



OL

Ausgabe

1/93



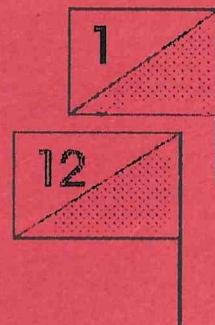
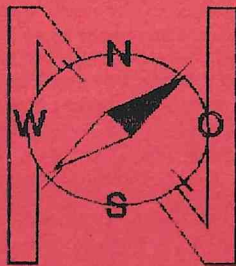
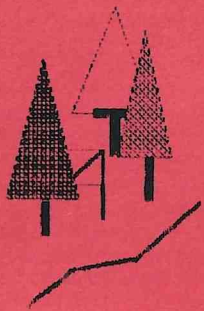
Inform

OL-ZEITSCHRIFT

BAYERNS AKTUELLE

Orientierungslauf OL *Laufen*

mit



Köpfchen

liebe Leser

Vielen Dank für die zahlreichen Förderabos und die pünktliche Überweisung der Jahresbeiträge. Die noch säumigen Abo-Zahler finden abermals einen Überweisungsträger als Beilage, um die 8 DM Jahres- bzw. ein beliebiges Förderabo demnächst begleichen zu können. Viel Spaß beim Lesen und eine gute Orientierung in der neuen Saison!

Euer Martin Schubert

1992 - DAS JAHR DES PAVEL DITRYCH

Erfolgsbilanz eines erfahrenen Orientierers

Pavel Ditrych - ein Name, der nicht nur in Bayern, sondern in der OL-Szene in aller Welt bekannt ist und respektiert wird. Pavel ist gebürtiger Tschechoslowake, stammt aus Prag und hat als größten sportlichen Erfolg Staffel-Silber mit seinem damaligen CSSR-Team bei der Weltmeisterschaft 1983 in Ungarn zu Buche stehen. 1985 siedelte er dann nach Deutschland über, machte sich in München selbstständig und startete zunächst für den renommierten niedersächsischen OL-Club OLV Uslar. Auch der Eintritt in die Altersklasse H 35 konnte Pavel lange nicht davon abhalten, weiter in der Herren-Elite zu starten.

1990 übernahm Pavel sogar das Amt des Herren-Nationaltrainers, von dem er nach dreijähriger Tätigkeit Ende 92 seinen Rücktritt erklärte, da er zur Zeit kein Rezept sieht, das Niveau im deutschen OL-Sport zu steigern.

Nach langwierigen Vorbereitungen gründete er 1992 zusammen mit seiner Frau Eva an seinem Wohnort eine eigene OL-Abteilung und suchte sich als Verein des TSV Grünwald aus. Er trommelte dazu alle in München wohnhaften Orientierer zusammen und schon im ersten Jahr stieg die neue OL-Gruppe zum erfolgreichsten bayerischen Verein auf.

Pavel selbst kann 1992 eine lange Erfolgsliste vorzeigen. Er wurde in H 35 deutscher Meister auf der klassischen Distanz und gewann außerdem die Bundesrangliste. Bei sieben Starts gelangen ihm dabei vier Einzelsiege in Dresden, Uslar, Mitterteich und Deggendorf.

International schrammte er im vergangenen Jahr zweimal nur knapp an großen Erfolgen vorbei. Bei den internationalen 3-Tage-Läufen in Simmerath ("Eifel-OL") und Trient/Italien ("3 giorni d'Italia") kam er in der Gesamtwertung hinter dem Briten Ian Rochford bzw. dem Schweizer Res Käber jeweils auf Rang zwei, nachdem ihm an beiden Wettkämpfen auch jeweils ein Etappensieg gelang.

Auf Landesebene läuft der zähe Orientierer nach wie vor in der Herren-Elite und macht auch hier den Jüngeren noch einiges vor. Zusammen mit Gert Lexen und Jörg Mumme wurde er bayerischer Staffelleister, bei der Bayerischen Mannschaftsmeisterschaft belegte er mit Eugen Müller und Gert Lexen Rang drei. Auch den Bayerncup und die Bayerische Einzelmeisterschaft hätte er durchaus gewinnen können, wenn ihn nicht eine Krankheit am Saisonende außer Gefecht gesetzt hätte.

Sein Erfolgsgeheimnis? Nun, ein Geheimnis ist es bestimmt nicht und sicher tragen mehrere Faktoren dazu bei. Einer davon sind jedenfalls lange Dauerläufe in alpinem Gelände, z.B. im steinernen Meer am Watzmann. Das bringt Kraft und Kondition - und nebenbei ein hervorragendes Naturerlebnis.

ms

PACKEN WIR'S AN.....

Eine neue Saison liegt vor uns und sie wird wieder viele Höhepunkte bieten. Nachdem der Bayerische Turnverband letztes Jahr durch die Ausrichtung der drei größten nationalen OL-Veranstaltungen im positiven Sinn seinen Stellenwert im Deutschen OL deutlich verbessern konnte, erwarten uns auch heuer wieder drei überregionale Wettbewerbe. Der Bundesranglistenlauf in Creidlitz, der int. 3-Tage-OL in Deggendorf, und die ARGE-ALP-Meisterschaften in Grünwald sind neue Herausforderungen für den Landesverband und seine Vereine. Hinzu kommt die Durchführung der Bayer. Einzelmeisterschaften im großen Rahmen des Landesturnfestes in Ingolstadt. Bei diesen Veranstaltungen sollte die bayerische OL-Gemeinschaft ihre Verbundenheit durch zahlreiche Teilnahme zum Ausdruck bringen.

Nachdem der traditionelle Jugend- und Juniorenländervergleich als Saisonstart bereits hinter uns liegt und der D-Kader seinen beeindruckenden Aufwärtstrend vom Vorjahr mit prächtigen Leistungen fortsetzen konnte, appelliere ich dennoch an die Vereine, daß dieser Aufschwung nur fortgesetzt werden kann, wenn eine unermüdliche Talentsuche betrieben wird. Der "Unterbau" des Kadern ist noch zu schwach bzw. kaum vorhanden.

Damit bin ich auch schon bei den Problemen und daraus resultierenden Aufgabenstellungen unseres Fachbereiches. Es finden mehr denn je zuwenig regionale Veranstaltungen statt, die alleine den Zulauf zum OL aus der Breite bewirken können. Man kann von "Einstiegern" nicht erwarten, daß sie von Anfang an hunderte von Kilometern zurücklegen, um OL zu betreiben. Dazu genügen aus meiner Sicht einfachste Läufe mit Minimalorganisation. Darunter verstehe ich drei Bahnen (kurz, mittel, lang) und drei Mann Organisationspersonal (z.B. "Muttertags-OL": jede Mutter bekommt im Ziel eine Topfpflanze; oder Oster-OL usw.). Für die einen ist dann der OL ein nettes Wochenenderlebnis in der Natur, für die anderen sollte es eine schöne Trainingsmöglichkeit vor der eigenen Haustür sein. 25 Teilnehmer könnten dabei durchaus schon als Erfolg, d.h. der Lauf als ausrichtenswert betrachtet werden.

Bei der rückläufigen Zahl der Kleinveranstaltungen spielt allerdings noch ein anderes Problem eine Rolle. Die Bereitschaft, ein Ehrenamt zu übernehmen, ist generell im Sinken. Es ist schon im Fachausschuß schwierig alle Posten zu besetzen; Lücken gibt es aber in erster Linie in den Gauen und Bezirken. Oft höre ich als Argument, daß jemand zuwenig Zeit für die Ausübung eines Amtes hat. Zu diesem Urteil gelangen viele dadurch, daß sie die Ansprüche an die Funktion selbst viel zu hoch ansetzen. Wenn aber die Fachausschußmitglieder alle ihre Ideen umsetzen und die Organisation perfektionieren wollten, würden Berufsausübung/-ausbildung und Familien unzulässig in den Hintergrund treten. Daraus allerdings den Rückschluß zu ziehen, erst gar kein Amt auszuüben, wäre für die Entwicklung des OL fatal. Ich appelliere deshalb an alle OL'er sich regional im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu engagieren.

In der Hoffnung in den angesprochenen Punkten Fortschritte zu erzielen wünsche ich uns allen eine erfolgreiche und unfallfreie OL-Saison 1993!

Ralph Meißner, OL-LFW/Leistung

**AUSSCHREIBUNG UND AUSBILDUNGSORDNUNG FÜR DIE AUSBILDUNG VON
TRAINERN UND ÜBUNGSLEITERN FÜR DAS FACHGEBIET ORIENTIERUNGSLAUF**

I. AUSBILDUNG ZUM TRAINER C IN BAYERN (AUSSCHREIBUNG)

1. Grundlehrgang: 45 Unterrichtseinheiten 1993

Termine: 10.-13. Juni
9.-11. Juli (neuer Termin! Anstelle des
in OLI 4/92 angegebenen
April-Wochenendes)

Kosten: 70 DM

Meldeadresse: Bayerischer Turnverband, Geschäfts-
stelle, Postfach 500120,
8000 München 50

Meldeschluss: 15. April 1993

2. Aufbaulehrgang: 60 UE + 15 UE Prüfung (5 Wochenendlehrgänge 1994)

Kosten: 130 DM

Lehrgangsleitung: Ullrich Flurschütz

Detaillierte Ausschreibung siehe OLI 4/92 I

II. STRUKTUR DES BTV-AUSBILDUNGSPLANES OL

1. ÜL-Ausbildung OL 120 UE incl. Prüfung

Ausbildung: 45 UE Grundlehrgang in den Bezirken
"Turnen, Fitness und Gesundheit"

60 UE Aufbaulehrgang (Zentral)
"Orientierungslauf"

15 UE Prüfung (Zentral)

Nach absolviertem Aufbaulehrgang besteht die Möglichkeit,
in die Ausbildung Trainer C in den Aufbaulehrgang ein-
zusteigen.

Fortbildung: 15 UE Fortbildung (alle 4 Jahre)
In allen Fachbereichen des BTV möglich.

2. Ausbildung Trainer C, 120 UE incl. Prüfung

Ausbildung: 45 UE Grundlehrgang (Zentral)

60 UE Aufbaulehrgang (Zentral)

15 UE Prüfung (Zentral)

Nach bestandener Prüfung besteht die Möglichkeit, an
einer Trainer B-Ausbildung teilzunehmen, die auf Bundes-
ebene durchgeführt wird.

Fortbildung: 15 UE Fortbildung
Zentral nur für Fachgebiet OL.

III. AUSBILDUNGSORDNUNG UND STOFFPLAN-ÜBERSICHT TRAINER A-B-C

Grundlage ist die durch den Hauptausschuß des DTB im Oktober 1991
verabschiedete neue Ausbildungsordnung sowie die bisherigen Aus-
bildungsordnungen des Fachgebietes OL. Die folgenden Ausführungen
sind lediglich eine grobe Übersicht der Hauptthemen, detaillierte
Stoffpläne können in den "OL-Nachrichten" 4/92 nachgelesen werden.
Die Ausbildung zum Trainer C erfolgt auf Landesebene, zum Trainer
B und A auf Bundesebene.

1. Trainer C (120 UE)

15 UE Verbands/Vereinsarbeit, öffentliche Förderung

15 UE Pädagogisch-Psychologischer Bereich

15 UE Biologisch-Medizinische Grundlagen

15 UE Erstellen von Einfach-Karten und deren Nutzung für diverse
Methoden des Anfängertrainings

15 UE Formen und Arten des OL und deren Anwendungsmöglichkeiten
insbesondere beim Kinder- und Jugendtraining

15 UE Umwelt- und Naturschutzfragen, Bahnlegung, Wettkampfbestim-
mungen und Wettkampforganisation

15 UE Organisation und Gestaltung von OL-Training für Fortge-
schrittene im Verein

15 UE Kartenerstellung nach IOF-Norm

2. Trainer B (60 UE)

15 UE Trainingslehre

15 UE Sportmedizin

15 UE Trainingspraxis

15 UE Ordnungen des DTB

3. Trainer A (90 UE)

15 UE Trainingspraxis im Spitzensport

15 UE Trainings/Wettkampfanalyse und -dokumentation

15 UE Trainingsorganisation, Vorbereitung, Durchführung und Aus-
wertung von Training und Trainingslagern

15 UE Sportmedizin und Leistungsdiagnostik

15 UE Trainingsplanung

15 UE Besonderheiten im OL-Spitzensport

IV. TRAINER UND ÜBUNGSLEITER IN BAYERN, STAND: DEZEMBER 92

1. Lizensierte Trainer

Ullrich Flurschütz	Trainer A	Michael Kroll	Trainer B
Jürgen Schwanitz	Trainer A	Herbert Hülss	Trainer B
Michael Schiffmann	Trainer B	Franz Kerscher	Trainer B
Martin Schubert	Trainer B		

2. Lizenzierte Übungsleiter

Dieter Oechler
Hubert Ertl
Susanne Metzke-Ertl
Stephan Krämer
Albert Bauer
Dagmar Becker
Ewald Brunn
Georg Brunn
Rudolf Buchdrucker
Gerhard Weid
Wilfried Matzke

Karl-Heinz Arzberger
Ute Arzberger
Christa Arzberger
Christian von der Sitt
Wilhelm von der Sitt
Steffen Walther
Roland Weiß
Dirk Späth
Martin Hüttner
Thomas Flieger

V. UNTERSCHIED TRAINER C - ÜL

Die C-Trainer-Ausbildung ist neu und entspricht inhaltlich dem früheren ÜL. Der C-Schein berechtigt zum späteren Erwerb von B- und A-Lizenzen, ist also leistungssportlich orientiert. Der neu gestaltete ÜL dagegen hat rein breitensportliche Inhalte und ist die einzige und letzte Stufe bezüglich OL auf dieser Schiene. Wie unter II.1 beschrieben, kann man aber nach absolviertem ÜL in den Aufbau-Lehrgang des C-Scheins einsteigen.

Früher erworbene ÜL werden als C-Lizenz anerkannt, brauchen aber nicht umgeschrieben zu werden.

Umgang mit Papier

ORIENTIERER SOLLTEN ZU DEN ERSTEN GEHÖREN,
WENN DARÜBER NACHGEDACHT WIRD !

Papier - Rohstoff für zahlreiche Produkte, die für uns alle unentbehrlich scheinen: Zeitungen, Briefpapier, Verpackungen und vieles mehr. Auf der anderen Seite steht uns der Wald gegenüber - unser Stadion mit unglaublich hohem Erholungswert. Viele Informationen über den sinnvollen Umgang mit Papier, über das "richtige Papier", verwirren immer mehr, zumal die Argumente von Umweltschutzgruppen und Papierherstellern sehr unterschiedlich sind. Im folgenden wird versucht, einige Entscheidungshilfen zu geben.

Zerstörung oder Pflege des Waldes ?

Die Meinungen über die Ethik der Papierindustrie gehen sehr stark auseinander: Zerstörung des Regenwaldes auf der einen, notwendige Waldpflege auf der anderen Seite. Tatsache ist, daß hartes Holz, wie es im Regenwald wächst, nicht zur Papierherstellung geeignet ist. Aber es gibt auch Urwälder (z.B. in Kanada), deren Holz sich zur Papierherstellung eignet und deren Zerstörung eine ökologische Wahnstat ist. Tatsache ist auch, daß Wälder, wie sie in Mitteleuropa kultiviert werden, gepflegt werden müssen und es zu einem natürlichen Einschlag kommt. Das Problem: Riesige Monokulturen, die das ökologische Gleichgewicht stören und die natürliche Flora und Fauna sogar vertreiben.

Welches Papier für welchen Zweck ?

Es gibt aber auch bei Recyclingpapier ökologische und praktische Probleme. Die endgültige Entscheidung über das richtige Papier muß natürlich jeder selbst treffen.

1. Umweltschutzpapier:

Das Umweltschutzpapier besteht zumeist aus Produktionsabfällen und zeichnet sich durch eine einheitliche Qualität aus. Weiterer Vorteil: Es wurde zumeist noch nicht behandelt und bedruckt, ist also weißer als etwa Recyclingpapier. Es ist leichter zu bedrucken als Recyclingpapier.

2. Recyclingpapier

Recyclingpapier kann von der Druckfarbe befreit sein, oder "grau" bleiben. Beim sog. Deinking wird das Papier von den zumeist schwermetallhaltigen Farben befreit und erhält dadurch einen höheren Weißgrad. Ökologisch bedenklich dabei: Die Entsorgung der Schlämme nach dem Deinken, die als Sondermüll entsorgt werden müssen. Derzeit wird etwa in Deutschland 50 % Papier wiederverwendet, natürlich sollte dieser Anteil steigen!

3. Chlorfrei gebleichtes Papier

Dabei wird das Papier mit Sauerstoff oder Wasserstoffperoxid gebleicht - ökologisch weit unbedenklichere Verfahren. Es zeichnet sich durch einen geringeren Weißgrad gegenüber dem chlorgebleichten Papier aus, ist aber mittlerweile für nahezu alle Drucksachen einsetzbar! Vorteil gegenüber dem Alt- bzw. Recyclingpapier: Die Bedruckbarkeit ist einfacher und es muß weniger Farbe verwendet werden.

4. Chlorgebleichtes Papier

Sollte völlig aus dem Markt genommen werden, da zu viele Schadstoffe von diesem Verfahren ausgehen, die Gewässer und Luft belasten (Dioxine).

Was tun ?

- Papier vermeiden:

Jeder sollte versuchen, seinen Papierverbrauch einzuschränken (doppelseitig kopieren, weniger Ausdrucke vom Computer).

- Recyclingpapier oder Altpapier verwenden

Diese Papiere sind vielseitig einsetzbar. Bei Kuverts und Briefpapier sollten sie ausschließlich zum Einsatz kommen. Bei Drucksachen, wie etwa Zeitungen, kann der Altpapieranteil auch unter 100 % liegen, da die Zellstoffasern beim Recycling immer weiter verkürzt werden - ein "Neupapieranteil" also durchaus vernünftig und notwendig ist. Derzeit sind viele Drucker noch nicht in der Lage, mit diesen Papieren vernünftig zu arbeiten, man sollte evtl. einen anderen Drucker wählen.

- Chlorfrei gebleichtes Papier verwenden wo nötig

Das ist derzeit die häufigste Art, sich dem Ökologie-Boom anzuschließen, und von der Drucktechnik auch das Einfachste. Aber: Ziel muß es sein, wiederverwendetes Papier einzusetzen !

- Keine schwermetallhaltigen Farben

Wenn die Farben keine Schwermetalle enthalten, können auch die Klärschlämme bei der Wiederaufbereitung keine enthalten - dementsprechend bei der Druckerei nachfragen.

LESBARKEIT UND PREIS SIND KEIN ARGUMENT MEHR! Die Preise haben sich mittlerweile so angepaßt, daß dies kein Argument mehr sein kann. ORIENTIERUNGSLÄUFER SOLLTEN DEN ANDEREN EIN WENIG VORAUS SEIN, WENN ES UM DEN SCHUTZ UNSERER NATUR GEHT !

Jugend- und Juniorenvergleichskampf der Landesturnverbände

GUTE EINZELERGEBNISSE UND GLANZVOLLE STAFFELLEISTUNGEN

Die Erwartungen waren "gedämpft", wie von dem Betreuerteam im Vorfeld zu hören war. Und das aus den verschiedensten Gründen: Zu früh war der Länderkampf im Wettkampfplan platziert, viele hatten ihn deshalb gar nicht als Saisonhöhepunkt vorgesehen. Einige hatten im Winter so viel Schnee, daß an Laufen nicht zu denken war. Wegen Schnee mußte auch der erste Kader-Lehrgang abgesagt werden, so daß als Vorbereitung einzig das Trainings- und Wettkampfwochenende in Dinkelsbühl zum Tragen kam. Die Ergebnisse gaben dabei nicht gerade Anlaß zu Optimismus, von einem bestimmten zu erreichenden Ziel am Tag X im hessischen Kelkheim wurde daher auch gar nicht gesprochen.

5 Top-Resultate beim Einzellauf

Einen kräftigen Motivationsschub gab es, als Ralph und Uffi am Freitagabend den fetzigen neuen Laufdress "D-Kader Bayern" präsentierten. Das steigerte das Wir-Gefühl erheblich und so wurden auch die verletzungs- und schulisch bedingten Ausfälle von Christian Schuberth, Anette und Georg Passig problemlos weggesteckt.

Uwe Weid bewies einmal mehr eindrucksvoll seine Vorbildstellung als "Teamleader". Bei den Junioren machte er vor, wo's langgeht, und siegte mit fast fünf Minuten Vorsprung auf Torsten Artz. Während man von Uwe das Siegen gewohnt ist, waren die anderen Spitzenplatzierungen schon als kleine Überraschung anzusehen. Einen Riesenlauf bot Manuel Krebs in H 14. Er lag lange Zeit klar in Führung und wurde am Ende nur noch von zwei Läufern abgefangen, zu Rang 2 fehlten ihm gerade mal 14 Sekunden.

Noch härter traf es Kerstin Huth in D 14. Das Geburtstagskind kam ebenfalls mit Zwischenbestzeit ins Ziel und belegte schließlich Rang 4 mit dem lächerlichen Rückstand von einer Sekunde auf Rang 3. Katrin Lorenz und Lucie Ditrych mischen auch nach ihrem Wechsel in die Altersklasse D 15/16 kräftig mit und kamen einträchtig auf die Plätze 4 und 5, nur neun Sekunden voneinander getrennt.

Die übrigen bayerischen Läufer kamen über Mittelfeldplatzierungen nicht hinaus, einige sind aus anfangs genannten Gründen noch nicht in der Form des Vorjahres. Trotzdem war die Stimmung in der Mannschaft ob der fünf Spitzenergebnisse hervorragend. Als nach der stimmungsvollen Siegerehrung im Kelkheimer Schwimmbad Rang 7 im Zwischenergebnis für Bayern feststand, gab man sich für die Staffel kämpferisch. Schließlich waren die Rückstände so gering, daß bis Platz 5 noch alles drin war (13 Punkte). Aber auch nach hinten war kaum Luft. Platz 10 lag nur 22 Punkte entfernt.

Ergebnisse Einzellauf

- | | | | |
|----------------|-------------------------|-----------------|---------------------------|
| D -14 : | 1. Juliane Gnau, Hessen | D 15/16: | 1. Mirjana Majerle, Baden |
| | 4. Kerstin Huth | | 4. Katrin Lorenz |
| | 13. Claudia Krebs | | 5. Lucie Ditrych |
| | 26. Annkatrin Schalle | | 28. Kristina Ehrlinger |
| | 31. Anja Granvogl | | (46 klassiert) |
| | (42 klassiert) | | |

- | | | | |
|-----------------|--------------------------------|-----------------|-----------------------------|
| D 17/18: | 1. Katja Bumann, Niedersachsen | D 19/20: | 1. Judith Keinath, Schwaben |
| | 26. Andrea Rauch | | Keine Bayern am Start |
| | Heike Oechler aufgeg. | | |
| | (31 klassiert) | | |

- | | | | |
|----------------|----------------------------|-----------------|----------------------------------|
| H - 14: | 1. Christoph Bruder, Baden | H 15/16: | 1. Christian Hermentin, Schwaben |
| | 3. Manuel Krebs | | 19. Christian Platzer |
| | 22. Ralph Körner | | 30. Matthias Söllner |
| | 31. Benedikt Achatz | | 32. Kurt Liebwein |
| | Björn Kramer Fehlstempel | | 35. Michael Rödel |
| | (62 klassiert) | | (69 klassiert) |

- | | | | |
|-----------------|----------------------------|-----------------|----------------------------|
| H 17/18: | 1. Matthias Busch, Sachsen | H 19/20: | 1. Uwe Weid, Bayern |
| | 47. Harald Bernkopf | | 19. Markus Klingseis |
| | 51. Marco Lössl | | 22. Christian Gunsenheimer |
| | 56. Markus Susdorf | | 25. Martin Buchberger |
| | (66 klassiert) | | (39 klassiert) |

Staffel: Vom Knackpunkt zur Spezialität

Die Vorzeichen für eine Aufholjagd standen freilich nicht gut, denn im Vorjahr vergab man den hervorragenden 3. Platz nach dem Einzellauf noch durch schwache Staffelergebnisse. Hinzu kam, daß in fast allen Klassen neben zwei guten Läufern ein vermeintlich schlechterer, zumeist jüngerer oder kaum erfahrener Läufer, aufgeboten werden mußte. Mit den Staffelaufstellungen ging man volles Risiko, die vermeintlichen Schwachpunkte wurden unter der Devise "mitschwimmen" zumeist auf die Startposition gesetzt oder an die Schlußposition, um möglichst lange mithalten zu können. Das Konzept ging in allen Klassen voll auf. Was der Nachwuchs an Staffelleistungen bot, war schlichtweg phänomenal und trieb den Betreuern des öfteren das Wasser in die Augen.

In D 14 wollte man weder die erst 10-jährige und noch unerfahrene Anja Granvogl, noch das Trumpf-As Kerstin Huth, die vielleicht schwächere Läuferinnen hätte mitziehen können, auf der Startposition laufen lassen. So ging die letztjährige ARGE-Alp-Siegerin in D 12, Claudia Krebs, als Erste ins Rennen. Sie kam zwar als Dritte zurück, hatte aber schon 11 Minuten Rückstand auf die Führende. Kerstin nahm die Verfolgung auf, flog regelrecht durch den Wald und lag schon beim Sichtposten urplötzlich in Führung. Mit 3 Minuten Vorsprung übergab sie an Anja. Daß das "Küken" im bayerischen Team die Führung nicht würde halten können, war klar, man hoffte nur, daß sie nicht zu weit zurückfallen würde. Anja lief jedoch völlig unbekümmert, überraschend tauchte sie beim Sichtposten als dritte auf. Noch größer war die Überraschung, als sie auf der kurzen Schlußschleife noch eine Läuferin abzocken konnte und hinter Hessen auf Rang 2 einlief. Sensationell für die im Schnitt erst 12-jährige Staffelbesetzung!

In H 14 wurde der "Benjamin", Benedikt Achatz, zuerst auf die Strecke geschickt. Riskant, aber auch er löste seine Aufgabe gut. Ralph Körner wahrte anschließend den Anschluß an die Verfolgergruppe, doch die Akzente setzte wieder Manuel Krebs als Schlußläufer: Er machte 7 Plätze gut und preschte vom 11. auf den 4. Rang vor. Auch das ist ein gutes Ergebnis für die jungen Burschen!

Ebenfalls 7 Plätze gutmachen konnte Michael Rödel als zweiter Läufer der H 15/16-Staffel. Für Startläufer Matthias Söllner war wegen einer entzündeten Blase am rechten Fuß nicht mehr als Rang 16 möglich. Doch Michael, der schon im Vorjahr eine grandiose Aufholjagd vollführte, schlug erneut zu und kam trotz geplatzter Ader und blutender Nase als Neunter zurück. Christian Platzer brachte seine Mannen noch einmal um zwei weitere Plätze auf Rang 7 nach vorn. Nach verständlichem Trainingsrückstand und dem Handicap von Matthias war einfach nicht mehr drin.

In D 15-18 war der Risikofaktor mit der noch unsicher wirkenden Andrea Rauch auf der Startstrecke ebenfalls sehr hoch, nachdem Heike Oechler schon am Vortag verletzungsbedingt aufgeben mußte. Doch Andrea ließ sich von der Hektik des Massenstarts nicht anstecken, lief für ihre Verhältnisse ein sehr gutes Rennen und hielt den Rückstand in Grenzen. Katrin Lorenz und Lucie Ditrych waren wieder sehr gut in Form und konnten kontinuierlich auf Platz 6 vorstoßen.

Etwas unrecht tat man im Vorfeld der H 17/18-Staffel, die man als jenseits von Gut und Böse einstufte. Vielleicht motivierte aber gerade das die jungen Burschen ganz besonders. Mit Kurt Liebwein (Startläufer) und Marco Lössl (Schlußläufer) mußten gleich zwei 16-jährige eine Klasse höher starten, da mit Harald Bernkopf nur ein Läufer der H 17/18 zur Verfügung stand. Alle drei lösten ihre Aufgabe aber überdurchschnittlich gut, der befürchtete Notstart stand außer Diskussion und mit Rang 12 konnte man sogar noch vier Staffeln hinter sich lassen.

Herzschrittmacher für die Betreuer

Ein Wechselbad der Gefühle durchlebten Betreuer wie Läufer der Juniorenstaffel. Martin Buchberger bekam den Vorzug vor Christian Gunzenheimer, der bei früheren Staffelfahren schon Fehlstempel fabriziert hatte. Auf der Startstrecke sollte der läuferisch starke Martin einigermaßen mithalten und den Rückstand in Grenzen halten, damit der für sein Kämpferherz bekannte Markus Klingseis und Routinier Uwe Weid noch in die Spitzengruppe vordringen können. Die Taktik schien zunächst aufzugehen. Martin kam zwar nur als Vorletzter zurück, doch der Rückstand war wie geplant aufzuholen. Noch während Markus Klingsseis Teil 1 der Aufholjagd startete, kam von der Wettkampfleitung die Hiobsbotschaft: Disqualifikation des Startläufers wegen Fehlstempel! Doch eine Fehlbesetzung? Markus holte derweil 6 Plätze auf und übergab als 10. an Uwe, der mit der Gewißheit in den Wald ging, daß seine Staffel ohnehin nicht in die Wertung komme.

Aber so einfach wollten sich die Betreuer nicht geschlagen geben. Die Rekonstruktion mit Martin ergab, daß sein Fehlstempel aus zwei wechselbaren Code-Nummern resultierte, was laut Wettkampfordnung verboten ist. Zusätzlich führte die Postenverbindungsline genau durch die "9" der auf der Laufstrecke aufgezeichneten Codenummer, die sie dann wie eine "8" aussehen ließ. Die Verwechslung war perfekt. Große Hoffnung hatte allerdings niemand, als Uffi den Einspruch und die 20 DM Protestgebühr abgab. Der Stachel saß noch tiefer, nachdem Uwe mit einem sagenhaften Lauf sage und schreibe weitere 8 Plätze und 18 Minuten aufgeholt hatte und die Juniorenstaffel als 2. beendete.

Als dann kurze Zeit später Uffi mit einem Geldschein wedelte und jubelte "I hob die zwanzg Mark wieder", kannte die Begeisterung im bayerischen Lager keine Grenzen mehr. Dem Einspruch wurde stattgegeben und die Disqualifikation aufgehoben. Ein toller Erfolg für unsere Junioren und große Erleichterung beim Beinahe-Pechvogel Martin.

Gesamtwertung: 5. + 5. → 6.

Dieser 2. Platz der H 19/20-Staffel brachte natürlich noch einmal kräftig Punkte und das Team verbesserte sich gegenüber dem Vortag noch um einen Rang. In der Länderwertung belegt die Jugend Platz 5, die Junioren ebenfalls Platz 5 und Bayern in der Gesamtwertung Platz 6. Und die fünfplatzierten Schwaben liegen nur 4 Punkte vor Bayern, also gerade mal eine Staffelpplatzierung. Sieger des Jugendländerkampfes wurde wie in den vergangenen Jahren mit einem riesigen Vorsprung der hohe Favorit Sachsen.

Alles in allem hat es mir - und ich glaube im Namen aller Betreuer zu sprechen - riesigen Spaß gemacht, mit dieser tollen Truppe ein erfolgreiches Wettkampf-Wochenende erleben zu dürfen. Disziplin, Kampfgeist, ein hohes Selbstwertgefühl und eine erstklassige Kameradschaft, in der jeder für jeden einsteht und selbst der Letzte noch enthusiastisch angefeuert wird, waren die Garantien für dieses erneut gute Ergebnis unter 17 Landesturnverbänden. In diesem Team steckt noch soviel Substanz, daß es auch beim ARGE-Alp-Cup sicher wieder begeistern wird.

ms

Kurzausschreibung

zum

2. Bayerncup-Lauf

in Osterhofen

am So, 16. Mai 1993

Meldung an: TV Osterhofen
Harald Bernkopf
Waldeslustweg 1
8359 Windorf

Hinweis: Am Vortag (15.5.) findet die Bay. Mannschaftsmeisterschaft des TSV Pfaffenberg statt !!!

ACHTUNG ! ACHTUNG ! ACHTUNG ! ACHTUNG ! ACHTUNG ! ACHTUNG !

Der Meldeschluß für die Bayerische Einzelmeisterschaft beim Landesturnfest in Ingolstadt ist am 16. April. Nach Auskunft des Organisationskomitees wird dieser auch strikt eingehalten !!!

Alois Laumer

Kohlenhydrate:

Der Stoff der Leistung bringt

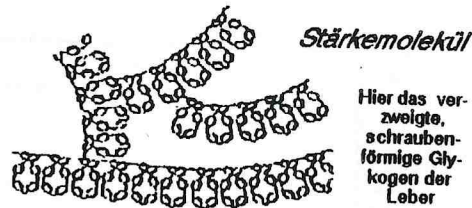
Fleisch gibt Kraft. Die moderne Sportphysiologie hat dieses alte Sprichwort längst widerlegt. Zwar braucht der Körper zum Aufbau von Muskeln und für viele Stoffwechselvorgänge Eiweiß, als Energiespender sind Kohlenhydrate jedoch weit besser geeignet. Für alle Sportler, ob Läufer oder Schwimmer, Fußball- oder Tennisspieler, Radfahrer oder Basketballer, stellen sie den wichtigsten Kraftstoff dar. Je bewegungsintensiver der Sport, desto wichtiger werden sie. Kohlenhydrate liefern viel schneller und ökonomischer Energie als Fett oder gar Eiweiß.

Im Muskel werden Kohlenhydrate mit Sauerstoff über viele Zwischenstufen schließlich zu Kohlenstoffdioxid und Wasser verbrannt. Dabei wird Energie freigesetzt. Kanpp 40 % davon kann der Körper direkt, z. B. für Bewegungen, nutzen, der Rest ist Wärme. Man kann dies durchaus mit einem Verbrennungsmotor vergleichen, dessen Wirkungsgrad allerdings kaum mehr als 25 % beträgt. Das Superbenzin des Sportlers sind die in Leber und Muskeln gespeicherten Kohlenhydrate.

Fett sollte lediglich als Energiereserve dienen. Zwar enthält 1 Gramm Fett mehr als doppelt soviel Energie wie 1 g Traubenzucker, doch zu seinem Abbau wird über 10 % mehr Sauerstoff

benötigt. Dieser Sauerstoff muß zusätzlich vom Blut zum Muskel transportiert werden. Außerdem dauert der Abbau länger. Konsequenz: Das Herz muß mehr leisten, die Leistungsgrenze wird eher erreicht, Ausdauer und Koordination lassen sich schneller nach.

Energiemäßig sind Eiweiß und Kohlenhydrate etwa gleich, doch der Abbau der Proteine stellt für die chemischen Fabriken unseres Körpers, sprich Zellen, einen höchst komplizierten und damit langwierigeren Vorgang dar.



Traubenzucker (Glucose) kann ohne Zwischenabbau direkt vom Darm ins Blut und in die Zellen aufgenommen werden, belastet aber mitunter den Kreislauf.

Stärke ist aus vielen Traubenzuckerbausteinen aufgebaut. Der Körper zerlegt die Stärke, in den Muskeln werden die Bausteine zu Energie umgesetzt.

Die beste Form der Kohlenhydratzufuhr für die Basisernährung ist die Stärke des natürlichen Getreidekorns. Damit bekommt der Körper neben den Kohlenhydraten noch

zusätzlich Vitamine, Mineralstoffe und die für eine gesunde Verdauung wichtigen Ballaststoffe. In Vollkornprodukten

ist v. a. Vitamin B (B1, B6, B12) enthalten, das für die Energiebereitstellung während der sportlichen Tätigkeit unentbehrlich ist. Der Mineralstoff Kalium ist für die Auffüllung des Kohlenhydratdepots, insbesondere des Glykogens der Leber, vor und nach einem Wettkampf oder intensivem Training von entscheidender Bedeutung. Der Körper besitzt nämlich einen kurzfristigen Energiespeicher in Form **Glykogen** in der Leber. Bei körperlicher Anstrengung, wenn der Blutzuckerspiegel zu sinken beginnt, wird diese Leberstärke wieder in Traubenzucker abgebaut.

Erst nach mehrstündiger hoher Anstrengung, ohne äußere Kohlenhydratzufuhr, würde der Körper auf seinen langfristigen Energiespeicher, den Fettvorrat, zurückgreifen.

So sollten als kohlenhydratreiche Lebensmittel Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Gemüse, Müsli aus eingeweichten Trockenfrüchten mit Joghurt, Bananen und Trockenobst dominieren. Fleisch und Fisch brauchen nicht mehr als 2 - 3 mal in der Woche auf dem Speisplan zu

stehen. Als Zwischenmahlzeiten sind viel Frischobst, Milchreis mit Früchten und kohlenhydratreiche Mineralgetränke zu empfehlen. Bewährt hat sich auch eine Aufwertung einzelner Mahlzeiten mit Milhzucker.

Energieverbrauch

Der Energieverbrauch ist abhängig von Körpergröße, Alter, Geschlecht und v. a. der körperlichen Tätigkeit. Der Durchschnittsbürger verbraucht täglich zwischen 8- und 10 000 kJ.

Tätigkeit tägl. Energiever.

leichte Arbeit	10 000 kJ
Hobbysportler	11 600 kJ
ambition. Sportler	12 500 kJ
Leistungssportler	15 000 kJ
Grönland-Durchquerer zu Fuß	29 000 kJ

Fehler in der Ernährungsvorbereitung lassen sich am Wettkampftag nie mehr vollständig ausgleichen. Daher sollte jede sportliche Aktion mit gefülltem Kohlenhydrat-, Flüssigkeit- und Mineral-Depot begonnen werden. So lassen sich ernährungsbedingte Leistungseinbrüche vermeiden.

Je schlechter die Ernährungsvorbereitung, um so wichtiger allerdings wird die Ernährung am Wettkampftag. Man sollte sich jedoch hüten, ungewohnte Speisen und Getränke zu sich zu nehmen. Zusammen mit der üblichen Nervosität können sie zu Magenverstimmung und Unwohlsein

führen. Deshalb an solchen Tagen nur im Training Erprobtes verzehren und trinken.

Für Leistungssportler können erprobte spezielle Sporternährungsprodukte in dieser Situation gezielt zur Anreicherung mit den notwendigen Nährstoffen eingesetzt werden. Sie helfen das Nahrungsvolumen an solchen Tagen zu reduzieren. Für Freizeitsportler, auch für ambitionierte, sind solche recht teuren Produkte schlichtweg überflüssig. Eine richtige, auf die Einzelbedürfnisse abgestimmte Ernährungsvorbereitung schafft für sie die gleichen Voraussetzungen.

Brennwert

kJ/Gramm

Kohlenhydrate	17
Proteine	24
Fett	39

Bundesrangliste 1992

In Klammer jeweils die Zahl der Teilnehmer.

D 12:	1. Juliane Gnau	KSV Hessen Kassel	65,28
(48)	10. Claudia Krebs	TSV Deggendorf	40,55
	21. Tanja Nawroth	TV Sulzbach	34,16
	25. Sabine Nawroth	TV Sulzbach	30,60
D 14:	1. Luise Kärger	USC Leipzig	69,29
(57)	9. Lucie Ditrych	TSV Grünwald	57,28
	14. Kerstin Huth	TSG Creidlitz	50,91
	15. Katrin Lorenz	TSV Deggendorf	48,55
	28. Anja Granvogl	TSV Deggendorf	37,53
	32. Kristina Ehrlinger	TSV Grünwald	36,18
	35. Annekatrin Schalle	TSG Creidlitz	35,27
	52. Christiane Weiß	TSG Creidlitz	26,15
D 16:	1. Karin Schmalfeld	Waggonbau Ammendorf	74,01
(67)	25. Heike Oechler	TV Landau	47,60
	50. Susanne Rankl	TSV Deggendorf	34,56
	51. Andrea Rauch	TV Weismain	33,37
D 18:	1. Kristin Lieblich	KOWEG Görlitz	73,12
(43)	38. Monika Beßlein	TV Weismain	28,33
D 20:	1. Hanka Straube	ABSV Halle	72,45
D 21:	1. Heidrun Finke	RSV Hannover	85,54
(183)	38. Sabine Zimmermann	TSV Grünwald	56,44
	54. Karin Lange	TSV Deggendorf	50,72
	59. Karin Theel	TSV Mainaschaff	49,46
	67. Christiane Geiger	TSV Deggendorf	48,13
	100. Bärbel Kübler	TSV Grünwald	42,28
	102. Anita Bumberger	TSV Deggendorf	42,14
	105. Eva Ditrych	TSV Grünwald	41,86
	108. Bridget Williamson	TSV Grünwald	41,41
	123. Jutta Nawroth	TV Sulzbach	38,37
	147. Ute Arzberger	TSV Pechbrunn	34,46
	152. Sally England	TSV Grünwald	32,81
	160. Kristina Pellika	TSV Grünwald	28,87
D 35:	1. Helga Schneckmann	TSV Charlottenburg	61,95
(40)	13. Martina Huth	TSG Creidlitz	41,85
	22. Ute Fiedler	TV Coburg-Neuses	35,52
	28. Ellen Verde	TSV Grünwald	31,89
D 40:	1. Hilde Bader	ASG Teutoburger Wald	56,23
(31)	12. Angelika Weid	TV Coburg-Neuses	37,79
	23. Elisabeth Krebs	TSV Deggendorf	29,55
	28. Sieglinde Söllner	TSV Pechbrunn	26,40
D 45:	1. Hadmut Hindorf-Herm.	OLV Steinberg	60,39
(31)	21. Sigrun Willomitzer	TV Vohenstrauß	35,64
	27. Christa Arzberger	TSV Pechbrunn	29,55
	29. Vera Arneth	ATS Kulmbach	25,55

D 50:	1. Karin Foeth	TK Hannover	53,57
(36)	20. Elise Streit	TSG Creidlitz	35,17
	28. Marga Voit	DABG Franken	31,39
D 55:	1. Luise Gruhn	Hanna Stimmerath	45,41
(18)	5. Katharina Blumensohl	ATS Kulmbach	41,89
	18. Ingrid Ziesmann	TV Sulzbach	32,76
H 12:	1. Axel Hickethier	Planeta Badabaut	69,69
(63)	9. Ralph Körner	TSV Deggendorf	44,42
	14. Benedikt Aschitz	TSV Deggendorf	42,08
H 14:	1. Christian Hermantlin	TSV Allmerbach	71,34
(118)	25. Michael Hübner	TSG Creidlitz	54,75
	39. Manuel Kraba	TSV Deggendorf	48,59
	71. Sebastian Fiedler	TV Coburg-Neuses	36,51
H 16:	1. Ralf Bahrenberg	SV Mörlenbach	77,95
(112)	20. Matthias Söllner	TSV Pechbrunn	63,34
	27. Christian Platzer	Sovg Ahorn	59,10
	44. Kurt Liebwein	TV Osterhofen	54,00
	101. Markus Susdorf	TV Weismain	31,66
	107. Marco Lössl	TV Weismain	25,17
	108. Rainer Würzinger	TSV Deggendorf	25,06
H 18:	1. Björn Risch	ASG Teutoburger Wald	84,80
(92)	20. Markus Klingens	TV Osterhofen	68,14
	45. Christian Gussenheimer	TSV Weitramsdorf	53,72
	47. Martin Buchberger	SC Reichersbeuern	52,83
	51. Frank Dörfler	ATS Kulmbach	49,27
	52. Harald Bernkopf	TV Osterhofen	48,99
	78. Ingo Eigner	ATS Kulmbach	35,50
	86. Philipp Griesbach	ATS Kulmbach	28,39
	87. Michael Tröst	TV Weismain	22,72
H 20:	1. Markus Freilingheuer	TV Alsbach	90,21
(68)	3. Uwe Weid	TV Coburg-Neuses	87,35
	43. Georg Passig	TSV Deggendorf	49,29
H 21:	1. Michael Thierolf	TV Alsbach	103,60
(364)	16. Manfred Scholz	TV Coburg-Neuses	93,29
	62. Gert Loken	TSV Grünwald	80,00
	70. Reinhold Reischl	TV Osterhofen	78,48
	103. Roland Vogl	TSV Deggendorf	73,84
	146. Stephan Krämer	TUS Mitterteich	65,49
	149. Michael Schiffmann	TUS Mitterteich	64,88
	179. Georg Hiller	WSV Bernried	60,66
	181. Franz Kerschner	TSV Deggendorf	60,53
	191. Albert Stöber	TSV Deggendorf	59,00
	214. Bernd Fiedler	TV Coburg-Neuses	54,07
	216. Michel Arsac	TSV Grünwald	53,98
	229. Martin Schubert	TSG Creidlitz	51,92
	231. Günter Engelhardt	ASV Schwend	51,53
	238. Gerd Jugenheimer	TV Wiesenfeld	50,66
	246. Tomas Zaune	TV Fürth	49,85
	261. Martin Garcorz	TV Coburg-Neuses	48,21
	266. Andreas Halter	TV Wiesenfeld	47,74
	277. Christian Uffholz	TSV Deggendorf	46,22
	281. Stephen Horton	TSV Grünwald	45,23
	283. Ralf Weid	TV Coburg-Neuses	45,20

	290. Maik Raiser	TSV Grünwald	44,08
	319. Stefan Vetterl	TV Osterhofen	37,45
	339. Michael Schalle	TSG Creidlitz	31,31
	352. Stefan Hötzing	TV Osterhofen	18,73
H 35:	1. Pavel Ditrych	TSV Grünwald	90,25
(87)	29. Jörg Mumme	TSV Grünwald	60,89
	34. Ralph Meißner	ETSV Landshut	56,57
	36. Hans Greifenstein	TSV Deggendorf	55,15
	59. Roland Huth	TSG Creidlitz	44,43
	76. Siegfried Susdorf	TV Weismain	32,68
H 40:	1. Manfred Hickethier	Planeta Radebeul	82,12
(80)	10. Walter Körner	TSV Deggendorf	67,03
	25. Jürgen Schwanitz	TSV Deggendorf	57,96
	31. Ulrich Flurschütz	TV Wiesenfeld	55,83
	38. Peter Igelhaut	TV Wiesenfeld	51,04
	48. Reinhard Wieland	SC Lauf	47,11
	57. Arndt Werthmann	TSV Massing	43,55
	63. Richard Söllner	TSV Pechbrunn	40,39
	74. Peter Platzner	Spvg Ahorn	30,81
H 45:	1. Achim Bader	ASG Teutoburger Wald	75,69
(63)	53. Peter Krebs	TSV Deggendorf	35,73
H 50:	1. Helmut Conrad	USV TU Dresden	76,21
(78)	40. Wolfgang Arneth	ATS Kulmbach	44,98
	50. Dietmar Willomitzer	TV Vohenstrauß	41,17
	52. Karl-Heinz Arzberger	TSV Pechbrunn	40,81
	60. Rudi Lorenz	TSV Deggendorf	37,38
	68. Günter Voit	DARC Franken	34,62
H 55:	1. Gerhard Horn	TV Murrhardt	66,46
(52)	4. Georg Reischl	TV Osterhofen	63,26
	18. Klaus Schuller	WSV Bernried	53,74
	19. Günter Ott	TV Fürth	53,39
	29. Hans Wilhelm	DJK Ingolstadt	46,14
	31. Horst Ziesmann	TV Sulzbach	44,66
	46. Horst Streit	TSG Creidlitz	32,74
H 60:	1. Erich Montag	ASG Teutoburger Wald	62,97
(23)	10. Alfons Baumgartner	WSV Bernried	43,49
	21. Franz Schnurrer	TSV Pechbrunn	20,19

HORST ZIESMANN NEUER LANDESFACHWART BREITENSPORT (KOMMISSARISCH)

Mit Horst Ziesmann hat sich doch noch der geeignete Mann bereit erklärt, das frei gewordene Amt des Landesfachwartes OL-Breitensport kommissarisch bis zur nächsten Wahl zu übernehmen. Der zurückgetretene Michael Schiffmann übernimmt stattdessen für die ausgeschiedene Susanne Metzke-Ertl das Amt des Mitarbeiters für Schule und Verein.

Impressum:

Herausgeber: Fachausschuß Orientierungslauf Bayern
 Redaktion : Martin Schubert, Mitarbeiter Öffentlichkeitsarbeit,
 Am Hasenstein 5a, 8630 Coburg; Tel.: 09561/29835
 Titelbild : Alois Laumer, Weiden