AC 2024 im Fuß-O
20 MTBO Resümee des Nationalteams der Saison 2023
22 MTBO Rückblick auf den AC 2023
24 Schul Olympics & Bundesmeisterschaften
25 Jugendentwicklungsforum
26 Leistungsdiagnostik
27 Masters Fuß-O
28 Masters MTBO
30 Ski-O – Rückblick & Ausblick
31 Ski-O WM 2024 in Ramsau
32 Ehrungen/Ehrenring
33 OL-Reise nach Brač
34 Hall of Fame
36 Terminkalender

Editorial

Foto: © Plohn

ÖFOL Präsidentin Elisabeth Kirchmeir

Liebe Freundinnen und Freunde
des Orientierungslaufsports,

aus der Perspektive des Spitzensports zeichnete sich das Jahr 2023 durch ein historisches Ereignis aus: Erstmals konnte mit Jannis Bonek ein österreichischer Orientierungsläufer bei einer Orientierungslauf-Weltmeisterschaft eine Medaille erringen. Bronze krönte seine starke Leistung auf der Mitteldistanzstrecke bei den World Orienteering Championships am 15. Juli 2023 in der Schweiz. Zwei Wochen später lief Jannis beim Weltcup in Tschechien im Mitteldistanz-Wettkampf sogar als Erster aufs Podest. Die erste WM-Medaille für Österreich hatte Orientierungsläuferin Lucie Rothauer (geborene Böhm) 1997 in Norwegen geholt, wo sie im Kurzdistanz-Bewerb den Orientierungslauf-Weltmeistertitel gewann. Zwei Jahre später wurde sie in Schottland Vize-Weltmeisterin über die Mitteldistanz.

Über die Highlights des Jahres 2023 in den Sparten Fuß-O, MTBO und Ski-O wird auf den folgenden Seiten berichtet. Einen abwechslungsreichen Rückblick auf die Austria Cups im Fuß-O und im MTBO haben Kathrin Kollndorfer, Dominik Lapornik und Michael Melcher gestaltet. Worauf sich die OL-Community im kommenden Jahr freuen darf, findet man, was die Austria Cups im Fuß-O betrifft, wie gewohnt auf den beiden mittleren Seiten dieser Ausgabe.

Die Arbeit im Verband war 2023 von den neuen Chancen geprägt, die sich durch die lange erwartete Erhöhung der Bundesfördermittel für den Leistungssport ergaben. Neue Mitglieder im ÖFOL-Team sorgen dafür, dass die Potenziale des erfreulich hohen Gesamtbudgets bestmöglich ausgeschöpft werden. So konnten Mathias Steindl als neuer Generalsekretär des Verbandes, Florian Kurz als Ausbildungskoordinator und Ann-Kathrin Tittel als Koordinatorin für die Öffentlichkeitsarbeit gewonnen werden. Nathalie Huber hat im Februar 2023 nach mehr als elf Jahren ihre Tätigkeit für den ÖFOL beendet. In ihrer Zeit als Sportliche Leiterin bzw. (seit Herbst 2021) Generalsekretärin des Verbandes hat sie einen großen Beitrag zur Weiterentwicklung des Orientierungssports in Österreich geleistet. Lukas Scharnagl wandte sich nach einem Jahr als Sportdirektor des ÖFOL neuen beruflichen Herausforderungen zu.

Die Tätigkeit als Sportmanager nahm mit Anfang Oktober Thomas Radon auf, als Sportdirektor wird Gernot Ymsén ab Mitte Dezember 2023 das Team unterstützen. Der heuer durchgeführte Strukturentwicklungsprozess zeigte die Potenziale des Orientierungssports in Österreich deutlich auf. Diese im Spitzen-, Leistungs- und Breitensport optimal zu nützen, wird die Aufgabe des Verbandes in den kommenden Jahren sein.

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, Haus des Sports, Prinz Eugen-Str. 12/TP/25, Telefon: +43 (0)1 50 50 393. E-Mail: office@oefol.at. **Chefredakteurinnen:** Ursula Fesselhofer und Elisabeth Kirchmeir (redaktion@oefol.at). **Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Sona Asenbauer, Erik Bonek, Jannis Bonek, Walter Dravetz, Eva Friedl, Ferri Gassner, Jasmina Gassner, Frédéric Genevois, Sepp Hartinger, Sonja Hnilica, Thomas Hnilica, Kathrin Kollndorfer, Florian Kurz, Dominik Lapornik, Karin Leonhardt, Michael Melcher, Mathias Peter, Kiara Sophie Piskorz, Carina Polzer, Laura Ramstein, Lisi Sandrisser, Simon Tobler, Josef Zapletal. **Lektorat:** Ursula Fesselhofer und 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:** Jannis Bonek bei der WOC 2023 © Sandro Anderes / anderesformat; Kleines Foto: Hannes Hnilica, Georg Koffler, Andreas Waldmann bei der U23-WM © Miroslav Rygl

Man lernt niemals aus

Dank dem Engagement von **Florian Kurz** als Ausbildungskoordinator des ÖFOL konnten im Jahr 2023 einige Projekte geplant und umgesetzt werden. Die Übungsleiter:innen-Ausbildung für den Orientierungssport wurde neu konzipiert. Ab November 2023 werden weitestgehend einheitliche Orientierungssport-Spezialmodule von fünf ausgebildeten Trainer:innen geleitet. Zuvor müssen Teilnehmer:innen einen sportartenunabhängigen Basiskurs absolvieren.

Für 2024/25 wird eine Orientierungssport-Instruktor:innen-Ausbildung gemeinsam mit der Bundessportakademie (BSPA) vorbereitet. Nähere Infos sowie die Ausbildungstermine sind bereits auf der ÖFOL-Homepage abrufbar. Erfreulich ist außerdem, dass wieder ein Orientierungssport-Trainer:innenkurs abgeschlossen werden konnte. Einige der neuen staatlich geprüften Trainer:innen sind bereits auf verschiedenen Ebenen tätig – viel Erfolg auf dem weiteren Weg!

Gut angenommen wurde von der Orientierungssport-Community die 2023 gestartete Fortbildungsserie. Themen der Fortbildungen waren unter anderen: persönliche Betreuung, Krafttraining im OL, Trainingssteuerung unter Berücksichtigung des Menstruationszyklus, die internationale Coaches Conference (siehe eigener Bericht in dieser Zeitung), Eltern im Leistungssport, WM-Bronze und das physische Training im OL.

„Das Angebot der Online-Fortbildungen hat wirklich sehr viele unterschiedliche Personen, manchmal sogar über 50 Interessierte pro Termin, erreicht“, freut sich Florian als Koordinator. „Ich hoffe, es geht so weiter – eine Einheit mit **Tove Alexandersson** im Jahr 2024 ist bereits in Aussicht!“

Neues ÖFOL-Büro im Haus des Sports

Foto: © Kirchmeir

Im neuen Büro ist genügend Platz für Besprechungen.

Viele Jahre lang stand dem Österreichischen Fachverband für Orientierungslauf im Haus des Sports in Wien ein knapp 18 Quadratmeter großer (kleiner ;-)) Büroraum zur Verfügung. Der Verband wuchs und zunehmend stellte sich die Platzfrage. Der Zufall wollte es, dass im Tiefparterre des Gebäudes ein Büro mit zwei Räumen plus Vorraum frei wurde. Verhandlungen mit der Hausverwaltung verliefen positiv und Ende September 2023 übersiedelte der Verband in die neuen schönen Räumlichkeiten.

Die beiden Büroräume bieten ausreichend Platz für das Team des ÖFOL. Insbesondere Generalsekretär **Mathias Steindl**, Sportmanager **Thomas Radon**, Verbandsassistent **Christoph Feigl** und **Ann-Kathrin Tittel**, die im Bereich Öffentlichkeitsarbeit tätig ist, finden hier ideale Arbeitsbedingungen. Ein großer Konferenztisch steht für Zusammenkünfte der ÖFOL-Leitung bereit. Auch die Teammitglieder aus den ÖFOL-Referaten können den Raum für ihre Meetings nützen.

Die neue Adresse des ÖFOL lautet:

Österreichischer Fachverband
für Orientierungslauf
Haus des Sports
Prinz Eugen-Str. 12/TP/25
A-1040 Wien

Das ÖFOL-Team

Generalsekretär Mathias Steindl

Sportmanager Thomas Radon

Sportdirektor Gernot Ymsén

Ausbildungskoordinator Florian Kurz

Koordinatorin Öffentlichkeitsarbeit Ann-Kathrin Tittel

Assistent Christoph Feigl

Alle Fotos: © ÖFOL

2023 war für alle etwas dabei!

Die Austria Cups 2023 waren an Abwechslung kaum zu überbieten. Flache, gut belaufbare Wälder, steile Hänge, fein kupiertes Gelände, schnelle Sprints mit anspruchsvollen Routenwahlen, Wolken, Regen, Sonnenschein.

VON KATHRIN KOLLNDORFER UND DOMINIK LAPORNIK

Pannonia Orienteering Days

1. AC ÖSTM Lang Schattendorf

Die OL-Saison startete zur Freude aller Teilnehmer:innen besonders früh. Ende März lud der HSV OL Wiener Neustadt zum Saisonauftakt ins Burgenland, nahe der ungarischen Grenze, in den Kogelgemeindewald ein. Am Programm stand zu Beginn eine Langdistanz, die ihrem Namen alle Ehre machte. Denn schon beim Anblick der Bahnlängen kam man ins Schwitzen: Die fehlenden Höhenmeter wurden einfach durch längere Bahnen ersetzt. Bei hohem Tempo ging es durch den sanfthügeligen Laubwald mit Mulden, Löchern und Trockenrinnen. Auch das eine oder andere Wildschwein wurde während des Laufes gesichtet, die Bahnen führten nämlich durch das Gelände eines Bogenschießvereins.

ÖM Mannschaft Schattendorf

Am zweiten Tag war Teamgeist gefragt. In mehreren Wellen wurden die Mannschaften auf Postenjagd geschickt. Schnelle Beine und ein gutes Händchen mit dem Kompass waren wieder einmal gefragt. Gestartet wurde etwas südlicher als am Vortag und zu Beginn erwartete die Mannschaften ein schnell belaufbarer Laubwald, in dem ein Postennetz zu bewältigen war. Nach dem ersten Sammelposten begann der Linien-OL, der sich für einige Kategorien zu Schmetterlingen auffächerte. Am Schattendorfer Biotop lieferten sich die Mannschaften packende Zielsprints.

Foto: © Melinda Ymsén

Packende Zieleinläufe beim Mannschafts-OL.

O-Weekend Südburgenland

2. AC ÖM Nacht Neusiedl bei Güssing

Auch das zweite Austria Cup Wochenende führte uns ins Burgenland. Der SKV OLG Deutsch Kaltenbrunn wagte einen neuen Versuch der ÖM Nacht in Neusiedl bei Güssing nach dem Abbruch im Jahr 2020. An einem milden Frühlingsabend erhellten diesmal hunderte Stirnlampen anstelle von Blitzen die Nacht. Da die Nachtmeisterschaft erstmals im Frühjahr abgehalten wurde, kam es zu abenteuerlich späten Startzeiten bis nach 22 Uhr, was für so manche:n Läufer:in die erste Herausforderung war.

3. AC ÖM Lang Mogersdorf

Nach nur wenigen Stunden Schlaf ging es am Sonntag auf den Schlösslberg bei Mogersdorf, hier stand die ÖM in der Langdistanz auf dem Programm. An diesem Sonntag machte das Sonnenland Burgenland seinem Namen alle Ehre. Mit einigen steilen Anstiegen – ja, auch das gibt es im Burgenland – hatten so manche zu kämpfen. Anspruchsvolle Bahnen mit abwechselnd langen und kurzen Teilstrecken verlangten den Läufer:innen alles ab, schnelles Tempo, aber trotzdem auch genaue Feinorientierung, es war für alle etwas dabei.

4. AC ÖM Sprint Güssing

Am 1. Mai, dem Tag der Arbeit, hieß es auch für die OL-Community Laufschuhe an und mit vollem Tempo durch den Ortskern von Güssing und hinauf auf den Vulkankegel, auf dem die Burg Güssing thront. Auch wenn die Karte auf den ersten Blick recht einfach aussah, genaues Lesen war enorm wichtig, denn schon der Start mit einer 90 Grad Kurve erforderte vollste Konzentration. Auch wenn der weitere Verlauf der meisten Bahnen eher lauflastig war, durfte man sich keinen Fehler erlauben, ging es doch mit hohem Tempo bis zum Ziel auf der Festwiese.

O-Festival Tyrol

5. AC Sprint Imst

Am Pfingstwochenende organisierte Orienteering Innsbruck Imst ein weiteres verlängertes OL-Wochenende. Sommerliche Temperaturen und malerische Landschaften lockten nicht nur die österreichische OL-Community nach Tirol. Schon beim Sprint im Stadtgebiet von Imst waren internationale Top-Stars unseres Sports vertreten. Das hohe Tempo im Ortskern von Imst mit interessanten Routenwahlen und Anstiegen verlangte den Läufer:innen alles ab. Anspruchsvolle Bahnen erforderten genaues Kartenlesen, denn wie so oft beim Sprint – Fehler durfte man sich keine erlauben.

6. AC ÖSTM Mittel Nassereith

Der zweite Bewerb führte uns an den Fernpass, nach Nassereith / St. Wendelin, wo uns eine technisch anspruchsvolle Mitteldistanz erwartete. Das im alpinen Gelände durchgeführte World Ranking Event wurde nicht nur von den österreichischen OL-Stars als Vorbereitung für die Weltmeisterschaften in der Schweiz genutzt. Auch die Weltelite aus Schweden und der Schweiz nutzte die Gelegenheit, sich im Bergland vorzubereiten. Mit Erfolg, wie sich einige Wochen später herausstellen sollte.

7. AC Lang Imst -Teilwiesen

Die letzte Etappe des O-Festivals führte uns ins Gebiet Teilwiesen nahe Imst. Mit dem Shuttlebus ging es die rund 200 Höhenmeter zum Start. Das Gelände hatte alles zu bieten, was die OL-Community begeistert: Sanfte Wiesen, tiefe Gräben und anspruchsvolle Bahnen. Hier war neben einer guten Orientierungsfähigkeit auch die Kondition der Läufer:innen gefragt, denn der Weg bis ins Ziel direkt am Ende der Rosengartenschlucht bei der Johanneskirche war weit.

Sport Austria Finals

8. AC Sprint Graz

Und wieder einmal stand Graz ganz im Zeichen des Sports. Im Zuge der Sport Austria Finals organisierte der OLC Graz im Juni den 8. Austria Cup als Sprintqualifikation für den am Nachmittag folgenden Knock-out-Sprint. Pünktlich zur Nullzeit fielen die ersten Regentropfen. Trotzdem musste bei hohem Tempo genau orientiert werden, um die richtigen Kontrollpunkte anzulaufen.

Knock-out-Sprint Graz

Nicht nur das Wetter, sondern auch die Premiere des ersten Knock-out-Sprints verlangte den Teilnehmer:innen alles ab. Nach der Qualifi-

kation am Vormittag fanden am Nachmittag die Finalrunden statt. Spannende Läufe mit hohem Tempo konnten die Zuschauer begeistern. In den K.O.-Runden der Elite konnte das GPS-Tracking sogar auf der großen Videowall mitverfolgt werden. Ein spannendes Kopf-an-Kopf Rennen sowohl bei den Damen als auch bei den Herren machte große Werbung für den OL-Sport.

Chicken Challenge

ÖM/ÖSTM Staffel Köstendorf

Die Veranstalter vom ASKÖ Henndorf Orienteering hatten mit An- und Ummeldungen zu tun, sodass der Staffel-Start um 15 Minuten verschoben werden musste. Das Warten lohnte sich: Die Bahnen führten durch steile Hänge mit verästelten Bächen und Gräben bis zu einem flachen gut belaufbaren Wald, wo Feinorientierung gefragt war. Immer wieder ging der Blick in den grauen Himmel, würde das Wetter halten? Nein, ein Wolkenbruch erfrischte einige Läufer:innen.

9. AC Sprint Mattsee

Am Sonntag glänzte der Mattsee in der Herbstsonne. Bei angenehmen Temperaturen ging es in flottem Tempo durch das Ortsgebiet. Leider konnte man die Aussicht vom Schlossberg kaum genießen. Denn der schnelle Kurs mit ansprechenden Routenwahlen – die teilweise durch Privatgelände führten – ließ keine Ablenkung zu. Künstliche Sperren gestalteten die Bahnen noch anspruchsvoller. Für Abkühlung war im Strandbad gesorgt.

ÖM/ÖSTM Mixed Sprintstaffel Mattsee

Nach der Mittagspause ging es noch einmal in hohem Tempo durch den Ortskern. Fehler durfte man sich auf dem schnellen Kurs keinen erlauben. Schlussendlich konnte man den Ausblick über den Mattsee bei der Siegerehrung genießen, die in stimmungsvollem Ambiente am Schlossberg abgehalten wurde.

Premiere für den Knock-out-Sprint in der Grazer Innenstadt

Foto: © GEPA Pictures, Sport Austria Finals

Saisonabschluss in Kärnten

10. AC ÖM Mittel Rauschelesee

Das letzte AC Wochenende führte uns im Oktober ins Kärntner Seental. Schwere Unwetter, die im Juli weite Teile Südösterreichs verwüstet hatten, hatten eine Neuorganisation der Bahnen notwendig gemacht. Dank des großartigen Einsatzes des OLCU Viktring bekamen die Teilnehmer:innen davon kaum etwas mit. Steile Hänge, rutschiger Untergrund, anspruchsvolle Bahnen im feinkupierten Gelände und viele Posten, gepaart mit perfektem Laufwetter machten diese Veranstaltung zu einem gelungenen Event.

11. AC ÖSTM Sprint Gmünd

Am Sonntag lud der HSV Spittal/Drau die Läuferinnen und Läufer zu den Staatsmeisterschaften im Sprint im Künstlerstädtchen Gmünd ein. Viele schnelle Routenwahlen durch die verwinkelten Gassen waren zu bewältigen und jeder kleine Fehler wurde (zeitlich) bitter bestraft. Als Belohnung gab es für die schnellsten Läufer:innen einen Kärntner Reindling zu gewinnen. Ein würdiger Saisonausklang!

Saisonausklang in Gmünd in Kärnten

Foto: © Thomas Egger

Foto: © Thomas Egger

Start zur Mixed Sprintstaffel in Mattsee

Zufrieden heute

Am 15. Juli 2023 jubelte die Orientierungssport-Community mit Jannis Bonek über die Bronzemedaille beim Mitteldistanz-Wettkampf bei der WOC in der Schweiz. Es war ein historischer Erfolg: Erstmals errang ein Österreicher eine Medaille bei Weltmeisterschaften im Orientierungslauf.

Hier schildert Jannis seinen großartigen Lauf:

Am Start war ich ruhig und fokussiert. Natürlich auch nervös! Ich startete offensiv hinein in den Lauf. Vielleicht habe ich ein bisschen zu wenig auf die Karte geschaut und zu viel ans Laufen gedacht. Und somit gleich mal den Kartenkontakt verloren...

Genau diesen Fehler, hatte uns Nationaltrainer Radek Novotný gesagt, sollten wir vermeiden! Mir war sofort klar, ich muss genauer und mit mehr Plan orientieren. Die nächsten Posten gelangen mir gut, bis ich plötzlich bei Posten 5 in den Postenraum lief, erwartete, den Posten zu sehen, aber keinen sah.

„Wo bin ich?" „In welche Richtung muss ich zu dem Posten?" – Ein paar Sekunden lang war die Situation etwas außer Kontrolle. Ruhig durchatmen, konzentrieren. Da war er schon, der Posten. Die weiteren Posten in dem schwierigen ersten Abschnitt konnte ich dann ohne größere Probleme anlaufen. Im Laufe des Rennens fühlte ich mich auch physisch immer besser und besser. So gelang mir besonders in der zweiten Hälfte ein sehr guter Lauf!

Im Interview erklärt Jannis, wie er seine Spitzenzeit ins Ziel gebracht hat:
Was hast du dir am Start vorgenommen, wie hast du es umgesetzt?

Jannis: Mein Plan war, ruhig Posten für Posten anzulaufen, mich in den schwierigen Abschnitten nicht zu stressen und so Stück für Stück von der Bahn abzuarbeiten. Das habe ich, glaub ich, bis auf Posten 1 recht gut umgesetzt.

Hattest du eine Idee, wie du liegst?

Jannis: Nein, nicht exakt. Aber nachdem mir der Kameraläufer beim TV-Posten am See nachgelaufen ist, habe ich gehofft, dass es ganz gut sein könnte.

In welchen Abschnitten hast du die anderen Top-Läufer abgehängt?

Bergauf zum letzten Posten, verglichen mit den anderen war es mein wohl bester Posten.

Wer deiner Konkurrenten hat wo Fehler gemacht und Zeit liegen gelassen?

Insgesamt sind doch einige Fehler passiert, von vielen Läufern auch schon am Anfang des Laufes. Am spannendsten war es dann wohl mit meinen OK Linné Teamkollegen Albin Ridefelt und Lucas Basset, die erst ganz am Ende der Bahn Zeit verloren haben.

Wie war es, als vorerst Führender ins Ziel zu kommen?

Die Ziellinie zu überqueren und dabei zu realisieren, dass man die bis dahin schnellste Zeit hatte, war eine unglaubliche Erleichterung, Freude und wohl eine Kombination aus vielen Emotionen. Dieser Moment wird mir lange in Erinnerung bleiben!

Was hast du während der folgenden Minuten erlebt, bis auch die hinter dir Gestarteten im Ziel waren?

Zunächst war es eine Erleichterung und Riesenfreude, auf dem Leaderchair Platz zu nehmen. Ich hatte dort keinen super Überblick auf nach mir gestartete Läufer, aber merkte bald, dass der Lauf weit reichen kann. Und dann begann das große Zittern, als ich merkte, dass es ganz knapp mit einer Medaille werden kann.

Wer hat dir gleich zur Medaille gratuliert?

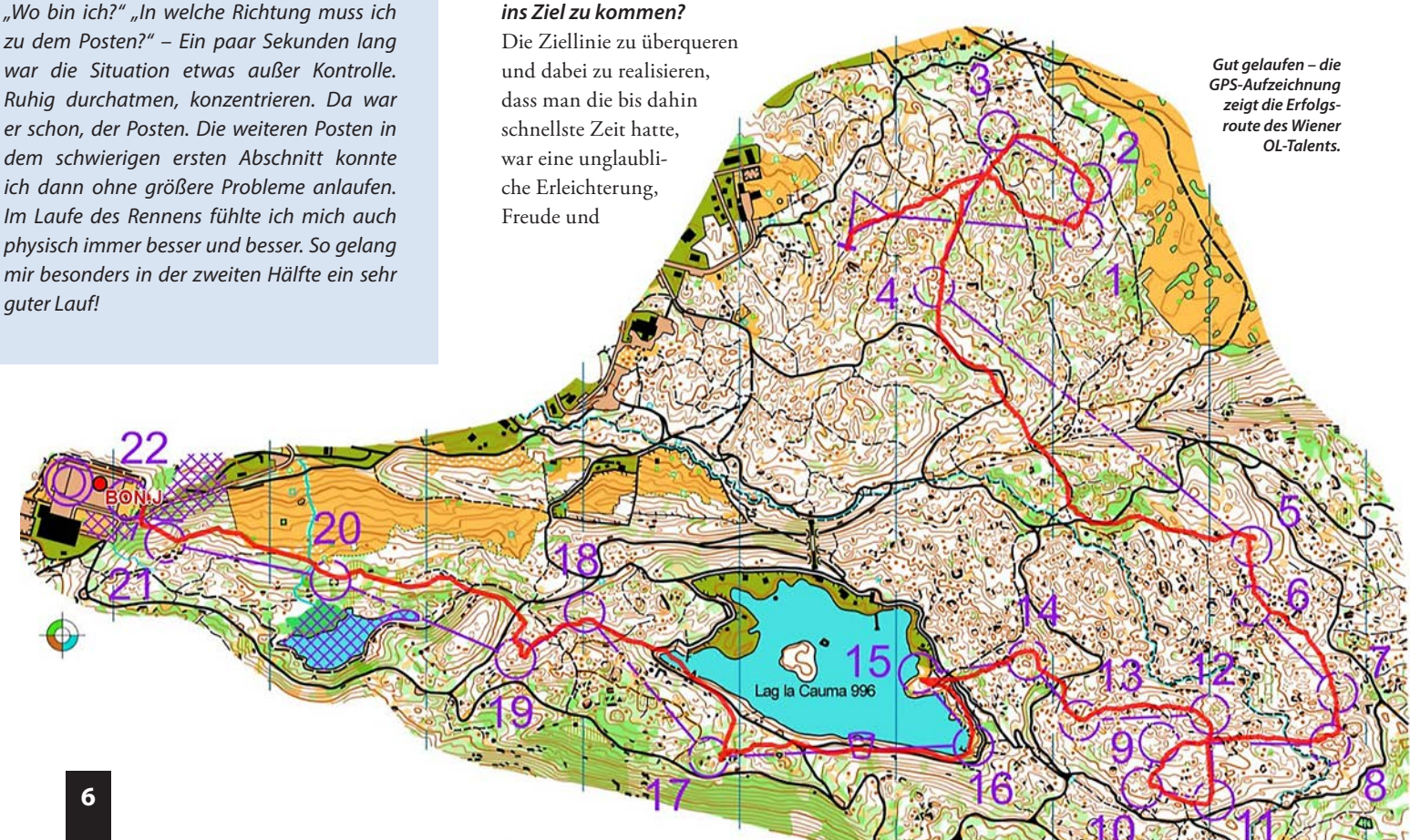
Gejubelt habe ich zuerst gemeinsam mit Joey Hadorn (Zweiter), als klar wurde, dass es eine Medaille wird. Dann waren beim Zieleinlauf alle versammelt: Familie, Freunde und Teamkollegen. Es war unglaublich berührend zu sehen, wie sich alle gemeinsam mit mir gefreut haben. Von meinem Opi Ernst Bonek kam die Nachricht „Zufrieden heute?". Ja, das war ich!!

Was hast du bei der Analyse deines Laufes festgestellt?

Sehr genau analysiert habe ich meinen Lauf ehrlich gesagt gar nicht. Aber es hat sich gezeigt, dass die mit meinem Bruder Erik in der Vorbereitung besprochene Taktik genau richtig war. Und dass Matthias Kyburz an dem Tag eine Klasse für sich war. Um zu gewinnen, hätte ich jeden einzelnen Posten perfekt anlaufen müssen.

Worin lag das Erfolgsrezept?

Jannis: Harte Arbeit, konsequente Vorbereitung und die Freude am OL!



Gut gelaufen – die GPS-Aufzeichnung zeigt die Erfolgsroute des Wiener OL-Talents.

Foto: © Fery Cass

Teil 2 des Sommermärchens

Circa zwei Wochen nach einer überaus erfolgreichen WM in der Schweiz ging es mit dem Weltcup in Tschechien weiter. Vier Wettkämpfe standen auf dem Programm (Sprint, Mixed Sprintstaffel, Mittel und Langdistanz).

VON ERIK BONEK

Wegen kurz- und langfristiger krankheits- und verletzungsbedingter Absagen mussten die Trainer zahlreiche Überstunden schieben, um auf die ganzen Veränderungen adäquat zu reagieren. Nun wussten wir, wieso die Schweden mit einem Rekordaufgebot von 28 Läufern und Läuferinnen nach Mitteleuropa gereist waren. Trotzdem konnten wir ein schlagkräftiges Team bei jedem Bewerb an den Start schicken. Nach zwei soliden Sprintwettkämpfen wartete in Tschechien mit einer technisch anspruchsvollen Mitteldistanz im Sandsteingebirge der erste Waldwettkampf auf uns. Um der komplexen Bahnanlage gerecht zu werden, gab es im Bulletin teils mehr Informationen als normal und lud somit zu einer Denksportaufgabe ein. Dank zahlreicher Nerds im Team konnten wir mit einer autogenerierten Karte herumspielen und uns perfekt auf den Wettkampf einstellen.

Für mich war es ein besonderer Anlass, da dies meinen ersten Einzelwettkampf auf Weltcup-Niveau darstellte. Ich dachte mir, ich könnte meine mangelnde Erfahrung mit Spezialtipps vom frischgebackenen Bronzemedaillengewinner der diesjährigen WM-Mitteldistanz kompensieren, doch sein Rat war nur: „Posten für Posten abarbeiten und die aufkommenden Routen nach Instinkt entscheiden." Damit fühlte ich mich natürlich bestens vorbereitet und war froh, so einen tollen Bruder zu haben.

Nach einem passablen Rennen von mir sah ich einen Teamkollegen nach dem anderen eine tolle Leistung abliefern. Schlussendlich fehlte nur noch Jannis. Kurz nach seinem Start fragte mich Nico Kastner, ob Jannis nach seiner super Leistung bei der WM heute gewinnen würde, doch ich verneinte, da er krankheitsbedingt noch ein paar Tage davor herumgemotzt hatte. Doch eventuell gehört Tiefstapeln zu seiner Taktik, denn er hatte einen super Start und war bei der ersten Zwischenzeit ganz vorne dabei. Das internationale TV zeigte Jannis zwar nicht, aber das gesamte Team verfolgte natürlich genauestens seinen Lauf und war gut gestimmt. Kurz darauf hatte er Legende Daniel Hubmann eingeholt und kam mit Bestzeit zur zweiten Zwischenzeit. Nachdem der Sprecher diese mit der Aussage kommentierte, dass Jannis Bonek gemeinsam mit Daniel Hubmann läuft, fühlten wir Jannis unter seinem Wert verkauft, da es eindeutig war, dass eigentlich Daniel Hubmann mit Jannis mitläuft. Langsam dämmerte es uns, dass er wirklich gewinnen könnte. Nach einem soliden Schlussteil schrien wir uns die Seele aus dem Leib, als er als Führender ins Ziel kam. Als auch der amtierende Mitteldistanzweltmeister Matthias Kyburz an diesem Tag zu langsam war, war der Jubel im gesamten Team riesig.

Nach kurzer Euphorie dämmerte es Jannis, dass er nun die Hymne singen musste, und die Begeisterung schlug in leichte Panik um. Mit Hilfe eines kurzen Auffrischungskurses absolvierte der frischgebackene Weltcupsieger dies aber souverän, obwohl manchmal sein Grinsen seine Freude zeigte. Ich fühlte mich zwar von seinen Techniktipps alleine gelassen, aber für Jannis funktionierten diese anscheinend prächtig. Mein größtes Learning von diesem Tag war, dass ich Jannis nie mehr unterschätzen werde. Falls mich jemals jemand fragt, ob er einen Wettkampf gewinnen wird, werde ich von nun an immer „Ja" sagen.

Es sind nicht nur die Bewerbe, die in Erinnerung bleiben

Nach über zwanzig Jahren und unzähligen Erfolgen verabschiedet sich Gernot „Kerschi“ Ymsén vom aktiven Leistungssport und beendet seine internationale Karriere. Die Orientierung bat die OL-Legende zum Interview.

DAS INTERVIEW FÜHRTE U. FESSELHOFER

Foto: © Rémy Steinegger

Foto: © Richard Schuh

Foto: © Markus Kässler

Foto: © run2gether

Ausschnitte aus einer langen Sportler-Karriere.
Oben: Das österreichische Team bei der EM 2004
Mitte: Military World Games 2011 Brasilien
Unten: Training in Kenia mit Christian Wartbichler

Du stammst aus keiner OL-Familie, sondern bist über die Schule zum OL gekommen. Kannst du kurz deinen Werdegang vom OL-Anfänger zum Weltklasse-Athleten skizzieren? Wann war für dich klar, dass du OL leistungsmäßig betreiben möchtest?

Ich begann als 10-Jähriger im Gymnasium Oberschützen unter Prof. Gottfried Spanring mit einigen Klassenkolleg:innen mit OL. Mir hat's von Anfang an getaugt, machte dann auch bald im Verein mit. Für eine gute und kontinuierliche Betreuung war sowohl in der Schule als auch im Verein gesorgt. Dann kamen Regional-, Jugend-, Junioren- und Elitekader und wesentlich war die Unterstützung durch das Heeressportzentrum ab 18. Das mit dem Leistungssport ging nicht von einem Tag auf den anderen, aber ein einschneidendes Ereignis war wohl meine erste EYOC in Ungarn (1998), die ergebnistechnisch ein Debakel war. Das wollte ich bis zum Jahr darauf ändern und begann, ernsthafter zu trainieren. Wirklich am OL gehalten hat mich aber wohl von Anfang an die gute Gemeinschaft in unserer Trainingsgruppe.

Fast 20 Jahre lang warst du Mitglied des österreichischen Elitekaders und hast unzählige internationale Bewerbe bestritten. Wenn du an deine Karriere zurückdenkst, woran erinnerst du dich besonders gerne zurück? Was waren schwierige Momente oder Phasen?

Da gibt's natürlich unzählige Momente, an die ich gerne zurückdenke, vielleicht schreib ich ein Buch! ;-) Speziell waren immer die längeren Reisen und die (Militär-)Weltspiele, wie z. B. WM in Japan, Militärweltspiele in Rio, Weltcup in Neuseeland und Australien oder World Games in Kolumbien, Polen und USA. Das Höhentrainingslager mit Warti in Kenia bei run2gether hinterließ auch einige Eindrücke. Als Spitzensportler denke ich natürlich lieber an Bewerbe zurück, wo ich gut gelaufen bin. Aber es sind nicht nur die Bewerbe, die in Erinnerung bleiben, sondern die vielen gemeinsamen Reisen mit den diversen Kadern.

Schwierige Phasen hingen meist mit Verletzungen zusammen oder mit schlechten Leistungen bei den Saisonhighlights. Meine letzte Saison mit der WM in der Schweiz hätte ich mir auch anders vorgestellt, aber Leistungssport ist halt kein Wunschkonzert.

Würdest du rückblickend irgendetwas anders bzw. unbedingt wieder so machen bzw. hast du Tipps für junge Athlet:innen, die diesen Weg noch vor sich haben?

Ich würde wohl einiges anders machen, was nicht heißen soll, dass ich mit meinem Weg unzufrieden bin. Das Spannende am Spitzensport ist ja, dass dasselbe Rezept nicht bei allen zum gleichen Ergebnis führt. Was für (junge) Spitzensportler:innen wichtig sein kann, ist regelmäßig zu überlegen, was will ich überhaupt, wo will ich hin, stimmt der eingeschlagene Weg, was möchte ich dafür machen? Die Zeit vergeht schnell und man kann Gefahr laufen, dass es ständig dahin-

plätschert, ohne dass sich was tut. Daneben gibt's die altbekannten Tipps: mit Besseren trainieren, Leichtathletik-Verein, so viel OL in unterschiedlichem Gelände wie möglich, Schulsemester in Skandinavien, Wettkämpfe im Ausland, für gutes Trainingsumfeld sorgen, OL-Technik analysieren und die richtigen Schlüsse ziehen, Wettkampf-Taktik und mentale Prozesse festigen.

Wäre ich heute nochmal jung und Heeressportler, würde ich wohl eher gleich ein Fernstudium machen und ständig unterwegs sein, sowie gleich anfangs schauen, dass ich zu einem Topverein in Skandinavien komme.

Welche Personen haben dich (besonders) geprägt?

Im Orientierungslauf waren dies in den Jugend-, Junioren- und jungen Elitejahren am meisten Gottfried Spanring, Markus Kössler und Richard Schuh. Ich bin aber allen dankbar, die ihre Zeit aufgeopfert haben, mich da oder dort zu betreuen, und das waren Unzählige. Nach meinen ersten neun Jahren als Heeressportler übernahmen Andi Vock und Martin Pongratz mehr und mehr mein Training. Gegen Ende hin tauschte ich mich oft mit Martin Binder aus, da war die Prägung aber wohl schon abgeschlossen. Stärkste Prägung erfuhr ich aber wohl wie die meisten vom Elternhaus.

Deine zweite bzw. neue Heimat ist Schweden – was vermisst du dort gegenüber Österreich und umgekehrt?

Klassische Antwort: die Berge, Schnee im Winter. Ich hätte ja nie gedacht, permanent ins flache Südschweden zu ziehen, aber wo die Liebe hinfällt…

Andererseits ist das OL-Angebot in Schweden ein Traum bzw. der Stellenwert für Sport allgemein ist in Schweden viel höher. Und 2 km zum Sandstrand ist dann ja auch wieder nicht verkehrt (wobei wer badet schon bei 15 Grad Wassertemperatur…).

Im August ist eure zweite Tochter zur Welt gekommen. Was ist fordernder: Spitzensport oder zweifache Vaterschaft? ;-)

Beides gemeinsam unter einen Hut zu bringen, wäre wohl die krönende Herausforderung. Da würde bei mir das eine oder das andere darunter leiden, deswegen lass ich das mit dem Spitzensport nun sein.

Ab Dezember wirst du als neuer Sportdirektor die Geschicke des Leistungssports im ÖFOL lenken. Was sind deine Visionen für diese spannende Aufgabe?

Hier geht's nicht um meine Visionen, sondern darum, das Richtige zu tun, damit unsere Athlet:innen ihre Visionen verfolgen können. Für mich ist wichtig, dass wir im gesamten Betreuungs- und Verbandsumfeld gut zusammenarbeiten und gemeinsam Schritt für Schritt gehen, um in diversen Bereichen noch besser zu werden.

Deine internationale Karriere hast du zwar beendet, national wirst du sicherlich weiterhin aktiv bleiben – in welcher Kategorie wirst du zukünftig anzutreffen sein? ;-)

In den kommenden Jahren: Kinderfähnchenstrecke. Danach Comeback in der H21-Elite! ;-) Darüber habe ich mir noch keine Gedanken gemacht – solange ich's körperlich aushalte, aber wohl H21, Ausnahme O-Ringen nächstes Jahr. Da muss ich mich in der H40 gegen Martin Binder behaupten.

Gernot und Melinda mit ihren Töchtern Isabella und Ismeralda

Foto: © Monica Ymsén

Auch Anlass zum Jubeln gab es genug in Kerschis Karriere. Wie zum Beispiel hier beim 3. Platz der World Games Mixed Sprintstaffel 2013 in Kolumbien.

Foto: © Hubi

Steckbrief

Name:	*Gernot Ymsén (geb. Kerschbaumer)*
Geburtsdatum:	*18. August 1983*
Wohnort:	*Åhus, Schweden*
Familie:	*Frau Melinda und zwei Töchter (0 und 4 Jahre alt)*
Verein:	*HSV Pinkafeld, OK Pan-Kristianstad (SWE)*
Ausbildung:	*Wirtschaftsstudien, aktuell: Lehramt*

Beste Ergebnisse:

- *EM-Bronze Langdistanz 2018 (Schweiz)*
- *Militärweltmeister 2011 (Brasilien)*
- *3. Platz World Games Mixed Sprintstaffel 2013 (Kolumbien)*
- *4. bzw. 5. Platz Mitteldistanz World Games 2017 (Polen) bzw. 2022 (USA)*
- *2 x 3. Platz Mitteldistanz Weltcup 2011, 2018 (beides Tschechien)*
- *Bronzemedaille Studenten-WM Mitteldistanz 2008 (Estland)*
- *35-facher Staatsmeister (8 x Lang, 10 x Mittel, 6 x Sprint, 10 x Staffel, 1 x Ski-O Staffel)*

Wettkampfstatistik:

- *18 WMs (2004-2023, außer 2020 u. 2022)*
- *3 JWOCs (2001-2003)*
- *9 EMs (2004-2018, 2022)*
- *3 World Games*
- *18 Militär-WMs inkl. 3 Militärweltspiele (2002-2019)*

Beste Platzierungen insgesamt:

WM:

- *Sprint: 9. (2008, Tschechien)*
- *Mittel: 9. (2005, Japan)*
- *Lang: 8. (2014, Italien)*
- *Staffel: 4. (2018, Lettland)*
- *Sprintstaffel: 10. (2016, Schweden)*

EM:

- *Sprint: 21. (2008, Lettland)*
- *Mittel: 12. (2016, Tschechien)*
- *Lang: 3. (2018, Schweiz)*
- *Staffel: 6. (2016, Tschechien)*
- *Sprintstaffel: 5. (2018, Schweiz)*
- *Gesamtweltcup: 8. (2018)*

Erfolg ist, wenn man das individuelle Optimum herausholt

Seit 2009 war Ursula Fesselhofer Mitglied des OL-Elite-Kaders, mit Ende der Saison 2023 sagte sie dem aktiven Spitzensport Lebewohl. Im Interview erzählt sie über die Highlights aus ihrer Karriere.

DAS INTERVIEW FÜHRTE ELISABETH KIRCHMEIR

Konzentriert und schnell: Ursi auf Top 10 Kurs bei den World Games 2017 in Polen *Foto: © Zdjęcia w biegu*

Was sind deine ersten OL-Erinnerungen?
Das erste Mal OL ausprobiert habe ich am Ende der zweiten Klasse Gymnasium im Rahmen der Schulsporttage des BG/BRG Fürstenfeld. Prof. Rudi Hudax schickte uns in Pärchen eine Runde durch die „langen Wälder“. Mir hat es solchen Spaß gemacht, dass ich meinen Eltern umgehend verkündete, dass ich mich im Herbst für die Unverbindliche Übung anmelden wolle.

Wie hast du deine Zeit im Jugend- und im Juniorinnen-Kader erlebt?
Als ich mit OL begann, waren wir im Verein eine sehr große Gruppe an Jugendlichen, die aber mit der Zeit immer kleiner wurde. Am Ende meiner Juniorenzeit waren nur noch die Killmann-Zwillinge und ich übrig. Je kleiner die Trainingsgruppe wurde, desto wichtiger wurde für mich der Kader – die Trainingsmöglichkeiten einerseits und die Gemeinschaft andererseits. Ich habe sehr viel lernen und erleben dürfen. Unvergesslich bleibt mir das Sommer-Trainingslager 2006 in Schweden, das auch mein erster Kontakt mit Skandinavien war.

Was waren deine ersten internationalen Erfolge?
In meinem zweiten OL-Jahr gewann ich überraschend bei den ISF Schulweltmeisterschaften in Portugal Silber und auch im Team wurden wir Zweite. 2004 bestritt ich meine erste EYOC in Salzburg und holte dort ein Diplom im Sprint und eines mit der Staffel. Damals war ich im Wald noch mit normalen Laufschuhen unterwegs, was mir eine Rüge einer Betreuerin einbrachte.

Wie war der Umstieg in die Elite?
Der Übergang gelang relativ fließend. Ich gewann schon als Juniorin meinen ersten Staatsmeistertitel und war vom ersten Elitejahr weg bei der WM am Start und dort auch immer zumindest in einem Finale. Letzteres war damals schon ein großer Erfolg – und zeigt, wie sich das österreichische Team entwickelt hat, denn heute ist das mehr die Regel als die Ausnahme, obwohl es sicher nicht einfacher geworden ist!

Welche Meilensteine waren für dich am Weg zur Weltspitze wichtig?
Ein wichtiger Meilenstein für mich war mein erster Top 15 Platz bei der WM 2014 in Italien. Er zeigte mir, was alles möglich sein kann und kam gerade zur rechten Zeit – ein Jahr später entschloss ich mich, Bundesheerleistungssportlerin zu werden und mich zu 100% auf den Sport zu konzentrieren. Der Vorstoß in die Weltspitze war mir nur durch den Profisport möglich.

Du bist auch Mitglied in einem schwedischen Verein – wie kam es dazu?
Im Studium verbrachte ich ein Auslandssemester in Uppsala und dockte schon im Vorfeld bei OK Linné an. Der Verein fuhr damals jedoch die Policy, nur vor Ort lebende Läufer:innen zu fördern. Als sich abzeichnete, dass ein weiterer längerer Schwedenaufenthalt unwahrscheinlich sein würde, suchte ich nach einem Verein, der auch „pendelnde“ Legionäre unterstützt und wurde bei OK Pan-Kristianstad fündig bzw. gab Kerschis Werben nach ;-)

Welche Menschen aus der Orientierungssport-Community haben dich unterstützt?
Wenn ich versuchen würde, diese aufzuzählen, würde die Liste sehr lang und ich würde sicher trotzdem jemanden vergessen. Da sind z. B. die Vereinskollegen, die mich kleinweise durch Einladungen hier und da gesponsert haben. Da sind unzählige Trainer:innen und Betreuer:innen entlang des Weges, denen ich so viel verdanke – manchmal nur Kleinigkeiten, die aber einen Unterschied machen. Das Nationalteam ist wie eine zweite Familie für mich. Wenn ich Namen nennen muss, dann sind dies meine persönlichen Trainer Thomas Krejci, Markus Buchtele und Roland Fesselhofer.

An welche Highlights aus deiner OL-Karriere erinnerst du dich gerne und mit Stolz zurück?
Die Bronzemedaille bei den World Games in Kolumbien war ein wunderschöner Erfolg, weil nur wir vier Athlet:innen dort waren und so war wirklich das gesamte Team beteiligt. Das war beim Sprintstaffel-Diplom bei der EM 2018 anders, dafür hat dieses einen noch größeren sportlichen Wert. Beim WM-Sprint 2017 durfte ich erleben, wie genial es ist, wenn man perfekt auf einen Wettkampf vorbereitet ist und am Tag X dann so ziemlich alles aufgeht. Für meine letzte WM war die Vorbereitung mit Corona und dem verpassten Weltcup wenige Wochen davor hingegen alles andere als ideal, umso stolzer bin ich auf diesen 8. Platz beim Knock-Out-Sprint.

Was gibst du der nächsten Generation an Elite-Läufer:innen mit auf den Weg? Worauf sollten sie achten, wenn sie sich wie du mit den international besten Athlet:innen messen wollen?
Um langfristig erfolgreich zu sein, braucht es einen langen Atem und Disziplin. Gleichzeitig gilt: Der Weg ist das Ziel. Training muss nicht immer nur Spaß machen, aber grundsätzlich sollte man es nicht nur der Erfolge wegen ma-

Platz 5 für die „Underdogs" aus Österreich bei der EM-Sprintstaffel 2018. Foto: © Rolf Gemperle

chen, sondern weil man Freude am Trainieren und Wettkämpfen hat. Und das Ziel muss nicht der Weltmeistertitel sein – Erfolg ist, wenn man im Rahmen der eigenen Voraussetzungen das individuelle Optimum herausholt.

Du hast gerade die Ausbildung als Orientierungssport-Trainerin abgeschlossen. Gibt es schon Pläne, wie du dein Wissen einsetzen wirst?

Ich bin ja bereits als Trainerin aktiv und in diese Arbeit ist das Wissen aus den verschiedenen Ausbildungen (vom Instruktor- bis zum Trainerkurs) laufend eingeflossen. Heuer wurde die Übungsleiter:innen-Ausbildung vom ÖFOL auf neue Beine gestellt, dort werde ich mich als Vortragende einbringen. Und ich hoffe, in Zukunft noch weitere Tätigkeiten aufzunehmen, konkrete Pläne gibt es aber noch nicht.

Du bist bei OC Fürstenfeld sehr aktiv. Wo liegen da deine Schwerpunkte?

Mein Schwerpunkt ist auf jeden Fall die Nachwuchsarbeit, also das Organisieren und Leiten von Trainings, aber auch das Betreuen unserer Jugendlichen bei Wettkämpfen. Zwei Athleten habe ich als persönliche Trainerin auf ihrem Weg durch den Nachwuchskader begleitet. In die Veranstaltungsorganisation habe ich bisher nur als Bahnlegerin hineingeschnuppert, das könnte aber in Zukunft mehr werden, wenn ich nicht mehr selbst immer an der Startlinie stehen muss.

Du und Roland seid kürzlich zum zweiten Mal Eltern geworden. Wie bekommt man als junge Eltern Familie und Spitzensport am besten unter einen Hut?

Wir müssen natürlich alle zusammenhelfen und es bedarf einer finanziellen Absicherung. Ohne meine Anstellung beim Bundesheer und Rolands Karenz wäre 2022 mein Comeback auf diesem Niveau nicht möglich gewesen. Ganz wichtig sind auch die Großeltern, die immer wieder bei der Kinderbetreuung helfen. Und es braucht im (Trainings-)Alltag einen guten Mix aus Disziplin und Lockerheit bzw. Flexibilität. Da ist es kein Nachteil, wenn der Ehemann der Trainer ist ;-)

Was sind deine nächsten Ziele?

Sportlich die Senioren-WM in Finnland – dank meines fortgeschrittenen Alters kann ich ja direkt umsteigen ;-) Beruflich bin ich noch nicht ganz sicher, wohin die Reise geht. Es wäre schön, zumindest teilweise im Sport zu arbeiten und mich wieder gestalterisch-kreativ zu betätigen als Grafikerin oder Illustratorin. Oder ich knüpfe bei meinem Umweltmanagementstudium an.

Steckbrief

Name:	*Ursula Fesselhofer (geb Kadan)*
Geburtsdatum:	*7. April 1988*
Wohnort:	*Fürstenfeld*
Clubs:	*OC Fürstenfeld, OK Pan Kristianstad (SWE)*
Trainer:	*Roland Fesselhofer*
Ausbildung:	*Grafikdesign, Umwelt- und Bio-Ressourcenmanagement*

Beste Ergebnisse:

- *WM: 8. Platz Sprint (2017), 8. Platz Knock-Out Sprint (2022)*
- *EM: 5. Platz Sprintstaffel (2018)*
- *Weltcup: 5. Platz Staffel (2018), 5. Platz Sprint (2018)*
- *Militär-WM: 3x Silber (2016, 2017, 2019)*
- *World Games: Bronze Sprintstaffel (2013)*

Stimmen der Kader-Kolleg:innen

Zahlreiche Top-Platzierungen machen Ursi zu einer der erfolgreichsten österreichischen OrientierungsLäufer:innen überhaupt. Mit ebendiesen Erfolgen vor, aber auch nach der Babypause, hat sie uns allen gezeigt, was es heißt, beeindruckende Comebacks zu feiern. … Sie ist nicht nur aufgrund dessen, sondern auch angesichts ihrer Aufgeschlossenheit, Ehrlichkeit, Höflichkeit, Herzlichkeit und Aufmerksamkeit dem gesamten Team gegenüber ein großes Vorbild! …Wir wünschen Ursi und ihrer Familie alles erdenklich Gute auf ihrem weiteren Weg!
Florian Kurz und Mathias Peter

Was wird ohne Ursula im Kader fehlen? Ein großes Vorbild – das dem gesamten (Damen)-Team den Weg nach oben zeigt! Eine verständnisvolle Teamkollegin – die auf alle Acht gibt und schaut, dass es allen gut geht. Eine erfahrene Stimme - die uns Tipps gibt. Eine starke Konkurrentin – die uns pusht und motiviert und sich trotz ihres Vorsprungs gerne mit uns vergleicht. Unsere liebe Freundin, die Ursi, die das und noch so viel mehr vereint. … Ich wünsche dir weiterhin ganz viel Freunde am OL und dass du im weiteren Leben genauso brillierst wie im Leistungssport.
Jasmina Gassner

Ursi hat mich seit Beginn meiner Elitekaderzeit vor rund zehn Jahren begleitet. Sie war mit ihrer Erfahrung und ihren sportlichen Leistungen über viele Jahre eine wichtige Teamstütze und ein Vorbild. … Liebe Ursi, danke für die vielen gemeinsamen Trainings, Wettkämpfe und sonstigen spaßigen Erlebnisse! Ich werde deine ruhige, aufgestellte Art und die vielen guten Gespräche sicher vermissen. Ich wünsche dir alles Gute auf deinem neuen Weg und dass du deine Begeisterung für den Sport mit viel Freude weitergeben kannst.
Laura Ramstein

„So schnell wie die Ursi zu sein" war während meiner Juniorenjahre ein Traum. Mit dem Aufstieg in den Elitekader habe ich auch den Menschen hinter diesen Erfolgen kennenlernen dürfen. Zu sehen mit welcher Konsequenz und dann doch Leichtigkeit du deine Ziele verfolgst, hat mich noch ein Stück weit mehr fasziniert als deine Erfolge alleine und haben uns „Grünschnäbeln" gezeigt, wie ein Weg zur Spitze aussehen kann. Ich wünsche dir auf deinem weiteren Lebensweg, dass du mit deiner Art weiterhin die Welt um dich herum ein Stück weit besser machen kannst. Bleib so wie du bist!
Carina Polzer

Ein Team, eine Leidenschaft!

Es ist der letzte Abend im Sommertrainingslager – 21.00 Uhr. Der Abend, an dem traditionell die Ältesten ein Programm organisieren, um ihren Abschied zu feiern. 40 Athlet:innen tummeln sich im Dunkeln um ein Lagerfeuer – alle spielen gemeinsam selbstorganisierte Spiele – niemand ist im Zimmer.

VON KARIN LEONHARDT, NATIONALTRAINERIN JUGEND UND JUNIOR:INNEN

Immer richtungsweisend unterwegs!

Alle Fotos: © Karin und Matthias Leonhardt

Ausklang des Sommertrainingslagers.

Nach einem allabendlichen Getränk, das wir im Nachwuchstrainerteam zu uns genommen und bei dem wir den Tag nochmal besprochen haben, gesellen wir uns dazu und braten auch noch ein paar Marshmallows in der Glut. Dies sind die Momente, in denen mir das Herz aufgeht und ich besonders stark merke, warum ich diese Arbeit so gerne mache. Denn der Zusammenhalt, dieses Miteinander sowohl im Trainer:innen-Team als auch mit diesem unglaublich tollen Team an jungen Athlet:innen machen die viele Arbeit, den Einsatz, die eine oder andere Diskussion, die sich ergibt, einfach wett – und dies ist auch das, was viele (Athlet:innen und Trainer:innen) beim Sport behält.

Ein dichtes Jahr der Neuerungen

Um das Training des Nachwuchses etwas mehr in Richtung Quertraining zu lenken, gab es bereits im Winter zum ersten Mal eine Offroadchallenge mit monatlichen Sieger:innen, die im Nachhinein auch einige dazu motivierte, ein paar Stunden mehr das Laufbein zu schwingen, und auch das Training von vielen variabler gestaltete. Einige Trainingswochenenden mit speziellen Technikschwerpunkten wie zum Beispiel dem Kompasslaufen folgten.

Nach einem dieses Jahr etwas früher angesetzten gemeinsamen Trainingslager mit der Elite in Lipica folgte ein für alle nicht nur landschaftlich, sondern auch gemeinschaftlich und OL-technisch sehr erfolgreiches Trainingslager in Slowenien und auf Krk in Kroatien zu Ostern, bei dem einige Sprinttrainings in den spannenden kroatischen Altstädtchen absolviert wurden.

Nach erfolgten Selektionsläufen, bei denen die Junior:innen bereits zum zweiten Mal den Schöpfl-Berglauf bestritten, folgten die EYOC in Bulgarien und die JWOC in Rumänien. Einige schöne Erfolge – besonders zu erwähnen der 7. Rang der D16 in der Staffel bei der EYOC und Simon Toblers 15. Platz in der Mitteldistanz in Rumänien – im Gepäck, aber vor allem zahlreiche Erfahrungen reicher ging es in die Sommerpause, die viele für OL-Reisen mit dem Verein nutzten. Abschließend folgte der JEC in Belgien, mit wiederum einem Podest und einem Diplomrang in der Staffel, und das traditionell große Sommertrainingslager, diesmal im Wipptal in Tirol.

Viele positive Entwicklungen

Für uns ist es unglaublich schön, die vielen positiven Entwicklungen im Kader zu beobachten. Einen besonderen Fortschritt konnten wir in den letzten zwei Jahren im läuferischen Bereich sehen: Sieben Junioren mit einer Zeit unter 10 min auf 3000 m und fünf jugendliche (-17) Mädchen mit einer Zeit unter 12.30 min können sich wirklich sehen lassen. Auch im Bereich Umfeld hat sich einiges getan: Beinahe alle Athlet:innen arbeiten mit einem/r persönlichen Betreuer:in zusammen und führen ein Trainingstagebuch.

Jedoch gibt es auch einige Bereiche, die uns Denkaufgaben und neue Zielsetzungen geben: Die sogar leicht rückläufigen Zahlen bei Austria Cups (siehe Bericht zum Jugendentwicklungsforum) bewirken, dass in einigen Jugendkategorien schlichtweg einfach die Konkurrenz fehlt – die Konkurrenz, die, wie man an der starken 20er-Kategorie bei den Herren sieht, zu so viel beflügeln kann. Andererseits merken wir jedoch auch, dass vielen Jugendlichen die Praxis im Orientierungslaufen – sprich Techniktrainings und das saubere Erlernen von Techniken – fehlt. Auf diesen Bereich wollen wir 2024 ganz speziell auch im Kader einen Fokus legen.

Zum Jahresabschluss ein Dankeschön!

Zuallererst bedanken wir uns bei den Athlet:innen und ihren Eltern für die gute Zusammenarbeit und die tolle Zeit! Dann bei unserem großartigen Nachwuchstrainerteam, das zusammen mit Matthias und mir den Laden schmeißt: Flo, Anja, Jakob und im ganz Speziellen Stefan, der aus privaten Gründen ab nächstem Jahr leider nicht mehr dabei ist.

Viele Heinzelmännchen wirken jedoch auch im Hintergrund: Unseren bereits super bewährten Postensetzern und Equipment-Managern Valentin Pidner und Franz Nagele sowie der Druckerei Egger aus Imst, die uns immer mit wunderbar gedruckten Karten versorgt, sagen wir herzlich Danke! Und auch den Elitekadertrainern Radek Novotný und Martin Binder für die gute Zusammenarbeit. Auf eine gute Saison 2024 – wir freuen uns.

Hochmotiviert:
Der ÖFOL Nachwuchskader.

Oben: Beim Longjog zurück ins Quartier nach dem Training im alpinen Gelände.

Erfolge im Wald

Foto: © JWOC organizers and ROF

Simon Tobler, HSV Pinkafeld, über seinen 15. Platz bei der JWOC in Baia Mare (Rumänien):
„Nach einem enttäuschenden Auftakt in den Sprint Events freute ich mich bei der Mitteldistanz einfach sehr auf einen coolen Wettkampf im Wald und bin mit weniger Nervosität gestartet. Diese Kombination hat offenbar sehr gut funktioniert, da ich den Großteil des Laufs fehlerfrei und mit guten Routen absolvieren konnte. So ist mir bis knapp vor Schluss nur rund 40 Sekunden an Fehler untergekommen. Leider ist mir dann bei Posten 16 auf Grund von Erschöpfung und mit dem Ziel vor Augen ein großer, dummer Fehler passiert, der mich über eine Minute und den 7. Platz gekostet hat. Dennoch bin ich mit meinem Lauf zufrieden und ich denke, der Schlüssel zum Erfolg waren das Vertrauen in den Kompass und gute Mikroroutenwahlen."

Foto: © Florian Kurz

Eva Friedl, Sona Asenbauer und Kiara Sophie Piskorz zeigten bei der EYOC in Rumänien starke Leistungen.

Eva Friedl, HSV Pinkafeld, Startläuferin bei der EYOC-D16-Staffel:
„Ich hatte die große Ehre, die Startstrecke zu laufen. Umso glücklicher war ich, dass ich sowohl technisch, als auch physisch mit den anderen Nationen mithalten konnte und als 7. zur Übergabe kam. Ich freute mich riesig, als Kiara tatsächlich als 7. ins Ziel einlief."

Sona Asenbauer, Naturfreunde Wien, zweite Läuferin bei der EYOC-D16-Staffel:
„Ich bin weit vorne ins Rennen gestartet, konnte aber meine Nervosität im Griff behalten und mich vom Start weg gut auf meinen Lauf konzentrieren. Im Ziel hatte ich ein etwas schlechtes Gewissen, unsere Chancen auf eine wirklich gute Platzierung zerstört zu haben, aber dann hat Kiara einen wirklich tollen Lauf geliefert und wir waren plötzlich das siebtbeste Staffelteam Europas! Da war ich einfach glücklich!"

Kiara Sophie Piskorz, WAT-OL, Schlussläuferin bei der EYOC-D16-Staffel:
„Nachdem es mir bei den ersten zwei EYOC-Läufen nicht so besonders gut ergangen ist und ich viele Fehler gemacht hatte, war die Staffel ein positiver Abschluss meiner ersten Jugend-Europameisterschaft. Ich bin, glaube ich, als Elfte auf der Schlussstrecke gestartet und hatte einen nahezu perfekten Lauf. Am Anfang war ich noch mit ein paar anderen aus meiner Kategorie im Wald, aber nach ein paar Posten war ich dann alleine. Als ich im Ziel war, war ich richtig fertig, wie man vielleicht auch am Bild erkennt, welches kurz danach entstanden ist. Als ich dann erfahren habe, dass wir Siebte sind, war ich wirklich stolz auf die Leistung des Teams. Das hat sich richtig gut angefühlt, vor allem nach den letzten Tagen."

Zehn neue OL-Trainer:innen für Österreich

Was im August 2022 mit dem Schwerpunktmodul Fuß-OL in Schielleiten bereits sehr vielversprechend begonnen hatte, fand ein Jahr später mit der Coaches Conference in Faak am See einen mehr als würdigen Abschluss. Der ÖFOL darf sich nun über neun neue staatlich geprüfte Trainer:innen freuen und ihnen zum erfolgreichen Absolvieren der Ausbildung gratulieren.

VON URSULA FESSELHOFER

Foto: © bennischoen

Bei der feierlichen Diplomverleihung am 6. Oktober 2023 in Wien nahmen Bernd Bäuchler, Daniel Bichl, Florian Kurz und Erik Simkovics ihre Trainerdiplome persönlich entgegen.

Der ÖFOL gratuliert den frisch gebackenen Trainer:innen

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

Diese Ausbildung ist abgesehen vom Diplomtrainer die höchste in Österreich und setzt eine Instruktor:innenausbildung (früher: Lehrwart) sowie den Trainer:innengrundkurs voraus. Für die Konzipierung des Programms zeichnete Günter Kradischnig gemeinsam mit den Spartenexperten Gernot Ymsén, Kevin Haselsberger und Roland Fesselhofer verantwortlich.

Den Startschuss bildete das Modul zum Thema Fuß-OL (siehe auch Orientierung 2022). Neben verschiedenen Inputs u.a. zu den Themen OL-spezifisches Krafttraining, Kinder- und Jugendtraining, digitale Werkzeuge im OL und Verletzungsprophylaxe erhielten die Teilnehmer:innen eine Einführung in das übergeordnete Thema ihrer Hausarbeiten und beschäftigten sich einen Halbtag mit Jahresplanung und Periodisierung. Abgesehen von den vier Kursteilen umfasst das Ausbildungskonzept nämlich das Verfassen einer Trainer:innen-Arbeit sowie die Betreuung einer Athletin, eines Athleten oder einer Trainingsgruppe im Verlauf dieses einen Jahres.

In Präsenz weiter ging es dann mit Modul II, das im Jänner in der Ramsau am Dachstein stattfand und ganz im Zeichen des Ski-OL stand. Die gleichzeitige Austragung des Weltcups bot die perfekte Gelegenheit, Ski-OL auf hohem Niveau zu erleben und selbst auszuprobieren. Leider erforderte die Schneelage eine Verlegung der Wettkämpfe von der Ramsau auf die Tauplitzalm, wodurch alles ein wenig komplizierter und die Bahnen lauftechnisch wesentlich fordernder wurden als gedacht. Aber selbst die Ski-OL Neulinge kämpften sich tapfer durch den tiefwinterlichen Wald und zeigten sich rückblickend beeindruckt von den Anforderungen dieser „ganz anderen Sportart".

Auch die MTBO-Praxis im Rahmen des dritten Moduls zu Ostern am Faaker See fand großen Anklang. MTBO-Legende Michi Gigon vermittelte zunächst Fahrtechnik am Mountainbike, bevor es dann auch mit der Karte zum Techniktraining in den Wald ging. Neben den MTBO-spezifischen Einheiten gab es auch allgemeine Inputs zu verschiedenen Themen wie Wettlaufordnung, Kartennormen und Bahnlegung. Außerdem konnten die Teilnehmer:innen in Rollenspielen typische herausfordernde Kommunikationssituationen in der Trainer:innentätigkeit bearbeiten.

Anfang August ging es für das große Finale erneut nach Faak am See. Das Kernstück von Modul IV und sicher ein Highlight der ganzen Ausbildung war die dreitägige Coaches Conference (siehe nächste Seite), wobei die Kursteilnehmer:innen nicht nur Publikum waren, sondern auch bei der Organisation tatkräftig mitwirkten und die Gelegenheit nützten, persönliche Kontakte zu den internationalen Coaches zu knüpfen. Zu Beginn des Kursteils präsentierten die angehenden Trainer:innen die Ergebnisse ihrer Hausarbeiten und sonstigen Abgaben und konnten sich ein letztes Mal wertvolles Feedback dazu holen. Abschließend wurde einerseits die Konferenz für den Verband ausgewertet und andererseits die Ausbildung als Ganzes evaluiert, um sie in Zukunft noch weiterzuentwickeln.

Mitte September hatten sich die Teilnehmer:innen schließlich noch der kommissionellen Prüfung mit einem theoretischen und einem praktischen Teil zu stellen. Der ÖFOL gratuliert den frisch gebackenen Trainer:innen und freut sich auf ihr zukünftiges Wirken im OL-Sport!

Coaches, Teilnehmende der Trainer:innen-Ausbildung, Organisatoren und Gäste profitierten von der 3. Internationalen Coaches Conference, die im August 2023 am Faaker See stattfand.

Foto: © Bernd Bäuchler

Coaches Conference

Dänemark, Finnland, Frankreich, Großbritannien, Norwegen, Österreich/Tschechien, Schweden, Schweiz und Ungarn. Diese im Orientierungslauf hochkarätigen Nationen waren bei der dritten internationalen Coaches Conference im August 2023 vertreten. Aber alles der Reihe nach.

VON FLORIAN KURZ

Im Rahmen der Trainer:innenausbildung wurde zum dritten Mal nach 2009 und 2015 eine Zusammenkunft der führenden OL-Nationen organisiert. Diesmal ging es für die Vertreter:innen der Länder, also Trainer:innen und Verantwortliche für den Leistungssport, nach Kärnten, genauer gesagt ins Bundessport- und Freizeitzentrum Faaker See. Aspekte wie die Struktur der Orienteering-Verbände, die individuelle Unterstützung für Athlet:innen, Verfahren in der Leistungsdiagnostik, genderspezifische Unterschiede im Training sowie auch ein Blick auf den österreichischen Orientierungssport standen im Vordergrund der Konferenz.

Zwischendurch wurde diskutiert und geplaudert. Zwischendurch bedeutet in der Kaffeepause oder beim Essen. Zwischendurch bedeutet aber auch beim sozialen Event (Abendessen in der Buschenschank) oder beim abendlichen Nachbesprechen am Steg. Gespräche, die sich nur bei einem persönlichen Treffen ergeben. Nicht nur die angehenden (und mittlerweile fertig ausgebildeten) österreichischen Trainer:innen, sondern auch andere Interessent:innen vor Ort sowie die Coaches genossen den direkten Kontakt und die Konversationen.

„Nichtsdestotrotz wollten wir die Vorteile einer Online-Konferenz ebenfalls nutzen, weshalb wir entschieden haben, die Coaches Conference online für Interessierte (auch aus anderen Ländern) zu übertragen. Dies stellte sich mit etwa 30 Zuhörer:innen als großer Erfolg heraus“, analysiert Günter Kradischnig, Leiter der Coaches Conference. Nun fragt man sich, welche Ergebnisse brachte die Konferenz? Was haben die anderen Nationen so berichtet? Wo gab es Gemeinsamkeiten, wo Unterschiede zwischen den Orientierungssport-Nationen?

Ausdauersport „in der DNA“

Janne Salmi, Headcoach aus Norwegen, erzählte davon, dass norwegische Athlet:innen den Ausdauersport „in ihrer DNA“ hätten und daher Orientierungslauf als Profisport anerkannt ist. Auch in Finnland machen Jugendliche bis 15 Jahre viele verschiedene Sportarten, wobei man sich danach für den „Hauptsport“ entscheiden müsse. Der Cheftrainer des Schweizer Nationalteams wiederum berichtete von der vierjährigen (!) Vorbereitung für die Heimweltmeisterschaft 2023.

Der schwedische Sportmanager Håkan Carlsson führte aus, dass die lokale Jugendentwicklungsarbeit vor allem den ehrenamtlichen Trainer:innen in den Vereinen zu verdanken ist. Bezüglich der persönlichen Betreuungssituation gibt es große Unterschiede zwischen den Nationen, so sind die Nationaltrainer in Dänemark auch die persönlichen Trainer der Athlet:innen. Österreich und einige andere Länder gehen hier genau den gegenteiligen Weg. Spannende Diskussionen ergaben sich bezüglich der Möglichkeiten für Athlet:innen, als Profis zu agieren. In Österreich gibt es das Privileg, dass einige Elite-Orientierungssportler:innen finanziell durch das österreichische Bundesheer unterstützt werden können. Im erfolgreichen Großbritannien hingegen müssen die Athlet:innen neben dem Sport auch einen Beruf ausüben. Frankreichs Headcoach Charly Boichut schilderte, dass es junge Frauen besonders schwer haben, Profisport auszuüben, was unter anderem auf die patriarchale Struktur der französischen Gesellschaft zurückzuführen ist.

Die Coaches Conference war ein Informations- und Wissensaustausch, was alle Beteiligten zu schätzen wussten. „Es ist toll, sich einmal in einem anderen Rahmen zwischen den Coaches auszutauschen“, lobte Kilian Imhof, Cheftrainer der Schweiz, die Idee der Konferenz.

Was lernen wir daraus?

Von den Teilnehmenden des Trainer:innen-Kurses wurden auf Basis der Konferenz-Ergebnisse Ideen und Visionen für den Orientierungssport in Österreich ausgearbeitet. Klar wurde, dass Österreich mehr Breite in den Jugendkategorien braucht, um in Zukunft sportlich einen nächsten Schritt machen zu können. Dies könnte durch Schwerpunktprojekte und flächendeckende OL-Trainingsangebote in den Vereinen gelingen. Als Vision könnte hier auch das Organisieren eines sogenannten High Level Events (WM, EM oder Weltcup) sein, womit der Orientierungssport mehr Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit bekommen würde.

Weitere wichtige Schlussfolgerungen betrafen die Qualität von Wettkämpfen und Trainings, regionale Angebote sowie Zusammenarbeit. Konkrete Vorschläge wären hier Zertifizierungssysteme für Kartenzeichner:innen, Wettkampfleiter:innen und / oder Bahnleger:innen. Des Weiteren sollten regionale Trainingszentren ausgebaut und die lokale Zusammenarbeit zwischen Vereinen gestärkt werden.

„Als Mitbegleiter der Coaches Conference möchte ich herausstreichen, dass eine positive Entwicklung des Orientierungssports in Österreich möglich ist, vor allem, wenn wir uns gemeinsam für neue Projekte und Visionen engagieren. Ja, gemeinsam und kooperativ“, resümiert Ausbildungskoordinator Florian Kurz.

„Leibnitz Convention“: Neues Denken für neue Zeiten

Wir schreiben das Jahr 2023. Die IOF hat mit aktuell rund 80 ordentlichen und provisorischen Mitgliedsverbänden die Zahl ihrer Mitglieder seit der Jahrtausendwende nahezu verdoppelt. Orientierungslauf wird in fast 40% aller Länder betrieben. OL ist zum Weltsport geworden.

VON SEPP HARTINGER

Im Rahmen der Champions Week ging zum allerersten Mal eine Mixed Staffel in Szene.
Foto: © PWT

Eigene T-Shirts warben für die Sprint-WM.
Foto: © PWT

„Ja“, unterstreicht der vielfache Weltmeister und Co-Vorsitzende des Global Development Committees der IOF, Jörgen Mårtensson, „das ist ein schönes Zwischenergebnis. Es zeigt, dass all die Bemühungen der letzten Jahrzehnte richtig waren.“ Sein Blick geht weit in die 1990er-Jahre zurück, in denen die Neuausrichtung des Orientierungssports ihren Anfang nahm. Mit dem 20. IOF-Kongress im Schloss Seggau bei Leibnitz erfolgte im August 2000 die große Weichenstellung.

Initialzündung durch das Park World Tour Council

Mitte der 1990er-Jahre bildete sich in Skandinavien rund um Jörgen Mårtensson eine Pionier-Gruppe mit dem Ziel, den Orientierungssport näher zu den Menschen zu bringen, ihn mediengerechter und attraktiver zu machen, und mehr Menschen für OL zu begeistern. Die Gruppe konnte Ericsson Mobile Phone als Sponsorpartner gewinnen.

1996 machte Jörgen Mårtensson Sepp Hartinger mit der Vision „Park World Tour“ bekannt. Nach Meetings in Schweden, an denen auch die späteren Mitorganisatoren Günter Kradischnig und Franz Hartinger teilnahmen, wurde Graz als einer der Austragungsorte der Welt-Tour 1997, die von Skandinavien über Mitteleuropa nach Asien führte, festgelegt. Die Steirer zeigten im Oktober 1997, wie man einen Stadt-Orientierungslauf optimal organisiert. Pressekonferenzen im Vorfeld, örtliche Einstimmung mit Großplakaten, Video-Screen mit Live-Übertragungen von Kontrollpunkten, große Bühne sowie Start und Ziel am Hauptplatz – in Graz wurden neue Standards gesetzt.

Weichenstellung am 20. IOF-Kongress

Das Format des „Stadt-Orientierungslaufs“, wie man den Sprint damals nannte, als vollwertigen Bewerb inklusive Weltmeisterschaften in die IOF zu integrieren, war das Ziel. Doch die IOF war noch nicht bereit für das revolutionäre Format. Deshalb bewarb sich der Leibnitzer AC mit Unterstützung des ÖFOL und der Park World Tour um die Ausrichtung des IOF-Kongresses 2000 und erhielt den Zuschlag.

Nun wurde für „Leibnitz 2000“ ein Event-Konzept mit folgenden Schwerpunkten entwickelt:

1) Ausrichtung einer OL-Champions Week inklusive der ersten OL-Mixed Staffel
2) Ausrichtung eines Publikumsbewerbes „7 Tage – 7 Läufe“ mit Start und Ziel am selben Platz
3) Ausrichtung des Kongresses in der Weise, dass die Delegierten immer die Möglichkeit hatten, alle Bewerbe zu beobachten

Insgesamt wurden innerhalb einer Woche 18 Events angeboten.

Sprint OL-WM und „Leibnitz Convention“

Es gelang, die Einführung von Sprint-Weltmeisterschaften, die künftig alle zwei Jahre stattfinden sollten, sowie neue Qualitätskriterien für IOF-Events und die Medienarbeit durchzusetzen. Am Ende des Kongresses einigten sich die Delegierten auf eine Schlusserklärung, die zu einem zeitlosen Dokument des Mahnens und Impulsgebens wurde, die „Leibnitz Convention“.

Die Schlusserklärung im vollen Wortlaut:

Wir, die Mitglieder der IOF, die an der 20. Generalversammlung am 4. August 2000 in Leibnitz/Österreich, teilgenommen haben, erklären hiermit, dass es von entscheidender Bedeutung ist, das Profil des Sports zu schärfen, um die Verbreitung des Orientierungslaufes unter mehr Menschen sowie auf neue Gebiete zu fördern und den Orientierungslauf in das Programm der Olympischen Spiele aufzunehmen.

Die wichtigsten Mittel, um dies zu erreichen, sind die Organisation attraktiver und spannender Orientierungslauf-Events, die für Wettkämpfer, Offizielle, Medien, Zuschauer, Sponsoren und externe Partner von hoher Qualität sind, sowie die weitere Attraktivierung der IOF-Events für TV und Internet.

Unsere Ziele sind:

- Die Sichtbarkeit unseres Sportes zu erhöhen, indem wir unsere Veranstaltungen dort organisieren, wo die Menschen sind.
- Die Attraktivität unserer Veranstaltungen zu steigern, indem wir dem Design und der Qualität der Einrichtungen mehr Aufmerksamkeit schenken.
- Die Atmosphäre im Veranstaltungszentrum zu attraktivieren, indem Start und Ziel im Zentrum liegen.
- Die Berichterstattung im Fernsehen und anderen Medien auszubauen, indem wir dafür sorgen, dass unsere Veranstaltungen mehr und bessere Möglichkeiten für die Produktion spannender Sportsendungen bieten.
- Den Service für die Medien zu verbessern, indem wir den Bedürfnissen der Medienvertreter besser Rechnung tragen. (In Bezug auf Kommunikations-Einrichtungen, Zugang zu den Läufern bei Start/Ziel und im Wald, kontinuierliche Informationen über Zwischenzeiten, Essen und Getränke etc.)
- Mehr Aufmerksamkeit auf die Förderung unserer Sponsoren und externen Partner im Zusammenhang mit unseren IOF-Veranstaltungen richten.

Wir, die Mitglieder der IOF, erwarten, dass diese Maßnahmen von allen zukünftigen Veranstaltern von IOF-Veranstaltungen berücksichtigt werden.

Neues Denken für neue Zeiten

Zwar dauerte es noch Jahre, bis die Sprint-WM Wirklichkeit wurde, aber der Orientierungssport fand weltweit immer mehr Zuspruch. Die Medienarbeit wurde auf ein neues Level gestellt und schuf die Grundlage für TV-Übertragungen, wie wir sie heuer bei den Welt- und Europameisterschaften erlebten.

„Ja, es hat sich viel getan in den letzten Jahren. Dennoch gilt es, unseren Sport permanent weiterzuentwickeln, um weiter neue Begeisterung zu wecken", zieht Jörgen Mårtensson Bilanz. „Gerade jetzt diskutieren wir neue Ansätze für neue Formate, deren Vorschläge wiederum aus Österreich kommen. Wer weiß, vielleicht sehen wir die Ergebnisse schon bald bei Groß-Events der nächsten Jahre."

Zwei Seiten der Medaille

AUTORIN: URSULA FESSELHOFER

*23 Jahre später ist das Ziel, den Orientierungssport näher an die Menschen zu bringen, aktuell wie nie, es hat sich aber auch gezeigt, dass dies durchaus seine Tücken haben kann. So meint **Florian Howald**, Mitglied der Foot-O Athletes' Advisory Group (AAG) der IOF: „Die Sache mit der Publikumswirksamkeit ist natürlich immer auch ein bisschen ein Kompromiss in Bezug auf die OL-Technik", und bezieht sich dabei auf Geländewahl, Bahnlegung wegen TV-Restriktionen oder die Wahl der Arena. Im Großen und Ganzen habe man aber seiner Meinung nach bei IOF-Events meist einen guten Mittelweg gefunden.*

*Auch MTB-O Nationaltrainer **Sonja und Thomas Hnilica** finden eine „Steigerung der Öffentlichkeitswirkung grundsätzlich wünschenswert, aber nur, wenn die Fairness nicht darunter leidet und wenn die technische Vorbereitung gut vorbereitet und durchgeführt wird". Für problematisch halten sie GPS-Tracking, wenn es nicht an alle Starter:innen ausgegeben und als Nachweis für verbotenes Querfahren herangezogen wird. „Den Start ins Zielgelände zu legen, ist oft nicht allzu schlau", fügt Top-Fahrer **Andreas Waldmann** hinzu. Liege die Startquarantäne bei der Arena, werde es problematisch, wenn ein Sprecher z. B. Routenwahlen kommentiert.*

*Im Ski-O wiederum hat man ein anderes Problem: „Die Ausformung des Programms zugunsten einer mehr stadionlastigen WM hat im Ski-O dazu geführt, dass es gewisse Disziplinen nicht mehr auf Niveau WM gibt", so **Lukas Deininger**, Mitglied der Ski-O AAG. Dies werde von der Szene kritisch betrachtet, für einige Nationen ist speziell der Verlust der WM-Staffel ein schmerzlicher.*

***John Kewley** von der Trail-O AAG wiederum betont die Wichtigkeit von hoher Qualität sowie würdevollen Eröffnungszeremonien und Siegerehrungen bei großen IOF-Events (aller Sparten!). Nur so würden wir als professionelle Sportart wahrgenommen werden, selbst wenn die meiste Arbeit von Freiwilligen geleistet werde.*

*Die Inklusion des OL-Sports in die Olympischen Spiele wird aktuell nicht mehr explizit von der IOF angestrebt. War dies in ihren strategischen Richtlinien 2019-2022 noch als Hauptziel angeführt, so steht in den aktuellen „Strategic Directions" bis 2026: „Our main goal is to become a global and sustainable sport." Vor dem Hintergrund der aktuellen Gigantomanie und der oft fragwürdigen Veranstaltungsorte der Spiele stimmt **Florian Howald** dem zu: „Das Ziel sollte nicht sein, olympisch zu werden, sondern dass OL eine globale und nachhaltige Sportart wird." In weiterer Folge könne dies irgendwann in der Zukunft auch bedeuten, dass OL olympisch wird.*

AUSTRIA CUP 2024

Foto: © Boris Kastner-Jirka

Spitzenathlet:innen, Leistungs- und Hobbysportler:innen dürfen sich auf attraktive Orientierungslauf-Erlebnisse im Jahr 2024 freuen. Die Bewerbe führen dreimal in die Steiermark, ins Weinviertel, zu den Sport Austria Finals nach Innsbruck und ins Waldviertel.

Foto: © Hannes Pacher

13./14. April 2024

Steiermark, Hartberg Ringkogel

Durchführender Verein:	*Sportunion Schöckl Orienteering / Outdoor-Orienteering*
Bewerbe:	• *ÖM Mitteldistanz / 1. AC* • *ÖM Langdistanz / 2. AC*
Veranstaltungsort:	*Hartberg*

Hannes Pacher: *„Am Samstag, den 13. April, geht auf der Südseite des Ringkogels die ÖM Mittel über die Bühne. Dieser Teil ist mit vielen Rinnen und kleinen Felsformationen ideal geeignet und wurde praktisch noch nie verwendet. "*

„Am Sonntag, den 14. April, wird dann wie schon 2017 die Nordseite für die Langdistanz verwendet. Der gesamte Kogel ist zwar steil, was einen überhöhten Start nötig macht, aber von der Vegetationsseite her großteils gut belaufbar."

Foto: © Boris Kastner-Jirka

10. – 12. Mai 2024

Weinviertel – WOW! 2024

Durchführender Verein:	*Naturfreunde Wien*
Bewerbe:	• *ÖM Sprint Senioren / 3. AC* • *ÖM Knockout-Sprint* • *ÖSTM/ÖM Staffel*
Bonus:	*„Model-Event" Sprint am 9. Mai*
Veranstaltungsorte:	*Altlichtenwarth, Poysdorf, Roppersberg und Mistelbach (Model-Event)*

Boris Kastner-Jirka: *„Das Naturfreunde Orienteering Team veranstaltet im Rahmen des WOW! 2024 - Weinviertel Orienteering Weekend drei Wettkämpfe an drei Tagen im nördlichen Weinviertel. Zum Auftakt bieten wir im Stadtzentrum von Mistelbach eine Trainingsmöglichkeit mit Zeitnehmung an und nutzen dafür einen Lauf der Wiener Sprint Serie 2024. Die drei Sprint-Bahnen führen durch Kellergassen, über Stiegen und den Kirchenberg. In Altlichtenwarth geht es für die Elite um World Ranking Punkte und die Qualifikation für den Knockout-Sprint am nächsten Tag, für die Senioren um Meisterschaftsmedaillen und für die Jugend um AC-Punkte. Das Kellerviertel bietet Weinkeller und Presshäuser auf sieben Etagen in Hanglage. Es besteht die Gefahr, hier den Wald vor lauter Bäumen bzw. den Weg vor lauter Weinkellern nicht mehr zu sehen. Wer hier den Kartenkontakt verliert, muss einen sehr guten Plan B haben. Am Samstag ergänzen sich in Poysdorf Stadtzentrum, Kirchenhügel und der Kellergassenbereich „Gstettn" zu einem abwechslungsreichen, technisch und physisch fordernden Gelände für den Knockout-Sprint. Flach wird es nicht, leicht auch nicht."*

Michael Grill: *„Vor den Toren Wiens erstreckt sich der Roppersberg über mehrere Kilometer als Ausläufer des Lainzer Tierparks. Besonderer Reiz geht vom schnellen und detailarmen Nordhang aus, in dem exaktes Orientieren ohne Anhaltspunkte gefragt sein wird. Umrahmt wird er von großteils gut belaufbaren, aber durchaus steilen Wienerwaldgräben, die zu vielfältigen Routenwahlen einladen. Auf den längeren Strecken wird auch der Südhang erreicht, der teils dichtere Vegetation aufweist sowie einige kleinere Quellgebiete mit vielfältigen Reliefformationen auf engstem Raum."*

Foto: © Hans Georg Gratzer

29. Mai – 1. Juni 2024

Innsbruck – Sport Austria Finals

Durchführende Vereine: Orienteering Innsbruck Imst und HSV Absam

Bewerbe:
- ÖSTM Sprint
- ÖSTM/ÖM Mixed Sprint Staffel
- AC Sprint / 4. AC
- ÖM Mannschaft

Veranstaltungsorte: Innsbruck Innenstadt und Hungerburg

Hans Georg Gratzer: *„Beginnend am Abend des 29. Mai organisiert der OII die österreichische Staatsmeisterschaft über die Sprintdistanz für die Kategorien D 21E und H 21E. Fortgesetzt wird der Reigen mit der ÖM Sprint Relay und einem Sprint Austria Cup, ebenfalls im Stadtzentrum von Innsbruck. Im Osten befindet sich die Salvesenschlucht, im Westen die Hachleschlucht. Das Ziel liegt wiederum im Stadtzentrum von Imst."*
Klaus Zweiker: *„Das Laufgelände für die ÖM Mannschaft liegt zwischen 800 und 1100 m auf einem Hochplateau im Hang der Nordkette. Durch den Wanderbetrieb gibt es ein dicht erschlossenes Wegenetz, das speziell für die „leichteren" Bahnen eine gute Orientierungshilfe darstellt. Die Vegetation ist unterschiedlich, gut und schnell belaufbarer Wald wechselt mit stark verwachsenen Teilen ab. Die Kahlschläge des Gebietes sind generell nicht gut zu belaufen. Neben grobstrukturiertem Gelände gibt es auch Teile mit Rinnen und Steinen, die zum genauen Kartenlesen zwingen."*

Foto: © Kilian Zapf

8./9. Juni 2024

Steiermark – Thermenland Open

Durchführender Verein: OC Fürstenfeld

Bewerbe:
- ÖM Sprint Jugend / 5. AC
- ÖSTM Langdistanz / 6. AC

Bonus: *Für die Auswahlteams der Alpen Adria Regionen findet am 7. Juni 2024 im Raum Fürstenfeld auch ein Staffel-Wettkampf statt.*

Veranstaltungsort: Burgau

Herwig Proske: *„Der 5. AC, gleichzeitig Sprint-Meisterschaft für die Jugendkategorien, wird im Ortsgebiet von Burgau, einer Marktgemeinde mit etwas über 1000 Einwohnern im politischen Bezirk Hartberg-Fürstenfeld, stattfinden. Bekannt ist Burgau vor allem für das Wasserschloss. Das Sprintgelände ist durch das Schloss mit umgebendem Parkgelände sowie durch den geschlossenen Ortskern und neuere Siedlungsgebiete gekennzeichnet."*
Joachim Friessnig: *„Schauplatz des 6. AC, gleichzeitig Österr. Staatsmeisterschaft über die Langdistanz und World Ranking Event, wird das große geschlossene Waldgebiet westlich des Markts Burgau (Fischbachwald, Entenwald, Steinbachwald) sein. Die lehmbedeckten eiszeitlichen Schotterterrassen sind allgemein durch geringe Höhenunterschiede charakterisiert; bei der Waldbedeckung handelt es sich überwiegend um Mischwald."*

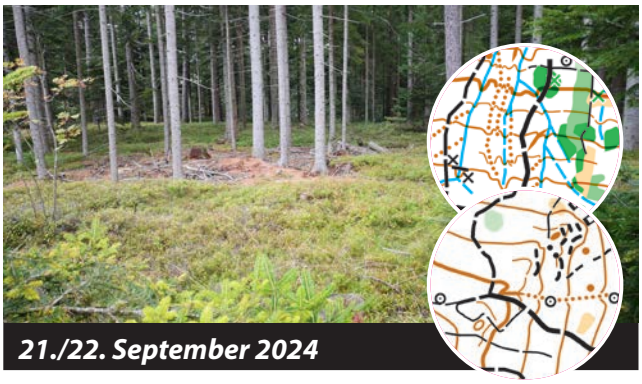


Foto: © Gottfried Lang

21./22. September 2024

Steiermark, Joglland

Durchführender Verein: Naturfreunde Steiermark

Bewerbe:
- AC Mitteldistanz / 7. AC
- ÖM Langdistanz / 8. AC

Veranstaltungsorte: Strallegg

Gottfried Lang: *„Mitte September geht es wieder ins schöne Joglland. Das Wettkampfgebiet ist ein voralpines Gelände an einem sanft abfallenden Nordhang auf 900 bis 1100 m ü. M. mit zahlreichen Wegen, Felsen, Mulden, kleinen feinen Gräben und Sumpfgebieten am Quellhorizont. Meist offener, schneller Wald wechselt mit dichtem Bewuchs und Schwarzbeerenstauden ab. Hier fanden 1989 die Österreichischen Staffel-Meisterschaften statt. Die Karte wird für die Wettkämpfe 2024 von Wolfgang Pietsch neu gezeichnet. Orientierungstechnisch bietet das Gelände einige spannende Herausforderungen. Strukturiert wird es unter anderem durch künstliche Rinnen, die teils Wasser führen, teils trockengefallen sind. Das Wettkampfzentrum befindet sich bei einer Gastwirtschaft mit Blick zu den umliegenden Bergen."*

Foto: © Paul Grün

5./6. Oktober 2024

Niederösterreich, Waldviertel

Durchführende Vereine: OLZ Union Waldviertel
Orienteering Klosterneuburg

Bewerbe:
- ÖM Nacht / 9. AC
- ÖSTM Mitteldistanz / 10. AC

Veranstaltungsorte: Grafenschlag

Paul Grün: *„Nachdem 13 Jahre die Mountainbike-Orientierer:innen in den Genuss des mittleren Waldviertels rund um Zwettl gekommen sind, ist es Zeit, auch den Fuß-OLern das Gebiet zu erschließen. Direkt an der Grenze zwischen Waldviertler Granit und Gneis in etwa 800 m Seehöhe mit mittelsteilem, gut belaufbarem Nadelwald wird man zwei komplett verschiedene Läufe erleben. Bei der Nachtmeisterschaft wird vorwiegend im steinlosen Gneis gelaufen, Geländeposten wie Hügel, Löcher, Zaunecken sowie Bach- und Sumpfobjekte werden vorherrschen. Am Sonntag sieht dies für die längeren Strecken und die Staatsmeisterschaftsteilnehmer:innen komplett anders aus. Steinformationen und Felswände bis zehn Meter Höhe werden die Orientierungstechnik, aber auch die Routenwahl fordern. Der Mitteldistanzbewerb soll als World Ranking Event ausgetragen werden."*

MTBO 2023 – die Jagd auf Medaillen geht weiter

Foto: © Hnilica

Nach den Erfolgen des letzten Jahres waren im MTBO-Team die Ziele für 2023 hochgesteckt: Die eine oder andere Medaille, ein paar Diplome und so manche Weltcuppunkte sollten schon wieder dabei sein – wohl wissend, dass diese aufgrund der starken Konkurrenz nicht so einfach abzuholen sein würden.

VON SONJA UND THOMAS HNILICA

Massenstart in Portugal.
Foto: © Hnilica

Mit sechs Herren in der Elite, zwei Junioren und vier Nachwuchsfahrern starteten wir Mitte März im Windpark Oberwaltersdorf zum ersten gemeinsamen MTBO-Training in die neue Saison. Jana Hnilica, unsere einzige Dame, weilte zu diesem Zeitpunkt im tiefwinterlichen Beitostolen (Norwegen) und hielt sich mit Langlaufschiern in Form.

Die internationale Saison begann mit der Europameisterschaft Ende April in Portugal sehr früh, wodurch sich im Vorfeld noch nicht allzu viele Wettkämpfe anboten. Das erste gemeinsame Trainingslager Mitte April in Graz brachte aber bei verschiedensten Trainingsvarianten teamintern gute Vergleichsmöglichkeiten, und bei den ACs kurz darauf zeigte sich, dass alle Herren (Elite und Junioren) auf einem ähnlich hohen Niveau unterwegs waren.

Schweißtreibender Saisonstart

Von 15 Grad in Österreich und -2 Grad in Norwegen ging es für das Herrenteam und Jana direkt zum europäischen Hitzepol nach Südportugal, wo uns hochsommerliche 35 Grad erwarteten. Die Wettkämpfe waren durchwegs gut organisiert, und so konnten sich unsere Athleten in das erste große Abenteuer des Jahres stürzen.

Die Europameisterschaft bot eine interessante Mittel-, eine fordernde, heiße Langdistanz, einen Sprintbewerb auf einem Motocrossgelände und eine Mixed Staffel auf den steilen Hängen nördlich von Loulé. Und sie bot einen Vorgeschmack auf das Wechselbad der Gefühle, das sich über die gesamte Saison verteilte: Viel Auf und Ab mit Medaillen, Diplomen und Weltcuppunkten im Wechsel mit Defekten, Verletzungen, Stürzen, „unnötigen“ Fehlern und leider auch teils regelwidrigen Entscheidungen der Veranstalter würden unsere Begleiter sein…

Wie schon bei der EM 2022 durften wir auch in Portugal gleich am ersten Tag über eine Medaille jubeln – Bronze für Junior Hannes Hnilica war ein guter Start in die Woche! Bei den Teamkollegen in der Elite durfte Georg Koffler auf einen 16. Platz stolz sein und Martin Illig, Bernhard Kogler, Tobias Breitschädel, Andreas Waldmann und Jana Hnilica durften sich über Weltcuppunkte freuen, auch wenn so mancher Ärger über „dumme“ Fehler zu hören war.

Bei der Langdistanz zeigte sich ein „durchwachsenes“ Bild: Solide Leistungen, aber nicht der große „Wurf“, eine Verletzung und ein Mispunch statt Silber waren das Ergebnis. Erfolgserlebnisse gab es wieder beim Sprint zu feiern, wo Hannes mit seiner zweiten Bronzemedaille und Jana mit einem hervorragenden 5. Platz in ihrem ersten Elitejahr an der Siegerehrung teilnehmen durften!

Bei der Staffel gab es wieder einen Rückschlag: Durch einen frühen Sturz und ein beschädigtes Schaltwerk war Staffel 1 bald aus dem Rennen um die absoluten Spitzenplätze, Staffel 2 kämpfte lange mit, wurde aber letztlich durch einen Reifendefekt nach hinten gespült.

Resümee der EM

Zwei Bronzemedaillen, ein Diplom und so manche Weltcuppunkte boten viel Grund zum Feiern, aber ein kleiner Wermutstropfen ob mancher knapp verpasster Chancen auf „mehr“ blieb dennoch...

Auch im MTB-Sport top

Da das nächste Großereignis – die WM in Tschechien – erst Mitte August auf dem Programm stand, fand sich in den nächsten Monaten viel Zeit für MTB(O) Aktivitäten. Neben der Teilnahme an MTB-Marathons, bei denen

Die Geschwister Jana und Hannes feierten Diplom und Medaille bei der EM in Portugal.
Foto: © Hnilica

Martin Illig beim Jump der ÖM XCO (Cross Country).
Foto: © Hnilica

unsere Herren immer wieder an der Spitze mitmischten (ÖM Hillclimb/Schöckl Gipfelsturm, Salzkammergut Trophy, …), war das Techniktrainingslager auf den WEXLtrails wieder fixer Bestandteil der Vorbereitung. Die Trainer der Bikeschool Pekoll halfen mit, den Respekt vor so manch steiniger Abfahrt, enger Kurve oder steiler Wurzelpassage zu relativieren.

Zur Verbesserung der Orienteering-Technik nahm das Team Wettkämpfe im österreichischen Umland in Anspruch. Eines dieser Trainingslager wurde im Rahmen der Masters-WM in Slowenien abgehalten, wo die „Jüngeren" des Teams sich bei Rahmenbewerben „matchen" konnten und die „Reiferen" inzwischen äußerst erfolgreich um Mastersmedaillen kämpften: Tobias Breitschädel durfte sich über eine Silber- und eine Bronzemedaille freuen, und auch Bernhard Kogler und Sonja Hnilica nahmen Bronze mit nach Hause.

Richtungsweisende Ergebnisse

Mit dem großen Ziel der WM in Tschechien vor Augen waren die „Tschechencups" – stets hochwertige Wettkämpfe mit starker Besetzung – und natürlich die „Pilsen-5-days" wieder fix im Programm. Im direkten Vergleich mit späteren mehrfachen Weltmeistern zeigten unsere Herren regelmäßig, dass sie – wenn alles nach Plan läuft – ganz vorne mitfahren können. Insbesondere in Pilsen beim Massenstart, wo Andreas, Hannes und Martin die Plätze 2, 3 und 4 belegten, sowie der ausgezeichnete 4. Gesamtrang von Hannes in der Elite (!) weckten wieder Träume auf Erfolge bei der nahenden WM. Aber auch in Pilsen zog sich der rote „Auf und Ab – Faden" durch die Woche: Ausgezeichnete Teilzeiten wechselten mit oft unerklärlichen Orientierungsfehlern, und der „Technikteufel" führte zu einem Rahmenbruch von Martins Rad.

Pech und Silber

Hochmotiviert startete ein neunköpfiges Athletenteam Mitte August nach Jicin, wo vier Einzelbewerbe und eine Staffel ausgetragen wurden. Gleich am ersten Tag fand in Jicin-City der Sprint statt, und schon schlug der „Pechteufel" wieder zu: Nach Zwischenzeiten im Medaillenbereich gab's „Patschen" bei den Bikes von Hannes Hnilica und Lukas Wieser, eine zweifelhafte Juryentscheidung bei der Elite und zwei Mispunches.

Bei der Lang- und Mitteldistanz kehrte endlich wieder Feierlaune ein: Silber (wobei die 5 fehlenden Sekunden auf Gold nach 92 Minuten ein wenig schmerzten) und ein 4. Platz für Hannes, 6. Platz und somit Diplom für Andreas, Top Ten für Luky!

Nach einem wenig aufregenden Massenstart folgte mit der Herren Elite Staffel das „Saisondrama" für unser Team: Silber auf der Ziellinie, Mispunch beim Auslesen – was soll man da noch schreiben.

Resümee der WM

Eine Medaille, zwei Diplome, viele Weltcup-Punkte, aber wieder vergebene Chancen, denen nachgetrauert werden musste. Als internationaler Abschluss folgte die U23-WM (zugleich Weltcup für die Elite) in den Ausläufern der Dolomiten, wo unser MTBO-Jahr mit einer vierköpfigen Auswahl bei einer Mittel- und einer Langdistanz zu Ende ging.

Folgte die Mitteldistanz noch den „Regeln der Saison" (ein Kartenfehler beeinflusste das Ergebnis massiv, das österreichische Team fand sich kompakt im Mittelfeld wieder) kam im allerletzten Rennen endlich die verdiente Belohnung für die Anstrengungen des MTBO-Jahres: Georg kürte sich in der bei widrigsten Bedingungen (12 Grad und Dauerregen) ausgetragenen Langstrecke zum U23-Vizeweltmeister und Hannes und Andreas durften zum Abschluss noch ein Diplom abholen!

Die Ziele für 2024 sind klar: Mit den „Auf's" – den Medaillen, Diplomen und Weltcuppunkten – darf es gerne so weitergehen, die „Ab's" werden wir vermeiden, so gut wir können.

Zum Nachlesen: „Staffelfahrt ins Tal der Tränen"

Foto: © Hnilica

Ehrung für Hannes
Hannes Hnilica wurde am diesjährigen Tag des Sports zum zweiten Mal in Folge in der Hall of Fame für seine internationalen Erfolge geehrt! Nachdem er im Vorjahr die Ehrung aufgrund der U23-WM verpasst hatte, konnte er heuer seine Urkunde persönlich in Empfang nehmen.

Kälte, Schlamm und Wind: MTBO ist Abenteuer pur

Aber es gab auch wunderschöne sonnige Tage bei den Austria Cups 2023. Ein facettenreicher Rückblick aus der Sattel-Perspektive.

VON MICHAEL MELCHER

Aus den Wäldern nahe dem Balaton kehrte an diesem Wochenende niemand sauber zurück.

Foto: © Kirchmeir

MTBO Austria Cups 2023 in Zahlen

- ***12** Einzelbewerbe*
- ***6** Veranstaltungsorte*
- ***3** Länder*
- ***7** Mitteldistanzen (davon 1 Massenstartbewerb)*
- ***4** Langdistanzen*
- ***1** Sprint*
- ***149** Teilnehmende gewertet (106 Herren, 43 Damen)*
- *Stärkste Kategorien:*
  ***H50-** (24 Starter)*
  ***H60-** (23 Starter)*
  ***D50-** (14 Starterinnen)*

Auftakt in Slowenien

Der Saisonstart erfolgte am Ostersamstag (8. April 2023) in Marburg mit einer Mitteldistanz. Kühle Temperaturen und Regenwetter begleiteten die 109 Starter:innen, darunter 61 Österreicher:innen bei diesem Ein-Tagesrennen des Mariborski OK. Man sah sogar einige Fahrer:innen in dicken Anoraks das Rennen beginnen! Karte und Bahnen waren top, OK-Chef Boris Baumann zauberte schwierige, aber dennoch schnelle Bahnen in den komplett flachen, von unzähligen Wegen durchzogenen Stadtwald „Strazun“. Am rutschigen Boden mit viel Laub war sicheres, technisches Fahren oberstes Gebot. Hannes HNILICA feierte seinen ersten AC-Elitesieg (H21E) bei stärkster Besetzung; Michaela GIGON setzte sich in der D21E durch.

Schlammschlacht in Balaton-Nähe

Weiter ging es bereits eine Woche später in Veszpremfajsz / Ungarn. 140 Teilnehmer:innen, davon zirka 80 Österreicher:innen, wagten trotz schlechter Wettervorhersagen die Anreise. Miklos Mets und seine Vereinskollegen vom Hangya SZKE wollten ihnen ein unvergessliches tolles MTBO-Frühjahrsweekend bieten. Allerdings war nach tagelangem Regen das lehmige Terrain beinahe unfahrbar und so erlebten die mutigen Starter:innen ein wirklich unvergessliches „Adventure-Event“.

Auf der Karte „Kiraly-hegy“, die durchwegs mit einem grünen Farbton überdeckt ist, war bereits mehrfach um Austria-Cup-Punkte gefahren worden. Aufgrund der desaströsen Fahrtbedingungen konnte man die 2023 ausgetragene Mitteldistanz fast schon als zusätzliche Langdistanz zählen. Die lange Bahn am Sonntag wurde sogar zum Ultra-Langdistanz-Event: 146:14 min Siegerzeit in der Herren Elite, 145:13 in der Damen Elite. Andreas WALDMANN (samstags) bzw. Martin ILLIG (sonntags) und Michaela GIGON (beide Tage) waren die härtesten Fahrer:innen unter der fehlenden Sonne. Im nächsten Jahr (27. und 28. April 2024) sind für die beiden Austria Cups am Balaton jedoch sonnige Tage bestellt.

Frühsommer-Highlight in Langenlois

Der erste Bewerb auf heimischem Boden fand am 17. und 18. Juni 2023 bei Langenlois im Weinviertel statt. Hier hatten vor 130 Jahren die Vorfahren der MTBO-Sportler das „Terrainfahren mit Landkarte“ absolviert. Der OK Klosterneuburg unter der Wettkampfleitung von Markus Sterba und das OLZ Union Waldviertel mit Kartenzeichner Paul Grün waren für dieses Zwei-Tage-Event verantwortlich. Das Terrain: fast kein Wald, dafür ausschließlich Weinbaulandschaft südlich und westlich von Langenlois mit teilweise sehr steilen Terrassenflächen; viele Wege und teilweise hohe Fahrgeschwindigkeiten sorgten für schnelle Rennen.

Der gleichzeitig durchgeführte tschechische MTBO-Cup brachte hohe Teilnehmerzahlen und starke internationale Konkurrenz. Andreas WALDMANN und Michaela GIGON holten sich samstags auf der Mitteldistanz weitere Staatsmeistertitel und waren auch auf der langen Strecke am Sonntag Sieger in der AC-Wertung.

Sommerferien-Ausklang in Slowenien

Nach der Sommerpause sollte es am 2. und 3. September im burgenländischen Olbendorf nahe Stegersbach weitergehen. Doch aufgrund nicht rechtzeitig fertiggestellter Kartenteile musste dieser Bewerb abgesagt werden; nächster Versuch Anfang April 2024!

Der slowenische OL-Verband sprang in die Bresche und bot zwei MTBO-Bewerbe rund um Laibach als Alternative an. Die MTBO-Community bekam die selektivsten Wald-Bewerbe des heurigen Jahres „serviert“. Leider fanden nur wenige österreichische MTBOler den Weg nach Slowenien.

Die Bewerbe wurden durch zwei Vereine in zwei unterschiedlichen Geländetypen organisiert: samstags vom OK Komenda in Sveta Trojica östlich von Laibach und am Sonntag vom OK Slovenj Gradec am Hausberg „Klobuk“ südwestlich von Laibach. Am Samstag ging es durch eine hügelige, karstige, steinige Dolinenlandschaft, mit extrem schwer zu befahrenden schmalen Wegen. Der Sonntag hingegen war geprägt durch einen typischen belaubten, steilen Großstadtwald („Wienerwald-like“) mit vielen breiten Forstwegen, gespickt mit einigen

Michaela Gigon sicherte sich wie so oft in diesem Jahr auch im September in Slowenien die Siege in der Damen Eliteklasse.
Foto: © Michael Melcher

Downhill-MTB-Trails. Georg KOFFLER und Michaela GIGON waren an beiden Tagen die schnellsten Österreicher in den beiden Eliteklassen.

Sonniger Herbstbeginn in Sopron

Beim 8. und 9. MTBO-AC am 30. September und 1. Oktober 2023 im ungarischen Sopron konnte man noch Sommertage mit Temperaturen um die 25 Grad genießen. Insgesamt waren zirka 110 Teilnehmer:innen in allen Klassen am Start, davon 68 Österreicher:innen. Die Karte „Szarhalom" direkt am Südwestufer des Neusiedlersees war bereits im Jahr 2018 für einen AC genutzt worden. SMAFC Sopron unter Leiter Tibor Molnar organisierte dieses Event einfach und mit familiärem Charakter.

Starke Radfahrer:innen waren an diesem Wochenende sicherlich im Vorteil. Ausgewogene Bahnen in einem recht einfach strukturierten Gelände im ungarischen Naturreservat, zum Teil Laubwald, zum Teil Weinberge, stellten fast alle zufrieden. Die Starter:innen wurden sowohl physisch als auch geistig überaus herausgefordert.

Andreas WALDMANN feierte weitere zwei Tagessiege; bei den Damen gab es samstags mit Michaela GIGON das übliche Siegergesicht im AC, am Sonntag auf der Langdistanz konnte Verena GLATZ (OLC Graz) erstmals einen MTBO-AC-Sieg in der D21E für sich verbuchen.

Saisonfinale am Militärgelände

Das Saisonfinale mit zwei Staatsmeisterschaften und drei AC-Einzelbewerben (Sprint, Middle, Long) ging im Rahmen des „Tank-Track-Race" am 14. und 15. Oktober über die Bühne. Während am Samstag bei fast wolkenlosem Himmel und Sonnenschein noch sommerliche 22 Grad gemessen wurden, gab es in der Nacht zum Sonntag einen Temperatursturz. Zehn Grad weniger als am Vortag und heftiger Westwind machten den Teilnehmer:innen zu schaffen. Man hatte auf der Langstrecke am Garnisonsübungsplatz Großmittel permanent das Gefühl, gegen den Wind zu fahren und kaum weiterzukommen.

Begonnen hat das Wochenende mit der Sprint-Staatsmeisterschaft nahe Eggendorf. Der HSV OL Wiener Neustadt mit Wettkampfchefin Elisabeth Kirchmeir und Bahnleger Harald Lipphart-Kirchmeir präsentierte hierfür ein neues MTBO-Terrain durch die Kaserne „Tritolwerk" und die angrenzenden Schottergruben und quer über eine Motocross-Strecke. Andreas WALDMANN und Jana HNILICA holten sich Sprint-Titel und AC-Sieg in den Eliteklassen.

Nach einer mehrstündigen Pause gab es am selben Tag am Nordteil des Garnisonsübungsplatzes Großmittel eine Mitteldistanz in Form eines Massenstartbewerbes. Im teils bewaldeten, teils offenen Terrain war Querfahren überall erlaubt und auch notwendig, da es etliche „Off-Road-Posten" gab. Zwei bis drei Schmetterlings-Runden mit Sammelposten wurden durch ein kniffliges, frei wählbares Postennetz ergänzt. Leider vergaßen einige Fahrer den einen oder anderen Posten mitzunehmen; sie mussten disqualifiziert werden.

Am Sonntag war der HSV Großmittel mit Wettkampfleiter Klaus Holzinger und Bahnleger und Kartenzeichner Dominik Lapornik für die perfekte Organisation verantwortlich. Diesmal wurde der südliche Teil des Bundesheerareals ausgiebig genutzt. Wieder waren 127 Starter:innen dabei, wobei technisch diesmal einige sehr lange Routenwahlen rund um die vielen Sperrgebiete fahrentscheidend waren. Am besten gelang dies in der Eliteklasse Georg KOFFLER (NF Villach), der sich somit seinen ersten Staatsmeistertitel sicherte; bei den Damen hieß die Siegerin zum wiederholten Male Michaela GIGON.

Neues Terrain: MTBO-Sprint in den Schottergruben nördlich von Wiener Neustadt.

Spannende Schulmeisterschaften in Kärnten

Nach einigen coronabedingten Verschiebungen war es endlich wieder soweit: Die Schul Olympics und Bundesmeisterschaften im Orientierungslauf konnten durchgeführt werden. Aufgeregte Schülerinnen und Schüler reisten nach Klagenfurt, um sich von 23. bis 25. Mai 2023 mit den Alterskolleg:innen zu messen.

Oben: Siegerehrung der Mädchen Unterstufe.
Mitte: Jakob Sandrisser und Laura Venhauer bei der Mitteldistanz.
Unten: Sprintkarte Klagenfurt.
Fotos: © David Rapotz, Georg Koffler und Sanni Meizer

Lisi Sandrisser organisierte mit ihrem Team den Läufer:innen unvergessliche Tage in Kärnten. Als Wettkampfzentrum diente die Tennishalle der Sportunion Klagenfurt. Dort trafen sich alle 155 Wettkämpfer:innen zur Akkreditierung am ersten Tag. Im Anschluss stand ein kurzes Sprinttraining im nahegelegenen Europapark am Programm.

Die Läufer:innen waren auf vier Unterkünfte aufgeteilt, was ein ausgeklügeltes Shuttleservice verlangte, um sie mit ihren Betreuer:innen zu den einzelnen Treffpunkten zu transportieren. Mit einem gemeinsamen Abendessen, einem Fototermin und der offiziellen Eröffnung samt Showeinlage endete der erste Tag.

Am nächsten Morgen erfolgte die gemeinsame Anreise mit dem Zug nach Pörtschach, wo im Wald rund um die Ruine Leonstain eine Mitteldistanz mit einer Laufzeit von ca. 20 Minuten stattfand. Die Läufer:innen erwartete ein sehr anspruchsvolles Gelände, mit vielen Details (Felsen, Kuppen, teilweise starkem Bewuchs…) sowie auch künstlichen Tieren des Bogensportparcours. Martin Binder von der Sportunion Klagenfurt hatte perfekte Bahnen für die Sportler:innen gelegt.

Am besten meisterten diesen Lauf in der Unterstufe Viktoria Gigler (BG/BRG Fürstenfeld, St) und Maximilian Nindl (SMS Kitzbühel, T). In der Oberstufe waren Laura Venhauer (BG Tanzenberg, K) und Simon Ballik (BRG Wien 18) die Schnellsten.

In der Mannschaftswertung setzten sich die Läuferinnen des BG/BRG Fürstenfeld sowie des BG/BRG/BORG Oberschützen bzw. die Läufer der SMS Kitzbühel und des BG Tanzenberg an die Spitze.

Die angekündigte Gewitterfront erreichte die Teilnehmenden zum Glück erst, als sich niemand mehr im Wald befand. Nach einem Besuch im Minimundus wurden am Abend die Tagesschnellsten in der Einzelwertung geehrt. Im Anschluss daran gaben Tobias Habenicht (OL und Langlauf) und Lisa Unterweger (Langlauf) interessante Einblicke in die Vereinbarkeit von Sport und Schule bzw. Ausbildung.

Am nächsten Tag durften die Wettkämpfer:innen am Gelände der Uni Klagenfurt und des Lakeside Parks ihr Können im Sprintbewerb unter Beweis stellen. Bei sehr hohem Tempo mussten Routenwahlentscheidungen getroffen werden. Konzentration und ständiger Kartenkontakt waren das Um und Auf, denn die Zeitabstände waren nur sehr gering und der kleinste Fehler konnte schon den Sieg kosten. Da Start und Ziel am gleichen Ort waren, war die Spannung sehr groß und man konnte mit seinen Teammitgliedern vom Start bis zum Zieleinlauf mitfiebern.

Nach nicht einmal 10 Minuten Laufzeit standen die Sieger:innen fest. Unterstufe: Carina Winkler (MS Edlitz, NÖ) und Leo Bereuter (MS Marienberg, V). Oberstufe: Marie Varga (BG/BRG/BORG Oberschützen, B) und Simon Ballik (BRG Wien 18). In der Mannschaftswertung holten sich die Mädchen des BG Imst bzw. des BG/BRG/BORG Oberschützen den Sieg.

David Kaltenbacher beim Sprint in Klagenfurt.

Bei den jüngeren Burschen gewann eindeutig die SMS Kitzbühel. In der Oberstufe hätte das BG Tanzenberg die Nase vorne gehabt. Sie mussten jedoch disqualifiziert werden, da ihr Betreuer gegen die Regeln verstoßen hatte und einen Schüler, der nicht mehr ihre Schule besucht, eingesetzt hatte. Somit ging der Titel an das BG/BRG Kirchengasse aus Graz.

An allen Tagen wurde mit dem neuesten technischen System, dem SI-Air, gelaufen. Für viele Schüler:innen war dies eine ganz neue Erfahrung. Die Teilnehmer:innen konnten im Internet und auf einem Bildschirm im Ziel mit großer Spannung die Liveresults verfolgen.

Von den Betreuer:innen aller Schulen gab es durch die Bank großes Lob für die tolle Veranstaltung. Die wochenlangen Vorbereitungen haben sich bezahlt gemacht und wir konnten zeigen, wie hoch das Niveau in unserem Sport auch im Schulbereich ist.

New Kids on the Map

Orientierungssport ist ein cooler Outdoorsport, ideal geeignet, um Kinder und Jugendliche für die Bewegung im Freien zu begeistern. Wie bringt man frischen Schwung in die Nachwuchsarbeit? Damit befasste sich im Herbst 2023 das ÖFOL Jugendentwicklungsforum.

Wie komme ich zum nächsten Kontrollposten? Orientierungssport ist Abenteuer pur!
Foto: © Thomas Egger

Am 23. September in Köstendorf (Salzburg) in Präsenz und am 11. Oktober 2023 online brachten engagierte Trainer:innen, Nachwuchs-Betreuer:innen und Vereinsvertreter:innen ihre Ideen ein. Ziel ist, im Breiten- und Schulsport mehr Kinder und Jugendliche für den Orientierungssport zu gewinnen und mittel- und langfristig bei den Austria Cups und Österreichischen Meisterschaften mehr Dichte in den Jugendkategorien zu generieren.

Dadurch soll sich auch das Umfeld für die Jugendkader in allen drei Sparten (Orientierungslauf, Mountainbike-Orienteering, Ski-Orienteering) verbessern.

Tatsache ist, Orientierungssport steht bei der Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen in Konkurrenz mit anderen Sportarten. Ob Fußball oder Tennis – schon im Kindergarten und in der Volksschule werden die Kleinen von Vereinen umworben und zu Trainings eingeladen.

Wie kann hier der Orientierungssport punkten?

Ein Kriterium ist die Regelmäßigkeit, mit der Trainings angeboten werden. Im Idealfall werden regional mehrmals pro Woche attraktive Orientierungssport-Trainings abgehalten. In der Nachwuchsarbeit erfolgreich sind Vereine, die neben dem regelmäßigen Training auch Spiel, Spaß und gemeinsame Erlebnisse anbieten.

Sehr erfolgreich läuft in Österreich der Orientierungslauf als Schulsport-Event. Vereine, engagierte Einzelpersonen und die Schul-OL-Referent:innen in den Bundesländern organisieren Schulcups, die von den Schulen gerne frequentiert werden.

Aber wie gelingt der Transfer vom Schulsport zum Vereinssport?

Auch hier scheint der Schlüssel zum Erfolg in der Regelmäßigkeit der Trainingsangebote zu liegen. Mehrere Vereine in der Region könnten zusammenarbeiten, um für die Interessent:innen aus dem Schulsport Trainingsangebote zu organisieren.

Eine sympathische Idee kommt aus Kärnten: Die beiden erfolgreichsten Schulen im Schulcup gewinnen ein Schnuppertraining bei einem Verein.

Und wie begeistert man die Eltern?

Keine Frage, um Kinder für den Orientierungssport zu gewinnen, ist es hilfreich, auch die Eltern mit ins Boot zu holen. Spätestens wenn es darum geht, wer die Kinder zu einer Landesmeisterschaft bringt oder gar zu einem Austria Cup, ist die Unterstützung der Eltern gefragt.

Eltern aktiv einzubinden, ihnen die Freude am Orientierungssport zu vermitteln, kann hier ein Ansatz sein. Besonders gut gelingt das bei Kindern im Kindergarten- und frühen Volksschulalter, die mit ihren Eltern gemeinsam erste Erfahrungen mit der Orientierungssport-Karte in der Hand sammeln.

Das Gemeinschaftsgefühl stärken

Trainingslager mit einem attraktiven Programm unter Einbindung der Eltern können die Lust am Orientierungssport wecken und stärken. Neben regional organisierten Aktivitäten könnte die Idee von auf Bundesebene durchgeführten Trainingslagern wieder aufgegriffen werden. Wenn jedes Bundesland mit einem eigenen Betreuer:innen-Team an diesen Trainingslagern teilnimmt, können mehr Kinder von einem Angebot auf hohem Niveau profitieren und – so nebenbei – Freundschaften schließen und pflegen.

Gerade im Sommer könnte der Orientierungssport mit Trainingsangeboten punkten – ob im Wald oder im Park, wichtig ist, die Events aktiv zu bewerben, vor allem in den Schulen.

Die vielen Ideen aus dem Jugendentwicklungsforum wurden gesammelt und bewertet. Sie münden in konkrete Projekte, die in enger Zusammenarbeit zwischen dem ÖFOL, den Landesverbänden und den Vereinen ausprobiert, optimiert und evaluiert werden sollen. Was sich bewährt, kann dann als Best Practice Beispiel Schule machen!

Du hast Ideen für einen starken Nachwuchs im Orientierungssport? Bitte wende dich an ÖFOL Sportmanager Thomas Radon:
thomas.radon@oefol.at

Wie schnell muss man als Orientierungsläufer:in sein?

VON URSULA FESSELHOFER

Foto: © Radek Novotný

Dieser Frage durfte ich im Rahmen meiner Hausarbeit für die Ausbildung zur staatlich geprüften Trainerin auf den Grund gehen. Genauer gesagt ging es um die erforderliche Laufleistung über 3.000 m auf der Laufbahn, um in die Weltspitze vorstoßen zu können.

Wie schnell läuft die Weltspitze? Der 3.000er dient als Messlatte.
Foto: © Melinda Vmsén

Die Trainer:innen-Arbeiten drehten sich allesamt um die Weiterentwicklung von LEAA („Langfristige Entwicklungsanalyse von Athletinnen und Athleten"), einem Tool zur Talentidentifikation und -selektion, welches im NLZ Steiermark eingesetzt wird und das auch die Mitglieder des STOLV-Kaders durchlaufen. Mein Teilbereich war die Evaluation und Überarbeitung des physischen Teils der sportartspezifischen Leistungsdiagnostik, also des 3.000 m Laufs.

Im Zuge dessen diskutierte ich zunächst auch die Vor- und Nachteile des 3.000ers als Messlatte für die läuferischen Fähigkeiten von OLer:innen. Wir alle wissen, dass ein OL im Wald und selbst in urbanem Gelände etwas ganz anderes ist als eintöniges Rundendrehen auf der Laufbahn, dennoch sprechen die gute Wiederholbarkeit und damit Vergleichbarkeit dafür, insbesondere wenn man einen Längsvergleich haben möchte.

Wo aber setzt man die anzustrebende Laufzeit z. B. für Nationalteammitglieder an? Um diese Frage zu beantworten, habe ich unter den im Weltcup startenden Athlet:innen eine Umfrage zu ihren persönlichen Bestzeiten (über 3.000 m, aber auch andere Distanzen) durchgeführt. Anschließend habe ich mir angesehen, wie schnell die Topfinisher:innen bei Weltmeisterschaften (im Sprint und im Wald) auf 3.000 m sind. Da ich je Disziplin nur einen Wettkampf ausgewertet habe, handelt es sich um eine Momentaufnahme, dennoch denke ich, dass die Ergebnisse ganz brauchbare Anhaltswerte geben können.

Die höchste Aussagekraft hat der 3.000er wahrscheinlich für den **K.O.-Sprint**, jedenfalls wenn er so läuferisch ist wie bei seiner WM-Premiere in Dänemark 2022 (was sich natürlich wieder ändern kann). Und tatsächlich laufen die sechs Finalisten zwischen 8:00 und 8:20, bei den Damen musste man eine Persönliche Bestzeit (PB) unter 10:00 stehen haben, um ins Finale zu kommen. Für das Halbfinale (Top 18) reichte eine PB von 8:45 bei den Herren und 10:20 bei den Damen.

Der **Einzelsprint** in Dänemark war technisch sehr anspruchsvoll, generell ist die Wettkampfdauer länger als bei den K.O.-Runden. Darum verwundert es auch nicht, dass die 3.000 m Laufzeiten hier minimal schwächer ausfallen: In den Top 15 der Herren finden sich PBs bis zu 9:00 und mit 8:45 war sogar ein Diplom möglich. Bei den Damen waren die Top 6 ähnlich schnell wie beim K.O.-Sprint (sub 10:00), in die Top 15 schaffte es aber auch eine Läuferin mit 10:50. Handelt es sich um einen einfachen und kurzen Sprint wie jüngst bei der EM in Italien, sieht es natürlich wieder anders aus.

Die **Langdistanz** hat von der Wettkampfdauer her am wenigsten mit 3.000 m zu tun, aufgrund ihrer Charakteristik ist sie jedoch näher dran als die Mitteldistanz. Das bestätigt sich auch bei der Betrachtung der letzten WM-Bewerbe in der Schweiz 2023: Bei den Herren findet man vereinzelte PBs von über 9 Minuten in den Top 15, die meisten laufen aber (deutlich) unter 9:00, die schnellsten um die 8:15. Die Damen sind gleich schnell wie beim Sprint!

Die **Mitteldistanz** in Flims-Laax war wohl ein Paradebeispiel für diese orientierungstechnisch anspruchsvollste aller Disziplinen. Um ganz vorne mitzulaufen, braucht es unumstritten auch ein hohes läuferisches Niveau, jedoch kann es für gute Techniker:innen auch ohne Topspeed weiter nach vorne gehen als in anderen Disziplinen. Bei den Herren fehlen hier leider einige Zeiten, wohl auch, weil so mancher skandinavische Waldspezialist gar keine 3.000 m Zeit hat. Bei den Damen sieht man dafür gut, wie sich die Zeiten mehr durcheinander würfeln: Auch mit 10:20 konnte man hier ein Diplom ergattern und die Top 15 waren auch mit knapp unter 11 Minuten möglich, dafür hat es einige schnelle Läufer:innen weiter nach hinten gespült.

Aller guten Dinge sind drei… oder doch zwei?

VON FERRI GASSNER

Im WMOC-Sprint holten sich Ferri Gassner und Babara Kastner Silber! Foto: © Boris Kastner-Jirka

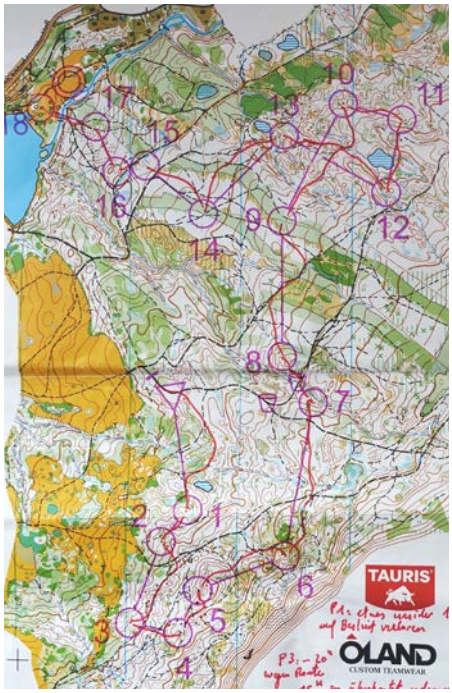
Ich darf nun schon zum dritten Mal in Folge über eine WMOC und meine Erfolge dabei berichten – das „drei" in der Überschrift passt also zunächst, auch wenn die Redewendung eher auf eine dritte Chance nach zwei misslungenen Versuchen hinweist. Die Reise zur „OL-WM für alle über 35" führte im August 2023 nach Košice im Osten der Slowakei. Mit dabei waren zirka 60 „Oldies" aus Österreich mit einigen Familien und Fans. Insgesamt gab es heuer rund 2700 Teilnehmende aus 44 Ländern. Für viele ist die Qualifikation für ein A-Finale das große Ziel. Für mich und andere ist das Ziel allerdings nicht die Qualifikation fürs, sondern ein gutes Ergebnis im Finale. Hier unterscheidet sich die WMOC also deutlich von einem Weltcup oder einer WM der Elite – da kann die Quali auch für Top-Läufer:innen und -Läufer eine unangenehme Hürde sein.

2 x 2 Sekunden = 2 x 2. beim Sprint

Es gibt also genug „2er" als Antwort auf die Eingangsfrage. Barbara (Babsi) Kastner (W50) und ich (M55) ersprinteten beim Finale in der Altstadt von Košice beide mit 2 Sekunden Rückstand auf Gold jeweils eine Silbermedaille. Ich bin heuer ohne große Erwartung und ohne spezielle Vorbereitung zur WMOC gefahren. Nach meinem eher unerwarteten Vorlaufsieg war ich über die „verpasste" Goldene im Finale nicht verärgert, auch wenn ich die 2 Sekunden erst auf den letzten 2 Posten im Park verloren habe. Ich habe mich mehr über die lauten Anfeuerungen im Zieleinlauf gefreut – ohne die wäre es wahrscheinlich Bronze geworden. In schöner Erinnerung ist mir die Siegerehrung geblieben. Babsi und ich durften unsere Medaillen gemeinsam mit allen anderen Kategorien in der Kunsthalle (einem ehemaligen Hallenbad) entgegennehmen. Durch zugewiesene Sitzplätze blieben alle Siegerinnen und Sieger und Fans bis zum berührenden Höhepunkt: Standing Ovation für die rüstigen und fröhlichen M90-Sieger. Diese Agilität und Freude am Sport in diesem Alter kann man sich nur wünschen.

Und noch ein 2er

Wenn ich oben geschrieben habe, dass ich ohne große Vorbereitung zur WMOC gefahren bin, heißt das nicht ohne Ziele. Angespornt durch die Mitteldistanz-Bronzemedaille von Jannis bei der WOC, wo ich als Fotograf „hautnah" dabei sein durfte, war ein sehr gutes Ergebnis bei der Mitteldistanz mein Hauptziel für die WMOC. Nach meinem Vorlauf-Sieg durfte ich beim Mittelfinale als Letzter starten. Damit wusste ich schon auf der Ziellinie, dass ich wieder Silber gewonnen habe – mein bestes Ergebnis bei einer WMOC-Mitteldistanz. Nach einer „Enttäuschungssekunde" hat die Freude über gewonnenes Silber wieder eindeutig überwogen. Für Gold war mein Lauf nicht gut genug und der Sieger aus Norwegen eindeutig zu schnell (er hatte elf Streckenbestzeiten, ich nur eine zu P17 und zu viele ungenaue „Routenausführungen" – siehe Kartenausschnitt). Auch diesmal war die Siegerehrung wieder sehr gelungen. Angefeuert von vielen österreichischen Fans, bekam ich die Medaille durch eine dreifache Olympiasiegerin überreicht, was ja nicht alltäglich ist.



Ferris Route im Mitteldistanz-Wettkampf brachte Silber.

Die zwei guten Dinge sind vorbei

Das Lang-Finale fand im slowakischen Karst an der Grenze zu Ungarn statt. Hier wurde mir klar, dass eine Fehlerroutine geübt gehört:

- Durch Gegner nicht ablenken lassen und nicht vom Plan abweichen
- Bei Unsicherheit: Ruhe bewahren und Stopp!
- Keine hektischen Entscheidungen, um Folgefehler zu vermeiden
- Seine Ziele ins Gedächtnis rufen (z.B. hier im Karst: „Sichere Routen wählen, steinige Dolinen meiden, Dunkelgrün umlaufen")

Ich verlor vier Minuten zu Posten 3 und fünf Minuten in dunkelgrünen Dolinen zu Posten 4. Bei P4 lag ich an 56. Stelle und meine Motivation war komplett weg. Zum Glück faltete ich bald die riesige Karte auf und erkannte: „Wenn ich jetzt nicht ordentlich laufe, komme ich nie mehr zurück." Einen Vorteil hatte mein Lauf auf Platz 27 aber auch: Ich hatte Zeit, um im Zieleinlauf zu lächeln.

Sind die guten Dinge nun zwei oder drei?

Das muss man für sich entscheiden – für mich gilt: Mit je zwei Medaillen, waren es drei gute WMOCs in Folge. Die WMOC 2024 findet in Turku/Finnland statt – da passt ein anderes Sprichwort für uns Mitteleuropäer: „Die Trauben hängen höher". Zum Abschluss danke ich allen österreichischen Fans für die vielen Gratulationen und lauten Anfeuerungen – und für das liebe Aufpassen, damit im Zielbereich niemand verloren geht!

Walter, willst du Senior Event Adviser sein?

Diese Frage erreichte mich im Sommer 2019 per E-Mail. Die IOF wollte wissen, ob ich als SEA (Senior Event Adviser) bei der Masters WM 2021 in Slowenien zur Verfügung stehen würde.

VON WALTER DRAVETZ

Foto: © Nacfoto Fotografski Studio

Walter Dravetz (ganz rechts) beim Fachsimpeln mit Günter Kradischnig und Dietmar Dörfler nach der Langdistanz.

Eigentlich hatte ich mich schon auf die Teilnahme an der WMMTBOC so knapp vor meiner Haustür gefreut. Doch nachdem ich in Erfahrung gebracht hatte, dass die Senioren-WM vom Verein OK Slovenj Gradec mit Grega Raj vorbereitet wurde, war für mich klar, dass ich zusagen werde.

Das erste Treffen mit Grega Raj als Hauptverantwortlichem und den Bahnlegern fand noch im Herbst desselben Jahres statt und ein grober Zeitplan wurde vereinbart. Weiters wurde festgelegt, für jedes Format ein eigenes Gelände zu nutzen und jeweils ein Bahnleger sollte für je ein Format zuständig sein.

Dies bedeutete auch, vier völlig unterschiedliche und für das jeweilige Format passende Gebiete zu kartographieren und beim Bewerb täglich alles auf- und abzubauen, was logistisch einen ziemlichen Aufwand verhieß.

Doch schon im Laufe des Jahres 2020 war absehbar, dass Corona uns einen Strich durch die Rechnung machen würde und Ende des Jahres erfolgte die Absage. Den Plan, die Veranstaltung ein Jahr später abzuhalten, konnten wir nicht realisieren, da Bulgarien, das die WMMTBOC für 2022 bereits zugesprochen bekommen hatte, seinerseits nicht verschieben wollte, und so wurde als neuer Zeitpunkt der Mai 2023 fixiert. Für die Langdistanz musste ein neues Gebiet gesucht werden, da das Skigebiet Kope nahe Slovenj Gradec wettermäßig doch zu unsicher erschien: 2021 lag dort im Mai auf 1540 Metern Seehöhe noch Schnee.

Was ein Event Adviser zu tun hat

Die wichtigsten Grundlagen für das Handeln eines Event Advisers bilden die jährlich von der IOF veröffentlichten „IOF MTB Orienteering Rules“ (seit neuestem gibt es auch eine eigene Fassung für die Masters), das „MTB Orienteering Event Adviser´s Handbook“ sowie die „Jury Guidelines“. Ich sehe meine Rolle aktiv, d. h. ich frage immer wieder beim Veranstalter nach und bringe fällige Termine in Erinnerung. Die Eventinformation nach außen geschieht in Form von vier zeitlich und inhaltlich genau festgelegten Bulletins.

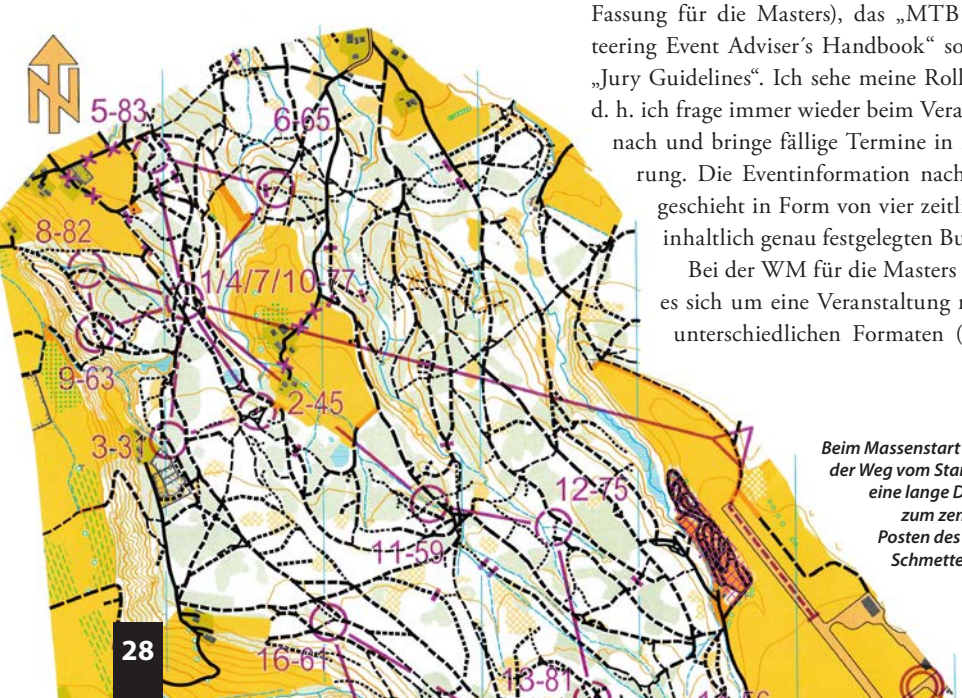
Bei der WM für die Masters handelt es sich um eine Veranstaltung mit vier unterschiedlichen Formaten (Sprint-, Mittel- und Langdistanz sowie seit 2018 auch Massenstart). Eine Besonderheit bei den Masters ist, dass alle Teilnehmer:innen bei den betreffenden Formaten dieselbe Siegerzeit haben. Dies bedeutet somit, dass keine zwei Klassen dieselbe Strecke haben können.

Slowenien war in der glücklichen Situation, für jedes Format ein ideales Gelände zur Verfügung zu haben. Drei Bewerbe fanden in bzw. um Slovenj Gradec statt, die Mitteldistanz im 100 km entfernten Ort Komenda nahe Laibach.

Spektakuläre Ziel- und Startgebiete

Die WMMTBOC starteten mit dem Massenstartbewerb, jenem Format, wofür es seitens der IOF Vorgaben hinsichtlich Bahnlegung und Erstellung der Startliste gibt. Das Gebiet südlich von Slovenj Gradec nahe dem Flughafen bot sich mit seinem sehr detaillierten Wegenetz für diesen Bewerb an. Noch dazu bekam der Veranstalter vom Betreiber des Flughafens gegen eine geringe Entschädigung die Möglichkeit eingeräumt, die Landebahn als Start- und Zielareal zu nutzen, was angesichts der vielen Starter:innen in manchen Klassen (zum Teil über 60!) ein Riesenvorteil war.

Die Mitteldistanz in Komenda fand in einem fahrerisch sehr anspruchsvollen Gelände statt und hatte als besonderes Schmankerl die Zieleinfahrt im Hippodrom des örtlichen Pferderennclubs.



Beim Massenstart führte der Weg vom Start über eine lange Distanz zum zentralen Posten des ersten Schmetterlings.

Das Gebiet der Langdistanz umfasste ein großes, stark kupiertes Gelände westlich von Slovenj Gradec mit so manchen herausfordernden Singletrails im Up- und Downhill und dem Ziel am Stadtrand von der slowenischen Kleinstadt. Wegen des stark überhöhten Startes (Anfahrt 2 km mit 150 m Steigung) wurde für die Klassen H/D 75 und älter ein kostenloser Shuttletransport vom Ziel zum Start angeboten, der auch fleißig in Anspruch genommen wurde.

Die Sprintdistanz wurde in einem noch nie genutzten Teil von Slovenj Gradec durchgeführt und bot mit einer Mischung aus Wald- und Stadtgebiet ein ideales Gelände für dieses Format. Das Ziel war in unmittelbarer Nähe zur Schwimmarena samt den letzten Posten im angrenzenden Bikepark.

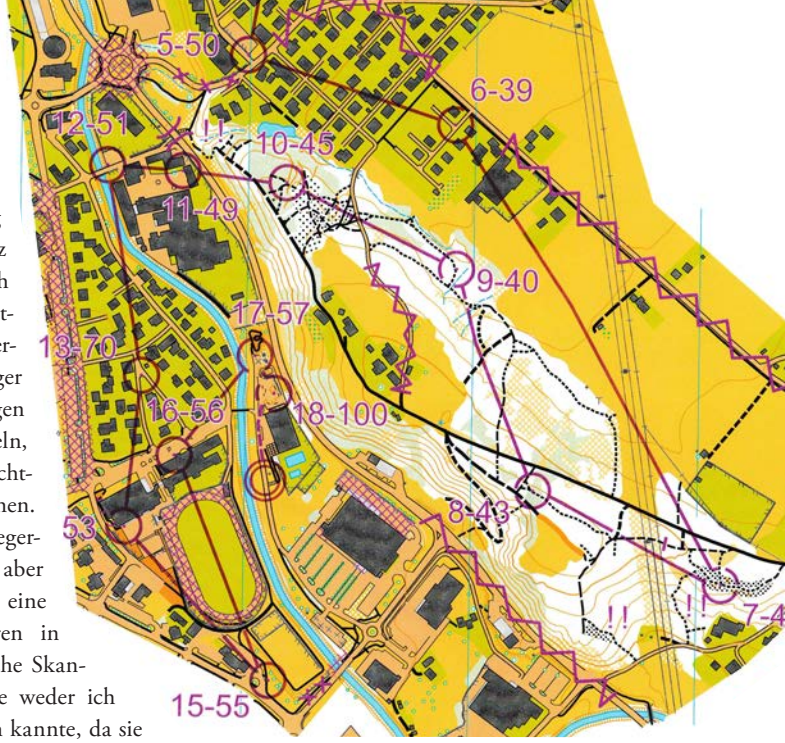
Intensive Begleitung

Ich absolvierte als Senior Event Adviser fünf Besuche vor der WM, wovon der letzte fast eine Woche dauerte. In meiner Funktion als TD checke ich nicht nur alle Postenstandorte, sondern auch die meisten Wege komplett und fahre den Großteil der möglichen Routenwahlen ab, was viel Zeit in Anspruch nimmt. Beim letzten Besuch wurden die endgültigen Streckendaten festgelegt, nachdem ich vorher nach zahlreichen Testfahrten bei allen Formaten und in mehreren Klassen die Streckendaten auf ihre Plausibilität überprüft hatte.

Während des letzten Besuchs vor der WM fanden abends täglich Treffen mit Grega Raj und dem betreffenden Bahnleger statt, wo finale Änderungen besprochen wurden. Letzten Endes stellte sich heraus, dass die Sprintdistanzen ziemlich genau passten, jene des Massenstarts und der Mitteldistanz teilweise deutlich zu lang waren und die Langdistanz gewisse Korrekturen nach oben erforderte. Ohne Testfahrten ist es auch für erfahrene TDs und Bahnleger fast unmöglich, die richtigen Streckenlängen zu ermitteln, um die angestrebten Richt- bzw. Siegerzeiten zu erreichen.

Die vorgegebenen Siegerzeiten zu erreichen, ist aber immer auch ein wenig eine Glückssache. Heuer waren in manchen Klassen zahlreiche Skandinavier am Start, welche weder ich noch das Veranstalterteam kannte, da sie in Mitteleuropa gewöhnlich nicht antreten, und die zum Teil erstaunliche Ergebnisse ablieferten.

Eine WM für Masters zu organisieren erfordert, gewisse Aspekte besonders zu berücksichtigen. Bei unseren Treffen war die Sicherheit der Teilnehmer:innen ein zentrales Thema. Immerhin umfasste die Altersspannbreite den Bereich von 35 bis 92 Jahren. Um diesem Thema vermehrt Rechnung zu tragen, war das Bulletin 4 mit Fotos von Schlüsselstellen und anspruchsvollen Geländedetails samt Beschreibung der jeweiligen Situation bebildert. Ein weiterer Punkt war die Lesbarkeit der Karte. Bei den Masters sind mittlerweile die Maßstäbe von 1:5000 und 1:10 000 üblich. Für die Langdistanz verwendeten wir den besser lesbaren Maßstab 1:12 500. Dies wurde vor allem von den älteren Teilnehmern mit Wohlwollen registriert.



Der Sprint führte durch Siedlungsgebiete und ein Wäldchen.

300 Starter:innen waren bei diesen ersten „stand alone event“ Masters gemeldet. Bislang waren die Masters immer ein „Anhängsel“ bei einem Weltcup, einer WM oder EM gewesen. Insgesamt wurde die Veranstaltung von den Teilnehmer:innen sehr gelobt und als äußerst gelungen bezeichnet. Mehrere Fahrer:innen sprachen gar von der besten WMMTBOC ever.

Für die MTBO Austria Cups wünsche ich mir in Zukunft, dass die Veranstalter vor allem dem Thema der Lesbarkeit der Karte mehr Aufmerksamkeit widmen und zumindest ab der Klasse D/H 50 keinen Maßstab mit 1:15 000 mehr verwenden. Leider wird hier immer noch gespart, obwohl die Druckkosten der Karte ein vernachlässigbarer Posten im Budget der gesamten Veranstaltung sind.

Bezahlte Anzeige

Foto: © Josef Zapletal

So wie hier in Tauplitz Ort im Jänner 2022 wünscht man sich die Rahmenbedingungen für Ski-Orientierungslauf !

Jetzt fehlt nur mehr der Schnee!

Der Ausblick letztes Jahr war voller Optimismus angesichts einer Vielzahl interessanter Bewerbe, die wir anbieten konnten. Gekommen ist es dann anders.

VON JOSEF ZAPLETAL

Ein erster Lauf im Dezember in **Seefeld**, der glücklich, aber mit Nöten durchgeführt werden konnte. Damit war im Dezember (2022) zu rechnen. Doch dann eine lange Trockenheit und der Ausfall der Läufe in **Abtenau**; genügend Schnee beim Bewerb in **Wald am Schoberpass**, der aber durch einen Warmwettereinbruch mit Regen nicht zu dem wurde, was man sich als Ski-O Wochenende erhofft. Das war's dann schon für die Saison 2022/2023.

Spielt das Wetter in diesem Klima mit?

2024 stehen wir also wieder vor einer Saison mit vielen interessanten Bewerbungen. Allein der Optimismus des letzten Jahres will sich nach diesen Erfahrungen nicht so recht einstellen. Nach einem ungewöhnlich warmen Sommer stehen die klimatischen Vorzeichen im „Sternzeichen" der beginnenden El Niño Periode, die für Europa eher kalte Winter bringt. Was bei Trockenheit immer noch Schneemangel bedeuten kann.

Wir beginnen sehr früh im Dezember 2023 und kehren nach langen Jahren wieder nach **Eisenerz** in die dortige **Ramsau** zurück. Gemeinsam mit einem Ski-O Trainingslager sollte das Vorhaben angesichts der Seehöhe auch umsetzbar sein. Geplant sind Sprint und Mixed Sprintstaffel. Im Jänner 2024 steht der zweite Anlauf in **Abtenau** in Salzburg auf dem Programm: eine neue Karte auf einem interessanten Gelände.

Die Ambition, am Ende der Weltmeisterschaft im Ski-Orienteering (WSOC) in **Ramsau am Dachstein** dem interessierten Publikum die Möglichkeit für eigene Erfahrungen auf dem Spurensystem der Weltelite zu bieten, ist vorerst nicht mit Erfolg gekrönt. Noch hat sich kein Veranstalter gefunden, der auf dem aufbereiteten Gelände eine Bahn legen und die Organisation eines AC-Laufes übernehmen will.

Im Februar geht es wieder hoch hinauf. Wieder auf eine neue Karte, nach **Karlstift** in Oberösterreich. Eine große Karte, die Naturfreunde Linz als erfahrene Veranstalter, die nach langer Pause wieder die Mühen der Winterveranstaltung auf sich nehmen. Das könnte sicher einen Höhepunkt der Saison darstellen.

Zu guter Letzt findet sich noch das unrealisierte Projekt **Kitzbühel** aus dem Jahr 2023 in der Schublade, das die Saison bekrönend abschließen soll. Der Golfplatz Kitzbühel, manchen noch in Erinnerung, ist immer eine Reise wert.

Die Welt trifft sich in Ramsau am Dachstein

Ramsau am Dachstein bietet einen perfekten Rahmen für das große Ski-O-Event.

Foto: © SKirchmeir

Ski-O WM in Ramsau am Dachstein: Das könnte der Beginn einer idealen Partnerschaft werden.

VON JOSEF ZAPLETAL

Der Ort, der für die Langläufer:innen aller Klassen ein Pilgerort mit speziellen Erinnerungen geworden ist (wen immer man in der Welt trifft: man war schon dort) wird von 21. bis 26. Jänner 2024 zum Schauplatz einer der wichtigsten Veranstaltungen für die Elite des Ski-Orientierungslaufes. Mit der nicht hoch genug einzuschätzenden Unterstützung der Gemeinde und des Schiklubs Ramsau sollte das auch gelingen.

Die Vorbereitungen sind im vollen Gange

Während die Erstellung des Budgets noch immer mit den Nachwirkungen der Corona-Pandemie zu kämpfen hat, sind die sportlichen Vorbereitungen im Zeitplan.

Die Bahnlegung bei den Weltmeisterschaften im Ski-Orientierungslauf 2024 erfolgt durch **Simon Marecek** und **Gerald Mayrhofer**. Ersterer ist, gemeinsam mit seinem Vater, auch für die Aufnahme der Karten und die Spuren-Präparierungen zuständig und mit seiner Erfahrung von der Studenten-WM 2021 ein starker Rückhalt im Team.

Die Zeitnehmung ist in der erfahrenen Hand von **Robert Mayrhofer**. Das Startteam wird von **Manfred Spandl** angeleitet. Das Zielteam und Backup-timing liegt in der Verantwortung von **Werner Burmann**. **Gabi Hoch** wird gemeinsam mit **Robert Zdrahal** die Betreuung und Koordination der Helfer übernehmen.

Der internationale Technische Delegierte ist **Christian Spoerry**, ein Schweizer Spitzensportler, der noch in Obertilliach auf der Teilnehmerliste und am Podest stand. Assistiert wird ihm von **Markku Vauhkonen**, dem derzeitigen Leiter der Ski-O Commission der IOF. **Adrian Wickert**, ebenfalls Mitglied der Ski-O Commission, ist der nationale TD.

Dieses Team hat beim Weltcup 2023 unter schwierigsten Bedingungen seine Feuertaufe erlebt und bewiesen, dass das Engagement, die Expertise und Kommunikation stimmen.

WM-Mitorganisator **Josef Zapletal**: „Wir wollten eine Veranstaltung bieten, die zuvorderst den sportlichen Ansprüchen der Athlet:innen genügt, das Informationsbedürfnis der Fan-Gemeinde bestmöglich bedient und das veranstaltende Team im Tun und Rückblick auf das gelungene Werk mit Freude erfüllt."

Verfolgt werden können die heimischen Ambitionen in einer Live Übertragung der ersten beiden Wettkampftage in ORF SPORT +.

EVENT PROGRAM (PRELIMINARY)

Event-Website: https://wsoc2024.ski-o.at/

AUSTRIA 2024	*WSOC*	*JWSOC*	*EYSOC*
Sunday, 21st January	*Event office open Accreditation*	*Event office open Accreditation*	*Event office open Accreditation*
Monday, 22nd January	*Model Event Opening ceremony*	*Model Event Opening ceremony*	*Model Event Opening ceremony*
Tuesday, 23rd January	*Sprint (Interval start)*	*Sprint (Interval start)*	*Sprint (Interval start)*
Wednesday, 24th January	*Pursuit (Chasing start) Banquet*	*Long (Mass start) Banquet*	*Long (Mass start) Banquet*
Thursday, 25th January	*Rest day*	*Rest day*	*Rest day*
Friday, 26th January	*Middle (Interval start)*	*Middle (Interval start)*	*Middle (Interval start)*
Saturday, 27th January	*Sprint relay Closing ceremony*	*Relay Closing ceremony*	*Relay Closing ceremony*

Träger des OL-Ehrenrings 2022: Gerfried Hoch

Foto: © Alexander Nowak

ÖFOL Ehrenpräsident Fritz Woitsch stiftete den OL-Ehrenring. Gerfried „Gerli" Hoch ist der erste Träger dieser hohen Auszeichnung.

> *„Bleibt neugierig, glaubt nicht alles, was euch manche sagen. Tut etwas, am besten mit Orientierung, dann seid ihr am richtigen Weg!"*
>
> *Gerfried Hoch*

Der von ÖFOL Ehrenpräsident Fritz Woitsch gestiftete OL-Ehrenring wurde 2022 erstmals verliehen: Gerfried „Gerli" Hoch ist der erste Träger des OL-Ehrenrings, mit dem herausragende Leistungen verdienter Funktionärinnen und Funktionäre des Orientierungssports in Österreich gewürdigt werden.

Bei der ÖFOL Gala am 19. November 2022 im Schloss Schielleiten überreichte Fritz Woitsch den OL-Ehrenring an Gerfried Hoch, der sich auch noch im hohen Alter für den Orientierungssport einsetzt und junge Menschen für das Laufen mit Karte und Kompass begeistert.

Der OL-Ehrenring wird bei der ÖFOL Gala 2023 an eine weitere verdiente Person weitergereicht. Die Leistungen und Verdienste jedes Trägers und jeder Trägerin werden in einem Ehrenbuch vermerkt, sodass die Erinnerung an die Beiträge dieser großen Vorbilder in der Orientierungssport-Gemeinschaft immer wach und lebendig bleibt.

Gerli Hoch und seine Liebe zum Orientierungssport

Gerli Hoch wurde am 18. April 1938 geboren. Er lebt im Ortsteil Veitsch in der Gemeinde St. Barbara im Mürztal. 30 Jahre lang, von 1965 bis 1995, war Gerfried Hoch Gemeinderat in der Gemeinde Veitsch. In dieser Funktion war er unter anderem für den Jugendsport, die Loipe, die Hofwanderung und den Grenzstaffellauf verantwortlich. 22 Jahre lang war Gerfried Hoch im Vorstand der Raiffeisenkasse Mürztal tätig, zwölf Jahre lang im Gremium des Schuhhandels Steiermark.

Hier sind einige Meilensteine aus seinem Leben, wie sie auch im Ehrenbuch zum OL-Ehrenring vermerkt sind:

Sportliche Erfolge

2001 erreichte Gerfried Hoch bei der Ski-O-Senioren-Weltmeisterschaft in Lavarone auf der Kurzdistanz den 2. Rang, auf der Langstrecke den 3. Rang. Er trägt den Titel als Österreichischer Meister im Ski-O, im MTBO und im Fuß-O Staffelbewerb.

Ehrenamtliche Funktionen

Von 1958 bis 1964 war Gerli Hoch Jugendleiter für Bergsport der Naturfreunde Veitsch, von 1958 bis 1969 Vorturner beim ASKÖ Veitsch im Geräteturnen. Und seit 1961 ist Gerli Mitglied der steirischen Berg- und Naturwacht.

1972 gründete er die Orientierungslauf-Sektion der Naturfreunde Veitsch, 1976 den Loipenverein zur Betreuung der Loipe.

Insgesamt 20 Jahre lang war Gerli Hoch Präsident im steirischen Orientierungslaufverband, dem STOLV. Er bekleidete dieses Amt von 1986 bis 1992 und von 2000 bis 2014.

Ausbildungen

Gerli Hoch absolvierte Ausbildungen als Übungsleiter im Geräteturnen (1961) und als Lehrwart für Orientierungslauf (1975). Und er erwarb sich Kenntnisse im Kartenzeichnen. Noch im hohen Alter zeichnet er Orientierungslauf-Karten, um Kindern und Jugendlichen ein erlebnisreiches Training anbieten zu können.

Projekte und Veranstaltungen

Gerli Hoch war an der Planung und Durchführung von vielen Orientierungssport-Wettkämpfen federführend beteiligt. Ein erster Höhepunkt war der Drei-Tage-OL Mürztal 1976. Es folgten Ranglistenläufe, Österreichische Staatsmeisterschaften, Österreichische Meisterschaften. Für die ÖM in Mitterdorf 1991 wurde die erste OCAD-Karte in Österreich gezeichnet.

Gerli Hoch war auch für erfolgreich durchgeführte Ski-O Wettkämpfe verantwortlich, so zum Beispiel für die Ski-O ÖM 1985 am Alpl und 1996 in Krieglach. 2011 spendete der langjährige STOLV-Präsident die Gerli Hoch-Trophy für die jährlich besten Leistungen bei einem internationalen Bewerb in den Jugendklassen (D/H 15-18).

Gerli Hochs Leistungen wurden unter anderem mit dem Landessport-Ehrenzeichen für besondere Verdienste des Landes Steiermark (2008), der ÖFOL Trophy (2018) und zuletzt mit dem OL-Ehrenring (2022) gewürdigt. Als Ehrenpräsident des STOLV setzt sich Gerli Hoch nach wie vor für die Förderung des Orientierungssports ein: „Ich unternehme sehr viel mit den Schulen, um den Orientierungslauf bekannt zu machen. Da sehe ich oft, mit welcher Freude die Kinder dabei sind", sagt der Ehrenring-Träger.

Sein Aufruf an die Jugend lautet: „Bleibt neugierig, glaubt nicht alles, was euch manche sagen. Tut etwas, am besten mit Orientierung, dann seid ihr am richtigen Weg!"

Danke, Gerli, für alles, was du für unseren Sport tust!

Sea, Sun and Run – eine perfekte Kombination von Urlaub und OL

AUTOR: FRÉDÉRIC GENEVOIS

Jedes Jahr pilgert Anfang Oktober eine kleine (aber feine) Gruppe Österreicher:innen nach Kroatien, um an dem BROC (BRAČ ORIENTEERING CHAMPIONSHIP) teilzunehmen.

Die Insel Brač liegt außerhalb der großen touristischen Ströme – ausgenommen Bol (der kroatische Ballerman) an der Südseite – und ist ziemlich ruhig und naturbelassen. Auf Brač herrscht der weiße Kalkstein, der sogar beim Bau des Weißen Hauses in Washington verwendet wurde. Brač ist die Insel der Steine und diese sind uns bei den Läufen nicht nur bildlich im Weg gestanden.

Am Programm war am Freitagnachmittag Mitteldistanz, Samstagvormittag Langdistanz, beide auf dem Plateau Gažul, ein Nachtsprint Samstagabend in der Stadt von Postira und eine Mitteldistanz Sonntagvormittag an der Küste bei Postira.

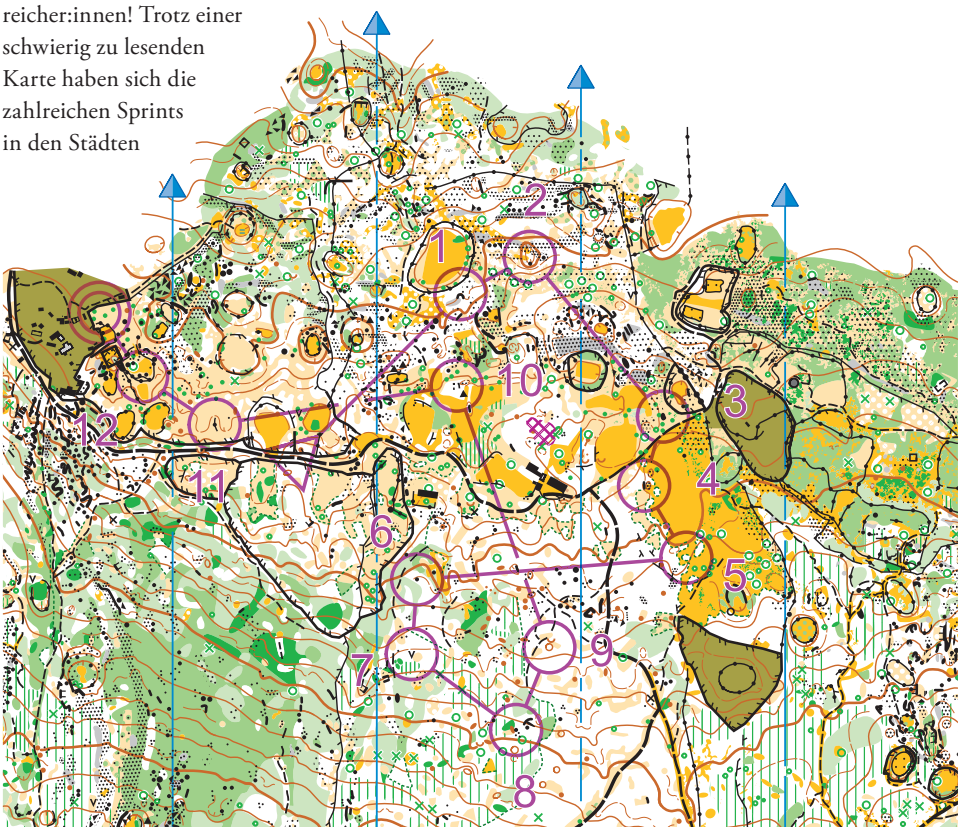
Die drei Läufe im Karst sind eher für Feinorientierer als für Schnellläufer. Viele Steine, Felsen, undurchdringliche Vegetation (Macchia) alternieren mit Nadelwäldern und offenen Gebieten. Einige (wenn nicht alle?) haben manchmal „verzweifelt" nach dem einen oder anderen Posten gesucht und keiner ist ohne Fehler geblieben.

In der Nacht schlug die Stunde der Österreicher:innen! Trotz einer schwierig zu lesenden Karte haben sich die zahlreichen Sprints in den Städten bezahlt gemacht. Sieg für Robert und Georg, 2. Platz für Renate und Frédéric, 3. Platz für Dietlinde Venhauer, Christine Calvet und Erich Göschl sowie 4. Platz für Guni Palme und Otto Venhauer.

Am Ende über die vier Läufe gab es einen Gesamtsieg für Robert Mayrhofer, einen 2. Platz für Guni, Otto und Georg Wittberger und einen 3. Platz für Dietlinde und Frédéric Genevois gegen starke internationale Mitbewerber:innen (ca. 50% der Teilnehmer:innen).

Neben den spannenden Läufen gab es noch genug Zeit zum Baden (Wassertemperatur 24°C, Luft 26°C!) oder um die Insel mit ihren malerischen Dörfern zu erkunden. Einige profitierten von der Reise und verlängerten ihren Aufenthalt um ein paar Tage.

Fazit: Eine von Tomislav Kaniški und seinem Team mit großem Engagement organisierte Veranstaltung mit freundlicher, familiärer Atmosphäre! Tipp: Nächstes oder übernächstes Jahr wieder nach Brač (2024 könnte es eine Terminkollision mit dem 9. und 10. AC in Grafenschlag geben).



Oben: Nacht-OL in Postira auf der schwer zu lesenden Karte.

Mitte: Rainer Eschlboeck beim letzten Posten auf dem Plateau Gažul – man beachte das sogenannte offene Gebiet!

Unten: Die österreichischen Medaillen-Gewinner:innen Frédéric, Guni, Georg, Dietlinde und Otto. (Robert war schon unterwegs zur Fähre.)

Links: Mitteldistanz, M65 auf dem Plateau Gažul.
Karte zur Verfügung gestellt von Tomislav Kaniški.

Austria-Cup-Siegerinnen und Sieger

Siegerehrung für die MTBO Staatsmeister:innen bei der ÖSTM Lang in Großmittel.

Foto: © Hans Borsitzky

Ski-O Saison 2022/2023		
Damen		
D21-E	Antonia Erhart	OLC Graz
D-12	Anna Hauser	Naturfreunde Kitzbühel
D-14	Sarah Varga	LZ OMAHA
D-17	Maria Hauser	Naturfreunde Kitzbühel
D35-	Katja Walther	Naturfreunde Villach - Orienteering
D45-	Katharina Hinterhofer	ASKÖ Henndorf Orienteering
D55-	Gaby Finder	OLC Wienerwald
D65-	Karin Lugsteiner	Orienteering Innsbruck Imst
Herren		
H21-E	Miroslav Rygl	Naturfreunde Villach - Orienteering
H-12	David Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
H-14	Julius Gstir	Orienteering Innsbruck Imst
H-17	Niklas Ochenbauer	HSV OL Wiener Neustadt
H35-	Curt Maier	ASKÖ OLC Ebenthal
H45-	Pierre Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
H55-	Roland Kohlbacher	ASKÖ Henndorf Orienteering
H65-	Josef Hones	HSV Ried

MTBO Saison 2023		
Damen		
D21-E	Michaela Gigon	OLT Transdanubien
D-14	Maria Beck	Naturfreunde Wien
D-17	Zoe Radon	Naturfreunde Wien
D40-	Ágnes Vajda-Kovács	ÖTK - Wien
D50-	Barbara Kastner	Naturfreunde Wien
D60-	Irk Karin	Naturfreunde Villach - Orienteering
D Kurz	Franziska Brodinger	ASKÖ Henndorf Orienteering
Herren		
H21-E	Andreas Waldmann	OLT Transdanubien
H-14	Felix Borsitzky	HSV OL Wiener Neustadt
H-17	Linus Dobler	MTV Hernals
H40-	Milan Rovenský	OLT Transdanubien
H50-	Manfred Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
H60-	Tamás Jankó	HSV Pinkafeld
H70-	Wolf Eberle	HSV Aigen
H Kurz	Vito Satrapa	OLC Wienerwald

SKI-O Österreichische Staatsmeisterinnen und Staatsmeister 2022/2023		
Damen		
Sprint	Antonia Erhart	OLC Graz
Mittel	Antonia Erhart	OLC Graz
Herren		
Sprint	Tobias Kugler	LZ Omaha
Mittel	Tobias Habenicht	SU Klagenfurt

Anmerkung: Keine Durchführung der ÖStM Langdistanz 2022/2023

Anmerkung: Keine Ranglistenwertung in den Kategorien D-20, Damen Kurz, Herren Kurz weil kein:e Starter:in die laut Wettkampfordnung erforderlichen drei Starts erreichte. In den Kategorien H-14 und H35- sind die Erstgereihten jeweils nur zweimal gestartet, deshalb gelten die dahinter Gereihten mit jeweils mindestens drei Starts als Ranglisten-Sieger.

MTBO Österreichische Staatsmeisterinnen und Staatsmeister 2023		
Damen		
Sprint	Jana Hnilica	OLT Transdanubien
Mittel	Michaela Gigon	OLT Transdanubien
Lang	Michaela Gigon	OLT Transdanubien
Herren		
Sprint	Andreas Waldmann	OLT Transdanubien
Mittel	Andreas Waldmann	OLT Transdanubien
Lang	Georg Koffler	Naturfreunde Villach - Orienteering

Siegerehrung Fuß-O Staatsmeisterschaft Langdistanz, Schattendorf 2023.

Foto: © Ferri Gassner

Fuß-O Saison 2023		
Damen		
D21-E	Carina Polzer	SU Klagenfurt
D-12	Sarah Mair	Orienteering Innsbruck Imst
D-14	Viktoria Gigler	OC Fürstenfeld
D15-18	Lara Wieser	Naturfreunde Kitzbühel
D-16E	Eva Friedl	HSV Pinkafeld
D-18E	Emily Adenstedt	Orienteering Klosterneuburg
D-20E	Hannah Winkler	SU Schöckl Orienteering
D21-K	Katharina Krail	WAT-OL
D21-L	Gudrun Englmaier	OLC Wienerwald
D35-	Ursula Binder	SU Klagenfurt
D40-	Iryna Tarnavska	Orienteering Innsbruck Imst
D45-	Lucie Rothauer	ASKÖ Henndorf Orienteering
D50-	Claudia Bonek	Naturfreunde Wien
D55-	Hedi Berger	Orienteering Klosterneuburg
D60-	Helene Strobl	HSV Pinkafeld
D65-	Karin Irk	Naturfreunde Villach - Orienteering
D70-	Elisabeth Knapp	Orienteering Klosterneuburg
D75-	Ulrike Roder	HSV Ried
D Hobby	Sandra Ujvari	Naturfreunde Wien

Fuß-O Österreichische Staatsmeisterinnen und Staatsmeister 2023		
Damen		
Sprint	Anna Gröll	OLC Graz
Mittel	Carina Polzer	SU Klagenfurt
Lang	Anika Gassner	Naturfreunde Wien
Staffel	Jasmina Gassner, Tina Tiefenböck, Anika Gassner	Naturfreunde Wien
Herren		
Sprint	Jannis Bonek	Naturfreunde Wien
Mittel	Jannis Bonek	Naturfreunde Wien
Lang	Jannis Bonek	Naturfreunde Wien
Staffel	Georg Gröll, Mathias Peter, Matthias Gröll	OLC Graz
Mixed		
Sprint Staffel	Martina Walch, Mathias Peter, Georg Gröll, Laura Ramstein	OLC Graz

Fuß-O Saison 2023		
Herren		
H21-E	Jannis Bonek	Naturfreunde Wien
H-12	David Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
H-14	Lauri Urbanek	Naturfreunde Wien
H15-18	Noah Grüner	Orienteering Innsbruck Imst
H-16E	Niklas Ochenbauer	HSV OL Wiener Neustadt
H-18E	Jacopo Stöcher	WAT-OL
H-20E	Moritz Czech	Orienteering Klosterneuburg
H21-K	Bernhard Koiser	HSV OL Wiener Neustadt
H21-L	Dominik Lapornik	HSV Großmittel
H35-	Wolfgang Siegert	WAT-OL
H40-	Markus Plohn	HSV OL Wiener Neustadt
H45-	Pierre Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
H50-	Wolfgang Waldhäusl	Naturfreunde Wien
H55-	Michael Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
H60-	Siegfried Opetnik	HSV Spittal / Drau
H65-	Joachim Friessnig	OC Fürstenfeld
H70-	Franz Ponweiser	HSV OL Wiener Neustadt
H75	Leopold Tonka	HSV Wals
H80-	Otto Venhauer	OLCU Viktring
H Hobby	Tim Skern	Naturfreunde Wien

Du interessierst dich für die Österreichischen Staatsmeister:innen und die Österreichischen Meister:innen aus früheren Jahren?
Die Meistertafel auf der ÖFOL-Website gibt Auskunft!
www.oefol.at/meistertafel

Terminkalender 2024

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

DATUM	ORIENTIERUNGSLAUF	ORT	ORGANISATION
13. April 2024	1. AC Mittel	Thal bei Graz	SU Schöckl Orienteering
14. April 2024	2. AC Lang	Thal bei Graz	SU Schöckl Orienteering
10. Mai 2024	3. AC Sprint / Quali (WRE geplant)	Altlichtenwarth	NF Wien
11. Mai 2024	Knock Out Sprint	Poysdorf	NF Wien
12. Mai 2024	Staffel	Roppersberg	Ev. mit Partner WAT
29. Mai 2024	SAF Sprint (D21 & H21 Elite)	Innsbruck Stadt	Orienteering Innsbruck Imst
30. Mai 2024	Mixed Sprint Staffel	Innsbruck Stadt	Orienteering Innsbruck Imst
31. Mai 2024	4. AC Sprint (alle Kategorien)	Innsbruck Stadt	Orienteering Innsbruck Imst
01. Juni 2024	Mannschaft	Hungerburg	HSV Absam
08. Juni 2024	5. AC Sprint	Burgau	OC Fürstenfeld
09. Juni 2024	6. AC Lang (WRE geplant)	Burgau	OC Fürstenfeld
21. September 2024	7. AC Mittel	Strallegg / Wenigzell	NF Steiermark
22. September 2024	8. AC Lang	Strallegg / Wenigzell	NF Steiermark
05. Oktober 2024	9. AC Nacht	Grafenschlag	OLZU Waldviertel m. Klosterneuburg
06. Oktober 2024	10. AC Mittel	Grafenschlag	OLZU Waldviertel m. Klosterneuburg

DATUM	SKI-ORIENTIERUNGSLAUF	ORT	ORGANISATION
9. Dezember 2023	1. AC Sprint	Eisenerzer Ramsau	STOLV
10. Dezember 2023	Mixed Staffel	Eisenerzer Ramsau	STOLV
20. Jänner 2024	2. AC Mittel	Abtenau	Henndorf
21. Jänner 2024	3. AC Mittel	Abtenau	Henndorf
10. Februar 2024	4. AC Langdistanz	Karlstift	HSV Ried/NF Linz
11. Februar 2024	5. AC Sprint	Karlstift	HSV Ried/NF Linz
24. Februar 2024	6. AC Mittel	Kitzbühel	NF Kitzbühel
25. Februar 2024	Staffel	Kitzbühel	NF Kitzbühel

DATUM	MTBO	ORT	ORGANISATION
06. April 2024	1. AC Mittel	Olbendorf	STOLV
07. April 2024	2. AC Lang	Olbendorf	STOLV
27. April 2024	3. AC Mittel (WRE, WMMS)	UNGARN	Miklos Mets
28. April 2024	4. AC Lang (WRE, WMMS)	UNGARN	Miklos Mets
15. Juni 2024	5. AC Mittel	Faaker See	NF Villach
16. Juni 2024	6. AC Sprint	Faaker See	NF Villach
19. Oktober 2024	7. AC Sprint	Raum Wiener Neustadt	HSV Wr. Neustadt
20. Oktober 2024	8. AC Lang	Raum Wiener Neustadt	HSV Wr. Neustadt

SPONSOR DES OL-NATIONALTEAMS

OL-SHOP.at

ONLINE SHOP OL-SHOP.AT

Orientierungslauf
Sportartikel

ONLINE BESTELLEN
OL-SHOP.AT

Bezahlte Anzeige