



Bayerns aktuelle Orientierungslauf-Fachschrift

15. Dezember 2005
Ausgabe 04/05



**Rudolph blickt auf ein
ereignisreiches Jahr 2005
zurück!**

LIEBE OLERINNEN UND OLER,

Das OL-Jahr 2005 geht zu Ende. Die zahlreichen Erfolge bayerischer Läufer begeisterten uns über das ganze Jahr verteilt immer wieder. Vor allem die Spitzen-Resultate in den Kinder- und Jugendkategorien zeigten, dass sich in Bayerns Nachwuchsarbeit einiges tut. **KLASSE!**

In den beiden Nachwuchszentren Mietraching und Coburg wird mit unglaublicher Ausdauer, Spaß und Engagement gearbeitet. **DANKE!**

Die guten Resultate beim Jugendländerkampf bestätigen Jahr für Jahr das Können unserer Youngsters! **SUPER!**

Auch auf Veranstaltungsseite machte Bayern im OL-Jahr 2005 von sich reden. Beim TV 1894 Coburg-Neuses waren An-

fang September etwa 700 Läufer zu Gast. Die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften und der Bundesranglistenlauf waren ein Riesenerfolg! **DANKE!**

Wir von der Redaktion der OL-Info blinken ebenfalls auf ein ereignisreiches Jahr zurück. Durch Eure Mithilfe beim Verfassen der Artikel konnten wir wie geplant alle vier Ausgaben rechtzeitig fertig stellen! Wir freuen uns weiterhin auf eine gute Zusammenarbeit. **DANKE!**

Fröhliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins OL-Jahr 2006 wünscht Euch,

Eure OL-Info

In dieser Ausgabe

Vorwort	2
Impressum	2
DEM in Bad Kreuznach	3
JLVK in Hessen	5
Änderungen im Terminkalender	7
Deutsche Staffelleisterschaften	8
Bay. Einzelmeisterschaften, Osterhofen	9
Fitness-OL, Dechsendorf	12
Alpen-Adria-Cup	13
Interview mit Antje Bornhak	15
OL-Weihnachtsrätsel	16
ARGE-ALP-Cup 2005	23
„Schatz-Suche“ in Osterhofen	26
Bundesrangliste 2005	27
OLern in den Kochtopf g'schaut	32

Impressum

Herausgeber:

Fachausschuss Orientierungslauf Bayern im BTV

Redaktion:

Heike Oechler und Uwe Weid

Altstadt 360, 84028 Landshut

Tel.: 0871/ 430 85 65

eMail: ol-inform@ol-bayern.de

Internet: <http://www.ol-inform.de>

Bankverbindung:

Heike Oechler BTV OL

Sparkasse Dingolfing-Landau

BLZ 74351310; Konto 100580943

Titel:

Rudolph the Red-Nosed Reindeer

Foto: Uwe Weid

OL national

GOLD FÜR GEORG REISCHL UND MARIA LANGE, SILBER FÜR ANNA BILLER BEI DEM IN BAD KREUZNACH

Von Georg Reischl

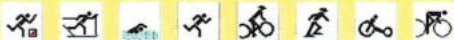
Bei den diesjährigen Deutschen Meisterschaften im Lang-OL in der Pfalz errangen die Orientierungsläufer aus Bayern 3 Medaillen. Eine gewann der vielfache deutsche Seniorenmeister Georg Reischl, die beiden anderen holten sich die starken Nachwuchsläuferinnen des SV Mietraching Maria Lange und Anna Biller.

Etwa 850 Orientierungsläufer – darunter eine erfreulich große Zahl aus Bayern – hatten sich in Bad Kreuznach eingefunden, um dort die 43. Deutschen Einzel-

meisterschaften auf der Langstrecke (früher: Klassik) auszutragen. Als Wettkampfgebiet für diese Meisterschaften hatten die Ausrichter mit dem Kuhberg südlich der Kurstadt einen breiten Höhenrücken mit einem dichten Wegenetz ausgewählt. Viele Spuren von früherem Stein- und Kiesabbau und eine teilweise dichte Vegetation erschwerten aber an vielen Stellen die Sicht und das Laufen. Dies und dazu häufige Richtungswechsel erforderten ein genaues Orientieren bei verhältnismäßig hohem Lauftempo.

Die Mädchen aus Mietraching/Deggendorf,

Anzeige



Stephan Krämer Sport Software

QuickMap, der schnelle, flexible und kostengünstige OL-Karten-Laserdruck-Service!

Machen Sie es wie viele begeisterte Kunden aus Deutschland, Europa und Amerika und profitieren auch Sie von den Vorteilen des digitalen Kartendrucks! Mit meiner langjährigen Erfahrung als OL-Karten-Zeichner und der von mir gewohnten Akribie garantiere ich auch Ihnen ein optimales Druck-Ergebnis und eine schnelle Lieferung. Es können Karten in DIN A3 und DIN A4 gedruckt werden, auf Pretex (wasserfest) oder Normalpapier, in allen Maßstäben.

Bisher wurde mit **QuickMap** bereits die gesamte Bandbreite des OLs bedient:

- Int. Mehrtage-OLs
- Deutsche Meisterschaften und BRLs, sowie auch Meisterschaften im Ausland
- Regionale OLs
- Schul-OL-Karten
- Park-OL-Karten

Noch Fragen? Schreiben Sie an quickmap@sportsoftware.de
www.quickmap.sportsoftware.de

die in diesem Jahr auch schon bei den deutschen Staffel- und Mannschaftsmeisterschaften siegreich waren, kamen mit diesen Bedingungen bestens zurecht. Sie erzielten in der Schülerinnenklasse D -14 durch Maria Lange und Anna Biller einen eindrucksvollen Doppelsieg. Die Mietrachinger Dominanz in dieser Klasse wurde noch verstärkt durch Stefanie Lederer und Nina Geiger, die sich die Plätze 5 und 6 erkämpften. Und den 7. Platz sicherte sich Josephine Greiner, TSV Grünwald. Sehr gut auf den Rängen 9 und 10 hielten sich auch Johanna Scheler und Anna Krämer, beide Coburg-Neuses in D -16.

Besonders stark besetzt waren wieder die männlichen Nachwuchsklassen. Dennoch konnten sich einige Jugendläufer aus Bayern hier ebenfalls gut behaupten. In der Klasse H -14 belegten Jakob Krämer und Robin Jugenheimer, beide TV Coburg-Neuses, hintereinander die Plätze 8 und 9. Die beste Platzierung schafften bei den jungen Männern Jan Schmidt, Coburg-Neuses, und Sebastian Lange, Mietraching, die in H -16 den 6. und 8. Rang belegten. Seine Vereinskameraden Florian Kerschl und Julian Aigner belegten Rang 19 und 22. Auf dem ehrenvollen 6. Rang landete auch Benjamin Vetter, ebenfalls vom TV Coburg-Neuses, bei den 18jährigen. Simon Aigner kam in diesem Feld auf den 13. Platz. Benjamin Forkel, Coburg, und Georg Biller, WSV Bernried, erreichten Rang 22 und 23.

Die Senioren mussten sich da mächtig anstrengen, um es den Jüngsten gleichzutun. In der Klasse H 70 ging der Osterhofener Georg Reischl als Titelverteidiger an den Start. Er wurde seiner Favoritenrolle gerecht und siegte nach einem schnellen und bis zuletzt spannenden Wettkampf erneut. Für ihn ist dies die 15. Goldme-

daille bei deutschen Orientierungslauf-Meisterschaften.

Nur knapp einen Medaillenrang verpassten als Vierte Christian Stamer, TSV Grünwald, in H 35, Dirk Hartmann, SV Mietraching, in H 40 und Angelika Weid, TV Coburg-Neuses, in D 55. Als jeweils Sechste aufs Stockerl kamen noch Dieter Oechler, TV Coburg-Neuses, in H 60 und Rudi Lorenz, TSV Deggendorf, bei den Senioren H 65.

Einige gute Platzierungen sind noch von den Rahmenwettbewerben zu melden. Hier landete Korbinian Lange in H 10 auf Platz 13. In der Nachwuchsklasse H -12 erreichte Valtteri Kolehmainen, TSV Grünwald, Platz 3; Annkathrin Greiner, ebenfalls Grünwald, wurde Vierte in D -12. In der Klasse D 21 A-Kurz belegten Karin Vogl und Petra Lange, beide Mietraching, die Plätze 11 und 20. Und bei den Herren 21 A-Kurz kam Roland Vogl, ebenfalls Mietraching, auf Rang 10 und in 21 B wurde Peter Lange Vierter.

Der Vollständigkeit halber seien am Schluss auch noch die Sieger in den Elitklassen genannt: Karin Schmalfeld, Halle-Ammendorf, und Ingo Horst, TV Alsbach.

OL national

KNAPP VORBEI AM DRITTEN PLATZ BEIM JLVK IN HESSEN

Von Simon Aigner

Ausgelassen wie immer war die Stimmung in unserem Bayern-Team beim diesjährigen Jugend- und Juniorenländervergleichskampf, als wir am Freitag Nachmittag in Rodgau nahe Frankfurt am Main ankamen und unser Klassenzimmer bezogen. Denn noch hatte niemand von uns geahnt, dass die erste schwierige Etappe uns noch am selben Abend erwarten würde. Die Veranstalter hatten sich dabei etwas ganz Besonderes einfallen lassen: So wurde als Abendessen ein unverdaulicher Mix aus Würstchen, dicker Soße und Kartoffeln serviert, der anscheinend noch vor dem Einzel-OL die Orientierungsläufer-Spreu vom Weizen trennen sollte. Tatsächlich schieden bereits hier einige Favoriten durch Magenverstimmungen und ähnliche Beschwerden aus; allen voran ist dabei die hessische Topläuferin Lucca Blumenstein zu nennen, die sich ihrer Portion Suppe kurze Zeit nach dem Abendessen auf der Toilette entledigte.

Unser Team allerdings meisterte diese erste Aufgabe - gemäß unseres geheimen internen Mottos "Kotzen für Bayern" - bravourös, sodass wir uns beruhigt und mit großen Erwartungen für den nächsten Tag schlafen legen konnten.

Der Samstagmorgen verlief eher suboptimal. Zwar hatte das Bayern-Team das Glück per Bus zum WKZ fahren zu dürfen, während andere Teams sich zu Fuß auf dem Weg machen mussten, allerdings er-

laubte sich unsere Katrin schon auf dem Weg zum WKZ einen kapitalen Routenwahlfehler, was unseren Vorsprung erheblich dahin schmelzen ließ. Dieser war ganz dahin, als auch noch der Zeltaufbau Probleme machte.

Umso besser lief es im Wettkampf für unser Team, so konnte Josephine Greiner in der D 14 einen fantastischen Sieg erlaufen. Kleiner Wermutstropfen: Steffi Lederer, die in einem tollen Lauf Platz 3 erreichte, noch vor der damals kranken Maria Lange auf Platz 5, war leider nicht für das Bayern-Team gesetzt und holte somit keine Punkte.

Die gab es dafür zahlreich in den anderen Kategorien: Jakob Krämer erreichte Platz 7 in der H 14, seine Schwester Anna sogar Platz 6 in der D 16. In der Kategorie H 16 schafften es sogar alle bayerischen Läufer in die Top 10 (6. Sebastian Lange, 8. Sebastian Cionoiu, 10. Jan Schmidt), noch besser lief es in der Kategorie H 18, in der Simon Aigner Platz 5, Benjamin Forkel Platz 8 und Benjamin Vetter Platz 9 erreichten. Alina Jugenheimer erlief sich bei durchwegs älterer Konkurrenz in der Kategorie D 18 einen beachtlichen 15. Rang.

Schlechter sah es bei den Junioren aus: Zwar schaffte Hannes Höfer einen 15. Platz in der H 20, allerdings war in der Juniorinnenklasse D 20 keine einzige bayerische Läuferin gemeldet.

Leider war beim diesjährigen Einzel-OL auch ein Posten falsch gehängt, bzw. die Karte an einer Stelle falsch, was so man-

chen unserer Läufer einiges an Laufzeit kostete. Der Lauf wurde deshalb nachträglich, zum Bedauern vieler aus unserem Team, nicht als Bundesranglistenlauf gewertet.

Alles in allem waren wir aber hochzufrieden über unsere Ergebnisse!

Nach dem anstrengenden Lauf im flachen "Baller"-Gelände hatten allerdings die Wenigsten Lust auf eine weitere harte Abendessen-Etappe wie am Vorabend, so verabschiedete sich ein Teil unseres Teams und steuerte auf den nächstgelegenen McDonalds zu, während sich der andere Teil die Zeit mit Eisessen und Minigolf vertrieb.

Die Siegerehrung fand in einer Halle einige Gehminuten von unserem Schlafplatz statt. Dieses Jahr waren wir Bayern besonders gut drauf, was auch die anderen Landesverbände zu spüren bekamen: Wenn wir auch nie die JLVK-Gesamtwertung gewinnen, sind wir zumindest bei der Lautstärke (hier ist ganz besonders die Ratsche von unserer Steffi zu erwähnen!) und auch bei der Unbeliebtheitskala auf Platz 1..auf jeden Fall ein Grund, stolz zu sein!

Wir schafften es sogar, uns gegen die 14 anderen Landesverbände, die alle gleichzeitig genau das Gegenteil unseres diesjährigen T-Shirt-Aufdrucks „Uns zieht keiner die Lederhosen aus“ besangen, stimmlich durchzusetzen, wobei sich dabei die langweilige Halle in einen regelrechten Hexenkessel mit uns Bayern mitendrinn verwandelte. Selbstverständlich mischte unser Team auch bei der Disco nach der Siegerehrung kräftig mit.

Der Staffeltwettkampf am Sonntag verlief

für Manche trotz einiger toller Platzierungen nicht ganz so erfolgreich wie der Einzellauf am Samstag. Dafür gibt es allerdings auch gute Gründe! Denn kurz vor dem Massenstart zum Betreuerlauf (bei dem unser Veikko Platz 10 erreichte) waren im Gelände 4 Posten verschwunden, wodurch sich der Wettkampf etwas verzögerte. Da ihnen das Risiko zu groß war, wegen fehlender Posten disqualifiziert zu werden, verlagerten einige junge Bayern anscheinend ihre Prioritäten vom Wettkampf hin zur Stürmung einer von Sachsen besetzten großen Holzburg im Zielgelände. Als dann der Wettkampf dann doch ordnungsgemäß durchgeführt werden konnte, hatten sich einige unserer Jungs schon beim Kampf um die Burg ihrer Kräfte beraubt. Den Sachsen, die nach langem Widerstand die Burg an uns abtreten mussten, erging es ähnlich: Eine ihrer Läuferinnen vergaß im Wettkampf (womöglich war sie mit der Gedanken bei der Burg!) den Sichtposten zu stempeln und musste von einem ihrer Betreuer daran erinnert werden, was im Nachhinein im deutschen OL-Forum noch heftige Diskussionen auslösen sollte.

So wurde fast 2 Monate nach dem Wettkampf jene Staffel disqualifiziert und der Gesamtsieg somit an Thüringen abgegeben, da diese Staffel nicht die Einzige war, die bei den sonst fast unbezwingbaren Sachsen in die Hose ging (insgesamt wurden 3 Staffeln disqualifiziert!).

Zu Beginn des Wettkampftages lief bei den Bayern noch alles nach Plan, denn nachdem schon die Burg gewonnen war, kam auch unsere erste D 14-Staffel mit Josephine Greiner, Steffi Lederer und Maria Lange als Sieger ins Ziel.

Die erste H 14-Staffel mit den beiden Schelers und Jakob Krämer erreichte auch einen guten 4. Platz..

Deutlich höher waren die Erwartungen in der H 16, hatte nicht dieselbe Staffel in der gleichen Kategorie voriges Jahr einen fulminanten Sieg eingefahren. Leider machte der Kompass von Sebastian Lange, der im Wald in Einzelteile zerfiel, die Sieghoffnungen zunichte. So waren Sebastian Lange, Sebastian Cionoiu und Jan Schmidt doch ein wenig enttäuscht, als es "nur" Platz 3 wurde.

Ähnlich enttäuscht waren auch die Läufer der H 18-Staffel, Benjamin Vetter, Benjamin Forkel und Simon Aigner, denn auch sie hatten in gleicher Besetzung vor 2 Jahren in Mietching den ersten bayerischen Staffelsieg in der H 16 seit langem geschafft. Am Ende reichte es dieses Jahr nur für Platz 5, trotz der guten Leistungen vom Vortag.

Bei der D 18-Staffel erreichten Alina Jungenheimer, Johanna Scheler und Anna Krämer eine guten 4. Platz gegen die teils viel ältere Konkurrenz. Johanna Scheler lief, nachdem sie sich während des Wettkampfs verletzt hatte, tapfer zu Ende. Sie musste später sogar kurz ins Kranken-

haus gebracht werden.

Dass die Juniorenklasse die Achillesferse unseres Bayernteams ist, konnte ein 8. Platz in der Kategorie H 20 leider nicht vertuschen. Hannes Höfer, Marco Seidl und Bernhard Meißner gaben ihr Bestes. Wie am Vortag startete leider keine Bayernin in der Kategorie D 20.

Nach der Siegerehrung waren wir trotzdem mit unseren Leistungen sehr zufrieden, in der Gesamtwertung der Jugendklassen vom Einzellauf fehlten nur ganz wenige Punkte auf Hessen und somit auf den 3. Platz!

Diese Veranstaltung war vielleicht eine kleine Vorwarnung an die führenden Landesverbände für die nächsten JLVKs, wenn endlich das Altersloch in den Juniorenkategorien verschwindet und sich die sehr gute Nachwuchsarbeit bei den bayerischen Vereinen endgültig auszahlen wird!

Was diese Veranstaltung aber mit Sicherheit war: Ein tolles Erlebnis für unser ganzes Bayern-Team und hoffentlich auch für unsere D-Kader-Trainer!!

Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr!

AKTUELLE ÄNDERUNGEN IM TERMINKALENDER

1. Das Bayerncup-Wochenende vom TSV Grünwald wird vorverlegt auf den 25./26.3.2006
2. Am 1./2.4.2005 finden die DM Ultralang sowie ein BRL statt, Veranstalter ist TOLF Berlin
3. BRL beim SAXBO am 29./30.4.2006 entfällt (SAXBO findet als sächsische Landesranglistenlauf am 6./7.5.2006 statt)
4. Bayerncup und BM Staffel (Ausrichter Nittendorf):
5. Bayerncupfinale ist am 21.10.2005 auf neuer Karte im Raum Ihrlerstein, abends Bayerncupverleihung, BM Staffel findet am Sonntag in Regensburg auf dem Uni-Campus statt

Stand: 2. November 2005

ZWEI DEUTSCHE TITEL FÜR BAYERISCHE JUGEND-STAFFELN

Von Ralph Meißner

„Der beste Nachwuchs kommt aus Bayern“ prangte als Überschrift eines Berichts über die Deutschen Staffelleisterschaften 2005 auf der Internet-Seite des bundesdeutschen Orientierungslaufs. Weiterhin wird darin festgestellt: „Damit wurde eine lang anhaltende Jugendförderung im Freistaat belohnt.“

In der Tat fügten die beiden „Aushängeschilder“ des Bayerischen OL, SV Mietraching und TV Coburg-Neuses, an diesem sonnigen Herbstwochenende im westfälischen Siegerland sozusagen im Gleichschritt ihrer Erfolgsstory ein neues Kapitel hinzu. Souverän verteidigten die Mietrachinger Mädchen in der Kategorie D 14 ihren Titel vom Vorjahr mit fast sechs Minuten Vorsprung auf die Konkurrenz in der Besetzung Nina Geiger, Anna Biller und Maria Lange. Dabei hatte der Verein sogar die Qual der Wahl bei der Nominierung und gab dieses Jahr Nina Geiger den Vorzug gegenüber Stefanie Lederer. Bei den gleichaltrigen Jungen war das Starterfeld größer, was das H 14-Team des TV Coburg-Neuses jedoch nicht daran hinderte, noch deutlicher mit sage und schreibe neun Minuten (!) Vorsprung die Goldmedaille zu sichern. Damit holten sie in diesem Jahr nach der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft bereits den zweiten Titel und demonstrierten eindrucksvoll, dass sie nicht nur zu Hause gewinnen können. Auch hier die Duplizität der Ereignisse analog zu den Mietrachingern: Das siegreiche Trio Robin Jgenheimer, Fabian Scheler

und Jakob Krämer ist eigentlich Teil eines Quartetts, von dem dieses mal Leonhard Scheler zusehen musste.

Während in diesen Fällen zielstrebige Vereinsarbeit reichlich belohnt wurde, waren in den meisten anderen Kategorien die Auswirkungen des erstmals nach der Wettkampfordnung des DTB in Kraft getretenen Zweitstartrechts deutlich erkennbar. Waren in den vergangenen Jahren viele Staffeln leistungsmäßig weniger homogen besetzt und mussten deshalb meistens in der Mittelposition einen etwas schwächeren Läufer kompensieren, so verstärkten sie sich nun häufig über die Regeländerung durch einen Sportler eines anderen Vereins. Das ergab eine bisher nicht gekannte Leistungsdichte, die dazu führte, dass sich schon kleine Fehler in der Platzierung deutlich auswirkten und selbst Teams mit ansprechenden Gesamtzeiten sich in der Ergebnisliste relativ weit hinten wiederfanden.

Entsprechend hoch hingen die Trauben in der D 15-18, wo die Mädchen des TV Coburg-Neuses als jüngste Staffel erfahren mussten, wie schwer der Aufstieg von der Schülerinnen-Klasse in die Jugend sowohl physisch wie auch orientierungstechnisch ist. Britta Meißner, Anna Krämer und Alina Jgenheimer (sie vertraten gleichzeitig die verletzte Teamgefährtin Johanna Scheler) schlugen sich letztlich wacker und errangen den 8. Platz, auf den sich in der Zukunft aufbauen lässt. Um nur einen Platz ver-

passte die Mietrachinger Staffel in der H 15-18 einen Podestplatz. Simon und Julian Aigner boten zusammen mit „Kampfwerg“ (= Trikotaufdruck) Sebastian Lange eine starke Leistung und mischten bis zum letzten Wechsel um die Medaillenvergabe kräftig mit. Die Coburg-Neuseser Staffel leistete sich dagegen einen Fehlstempel und wurde disqualifiziert.

In den Elite-Klassen war Bayern leider nur einmal vertreten, und zwar mit dem TSV Grünwald bei den Männern. Unter 26 Staffeln eroberten sich Christian Stamer, Gert Lexen und Ralph Körner einen beachtlichen 10. Rang, wobei Ralph als Schlußläufer einmal mehr mit einer Top-Laufzeit seine Ausnahmestellung unter den Bayern bewies. Große und leistungsmäßig starke Startfelder erwarteten auch die Senioren. Bei den „Jungsenioren“ (H 105) glänzte die erste Staffel des SV Mietraching mit einer bemerkenswerten Ausgeglichenheit bei nur eineinhalb Minuten Differenz zwischen den eingesetzten Läufern. Dafür wurden Helge Zoltner, Roland Vogl und Dirk Hartmann mit einem Spitzenplatz, nämlich Rang 5 unter 27 Staffeln, belohnt. Noch einen „Tick“ besser platzierten sich in der zweiten Seniorenklasse (H 145) die Sportler des TV-

Coburg-Neuses. Hier gelang es Dieter Oechler und Gerd Jgenheimer unter 29 Konkurrenten den Anschluss so zu halten, dass Thomas Scheler in einer fulminanten Aufholjagd noch bis auf den 4. Platz nach vorne stürmen konnte.

Ansichts der stolzen bayerischen Bilanz mit 7 Spitzenplätzen war es nicht weiter verwunderlich, dass sich die Läufer am folgenden Tag beim Bundesranglistenlauf erneut mit guten Leistungen präsentierten. Das Gelände war von noch etwas ausgeprägteren Höhenunterschieden als am Vortag und interessanten Detailformationen mit zahlreichen Senken als Spuren früherer Grubenarbeiten aus dem Bergbau gekennzeichnet. Neunzehn mal fanden sich Läufer aus Bayern auf den ersten zehn Plätzen wieder, davon dreizehn mal unter den besten Sechs. Das Siegerettröppchen erreichten Nina Geiger (1.), Maria Lange (2.), Angelika Weid (2.) und Sebastian Lange (3.). Und nachdem die Veranstaltung in Westfalen stattfand, deren Vertreter sich bei Jugendländerkämpfen immer mit den bekannten Spottgesängen auf die Bayern besonders auffällig in Stimmung bringen, bleibt als Fazit: was auf den neuen T-Shirts unseres D-Kaders zu lesen ist: „Uns zieht keiner die Lederhosen aus!“

OL regional

TRADITIONSREICHE BEM IN OSTERHOFEN GOLDENER OKTOBER UND SPANNENDE ENTSCHEIDUNGEN

Von Michael Rödel

Der TV Osterhofen war Ende Oktober Ausrichter der Bayerischen Einzelmeisterschaften

im Orientierungslauf. Als der niederbayerische Traditionsverein 1996 – auch damals Ende Oktober – letztmals den Saisonhöhepunkt der bayerischen Orien-

r Start
- Walking Halbmarathon



tierer organisierte, goss es wie aus Kübeln und es war frostig-kalt. In Fürstzenzell bei Passau präsentierte sich jetzt das Kontrastprogramm. T-Shirt-Temperaturen um 20 Grad und ein fast wolkenloser Himmel. Kurz: es war goldener Oktober in Osterhofen, genau dann, als es um die Goldmedaillen des Bayerischen Turnverbands ging.

Am Abend, als die Orientierungsläufer nicht nur von ihrem Kurs durchs Waldgebiet „Jägerwirth“, sondern auch aus dem Landkreis Passau nach Osterhofen zurückgekehrt waren, würdigte der dortige Bürgermeister Horst Eckl das Wirken des Gesamtleiters Georg Reischl, der erst eine Woche zuvor erneut Deutscher Seniorenmeister geworden war. Das Organisationsteam bestand aus einer ganzen Reihe ehemaliger Osterhofener Jugendläufer, die nach einigen Jahren OL-

Abstinenz ihre „alte Liebe“ wiederentdeckt haben – und im Team eine reibungslose Organisation und eine würdige Bayerische Einzelmeisterschaft auf die Beine gestellt haben.

Traditionell (und diese Tradition zählt zu den Traditionen, die zweifelsohne bewahrenswert sind) werden die BTV-Medaillen auf der klassischen Langdistanz ausgelassen. Das Laufgelände stellte keine größeren orientierungstechnischen Herausforderungen und wies auch keine besonders steilen Anstiege auf, die einen bestimmten Läufertyp bevorzugt hätten. Lediglich die diffizilen Bewuchsstrukturen stellten die Wettkämpfer oftmals vor größere Probleme. Gefragt waren also in erster Linie die Allrounder des Orientierungssports,

die über eine hohe Tempohärte verfügen und dabei zuverlässige Orientierungsentscheidungen treffen können.

Ralph Körner, der Anfang Oktober erstmals im Nationaltrikot um Weltcup-Punkte laufen durfte, ging zwar als Favorit auf die Herren-Strecke, lief aber mit Handicap. Beim Weltcup-Finale in Subiaco hatte er sich über die Kurzdistanz überraschend ins Finale gelaufen, beim Showdown schließlich gelang ihm in der Altstadt von Subiaco die faustdicke Überraschung, als 28. in die Weltcup-Ränge zu laufen, bevor er auf der Langdistanz unglücklich stürzte und sich einen Bruch des Schulterblatts zuzog. Bei den Deutschen Meisterschaften musste er daher pausieren, in Osterhofen ging er mit leichten Schmerzen an den Start.

Am Ende lag er zwar wie erwartet recht deutlich vorne, aber es war für den erfolgsverwöhnten Grünwalder diesmal kein Start-Ziel-Sieg. Früher war es aufgrund des Intervall-Starts (in Osterhofen gingen die Läufer im vier-Minuten-Abstand auf den Kurs) beim OL sehr schwierig, die Wettkampfantwicklung nachzuvollziehen. Mit dem elektronischen Kontrollsystem ist dies nun möglich – und bei der Analyse der Herren-Meisterschaft offenbart sich, dass Körner auf dem ersten Drittel der Strecke völlig überraschend hinter dem jungen Deggendorfer Oliver Ohme zurücklag. Dieser deutete sein Potential eindrucksvoll an, machte dann aber einige Orientierungsfehler und rutschte am Ende noch aus den Medaillenrängen. Um diese kämpften Michael Rödel (Coburg-Ketschendorf) und Peter Wiesinger. Bis etwa zur Hälfte der Strecke lag der Grünwalder vorne, dann aber besiegte der grippegeschwächte Coburger seine körperliche Schwäche durch Willenskraft,

profitierte zusätzlich von einem Fehler Wiesingers und kam auf dem Silberrang ein.

Bei den Damen kam es zum Zweikampf um Gold zwischen Susan Kurth (Deggendorf) und Kristin Leukert (Grünwald). Hier lag die Grünwalderin fast über die gesamte Distanz vorne, führte zwischenzeitlich sogar mit über zwei Minuten Vorsprung vorne, verspielte ihre Führung aber durch Fehler auf den letzten beiden Postenkombinationen sozusagen kurz vor der Ziellinie – auf der obersten Treppe des Siegerpodests stand Susan Kurth. Die Jugendkategorien wurden wie erwartet von den Läufern des SV Mietraching und des TV Coburg-Neuses dominiert.

Erfahrungsgemäß gehört die Entscheidung in der zahlenmäßig und qualitativ stark besetzten Kategorie der Jungsenioren H 35 zu den interessantesten. Allgemein war in diesem Jahr mit einem Zweikampf zwischen Thomas Scheler (Coburg-Neuses) und Veikko Baath (Grünwald) gerechnet worden, jeder OL-Insider konnte aber auch noch eine gute Handvoll weiterer Medaillenkandidaten nennen. So legte Gerd Jugenheimer (Neuses) den eindrucksvollsten Start hin und lag nach zwei Kontrollstellen relativ klar in Führung, während Scheler keinen guten Start erwischte. Dann fiel Jugenheimer durch einen Fehler zurück, und der erwartete Zweikampf um Gold begann. Es war ein Zweikampf um Sekunden: Oftmals lagen die beiden Kontorahenten nur um wenige Sekunden auseinander, mehrmals wechselte die Führung. Auf einem langen Teilstück war Scheler dann vierzig Sekunden schneller und behauptete diesen Vorsprung bis ins Ziel. Der Kampf um die Bronzemedaille war ebenso spannend – lange Zeit lag hier

Andreas Halter (ebenfalls Neuses) auf dem dritten Platz. Doch auch er musste sozusagen schon in Sichtweise des Ziels noch einmal „suchen“ und verlor Bronze an seinen Teamkollegen Jugenheimer, der zwischenzeitlich auf Position 7 (!) zurückgefallen war und sich auf der zweiten Hälfte des Parcours stetig nach vorne gekämpft hatte. Wie aufregend und spannend Orientie-

rungslauf sein kann, die H 35-Läufer haben es an diesem sonnigen Samstag demonstriert.

OL regional

DAUERREGEN BEIM FITNESS-OL IN DECHSENDORF

Von Dieter Oechler

Kein Glück hatten Veranstalter und Teilnehmer am Samstag beim Erlanger Fitness-Orientierungslauf mit dem Wetter. Dauerregen, spätherbstliche Temperaturen, aufgeweichter Boden und ein triefender Markwald wirkten wenig einladend, auf Postenjagd rund um den Dechsendorfer Weiher zu gehen. So war es nicht verwunderlich, dass es ein großer Teil der angemeldeten Freizeitsportler vorzog, lieber zuhause am warmen Ofen zu bleiben. Über sechzig Unentwegte – Einsteiger und erfahrene Orientierer, als Läufer und Mountainbiker – ließen sich jedoch trotz der widrigen Umstände nicht davon abhalten, an den Start zu gehen.

Die Veranstaltung stand unter dem Motto „Bewegung macht Spaß“ und richtete sich als Teil des Programms zum Erlanger Gesundheitsjahr vor allem an Freizeitsportler aus der Region und ganz besonders an Familien. Ausrichter waren der FC Dechsendorf und das Förderteam OL Mittelfranken. Für Einsteiger wurden zwei Bah-

nen mit etwa drei Kilometer und etwa fünf Kilometer angeboten, die allein oder im Team gelaufen werden konnten. Auf der fünf Kilometer langen Bahn war auch ein Start mit dem Mountainbike möglich. Auf zwei schwierigeren Strecken, ebenfalls über etwa drei bzw. fünf Kilometer, konnten auch Fortgeschrittene und Könner ihr Orientierungsgeschick zeigen. Je nach Bahn mussten die Orientierer mit Hilfe der OL-Karte in möglichst kurzer Zeit acht bis 14 vorher nicht bekannte Kontrollpunkte ansteuern und dort ihre Kontrollkarten lochen. Im Ziel gab es dann einen warmen Tee, Bratwürste und Kuchen und die Gespräche drehten sich nicht mehr so sehr um das Wetter, sondern um Routenwahl, Postenstandorte und Orientierungsfehler, ohne die für viele eine bessere Zeit möglich gewesen wäre.

Bei der abschließenden Siegerehrung bedankte sich Wettkampfleiter Dieter Oechler bei den Teilnehmern für ihr Kommen und beim 1. Vorsitzenden des FC Dechsendorf, Karl-Heinz Gräber für den engagierten Einsatz der Helfer des FC, ohne die die Durchführung dieses Laufes nicht

OL international

MISSION IMPOSSIBLE GEGLÜCKT: MINITEAM VERTEIDIGT BAYERISCHE OL-EHRE BEIM ALPEN-ADRIA-CUP

Von Ralph Körner

Die Voraussetzungen waren eigentlich sehr gut: Ein Wochenendtermin im August, Ungarn als attraktives OL-Ziel, Teilnahme und Übernachtung kostenlos, Anreise und Anmeldung wurden zentral geplant, durch Werbung und Info im Internet sollte jeder Bescheid wissen. Woran also lag es, dass sich am Ende nur fünf bayerische Läufer zum Alpen-Adria-Ländervergleich nach Kaposvár aufmachten? Das wird wohl ein Rätsel bleiben. Auf jeden Fall erlebten einige kurz danach ein böses Erwachen: "Wie? Das wenn ich gewusst hätte ... und wenn ich gewusst hätte, dass zu Arge Alp nix zusammengeht ...".

Kurz und gut: Die, die dabei waren haben tapfer gekämpft, um das "letzte Bissel" an bayerischer OL-Ehre zu verteidigen. Und dabei konnte durchaus der eine oder andere Achtungserfolg verbucht werden.

Zur Mitteldistanz am Freitag gab es noch einzelne Regentropfen. Diese sollten aber die letzten für dieses Wochenende bleiben. In der H 18 klagten sowohl Sebastian Cionoiu als auch Simon Aigner über Fehler. Beide erreichten aber dennoch mit den Rängen 7 und 8 gute Platzierungen und sicherten so wichtige Punkte. Rudi Lorenz war gleich einige Kategorien herabgestiegen, um in der H 35 Punkte fürs Bayernteam zu holen. Gegen die mehr als 30 Jahre jüngere Konkurrenz schlug er sich trotz Fehlern mehr als achtbar und trug mit Platz 20 ebenfalls zur Erhöhung

des Punktekontos bei. Die meisten Punkte sprangen in der Herrenelite heraus. Hier vermochte Ralph Körner sein selbstgestecktes Ziel wahrzumachen und nach drei vierten Plätzen des Vorjahres endlich aufs Alpen-Adria-Treppchen zu laufen. Sein nahezu fehlerfreier Lauf wurde mit der Bronzemedaille belohnt. Für Björn Kramer waren die internationalen o-technischen Anforderungen im mehr als dicht bewachsenen und bergigen südungarischen Hügelland nach seinem Wiedereinstieg in den OL-Sport zu Saisonbeginn doch noch etwas zu hoch. Dennoch kämpfte er sich durch die Elitebahn und konnte am Ende mit Rang 31 auch noch ein paar Zähler für Bayern retten.

Die Langdistanz war nicht nur aufgrund des schwülwarmen Wetters am darauffolgenden Tag eine Herausforderung vor allem für die Physis. Im durch Brenneseln, Dornen und Dickichten sehr schwer belauf- und übersehbaren Wald rund um die Farm Patca hatten die Bahnleger den einen oder anderen langen Schlag für die Läufer vorbereitet. Erneut behaupteten sich die beiden Jugendläufer im Mittelfeld der H 18, doch erneut war es Sebastian Cionoiu, der mit Rang 7 die Punkte für Bayern einfuhr. Simon Aigner kam auf Rang 10. Rudi Lorenz passierte an diesem Tag ein Riesenfehler, durch den seine wahrhaft erstaunliche Laufleistung über die mehr als 11 Leistungskilometer lange H35-Bahn etwas getrübt wurde. Am Ende lautete das Resultat Rang 19.

Die Herrenelite hatte mehr als 17 Leistungskilometer zu bewältigen. Björn Kramer musste in der zweiten Hälfte den Anforderungen Tribut zollen und aufgeben. Ralph Körner lief abermals ins Vordergrund und wiederholte seinen vierten Platz vom Vorjahr, keine 20 Sekunden hinter der Bronzemedaille. Schon fast verrückt: Auch in der Gesamtwertung der beiden Tage blieb ihm wiederum der vierte Platz ... der fünfte in zwei Jahren.

Nach diesem Lauf gönnte sich das Team noch jede Menge Entspannung in der Therme von Kaposvár mit Sauna und Mineralbecken. Den Abschluss des Tages bildete ein Spaziergang durch die schön angelegte Kaposvárer Fußgängerzone, abgerundet mit einem leckeren Abendessen.

Am Sonntag folgte der Staffellauf. Hier konnte Bayern leider nur die Herrenklasse besetzen. Leider hatte das Trio ein Riesenpech gleich zu Beginn: Startläufer Sebastian Cionoiu zog sich bereits im ersten Drittel des Rennens einen Bänderriss zu, lief das Rennen aber angeschlagen noch zu Ende. So ging Simon Aigner leider im absoluten Hinterfeld ins Rennen, lieferte aber eine fantastische Aufholjagd und brachte mit einer tollen Zeit die Staffel wieder an die Teams im Mittelfeld heran. Ralph Körner konnte als Schlussläufer dies noch toppen und mit einer weiteren starken Laufzeit trotz Fehlers einige Staffeln überholen und das Team immerhin noch auf Rang 13 ins Ziel bringen.

In der Endabrechnung bedeutete dies für Bayern mit 70 Punkten den 9. Platz unter den 11 teilnehmenden Regionen. Zum Vergleich: Im Vorjahr in Kroatien hatte Bayern – ebenfalls mit einem Miniteam – noch 110 Punkte geholt und war 8. von 11 geworden. Aber mehr war mit dem angetretenen und leider noch durch Verletzungspech geplag-

ten "Rumpf-Team" leider nicht möglich: Mission Impossible. Der Sieg ging in diesem Jahr an Baranya (271 Pkt.) vor der Steiermark (220 Pkt.) und Zala (184 Pkt.).

Im Rahmen der Wettbewerbe wurde auch das alljährliche Teamleader-Meeting abgehalten, bei dem auch die kommenden Alpen-Adria-Events vorgeplant wurden. Im kommenden Jahr lädt die Region Veneto in ein interessantes Gelände: Die Hochebene von Asiago, im Vorjahr Austragungsort der Senioren-WM wartet auf die teilnehmenden Länder. Wegen einer Überschneidung mit den Thermenland Open in der Steiermark wird die Veranstaltung nicht wie ursprünglich geplant am Pfingst-Weekend, sondern am ersten Septemberwochenende stattfinden.

Ebenfalls fest sind Termin und Austragungsgebiet der Wettbewerbe 2007: Am Wochenende nach Christi Himmelfahrt wartet in Kroatien ein wahres Highlight: Im Nationalpark Plitvice Seen, bekannt aus den "Winnetou"-Filmen, finden erstmals OL-Wettbewerbe zwischen Bären und Touristen statt.

Während im Jahr 2008 dann die Steiermark im Rahmen der Thermenland Open den Alpen-Adria-Cup ausrichten wird, wurde an Bayern die Frage gestellt, ob man nicht hier 2009 den Vergleichskampf ausrichten würde. Die internationale Gemeinschaft würde sich sehr über eine Austragung im Freistaat freuen. Doch bis dahin gilt es zunächst, zu den nächsten Alpen-Adria-Wettkämpfen ein entsprechendes Team zu entsenden. Hoffentlich klappt das dann im nächsten Jahr ...

OL international

OL INFORM TRIFFT: DIE ZWEIFACHE MEDAILLENGEWINNERIN DER MBO-WM IN SLOWENIEN ANTJE BORNHAK

Von Uwe Weid

Was machst Du neben OL in all seinen Varianten? Was machst Du beruflich?

Neben MTB-O, Ski-OL und OL fahre ich im Sommer hauptsächlich Mountainbikern, d.h. das mache ich eigentlich viel mehr als die ganzen Orientierungswettkämpfe. Dort habe ich Sponsorenverpflichtungen, denn ohne Sponsoren geht's nicht und OL ist zuwenig attraktiv für sie.

Beruflich sieht es recht chaotisch aus, denn zur Zeit sehe ich den Leistungssport als meinen Beruf. Doch dafür zahlt ja bekanntlich beim OL niemand. Somit versuche ich mein Geld als selbständige Sportdozentin zu verdienen, damit ich Training, Wettkämpfe und Arbeit unter einen Hut bringen kann.

Ich habe zwei Honorarlehraufträge an der TU München, Bereich Radsport und Skilanglauf. Dann bin ich Mitglied im Bundeslehrteam MTB des DAV – dort bilde ich angehende MTB-Guides und – Fach Übungsleiter aus. Im Winter arbeite ich selbständig als Staatl. geprüfte Skilanglauflehrerin bei mir in der Leutasch und im Sommer bin ich zusätzlich auch viel als MTB-Guide unterwegs, gebe Fahrtechnikworkshops, etc...

Welche Hobbys hast Du?

Bei meinem derzeitigen Lebensstil bleibt eigentlich keine Zeit für Hobbys. Oder ist meine Arbeit mein Hobby? Manchmal weiß ich es nicht! Da ich das Hobby Sport zu meinem Beruf gemacht habe, ist mir da natürlich was verloren gegangen. Es ist somit nicht immer leicht für mich, mal abzuschalten und inne zu halten. Aber vielleicht gelingt mir mein Leben trotzdem, weil ich doch in jedem Augenblick mein Leben genieße und meine Arbeit lie-

be. In jedem Fall mache ich sehr vieles gerne, wenn ich nur draußen bin und mich bewegen kann. In jedem Fall würde ich mich wieder mehr um die Fotografie kümmern, wenn ich mehr Zeit (und mehr Geld) hätte.

Was ist Dein Lieblingssessen? Achtest Du sehr auf Deine Ernährung?

Ein richtiges Lieblingssessen habe ich nicht, bzw. ändert sich das recht schnell nach Jahreszeit und der Gegend, wo ich gerade bin. Es kommt bei mir mehr auf eine gute Gesellschaft, gute Freunde und qualitativ hochwertiges Essen an. Was mir aber nie über ist, ist ein frisches Brot vom Bäcker, einfach nur mit was Frischem obendrauf – das kann auch einfach nur ein Butterbrot mit etwas Salz sein!

Wann und wie bist Du mit OL das erste Mal in Kontakt gekommen?

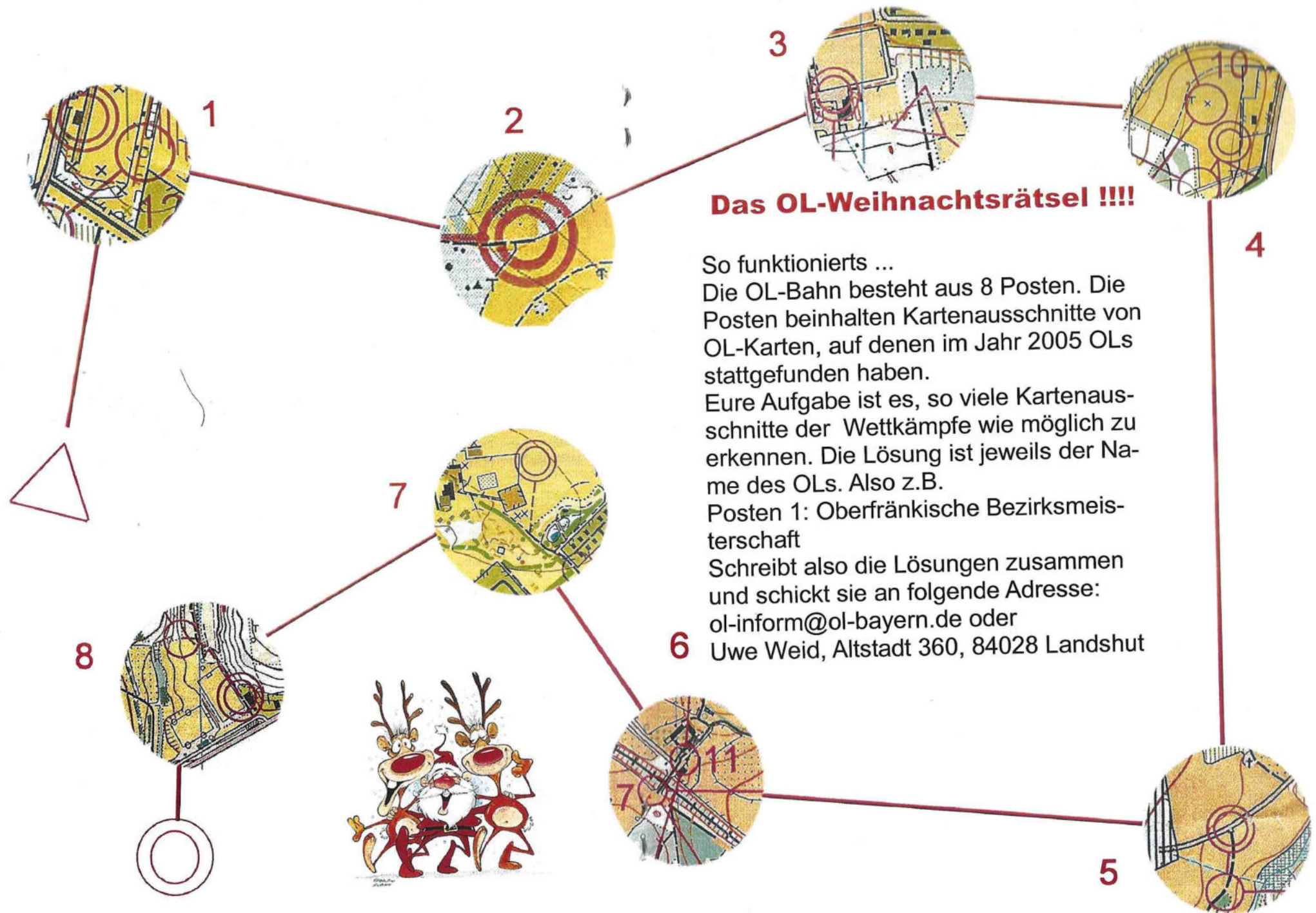
Da war ich so gut acht Jahre alt. Der Bruder einer Freundin machte OL, aber wir durften erst mit neun Jahren anfangen. Da war ich dann natürlich ganz heiß drauf!

Was ist Deine Lieblings-OL-Form?

Beim MTB-O mag ich am liebsten die Langdistanz-Rennen, möglichst konditionell und fahrtechnisch sehr anspruchsvoll, gute Routenwahlen gekoppelt mit kurzweiligen Konzentrationsposten in so richtig schöner gebirgigen Gegend und eher bei schlechtem Wetter.

Beim Ski-OL und OL eher die Mitteldistanz, da mir sonst schnell langweilig wird. Es sind ja nur meine „Spaßdisziplinen“, da bin ich nicht trainiert, lange Zeit ein hohes Tempo zu gehen.

Wie trainierst Weiter auf Seite 18



Das OL-Weihnachtsrätsel !!!!

So funktioniert's ...

Die OL-Bahn besteht aus 8 Posten. Die Posten beinhalten Kartenausschnitte von OL-Karten, auf denen im Jahr 2005 OLs stattgefunden haben.

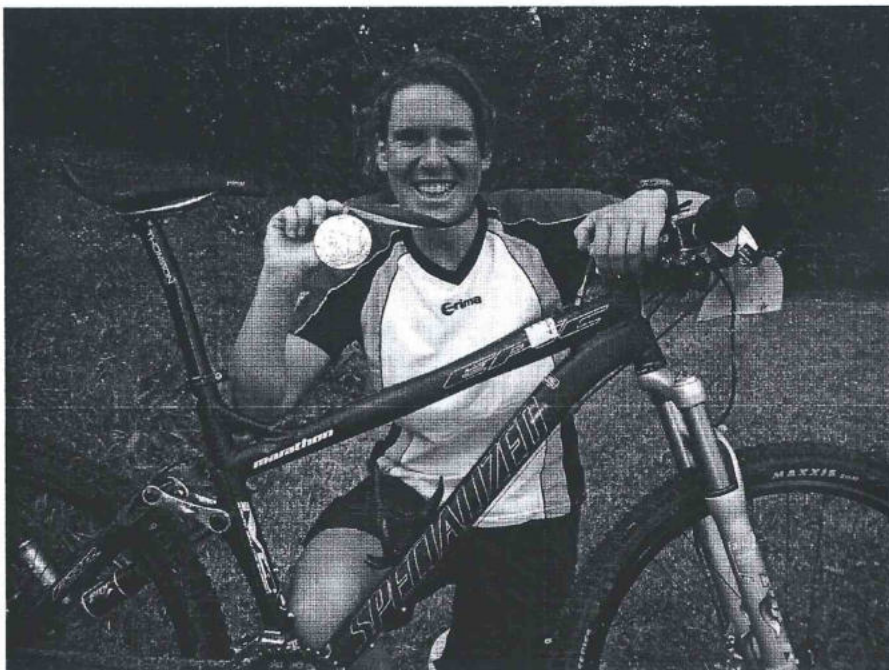
Eure Aufgabe ist es, so viele Kartenausschnitte der Wettkämpfe wie möglich zu erkennen. Die Lösung ist jeweils der Name des OLs. Also z.B.

Posten 1: Oberfränkische Bezirksmeisterschaft

Schreibt also die Lösungen zusammen und schickt sie an folgende Adresse:

ol-inform@ol-bayern.de oder

Uwe Weid, Altstadt 360, 84028 Landshut



Du für die unterschiedlichen Sportarten?

Mein Training sieht natürlich je nach Saison und Trainingsperiode recht verschieden aus. Die ganze Planung ist aber ausschließlich auf die Mountainbikerennen im Sommer ausgelegt. Alles andere, d.h. Ski-OL, OL, Cross-Rennen und alle anderen Wettkämpfe dienen eigentlich nur der Motivationssteigerung während der langen Vorbereitungsphase. Natürlich ist das auch eine Möglichkeit, den Verein und den Orientierungssport zu unterstützen. Aber mehr oder weniger sind die Erfolge dort quasi nur das „Abfallprodukt“ meiner Vorbereitung. Ich kann mich schließlich nicht auf alles konzentrieren und bin ja auch kein Stehaufmännchen, das immer fit ist.

Wie trainierst Du das Jahr über?

Das Trainingsjahr beginnt also bei mir im November. In der Zeit der allgemeinen Vorbereitungsperiode bis Mitte März erfolgt ein Großteil des Grundlagentrainings am Lang-

laufski. Ab März rückt das Trainingsmittel Rennrad immer mehr in den Vordergrund. Gegen Ende der allgemeinen Vorbereitungsperiode ergänzen Einheiten auf dem MTB die Grundlagenarbeit. Krafttraining und Technikeinheiten begleiten die gesamte Vorbereitungszeit.

Gezieltes Orientierungstraining und mentales Training zur Konzentrationssteigerung ergänzen das ganze Jahr über mein Training wie auch regenerative Einheiten zu Fuß und ganz wichtig - natürlich das Beweglichkeitstraining!

Am Olympiastützpunkt München mache ich regelmäßig zwischen vier- und sechsmal pro Jahr leistungsdiagnostische Untersuchungen, die mich über die Qualität des Trainings informieren.

Wieviel trainierst Du in der Woche?

Pro Woche trainiere ich so zwischen 12 und 25 Stunden Ausdauer, wobei ich sehr streng zwischen den verschiedenen Trainingsinhalten unterscheide. Ich ver-

misches z.B. niemals Grundlagenausdauertraining, dass mindestens drei Stunden dauert mit beispielsweise Kraftausdauertraining. Jede Einheit hat einen bestimmten Inhalt, sei es auch „nur“ die Regeneration. Dazu kommen zwischen 2 und 3 Stunden Krafttraining, viel Beweglichkeitstraining und natürlich noch zwei, drei Stunden Techniktraining. Damit meine ich sowohl Fahrtechniktraining als auch Orientierungstraining. Somit gibt es auch viele Tage, an denen ich zweimal trainiere. Ich versuche aber immer auch einen Ruhetag pro Woche zu machen, während der Wettkampfperiode ist der sowieso Pflicht!

Wie lange planst Du in dieser Form Leistungssport betreiben?

Eigentlich wollte ich bei der diesjährigen WM in der Slowakei meine sportliche Karriere beenden. Es gibt wohl nichts schöneres, als mit einem Erfolg abzutreten! Jahrelang habe ich immer wieder für eine Damenstaffel gekämpft und jetzt haben wir sogar den WM-Titel zu verteidigen. Nachwuchsstärke ist bisher keiner in Sicht und da wäre es meinen Teamkolleginnen nicht ganz fair, jetzt Tschüss zu sagen. So habe ich noch in der Slowakei für die Staffel im kommenden Jahr zugesagt; schon allein, damit wir dem Aufschwung nicht den Wind aus den Segeln nehmen. Ich hänge also mindestens noch ein Jahr dran. Aber langfristig wird es zu einer Umverteilung der Prioritäten in meinem Leben kommen.

Hast Du schon mal ans aufhören gedacht?

Nach meinem schweren Unfall vor zwei

Jahren mit Halswirbelfrakturen, Schädel-Hirn-Trauma, gesprengter Schulter, etc. und ich dem Rollstuhl näher war, als dem Bike, hat mir der Sport geholfen, mit kleinen Schritten wieder zurückzukommen. Ohne das Ziel, wieder auf's Rad steigen zu können, wäre wohl vieles anders gelaufen. Und dafür bin ich sehr dankbar. Das alles hat mir gezeigt, wie schnell sich alles ändern kann und es gibt noch so vieles, was ich machen möchte. Und ich muß nicht mehr gewinnen!

Nun aber zu Deinem Erfolg bei der MBO-WM: Wie lief das Staffelfrennen ab? Beschreib uns bitte einfach mal den Verlauf des Rennens aus Deiner Sicht?

Am Staffeltag hatten wir alle ein mulmiges Gefühl. Unsere Taktik waren Sicherheitsläufe und keine Ausreißversuche. Konditionell fährt Anke und mir sowieso keine Konkurrentin weg und Gerit sollte zu kompensieren sein! Zuerst startet Anke, die einen 1000%igen Sicherheitslauf machen sollte und, wenn überhaupt, erst am Sichtposten den Turbo zünden sollte.

Doch alles kam anders: Die Bahnen waren so schlecht gegabelt und Anke hatte alle kurzen Gabeln auf ihrer Runde, dass sie natürlich als Erste aus dem Wald kam. Gerit sollte auch einen 1000%igen Sicherheitslauf machen und hätte nach unserer Taktik auch Zeit und Plätze verlieren dürfen.

Plätze hat sie aber nicht verloren, denn der Vorsprung war groß genug, dass sie ohne Hektik ihr Rennen machen konnte. Als Schlussfahrerin sollte ich im Zweifelsfall alles rausholen, da ich die

Routinierteste bin und noch dazu im Ziel-sprint jeder Konkurrentin standhalten würde.

Und dann wurde es richtig spannend

...

Ja ... mittlerweile haben alle mitbekommen, dass die Bahnen doch sehr unterschiedlich sind und die Deutschen die längste Strecke am Schluß haben. Das und die Vorgabe meiner Teamkolleginnen hat mich enorm unter Druck gesetzt. Ich hatte das Gefühl, gefesselte Beine zu haben, konnte mich bei den Routen nie entscheiden und wählte dann immer die absolute Sicherheitsvariante. In den Gegenläufen sah ich, dass die Konkurrenz sehr nahe kam und ich immer die langen Posten hatte. Ich habe mich sehr unwohl gefühlt und hatte ein total unsicheres und schlechtes Gefühl. Erst nach der Hälfte der Strecke kam der Spaß an der Sache zurück: ich hatte auf einer fahrtechnisch anspruchsvollen Strecke eine ganze Reihe der Männer überholen können. Da bekam ich auch das Selbstvertrauen, dass ich nicht zu langsam bin. Am Sichtposten war dann eigentlich klar, dass wir wohl gewinnen werden. Dort hatte ich dann über drei Minuten Vorsprung und die letzten Kilometer durch das Wettkampfszentrum waren einfach nur noch zum Genießen!

Welches Gefühl hattest Du als Du unterwegs warst zu Einzel-Silber und das ja noch nicht wusstest?

Nach dem Staffelerfolg – der Pflicht – kam jetzt die Kür. Ich habe mich überhaupt nicht unter Druck gesetzt, denn alles was jetzt kam, kann nur noch eine Draufgabe sein.

Das Gelände war sehr schwer einzuschätzen, ob es wieder so viele Routen quer und zu Fuß sind, wie bei der Mitteldistanz. Dummerweise hatte ich mich mit meinem zweiten Platz bei der Quali ziemlich an das Ende der Startliste katapultiert. Bei der Hitze mittags um eins zu starten war eben meine eigene Schuld, die ich auch selber ausbaden musste.

Wie war der Lauf?

Zum ersten Posten lief es super; das Orientieren war intuitiv und lief wie im Unterbewusstsein ab. So konnte ich mich auf schnelles Fahren konzentrieren. Zum zweiten Posten wählte ich mit diesen guten Gefühl die lange Route auf dem Weg, obwohl ich wusste, dass ich da Zeit verliere. Aber ich wollte nicht schon zu Beginn mein Rad durch den Wald tragen und damit den Rhythmus verlieren. Zum dritten Posten blieb ich meiner Taktik treu, denn jetzt war ich mir sicher, dass ich schneller bin. Als ich nach und nach Fahrerinnen – trotz drei Minuten Startabstand – überholen konnte, war mir klar, dass es gut läuft.

Wie ging's dann weiter?

Bei einer Querpassage bergab zum vierten Posten blieb mein Vorderrad an dem wohl einzigen Baumstamm auf dieser hohen Wiese hängen und mein Rad und ich machten einen riesigen Salto. Da hatte ich wieder mal diesen kleinen Schutzel. Denn es war das einzige Mal, dass ich mit Camelbag am Rücken gefahren bin. Aber wegen der langen Strecke und der späten Startzeit wäre nur eine Trinkflasche zu wenig gewesen! Jedenfalls fungierte der Camelbag wie ein Rückenprotektor. Lediglich mein Kartenbrett wurde

etwas verbogen. Trotzdem war ich gewarnt, dass ich mir eben auch heute nicht alles erlauben kann.

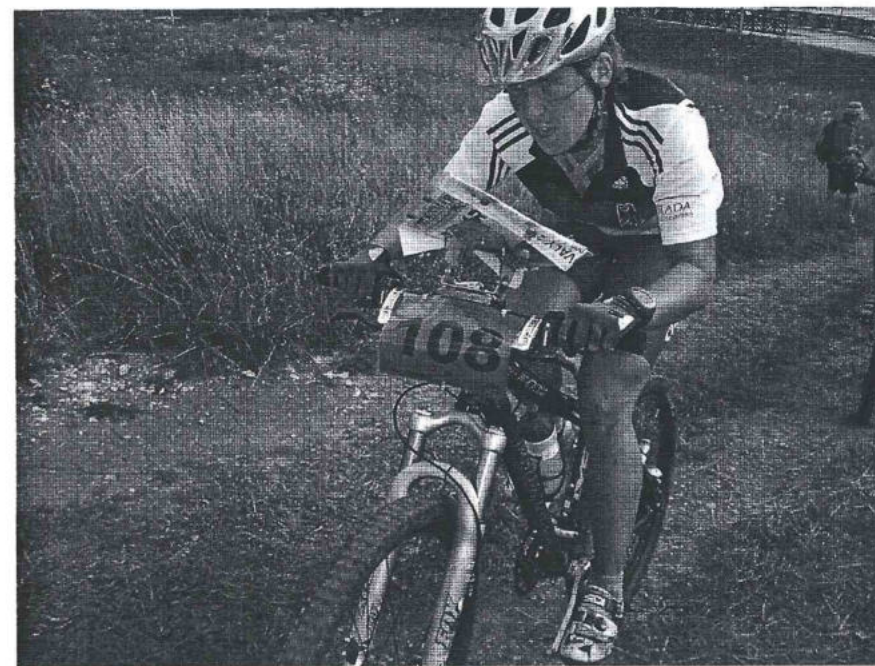
So überprüfte ich mehr und mehr wieder meine Entscheidungen und es folgten einige zähe Posten.

Als ich endlich wieder ein gutes Gefühl hatte, kamen leider ein paar unglückliche Umstände zusammen: Vom 6. Zum 7. Posten gab es eine sehr schwere Routenwahl. Leider konnte ich mich dort aber nicht konzentrieren, da der „Postenbewacher“ sich die Zeit mit Gitarre spielen und singen vertrieb. So vertagte ich die Routenentscheidung auf die nächste Kreuzung, da es in jedem Fall erstmal ein Stück bergab ging. Doch plötzlich krachte vor mir eine riesige Buche auf den Weg und jede Menge Waldarbeiter hinderten mich, an dem Versuch, dort vorbei zu

kommen. Also musste ich irgendwie durch's Unterholz.

Irgendwann kam ich dann wieder auf einen Weg, aber hatte ein völliges Blackout. Ich fand einfach keine Konzentration. Nach etwas 300 Metern kam ich aber endlich doch noch zu mir, blieb stehen und versuchte, das Rennen noch zu retten. Irgendwie kehrte ich dann auch wieder auf meine Idealroute zurück und gab ab da nur noch Vollgas. Mit dem Gefühl eines großen Zeitverlusts begann das Rennen schwer zu werden. Die Berge wurden immer steiler und nahmen kein Ende und es lief einfach nicht mehr so rund.

Das letzte Missgeschick passierte mir am vorletzten Posten. Von der Teamleadersitzung hatten wir die Information, dass die Strecke vom vorletzten zum letzten Posten eine markierte Pflichtstrecke ist.



Dieser vorletzte Posten hing dann in der zweiten von etwa zehn Spitzkehren auf einem Singletrail bergab, der mit einem Geländer versehen war.

Irgendwie suggerierte dieses Geländer wohl den meisten Fahrern auch die Pflichtstrecke und die meisten folgten den vielen engen Kurven bergab. Doch die Pflichtstrecke begann erst unten auf der Straße und die Route über die steile Wiese direkt bergab übersah wohl fast jeder. Naja, es war auch etwas missverständlich dargestellt. Doch trotzdem wäre die Wiese ca. 45 Sekunden schneller gewesen. Auf der Pflichtstrecke durch die Banska Bystrica trat ich noch mal voll an, obwohl ich eigentlich nicht mehr an eine gute Platzierung gedacht hatte. Am Endposten dann der Zuruf, es ginge um Platz zwei. Unglaublich, aber wohl war!

Im Zielgebiet muss Maxim Reichert wohl einiges durch gemacht haben, denn an den Funkposten zu Beginn war ich wohl überlegen vorn, fiel dann weit zurück und kam dann wieder nach vorn. Anke hatte eben so eine Berg- und Talfahrt und rettete sich mit der Route zum Endposten noch die Bronzemedaille.

Wie war die Stimmung in Banska Bystrica?

Zu Beginn der WM-Woche war die Stimmung im Team sehr schlecht. Bei den Mädels ist der Neid leider immer ein bißchen ein Problem. Die Mitteldistanz am ersten Tag war ein Desaster mit den vielen Defekten. Und die Staffelbesetzung sowohl bei den Herren als auch bei den Damen war eher schwierig. Anke und ich hatten uns aber doch sehr viel vorgenommen und mit dem Ziel einer Medaille brachten wir die negative Stimmung etwas zum kippen.

Dass wir Mädels nun Weltmeisterinnen geworden sind, brachte sehr viel Zusammenhalt in unsere Damenteam. Mit den Fahrern des BDR blieb es aber nach wie vor eher unterkühlt.

Wie hast Du die Gold- und die Silbermedaille gefeiert?

Für die Goldene gab's natürlich eine obligatorische Sektdusche auf dem Podium bei der Siegerehrung. Danach habe ich mich aber lieber auf das nächste Rennen konzentriert, habe mein Rad gerichtet und mich auf den nächsten Tag eingestellt.

Nach der Langstrecke war auch eher Stress angesagt, da ich noch zur Dopingkontrolle musste und erst spät ins Quartier kam. Da ich aber noch die Sonderwertung für die erfolgreichste Athletin der WM gewonnen hatte, gab es natürlich am Abend noch einen Umtrunk aus dem Riesenpokal und danach ging es zum Abschlussbankett.

Da ich am nächsten Tag gleich weiter zum einem MTB-Kurs musste, kam ich erst zwei Wochen später nach Hause. Dort gab's einen Riesenempfang der Gemeinde mit großem Transparent über dem Ortseingang. Das hat mich natürlich riesig gefreut.

Hast Du ein (sportliches) Vorbild? Wie motivierst Du Dich für das Training?

Ein Vorbild im eigentlichen Sinne habe ich eigentlich nicht. Wenn ich mal ein schlechtes Gewissen habe, dass andere Sachen liegen bleiben, weil ich zuerst mal trainieren gehe, dann sage ich mir, dass das jetzt eben mein Job ist und nehme mir ein Beispiel an den wirkli-

chen Profis.

Allerdings nehme ich mir einige Sätze großer Persönlichkeiten oft als Vorbild, wie z.B. Albert Einstein: „Das Wichtigste ist, dass man nicht aufhört zu fragen!“ Die Dinge selbstkritisch zu sehen, ist vielleicht ein Aspekt, erfolgreich über lange Zeit arbeiten zu können.

Was sind Deine nächsten sportlichen Ziele für das Jahr 2006?

Natürlich wollen wir versuchen, unseren WM-Titel nächstes Jahr in Finnland zu verteidigen. Aber eigentlich sind diese messbaren Erfolge nicht so mein Ding, um mich motivieren zu können. Ich will einfach wieder ein paar gute und perfekte Rennen fahren. Dann weiß ich, dass ich auch vorn dabei bin. Wenn es mal nicht mehr so ist, dann ist es Zeit, aufzuhören!

OL international

KLEINER BAYERISCHER TRUPP BEIM ARGE ALP 2005 12 BAYERN STELLEN VIER STAFFELN IM VAL D'INTELVI

Von Veikko Baath

zwischen den Seen von Lugano (SUI) und Como (ITA).

Letztes Jahr war Bayern Gastgeber des Arge-Alp-Wettkampfes. Nun hieß der neue Zielort die Lombardei bei Como. Das wir nicht an die Mannschaftsstärke von 2004 anknüpfen konnten war klar, aber es fand sich ein kleiner Trupp von „Willigen“. Wir wollten dennoch die Staffelbesetzungen optimieren und fragten weitere Interessenten. Nach vielen An-, Um- und Abmeldungen waren am Ende genau vier Staffeln also 12 Oler aus good old Bavaria zusammen gekommen.

In privaten PKW und der Coburger OL-Mobile-Caravane reisten wir verstreut an. Der Weg nach Lugano (SUI) war schnell zurückgelegt, aber dann ging es auf die Hochebene (bzw. ins Hochtal) Val d'Intelvi hinauf. Die Straßen wurden im kleiner, verwinkelter und steiler. Diese wunderschöne Gegend liegt ca. 500 Meter über und genau

Samstagnachmittag ist Staffellaufzeit

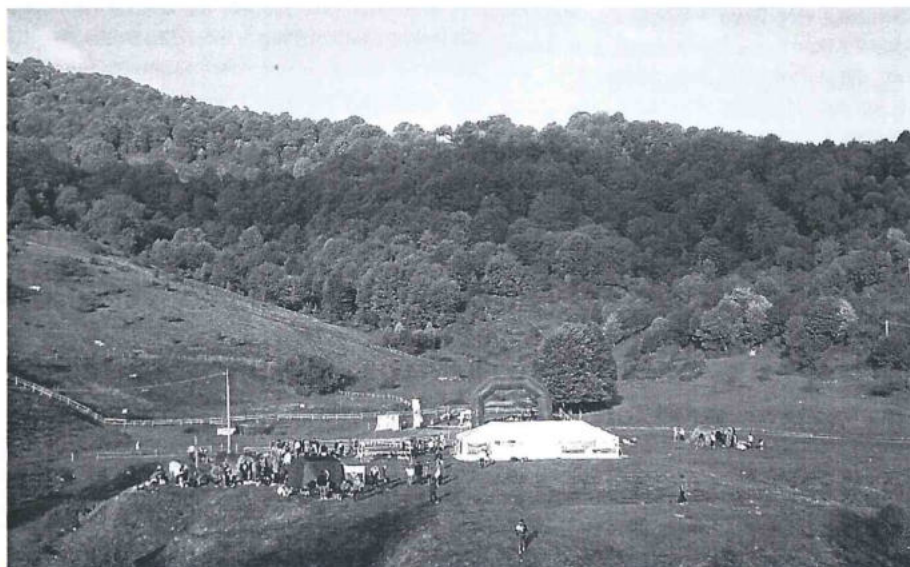
Die Almwiese als WKZ, Start- und Zielbereich lag herrlich in der Herbstsonne, typisch Italien. Die umrandenden Hänge und Berge ließen einige Höhenmeter und Steigungen vermuten. In drei Wellen ging es dann los und schon nach knapp 20 Minuten kamen die ersten Läufer wieder über die Farn und Grass bewachsenden Hänge zum Sichtposten, um die kleine drei Posten lange, die fast ausnahmslos von den Zuschauer einsehbare Zielrunde zu absolvieren. Die Strecken erwiesen sich als sehr unterschiedlich. Die kurzen eher einfach, führten die längeren durch ein tolles, fein kuptiertes, offenes Farn-Gebiet, dass die Orientierungskomponente hoch schnellen lies.

Einen guten achten Platz in der D35- Staffel belegten unsere jüngsten Seniorinnen Sabine Zimmermann, Silvia Seidl und Martina Huth, die mit fast gleichwertigen Läufen aufwarteten. Bei den schnellsten Herren reichte es in der Besetzung Simon Aigner, Peter Wiesinger und Björn Frisk nur zu Platz 15. In der Offenen Kategorie belegte die gemischte Staffel Irma Schwarzkopf, Angelika Weid und Roland Huth ebenfalls den 15. Platz, während sich Sebastian Cionoiu, Björn Kramer und Veikko Baath mit Einlauf-Bestzeit durch einen Fehlstempel ans Ende des Klassements katapultierten...

Samstagabend ist Feier-Zeit

Der Arge-Alp ist doch immer auch eine sehr gesellige Veranstaltung, habe ich gehört... Vorheriges Jahr war ich mit dem Staffel-Ergebnis-Disaster beschäftigt, nun habe ich mir die Teamleiter-Besprechung um die Oh-

ren geschlagen. Letztere war in einem entlegenen Gasthof anberaumt worden, wurde zeitlich immer weiter nach hinten verschoben, dauerte eigentlich gar nicht lange und tat auch nicht weh... Dadurch dass dieses Hochtal dermaßen zergliedert ist, gab es keine zentrale Location. Unterkunft hier, Duschen da, Abendessen und Frühstück wieder wo anders, Abendveranstaltung dort, Teamleiter-Besprechung da drüben und so weiter... Ohne kleines Fahrzeug war man aufgeschmissen, das mussten nicht nur unser Coburger feststellen, die mit ihren Wohnmobilen, den Weg von der Alm ins Tal (und nachts wieder zurück) scheuten, sondern auch andere Länder, wie Salzburg, die mit einem großen Reisebus ankamen und diesen fast nicht manövrieren konnten. Nach der Siegerehrung in einer abgewrackten Discotheque haben wir zum Glück unser Quartier im



Theatersaal nahe der Kirche (die „gebuchte“ Sporthalle wurde den Veranstaltern kurzfristig verweigert) und eine kleine Kneipe für die den Abend beschließenden Bier'chen finden können.

Sonntagvormittag ist Einzellauf-Zeit

Wieder meinte das Wetter es gut mit uns und es schien herrlich die Sonne als wir am Sonntagmorgen wieder hinauf auf die Alm fuhren. Diesmal führten die Strecken von der anderen Seite beginnend auf die Staffelfarte und endeten an den gleichen Hängen rund um die Alm. Die Höhenmeter wurden geschickt auf die zweite Hälfte

der Bahnen verteilt. Das beste Ergebnis lieferte wieder einmal unsere Geli ab. Sie wurde erst kurz vor Schluss vom Stockerl verwiesen und belegte einen sehr guten vierten Rang. Sabine Zimmermann (8. in D40), Irma Schwarzkopf (9. in D50) und Simon Aigner (8. in H18) schlugen sich gut. Enttäuscht über die eigene Unzulänglichkeit, aber wiederum um einige Erfahrungen reicher fuhren Silvia Seidl (22. in D40), Peter Wiesinger (21. in H21E) und Veikko Baath (15. in H40) nach Hause. Björn Kramer (29. in H21E) und Roland Huth (20. in H50) schöpften ihr Potential aus und belegten achtbare Mittelfeldplätze. Martina Huth (Verletzung) und Björn

Frisk (Erkältung) beendeten ihre Rennen aus gesundheitlichen Gründen nicht.

Wir erlebten zwei schöne Herbsttage in der Lombardei mit guten Karten und anspruchsvollen Bahnen, stellten aber auch fest, dass es wohl immer schwieriger wird, diese Veranstaltung vor allem zwischen den OLS zu organisieren. Wir schauen und fahren gespannt nächstes Jahr nach Salz-

burg und haben schon die ersten Kontakte geknüpft...

OL regional

MIT DER OL-KARTE AUF „SCHATZSUCHE“

Von Georg Reischl

Der TV Osterhofen beteiligte sich auch heuer wieder an der Aktion „Ferienspaß“. Georg Reischl und Siegfried Liebl luden ein zur Schatzsuche im Stadtpark Osterhofen mit der OL-Karte. Im Vorfeld der Veranstaltung hatten sich über 20 Kinder angemeldet, die dann auch tatsächlich fast alle antraten.

Elfriede Reischl empfing die Kinder am Park Eingang und führte sie zum Startpunkt in den Stadtpark. Dort erklärte Siegfried Liebl zu Beginn den Kindern die Bedeutung der Farben und Zeichen auf der Karte. Dann lenkte er die Aufmerksamkeit der Mädchen und Buben auf die roten Kreise in der Karte, mit denen die Stellen bezeichnet waren, die den Weg zum versteckten „Schatz“ weisen sollten. Mit Feuereifer machten sich die Kinder danach zu zweit oder zu dritt auf die Suche nach den rot-weißen OL-Schirmen, an denen sie „stempeln“ und je einen Lösungs-

buchstaben aufschreiben konnten. Bereits nach einer guten halben Stunde hatten die Kinder alle 7 „Posten“ und Buchstaben gefunden, und daraus ergab sich als Versteck „TRIBÜNE“.

Vom Sammelpunkt inmitten des Stadtparks stürmten nun alle gemeinsam in Richtung Stadiontribüne, wo dann auch schnell die Schatztruhe entdeckt wurde. Sie war voller „Goldtaler“, welche die Kinder nun unter sich aufteilen durften.

Inzwischen hatte Gertrud Liebl ein Grillfeuer entzündet und Bratwürstel gegrillt, die sich die kleinen Entdecker schmecken ließen. Denn die Schatzsuche hatte hungrig und durstig gemacht. Dabei konnten die Kinder noch voller Begeisterung erzählen, wie die Posten „versteckt“ waren, wie sie als schlaue Füchse aber dennoch die Lösung gefunden hatten

OL national

BUNDES-RANGLISTE 2005—EINE BILANZ

Von Jürgen Schubert

Die OL-Saison 2005 ist Geschichte, Zeit für eine Rückschau auch auf die Bundesrangliste. Es war ein besonderes Jahr. Mit Inkrafttreten der neuen Wettkampfbestimmungen galt ab Jahresbeginn, dass nur derjenige bei deutschen Meisterschaften startberechtigt ist, der vorher in der Bundesrangliste Punkte erlaufen hat. Von einem Run auf die Ranglistenläufe war indes nichts zu spüren, weil sich diese Regelung erst allmählich und begleitet von heftigen Diskussionen herumsprach. Es wurden dann großzügig Ausnahmegenehmigungen erteilt, weil die Saison so völlig anders als geplant verlief. Ein Hauptgrund dafür lag mit der Rückgabe der DM Mittel leider in Bayern. Ein anderer war die Rumpfwertung des JLVK, wo nach einem falsch hängenden Posten entschieden wurde, nur D/H12 und D/H14 für die Bundesrangliste zu werten. Bestimmte Kategorien hatten deshalb im abgelaufenen Jahr nur sieben Bundesranglistenläufe. Auf der anderen Seite durften wir 2005 eine Reihe außerordentlich gelungener Bundesveranstaltungen erleben.

In guter Erinnerung werden die vergangene Saison sicher die 21 Läufer aus bayerischen Vereinen behalten, die sich jeweils im ersten Viertel ihrer Kategorie platzieren konnten und denen auch meine Anerkennung gilt. Zu sehen sind diese Läufer in Tabelle 1 auf der nächsten Seite.

Erwähnt werden muß hier noch Claudia Greiner, die in der D40 Platz 3 belegte, in Bayern wohnt, allerdings für den USV TU

Dresden startete.

Unbedingt erfreulich ist das vielversprechende Abschneiden unserer Jugend. Die Nachwuchsarbeit in Mietraching und Coburg zeigte nicht wegzudiskutierende Erfolge. Vor den Übungsleitern ziehe ich deshalb meinen Hut und den Läuferinnen und Läufern klopfe ich auf die Schulter: „Weiter so!“

Und wo stehen die Bayern insgesamt im bundesweiten Vergleich? Ist ein einziger für die Elite startberechtigter Läufer nicht etwas wenig? Nun ganz so schlimm ist es nicht. Das Diagramm 1 auf der nächsten Seite vergleicht die Punkte, die bayerische Läufer errangen, mit den Ergebnissen aus allen Bundesländern zusammengekommen.

Es kann Entwarnung gegeben werden: Im Mittel erlaufen die Bayern nicht weniger Punkte als der Bundesdurchschnitt. Es fehlen allerdings Läufer mit besonders wenigen Punkten (gut) und solche mit besonders vielen Punkten (schlecht). Exakt ausgedrückt: Die Bundesranglistenpunkte sind in Bayern enger verteilt als im Bundesdurchschnitt.

Und waren die Bayern 2005 lauffreudiger als sonst? Eher nicht, wie Tabelle 2 zeigt. Man bewegt sich seit mehreren Jahren auf konstantem Niveau. Mit weniger als drei Teilnahmen an BRL im Schnitt verschenkt allerdings die Mehrzahl der bayerischen Läufer eine bessere Platzierung in der Rangliste, weil das optimale Ergebnis in der Bundesrangliste nur mit drei annähernd gleichguten Läufen erzielt werden kann.

Tabelle 1

Kategorie	Platz	Name	Verein	Punkte
D14	1	Lange, Maria	SV Mietraching	56,61
D14	2	Greiner, Josephine	TSV Grünwald	56,51
D14	3	Biller, Anna	SV Mietraching	51,56
D14	7	Geiger, Nina	SV Mietraching	50,58
D55	5	Weid, Angelika	TV 1894 Coburg-Neuses	43,15
H12	7	Kolehmainen, Valtteri	TSV Grünwald	46,28
H12	8	Ohme, Robin	OLA TSV Deggendorf	44,45
H14	5	Krämer, Jakob	TV 1894 Coburg-Neuses	56,59
H14	7	Scheler, Leonhard	TV 1894 Coburg-Neuses	54,31
H14	16	Clemens, Christopher	TV 1894 Coburg-Neuses	47,12
H16	7	Schmidt, Jan	TV 1894 Coburg-Neuses	73,84
H16	8	Lange, Sebastian	SV Mietraching	72,56
H18	7	Vetter, Benjamin	TV 1894 Coburg-Neuses	77,90
H21	14	Körner, Ralph	TSV Grünwald	89,00
H35	9	Stamer, Christian	TSV Grünwald	82,81
H40	7	Scheler, Thomas	TV 1894 Coburg-Neuses	76,43
H40	13	Hartmann, Dirk	SV Mietraching	74,13
H55	9	Körner, Walter	LV Deggendorf	57,89
H60	4	Oechler, Dieter	TV 1894 Coburg-Neuses	55,91
H65	8	Lorenz, Rudolf	OLA TSV Deggendorf	48,93
H70	1	Reischl, Georg	TV Osterhofen	55,43

Diagramm 2a

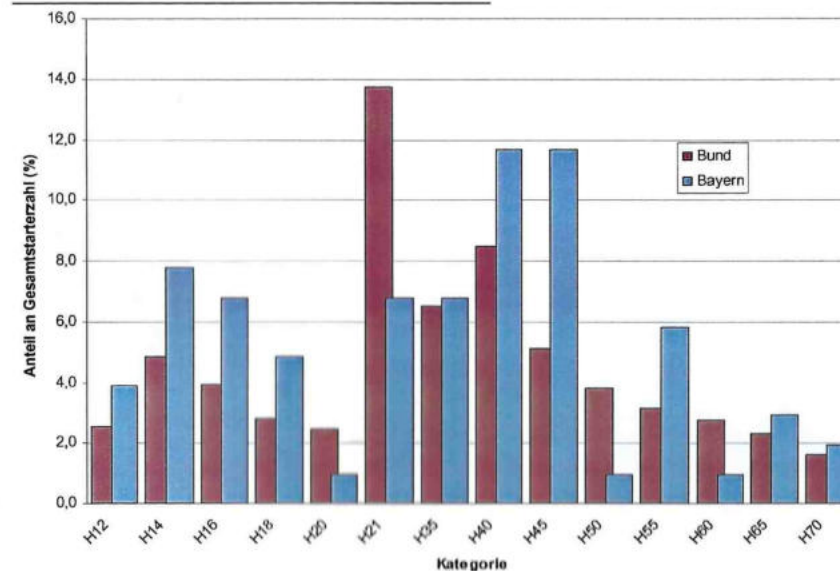


Diagramm 1

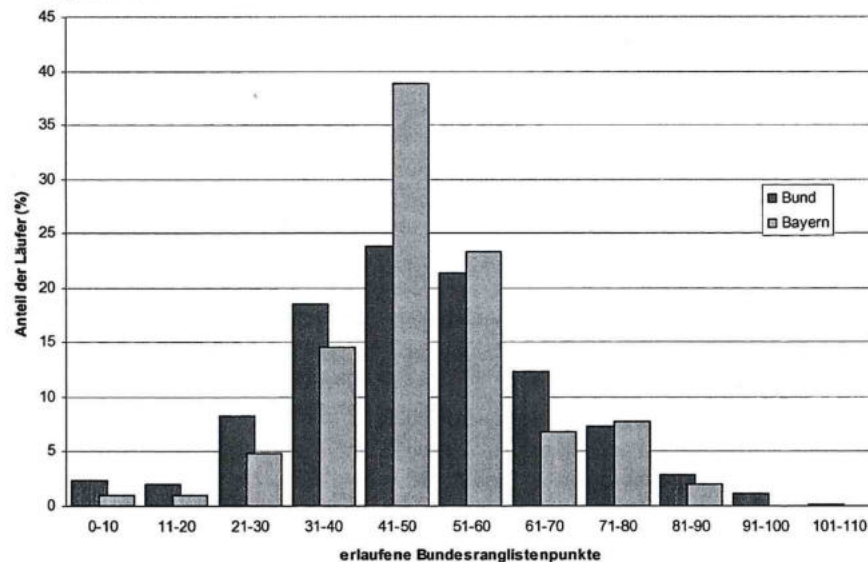


Diagramm 2b

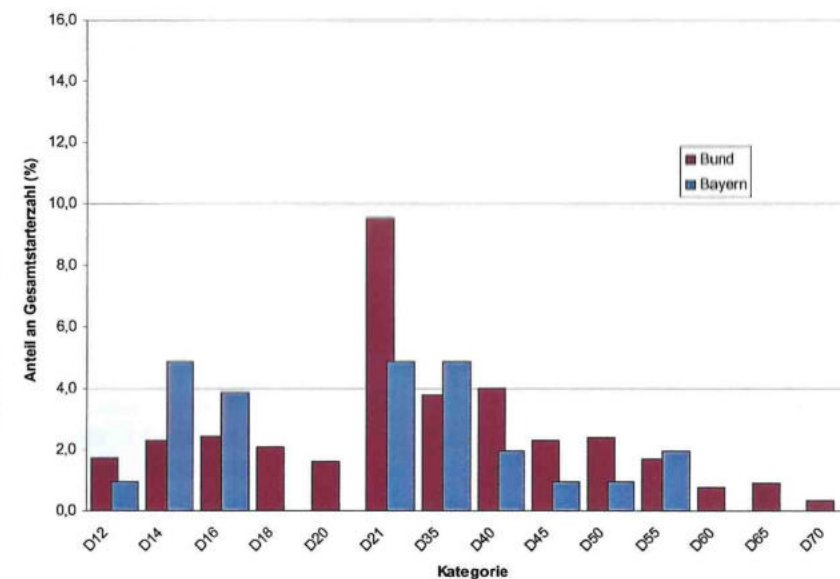


Tabelle 2

	2001	2002	2003	2004	2005	Mittel
Anzahl Läufe	13	10	12	11	9	11
Läufer in der BRL	1638	1471	1625	1536	1426	1539
davon Bayern	80	129	116	107	103	107
Anteil Bayern in %	4,9	8,8	7,1	7,0	7,2	7,0
Starts gesamt	6563	4284	5827	5251	4405	5266
davon Bayern	195	297	287	269	255	261
Anteil Bayern in %	3,0	6,9	4,9	5,1	5,8	4,9
Starts pro Lauf	547	476	530	525	551	527
Start pro Läufer Bund	4,0	2,9	3,6	3,4	3,1	3,4
Start pro Läufer Bayern	2,4	2,3	2,5	2,5	2,5	2,4

Die OL-Saison 2005 ist Geschichte, Zeit für eine Rückschau auch auf die Bundesranglis-

Anzeige



web design

web hosting

print werbung

pc web- und werbedesign

Kanalstraße 5a Pater-Rupert-Mayer-Weg 1
 96450 Coburg 82024 Taufkirchen
www.pc-webdesign.de info@pc-webdesign.de

te. Es war ein besonderes Jahr. Mit Inkrafttreten der neuen Wettkampfbestimmungen galt ab Jahresbeginn, dass nur derjenige bei deutschen Meisterschaften startberechtigt ist, der vorher in der Bundesrangliste Punkte erlaufen hat. Von einem Run auf die Ranglistenläufe war indes nichts zu spüren, weil sich diese Regelung erst allmählich und begleitet von heftigen Diskussionen herumsprach. Es wurden dann großzügig Ausnahmegenehmigungen erteilt weil die Saison so völlig anders als geplant verlief. Ein Hauptgrund dafür lag mit der Rückgabe der DM Mittel leider in Bayern. Ein anderer war die Rumpfwertung des JLVK, wo nach einem falsch hängenden Posten entschieden wurde, nur D/H12 und D/H14 für die Bundesrangliste zu werten. Bestimmte Kategorien hatten deshalb im abgelaufenen Jahr nur sieben Bundesranglistenläufe. Auf

der anderen Seite durften wir 2005 eine Reihe außerordentlich gelungener Bundesveranstaltungen erleben.

In guter Erinnerung werden die vergangene Saison sicher die 21 Läufer aus bayerischen Vereinen behalten, die sich jeweils im ersten Viertel ihrer Kategorie platzieren konnten und denen auch meine Anerkennung gilt. Zu sehen sind diese Läufer in Tabelle 1 auf der nächsten Seite.

Erwähnt werden muß hier noch Claudia Greiner, die in der D40 Platz 3 belegte, in Bayern wohnt, allerdings für den USV TU Dresden startete.

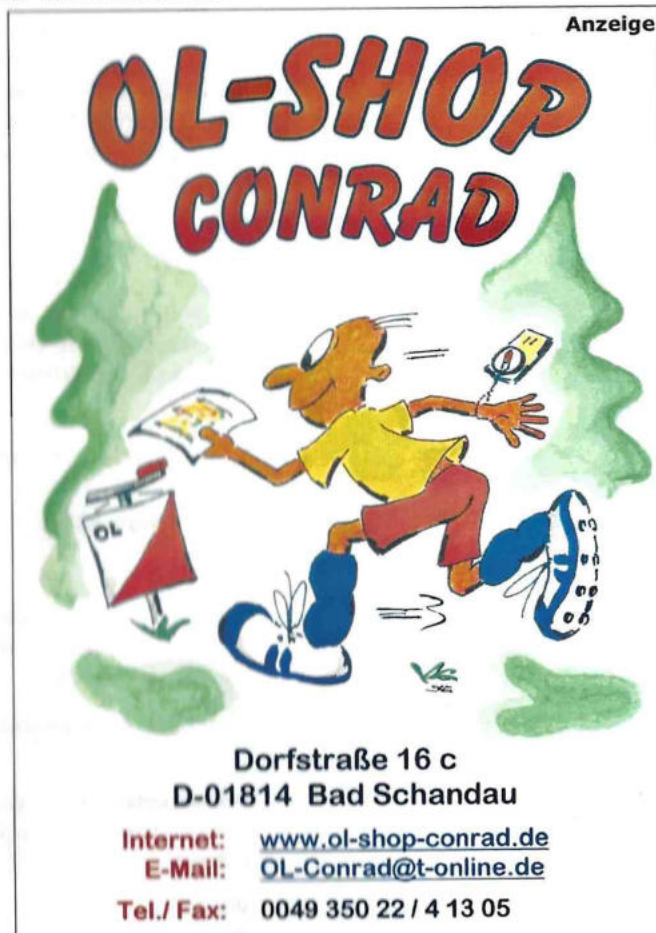
Unbedingt erfreulich ist das vielversprechende Abschneiden unserer Jugend. Die Nachwuchsarbeit in Mietraching und Coburg zeigte nicht wegzudiskutierende Erfolge. Vor den Übungsleitern ziehe ich deshalb meinen Hut und den Läuferinnen und Läufern klopfe ich auf die Schulter: „Weiter so!“

Und wo stehen die Bayern insgesamt im bundesweiten Vergleich? Ist ein einziger für die Elite startberechtigter Läufer nicht etwas wenig? Nun ganz so schlimm ist es nicht.

Das Diagramm 1 auf der nächsten Seite vergleicht die Punkte, die bayerische Läufer errangen, mit den Ergebnissen aus allen Bundesländern zusammengekommen.

Es kann Entwarnung gegeben werden: Im Mittel erlaufen die Bayern nicht weniger Punkte als der Bundesdurchschnitt. Es fehlen allerdings Läufer mit besonders wenig Punkten (gut) und solche mit besonders vielen Punkten

Anzeige



OL-SHOP CONRAD

Dorfstraße 16 c
 D-01814 Bad Schandau

Internet: www.ol-shop-conrad.de
 E-Mail: OL-Conrad@t-online.de
 Tel./ Fax: 0049 350 22 / 4 13 05

KNOBLAUCHCREMESUPPE...

ODER: "WIE VERSCHAFTE ICH MIR PLATZ IM ÜBERFÜLLTEN MASSENQUARTIER?"

gekocht von Katrin Dreßel



Zutaten:

(mindestens!!!) 6-10 Zehen Knoblauch

Petersilie

1 EL Butter

1 gestrichener EL Mehl

ca. 1 l Brühe

2 Schmelzkäsecken (Sahnegeschmack)

Sauerrahm nach (Kalorie-) Belieben

Pfeffer, Salz

bräunen lassen und mit der Brühe ablöschen. Das Ganze knapp 30 Min. bei schwacher Hitze vor sich hin köcheln lassen und den Schmelzkäse darin zergehen lassen. Vor dem Servieren den Sauerrahm einrühren, abschmecken und nochmal kurz aufkochen lassen.

Zubereitung:

Knoblauch sehr fein hacken, mit der Petersilie in Butter leicht andünsten. Mehl in diesem Ansatz unter ständigem Rühren schwach an-

... und sollte jetzt immer noch kein Platz im Massenquartier sein, Tzatziki-Rezept gibt's auf Anfrage (Nachbrenner-Funktion für den OL am nächsten Tag inklusive).

Vorschau und Stellenmarkt

Themen in Ausgabe 01/06:

Skifreizeit Schwoich

BC-Wochenende in Grünwald

Weitere Themen werden sich hoffentlich im Laufe des Winters ergeben, für Anregungen, Ideen und Tipps ist die Redaktion dankbar.

Die nächste Ausgabe erscheint im April 2006

Stellenangebot

Als junges, aufstrebendes Fachmagazin aus dem Sportbereich mit Sitz in Bayern suchen wir mehrere

Freie Autoren und Autorinnen

Voraussetzungen: Keine! Begeisterung für den Orientierungslauf wäre sicherlich hilfreich

Wir bieten: kein Gehalt, dafür gibt's manchmal anerkennende Worte aus der Leserschaft