



# OL

Ausgabe

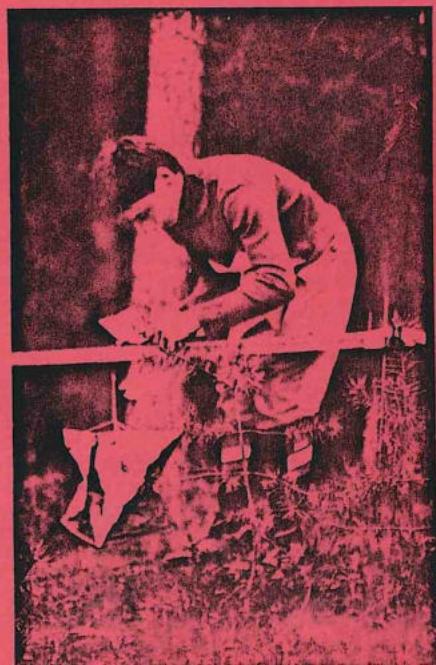
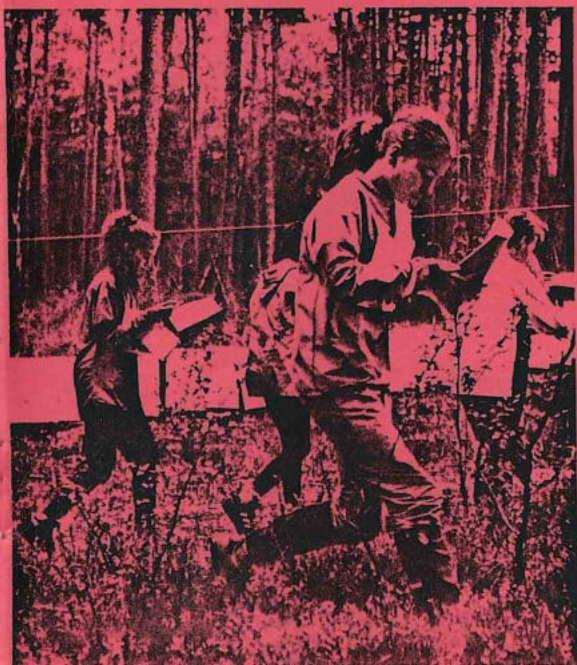
2/92



BAYERNS AKTUELLE

# Inform

OL - ZEITSCHRIFT



Tolles Ergebnis beim Jugendländerkampf in FÜRTH:

Rang

25

für Bayern

## Liebe Leser!

Seiten vor der Saisonauftakt von so vielen Höhepunkten geprägt wie heute, selbst der sonst OL-arme Mai war diesmal fast ausgebucht. Dafür befinden wir uns gerade in einem "Loch", das ein nicht unerheblicher Teil der bayerischen Orientierer mit dem 3-Tage-OL in Genuß und/oder Trient aufzufüllen versucht, der attraktiven Alternative im Süden. Damit sich dieses Loch nicht auch auf die nächste OLI-Ausgabe auswirkt, wird die geplante Sonderausgabe zum 15. Jahrgang des OL-Inform Bestandteil von Heft 3/92 sein. Wer zu den 15 Jahren OL-Inform gerne einen Beitrag schreiben möchte, ist herzlich eingeladen, seine Manuskripte bis zum 15. August bei der Redaktion einzusenden. Natürlich erwarte ich auch wieder eure Erlebnisberichte von den Mehrtage Läufen im Sommer. Beachtet dabei bitte die unten angeführten Hinweise. Habt dafür schon jetzt herzlichen Dank.

Einige wenige haben ihr 92er-Abo noch nicht überwiesen. Diese finden noch einmal eine Zahlungseingangsübersicht in diesem Heft, mit der Bitte um baldige Beilegung.

Viel Spaß bei den Sommer-OL's und beim Lesen dieser Ausgabe

Euer Martin Schubert

### Hinweise für Verfasser von OLI-Artikeln

Berichte für das OL-Inform sollten immer wie folgt abgefaßt sein:

- + 1-Zeilen-Abstand
- + Verwendung von weißem Papier (bitte kein Umweltpapier)
- + Rand auf allen vier Blattseiten DIN A 4 ca. 2 cm
- + Format A 5 ist nicht notwendig

Um Beachtung wird gebeten!

### LETZTE MELDUNG:

Bei den Deutschen Staffelmesserschaften am 13.6. in Bautzen erreichten drei bayerische Teams hervorragende Spitzenplatzierungen. Imponierend war dabei der 7. Platz in der Herren-Elite vom TV Neuses mit Manfred Scholz, Ralf und Uwe Weid. In H 35 belegte der TSV Deggendorf mit Walter Körner, Jürgen Schwanitz und Hans Greifenstein den 5. Rang und der TV Wiesenfeld mit Peter Igelhaut, Ulrich Flurschütz und Werner Pfeil den 7. Rang. Beim darauffolgenden Bundesranglistelauf in Dresden schaffte Uwe Weid endgültig die Qualifikation für die Junioren-WM in Finnland! Herzlichen Glückwunsch!

### Impressum:

Herausgeber: Fachausschuß Orientierungslauf Bayern

Redaktion : Martin Schubert, Mitarbeiter Öffentlichkeitsarbeit,  
Am Hasenstein 5a, 8630 Coburg; Tel.: 09561/29835

Titelbilder: links: Voller Konzentration bei Lucie Dityrych am Staffeltatort  
rechts: Eine der vielen Überraschungen: Manuel Krebs

## Jugend- und Juniorenländervergleichskampf

TOLLES ABSCHNEIDEN DER BAYERISCHEN MANNSCHAFT: SENSATIONELLER

3. PLATZ NACH DEM EINZELLAUF UND RANG 5 IN DER ENDWERTUNG

Riesenfreude herrschte im Nachwuchskader der bayerischen Orientierungsläufer nach dem Jugendländerkampf der Landesverbände. Obwohl sich an der Spitze Sachsen und Hessen einen packenden Zweikampf lieferten, galt dennoch das meiste Interesse der Überraschungsmannschaft aus Bayern. Im Jahr zuvor gerade mal elfter, bestach der gastgebende Verband vor allem durch seine mannschaftliche Geschlossenheit. In fast allen Kategorien wurde eine Platzierung unter den besten zehn erreicht. In der Gesamtwertung wurde schließlich das selbstgesteckte Ziel, - ein einstelliges Resultat - weit übertroffen.

416 Teilnehmer aus 17 Landesturnverbänden bedeuteten übrigens Teilnahmerecord. Unter diesem Aspekt ist das Ergebnis des bayerischen Teams umso höher einzuschätzen, sind doch die gerade in der Jugendarbeit stark leistungsorientierten neuen Bundesländer erst seit 1991 bei diesem Ländervergleich dabei. Das Team 92 ist sicherlich das stärkste, das die Trainer je zum Jugendländerkampf geschickt haben.

### Die Vorbereitung

Dieser Erfolg ist bei weitem kein Zufallsprodukt und soll auch keine Eintagsfliege bleiben. Er ist vielmehr das Ergebnis eines kontinuierlichen Neuaufbaus, der im Frühjahr 1991 begonnen hat, einer zielgerichteten Vorbereitung und eines engagierten Teamgeistes. Der "Heimvorteil", den es ja im OL eigentlich nicht gibt, wurde in der vorbereitungsphase konsequent ausgenutzt. Schließlich möchte man gerade als gastgebender Verband ein gutes Bild abgeben, steht man doch im Blickpunkt der Öffentlichkeit des eigenen Landes.

Beizwei Lehrgängen auf alten Fürther OL-Karten wurden acht Trainingseinheiten in wettkampfrelevantem Gelände absolviert. So waren die bayerischen Jungtalente keineswegs überrascht, als der ausrichtende TV 1860 Fürth um Abteilungsleiter Günter Ott eines der technisch interessantesten Gebiete Deutschlands präsentierte. Unzählige kleine Felswände, Mulden und aufgelassene Steinbrüche auf dem flachen Höhenrücken östlich des Nürnberger Tiergartens stellten hohe Anforderungen an die Feinorientierung der Teilnehmer.

Ferner bereiteten der TSV Grünwald und die TSG Creidlitz ihre Kadernmitglieder auf eigene Kosten bei einem Trainingslager im letztjährigen WM-Gelände in der CSFR auf den Vergleichskampf vor. Verstärkte Teilnahmen an Bundesranglisteläufen und internationalen Mehrtage-OL's rundeten die Maßnahmen ab, um den Nachwuchs gezielt auf das technisch hohe Niveau einzustellen.

### Uwe Weid und Markus Klingseis überragend

Das detailreiche Gelände mit seinem kräftezehrenden Unterwuchs hatte skandinavisch anmutenden Charakter. Wie geschaffen für Uwe Weid, der bekanntlich ein Jahr auf einem schwedischen OL-Gymnasium weilte. So mußte er sich bei den Junioren nur dem dieses Jahr noch ungeschlagenen Philipp Ludorf aus Westfalen um wenige Sekunden geschlagen geben und wurde hervorragender zweiter. Für eine weitere Spitzenplatzierung sorgte Markus Klingseis in H 17-18. Ihm war zwar ein Platz um Rang zehn zuzutrauen, aber daß er sogar fünfter wurde, war dann doch eine große Überraschung, zumal ihm zu Rang zwei lediglich eine Minute fehlte.

### D 14 - Mädchen mit starker Mannschaftsleistung

In der D 14 hat der BfV drei hoffnungsvolle Talente, die alle in der Lage sind, auf Bundesebene in die Top Ten zu laufen. Das stellten sie auch in Fürth nachdrücklich unter Beweis. Lucie Ditrych (6.), Kerstin Ruth (9.) und Katrin Lorenz (11.) sorgten für ein geschlossenes Mannschaftsergebnis und gute Aussichten für die Staffel.

### Weitere Überraschungen

Es gelang noch einer Reihe weiterer Orientierer sich in der Spitzengruppe festzusetzen, denen das nicht unbedingt zuzutrauen war. Dazu gehören Heike Oechler und Matthias Söllner, die bei den 15/16-jährigen jeweils auf Rang zehn vorstießen. Besonders hoch sind die Leistungen von Manuel Krebs und Sebastian Fiedler in H 14 einzuschätzen. Manuel hatte bislang kaum Erfahrung auf Bundesebene sammeln können, dennoch ließ er gleich mit Rang 12 aufhorchen. Sebastian Fiedler, das "Kükken" im bayerischen Team, war gleichzeitig auch einer der jüngsten Teilnehmer überhaupt. Er besaß von allen die geringste Wettkampferfahrung und wurde erst kurzfristig für den Kader nominiert. Als 35. bot er in dem großen Teilnehmerfeld einen vielversprechenden Einstand und war die eigentliche Überraschung im Team Bayern.

### Keine Ausfälle

Zwar erreichten einige Läufer nicht das, wozu sie normalerweise imstande sind, doch sog. "Ausfälle" gab es erfreulicherweise keine. Christian Platzer wunderte sich nach fast fehlerfreiem Lauf, wo er entscheidende Minuten verloren hatte, denn mit Rang 15 in H 15/16 war er selbst nicht zufrieden. H 14-Läufer Michael Rüdell wußte hingegen ganz genau, wo er seinen Fehler gemacht hatte. Einmal einen falschen Graben erwischt und schon war er statt zehnter nur 21. Georg Passig hat nach seinem USA-Aufenthalt noch konditionelle Rückstände, deshalb ist sein 20. Platz bei den Junioren als zufriedenstellend zu bezeichnen. Für alle anderen ist im Leistungsvergleich auf Bundesebene einfach noch nicht mehr drin. Wenn sie weiter an sich arbeiten, schlägt ihre Stunde vielleicht im nächsten Jahr.

### Umweltpreise vom Staatsminister

Tolle Stimmung herrschte bei der abendlichen Siegerehrung des Einzellaufes. Eröffnet wurde sie mit einer Vorführung in Rhythmischer Sportgymnastik der Bayerischen Turnerjugend, die bei den Orientierern wahre Begeisterungstürme auslöste.

Der Schirmherr der Veranstaltung, Herr Staatsminister für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Hans Maurer, stiftete für den siegreichen Junioren-Verband einen 7-tägigen Aufenthalt in einer Forsthütte in Garmisch Partenkirchen und für den siegreichen Landesverband in den Jugendklassen einen 5-tägigen Aufenthalt im Waldjugendheim Burg Lauenstein.

Als das Ergebnis des Einzellaufes in umgekehrter Reihenfolge verlesen wurde, stieg die Spannung im bayerischen Team schier ins Unerträgliche. Als bei Platz 6 Bayern immer noch nicht genannt wurde, bekamen die ersten schon feuchte Augen. Schließlich dauerte es bis Platz 3, ehe die weiß-blaue Fahne und die dumpfen Kuhglocken geschwenkt werden konnten. Die verdiente Krönung einer tollen Mannschaftsleistung.

"Halbzeitmeister" wurde Sachsen vor Hessen. Und nur acht Punkte hinter Bayern lag Niedersachsen in Lauerstellung. Auch Sachsen-Anhalt mit weiteren 14 Punkten Rückstand konnte noch gefährlich werden. Also kein Grund, sich auf den Lorbeeren auszuruhen. Der abschließende Staffellauf versprach demnach weitere Spannung.



### Kleiner Rückschlag in der Staffel

In der Staffel galt es, die überraschenden Ergebnisse des Einzellaufes zu bestätigen. Nach den Startläufern sah es auch weiterhin so aus, als könne der dritte Rang verteidigt werden. Doch am Ende wußte nur die Junioren-Staffel voll und ganz zu überzeugen. Der erneut überragende Uwe Weid brachte als Startläufer einen 3-Minuten-Vorsprung aus dem Wald. Mit einer bravourösen kämpferischen Einstellung hielten Georg Passig und Markus Klingseis die erwarteten Überholmanöver der Konkurrenz in Grenzen und verdienten sich ihren guten vierten Platz redlich. Ansonsten blieb eigentlich nur noch die H 14 - Staffel mit Rang sieben im Rahmen ihrer Möglichkeiten. Schlußläufer Michael Rüdell rehabilitierte sich, indem er seine Noten von Rang 13 auf Rang sieben katapultierte.

Besonders enttäuscht waren die Mädchen der D 14. Nach den Ergebnissen des Einzellaufes sollte Rang drei in jedem Falle möglich sein, man hoffte sogar, den favorisierten Hessen und Sachsen ein Schnippchen schlagen zu können. Dies schien zunächst im Bereich des Möglichen, denn Lucie Ditrych kam als dritte mit direktem Kontakt zum Spitzenduo zurück. Doch auf der zweiten und dritten Schleife mußten die Mädchen zuerst die beiden Favoriten davonziehen lassen und dann fielen sie auch noch hinter Thüringen und Berlin zurück. In der Staffel herrschen halt andere Gesetze als im Einzellauf.

Zwar rutschte Bayern in der Gesamtwertung vom dritten auf den fünften Platz ab, dies konnte der allgemeinen Freude über das insgesamt sehr gute Abschneiden der Mannschaft aber keinen Abbruch tun.

### Die Sieger

Wer sich vielleicht einbildete, die Sachsen hätten im letzten Jahr nur aufgrund ihres Heimvorteils so deutlich gewonnen, dem mußte neuer zweifelsohne der Kinnladen herunterklappen. 91 Punkte Vorsprung in der Gesamtwertung sprechen eine deutliche Sprache! Und auch der zweitplatzierte Hessen hatte weitere 102 Punkte Vorsprung

auf die drittplatzierten Niedersachsen! So ließen die beiden dominierenden Verbände der Konkurrenz kaum Gelegenheit, sich auch einmal als Klassensieger einzutragen. Deutlicher läßt sich nicht demonstrieren, wo in Deutschland die beste Nachwuchsarbeit betrieben wird.

#### Endergebnis Jugend und Junioren

#### Jugend

|                      |            |
|----------------------|------------|
| 1. Sachsen           | 592 Punkte |
| 2. Hessen            | 501        |
| 3. Niedersachsen     | 399        |
| 4. Sachsen-Anhalt    | 351        |
| 5. Bayern            | 329        |
| 6. Baden             | 293        |
| Berlin               | 293        |
| 8. Brandenburg       | 287        |
| 9. Westfalen         | 275        |
| 10. Schwaben         | 255        |
| 17 Verbände am Start |            |

|                  |            |
|------------------|------------|
| 1. Sachsen       | 467 Punkte |
| 2. Hessen        | 374        |
| 3. Niedersachsen | 313        |
| 6. Bayern        | 261        |

#### Junioren

|              |            |
|--------------|------------|
| 1. Hessen    | 127 Punkte |
| 2. Sachsen   | 125        |
| 3. Westfalen | 95         |
| 7. Bayern    | 68         |

#### Fazit

Die Bayern sind wieder wer. Das gute Abschneiden der Mannschaft fand vielerseits große Beachtung und wird hoffentlich auch beim BTV seine Spuren hinterlassen. Auch der ausrichtende TV 1860 Fürth um Gesamtleiter Günter Ott hat sich mit dieser Veranstaltung sicherlich einen guten Namen im deutschen OL geschaffen. Das hochinteressante Gelände, die qualitativ hochwertige OL-Karte, anspruchsvolle Bahnen und die nahezu reibungslose Organisation wurden allgemein gelobt. So hoffen wir auf ein ähnlich gutes Abschneiden des Nachwuchskaders beim ARGE Alp Cup und beim Jugendländervergleich 1993 in Hessen!

ms

#### EINLADUNG ZUM OL IN DER UKRAINE

Der Präsident der jetzt unabhängigen OL-Föderation der Ukraine, Vjatcheslav Smirnov, bietet bayer. OL'ern einige Wettkämpfe mit Rahmenprogramm in der Ukraine an. In diesem Jahr finden noch folgende Wettkämpfe statt:

- + 20.-24.8.: Offene Meisterschaft Union der unabhängigen Staaten in Tschernovzy
- + 18.-19.9.: Meisterschaft der Ukraine auf Krim
- + 3.-4.10.: Meisterschaft "Kiewer Kastanien" in Kiew

Der Präsident bietet auch eine umfangreiche Betreuung an, das wohlwollende Volk, seine reiche Geschichte, Kultur und Kunst kennenzulernen. Es besteht wahlweise die Möglichkeit eines gegenseitigen Sportaustausches, wobei der jeweilige Gastgeber sämtliche Kosten trägt, oder, wenn dies nicht gewünscht wird, kann das Land auch auf eigene Kosten besucht werden. In jedem Fall aber organisieren die ukrainischen OL-Freunde Dolmetscher, Fahrtmöglichkeiten, Kost, Wohnung und Exkursionen. Ferner bieten sie auch die Dienste ihrer qualifizierten Kartenaufnehmer an.

Nähere Auskünfte erteilt Dietmar Willomitzer, St.-Jodok-Str. 14, 8481 Tannesberg; Tel.: 09655/345.

## BAYERISCHE MANNSCHAFTSMEISTERSCHAFTEN IN NABBURG

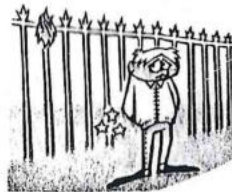
Fest in Coburger und Deggendorfer Hand waren die Bayerischen Mannschaftsmeisterschaften, die der ASV Schwend um Horst Ziesmann mit Unterstützung von Jürgen Schwanitz in Nabburg am Keilhauer Berg ausrichtete. Von den acht zu vergebenden Goldmedaillen gingen allein vier an den TSV Deggendorf und drei an die Coburger Vereine. Frischen Wind bekommt die Szene aber auch durch die neu gegründete OL-Abteilung des TSV Grünwald. Herren-Nationaltrainer Pavel Ditrych hat sie ins Leben gerufen und einige bekannte Namen um sich geschart. Mit zwei Medaillen war diese Gruppe auf Anhieb recht erfolgreich.

Ein spannender Dreikampf wurde zwischen den Herren-Teams des TV Neuses, TV Wiesenfeld und TSV Grünwald erwartet. Der letztlich deutliche Erfolg der Neuseser Manfred Scholz, Uwe und Ralf Weid vor den Wiesenfelder Titelverteidigern wurde mit dem klaren Abstand von über drei Minuten nicht erwartet. Nur 50 Sekunden hinter Wiesenfeld kam der TSV Grünwald auf Rang drei. In der Damenklasse sieht es in Bayern nach wie vor recht trüb aus, so daß auch diesmal die Deggendorferinnen das Rennen unter sich ausmachten.

Auffallend war, daß in den beiden Schülerkategorien die Coburger Clubs kaum zu bremsen waren. Vier von sechs möglichen Medaillen wanderten ins nordbayerische OL-Zentrum, drei davon nach Creidlitz. Bei der männlichen Jugend wurden leider viele aussichtsreiche Kandidaten vermißt. Bei der weiblichen Jugend war gar nur der TSV Deggendorf am Start. Trotz günstigerer Voraussetzungen als im letzten Jahr blieb der erhoffte Teilnehmer-Schub also erneut aus. Sind die BMM nicht attraktiv genug?

|          |   |                                                               |                                                                                                                  |
|----------|---|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| D 14     | : | 1. TSG Creidlitz I<br>2. TSV Grünwald<br>3. TSG Creidlitz II  | (Kerstin Huth/Christiane Weiß)<br>(Lucie Ditrych/Birthe Preiß)<br>(Annkatrin Schalle/Steffi Wurpes)              |
| D 15-18: | : | 1. TSV Deggendorf                                             | (Claudia Krebs/Michaela Greifenstein)                                                                            |
| Damen    | : | 1. TSV Deggendorf I<br>2. TSV Deggendorf II<br>3. ASV Schwend | (Petra Zimmermann/Karin Lange)<br>(Anita Bumberger/Christiane Geiger)<br>(Christine Pickel/Christine Renner)     |
| D 35     | : | 1. TV Neuses<br>2. TSG Creidlitz<br>3. TSV Deggendorf         | (Angelika Weid/Ute Fiedler)<br>(Else Streit/Martina Huth)<br>(Sigrid Schwanitz/Sonja Meysemer)                   |
| H 14     | : | 1. TSV Deggendorf<br>2. TSG Creidlitz I<br>3. Spvg Ahorn      | (Benedikt Achatz/Ralph Körner)<br>(Björn Kramer/David Reich)<br>(Sven Fischer/Markus Matzke)                     |
| H 15-18: | : | 1. TSV Pechbrunn<br>2. TSV Weitramsdorf<br>3. TV Osterhofen   | (Matthias Söllner/Michael Neumann)<br>(Christian Gunsenheimer/Michael Börle)<br>(Kurt Liebowin/Andreas Horschke) |
| Herren   | : | 1. TV Neuses<br>2. TV Wiesenfeld I<br>3. TSV Grünwald         | (M. Scholz/U. Weid/R. Weid)<br>(C. Jugenheimer/Th. Scheler/J. Scheler)<br>(P. Ditrych/G. Lexen/E. Müller)        |
| H 35     | : | 1. TSV Deggendorf I<br>2. TSV Deggendorf II<br>3. TSV Massing | (Heinz Fischl/Walter Körner)<br>(Konrad Schludi/Franz Jaksch)<br>(Gerhard Werthmann/Arndt Werthmann)             |

ms



# TIP

## WIE MAN ZÄUNE QUERT

Zäunequeren - ein leidiges Problem. Die unpassierbar eingezeichneten sind ja nicht so schlimm, die darf man nicht. Die passierbaren haben es aber in sich - die muß man bisweilen queren; dabei schauen sie ganz und gar unpassierbar aus. Guter Rat ist dann teuer. Und Stacheldraht ist überhaupt das Ärgste, da läuft der schönste Laufanzug Gefahr, Risse zu bekommen.

Möglichkeiten, solche Hindernisse zu überwinden, gibt es theoretisch viele, aber ob man ohne Schrammen und Kratzer auskommt, ist sehr fraglich. Selten kann man den Flopstil verwenden, da die weiche Matte dahinter meist fehlt. Ein Stab zum Stabhochsprung ist auch beinahe nie dabei, wer rechnet schon mit einem Zaun.

Ich lege mich meistens auf den Bauch und robbe unten durch, in der oft enttäuschten Hoffnung, nicht mit dem Hosenboden hängen-zubleiben. Was aber tun, wenn überall so viel Kuschelheide herumliegt? - Apropos Kuhweide: Niemandem wünsche ich, in die Situation zu kommen, eine Viehweide zu queren, von Kühen (oder sind es gar Stiere?) verfolgt zu werden und dann vor lauter Nervosität den rettenden Zaun nicht zu schaffen.

Also, eine Möglichkeit zu ebener Erde, dann im ersten Stock, sprich zwischen den beiden Drähten durchzuschlüpfen. Da besteht wiederum die Gefahr, daß die Hose



bei extremer Grätschstellung im Schritt reißt oder daß man mit dem Rücken oder mit der Hose (bei rundlichen Mitmenschen sowohl als auch) hängenbleibt.

Überhaupt, die elektrisch geladenen Zäune sollten verboten werden, da bekommt man ja einen Schlag! Eingezeichnet sind die auch nicht, was sich vor allem bei einem Nacht-OL sehr fatal auswirken kann. So passiert in Kindberg, wo ich zuerst einen Schlag erhielt, einen Kapitalsturz fabrizierte und noch den Draht zerriß.



(aus OL-Forum 2/91 von Wolfgang Pötsch)



## Teil II

### Projekt: "Orientierungslauf im Schullandheim"

Vor rund 2 Jahren wurde vom Fachausschuß Orientierungslauf (Breite) in Bayern ein Projekt ins Leben gerufen um den Orientierungslauf in der Schule zu fördern. Die bayerischen Schullandheime erschienen deshalb besonders geeignet, da sich Klassen bis zu 2 Wochen im Schullandheim aufhalten und eine durch den Fachausschuß erstellte OL-Karte intensiv von vielen Schulen genutzt werden kann.

So wurde im Herbst 1990 ein Arbeitskreis "OL im Schullandheim" unter der Leitung von Susanne Metzke-Ertl gegründet. Als weitere Mitglieder erklärten sich K. H. Arzberger (stellv. LFW), Willi Nirschl (FA-Mitglied für Umwelt und Forst), Dieter Oechler (Röttenbach), Georg Reischl (Osterhofen), Jürgen Bauer (Kaufbeuren) und Michael Schiffmann (LFW) bereit mitzuarbeiten.

Bereits nach den ersten Sitzungen konnte man sich auf das folgende Konzept einigen. Für alle bayerischen Schullandheime sollen nach und nach einfachste Schwarz-Weiß-Karten erstellt werden, wobei Maßstab und Darstellung den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten angepaßt werden sollten. Desweiteren wird eine Broschüre erstellt, mit deren Hilfe Lehrkräfte ohne OL-Kenntnisse einfache Orientierungsläufe mit ihren Schülern durchführen können. Die Broschüre "OL im Schullandheim" ist in 3 Teile gegliedert, um die Schüler in kleinen Schritten an den OL heranzuführen. Angefangen beim OL innerhalb des Gebäudes, bei den die Schüler u. a. den Fluchtweg kennenlernen können, über den OL auf dem Gelände des Schullandheimes wird den Kindern und Jugendlichen der Orientierungslauf in der näheren Umgebung des Schullandheimes nahegebracht. Die jeweiligen Karten sind sowohl als Folien für den Unterricht, als auch als Kopiervorlagen in den Broschüren enthalten. Abhängig von den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten wird nach Absprache mit den Waldeigentümern ein festes Postennetz installiert. Bei den Kontrollschirmen befinden sich zusätzlich Fragen, mit direktem Bezug zum Gelände um und zwischen den Posten, so daß die Teilnehmer mit offenen Augen durch das Gelände streifen müssen. Diese Fragen, die individuell auf die Heime zugeschnitten sind, bieten den Lehrkräften ebenso die Gelegenheit, den OL in den restlichen Unterricht einzubinden. Ergänzt wird diese Broschüre durch einen OL-Koffer, in dem alle notwendigen Materialien, wie Kompanen, Kontrollkarten, etc. bereitgestellt werden.

Nachdem im April ein Vorabdruck der Broschüre fertiggestellt war und auch OL-Karten von den Schullandheimen in Riedenburg, Gleisenberg und St. Engelmar existieren, wurde nach einigen Vorgesprächen mit Bezirks- und Schullandheimleitern sowie der Führungsspitze des bayerischen Schullandheimwerkes ein Lehrgang vereinbart, um das Konzept diesem Personenkreis genauer zu erläutern. Dieser Lehrgang fand am 22. und 23. Mai unter der Leitung von S. Metzke-Ertl in Riedenburg statt. Da die Teilnehmer von dem Konzept überzeugt werden konnten, soll unser Konzept im Laufe der nächsten Jahre in allen bayerischen Schullandheimen übernommen werden, da es als eine große Bereicherung für die Aktivitäten im SLH angesehen wird. Ebenso soll das Konzept bei den jährlich stattfindenden Lehrgängen für Lehrkräfte mit anstehenden Schullandheimaufenthalten dargestellt und erläutert werden.

Im Anschluß an den Lehrgang erklärte sich der Umweltbeauftragte der Bayerischen Akademie für Schullandheimpädagogik, Herr Dr. Klenk, bereit, in dem Arbeitskreis mitzuarbeiten.

Auch im Bayerischen Kultusministerium werden unsere Bemühungen um den Orientierungslauf in der Schule mittlerweile positiv aufgenommen. Dies macht das Vorwort des bayerischen Kultusministers Hans Zehetmair deutlich, in dem der Orientierungslauf als eine Sportart dargestellt wird, "die in gleicher Weise dem sportlichen Erlebnis dient wie auch das persönliche Verantwortungsbewußtsein der jungen Menschen für Natur und Umwelt fördert".

Kontaktadressen:  
Susanne Metzke-Ertl  
Sennereistr. 7  
8956 Germaringen

Michael Schiffmann  
Neckarstr. 3  
8580 Bayreuth



# Muskelkater II. Teil

Entstehung - Ursachen - Behandlung

Das typische Kennzeichen eines Muskelkaters ist, daß er nach einer besonders starken muskulären Anstrengung oder ungewohnten Bewegungen mit einer Verzögerung von einem Tag auftritt und dann bis zu einer Woche dauern kann. Die betroffenen Muskeln schmerzen bei jeder Bewegung, aber auch, wenn man auf sie drückt und sind eigentlich kraftlos. Wir wissen, daß eine Muskelbewegung durch Verkürzungen der Sarkomere entsteht, wenn die Aktin- und Myosinweißfäden ineinandergleiten.

## Entstehung des Muskelkaters,

Die heute bei uns vertretene Meinung über die physische Ursache des Muskelkaters nimmt kleine Zerrungen im Gewebe an. Ob diese Beschwerden durch Milchsäure oder Risse verursacht sind, kann durch eine Beobachtung der Bewegungen und elektronenmikroskopische Untersuchungen geklärt werden. Die größten Kräfte entwickelt eine Muskelfaser nicht etwa, wenn sie sich verkürzt, sondern, wenn sie durch äußere Kraft, praktisch gegen unseren Willen, gedehnt wird. Diese exzentrische Kontraktion tritt sehr häufig auf, nämlich immer dann, wenn wir bergab laufen, oder beim Landen nach einem Sprung. Hier muß, um das Gleichgewicht zu halten oder die durch die Schwerkraft bedingte Beschleunigung abzubremsen, der Muskel Höchstleistungen vollbringen. Diese exzentrischen Kontraktionen lösen am häufigsten Muskelkater aus, obwohl die Belastungen zeitlich so kurz sind, daß die Milchsäurebildung dabei sehr gering ist. Das "Schlimme" einer Bergtour ist eigentlich der Abstieg. Hier schmerzen die Muskeln (und Gelenke) am meisten.

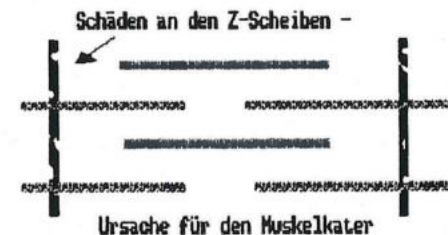
In einem einfachen Experiment kann dies jeder selbst nachvollziehen, was der Sportphysiologe Asmussen bereits 1956 festgestellt hat. Man steige bis zur Erschöpfung mit einem Bein auf einen Stuhl und mit dem anderen herunter. Sicher, das Aufsteigbein wird zuerst ermüden, einen Muskelkater wird man am nächsten Tag allerdings im Absteigbein haben.

Zieht sich ein Muskel zusammen, so werden nahezu alle Muskelfasern zur Kraftentwicklung eingesetzt. Anders hingegen bei der exzentrischen Kontraktionen. Hier werden weniger Fa-

sern eingesetzt, obwohl, wie wir uns erinnern, eine größere Kraftentfaltung stattfindet. Damit muß beim Abstieg oder Abbremsen nach einem Sprung über ein Hindernis, wie es beim OL ständig vorkommt, das Gewicht von weniger Fasern getragen werden. Folglich wird die Einzel-faser weit stärker belastet, und damit steigt natürlich die Reißgefahr. In diesem Fall hätten wir einen Muskelfaserriß. Beim Muskelkater ist die Verletzung jedoch nicht so gravierend.

## Beweis durch das Elektronenmikroskop

Elektronenmikroskopische Aufnahmen in den letzten Jahren durch skandinavische Anatomen erbrachten den Nachweis von kleinen Verletzungen. Aus dem Oberschenkel von Versuchspersonen entnahmen sie winzige Muskelproben, unmittelbar nach starken Belastungen, die zu einem Muskelkater führten. Sie stellten Schäden an den Z-Scheiben fest. Sie



wiesen Anomalien auf, die von Zerreißungen herrühren mußten. Bis zu 30 Prozent der Z-Scheiben in den Fasern konnten beschädigt sein, vollständige Faserrisse fehlten allerdings. Proben, einige Tage später entnommen, zeigten, daß die Verletzungen innerhalb von sechs Tagen fast wieder vollständig abheilten.

## Schmerzen erst am nächsten Tag

Auf den ersten Blick würden wir erwarten, daß wir aufgrund dieser Verletzungen sofort Schmerzen verspürten. Der Muskelkater stellt sich aber erst am folgenden Tag ein. Erinnern wir uns an Abb. 1 aus dem 1. Teil, so sehen wir, daß die Nervenfasern außerhalb der Muskelfasern im Bindegewebe liegen. Nur wenn dort Verletzungen auftreten, wie ein Muskelfaserriß, fühlen wir gleich den Schmerz. Beschädigte Strukturen der Muskelzelle werden langsam abgebaut und neu ersetzt.

Die Spaltprodukte treten aus, kommen nun mit den freien Nervenendigungen in Berührung. Oder die Spaltprodukte aus dem Abbau, es sind osmotisch aktive Substanzen, ziehen Wasser in die Zelle, diese schwillt somit an und drückt auf die Nervenfasern. In beiden Fällen werden die Nerven gereizt und melden diese Veränderung dem Schmerzzentrum im Gehirn.

Die Spirale der Schmerzpfindung wird noch dadurch weitergedreht, weil Zellschwellungen zu Verengungen der Blutgefäße führen, womit sich die Durchblutung verschlechtert, was ebenfalls Schmerz verursacht. Muskelschmerz führt wiederum zu Verspannungen, die Durchblutung wird weiter vermindert. Das erklärt auch, weshalb ein Muskelkater oft am zweiten Tag noch schlimmer ist als am ersten.

## Warum bei Untrainierten?

Bei ungewohnten Bewegungen, für Untrainierte gehört selbst das Laufen dazu, ist die intramuskuläre Koordination schlecht. Erst nach langer Übung kontrahieren sich die vielen einzelnen Muskelfibrillen synchronisiert. Im anderen Fall nicht, mit der Folge, daß einzelne Fibrillen hohen Spannungsspitzen ausgesetzt werden, die sie eben nicht unbeschadet überstehen. In Wettkämpfen verschlechtert sich zusätzlich die Koordination als Folge der Ermüdung.

## Fazit

Für die Praxis muß man daraus folgern, daß hohe Kraftanforderungen, vor allem in Zeiten schlechter Koordination, vermieden werden müssen. Beim Erlernen bzw. Üben neuer Bewegungen, und seien es nur Kniebeugen, und v.a. bei Beginn sportlicher Aktivität, sollte man die Belastung nur vorsichtig steigern. Beim OL sind exzentrische Kontraktionen durch das Berablaufen und die vielen Hindernisse besonders hoch. Das Training darf deshalb nicht nur Bergeprints und Ausdauerläufe umfassen.

Auch das zu Tal laufen will trainiert sein.

Wichtig ist immer ein sorgfältiges Warmmachen mit Massage und ein langsames Auslaufen zum Ende des Trainings bzw. nach dem Rennen.

Hat man erst einmal einen Muskelkater, so kann man den natürlichen Heilungsprozeß kaum beeinflus-

sen. Linderung versprechen passive Dehnungen, leichte Bewegungen, wie Radfahren und Schwimmen und Wärme. Diese Maßnahmen fördern die Durchblutung, verringern die Verspannungen.

Bei frischen Verletzungen werden keine Massagen eingesetzt; sie haben sich bei Muskelkater auch als wirkungslos erwiesen. Günstig ist höchstens das Einreiben von Franzbranntwein o.ä., kurz nach der Anstrengung. Ist der Muskelkater erst einmal spürbar, hilft nur Schonung der betroffenen Muskulatur. Die ursächlichen Bewegungen sollte man in den ersten Tagen möglichst vermeiden und dann erst wieder ganz vorsichtig aufnehmen. Die jetzt besonders empfindlichen, verletzten Faserstrukturen der Z-Scheiben dürfen während der Heilung nicht erneut gefährdet werden.



Auch Bergablaufen will trainiert sein!

Hindernisse bedeuten exzentrische Kontraktionen



# **DAS NONPLUSULTRA DER ORIENTIERUNGSLÄUFER ABENTEUER**

Thüringer  
24-Stunden OL

Bayerische Teams bei der längsten OL-Staffel der Welt gut im Rennen

Was für die einen der Hawaii-Triathlon und die anderen der New York-Marathon, ist für den Orientierungsläufer der Thüringer 24 Stunden-OL. Manch einer mag jetzt protestieren und statt dessen die O-Ringen oder die Tiomila oder sonst einen anderen erlebnisreichen OL ins Feld führen. Jeder nach seinem Geschmack. Dieser außergewöhnliche Wettkampf, der heuer in seiner 7. Auflage in Bad Klosterlausnitz ausgetragen wurde, dürfte diesmal endlich den Durchbruch geschafft haben, denn mit 58 Staffeln aus sechs Ländern war ein deutlicher Teilnahmeschub gegenüber den Vorjahren zu verzeichnen. Und für das nächste Jahr müssen die Veranstalter des USV Jena bestimmt mit einem weiteren Ansturm unerschrockener Orientierer rechnen.

Zu recht, denn Wettkampf und Organisation sind allererste Sahne und verdienen eigentlich noch ein Vielfaches an Teilnehmern - sofern die wackeren Organisatoren um Lutz Spranger dann noch in der Lage wären, den 24 Stunden-OL weiterhin durchzuführen. Der Aufwand für eine derartige Staffel ist nämlich enorm groß und mit einer relativ kleinen Gruppe irgendwann kaum mehr realisierbar. Schon heuer mußten 2100 Karten präpariert, rund 1600 Kontrollkarten ausgewertet und alles für jede Staffel in die richtige Reihenfolge gebracht werden. Sanitäre Anlagen waren jetzt schon Mangelware. Über 9000 km wurden innerhalb der 24 Stunden zurückgelegt - eine Veranstaltung der Superlative, die bei entsprechender Öffentlichkeitsarbeit das Zeug dazu hätte, in ein paar Jahren ein echter internationaler Klassiker zu werden.

## Worauf's ankommt

Beim 24 Stunden-OL bilden sechs Läufer eine Staffel, wobei der sechste Läufer wieder auf den ersten Läufer wechselt. Sieger ist, welches Team innerhalb 24 Stunden die meisten gültigen Wechsel vollzogen hat. Dabei gehören mindestens zwei Damen und ein Altersklassenläufer zu einer Mannschaft, eine Clubstaffelpflicht besteht nicht. Vor allem der Nacht-OL und die mehrmaligen Starts an einem Tag machen den besonderen Reiz dieser Veranstaltung aus. Von den Spitzenteams waren einzelne Läufer bis zu sechs mal im Wald, manch einer legte Luftlinie eine Marathondistanz zurück - und das alles in Gelände mit viel Unterholz, hohem Gras, einzelnen Sümpfen und kräftezehrenden Bodenwellen, das aber glücklicherweise überwiegend flach war.

Weil das Gelände eben so "grün" war, nahmen alle bevorzugt große Umlaufwegen auf Wegen in Kauf, was zu zahlreichen "Zickzack-Kursen" und deutlich höherer effektiver Laufdistanz führte. So waren die O-Anforderungen diesmal als eher leicht einzustufen, so daß die physischen Fähigkeiten und die richtige Taktik, wie man denn die mehrfachen Starts (bis zu 6x) konditionell durchstehen kann, eindeutig im Vordergrund standen. Überhaupt benötigt man neben einer gehörigen Portion Kondition auch eine Menge Erfahrung, damit der Traum vom 24 Stunden-OL nicht zum Alptraum wird. Konstante, sichere Läufe ohne größere Fehler, auch in der Nacht, die Einteilung der Kraftreserven und eine schnelle Regeneration sind Voraussetzungen, um in diesem Wettkampf bestehen zu können.



Insgesamt stehen 37 verschiedene Bahnen zur Verfügung (entspricht 37 möglichen Wechseln), aufgliedert in 1 Start-, 14 Tag-, 2 Dämmerungs-, 14 Nacht- und 6 Schlußbahnen. Die Tag- und Nachtstrecken unterteilen sich noch einmal in lange, kurze, einfache und schwere Bahnen, so daß viele taktische Variationen möglich sind.

15 Bayern ließen sich in den Bann dieses abenteuerlichen Erlebnisses ziehen, und das recht erfolgreich. Mit dem gemischt niedersächsisch-bayerischen Team OLG Uslar-Bavaria erreichten Manfred Scholz, Gert Lexen, Heike Neuhaus, Evi Iglhaut, Werner Drese und Rochus Tschirner einen hervorragenden 9. Platz mit 31 Wechseln. Und das, obwohl Manfred

Scholz wegen einer Magenverstimmung den Wald gleich zwei mal mit seinem Mageninhalt verseuchte.

## Erfahrung und Können ausgespielt

Auch das Abschneiden der beiden rein bayerischen Staffeln war sehr erfolgreich. In Anbetracht der harten Konkurrenz rechneten sich das gemischte Team Bayern I und die Vereinsstaffel des TSV Deggendorf allenfalls einen Platz um Rang 30 aus. Umso überraschender reichte es für Bayern I in der Besetzung Karin Theel, Uwe Weid, Michael Schiffmann, Annette Passig, Martin Schubert und Horst Ziesmann am Ende sogar zu Rang 23 mit 28 Wechseln.

Garant für dieses gute Ergebnis waren gleich mehrere Faktoren: Jeder erbrachte das, wozu er durchschnittlich im Stande ist und preßte das Letzte aus seinem Körper heraus. So gab es während der 29 Starts nur einen einzigen Ausrutscher, die anderen 28 Abschnitte verliefen ohne größere Fehler. Als sich das Team so um Rang 33 einzupendeln schien, sorgten zwei grandiose Laufzeiten in der Nacht von Uwe Weid und Michael Schiffmann direkt hintereinander für eine schlagartige Verbesserung um zehn Plätze, die dann auch nicht mehr hergegeben wurden. Besonders gelobt werden müssen außerdem Annette Passig, die als 18-jährige erstaunlich konstant lief und ihre Nacht-OL-Bewährungsprobe hervorragend bestand sowie Horst Ziesmann, der immerhin schon langsam auf die 60 zutreibt und sich trotzdem noch einer solchen Strapaze stellt.

Sehr oft fällt in der Nacht die Entscheidung. Bis zum Einbruch der Dunkelheit lag der TSV Deggendorf im innerbayerischen Duell noch vor Bayern I, verlor dann allerdings einige Plätze. Ausschlaggebend war wohl neben einigen O-Fehlern in der Nacht auch ein ungültiger Wechsel, der absichtlich in Kauf genommen wurde, da für das Absolvieren der letzten Tagbahn die Zeit vor Einbruch der Dunkelheit nicht mehr ausreichte. Dadurch wurde fast eine Dreiviertelstunde verschenkt. Nach 24 Stunden landeten Christiane Geiger, Roland Vogl, Anita Bumberger, Christian Ufholz, Jürgen Schwanitz und Hans Greifenstein mit 27 Wechseln dennoch auf dem guten Mittelfeldplatz 32.

Auch hier müssen selbstverständlich die beiden mutigen Damen gelobt werden, die ihre Aufgabe recht gut bewältigten und natürlich Uffi, der als untrainierter Wettkampfsportler bemerkenswert gut durchhielt.

Sieger wurde überraschend der USV TU Dresden I mit drei Damen im Team, vor WKS Wawel Krakau aus Polen und Perkunas I aus Litauen, alle mit je 34 Wechseln.

## Freud, Leid und Komik

Bei Zielschluß spielte sich so manche Freude Szene, aber auch so manche Tragik ab. Während die einen Sekunden vor Zielschluß die Ziellinie überquerten und so noch einen gültigen Wechsel schafften, scheiterten andere nur um ebenso wenige Sekunden. So brach eine Läuferin bei "Schlußpfeiff" 20 Meter vor dem Ziel weinend zusammen - sie hat den 24 Stunden-OL wohl doch ein wenig zu ernst genommen.

Natürlich ist so eine Veranstaltung auch immer von einigen Anekdoten geprägt, Leidtragende waren diesmal die drei Fachausschuß-Mitglieder der beiden bayerischen Teams. Der eine verursachte eine Explosion, die den ganzen Zeltplatz erschütterte, alle Teilnehmer fluchtartig aufschreckte, das Zelt des Betroffenen aufblähte und beinahe aus den Angeln riß und bei ihm selbst einen äußerst ungläubigen Gesichtsausdruck hervorrief. Hätte er sich eben nicht gerade so abfällig über ein anderes Mannschaftsmitglied geäußert, wäre ihm die Luftmatratze vielleicht nicht geplatzt.

Ein anderer zerstückelte mit seinem Gewicht durch bloßes Sitzen einen fremden OL-Stuhlricksack. Die ersten Diätvorschläge sind bereits eingetroffen, werden aber scheinbar ignoriert. Und während der dritte nach fast 24 Stunden auf seiner letzten Schleife auf dem Zahnfleisch robbte und verzweifelt versuchte, seiner Staffell noch einen weiteren Wechsel zu beschern, schlossen die anderen, schon bei Bier und Schampus sitzend, feuchtfröhliche Wetten auf ihn ab, ob er den Zielschluß denn noch rechtzeitig erreiche oder nicht. Er schaffte es natürlich nicht ("Einer ist immer der Looser...").

### Noch mehr Stimmung

Einzelne bedauerten, daß die familiäre und improvisierte Atmosphäre früherer Jahre verloren gegangen ist. In der Tat, die Veranstaltung war perfekt, vielleicht zu perfekt, denn große Stimmung, die einem solchen Wettkampf erst den richtigen Touch verleiht, vermochte eigentlich nie aufzukommen. Ein Trompeter und einige in der Endphase Beifall spendende Zuschauer aus dem Ort sowie die teils enthusiastischen Speaker waren allerdings erfreuliche Ausnahmen. Auf allgemeines Unverständnis stieß berechtigterweise, daß einige Unverbesserliche nach wie vor unter dem Namen "DDR" laufen. Gerade die sog. "Wessies" sollten sich aber auch mal an die eigene Nase fassen, denn anstatt sich zu bemühen, von den neuen Bundesländern, Thüringen oder Sachsen zu sprechen, reden sie selbst noch immer von der "DDR". Wen wundert's also?

Auf das übliche "Nie mehr 24 Stunden-OL" wurde diesmal von vornherein verzichtet, wohl wissend, daß man sich - sind die Strapazen erst einmal vergessen - ohnehin nach einpaar Tagen schon wieder auf die 8. Auflage freuen wird. Und die führt den OL-Troß 1993 nach Eisenach. Wohl gar ins ehemalige WM-Gelände von 1970?

ms



Redaktionsschluß für die nächste Ausgabe: 15. August 1992.

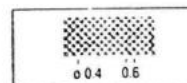
## NEUE NORMEN FÜR OL-KARTEN

Teil I

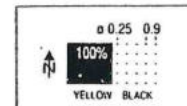
Die IOF hat eine neue Normenvorschrift für Kartensymbole herausgegeben. Die IOF beschäftigt sich auch mit dem zunehmenden Trend zum Maßstab 1:10000 und unterschied zwei Beweggründe zu dessen Anwendung: Einerseits dort, wo eine bessere Lesbarkeit, unabhängig vom Inhalt, wünschenswert ist, so bei jüngeren und älteren OL'ern. Alle Linien, Symbole und Raster müssen dabei um 50 % stärker sein als in 1:15000. In der Praxis bedeutet das, daß die Strichstärke bei der Hochzeichnung genau so stark sein muß wie für 1:15000. Die Verwendung des größeren Maßstabes darf aber nicht zur Folge haben, daß mehr Details in die Zeichnung aufgenommen werden. Der Abstand der Nordlinien soll dabei 25 mm betragen. Nur in Ausnahmefällen, wo das Gelände extrem komplex und kleinkupiert ist und es nicht möglich wäre, die unbedingt erforderlichen Geländedetails in 1:15000 unterzubringen, dürfen die Dimensionen von 15000 im Maßstab 1:10000 verwendet werden.

Einige Symbole wie der braune Punkt der "kleinen Kuppe", das schwarze Dreieck der "Steingruppe" und der Grenzstein sind in ihren Dimensionen größer geworden. Das hat zur Folge, daß in unseren Breiten wirklich nur mehr die hohen Grenzsteine aufgenommen werden dürfen. Das blaue Viereck für das "Wasserreservoir" ist überhaupt aufgelassen worden, an seiner Stelle muß man sich mit einem Gebäude oder einem blauen Kreuz behelfen.

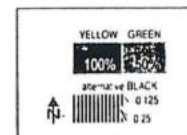
Die gravierendsten Änderungen haben sich im Bewuchs ergeben. Der Wechsel zwischen den Grünstufen Mittel/Dunkelgrün liegt nun bei 10 % der normalen Laufgeschwindigkeit, die im "typischen offenen Wald des jeweiligen Geländetypus" zu erreichen ist. Mittelgrün ist nun definiert durch 50-10 % der normalen Laufgeschwindigkeit, Dunkelgrün durch 10-0 %. Wird jetzt auf den OL-Karten weniger Dunkelgrün auftauchen?



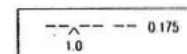
Ein neues Symbol stellt Nr. 404 "Rauhes offenes Gelände mit vereinzelt Bäumen" dar. Ein weißer größerer Punkteraster überlagert einen feinen Gelbpunktraster. Beim Repro müssen bei der Entwicklung vom Negativ zum Positiv zwei Raster, einmal ein negativer für den feinen Gelbraster, einmal ein positiver für die weißen Punkte, übereinander gelgt werden.



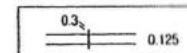
Für bebauten Land, d.h. für Felder mit Fruchtstand, besteht die Möglichkeit, über Vollton Gelb einen leichten schwarzen Punktraster (5%) zu legen, der bedeutet, daß diese Fläche zeitweise, je nach Jahreszeit und Fruchtart, Sperrgebiet sein kann.



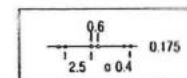
Beim Siedlungsgebiet kann nun auch offiziell die von Schweden übernommene Signatur für Privatland verwendet werden. Ein Mittelgrünraster (50%) wird über Gelbvollton gelegt. Häuser und Straßen müssen extra gezeichnet werden. Wenn es viele Gebäude gibt, kann weiterhin die senkrechte Strichsignatur verwendet werden. Bei der herkömmlichen Tuschehochzeichnung kommt die neue Variante kostengünstiger, da kein eigener Farbauszug für das Siedlungsgebiet notwendig ist.



Schon bisher war bei uns der neue "8-Weg" in Verwendung. Das ist ein kleiner Pfad, den man auch beim Belaufen leicht verlieren kann. Bei der Zeichnung wird jeder dritte Strich weggelassen.



Große Stromleitungen sollen auch größer als normale Leitungen dargestellt werden.



Analog zu den Zäunen wird nun auch bei den Steinmauern genauer differenziert. Eine schwarze Linie mit Punktpaaren stellt eine Steinmauer dar, die höher als 1,5 m ist und vom durchschnittlichen großen OLer nicht überwunden werden kann (und darf).

# Aus den Gauen und Bezirken

## Bezirkslehrgang: OBERFRANKENS OL'er RÄUMTEN IN DER CSFR AUF!

Daß Oberfranken zur OL-Elite in Bayern zählt, ist längst bekannt. Daß diese Läufer jedoch auch außerhalb der bayerischen Grenzen mit ihrer "Nationalmannschaft" für Furore sorgen können, mußten auch einige CSFR - Läufer feststellen. So geschehen im April bei einem Lauf in Asch/Böhmen an dem ca. 300 Aktive um den Titel eines westböhmisches Meisters kämpften. Unter ihnen auch 10 Teilnehmer am dreitägigen oberfränkischen Bezirkslehrgang auf der Burg Hohenberg bei Schirnding unter der bewährten Leitung von Herbert Hülss, die den Lauf eigentlich nur als Trainingslauf mitnehmen wollten. Dann sprangen jedoch überraschend 2 Doppelsiege heraus, nämlich in der Klasse H 15, die mit 36 Startern sehr gut besetzt war, durch Christian Schuberth (ATS Kulmbach) und Christian Platzer (Spvg Ahorn). sowie in H 35 durch Herbert Hülss (Spvg Ahorn) vor Robert Matzke (SC Neustadt).

Die überaus detailreiche Karte setzte ein sicheres Orientierungsvermögen voraus, denn man konnte im größtenteils steilen Gelände auch mit guter Kondition nicht allzuviel Zeit herausholen. Bei strahlendem Sonnenschein konnte man sich vor und nach dem Lauf wunderbar auf der Zielwiese, bevor eine Besichtigung von Marienbad auf dem Programm stand.

Der Sonntagvormittag war mit einem Stern-OL noch einmal voll ausgefüllt. Ein Läufer (Name unterliegt leider dem Datenschutz!!) jedoch konnte gar nicht genug bekommen und hatte sich anscheinend so in den Wald verliebt, daß er einen unfreiwilligen Rudgang (oder besser Irrweg???) einschlug und erst nach 2 Stunden Autosuchfahrt (oder Orientierungsfahrt???) von den übrigen OL'ern wohlbehalten aufgebelt wurde. Trotz dieser kleinen Panne konnten alle - vor allem die 3 D-Kader Läufer, die das Wochenende zur Vorbereitung auf den Jugendländerkampf eine Woche später nutzten - mit viel neuer Erfahrung den Lehrgang nach dem Mittagessen verlassen.

Ergebnisse Asch:

### H 13:

17. Sven Fischer/ Markus Matzke (Spvg Ahorn) 81:54 min.

### H 15:

|                       |                 |            |
|-----------------------|-----------------|------------|
| 1.Christian Schuberth | (ATS Kulmbach)  | 42:56 min. |
| 2.Christian Platzer   | (Spvg Ahorn)    | 46:41 min. |
| 4.Mathias Söllner     | (TSV Pechbrunn) | 52:53 min. |
| 24.Michael Trost      | (ATS Kulmbach)  | 76:53 min. |

### H 35:

|                   |                 |            |
|-------------------|-----------------|------------|
| 1.Herbert Hülss   | (Spvg Ahorn)    | 52:30 min. |
| 2.Robert Matzke   | (SC Neustadt)   | 56:07 min. |
| 7.Richard Söllner | (TSV Pechbrunn) | 70:09 min. |
| 8.Peter Platzer   | (Spvg Ahorn)    | 77:11 min. |

Christian Schuberth



## VERANSTALTUNGEN ZUM "TAG DES BAUMES" IN CREIDLITZ

Bereits zum zweiten Mal führte Gaufachwart Roland Weiß Veranstaltungen zum Tag des Baumes im Turngau Coburg-Frankenwald durch. Da leider keiner der anderen Coburger Vereine Interesse an dieser öffentlichkeitswirksamen Aktion zeigte, wurden die Maßnahmen erneut in Creidlitz abgehalten.

Mit der Zentralveranstaltung der Stadt Coburg zum Tag des Baumes war eine Pflanzaktion der Sparte OL des Turngaus Coburg-Frankenwald im Stadtteil Creidlitz gekoppelt, bei der unter Leitung von Roland Weiß an der evangelischen Kirche ein Haselnußbaum und an der Grünanlage vor dem Bahnhof zwei stattliche Ulmen gepflanzt wurden. Außerdem wurden vom Garten- und Friedhofsamt in der Creidlitzer Flur rund 140 Sträucher, Niedergehölze und Büsche neu eingesetzt.

Im Beisein zahlreicher Prominenz (OB Kastner, Turngau-Vorsitzender Weigl, Vorsitzender "Baumschutz Coburg" Schunk, Forstamtsleiter Mantel und zweier Stadträte) umrahmten die Kinder der Grundschule Creidlitz die Feierstunde mit kleinen Theaterstücken, Gedichten und Liedvorträgen. OB Kastner unterstrich dabei, daß die Erweiterung von Grünflächen und Baumbeständen für die Kommunalpolitiker ein wichtiges Anliegen in einer Zeit sei, in der gerade in der Coburger Region durch neu zu schaffende Verkehrsadern als Folge der Wiedervereinigung erhöhter Handlungsbedarf notwendig ist. Roland Weiß sagte, dem Sport obliege die Aufgabe, sich die Natur zum Partner zu machen und sie fair zu behandeln. Keinesfalls dürfe die Natur durch den Sportbetrieb geschädigt werden.

Die Creidlitz Baumpflanzaktion stellt auch einen wichtigen Versuch dar, die Ulme, die noch vor Jahrzehnten den Baumbestand in Europa mitprägte, bei uns wieder heimisch zu machen. Inzwischen ist die Ulme durch den Splintkäfer, der die Äder der Bäume verstopft, und ihre Nahrungszufuhr unterbindet, fast ausgestorben. Die beiden Ulmen, die in Creidlitz gepflanzt wurden, sind in Coburg die ersten Exemplare einer in den USA entwickelten Züchtung mit dem Namen "Ulma resista". Die Züchter geben eine zehnjährige Garantie vor dem Splintkäferbefall. Sollte der Versuch, die Ulme wieder bei uns anzusiedeln, von Erfolg gekrönt sein, wird der Verein "Baumschutz Coburg" in Zusammenarbeit mit der Stadt ein Programm zur gezielten Aufforstung der Ulme entwickeln.

Abgerundet wurden die Veranstaltungen zum Tag des Baumes mit einer Waldsäuberungsaktion Creidlitz Kinder im "Buchberg", dem ersten OL-Gelände des Vereins. 16 Kinder und 6 Erwachsene räumten innerhalb kurzer Zeit mehrere Kilogramm Abfall aus dem Wald, darunter sogar ein komplettes altes Moped. Belohnt wurden die fleißigen Sammler mit einem Topf heißer Bockwürste und kühlen Getränken, die ein Stadtrat spontan zur Verfügung stellte.

Der Tag des Baumes war also wieder mal eine runde Sache, die sicherlich zu einem positiven Image des OL beiträgt. Es bleibt die Hoffnung, daß sich endlich auch mal andere Clubs den Beispielen der Degendorfer, Creidlitz oder von Willi Nirschl in München inszenierten Aktionen anschließen - nicht nur, um sich ein gutes Verhältnis zu den Forstbehörden zu verschaffen, sondern auch, um einfach mal aktiven Umweltschutz zu betreiben.

ms in Ergänzung zum "Coburger Tageblatt"

#### Gaumeister 1992 in Coburg-Frankenwald

D -12 : Jennifer Huth (TSG Creidlitz)  
D 13/14: Christiane Weiß (TSG Creidlitz)  
D 15-18: Kerstin Huth (TSG Creidlitz)  
Damen : Christine Ponsel (TSG Creidlitz)  
D 35 : Martina Huth (TSG Creidlitz)  
D 45 : Else Streit (TSG Creidlitz)  
H 12 : Sebastian Fiedler (TV Neuses)  
H 13-14: Sven Fischer (Spvg Ahorn)  
H 15-18: Christian Platzer (Spvg Ahorn)  
Herren : Jürgen Scheler (TV Wiesenfeld)  
H 35 : Robert Matzke (SC Neustadt)  
H 45 : Werner Pfeil (TV Wiesenfeld)  
H 55 : Horst Streit (TSG Creidlitz)



#### STÄDTEVERGLEICH JENA - COBURG

Ende März trugen die Jenaer und Coburger Orientierungsläufer bei einem Thüringischen Ranglistenlauf in Hummelshain ihren 3. Städtevergleich aus. Den Coburgern gelangen dabei nicht nur die meisten Klassensiege innerhalb der Vergleichswertung, sondern durch Manfred Scholz auf der Herren-Langstrecke und Christian Platzer in H 15/16 auch zwei Siege gegen das übrige Thüringer Starterfeld. Am Ende gewann Coburg mit 44:30 Punkten zum zweiten Mal den Vergleich. Leider kam das Gesellige zu kurz, da der Veranstalter nicht einmal einen Raum für die Siegerehrung zur Verfügung hatte.

#### Spannung bei den Bayerischen Staffelleisterschaften

Herren: Klarer Sieg - ohne große Überraschungen

Damen: Knapper Sieg - erste drei Plätze fest in südbayerischer Hand

9 Herrenteams und 7 Damenteams lieferten sich bei den Bayerischen Staffelleisterschaften in Kehlheim spannende Titelkämpfe, wobei Zuschauer und Aktive zwischen Begeisterung und Enttäuschung hin- und hergerissen wurden. Orientierungstechnisch bot der Ausrichter mit der Laufkarte "Frauenhäusl" ein größtenteils offenes und schnell belaufbares Gebiet an, das im Ostteil von steilen Hängen und Felsen durchzogen war und hier bei den Orientierungstechnikern seinen Meister suchte. Hohe Laufgeschwindigkeit und Konzentration im Postenraum mußten also gut dosiert werden.

**Startläufer:** Die ersten fünf Mannschaften in knappem Abstand

Mit den Startläufern Manfred Scholz, TV Coburg-Neuses, Gert Lexen, TSV Grünwald, Gerd Jugenheimer, TV 07 Wiesenfeld, Franz Stock, TV Osterhofen, und Franz Kersch, OLA TSV Degendorf, schickten die Titelanwärter gleich zu Beginn starke Trümpfe ins Rennen. Der erste Wechsel Grünwald 4 Sekunden vor Neuses und in geringem Abstand Osterhofen, Degendorf und Wiesenfeld. Hier war noch alles offen und die Spannung stieg enorm.

**2. Läufer:** Für alle fünf Titelanwärter Medaillen noch in greifbarer Nähe

Pavel Ditrych ließ für den TSV Grünwald nichts anbrennen. Ralf Weid, TV Coburg-Neuses, konnte den zweiten Platz, trotz kleiner Fehler, halten. Als dritter wechselte Degendorf vor Osterhofen und Wiesenfeld.

**Schlußläufer:** Spannung, Freude und Enttäuschung

Jörg Mumme, TSV Grünwald, komplettierte mit Tagesbestzeit auf seiner Bahn den Erfolg des TSV Grünwald. Uwe Weid, TV Coburg-Neuses, ebenfalls mit Tagesbestzeit, holte zwar auf, konnte am Ende jedoch mit dem zweiten Platz vollauf zufrieden sein. Nach einem super Lauf brachte Thomas Scheler, TV 07 Wiesenfeld, sein Team vom 5. auf den Bronzplatz. Der TV Osterhofen ergatterte sich noch vor OLA TSV Degendorf den undankbaren 4. Rang.

**Damen standen den Herren in puncto Spannung in nichts nach**

**Startläuferinnen:** Spannungen, Überraschungen und Kampfgeist

Die Damen der OLA TSV Degendorf zeigten gleich von Anfang an, daß sie angetreten waren, um Medaillen mit nach Hause zu nehmen. Die erste Staffelläuferin, die aus dem Wald stürmte, war Anita Bumberger, OLA TSV Degendorf. Zur großen Überraschung aller, wechselte Susanne Voit, DARC Franken, als Zweite nur 17 Sekunden später. Als Dritte wiederum nur 17 Sekunden legte Petra Zimmermann, OLA TSV Degendorf, durch den Wechselraum. Mit einer bemerkenswerten Leistung und dem vierten Rang wechselte die junge Eva Ditrych, TSV Grünwald.

**Schlußläuferinnen:** Wechsel auf den Rängen

Während Christina Geiger, OLA TSV Degendorf, den ersten Rang gerade noch mit 8 Sekunden Vorsprung halten konnte, brachte Karin Lange, OLA TSV

Deggendorf, mit einem packenden Lauf ihre Mannschaft noch auf den Silberplatz. Bärbel Kübler, TSV Grünwald, konnte durch einen konzentrierten Lauf und zur Überraschung aller den dritten Rang erlaufen. 6 Minuten dahinter erreichte die Mannschaft des DARC Franken den 4. Platz.

#### **Der Ausrichter:** Technischer Delegierter und Bahnleger

An dieser Stelle muß einmal ein ganz dickes Lob an Jürgen Schwanitz ausgesprochen werden, der es schaffte, mit einfachster Organisation und korrekter Bahnlegung die Bayerischen Staffel- und Mannschaftsmeisterschaften mitzugestalten und auszurichten.

#### **Ergebnisse:**

##### **H 19**

1. TSV Grünwald (Gert Lexen, Pavel Ditrych, Jörg Mumme) 121:34; 2. TV Coburg-Neuses (Manfred Scholz, Ralf Weid, Uwe Weid) 123:58; 3. TV 07 Wiesenfeld (Gerd Jugenheimer, Jürgen Scheler, Thomas Scheler) 132:16;

##### **D 19**

1. OLA TSV Deggendorf (Anita Bumberger, Christiane Geiger) 100:56; 2. OLA TSV Deggendorf (Petra Zimmermann, Karin Lange) 101:04; 3. TSV Grünwald (Eva Ditrych, Bärbel Kübler) 112:39;

##### **H 14**

1. OLA TSV Deggendorf (Manuel Krebs, Ralph Körner) 79:08; 2. TSG Creidlitz (Michael Rödel, Björn Kramer) 91:11;

##### **H 15-18**

1. ATS Kulmbach (Christian Schuberth, Frank Dörfler) 85:22; 2. TV Osterhofen (Harald Bernkopf, Kurt Liebwein) 85:22; 3. ATS Kulmbach (Michael Trost, Philipp Griesbach) 98:48;

##### **H 35**

1. OLA TSV Deggendorf (Franz Jaksch, Hans Greifenstein) 80:06; 2. SpVg Ahorn (Peter Platzner, Herbert Hülss) 90:31; 3. OLA TSV Deggendorf (Walter Körner, Heinz Fischl) 97:08;

##### **D 14**

1. TSV Grünwald (Kristiana Ehrlinger, Lucie Ditrych) 76:40; 2. OLA TSV Deggendorf (Anja Granvogel, Claudia Krebs) 79:15;

##### **D 15-18**

1. OLA TSV Deggendorf (Michaela Greifenstein, Katrin Lorenz) 151:48;

##### **D 35**

1. TV Coburg-Neuses (Ute Fiedler, Angelika Weid) 119:34; 2. TSG Greidlitz (Else Streit, Martina Huth) 120:25;

Bernd Fiedler