



affi
OL

Ausgabe

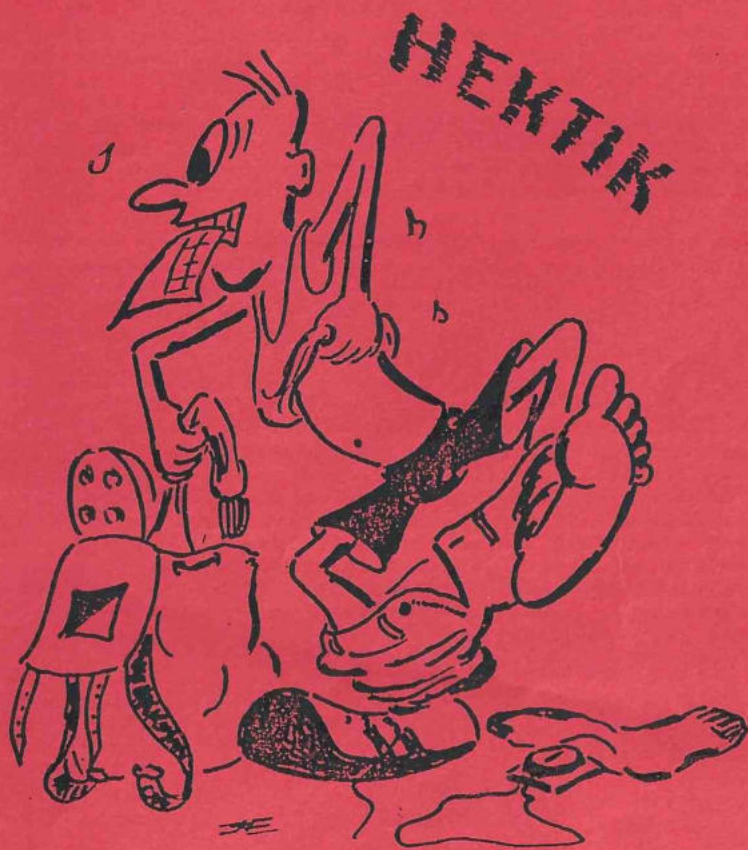
1/92



BAYERNS AKTUELLE

Inform

OL - ZEITSCHRIFT



Orientierungsläufer kurz vor seinem ersten
Saisonstart

Liebe Leser!

Herzlich Willkommen in der neuen Saison und bei der ersten Ausgabe im 15. Jubiläumsjahrgang des OL-Inform! Das kleine Jubiläum ist sicher mal wieder eine Sonderausgabe wert, die die Geschichte des OLI und die Entwicklung des bayerischen OL's seither aufarbeiten soll. Manchmal lassen sich Planungen aber nicht mit dem persönlichen Zeitaufwand in Einklang bringen, so daß die Herausgabe dieser Sonderausgabe noch in der Schwebe ist. Wer Interesse hat, daran mitzuarbeiten, kann sich bei mir melden. Dann ist das Sonderheft kein Problem mehr.

Die technische Umstellung auf neue Zahlschein-Formulare ist mittlerweile abgeschlossen. Damit erhalten alle Abonnenten, die bisher noch nicht ihren Jahresbeitrag beglichen haben, mit diesem Heft ein entsprechendes Formular, mit dem sie bitte den Preis von DM 8.- oder ein beliebiges Förderabo überweisen möchten.

Viel Spaß mit der diesmal "etwas anderen" Ausgabe wünscht Euch

Euer Martin Schubert

Wir suchen:

- 1) Für den Jugendländerkampf der Landesturnverbände vom 1.-3. Mai 1992 in Fürth werden noch Helfer für den Start- und Zielbereich gesucht. Als Ausgleich bieten der TV 1860 Fürth und der Fachauschuß OL eine kostenlose Teilnahme an den beiden Zuschauerläufen (Samstag nach dem Einzellauf und Sonntag vor dem Staffellauf) in einem technisch hochinteressanten Gelände sowie freie Verpflegung und Übernachtung in der Schule an. Interessierte Helfer, insbesondere Fahrer der bayerischen Kadernmitglieder dieser größten OL-Veranstaltung für Jugendliche wenden sich bitte an Günter Ott, Am Stadtwald 17, 8510 Fürth, 0911/729429.
- 2) Wolfgang Arneth hat als neuer Beauftragter für Kartenwesen die seit vier Jahren ruhende bayerische Kartenstatistik in akribischer Detektivarbeit neu überarbeitet. Von den seit 1988 in Bayern erstellten OL-Karten fehlen Wolfgang noch einige, da er nicht alle aus dem Kopf rekonstruieren kann. Wer also seit 1988 eine neue Karte aufgenommen und noch kein Anschreiben von Wolfgang erhalten hat, möchte sich bitte bei ihm melden: Wolfgang Arneth, Joh.-Eck-Str.7, 8650 Kulmbach, 09221/75753.
- 3) Eine bayerische Delegation möchte wieder am Thüringer 24-Stunden-OL am 30./31. Mai 1992 teilnehmen. Interessenten melden sich bitte bei der Redaktion.

Impressum:

Herausgeber: Fachausschuss Orientierungslauf Bayern
 Redaktion : Martin Schubert, Mitarbeiter Öffentlichkeitsarbeit,
 Am Hasenstein 5a, 8630 Coburg, Tel.: 09561/29835
 Titelbild : Helmut Härtelt, Dresden

BAYERISCHER OL AUF BUNDESEBENE IM BLICKPUNKT

Das Jahr der Jahre steht dem Bayerischen OL veranstaltungsmäßig ins Haus. Von den vier größten Bundesveranstaltungen finden allein drei in Bayern statt, nämlich die Deutschen Einzelmeisterschaften auf der Normal- und Kurz-Distanz in Deggendorf, die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften verbunden mit einem Bundesranglistenlauf in Mitterteich, und der Jugend- und Juniorenländervergleich der Landesturnverbände in Fürth. Dies dürfte auch auf die Zukunft gesehen einmalig bleiben und wir sollten uns deshalb alle in die Pflicht genommen sehen die drei Veranstaltungen entweder durch unsere Mithilfe (Fürth) oder Teilnahme (es können auch Rahmenwettbewerbe wahrgenommen werden) zu unterstützen und damit ein gewisses Zusammengehörigkeitsgefühl zu demonstrieren. Um die Terminflut der Veranstaltungen im Leistungsbereich in Griff zu behalten haben wir hoffentlich im Interesse der Läufer die acht Bayerischen Landestermine auf fünf Wochenenden komprimiert.

Leider ist gleichzeitig ein Rückgang der regionalen Termine, die mindestens genauso wichtig sind für die weitere Entwicklung des OL's, zu beobachten, obwohl noch viele Wochenenden frei sind. Ursache dafür scheint zu sein, daß die Ausrichter an sich selbst und die Läufer an die Ausrichter ein zu hohes Anspruchsdenken haben und glauben, daß jede Veranstaltung so aufwendig wie ein Bayerncuplauf organisiert werden müsse und entsprechende Teilnehmerzahlen erwartet werden. Dabei würden Schwarz-weiß-Karten oder alte IOF-Karten mit drei Bahnen (wenige Posten) mit minimalem Aufwand für den Rahmen (sozusagen aus dem Kofferraum heraus organisiert) vollauf genügen. Und auch die Teilnahme von 30 Läufern lohnt dann den (geringen) Aufwand und ist regional als Erfolg zu betrachten! Wenn dieses Denken abhanden kommt, werden wir zunehmend nur ein kleines Häuflein von OL-Enthusiasten sein ohne jede Perspektive. Auf Erfolgskurs in der Breitenarbeit scheint dagegen das Projekt "Schule und Verein" zu sein, wo man begonnen hat, den OL als ideale Verbindung von Sport und Kennenlernen der Natur verbunden mit Umweltdenken in Schullandheimen anzubieten.

Ich wünsche uns nun abschließend, daß es den Bayerischen OL'ern gelingen möge, das Jahr 1992 zu einer erfolgreichen Selbstdarstellung und positiven Weiterentwicklung zu nutzen.

Ralph Meißner
 OL-LFW/Leistung

ADRESSEN

Landesjugendfachwart Christian Ufholz ist unter einer neuen Anschrift zu erreichen: Christian Ufholz, Wilhelmshavenerstr. 15, 8000 München 50, 089/142114.

Termine

* 27.-29.11.92: B-Trainer-Fortbildung

* Da das TK OL kurzfristig einen Bundesranglistenlauf im Vogtland (nähe Plauen) auf den 28.Juni gesetzt hat, mußte das Wochenende 3.Bayerncup/Bayerische Staffelmehrschritt in Osterhofen und Kelheim auf den 9./10.Mai vorverlegt werden.

Neues vom Fachausschuß

Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse des FAOL auf der Herbsttagung in Grünwald (13.-15.12.91) und der Frühjahrstagung in Ingolstadt (8.3.92):

1) Wettkampfwesen

- Die Wettkampfbestimmungen OL in Bayern wurden erarbeitet und verabschiedet. Sie basieren auf den Wettkampfbestimmungen OL des DTB und landesspezifischen Beschlüssen. Sie treten am 15.3.92 in Kraft und können gegen einen frankierten Rückumschlag von 1,80 DM (Drucksache) bei Christian Ufholz angefordert werden (Adresse siehe S.3).

- Alle OL-Vereine im BTV müssen bis zum 1. Bayerncup 1992 alle ihre Startpässe bei Michael Kroll abgegeben haben. Wer dort nicht startet, muß ihm die Startpässe bis dahin zugeschickt haben. Achtung: Startpaßpflicht künftig auch bei BMM! Michael Kroll sammelt alle Daten in einer Liste, gibt sie an die Ausrichter aller Meisterschaften weiter und gibt die Startpässe wieder zurück.
Vorteile: * Alle so gemeldeten Läufer/innen sind automatisch bei allen Bayerischen Meisterschaften startberechtigt.
* Weniger Aufwand für die Ausrichter
* Startrecht gilt gleichzeitig für Deutsche Meisterschaften ebenfalls automatisch, sofern der DTB dieses System gleichfalls wie geplant einführt.

Wenn ein Startpaß abgelaufen ist oder ein neuer benötigt wird, so ist rechtzeitig beim Landesleistungszentrum eine Verlängerung/Neuausstellung zu beantragen und der Startpaß bei Erhalt sofort an Michael Kroll weiterzureichen.

Diese Regelung gilt nur für Meisterschaftskategorien bei Bayerischen Meisterschaften und ggf. Deutschen Meisterschaften. In den Rahmenklassen werden nach wie vor keine Startpässe benötigt.

- Die Kategorien der Bayerischen Staffelleisterschaft wurden denen der Mannschaftsmeisterschaft angeglichen. Folgende Einteilung:

D/H -14	D/H 19
D/H 15-18	D/H 35

- Da der BTV bzw. dessen Vereine seit Jahren keine Mitgliedsbeiträge an den DTB entrichtet hat, hat der DTB beschlossen, keine nationalen und internationalen Veranstaltungen mehr nach Bayern zu vergeben. Die bayerischen Bundesveranstaltungen 1992 (Jugendländerkampf, DMM und BRL, DEM) sind jedoch abgesegnet. Dagegen wurde die Durchführung des Deggendorfer 3-Tage-OL's 1993 formell abgelehnt. Eine Anfrage von Ralph Meißner beim TK OL, ob sich das TK auch weiterhin an die DTB-Vorgabe halten will und welche Auswirkungen auf die bayerischen Vereine zu befürchten sind, blieb bislang unbeantwortet.

- Bayerncup-Umfrage: Von den Fragebogen über die zukünftige Bayerncupwertung wurden leider nur 27 zurückgegeben. Das Ergebnis:

4 aus 6 Wertungsläufe wie bisher	: 13 Stimmen
nur noch 5 Wertungsläufe	: 13 Stimmen
flexibel je nach Bewerberlage	: 1 Stimme

Für die beiden Varianten bei 5 Wertungsläufen gab es für

4 aus 5 : 6 Stimmen

3 aus 5 : 7 Stimmen

Aufgrund dieses Ergebnisses und der voraussichtlich hohen Bewerberzahl für 1993 sieht sich der FA vorerst nicht veranlaßt, den bisherigen Wertungsmodus zu ändern.

- ARGE-Alp-Cup: Der FA hat sich für ein Wochenende mit Einzel- und Staffellauf stark gemacht, damit sich die für viele Läufer weite Anreise lohnt. Ausrichter 92 ist Bozen oder Trient, bisher gibt es aber weder einen Termin noch einen Modus. Für 1993 hat sich Bayern mit Austragungsort München beworben.
- Kartensperren werden künftig nicht mehr einzeln ausgesprochen. Grundsätzlich sind alle bestehenden OL-Laufgebiete für jegliches Training oder Erkundung gesperrt, es sei denn sie werden vom Herausgeber ausdrücklich freigegeben.

2) Personelles

- Als neuer Mitarbeiter Kartenwesen wurde Wolfgang Arneith gewählt.
- Bernd Fiedler ist aus beruflichen Gründen als Mitarbeiter Öffentlichkeitsarbeit Leistung zurückgetreten.
- Im Trainerrat, Lehrausschuß und Schiedsgericht gab es keine personellen Veränderungen (vgl. OLI 4/90), lediglich Susanne Metzke-Ertl steht auf eigenen Wunsch dem Lehrausschuß nicht mehr zur Verfügung.

3) Lehrwesen

In Anlehnung an die neue Konzeption des DTB arbeitet Ulli Flurschütz gerade an der neuen ÜL- bzw. Trainer C-Ausbildung. Wer in Zukunft seinen B- oder A-Trainer machen will, benötigt als Voraussetzung den Trainer C-Schein. Der ÜL genügt nicht mehr, da dieser nur noch den Breitensport-OL beinhalten wird.

4) Landesturnfest 1993

Unter der Voraussetzung, daß dem OL das gleiche Budget wie in Bamberg zur Verfügung gestellt wird, werden beim LTF 1993 in Ingolstadt die Bayerischen Einzelmeisterschaften ausgetragen. Das Gelände wurde bereits festgelegt und Hans Wilhelm dem BTV als örtlicher Leiter vorgeschlagen.

5) Neues vom Bundesfachausschuß (jetzt Technisches Komitee OL)

- Das TK OL setzt künftig pro Jahr einen Umweltpreis von 1000 DM aus, den jeder Verein, der eine Bundesveranstaltung ausrichtet, gewinnen kann.
- Die Kategorie D/H -12 wird weder beim Jugendländerkampf noch bei Bundesranglistläufen eingeführt.

6) Sonstiges

- Die Gau- und Bezirksfachwarte haben ein Merkblatt über ihre Aufgaben erstellt, das als Anhaltspunkt an alle neuen Fachwarte herausgegeben werden soll.
- Erstmals ist ein OL-Titelbild mit Titelstory im "Bayernsport" (Nr. 44/91) erschienen. Darauf ist Jürgen Schwanitz am Schlußposten der BMM in Bamberg zu sehen.
- Die Termine des D-Kaders können dem Veranstaltungskalender entnommen werden.

Zecken: Borreliose häufiger, als man denkt

Hoher Durchseuchungsgrad bei Jägern und Förstern

Die Zecke ist weithin als Überträger der FSME (Frühsommer-Meningo-Enzephalitis) bekannt. Bei der FSME handelt es sich um eine Viruserkrankung, die in den meisten Fällen unbemerkt und uncharakteristisch als grippale Allgemeinerkrankung verläuft. In etwa 10 % der Fälle kommt es zur Erkrankung des Nervensystems mit möglichen neurologischen Restschäden oder auch tödlichem Ausgang. Im allgemeinen verläuft die FSME bei Erwachsenen wesentlich schwerer als bei Kindern.

Bakterien als Erreger

Weitaus weniger bekannt als die FSME ist die Borreliose, eine Bakterienkrankheit, die ebenfalls von Zecken übertragen wird. Im Hinblick auf ihre Verbreitung in ganz Deutschland ist sie von größerer Bedeutung als die FSME. Dies wird auch dadurch deutlich, daß in FSME-Endemiegebieten nur ca. 0,1 % der Zecken FSME-Viren tragen; in Borreliose-Endemiegebieten aber zwischen 10 und 30 % der Zecken mit Bakterien durchsetzt sind. Die Erreger der Borreliose werden von der Zecke während des Saugaktes auf den Wirt (Tier, Mensch) übertragen oder auch mit dem Blut aufgenommen. Ob es in jedem Fall zu einer Erkrankung kommt, ist derzeit noch ungewiß, zumal Krankheitssymptome erst Monate oder Jahre nach der Übertragung von Bakterien auftreten können.

Der Verlauf der Borreliose wird in 3 Stadien unterteilt:

1. Frühstadium (Tage bis Wochen nach dem Stich)

- an der Stelle des Stiches schmerzlose, über längere Zeit bestehende und sich ringförmig vergrößernde Hautrötung (Wanderröte = Erythema migrans)
- Lymphknotenschwellung
- Abgeschlagenheit/Mattigkeit
- Fieber, Kopfschmerzen

2. Generalisiertes Stadium (Wochen bis Monate nach dem Stich)

- Gelenkschmerzen/Gelenkschwellungen
- Nervenentzündungen/Nervenlähmungen
- Herzrhythmusstörungen

3. Spätstadium (Monate bis Jahre nach dem Stich)

- chronische Hautveränderungen (Haut wird dünn und rotbläulich)
- chronische Gelenksbeschwerden bis zur Unbeweglichkeit
- bleibende Nervenlähmungen
- chronische Herzbeschwerden

Alle diese Symptome können vereinzelt oder gehäuft auftreten, die Krankheit kann ohne vorherige Symptome in jedem der drei Stadien ausbrechen. Ob es überhaupt zu einer symptomatischen Erkrankung kommt, hängt wahrscheinlich auch von der Stärke des körpereigenen Abwehrsystems und anderen, bisher noch nicht bekannten Faktoren ab.

Die im 1. Stadium beschriebene ringförmig größer werdende Hautrötung ist ein sicheres Zeichen für die Übertragung von Bakterien. Sie kann aber z.T. sehr dezent sein, so daß sie nicht immer bemerkt wird. Bei Auftreten einer solchen Hautrötung sollte ein Arzt aufgesucht und eine Behandlung durchgeführt werden.

Behandelt wird die Borreliose durch Gabe von Antibiotika über mindestens 14 Tage. Je eher die Behandlung eingeleitet wird, desto größer ist die Aussicht auf vollständige Heilung. Eine Impfung gegen die Borreliose ist bisher noch nicht möglich. Einziger Schutz besteht im Tragen von weitgehend geschlossener Kleidung und dem möglichst schnellen Entfernen von Zecken. Hierzu sollte die Zecke mit einer Pinzette nah an der Haut gefaßt und ohne drehen herausgezogen werden. Das Beträufeln mit Öl oder Kleber ist nicht unumstritten. Man vermutet, daß die Zecke dadurch vermehrt Speichel und somit auch vermehrt Bakterien abgibt. Auch das Zusammendrücken oder Quetschen des Zeckenleibes sollte unterlassen werden, um dadurch nicht zusätzliche Bakterien aus dem Darm der Zecke in die Haut zu pressen.

Der Jäger ist aufgrund seiner häufigen Aufenthalte im Wald und des direkten Wildkontaktes einem Zeckenstich und damit einer Infektion durch Bakterien (Borrelien) vermehrt ausgesetzt. Aus dieser Überlegung heraus hat die Universitäts-Hautklinik Homburg/Saar eine Untersuchung von saarländischen Jägern auf eine Durchseuchung mit Borrelien durchgeführt. Es wurden 45 Jäger mit regelmäßigem bis häufigem Waldaufenthalt und Wildkontakt auf Antikörper (körpereigene Abwehrstoffe) untersucht.

Positive Antikörperwerte zeigten sich bei neun Personen (ca. einem Viertel). Fünf Jägern wurde wegen sehr hoher Werte bzw. einer klinischen Symptomatik eine Behandlung empfohlen.

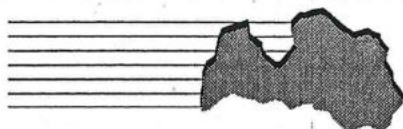
Auf Symptome achten

Eine dazu parallel laufende Studie an 489 saarländischen Forstbediensteten zeigte eine ähnlich hohe Durchseuchungsrate (ca. 20 %). Dabei konnte das Vorkommen der Borreliose in allen Regionen des Saarlandes nachgewiesen werden.

Erwartungsgemäß stellt ein durch Arbeit und/oder Freizeitaktivität vermehrter Aufenthalt im Wald mit entsprechend hohem Risiko eines Zeckenstiches eine erhöhte Gefahr einer Borrelieninfektion dar. Solange ein Impfstoff gegen die Borreliose nicht verfügbar ist, bleibt den gefährdeten Personen nur die Möglichkeit, durch Wahl der entsprechenden Kleidung das Risiko eines Zeckenstiches möglichst klein zu halten, auf eine Wanderröte nach einem Zeckenstich als Frühsymptom zu achten und gegebenenfalls eine Antikörperbestimmung vornehmen zu lassen.

(aus der Zeitschrift "Die Pirsch" 17/91 von Rudolf Schönhofen)

Orienteering in Latvia



Wer viel reist, lernt viele Leute kennen und wer viel Leute kennt, knüpft viel Kontakte. So geschehen mit Ainars Lagzdins, Vorsitzender des OL-Clubs "OK Mona" und Redakteur der Zeitschrift "Orientieris", den ich allerdings nicht persönlich, sondern nur per Schriftwechsel kenne. Da wir beide für eine OL-Zeitschrift verantwortlich zeichnen, haben wir gegenseitig einen Artikel zur Auflockerung unserer Hefte verfaßt. Hier ist nun Ainars' Bestandsaufnahme des OL's in diesem baltischen Staat.

OL - HIGHLIGHTS IN LETTLAND

1936: Am 18. Oktober findet der erste Wettkampf unter Leitung des Präsidenten des lettischen Leichtathletik-Verbandes statt. Die meisten Teilnehmer sind Leichtathleten, darunter der dreimalige Olympia-Teilnehmer im Langstreckenlauf, Arturs Motmillers. Durch diesen erfolgreichen Beginn wird zunächst die Hoffnung auf Tausende von Orientierungsläufern wie in Schweden genährt. Doch die Einverleibung Lettlands in die UDSSR und der 2. Weltkrieg lassen den lettischen OL in Vergessenheit geraten.

1958: Im Januar wird der erste Nachkriegs-OL abgehalten. OL's werden nun häufig in Tourismus-Programme aufgenommen.

1963: Am 7. Februar wird die lettische Orientierungslauf-Föderation (LOF) gegründet. Erster Präsident ist Arturs Kalmins. Noch im September finden die ersten lettischen Meisterschaften statt. Die Titelträger sind die Studenten Anri Bitmanis und Lilijs Barisa-Metuma.

1964: Die erste Ausgabe der LOF-Zeitschrift "Orientieris" wird herausgegeben.

1966: Von den ersten zehn UDSSR-Meistern im OL stammen sechs aus Lettland.

1971: Valeri Kiselev ruft den "Grand Prix" ins Leben. Im Laufe der Jahre entwickelt sich dieser Mehrtage-Lauf zum größten OL-Ereignis in der gesamten Sowjetunion.

1972: Von einem Esten wird die erste Farbkarte für den ersten internationalen Wettkampf in Lettland zwischen den beiden Militärmannschaften aus Finnland und der Sowjetunion erstellt.

1989: Alida Abola belegt den 3. Platz bei der Weltmeisterschaft in Schweden.

1990: Lettland ist Ausrichter der Studenten-WM.

1991: Ivars Zagars wird Junioren-Weltmeister in Berlin und holt Silber mit der Staffel.

Iveta Bruvere und Aigars Leiboms werden UDSSR-Meister.

Seit September 1991 ist Lettland Mitglied in der IOF.

Dazu schreibt Ainars Lagzdins :

"Es ist sehr ermutigend, bei verschiedenen OL-Veranstaltungen in Skandinavien und Europa oftmals die Flaggen der baltischen Staaten gehißt zu sehen. Trotz unvorhersehbarer sowjetischer Militäraktionen 1991 wurden OL-Wettkämpfe in Lettland von Orientierern aus vielen Nationen besucht, die damit die Integration Lettlands in die Gemeinschaft der Orientierungsläufer in aller Welt dokumentierten. Heute ist Lettland als unabhängiger Staat anerkannt und Mitglied der IOF."

Übrigens: OK Mona bietet Kartenaufnehmer, Trainingslager, Wettkämpfe, Freizeit-Wochenenden und OL-Karten für Eure Sammlung in und aus Lettland an. Ferner können Eure OL-Veranstaltungen in der LOF-Zeitschrift veröffentlicht werden. Die Kontaktadresse kann bei der Redaktion erfragt werden.

Orientierungslauf und Breitensport

SCHULLANDHEIM - PROJEKT

Schon vor geraumer Zeit hat der FAOL eine Arbeitsgruppe "Schule und Verein" eingerichtet, deren vorrangiges Ziel in der ersten Phase das Projekt Schullandheim ist. Im Laufe der Jahre soll an möglichst vielen Schullandheimen in Bayern ein festes OL-Postennetz installiert und parallel dazu Einfach-OL-Karten erstellt werden. Das OL-Info startet hiermit eine dreiteilige Serie, in der die schon weit vorgeschrittene Arbeit der Arbeitsgruppe vorgestellt wird. Wir beginnen mit einem Erlebnisbericht von zwei Schülern, die bereits an einem Schullandheim-OL mitgemacht haben, zeigen die dazugehörige Karte und den Fragebogen zu Umwelt und Natur, der an den einzelnen Posten dieses OL's bearbeitet werden muß. Die Reihe wird fortgesetzt mit Hintergrundinformationen aus der Arbeitsgruppe und einem Erlebnisbericht aus der Sicht einer Lehrerin.

"Unsere Klasse, die 7b der Staatlichen Realschule Kaufbeuren, besuchte das Land-schulheim in Hagspiel. Am dritten Morgen unseres Aufenthaltes wurden wir mit einem sogenannten Orientierungslauf, den zwei Sportlehrer, Frau Metzke-Ertl und Herr Bäuml veranstalteten, überrascht.

Was sollte das sein? Wir konnten uns wenig darunter vorstellen.

Etwa eine halbe Stunde vor dem Start informierte man uns genauer. Jetzt wußten wir, daß es sich dabei um eine Art Schnitzeljagd mit Karte handelt. Nun wurde der Ablauf und die Karte, die uns anfangs ziemlich kompliziert erschien, durch Beispiele erklärt. Dann wählten wir Zweiergruppen, welche zunächst jeweils einen Anlaufpunkt, den



durch einen rot-weißen Stoffschirm markiert wurde, aufstellen mußten. Als dies geschehen war, konnten wir endlich starten.

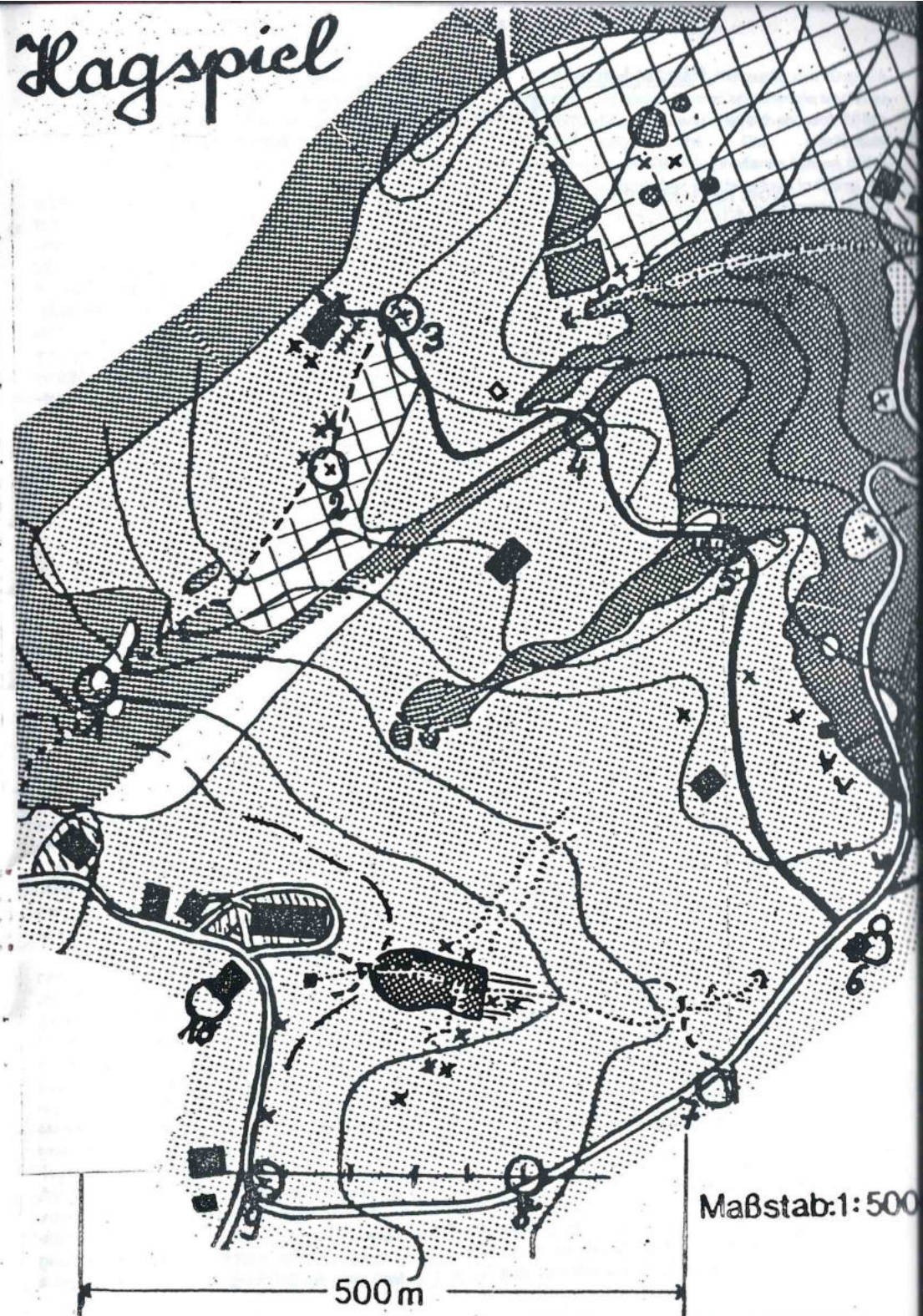
Die Gruppen mußten in 5-Minuten-Abständen zum Anfang des Parcours gehen. Jedes Team durfte sich aber erst 30 Sekunden vor dem Start in das dafür vorgesehene Feld begeben. Nach 20 Sekunden übergab man dem Team die Wettkampfkarte, auf der die Strecke mit den Anlaufposten eingetragen war. Da die Karte extra für solch einen Orientierungslauf gezeichnet wurde, waren alleinstehende Bäume, Bänke u.ä. durch Kreuze gekennzeichnet. Als dies geschehen war, konnte das jeweilige Team starten. Durch den Maßstab 1:5000 war es jetzt kein Problem mehr, die Posten zu finden und die an den Laufkarten befestigten Kontrollkarten an der dafür vorgesehenen Stelle mit der Postenzange zu lochen. Nun kam es vor allem auf eine gute läuferische Leistung und die richtige Beantwortung der Fragen an.

Nachdem alle Gruppen nach einem anstrengenden Lauf völlig erschöpft am Ziel angekommen waren, wurden die Ergebnisse folgendermaßen ermittelt: Für jede falsch beantwortete Frage wurden 3 Strafminuten addiert. Die Bestzeit auf der ca. 2,5 km langen Strecke betrug 23 Minuten. Auf alle Läufer warteten begehrenswerte Preise, von einer Stoppuhr bis zu einem Sportbeutel sowie eine Medaille über die erfolgreiche Teilnahme an dieser Veranstaltung.

Die Tatsache, daß es allen Teilnehmern viel Spaß gemacht hat, zeigt, daß der Orientierungslauf ein sehr interessanter Sport ist, bei dem man die Natur nicht zerstört, da man die eingezeichnete Strecke nicht verläßt. Wir können den OL nur weiterempfehlen und hoffen, daß sich noch viele Kinder und Jugendliche für diese Sportart begeistern lassen.

Christian Lugert+Christian Hartig, 7b

- ① Warum räumt man das dürre Reisig und verfaulende Holz im Wald nicht weg ?
 - a) Aus Schlamperei
 - b) Um die Spaziergänger abzuhalten, quer durch den Wald zu laufen
 - c) Damit die darin enthaltenen Nährstoffe dem Waldboden wieder zugeführt werden.
- ② Welche Länder kann man von hier aus sehen ?
- ③ Dieses Bäumchen wird in 20 Jahren um 10 m höher gewachsen sein. Wie hoch wird dann ein Nagel stecken, der jetzt bei 1 m eingeschlagen wurde ?
- ④ Wieviele Jahre bleiben Kiefernnadeln am Zweig haften und grün ?
 - a) 1 Jahr
 - b) 2-3 Jahre
 - c) 7-8 Jahre
- ⑤ Welche Besonderheit unterscheidet die Lärche von den anderen heimischen Nadelbäumen ?
 - a) Sie hat kleinere Zapfen
 - b) Sie hat keine Zapfen
 - c) Sie verliert im Winter die Nadeln
- ⑥ Wieviele Meter waren es vom letzten Posten bis hierher ?
- ⑦ Welches dieser Tiere hält keinen Winterschlaf ?
 - a) Igel
 - b) Marmeltier
 - c) Eichhörnchen
 - d) Siebenschläfer
- ⑧ Mit seinem Geschrei warnt ein bunter Vogel die Tiere des Waldes bei herannahender Gefahr. Welcher ist es ?
 - a) Kuckuck
 - b) Waldkauz
 - c) Eichelhäher
 - d) Buntspecht



Maßstab: 1:500

Muskelkater I. Teil

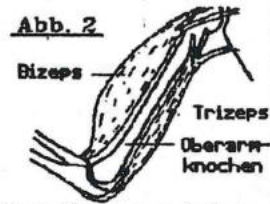
Entstehung - Ursachen - Behandlung

Wohl jeder kennt die Qual, die ein ordentlicher Muskelkater verursacht. Jede Treppenstufe kostet Überwindung, ja sogar das Suppenlöffeln kann zur Tortur werden, wenn Arme und Schultern bei jeder kleinsten Bewegung wie mit einer Nadel gestochen schmerzen. Fragt man nach der Ursache, so erhält man meist spontan die Antwort: sportliche Überbelastung, da zuwenig durchtrainiert. Es hat sich Milchsäure gebildet, und diese ist für den Schmerz irgendwie verantwortlich. Diese Ansicht, so weiß man es heute, beruht auf einer vor Jahrzehnten aufgestellten Spekulation, die sich nie bewelsen ließ. Muskelkater hat eine andere physische Ursache. Um die doch recht komplizierten biologischen Zusammenhänge besser zu verstehen, soll zunächst der Aufbau und die Wirkungsweise des Muskels allgemein erläutert werden.

Bau eines Muskels

Der menschliche Körper besitzt etwa 500 Einzelmuskeln, die durchschnittlich 40 Prozent des Körpergewichts ausmachen. Die Abbildung 1 zeigt den Aufbau eines Skelettmuskels. Herz- und Eingeweidemuskel sind im Prinzip gleich gebaut.

Muskeln können sich zwar zusammenziehen, sich niemals aber aktiv dehnen. Das hat zur Folge, daß es für jeden Muskel einen Gegenspieler geben muß, der den verkürzten Muskel nach dessen Erschlaffen wieder in den gedehnten Zustand zurückziehen kann. Abbildung 2 zeigt das Gegenspielerprinzip am Beispiel der beiden Oberarmmuskeln. Übrigens, der Gegenspieler des Herzmuskels ist der Flüssigkeitsdruck des Blutes und nicht etwa ein weiterer Muskel.



Das Gegenspielerprinzip: Wenn der Oberarmumfang abnimmt, die meist gleichzeitige Zunahme des Bauchumfangs beruht auf der Auffüllung der Fettzellen im Unterhautfettgewebe. Muskeln bestehen aus Ei-

weiß. Deshalb ist während der Trainingsphase, wo hauptsächlich durch bestimmte Methoden Muskelaufbau betrieben wird, eine proteinhaltige Kost notwendig.

Funktion des Muskels

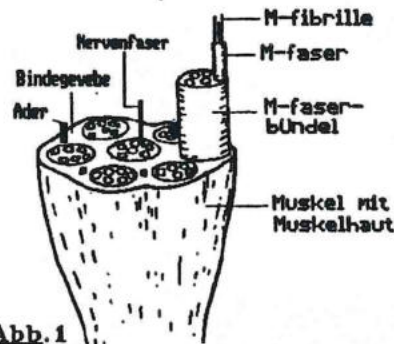


Abb. 1
Bau des Skelettmuskels

Zunächst nahm man an, daß sich die Eiweißfäden der Muskelfibrillen verkürzen und damit die Kontraktion des Muskels auslösen könnten. Die elektronenmikroskopische Aufklärung in den 50er Jahren brachte ein anderes Ergebnis. Abbildung 3 zeigt einen winzigen, stark schematisierten Ausschnitt einer Muskelfibrille.

In Wirklichkeit ist das Sarkomer, so nennt man den Bereich von einer Z-Scheibe zur anderen, nur einige Tausendstel eines Millimeters lang. Erst tausende von solchen Einheiten ergeben eine einzige Fibrille. An den Z-Scheiben sitzen Eiweißfäden aus Aktin, zwischen ihnen etwas dickere aus Myosin. Vom Myosin gehen sogenannte "Köpfchen" aus. In der Abb. 3 sind sie durch schräge Striche symbolisiert. Dies sind Brücken zwischen Myosin und Aktin. Wenn eine Bindung dieser Köpfchen ans Aktin erfolgt, verändern sie ihren Winkel und verkürzen sich. Dadurch wird das Aktin zwischen die Myosinfäden gezogen. Nach dieser winzigen Verkürzung löst sich die Bindung wieder, und der Zyklus

kann von neuem beginnen. Es knüpft sich eine neue Bindung zwischen den eben gegeneinander verschobenen Myosin- und Aktinfäden, erneute Verkürzung... usw.

Milliarden solcher Vorgänge führen schließlich zu einer, auch mit bloßem Auge sichtbaren, Muskelbewegung. Geäuert werden diese Vorgänge, die bei kleinen Muskeln nur hundertstel Sekunden dauern können, vom Zentralnervensystem, d.h. Gehirn und Rückenmark, in bewundernswerter Präzision. Merken wir uns die Z-Scheiben; sie spielen beim Muskelkater die entscheidende Rolle.

Energieversorgung

Jede Bewegung unseres Körpers verbraucht Energie, die wir ihm in Form der Nahrung und des eingeatmeten Sauerstoffs zuführen. Im Verdauungsprozeß, der im Mund beginnt und in den Zellen endet, werden zunächst über viele chemische Zwischenstufen die Nährstoffe in Traubenzucker (Glucose) umgewandelt. In den einzelnen Muskelzellen gibt es spezielle Strukturen, die Mitochondrien, die Traubenzucker weiter zerlegen und

dem Start erhöht sich schlagartig der Energiebedarf. Der kleine Vorrat an Energie und Sauerstoff im Muskelgewebe reicht nach 50 Metern aufgebraucht. Die zusätzliche Sauerstoffaufnahme, schnelleres Atmen, höherer Puls, kommt aber erst langsam in Gang. Wir müßten ab sofort deutlich langsamer laufen. Mit einem genialen Trick hält unser Körper, trotz dieses Mangels, die Energieproduktion aufrecht. Wir brauchen nicht zu bremsen, oder gar stehen zu bleiben.

Unsere Kraftwerke in den Zellen, die Mitochondrien, schalten nämlich auf anaeroben Betrieb um, d.h. sie zerlegen Traubenzucker ohne Sauerstoff. Zwar ist die Energieausbeute dabei miserabel, nur zwei Prozent, doch wir können weitersprinten. Bei ca. 200 Metern läuft die Sauerstoffversorgung auf Hochtouren, die Zellen schalten auf aeroben Betrieb zurück. Allerdings dürfen das Tempo und die Anstrengung nicht über unsere Verhältnisse gehen, sonst wird die Sauerstoffschuld zu groß. Entspricht sie etwa 15 Liter Sauerstoff, so ist der Körper "bankrott". Wir müssen stehenbleiben. Übrigens schützt unser Programm im Stammhirn instinktiv davor, die Sauerstoffschuld noch

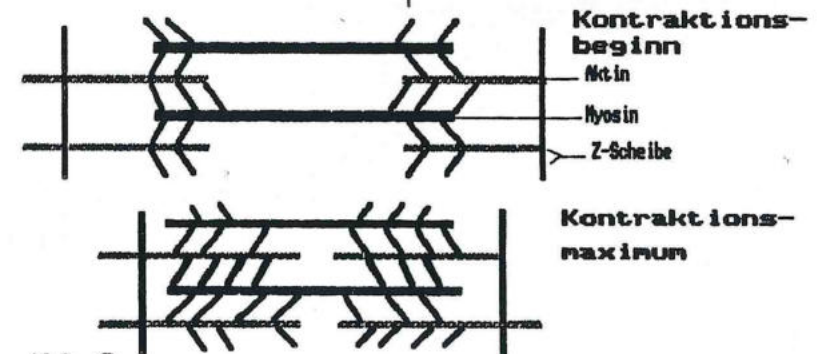


Abb. 3
Mechanismus der Kontraktion

schließlich mit Sauerstoff die Endprodukte Wasser und Kohlendioxid erzeugen. Letzteres wird über den Blutstrom den Lungen zugeführt und ausgeatmet. Bei diesem aeroben Abbau, es wird Sauerstoff verbraucht, wird eine Menge Energie frei. Knapp 40 Prozent davon können die Muskeln in Bewegungsenergie umsetzen, der Rest fällt als Wärme an. Verständlich nun, weshalb uns beim Laufen warm wird.

Wird dem Muskel sehr viel Leistung abverlangt, wird bald der Punkt erreicht, wo die Sauerstoffversorgung nicht mehr ausreicht. Verdeutlichen wir uns das am konkreten Beispiel. Wir laufen eine 400 Meter Runde unter 60 Sekunden. Ab

weiter zu erhöhen. Bestimmte Dopingmittel blockieren diese Rückkopplung, mit "todsicheren" Folgen. Biochemisch wird dieser Trick des anaeroben Stoffwechsels mit der Bildung von Milchsäure erkauft, ein schwaches Zellgift. Früher hatte man nun angenommen, diese Milchsäure würde die Muskelfasern praktisch verätzen.

Konsequenzen

Es kann sich jeder leicht vorstellen, wie wichtig das Warmlaufen vor dem Start ist. Die Muskeln sollen bereits auf den ersten Metern mit genügend Sauerstoff versorgt werden. Ein sofortiger steiler Anstieg würde die Situation noch verschlimmern. Gerade bei Ausdauersportarten ist es wichtig, die Belastung so zu dosieren, daß der Muskel ständig aerob arbeiten kann. Beim OL wird sich das geländebedingt nicht immer erreichen lassen. Ob der Körper infolge anaerober Energiegewinnung viel Milchsäure gebildet hat, läßt sich durch eine Untersuchung (pH-Messung) des Blutserums feststellen. Dieser teure und aufwendige Test, reine Laborkosten ca. 50 DM, ist allerdings nur in seltenen Ausnahmefällen angezeigt. Erfahrene Sportler kontrol-

lieren dies über die Pulsfrequenz.

Es hängt stark vom Trainingszustand ab, aber über den Daumen gepellt kann man sagen, daß ein Puls über 140 - 150 ein sicheres Zeichen für anaerobe Muskelaktivität ist. Auch Leistungssportler sind nicht vor Muskelkater gefeit, wenn ihre Anstrengungen im Wettkampf viel höher als im Training sind, oder eine neue Bewegung unsachgemäß eingeübt wird.

Doch mit der Milchsäure hat es direkt nichts zu tun. Sie würde ja den Muskel gleich verätzen, also unmittelbar zu Schmerzen führen. Muskelkater tritt jedoch erst am folgenden Tag auf. Über die eigentliche Ursache des Muskelkaters wird der 2. Teil informieren.

Ol - Laufen mit Köpfchen

WOLPI - POKAL AN OL - GRUPPE DES

TV WEISMAIN

Jedes Jahr vergibt der Fachausschuß OL-Breitensport einen Wanderpokal für erfolgreiche Arbeit oder besonders originelle Veranstaltungen im Breitensport-Bereich. Die außergewöhnliche Trophäe, das bayerische OL-Maskottchen "Wolpertinger", geht für ein Jahr in die Hände des TV Weismain.

Die noch relativ junge, aber umso couragiertere arbeitende OL-Gruppe um die mit viel Idealismus bestückten Sigi Susdorf und Jürgen Bauer verdiente sich diese Auszeichnung aufgrund ihrer beständigen Nachwuchsförderung in den letzten Jahren. So war der TV Weismain 1991 Gewinner des oberfränkischen Jugendpokals für den erfolgreichsten Nachwuchs bei den Bezirksmeisterschaften.

Daß eine intensive Breitenarbeit zugleich die Basis für ein erfolgreiches Abschneiden im Leistungssport ist, bewiesen die Oberfranken mit dem 2. Platz von Andrea Rauch im Bayerncup in D 15-18 und dem 2. Platz von Thomas Susdorf bei der BEM in H 14.

Wir gratulieren und wünschen dem TV Weismain weiterhin viel Spaß und Erfolg im OL!



Eine verwandte Sportart stellt sich vor:

ORIENTIERUNGSTAUCHEN

Auch das gibt es: statt laufen wird getaucht! Und wehe, es schaut auch nur eine Flossenspitze über das Wasser! - Das hat eine Disqualifikation zur Folge. Orientierungstauchen ist vergleichbar mit unserer Trainingsform "Kompaßblindflug": Auf der Karte, die man beim Start erhält, sind nur die Posten mit Punkten, sprich Bojen, eingezeichnet; das höchste der Gefühle ist, daß vielleicht noch die Uferlinie eingezeichnet ist. Unter Wasser muß nun die Richtung von Karte auf Kompaß übertragen werden. Der Kompaß ist ein viel komplizierteres und teureres Gerät. Dann kann drauf los geschwommen werden. - Aber halt, Entfernungsmessen ist doch beim Kompaßblindflug unumgänglich! Dazu kommt noch, daß die Sichtweiten in den Seen unter Wasser meist um 1 m betragen. Den Kompaß genau zu verwenden und die Entfernung zu messen, ist also um vieles wichtiger als beim Orientierungslaufen. Die Entfernung wird mit einer Art von Strömungsdurchflußmesser festgestellt.

Ich stelle mir vor, wenn man eine Boje verfehlt, dann bleibt einem nur übrig, Kreise zu schwimmen und sie zu suchen. Zurück zum "letzten bekannten Punkt" wie beim Orientierungslaufen, geht ja nicht, denn dann käme man vom Regen in die Traufe, da der Ausgangspunkt für die Retourstrecke, den man noch nicht gefunden hat, unklar ist.

Orientierungstauchen ist also nicht ganz ohne. Bei Wettkämpfen beträgt die Streckenlänge etwa 600 m und hat 5-6 Posten. Gezwickt wird mittels der gleichen Zangen wie bei unseren OL-Posten. Die Orientierungstaucher haben demnach die wasserfesten Kontrollkarten noch dringender nötig, als unser-eins.

Beim Orientierungslaufen muß man beim Kompaßlaufen immer mit +/- 5 Grad Abweichung rechnen. Das ergäbe bei einer Strecke von 100 m eine Schwankungs(=Such-)breite von etwa 17 m. Dem gegenüber steht beim Orientierungstauchen die Sichtweite von etwa 1 m! Die Bussolen müssen daher um vieles besser gedämpft sein!

Die Zentren des Orientierungstauchens liegen in Wien und in Klagenfurt (Führend sind HSV und ASKÖ-Vereine. Übrigens, der Vater von Max Habicht ist ein begeisterter Orientierungstaucher.

Die Reize des Orientierens zu festem Land, kann das Tauchen aber nicht bieten: Routenwählen, abwechselndes Gelände, Erlebnis der Landschaft. Der Unterschied zwischen einem Schotterteich und einem See liegt wohl nur in der Größe und in der Sichtweite.

(aus OL-Forum 2/91)

BURG HOHENBERG



A u s s c h r e i b u n g

zum

Bezirkslehrgang OL
vom 24. - 26. April 1992

Lehrgangsinhalte: x praktische Trainingsdurchführung
- bei Asch/CSFR (OL-Wettkampf)
- beim TSV Pechbrunn
- Videoauswertung von Wettkampfphasen
- Training mit Memos

x sonstiges:
- Fotorally
- Besichtigung von Karlsbad/CSFR

Teilnehmer : Aktive aus dem Turnbezirk Oberfranken
(Höchstzahl 15, nach Eingang der Meldungen)

Lehrgangsort : Grenzlandbildungsstätte auf Burg Hohenberg

Leistungen des TB: Übernachtung einschl. Verpflegung von Freitag
bis Sonntag
Fahrtkostenzuschuß

Lehrgangsgebühr : 25.- DM

Meldung : bis Mittwoch 08. April 1992 an
Herbert Hülss, Rodacher Str. 12, 8630 Coburg
Tel.: 09561/68382

Einladung : erfolgt nach Eingang der Meldungen

Herbert Hülss
Bezirksfachwart OL Ofr.