

# OL INFORM



Foto: Fred Härtelt

Das bayerische Orientierungslauf-Magazin. Ausgabe Eins, 2014.



Foto: Valerio Casanova

*Der Kampf mit dem Karst beim Orientierung Online Cup in Slowenien. Immer ein Höhepunkt.*



Foto: Fred Härtelt

*Bei der DM Staffel holt Ole Bronze. Auch sonst gibt es einiges aus dem Tropenregen zu berichten.*



Foto: Norbert Deixler

*Riccardo Casanova ist 2014 schon zwei Mal mit DM-Silber dekoriert. Unter anderem im Sprint.*

*In Deutschland*

Der Regensburger Nachwuchs ist in einen dramatischen Kampf verwickelt. Die DM Staffel auf Seite 4.

Sprinten in Westfalen, das ist was für bayerische Italiener. Die DM Sprint auf Seite 6.

Studenten sind eigentlich immer unterwegs. Im Juni ging es für die Münchner Abordnung nach Kiel. Seite 7.

Nachts durch die Regensburger Wälder, Atemlos durch.... Seite 8.

Die zweite deutsche Entscheidung auf bayerischem Boden, allerdings fast ohne Bayern. Was war da los? Seite 9.

*In Europa*

Schlemmen in Italien und verzweifeln im Gelände: Der Alpen Adria Cup auf Seite 18.

Drei Bayern für Deutschland: EYOC in Mazedonien: „Eine geile Woche!“ auf Seite 20.

22571 Teilnehmer. Mehr muss hier nicht stehen. O-Ringen auf Seite 22.

Die nächste Zahl: 312 Posten bei der Tallin O-Week. Ein Reisebericht auf Seite 23.

Jedes Jahr aufs Neue eine Reisempfehlung für den Oocup in Slowenien. Warum? Seite 24.

*In Bayern*

Der OC München wurde letztes Jahr aus der Taufe gehoben. In der Hexenküche gab es die ersten Titel. Seite 10

Und wieder Drama bei einer Staffel, wieder sind es die Regensburger Mädels: Die Bayerische Staffel auf Seite 11.

Rennen, wo andere sich sonnen. Die BM Sprint dieses Jahr vor besonderer Kulisse. Seite 12

Wohin entwickelt sich der Orientierungslauf in Bayern? Auf der LFA-Tagung werden die Weichen gestellt. Seite 16

Er ist einer der erfolgreichsten Läufer in Bayern und in Deutschland: Georg Reischl wird 80 Jahre. Seite 17

Der Bundeskader ist auf Seite 26 Gast in Bayern.

*Immer drin*

Editors Letter	Seite 2
Meldungen	Seite 3
OL regional	Seite 27
Impressum	Seite 27
Zielwiese	Seite 28

**Editors Letter**

Eine turbulente erste Hälfte liegt hinter uns. Abermals viele Medaillen auf deutscher Ebene bestätigten die hervorragende Stellung des bayerischen Orientierungslaufs in Deutschland.

Das stellte auch der Trainerrat des bayerischen OLs fest. Er tagte während der Landessitzung im Februar. Bayerische Spitzenläufer diskutierten mit den Trainern verschiedener Vereine über neue Kaderrichtlinien. Bereits jetzt sind gute Entwick-

lungen absehbar: Sechs Läufer stehen 2014 im erweiterten Nationalkader, nehmen regelmäßig an internationalen Meisterschaften für Deutschland teil und auch die anderen zeigen sich: Wolfram Pohl wurde erst vor Kurzem für den JEC nominiert. Beeindruckend ist zudem die Dominanz der OLG Regensburg in den Schüler- und Jugendkategorien. Das sollte für die anderen Vereine Ansporn genug sein, nachzulegen.

Die Nachwuchsarbeit leistet hervorragende Dienste, die Weichen für die Zukunft werden trotzdem rechtzeitig gestellt. So kann es weitergehen.

Schwer getroffen haben uns die Nachrichten, dass es Alfons nicht gut geht. Ich hoffe, dass sich Alfons möglichst schnell erholt und dem bayerischen Orientierungslauf mit seiner Kraft und seiner Ausdauer wieder zur Verfügung steht.

Fabian Scheler

Der Landesfachwart des bayerischen Orientierungslaufs hat eine FSME-Infizierung überlebt und befindet sich mittlerweile wieder auf dem Weg der Besserung.

Ende April wurde Alfons bei der Kartenaufnahme für die Deutschen Meisterschaften der Turn-

gruppen von einer Zecke gebissen. Nach zehn Tagen bekam er Schwindelanfälle, leichtes Fieber und Kopfschmerzen.

Der beim Arzt von Alfons geäußerte Verdacht auf FSME wurde im Krankenhaus nach einer Rückenmarkpunktion auch bestätigt: „Nach zwei Tagen im Krankenhaus ging es mir zunehmend schlechter und in der darauffolgenden Nacht mußte ich intubiert und eine Woche lang fremd beatmet werden.

Nach weiteren drei Wochen im Akutkrankenhaus kam ich für neun

Wochen ins Bezirksklinikum Regensburg zur Reha.“ Mittlerweile darf er wieder Auto fahren, hat aber erhebliche Probleme mit der linken

im Sommer des nächsten Jahres. OL laufen: tja... Wegen der schweren Erkrankung ist seine Arbeitsfähigkeit für die vielen Ehrenämter leider

## Alfons Ebneth wieder auf dem Weg der Besserung

Hand, die taub und funktionsuntüchtig ist.

Ebenso ist der rechte Fuß taub, was seine Bewegungsmöglichkeit zu Fuß stark einschränkt: „Derzeit kann ich mit dem Rollator circa einen Kilometer gehen, frei ohne Hilfsmittel nur 400 Meter.“

Zu seinen Aussichten äußert sich der Landesfachwart vorsichtig: „Ich hoffe, dass die Hand in den nächsten Wochen wieder schmerzfrei wird und ich bis Weihnachten einigermaßen stehen und gehen kann. Ins Gelände kann ich hoffentlich wieder

noch stark eingeschränkt:

„Ich bin aber sehr froh, dass ich überlebt habe und dankbar, dass ich sonst keine Schäden davon getragen habe. Ich bedauere es sehr, dass stets was anderes wichtiger war als Impfen und rate deshalb dringendst dazu. Herzlichen Dank an allen, die an meinem Schicksal Anteil genommen haben. Allen voran meinen Jungs und der Familie Spangenberg sowie den häufigen Besuchen der OLG-Familie.“

Auch wir wünschen schnellstmögliche Genesung!

## Vor der Krankheit gab es den Wolpi

Noch bevor sich Alfons seine schwere Krankheit holte, wurde er mit dem Wolpertinger-Pokal für 2013 geehrt. Der Wanderpreis des Landesfachausschuss (LFA) ehrt ihn für seine Arbeit am einzigartigen Schul-OL-Projekt „Laufen mit Köpfchen“ in der Oberpfalz. Sichtlich gerührt nahm er den „Wolpi“ bei den Bayerischen Staffelmeisterschaften entgegen. Im Rahmen des Projekts wurden flächendeckend Schul-OL-Karten in allen Landkreisen der Oberpfalz aufgenommen, auf denen Schul-Orientierungsläufe stattfanden. Insgesamt lernten mehr als 1000 Schüler die Sportart Orientierungslauf kennen. Das Projekt ist darüber hinaus langfristig angelegt. Als nächster Schritt soll ein Orientierungslauf-Bezirks-



Der Wolpi wandert in Alfons Hände. Sein ehrgeiziges Schul-OL-Projekt liegt ihm sehr am Herzen.

Foto: Walter Körner

entscheid für die Oberpfalz eingeführt werden, ein mögliches Endziel wäre die Schaffung landesweiter Schul-OL-Strukturen mit einem Landesfinale als Abschluss. Ein vergleichbar großes angelegtes Schul-OL-Projekt hat es in Bayern bislang noch nie gegeben. Grund genug für die Angehörigen des LFA, diese einzigartige Initiative mit dem Wolpi für 2013 zu ehren.

Alljährlich würdigt der LFA Orientierungslauf im Bayerischen Turnverband besondere Verdienste um den OL-Sport in Bayern mit dem „Wolpi-Pokal“. Dieser Wanderpreis in Form eines Wolpertingers wird bereits seit den 80er Jahren verliehen. [www.ol-bayern.de](http://www.ol-bayern.de) listet die vergangenen Sieger.

## Medaillensatz nach Regensburg, starke Coburger Senioren

*Strömender Regen für die Schlussläufer, eine starke Familienstaffel und eine D14-Show der Regensburger Mädels, leider ohne Happy End. Das alles bot die DM Staffel. Am BRL am Sonntag, der im Massenstart ausgetragen wurde, lachte die Sonne, es gab starke Zweikämpfe im Wald und wieder erfreuliche Ergebnisse für die Läufer aus Bayern.*

Der erste Krimi passierte in der D14. Am Sichtposten der ersten Läuferinnen erscheinen zwei OLG Regensburg-Staffeln mit deutlichem Vorsprung auf ..... eine dritte OLG Regensburg Staffel! So bleibt es auch am Wechsel. Nach dem zweiten Wechsel ist der Vorsprung aber geschmolzen, drei Läuferinnen (zwei Mal OLG und MTK Bad Harzburg) starten zusammen. Die dritte OLG-Staffel ist verspätet. Bis Posten 4 laufen vorne die drei zusammen, an der letzten Gabelung sind Laura und Antonia zusammen. Prompt unterläuft ihnen ein entscheidender Fehler. Meike (MTK Bad Harzburg) hat einen anderen Posten und kann sich absetzen. Am Sichtposten kommen dann unsere zwei Läuferinnen verspätet, aber immer noch mit Kurs auf Silber & Bronze. Leider verlieren sie am schwierigen Posten 65 eine Minute und zwei Staffeln ziehen vorbei. Der Zieleinlauf ist aber auch schön und sie kommen gleichzeitig auf Rang vier und fünf ins Ziel. Nur der Zielrichter kann sie trennen. Schön gelaufen, aber sie hätten mehr verdient gehabt. Die dritte Staffel kommt auf einen guten 7. Platz. Sehr schön gemacht, Mädels!

Der zweite Krimi spielte sich in der D18 ab. Mareike Seeger (OLG Regensburg) und Patricia Siegert (USV TU Dresden) erwischen auf der Startstrecke keinen perfekten Lauf und kommen als 2. und 3. mit zehn Minuten Verspätung auf Birte Friedrichs (MTV Seesen) im Ziel. Isabel Seeger und Ellen Klüser bleiben auf Strecke Zwei in Sichtkontakt zueinander, Marei Lehner



Fotos: Elonore Pohl

startet mit 15 Sekunden Vorsprung für die OLG. Aber wo ist Seesen? Die dritte Läuferin ist leider krank, also Zweikampf um Gold zwischen Dresden und Regensburg. Marei ist am Sichtposten ein bisschen verspätet, auch noch am vorletzten Posten! Aber dann, in Richtung Posten 100, macht Dresden einen Fehler, Marei ist die erste im Ziel! Am Ende fast eine Minute Vorsprung: Stark! Gold in der D18!

In der H14 blieb es ruhiger und lange nicht so dramatisch: Nach den beiden DM-Titeln von 2012 und 2013 für die OLG kommt Benedikt auf der Startstrecke als Neunter ins Ziel, Timon läuft auf den 5. Platz. Riccardo macht das Ergebnis dann rund: Am Ende der 2. Platz bei 23 angetretenen Staffeln, 15 Minuten weg von Gold und mit zehn Minuten Vorsprung auf Bronze. Anders die H18: Die Berliner eilen vorneweg und sind einfach zu stark für alle. Bei der OLG läuft zuerst Quirin Lehner, dann Tobi Spangenberg. Der wechselt nach seiner Strecke auf dem vierten Platz liegend auf Korbi-



Fotos: Elonore Pohl

nian Lehner, 20 Sekunden weg von Silber. Korbinian liegt lange Zeit auf Kurs, nach einem großen Fehler am 6. Posten muss er den Dresdner wieder vorbei lassen, ein falscher Absprung in Richtung Posten 100 kostet noch eine Minute. Der dritte Platz bleibt aber gesichert und damit die Sammlung Gold, Silber, Bronze für die OLG bei den Jugendkategorien plus die unglücklichen D14-Mädels. So weit, so erfolgreich.

Bei der D175 lief Martina Huth für den TV Coburg-Neuses eine hervorragende Startstrecke. Sie wechselte als Erste und setzte die Basis für einen schönen 3. Platz, den das bewährte Team Geli Weid und Irma Schwarzkopf absicherte. Das Team H175 aus Coburg wollte seinen Teamkameradeninnen das Gleiche zeigen, und es wurde sogar besser: Thomas Scheler, einer der jüngsten Starter in der Klasse, war mit seinem Pfund auf der zweiten Strecke maßgeblich für die Silbermedaille verantwortlich. Niemand in der Klasse lief schneller! Stefan Kirsch und Dieter Oechler freute es, eine weitere Medaille für

die Neuseser. Noch einen Podestplatz gab es für eine ganz besondere Staffel: Drei Mitglieder der OL-Familie Lorenz-Baath (Ole mit Jahrgang 2006, Kathrin, Veikko) erreichen für den TSV Jetzendorf in der Rahmen Kurz Bronze!

Einen weiteren Diplomplatz hat die H145 aus Regensburg mit Valerio, Klemens und Dieter auf dem sechsten Platz erreicht. Die beste bayerische Herren-Elite-Staffel erreichte auch Regensburg mit einem schönen 11. Platz (Daniel, Valtzu, Josef) aus 26 Staffeln. Landshut folgt elf Minuten dahinter auf Rang 13, Regensburg 2 wird 18., der TV Coburg-Neuses kämpft sich mit einem völlig durchnässten Christopher Clemens auf den 22. Platz.

Auch noch zu berichten: Vielen Dank an die dritten Läufer, die fast alle im strömenden Regen im Ziel angekommen sind!

### Meinung

Ein paar Gedanken noch zum Wettkampf: Das Gabelungssystem hat die Ergebnisse bis zum Ende offen gehalten. Die letzten Posten in einem so detailreichen Teil finde ich generell nicht so optimal, weil das Gelände vorher ziemlich einfach war. Für die D14/H14 Kategorien wurde damit ein Zufallsfaktor eingeführt, weil die Schlussschleife nicht unbedingt mit den technischen Fähigkeiten der Läuferinnen und Läufer übereinstimmte.

Am nächsten Tag war fast alles wieder trocken. In Massenstart Modus ausgetragen, haben beim BRL viele Zwei- und Mehrkämpfe stattgefunden. Zwei bayerische Siege (Josi in DAK und Dieter Oechler in H70), ein 2. Platz (Milena in D45), vier dritte Plätze (Martina D35, Korbinian H18, Daniel H20, Viktor H70). Beste Elite waren Anna als 12. Platz in DE und Jordan als 18. In HE. Insgesamt ein sehr gelungenes Wochenende! Vielen Dank an den Post SV Dresden für das Wochenende. Wir kommen gerne wieder!

Von Valerio Casanova

## Doppelter Casanova

Das im Wind wankende Wohnmobil verriet bereits auf der Anreise: Es wird ein stürmisches Wochenende! Starker Wind, Sonne, Regen, Graupel: Aprilwetter im Mai. Der Kurort Bad Lippspringe mit seinen verschiedenen Kurparkanlagen, die zum Teil bis in den Wald reichten und den verwinkelten Gassen und Straßen bot den OLERn aus ganz Deutschland ein interessantes Wettkampfgebiet. Dieses Jahr wurden das erste Mal in allen Klassen Deutsche Meister gekührt. Immer zwei Altersklassen werden in eine Laufkategorie gepackt und müssen dann in A-B-C-Gruppen aufgeteilt gute Zeiten vorlegen, um im A-Finale zu starten. Das schafften in Ostwestfalen 19 Bayern in ihren jeweiligen Klassen. Zwei von ihnen holten sich später auch ihre Medaillen ab, beide gingen an die OLG Regensburg: „Mein Qualilaf war fehlerlos, ich lief aber sehr verhalten, wollte kein Risiko eingehen. Im Finale war es bis Posten 14 gut, dann passieren mir zwei Fehler die vielleicht eine Minute kosteten. Danach ging's mit Vollgas ins Ziel, die Silbermedaille war gesichert!“, schilderte Milena Grifoni ihren Lauf zu Silber in der D45. Sohn Riccardo (Foto links) meinte: „Mein Vorlauf war der einzige unter zehn Minuten, im Finale sind mir schon ein paar kleine Fehler passiert. Ich empfand es aber als einen sehr schönen Lauf. Mein größter Fehler war, dass ich einmal in eine Sackgasse gelaufen bin, das kostete mich fünf Sekunden und so die Goldmedaille. Ich bin aber mit der Silbermedaille in der Klasse H14 sehr zufrieden!“ Super-Ergebnisse gab es auch in der Elite für Jose-



Fotos: Norbert Deixler / Angelika Weid

phine Greiner (OC München), die bei den Damen auf Platz 6 lief. Ihr Clubkollege Theodor Yordanov reihte sich als 8. in die Ergebnisliste ein. Nach den kurzen, schnellen Passagen am Samstag galt es sich am Sonntag umzustellen. Waren doch die Anforderungen auf der Karte „Düstere Köpfe“, wo ich im Jahr 1989 schon mal an einem Mehrtage-Lauf teilgenommen habe, erwartungsgemäß völlig anders. Ein überwiegend offener Wald mit tief eingeschnittenen Tälern und Gruben verlangte viel Kraft und Kondition. Ja, ich glaube damals fiel mir das leichter! Für die Bayerischen Läufer gab es aber starke Plazierungen. Thomas Scheler (TV Coburg-Neuses, Bild unten) errang den 2. Platz in der H50, und berichtete im Ziel von einem fehlerfreien

„Top-Lauf“. Mareike Seeger vom Baiersdorfer SV wurde Dritte in der Klasse D16. Stark sind auch die Regensburger 4. Plätze von Daniel Janischowski (H20), Tobias Spangenberg (H16), Milena Grifoni, Daniel Janischowski (alle OLG Regensburg). Ich selbst erlief mir auch einen solchen 4. Platz in der Klasse D65. Wolfram Pohl, ebenfalls vom TV Coburg-Neuses landete in der H20 auf Platz 5. Die restlichen Ergebnisse gibt es wie immer im Netz auf [www.orientierungslauf.de](http://www.orientierungslauf.de).

Von Angelika Weid



Das weit gereiste Team der Münchner Unis im hohen Norden. Von wegen faule Studenten: Starke Resultate gab es in Kiel!

Als noch nicht geklärt war, wo die Deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM) stattfinden würden, meinte Thomas noch scherzhaft, man werde schon nicht bis nach Schleswig-Holstein fahren müssen. Tatsächlich trat genau dieser Fall ein und es ging einmal durch die Republik bis nach Kiel. Der Langdistanz-Lauf fand bei Schönwalde am Bungsberg („mit n-g!“) statt, der mit 168 Metern über dem Meer höchsten Erhebung in Schleswig-Holstein. Die 3-er Staffel wurde wie üblich bei DHM direkt am Uni-Campus von Kiel ausgetragen.

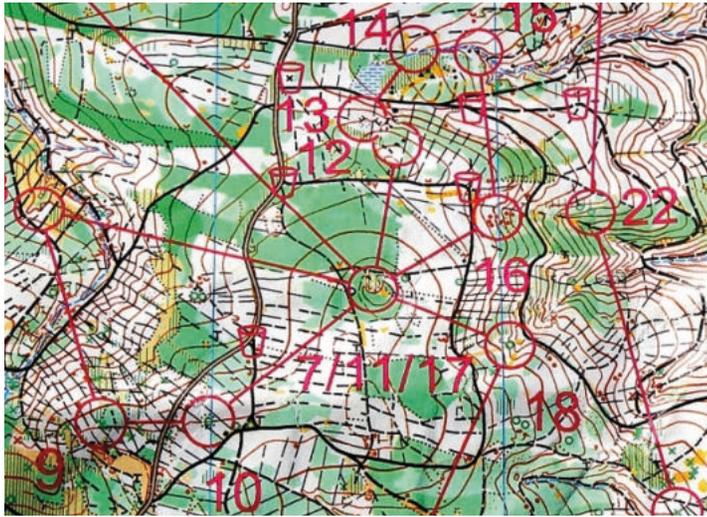
Trotz der weiten Entfernung fanden sich mit Anna, Frederik, Marian, Olaf, Paul und Thomas gleich sechs reisefreudige Münchner (Ex-) Studenten, welche die Fahrt in den Norden wagten, dabei jedoch die einzigen Bayern blieben. Praktischerweise erlaubten die Veranstalter schon am Vortag der Veranstaltung vor einer Uni-Turnhalle zu zelten, so dass die früh Angereisten eine günstige Übernachtungsmöglichkeit hatten. So campen wir mitten auf dem Campus, schien aber von den Passanten niemanden weiter zu stören.

Im Langdistanzlauf am Samstag ging es zunächst durch ein sumpfiges, eiszeitlich geprägtes Gelände. Mit seiner dornigen Boden-Vegetation, welche nur teilweise aus der Karte ersichtlich war und auch schon mal unvermittelt in „weißem“ Wald auftrat, weckte es leidvolle Erinnerungen an Landshuter Wälder. Paul gelang als ehemaliger Nationalläufer ein sehr guter Lauf, der mit dem 3. Platz hinter Bjarne Friedrichs

und Sören Lösch belohnt wurde. Bei den Damen kam Anna auf den guten 12. Platz bei 29 Teilnehmerinnen. Die übrigen Läufer aus München landeten im hinteren Mittelfeld. Drei der besten teilnehmenden Läufer reisten unmittelbar nach dem Lauf nach Italien, um nach dem als Qualifikation für die Studenten-Weltmeisterschaften geltenden Lauf auch noch an der Qualifikation für die WM teilzunehmen.

Nach einem kurzen Abstecher an die Ostsee ging es für die Münchner zurück nach Kiel für den Staffellauf am Sonntag. Frederik, Thomas und Paul stellten die erste Staffel. Die zweite Staffel meldete sich ebenfalls als Herren-Staffel. Zuerst war nur eine Rahmenstaffel geplant. So starteten Anna und Frederik Punkt 10 Uhr am Sonntag zusammen mit zehn anderen Läufern der Herren-Staffel auf die erste von sechs Teilstrecken. Das erste Team konnte erstaunlich lange die übermächtigen Dresdner halten, bis diese auf der fünften Teilstrecke schließlich davonzogen. Die übrigen Staffeln konnten jedoch gut abgehängt werden, so dass am Ende der 2. Platz und damit das beste Bayerische Staffelergebnis der letzten Jahre zu Buche stand. Die 2. Staffel lief auf den 6ten Platz ein. Somit war das von sehr gutem Wetter begleitete Wochenende auch von den Resultaten her ein Erfolg. Dieser Text wurde unterdessen auf der circa 900 km langen, schönen, zuweilen auch stauigen und nervigen Rückfahrt verfasst.

Von Thomas Schöps



Interessante Schmetterlinge in der Nacht für die Herren-Elite.  
Foto: ol.de/Fred Härtelt

*Atemlos durch die Nacht....*

Eine Woche nach dem Echo für Helene Fischer und ihrem Knallersong füllten in Bernhardswald 250 OL-Sportler den Slogan mit ganz neuem Leben: aus ganz Deutschland waren die Nacht-OL-Fans in die Oberpfalz gepilgert, um an den Deutschen Bestenkämpfen (DBK) im Nacht-OL teilzunehmen. Zwar hätten es durchaus mehr sein dürfen, aber auch so führte die Organisationscrew der OLG Regensburg um Gesamtleiter Alfons Ebneith die Veranstaltung mit einer ruhigen und souveränen Durchführung zu einem vollen Erfolg.

Lampe an und rein ins Gehölz: milde zehn Grad und Neumond waren beste Voraussetzungen für einen tollen Nacht-OL. Der „Kreuther Forst“ mit seinen teils knackigen Anstiegen, dem bisweilen ruppigen Untergrund und die intensive Forstbewirtschaftung sorgte für einen hohen technischen Anspruch. Die Bahnlegung von Klemens Janischowsky war fair und fordernd gleichermaßen. Vier Bestentitel gingen nach Bayern: Quirin Lehner (Regensburg) in der H16, Dirk Hartmann (Mietraching) siegte souverän in H 50, Gerhard Werthmann (Landshut) konnte sich in der H 60 über seinen ersten Sieg auf Bundesebene überhaupt freuen und mangels

angebotener H 8 siegte Ole Magnus Baath (Jetzendorf) dann eben einfach in der H 10. Zusammen mit den zweiten Plätzen für Timon Lorenz (Regensburg) in der H 14, Marei Lehner (Regensburg) in der D 16 und Wolfram Pohl (Coburg-Neuses) in der H 20, sowie den dritten Plätzen für Mareike Seeger (Baiersdorf) in D 16 und Susan Kurth (Deggendorf) in D 35 liefen am Ende insgesamt neun Bayern aus gleich sieben verschiedenen Vereinen aufs Podium – eine erfreuliche Vielfalt. In den Eliteklassen sorgten Anna Schöps und Ralph Körner (beide Landshut) mit zwei sechsten Plätzen für die besten bayerischen Ergebnisse.

Nach einer kurzen Nacht – es wurden auch noch die Uhren auf Sommerzeit umgestellt – wartete am Tag darauf noch einmal ein Leckerbissen auf die Teilnehmer: sommerliche Temperaturen und eine Mitteldistanz im „Rock on the Rocks“. Und als hätten viele es vorher geahnt, waren gleich noch einmal 100 Teilnehmer mehr am Start als am Abend zuvor. Sie alle kamen voll auf ihre Kosten, denn auch hier präsentierte sich die OLG als tadelloser Organisator. Gleich zehn Mal wäre an diesem Tag die Bayernhymne erklingen – wenn denn beim OL auf Bundesebene Hymnen für die Sieger gespielt würden. Beim Nachwuchs räumte Regensburg in allen Schülerklassen ab (Katrin Hertel D 12, Leonie Amann D 14, Konstantin Kraus H 12, Timon Lorenz, H 14). Zudem gewann Isabel Seeger (Baiersdorf) die D 16. Doch auch die Senioren standen dem in Nichts nach und siegten ebenfalls fünf Mal: Susan Kurth (Deggendorf) in D 35, Ilka Rathje-Kübler (München) in D 45, Geli Weid (Coburg-Neuses) in D 65, Dieter Oechler (Coburg-Neuses) in H 70 und Rudi Lorenz (Deggendorf) setzten sich gegen ihre jeweilige Konkurrenz durch. Nach diesem einmal mehr hervorragend organisierten OL-Wochenende bei der OLG Regensburg wurde schnell der Wunsch nach mehr Bundes-OLs in Regensburg laut, der TK-Vorsitzende brachte die OLG für eine der für die Saison 2015 noch nicht vergebenen Bundesveranstaltungen ins Spiel. Von Ralph Körner



Foto: MTV Bamberg

*Das fragt sich Ralph Körner, der angesichts von nur sechs Bayern bei einer DM im heimischen Garmisch-Partenkirchen und optimalem Wetter sehr stutzig wird.*

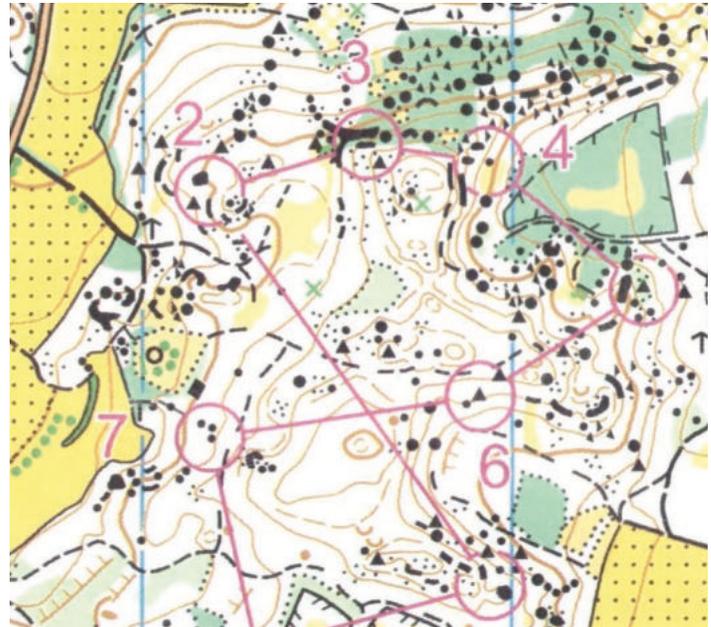
Erstmals seit zehn Jahren fanden wieder Deutsche Meisterschaften im Ski-Orientierungslauf in Bayern statt. Die Meisterschaften und Bestenkämpfe über die Mitteldistanz, sowie ein weiterer Bundesranglistenlauf über die Mitteldistanz wurden am ersten Februarwochenende rund um die Biathlonanlage Kaltenbrunn bei Garmisch-Partenkirchen ausgetragen. Ausrichter war der MTV Bamberg, die Wettkampfleitung hatte der erfolgreiche und erfahrene Ski-OL-Nationalläufer Bernd Kohlschmidt (Dresden) übernommen. Das kleine Organisationsteam sorgte an beiden Tagen für bestens organisierte Wettkämpfe, auch die Schneelage im Wettkampfgelände war ausreichend. Die Teilnahme der bayerischen Orientierungsläufer ließ mit nur sechs Läufern leider sehr zu wünschen übrig. Der MTV Bamberg und der OLV Landshut waren mit je zwei Startern vertreten, der

TV 1894 Coburg-Neuses und der Skiclub Lauf mit je einem Teilnehmer. Doch insbesondere die bayerischen OL-Großvereine wurden bei der Veranstaltung vermisst. Am Samstag zur Meisterschaft verwöhnte Sonne die rund 130 Teilnehmer aus Deutschland, Österreich und Tschechien. Zweistellige Werte sorgten für stumpfe Schneebedingungen. Doch die Schwierigkeit lag auch im Orientierungstechnischen Bereich. Die Bahnleger hatten knifflige Postenverbindungen im weit verzweigten Loipennetz gelegt, die gute Vorplanung der Routen erforderten. In der Nacht zum Sonntag hatte es dann noch einmal zu schneien begonnen, was der vergleichsweise dünnen Schneeeauflage recht gut tat und zusammen mit intensiver Loipenpräparierung für beste Streckenbedingungen sorgte. Einmal mehr wurden auch hohe Ansprüche an das Orientierungsvermögen gestellt. Man musste besonders aufpassen, keinen Posten zu ver-

gessen. Als einziger bayerischer Meisterschaftsteilnehmer belegte ich an beiden Tagen den achten Platz in der Herrenelite, Jana Ropertz wurde bei den Bestenkämpfen der Senioren Zweite, beim BRL sogar beste Deutsche. In der H 45 lief Roger Helling auf die Plätze vier und drei. Jürgen Schubert auf die Ränge zehn und sieben. Bei den Senioren H 55 liefen Reinhard Wieland (Skiclub Lauf) und Michael Schalle (MTV Bamberg) an beiden Tagen jeweils als Zweiter und Dritter aufs Podium. Erstmals kam in Bayern das berührungsfreie elektronische Stempelsystem „Air+“ von SPOR-Tident zum Einsatz. Das System wurde viel gelobt und hat die Erwartungen mehr als erfüllt. Wir werden in Zukunft noch viel davon hören. Gleiches gilt für die Wettkämpfe selbst. Bleibt zu hoffen, dass bald wieder ein nationaler Ski-OL-Wettkampf in Bayern stattfindet und dann auch mehr bayerische Teilnehmer am Start sein werden.

## OC holt sich seine ersten Medaillen

Seit der Gründung im Herbst 2013 wartete der OC München sehnsüchtig auf seine ersten Medaillen in Bayern. Mit einigen starken Läufern, allen voran dem derzeitigen bayerischen Top-Eliteläufer, Theodor Yordanov, reisten sie ins fränkische Hiltpoltstein zur Bayerischen Meisterschaft über die Mitteldistanz.



Gewohnt detailliert ging es in der „Hexenküche“ zu: Hohes Tempo und viele Felsen verleiten traditionell zu schnell passiert Fehlern.

Das Laufgebiet war geprägt von vielen großen Felsen und offenem, schnell belaufbarem Wald. Neben einem sehr schönen Gelände mit anspruchsvollen Bahnen war auch noch wunderschönes Frühlingswetter geboten. Routenwahlen und das ständige Mitlesen auf der Karte forderte alle Teilnehmer. Starke Konkurrenz aus den anderen bayrischen Vereinen verlangten auch Teo auf dem Weg zu Einzeltitel Nummer fünf in Folge alles ab. Am Ende siegte er nach einem spannenden Lauf vor Ralph Körner (OLV Landshut) und Youngster Wolfram Pohl (TV Coburg-Neuses). Anders die Damen-Elite: Kaum Läuferinnen waren am Start, was die Leistung der angetretenen natürlich nicht schmälern soll. Routinier Katrin Lorenz-Baath (TSV Jetzendorf) holte sich mit einer sehr guten Zeit den Meistertitel vor Anna Schöps (OLV Landshut) und Britta Meißner (TV Coburg-Neuses).

Für den OC München haben sich in den Seniorenkategorien Ronny Natho (H35) und Ilka-Rathje Kübler (D45) jeweils den 2. Platz erlaufen. Auf den dritten Platz landeten Norbert Deixler (H35) und Gerda Kolloch (D55). Insgesamt fünf Medaillen sind ein super Ergebnis für den jungen Verein. Besonders beeindruckend ist das Ergebnis für den

Nachwuchs aus Regensburg, speziell in der Kategorie D 14. Ein 8-fach-Sieg ist ein sehr seltenes Ereignis und spricht für die sehr gute und intensive Nachwuchsarbeit in Regensburg.

Nach dem Champions-League-Finale am Samstagabend ging es am Sonntag morgen weiter zum Bayern-Cup-Lauf nach Rödental. In dem bereits aus dem letzten Jahr bekannten Laufgebiet erwarteten die Läuferinnen und Läufer wieder interessante und anspruchsvolle Bahnen. Weniger erfreulich war die an wenigen Stellen nicht vollständige Karte, die einige Suchaktionen bescherte und somit manchem viel Zeit gekostet hat.

Wie am Vortag konnten sich Teodor Yordanov den Sieg in der HE sichern. Bei den Damen hat sich Anna Schöps den Sieg geholt.

Spannend ist momentan die Situation in der Bayern Cup Gesamtwertung. Einzig Teodor Yordanov (HE), Tobias Spangenberg (H17-18, OLG Regensburg) und Michael Rödel (H35-, TV Coburg-Ketschendorf) konnten sich als Sieger aller 3 Bayern-Cup-Läufe mit jeweils 300 Punkten in der Rangliste Platz 1 sichern.

Von Bettina Deixler-Thier und Norbert Deixler/OC München

## In der letzten Sekunde

Die packende Geschichte zweier Schwestern, Fair Play und einem Ziel-Drama: „Schwesterlich wünschten wir uns Glück, doch dies war nicht wirklich ehrlich. Beide dachten wir nur ans Gewinnen.“

Ich freute mich schon ewig auf dieses Wochenende: Eine tolle Partnerin in der Staffel und den Willen, mal so richtig aus mir rauszugehen. Was konnte da noch schief gehen? Naja, so dachte ich, bevor die Aufregung kam... Wir hatten starke Gegner, das war klar!

Dann ging es los: Die Gruppe der Startläufer entfernte sich rasch und ich wurde von Minute zu Minute unruhiger. Die ersten Läufer kamen zurück, doch wo blieb nur meine Partnerin Ines? Endlich, mit schweren Schritten war sie am Sichtposten vorbei. Somit musste ich als Letzte starten. Super! Kaum zehn Schritte waren gegangen, schon hatte ich Seitenstechen. Na toll! Egal, ich musste die anderen einholen! Das war vielleicht ein blödes Gefühl, die ganze Zeit Toni und Lina vor sich laufen zu sehen, doch einfach nicht näher zu kommen. Doch kurz vor dem Sichtposten nahm ich eine Abkürzung, die mich mit Katrin ganz nach vorn spülte. Yes! Dann kam der Zielsprint. Welcher Menschenschinder hat sich nur einen so dermaßen blöden Berg rausgesucht? Ines kreischt und feuerte mich an und ich hetzte zum Auslesen. Wir waren im Zwischenstand auf Platz 1, aber da war noch alles offen.

Im zweiten Durchgang lief es bei Ines besser, sie kam ungefähr drei



Foto: Eleonore Pohl

An der Ziellinie endet die Geschwisterliebe für kurze Zeit: Dann wird auch mal gedrängelt.

Sekunden nach Leonie ins Ziel. Nun hing alles von Toni und mir ab. Ich rannte los und holte sie sofort ein. Schwesterlich wünschten wir uns Glück, doch dies war nicht wirklich ehrlich. Beide dachten wir nur ans Gewinnen. Der Horror begann. Wir hatten fast die gleiche Karte und somit war es ein wildes Sprinten. Übelkeit, Seitenstechen und Erschöpfung tobten in mir. Renn, Laura, Renn! Du willst Deine erste Goldmedaille haben! Toni fiel hin, ich wartete, bis sie wieder aufstand. Und dann... der mit Abstand schlimmste Teil: der mörderische Zielsprint.

Ich war knapp zwei Sekunden vor Toni und rannte so schnell ich konnte. Noch 200 Meter. Neeiinn! Toni dicht hinter mir. Gekreische

und Gebrüll umhüllte mich. Toni kam immer näher. Nun sah ich auch noch meine Trainer! Ich gab mir einen Ruck und legte einen Zahn zu. Nicht spucken, lauf! Die Zielfahne wollte nicht näher kommen! Ich rannte und stürzte mich auf den Schirm und stempelte. Toni wollte mich noch wegschupsen, doch es half nichts. Ich wankte dem Trinken entgegen. Während ich mich auf den neongelben Tennisbällen, die auf das Absperrgitter gepikst waren, aufstützte, kam mir Ines mit Tränen in den Augen entgegen gerannt. Mein Herz stach noch immer höllisch, doch wir hatten es geschafft: unsere erste gemeinsame Goldmedaille! Und dies mit einem Sekündchen Vorsprung.

Von Laura Fischer

## Im Handtuch-Slalom durch Schongau

Die BM Sprint fanden dieses Jahr vor besonderer Kulisse statt. Vom SV Mietching berichtet Petra Lange für die OLI.

Große Herausforderung für die Trainer im Vorfeld: wer fährt mit zur Bayerischen Sprintmeisterschaft nach Schongau? Abi-Prüfungen sind vorbei, doch Wochenenddienst, Studienfahrt, Praktikum und Prüfungen für einige Studenten reduzierten schon mal unsere Teilnehmerzahl; hochkarätige Auslandsveranstaltungen ließen aber auch die Teilnehmerzahl anderer Vereine schrumpfen.

So waren nur etwa 90 Bayern am Start, was aber dem Kampfgeist der Anwesenden keinen Abbruch tat. Vor allem unsere beiden Meisterschafts-Neulinge Yvonne Mindt und Maximilian Kilger in der D/H-12 waren sehr gespannt, wie sie wohl ihre ersten Läufe ohne Begleitung meistern würden. Bei der Anfahrt ein überraschender Anruf von Sohn Sebastian: „Habe meine Klettertour verschoben .... ist die Autobahn frei? .... Würde gerne noch starten .... Such meine OL-Sachen zusammen und fahr dann los ... bitte Startplatz organisieren!“ Super!

Doch vor Ort ist das WKZ noch nicht besetzt und sollte kein Vakantplatz mehr frei sein, wäre seine Fahrt nach Oberbayern vergebens. Also mal kurz die wenigen Anwesenden des OC München rebellisch gemacht. Ausnahmsweise wird schon um 11.45 Uhr in die Unterlagen gesehen, obwohl (mit extra Betonung) das WKZ erst ab 12.00 Uhr öffnet, und der Platz für Sebastian reserviert - Startzeit 14.00 Uhr - Ankunft 13.45 Uhr - „Hab ja noch ewig Zeit!“ - Umziehen - Warmlaufen (Warum überhaupt? Ist doch brütend heiß!) - Ab zum Start und los! Mit weniger Stress machen sich auch alle anderen bereit für die große Hitzeschlacht im



hochsommerlichen Schongau. Ich selbst schnappte mir meinen Fotoapparat und bin am Start und im Ziel, die beide idealerweise nur wenige Meter voneinander entfernt liegen. Selbst das lässt den Schweiß bei mir tropfen - eigentlich bin ich im Moment ganz froh, nicht zu laufen. Nach einigen Posten anfangs in einem Wohngebiet geht es für die Teilnehmer dann ab ins städtische Freibad, wo man sich keinesfalls vom kühlen Nass ablenken lassen durfte. Viel wichtiger war es, seine Route durch Handtücher, Decken und Badegäste hindurch zu suchen. Nicht jeder war mit dieser Bahnlegung einverstanden. Der Unmut darüber war im



Ziel vereinzelt lautstark zu hören. In Sportplatznähe des Schlussteils waren nach dem kräftezehrenden ersten Durchgang die Sportler alle konditionell am Ende, so dass sich auch hier kleine Orientierungsfehler einschlichen. Egal ob Jung oder Alt - alle sahen nach dem Zieleinlauf ganz schön sch.... aus.

Nach einer kurzen Erholungspause ging es dann für den zweiten Durchgang in die historische Schongauer Altstadt. Hier wollten sich unsere Jüngsten voller Tatendrang schon mal im Vorfeld den Weg zum Start suchen, doch leider gab es nur anfangs ein Start-Schildchen und dann ... nichts mehr, so dass sie ganz aufgelöst zurückkamen, um dann mit Hilfe den doch etwas

weiteren Weg zum zweiten Start fanden. In den kleinen Gassen und Hinterhöfen musste sehr genau auf der Karte mitgelesen werden, um keinen Posten zu überlaufen, und im Bereich der Stadtmauer war die ideale Route der Schlüssel zum Erfolg, bevor es dann in vollem Speed hinunter zum Schulgelände ging, wo nochmals viele Starter wertvolle Sekunden liegen ließen.

In der Damenelite gab es ein besonders spannendes Rennen, denn nach dem ersten Durchgang lag Maria Lange vom SV Mietraching eine Sekunde hinter Anna Schöps auf Platz zwei, doch im zweiten Lauf drehte Maria den Spieß um und konnte sich die Goldmedaille sichern, obwohl hier Britta Meißner die Bestzeit lief.

Bei den Elite-Herren setzten wir natürlich alle (außer ihm selbst) auf Sebastian, wo nach einer Minute Rückstand auf Platz drei nach dem ersten Durchgang noch alles möglich war. Teo jedoch lief an diesem Tag zwei Fabelzeiten (über drei Minuten Vorsprung) und Sebastian hatte im zweiten Durchgang einen gravierenden Fehler, der ihn am Ende auf Platz fünf katapultierte. Die beiden Landshuter Thomas Schöps und Ralph Körner machten die Plätze zwei und drei unter sich aus.

Unser Mietrachinger Nachwuchs schaffte die erste Bayerische Meisterschaft ohne Fehlstempel und Maximilian Kilger sowie Yvonne Mindt waren sichtlich stolz auf ihre Bronze- und Silbermedaille. Der OL-verrückte Senior Dirk Hartmann (H45) wurde von uns schon als Gold-Gewinner eingepplant. Doch im ersten Lauf hatte er neun Sekunden Rückstand, die er aber wie erwartet im zweiten auf einen 90 Sekunden Vorsprung ausbaute. Nach dem Zieleinlauf wurde mal kurz innegehalten, dann ging's für ihn schon wieder weiter zum Auto, da die nächste große OL-Aufgabe bei der Swiss-O-Week auf Dirk wartete.

Eine große Überraschung gab es für uns bei den H35-Herren: Lukas Faltejsek nahm nach über einer einjährigen Verletzungspause wieder an einem Wettkampf teil und machte alle anderen platt. Mit viereinhalb Minuten Vorsprung gab es Gold, worüber er selbst am meisten überrascht war - gab aber gleich bereitwillig „Autogramme und Siegerinterviews“. Respekt zolle ich hiermit aber vor allem dem Nachwuchs der OLG Regensburg, die in den Jugendkategorien sechs von sieben Titeln einheimsten und somit dieser Meisterschaft ihren Stempel aufdrückte. Gratulation für eine tolle Nachwuchsarbeit. Aber der SV Mietraching hat seine Scouts schon ausgesendet - wir kommen

Fotos: Norbert Deisler



Eine bayerische Elite-Siegehrung sollte immer vor dem Hintergrund stattfinden.

Roland Vogl in Aktion. Er wurde am Ende 3. in der H35.

wieder! Beim tags darauf stattfindenden fünften Bayerncup hatten die Organisatoren des OC München nördlich von Schongau am „Berlachberg“ Bahnen über die Langdistanz vorbereitet.

Im besonders steilen und ruppigen Gelände am westlichen Lechufer hatte Bahnleger Martin Greiner die Strecken etwas zu lang geplant, so dass viele Teilnehmer völlig entkräftet ins Ziel kamen. Leider war an diesem Tag Sebastian nicht mehr am Start, denn hier hätte er seine Klettertour vom Vortag nachholen können.

Vor allem der sehr schwer passierbare Steilhangbereich, den manche Kategorien zu bewältigen hatten, forderten nicht nur orientierungstechnisch und konditionell den Läufern alles ab, sondern erforderte auch absolute Schwindelfreiheit, was bei uns vor allem Karin Vogl zum Verhängnis wurde: Am Start noch entspannt und motiviert für die vor ihr liegende OL-Aufgabe, ging es durch unangenehmes Unterholz, Brennesseln und Dornen von Posten zu Posten. Doch im Steilhang musste sie kapitulieren. Dummerweise war sie ohne „Klettergurt und Steigeisen“ ins Gelände gegangen - die Ausrüstung ist immer im Vorfeld abzuchecken. Welch ein Anfängerfehler! Da in diesem Moment auch keine andere Seilschaft in den Hang einstieg, blieb ihr

nur der kampflose Rückzug übrig, da ihr selbst beim Versuch auf dem Hosenboden zum nächsten Posten zu gelangen der „Höhenangstschweiß“ das Trikot tränkte.

Selbst unsere unerschrockenen tschechischen „Kamikaze - Läufer“ Jana und Lukas brachten ihren Unmut über eine solch waghalsige und gefährliche Streckenführung im Ziel zum Ausdruck. Eine interessante und schwierige Bahnlegung muss nicht gleichgesetzt werden mit Gefahr. Wollen wir so unsere wenigen Bayerischen Läufer ausdünnen? Eigentlich sollte der Spaß am Orientierungslauf doch nach jedem Wettkampf immer wieder neu aufflammen und nicht wieder sofort im Keim erstickt werden. Dazu denke ich aber, sollten Strecken lieber etwas kürzer und einfacher zu bewältigen sein.

Dass an diesem Tag alle Teilnehmer mit konditionellen Problemen zu kämpfen hatten war nicht nur den hochsommerlichen Temperaturen und der hohen Luftfeuchtigkeit geschuldet. Spaß sollte bei der breiten Masse im Bayerischen OL immer noch im Vordergrund stehen. Fazit: Die Bayerische Sprintmeisterschaft im Schongau war

sehr schweißtreibend und anstrengend, hat aber uns allen sehr viel Spaß gemacht. Kurze Wege und eine gute Infrastruktur trugen zu einem tollen Event bei. Beim Bayerncup hatte sich der Bahnleger zu hohe Ziele gesetzt, die die Bahnen zu lang und teilweise zu schwierig geraten ließen. Danke trotzdem an den OC München für die Ausrichtung dieses OL-Wochenendes. Von Petra Lange



Ein Mietrchinger Läufer fühlt sich noch neu in der Bad-Umgebung.

Einmal im Jahr trifft sich der Landes und Fachausschuss (LFA) des bayerischen Orientierungslaufs zu einer Tagung. Man muss es sich wie die Regierung des bayerischen OLs vorstellen. Natürlich wird aber nicht so formell und steif wie im Berliner Politikbetrieb debattiert.

warte, sowie die Vorsitzenden der bayerischen OL-Vereine ins Hotel Lindenhof im oberpfälzischen Hetzenbach ein. Erstmals tagten über 20 OL-Funktionäre über zwei Tage. Die Zielvorstellung der Tagung hieß „Fahrplan 2020“. Mit der Durchführung von verschiedenen

ein Kartenzeichner-Symposium geplant. Weitere Punkte waren die Vorgehensweise bei der Einrichtung des neuen Leistungsstützpunktes, das Leistungstraining im Nachwuchsbereich, der Schul-OL unter anderem mit dem BLSV-Projekt „Laufen mit Köpfchen“ (s. Seite

## Der Fahrplan 2020

Dennoch: Hier werden die für den bayerischen OL relevanten Entscheidungen getroffen, die Wettkampfbestimmungen ausgearbeitet, Kartenrichtlinien besprochen und der öffentliche Auftritt des bayerischen OLs geplant. Auch die OLI ist regelmäßig Teil dieser Besprechungen. Gerade dieses Jahr ging es mit der neuen Homepage unter [www.ol-bayern.de](http://www.ol-bayern.de) um eine inhaltliche Neuausrichtung der Medienkanäle. Auf [ol-bayern.de](http://ol-bayern.de) erscheinen nun zeitnah Artikel und News zum

Workshops am zweiten Sitzungstag konnte dieses Ziel am Ende auch erreicht werden.

Landestrainer Uwe Weid freute sich unter anderem über das gute Abschneiden der bayerischen OLER beim Jugend- und Juniorenländer-Vergleichskampf in Bottrop. Dort konnte erneut der zweite Gesamtrang hinter dem Landesverband Sachsen erreicht werden. Dass die gute Nachwuchsarbeit bereits Früchte trägt, zeigt die Berufung von sechs jungen OL-Sportlern in

3), die Aufwertung der Öffentlichkeitsarbeit, die Neubesetzung des Landesfachausschusses ab 2015 und der Themenkomplex Karte-Umwelt-Gelände.

Nach einem Nacht-OL und einem Morgenjogging begann der zweite Sitzungstag mit der Vorstellung der neuen [ol-bayern.de](http://ol-bayern.de)-Homepage. Neben dem Workshop für Medienarbeit überarbeitete eine Gruppe als ersten Schritt für das geplante Leistungssportkonzept die Kaderrichtlinien für den Nachwuchs. Ein



bayerischen OL-Geschehen, die OLI blickt halbjährlich auf die OL-Saison zurück. Doch auch andere Schwerpunkte wurden Ende Februar besprochen.

Der Landesfachwart im Orientierungslauf Alfons Ebnetz lud die Mitglieder des Landesfachausschusses, die Bezirks- und Gaufach-

den Anschlusskader (Info-Gruppe) des Bundesjugendkaders.

Das Ziel „Fahrplan 2020“ soll mit folgenden Maßnahmen erreicht werden: Im Bereich der Aus- und Weiterbildung sind eine Trainer-C-Ausbildung Ende 2014, die Beteiligung an einem eventuellen Trainer-B-Lehrgang 2015/2016 und

weiteres Thema eines Workshops war der Schul-OL, der vierte Workshop besprach OL und Umwelt. Als letzten Punkt der Tagung erstellte man erfolgreich ein gemeinsames Konzept für ein vielfältiges OL-Angebot beim Bayerischen Landesturnfest 2015 in Burghausen.

Von Fabian Scheler und Walter Körner

### Wer nicht rastet, der rastet auch nicht

Einer bekanntesten und wackersten Läufer in Deutschland ist dieses Jahr 80 Jahre alt geworden. Stefan Hötzingler gratuliert Georg Reischl.

Seinen 80sten Geburtstag feierte Georg Reischl bereits am 25. März im Kreise seiner Familie. Da der Sport im Leben des Jubilars eine bedeutende Rolle spielt, zählten an seinem runden Geburtstag auch seine Sportfreunde des TV Osterhofen und die Kegler-Gruppe zu seinen Gästen. Georg Reischl ist nicht nur aktiver OL-Sportler beim TV Osterhofen sondern auch Gruppenleiter und war lange Zeit erster Vorsitzender des mit 1200 Mitgliedern größten Sportvereins in Osterhofen.

Sein halbes Leben betreibt Georg Reischl bereits Orientierungslauf. Er ist das beste Beispiel, dass Orientierungslauf körperlich und geistig fit hält. In der Osterhofener Zeitung wurde er mit einem VW Käfer verglichen: Er läuft und läuft und läuft – unermüdetlich und zuverlässig. Sein Leben lang begleitet ihn der Sport, egal ob Fußball, Bahn- oder Crosslauf. Der gebürtige Ortenburger kam zufällig zum Orientierungslauf. Kameraden vom Turnverein baten den Lehrer Georg Reischl 1974 einen schwedischen Film vorzuführen. Obwohl Georg, wie alle anderen Zuschauer auch, kein Wort verstanden, war er begeistert von der Dokumentation vom Orientierungslauf in Schweden. Dieses Filmerlebnis ließ ihn nicht mehr los, sodass er diese Sportart begann.

Im gleichen Jahr gründete Georg die Sparte Orientierungslauf beim TV Osterhofen, die er seitdem leitet. Bis 1988 bot Georg ein regelmäßiges wöchentliches Training für den Nach-

wuchs an. Insgesamt nahmen rund 75 Schüler und Jugendliche mit phasenweise sehr großem Erfolg teil. Die Läufer des TV Osterhofen errangen zahlreiche Bayerische Meistertitel und einen Deutschen Jugendmeistertitel. Auch Karten hat Georg selbst aufgenommen.

Insgesamt organisierte Georg 25 Wettkämpfe sowie zahlreiche Schul-Orientierungsläufe in Osterhofen und zusammen mit Ralph Körner und Petra Lange. Der Realschullehrer engagierte sich als Referent für Schule und Verein im Bayerischen Turnverband. Dabei führte er in den Schullandheimen Habischried, Riedenburg und Pleystein für Schüler Orientierungsläufe durch. Ebenso stellte er sich für die Fortbildung der Lehrkräfte im Orientierungslauf in Deggen-dorf und Bad Endorf zur Verfügung.

Wenn Georg seine Karten durchforstet, findet er Material von über 1.000 Wettkämpfen aus Deutschland und den Nachbarländern. Dabei konnte er

viele Erfolge für sich verbuchen: 30 Mal Sieger bei Bayerischen Bestenkämpfen und Meisterschaften. Er erzielte 108 (!) Siege bei Bayerncupläufen und ist 26-facher deutscher Seniorenmeister und erreichte die Plätze 4, 5 (2 Mal) und 7 bei den Senioren-Weltmeisterschaften!

Ans Aufhören denkt Georg noch nicht. Er merkt selber, dass es nicht mehr so rund läuft. Mit Humor sagt er selber, „wenn mal eine Acht vorne steht, ist das wie ein Achter im Fahrradreifen!“ Er will es heuer noch mal wissen und fliegt zur Senioren-Weltmeisterschaft nach Brasilien. Lieber Georg, wir wünschen Dir dort viel Erfolg und dass Du mit uns noch lange in Sachen OL unterwegs bist.



Foto: Stefan Hötzingler

## Zwischen Dolce Vita! und Dove sono?

„We want to organize the best Alpe Adria Cup ever!“ ... so lautete bereits zwei Jahre zuvor die Ankündigung der Organisatoren vom Club Orienteering Tarzo. Ein hohes Ziel, wenn man an die hervorragende Veranstaltung 2009 in Regensburg und an die folgenden Auflagen des Alpen-Adria-Cups zurückdenkt. Jetzt, da die Veranstaltung in Cansiglio und Conegliano im Veneto Ende Juni ein paar Wochen zurückliegt, kann man sagen: Die Italiener haben das Ziel erreicht!

Die Aussicht auf anspruchsvolles und interessantes Gelände lockte erfreulich viele starke bayerische OLER, insgesamt 20 Bayern machten sich auf den Weg in die Alpenausläufer zwischen Cortina d'Ampezzo und Venedig. Mit dabei war auch Tanja, eine Freundin von Britta. Damit hatten wir erstmals physiotherapeutische Betreuung: Sie massierte, lockerte Waden, „kinesotapte“ und war nebenbei auch noch Moraloffizier, Fotografin und Teambetreuerin. Danke Tanja!

Das OL-Gelände auf der Hochebene von Cansiglio auf rund 1000 Metern Höhe war ein echtes Highlight. Diffiziles Karstgelände mit Felsen und Steinen, grünen Abschnitten und ruppigen Partien, steile Hänge und auch

schnell belaubbare Abschnitte. Für alles war gesorgt. Schon auf der Langdistanz am Freitag passierten uns jede Menge Fehler. Wir waren aber in guter Gesellschaft, denn auch die Konkurrenz patzte des öfteren. Das Wetter blieb ebenfalls nicht fehlerfrei: sonnige Abschnitte wechselten sich mit Starkregenschauern ab. Starke Ergebnisse, wie der dritte Platz von Malte Rehbein in M 35 und der vierte Rang von Quirin Lehner in M 18 sorgten dafür, dass Bayern sensationell Dritter der Länderwertung hinter der Steiermark und Baranya war.

Am Samstag standen gleich zwei Wettkämpfe auf dem Programm. Zunächst ging es wieder ins Karstgelände von Cansiglio zum Staffellauf. Sowohl die Damen- als auch die Herrenstaffel schlugen sich im starken Feld wacker. Bei den Damen verwandelte Schlussläuferin Marie Böhm mit einem energischen Endspurt gegen die Staffel von Veneto die Vorlage von Nina Najbjerg und Britta Meißner mit dem vierten Alpen-Adria-Platz.

Das Herrentrio mit Quirin Lehner, Ralph Körner und Teo Yordanov lief konstant und belegte am Ende den fünften Platz unter den Alpen-Adria-Ländern. Trotzdem fiel die Mannschaft



Fotos: Norbert Daxler

in der Länderwertung auf Rang vier hinter Slowenien zurück. Ein besonderes Highlight wartete am Abend: der Sprint-Weltranglistenlauf durch die Altstadt der Prosecco-Metropole Conegliano. Dabei kamen die Eliteläufer in den Genuss, mit dem neuen berührungsfreien Stempelsystem Air+ von SPORTident zu laufen – als Generalprobe für die eine Woche darauf ebenfalls in Italien stattfindende Weltmeisterschaft. Durch den Wegfall des „Stop & Go“ am Posten wird der Sprint-OL noch rasanter ... ein tolles Gefühl! Getoppt wurde das Erlebnis durch das kostenlose „Gala Dinner“: Schinken, Käse, Brot, Wein und Prosecco, Pasta und vielen weitere Spezialitäten aus der Region sorgten für mediterranes Ambiente an einem lauen Sommerabend. Einziger Wehrmutstropfen für das Bayernteam war der Krankenhaus-Aufenthalt von Malte nach einer starken allergischen Reaktion. Valerio und Norbert bewiesen tollen Teamgeist und warteten bis weit nach Mitternacht zusammen bei ihm im Krankenhaus, um ihn danach wieder sicher ins Massenquartier zu bringen.

Ein „Finale Furioso“ wartete zum Abschluss über die Mitteldistanz. Auch wenn manche es zuvor noch nicht glauben mochten: den anspruchsvollsten, interessantesten Teil des Geländes hatten die Ausrichter bis zum

Schluss aufgespart. Das feingliedrige Relief musste auf der Karte stark vereinfacht werden. Das erleichterte die Aufgabe nur bedingt. Valerio brachte dem Team den wichtigsten Satz bei: „Dove sono?“ – wo bin ich? Wobei die Antwort im Wald dann oft genug lautete „non lo so!“ – ich weiß es nicht! Quirin Lehner wurde erneut starker Vierter in der M 18 und auch die Herreneliteläufer konnten im Weltklassefeld überzeugen. Das Ergebnis in der Länderwertung war leider ganz nach dem Motto „Mia san mia ... owa de andern san aa wer!“ Trotz guter Ergebnisse musste unser Team auch noch die durch zahlreiche italienische Nationalläufer verstärkten Teams aus Trentino-Südtirol und dem Veneto vorbeiziehen lassen und wurde mit Rang sechs unter den 14 Teams deutlich unter Wert geschlagen. Den von der Gastgeberkommune gespendeten neuen Alpen-Adria-Wanderpokal holte sich Rekordgewinner Steiermark, gefolgt von Trentino-Südtirol und Slowenien. Dennoch gab es für Bayern mit 255 Zählern einen neuen eigenen Punkterekord. Danke ans gesamte Team für den Einsatz und für ein tolles gemeinsames Wochenende!

Die nächste Auflage des Alpen-Adria-Cups gibt es im Juni 2015 in Bad Waltersdorf und Fürstenfeld in der Steiermark. Schau mer mal, denn seng ma scho. Von Ralph Körner



## Nachnominiert, 16. bei der Jugend-EM: Geile Woche!

Drei bayerische Läufer hatten die Chance, Deutschland bei den Jugend-Europameisterschaften 2014 in Mazedonien zu vertreten: Mareike Seeger (Baiersdorfer SV) in der D16, Tobias Spangenberg und Korbinian Lehner in der H16 und der H18 (beide OLG Regensburg).

weiter mit dem Bus nach Strumica in Mazedonien. Am selben Sonntag stand noch ein Training an. Weitere Einheiten folgten am Montag und am Dienstag im Nachbargebiet des Wettkampfgeländes und ein Sprinttraining in der Stadt. Ich persönlich kam sehr gut im

nur ein, zwei kleine Routenwahlfehler, die mich ein paar Sekunden kosteten. Auf dem Weg zur Sichtstrecke einen Blick auf die Karte geworfen: Huhi!

Beim Laufen konnte ich die kleinen Durchgänge zwischen/neben/über/unter den Posten nur sehr schlecht



Für die bayerischen Läufer wie Tobi Spangenberg (li. Bild, re.), war die JEC eine tolle Erfahrung. Rechts sein Staffelpartner Mark Otto.

Es begann turbulent: Meine Schwester Isabel, die ursprünglich nominiert war, riss sich unglücklicherweise eine Woche vor der Eyoc im OLG-Trainingslager in Tschechien die Bänder, deshalb wurde ich zwei Tage vor Abflug Richtung Mazedonien nachnominiert.

Eigentlich war ich schon sicher mit beim Alpen-Adria Cup dabei, jedoch stimmte ich nach kurzem Überlegen zu, mit nach Mazedonien zu fahren, da es wirklich eine große Chance ist, mal bei einer EM mitzulaufen! (So gesehen machte es auch keinen großen Unterschied, weil meine Schwester und ich läuferisch wie auch orientierungstechnisch auf dem gleichen Niveau sind. ;))

Über Berlin ging es nach Thessaloniki (Griechenland) und von da

Training zu Recht und machte wenig Orientierungsfehler, obwohl die Höhenmeter, die wir im Wald zu bewältigen hatten, mehr als ausreichend waren! Auch die Stadt analysierten wir recht genau und überlegten dann, wo entsprechende Posten stehen könnten und auf was man beim Sprint achten sollte.

Am Mittwoch absolvierten wir noch ein paar Modevents, bevor es am Donnerstag mit dem Sprint offiziell los ging. Die Aufregung war natürlich groß, ich startete auch noch als eine der ersten.

Der erste Teil der Strecke in der D16 war reines Gerenne - wie ja eigentlich immer bei einer Sprint Distanz, aber hier musste man durch die großen Straßen nicht all zu oft auf die Karte gucken. Bis zum Sichtposten machte ich somit

erkennen, weswegen Vorplanen während des Laufes für mich schier unmöglich war. Um trotzdem keine Fehler einzubauen, nahm ich mir an den Posten jeweils ein bis zwei Sekunden. Ich versuchte, so schnell es ging, bei den engen Postenverbindungen die schnellste Route zu wählen, um wieder mit vollem Tempo weiterzulaufen. Das klappte richtig gut und ich blieb fehlerlos. Ich war sehr zufrieden!

Als die ersten 30 durch waren, lag ich zu meinem Erstaunen immer noch auf Platz 3, nach den ersten 50 noch auf Platz 6. Mir war natürlich klar, dass die besten in der D16 noch nicht gestartet waren, dennoch ergab sich dann am Ende ein super 16. Platz und ich war - was auch sonst - ein bisschen stolz auf mich. :) Korbi erwischte dagegen keinen guten

Lauf: „Ich habe gemerkt, dass ich läuferisch auf der Straße nicht mit den Top-Läufern mithalten kann.“ Am Ende blieb der 75. Platz.

In der H16 startete Tobi ein gutes Rennen, ließ aber hier und da durch kleinere Fehler ein paar Sekündchen liegen, so auch gegen Ende seines Sprints 40 Sekunden durch einen Parallelfehler im verwinkelten Gebiet der Stadt. Er war aber dennoch halbwegs zufrieden mit seinem 52. Platz, bei dem er um knappe vier Sekunden die bessere Hälfte verfehlte.

Am Freitag auf der Langdistanz absolvierte ich die ersten Posten recht gut, baute jedoch am dritten fast 13 Minuten Fehler ein! Im Postenraum verpatzte ich es dermaßen.. Gleiches Spiel am fünften Posten, wieder fünf Minuten weg. Bei einem Lauf mit 19 Minuten Fehler darf man nicht ganz so zufrieden sein, jedoch war ich stets guter Laune – lag wohl am Ergebnis des Vortages.

Korbi gelang das Anlaufen des ersten Postens ebenfalls gut und sicher. Auf dem Weg zum zweiten erwischte er allerdings das falsche Tal, was ihn zweieinhalb Minuten Zeit kostete. Den nächsten hatte er nicht genau vorgeplant, was ihn im Postenraum eine weitere Minute nahm. Der Rest des Laufes lief jedoch ganz gut und er konnte mit seinem 37. Platz zufrieden sein - dabei waren er und Mark Otto auf die Sekunde genau gleich schnell. Bei Tobi lief es ähnlich: Zwar ließ er knapp sechs Minuten durch kleinere Fehler falsche Routen liegen, ein toller 26. Platz stand aber am Ende auf dem Tableau! Bei der Staffelstrecke am Samstag (Ich lief anstelle von Ellen Klüser, die sich am Vortag am Fuß verletzt hatte) konnte ich wieder einen guten Lauf absolvieren. Schade war natürlich, dass Paula Mühlstein, Startläuferin der D16, einen

Fehlstempel produzierte und Birte Friedrichs, unsere Schlussläuferin, mit dem Wissen des „Nichtgewertetwerdens“ starten musste (wir hätten den 7. Platz gemacht). Tobi und Korbi, die beide mit Mark in der H18 Staffel liefen, erwischten keinen so guten Lauf und fanden sich mit ihrer Staffel im hinteren Feld wieder.

Die Eröffnungsfeier am Donnerstag Abend und die Party am Freitag waren auch nicht schlecht, außerdem schauten wir ausreichend viel Fussball-WM. Apropos: Das Hotel in Strumica war – abgesehen vom Essen – richtig cool, mit Pool :D In dem wir allerdings immer nur fünf Minuten Bade- und Sonnezeit hatten, weil wir ja ansonsten „zu viel Energie verbraucht hätten“ - so die offizielle Begründung der Trainer Thoto, Jan und Nina.

Die Rückreise sah mit Bus, Flug, sechs Stunden Wartezeit am Bahnhof und Zug eher unangehäm aus. Dennoch war es eine geile Woche, und ich muss sagen: Auch wenn ich wahrscheinlich keine große Chance habe, im nächsten Jahr in der D18 mitzufahren, nochmal EYOC wäre echt verdammt cool!

Ein großes Dankeschön gilt natürlich auch den Trainern!

Von Mareike Seeger



Fotos: Mareike Seeger.

Für Deutschland in Mazedonien: Mareike Seeger (ganz links), Korbinian Lehner (Vierter von links) und Tobi Spangenberg (Siebter von rechts, dunkle Jacke).



## Die Hitzeschlacht

50 Jahre O-Ringen. Welch ein Jubiläum für einen der bekanntesten Orientierungsläufe weltweit und einem schwedischen Volksfest gleichermaßen. Andere fahren auf Musikfestivals in der deutschen Provinz, 17 bayerische Orientierungsläufer lernen lieber vom Schweden das Feiern: O-Ringen ist das größte Sportfestival des Landes. Im Schnitt sind mehr als 40 Nationen vertreten, im Jubiläumsjahr trampelten 22.571 Orientierungsläufer durch die Wälder rund um Skåne in Südschweden. Darunter auch klingende Namen wie der amtierende Weltmeister Thierry Gueorgiou aus Frankreich, Tove Alexandersson aus Schweden und weiteren Topstars der Szene. Das Besondere an O-Ringen: Die großen Stars laufen im Wald neben der durchschnittlichen D40-Läuferin. Der OL-Familiengedanke ist bei O-Ringen besonders sichtbar. Die komplexe Organisation, die es für mehr als 20.000 Läufer braucht, war einfach wieder einzigartig. Allen voran der Bustransport. Mehr als 100 Busse waren im Einsatz, um die Läufer vom extra für diese Veranstaltung eingerichteten Camp zum Wettkampf zu chauffieren. Die Busse fuhren immer im Fünfer-Konvoi, meist fast ohne Wartezeiten und ohne Gedrängel lief der Transport ab. Ebenso die Duschen im Zielgebiet: Unter freiem Himmel wa-

ren Zeltwände aufgestellt um Männer- und Frauen-duschen zu trennen. Egal wann man duschte, es gab immer warmes Wasser!

Natürlich war uns klar, dass für uns in den stark besetzten Laufklassen keine Lorbeeren zu holen waren, sind doch die Wälder ganz anders als bei uns in Mitteleuropa. Wir wollten dazulernen. Wir lernten dazu. Die wenigen vorhandenen Wege zwangen uns zum Kompasslaufen und, noch wichtiger, große Acht auf Höhenlinien geben. Viele Mulden, Hügel und riesige Steine zwangen einfach dazu. Steinmauern halfen manchmal zum Wiedereinlesen auf der Karte. „Dennoch hätte ich mir das Gelände in Skandinavien schwieriger vorgestellt“, sagte beispielsweise Wolfram Pohl nach fünf Tagen O-Ringen, „teilweise mutete das Gelände ähnlich dem unseren an.“

Zwei Etappen waren direkt am Meer, idyllisch bei den heißen Temperaturen. Sandiger Untergrund kostete viel Kraft. Es waren aber immer genügend Getränkestationen im Gelände. Das beste Ergebnis aus bayerischer Sicht erreichte Josephine Greiner vom TSV Grünwald, sie belegte in der Klasse D21K den 8. Platz in der Gesamtwertung. Nächstes Jahr stoppt der O-Ringen-Tross in Borås, in der Nähe von Göteborg.

Von Geli Weid

Seit einigen Jahren etabliert sich die Tallinn-O-Week zu einer Top-Veranstaltung im OL. Im Juni trafen sich 600 Läufer aus 22 Nationen (darunter nur 5 Deutsche), um bei dem an Abwechslung kaum zu überbietenden 6-Tage-Ereignis den puren OL-Genuss zu erleben. Dabei haben Britta in der D 21 und ich in der H 60 180 und 132 Posten angelaufen. Der erste Wettkampf war ein Sprint in einem weitläufigen Freilichtmuseum zwischen historischen

### 312 Posten in sechs Tagen

Gebäuden, die verstreut in einem Waldgelände lagen und kleinen Mauerdurchgängen. Am zweiten Tag ging es am Rande von Tallinn neben der Universität auf eine Mitteldistanz, die mit einer Besonderheit aufwartete. Der Schlussteil führte uns in ein Labyrinth mit der Größe eines halben Fußballfeldes, was im Idealfall noch einmal rund drei Minuten Zeit in Anspruch nahm. Tag 3 führte uns ins Zentrum von Tallinn, wo eine Mitteldistanz quasi im Sprinttempo zu bewältigen war. Leider führten uns die Routen nicht - wie in den letzten Jahren üblich - in die historische Altstadt. Dass die Esten die Altstadt „schonten“, lag daran, dass 2016 die WMOC und 2017 die WM in Tallinn veranstaltet werden, natürlich mit dem Weltkulturerbe „Altstadt“ als Sprintgelände.

Die Etappen Vier bis Sechs fanden außerhalb der Hauptstadt in Kiefernwäldern an der Ostseeküste statt. Viele dünenartigen Senken und Kuppen, tiefe Löcher mit Posten, dichte Vegetation, und Sümpfe. Am Finaltag mit dem Special eines Wasserfalls

bei Keila-Joa der hier in das Meer mündet. Höhepunkt war zweifellos der Schlußtag mit dem 100-Posten-OL. Das bedeutete, dass die Herren Elite tatsächlich 100 Posten in vorgegebener Reihenfolge anlaufen musste. Bei mir reduzierte sich das zwar auf immer noch stattliche 40 Posten, Britta sah sich mit 70 Posten konfrontiert. Der Herausforderung noch nicht genug, bestand der Mittelteil nur aus einer Höhenlinienkarte im veränderten Maßstab

1:5000, ehe die Wettkämpfer wieder auf die vollständige Karte wechseln konnten. Britta und ich bekamen auf unserem Splitzeitenausdruck, der dem Kassensbon eines Supermarktes nach einem Großeinkauf glich, die Bestätigung, dass wir alles richtig gemacht hatten, womit sich Britta sogar noch auf einen guten 10. Platz in der Finalwertung

verbesserte. Wir mussten uns für diesen Tag auch einen SI-Chip der neuesten Generation mit entsprechender Speicherkapazität leihen. Die Organisation dieser OL-Woche war äußerst professionell. Sei es die Gepäckaufbewahrung während der Läufe oder die vom Start zum Ziel transportierten Kleider. Das kostenlose Zusatzangebot mit Führungen durch die Altstadt und zu anderen Sehenswürdigkeiten kompletter Shuttle-Service inklusive auch zu den Etappen. Auffallend war auch, dass hier die junge Generation mit vielen Frauen in Schlüsselpositionen für die Organisation verantwortlich waren.

Zeit für ein bisschen Sightseeing im spannend Land Estland blieb uns auch noch: eine komplett gelungene Sport- und Urlaubswoche, Estland ist auf jeden Fall weiterzuempfehlen. Von Ralph Meißner

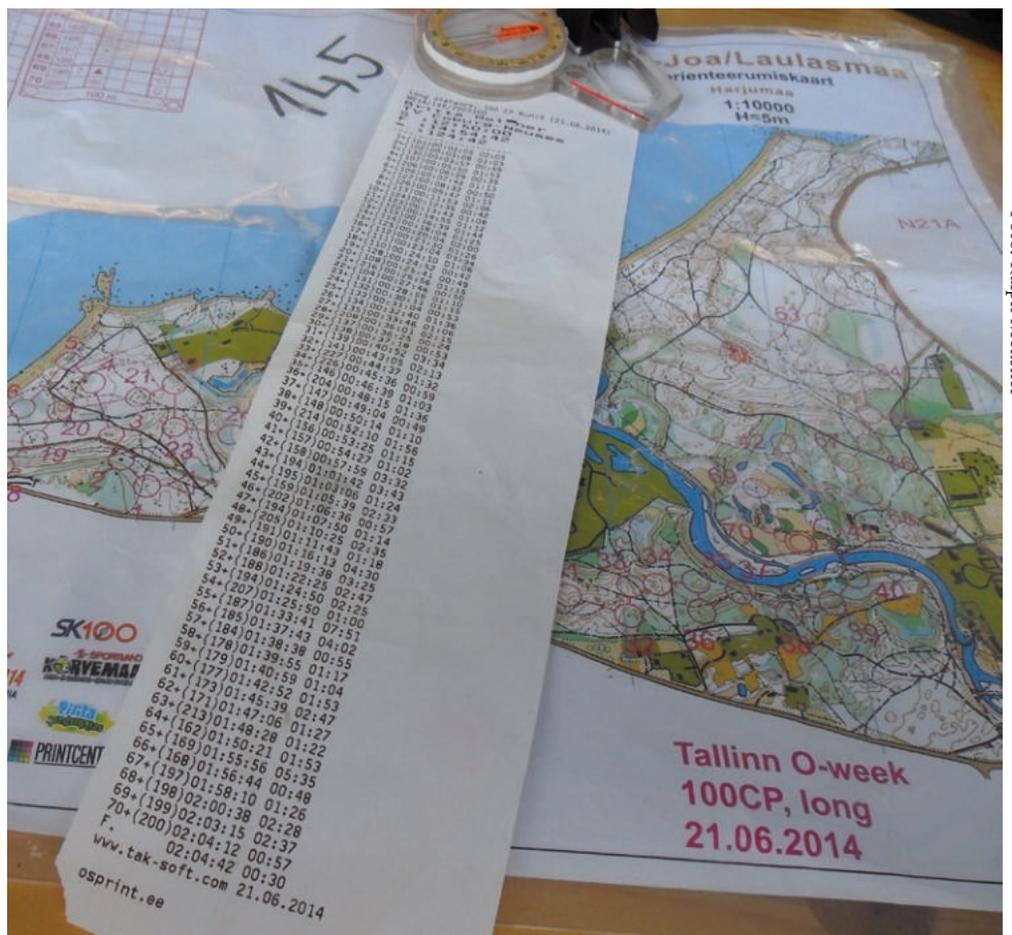


Foto: Ralph Meißner

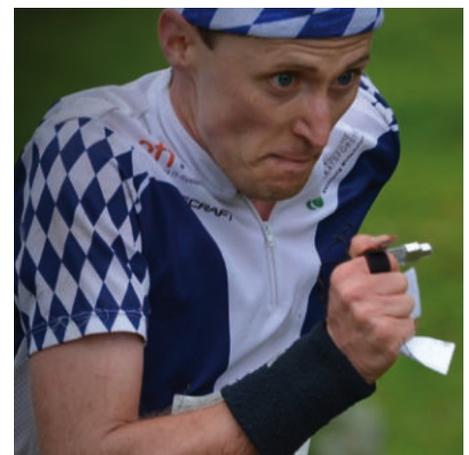
*Wege stören doch eh nur*

Warum fährt man zum OL nach Slowenien? Richtig: Um anspruchsvolles Gelände und fordernde Bahnen zu genießen. Sloweniens internationale Mehrtage-OLs sind daher schon lange kein Geheimtipp mehr. Was aber, wenn einem die Schwierigkeit noch nicht reicht? Richtig: Man lässt auf der Karte die Wege weg und gibt sich eine Bahn, die eh so gelegt ist, dass Wege laufen nur in Ausnahmen Sinn macht.

Das reizte mich schon seit längerem. Mit Malte Rehbein und Thomas Schöps hatte ich zwei weitere Verrückte gefunden, die das „Abenteuer Ultimate“ wagen wollten. Die erste Etappe fand auf der Hochebene Velika Planina auf über 1500 Me-

Nach einem gemütlichen, sonnigen Nachmittag mit Sightseeing und „Chillen“ in Ljubljana wartete zur zweiten Etappe die Hochebene Menina Planina auf uns. Geiche Seehöhe wie am Vortag (1500 über n.N.), längste Etappe des Oocup. Thomas erwischte einen sehr guten Lauf und war der Schnellste von uns dreien an diesem Tag. Ich war knapp dahinter und auch zufrieden, während Malte eher unzufrieden wirkte.

Ein Kontrastprogramm gab es auf der dritten Etappe in Letuš. Ein kleines, wegereiches Waldstück unweit unseres Quartiers war Schauplatz des Mitteldistanz-Rennens. Vor Jahren war ich



Fotos: Valerio Casanova

Verbissen wurde in den slowenischen Alpen um jede Sekunde. Drei von vielen Bespielen des täglichen Kampfes, rechts auf der Ultimate-Bahn.

ter Höhe statt. Mehrmals wurde das spektakuläre Areal in den Alpen schon für den Oocup genutzt, Aufstieg mit 300 Höhenmetern inklusive. Oben angekommen, warteten offene Weideflächen mit verteilten Schäferhütten und großräumigem Karstrelief auf uns und die 900 weiteren Teilnehmer. Zu Beginn hatte ich noch großen Respekt vor der Ultimate-Bahn: Wie sollte ich allein schon den Startpunkt „Pfadgabel“ auf meiner wegelosen Karte sauber zuordnen? Die ersten zwei, drei Posten liefen aber problemlos, sodass sich der Lauf zum Riesenspaß entwickelte. Tricky wurde es nur einmal in einem feinkupierten, ruppigen Waldabschnitt mit zwei Minuten Zeitverlust. Der erste Schritt war gemacht. Thomas und Malte haderten hingegen etwas mehr mit ihren Läufen, bewältigten die Bahn aber ebenfalls, so dass wir alle drei noch im Rennen um das „Ultimate-Finisher-Shirt“ für fünf erfolgreich absolvierte Etappen waren.

dort schon mal gelaufen, dieses Mal mit ein paar Hindernissen: Ich wählte zu einem längeren Posten für ein paar hundert Meter einen Weg, verlor mich aber daraufhin für kurze Zeit komplett, da der Weg dummerweise nicht dort entlangführte, wo ich vermutet hatte. Das war mir eine Lehre und von da an wurden die Wege wieder komplett ignoriert. Nach der äußerst faszinierenden und interessanten Besichtigung der „Jama Pekel“, der „Höllens-Höhle“, fuhren wir zur angekündigten „Pasta Party“ mit „Beer Relay“. Im Gegensatz zur tadellosen Organisation der Läufe ging die Durchführung dieser Nebenevents für die Organisatoren ziemlich in die Hose. Nach großen Verzögerungen, fehlenden Informationen und schlechtem Service entschieden wir uns zusammen mit ein paar weiteren deutschen OL-Freunden für eine Pizzeria in der Nähe, was sich als kulinarischer Glücksgriff herausstellte. Frisch gestärkt konnte die Königsetappe in „Tiha

Dolina“ am Fuße der Velika Planina nun kommen. Wenn in Slowenien der Maßstab 1:7500 gewählt wird, ist einiges zu erwarten. Feingliedrig, diffizil, ruppig, Karst. Ein Lauf ohne Fehler war in diesem schwierigen Terrain ohnehin Utopie. Bis auf wenige Ausnahmen gelang mir das recht gut und ich konnte die Herausforderung wahrlich genießen, in jeder Sekunde wachsam sein zu müssen, um nicht die Orientierung zu verlieren. Ein Gefühl, das man in deutschen Wäldern allzu selten spürt. Nur sechs Minuten Fehler ist eine orentliche Leistung. Thomas und Malte verloren etwas mehr Zeit, aber alle drei waren wir insgesamt mit unseren Läufen in dem schweren Terrain zufrieden.

Noch eine Etappe stand zwischen uns und den Finisher-Shirts. Austragungsort von Tag fünf war wieder das Terrain auf der Menina Planina mit seinem Wechsel aus Wald und Wiesen. Dieser Lauf führte weitgehend über die offenen Flächen, die auch ein höheres Lauftempo zuließen und den OL auch auf diese Weise zu einem Genuss machten. Ergebnis: Alle drei in der Wertung und damit fix alle fünf Tage ultimativ geschafft! Dafür dürfen wir nun zurecht das Shirt „The Ultimate Orienteer“ tragen. Achtet drauf! ;-)

Da der OOCup einer der wenigen Mehrtage-OLs ist, bei dem noch mit Zeitaddition gearbeitet wird, fielen im Laufe der Tage durchaus einige Läufer aus der Wertung. Die Kategorie M 21 Ultimate wurde von den tschechischen Läufern dominiert. Allen voran Adam Chromy, der alle fünf Etappen gewann und am Ende weit mehr als eine halbe Stunde Vorsprung auf Rang zwei herauslief.

Ich hatte am Ende sage und schreibe rund 70 Minuten Rückstand, war aber mit Platz sieben als zweitbesten Nicht-Tscheche und insgesamt „nur“ rund 15 Minuten Fehlern an den fünf Tagen sehr zufrieden. Bei Thomas und Malte summierte sich der Rückstand auf über zwei Stunden doch beide platzierten sich mit Rang 13 und 15 im Mittelfeld.

Da auch das Wetter warm und weitgehend trocken blieb, prägte sich der OOCup (mal wieder) als beeindruckendes Erlebnis ein. Wer also mal auf der Suche nach der inoffiziellen OL-Meisterprüfung im technisch extrem anspruchsvollen Gelände der slowenischen Berge ist, dem seien die Ultimate-Bahnen ans Herz gelegt.

Von Ralph Körner



Das Foto ist ein wenig bearbeitet. Dennoch: Die slowenische Alpenlandschaft ist für jeden OLER zumindest einmal im Leben ein Pflichttermin. Anreiseweg ist kurz, Atmosphäre extrem familiär. Klare Empfehlung.



Bayerische Erfolge: Riccardo Casanova, 2. M 14, Quirin Lehner, 2. M 16 (je 2 Etappensiege) Karin Vogl, 1. W 21 B, Roland Vogl, 2. M 21 B.

## Kontakttraining, 4Dinge und Eier-OL

Linda Indola, Mareike und Isabell Seeger mit einem Einblick in den Bundeskader.

13 Trainingseinheiten in acht Tagen: Ordentlich geknechtet wurden wir beim Bundeskaderlehrgang in Wald bei Regensburg in den Osterferien.

Die Anreiselänge variierte zwischen fünf Minuten für die Regensburger und mehreren Stunden für die restlichen Bundeskader. Nachdem alle glücklich und munter angereist waren, ging es auch schon los zur ersten extensiven Einheit: eine Mitteldistanz bei Rock on the Rocks – ein schöner Einstieg in das Trainingslager: Höhen und Steine, juhuhu...hu...nein.. Der Tag endete mit einem - natürlich sehr ausführlichen - Teammeeting.

Neuer Tag, neues Training. Erst einmal ein nettes Warm-up, das die „intelligentesten“ Leute (=Jungs) aus einen Jungszimmer verschließen. Nach dem Frühstück ging es weiter nach Burgweinting zum 1. Frühjahrslauf.

Hier konnten von den Jungs Mark Otto (Kaulsdorfer OLV) auf den zehn Kilometern, Erik Döhler (TUS Rüppurr) auf den fünf Kilometern und bei den Mädchen Paula Mühlstein (OSC Kassel) die schnellsten Zeiten erlaufen.

Ansonsten stand nur noch Essen, ABC-Training, Dehnen und wieder Essen auf dem Trainingsplan. Zwischendurch und auch nach dem täglichen, abendlichen Teammeeting hatten wir wie immer ziemlich viel Freizeit, die durch Basketball, Tischkicker, Tischtennis, Musik oder auch Lernen (das musste rein) „genossen“ werden konnte.

Ein Lob an dieser Stelle an das sehr täglich sehr reichhaltige Frühstücks-Buffet: liebevoll, lecker und auswahlreich. Der dritte Tag

begann mit einem vereinfachten-Techniktraining in Forstmühle, bei dem jeder auf seiner Karte – ohne Wege – nur die Objekte ins Visier nehmen sollte, die er brauchte.

Nach dem Mittagessen im Sportheim in Bernhardswald fuhren wir zu einem weiteren Techniktraining ins Otterbachtal: Korridor-OL. Nachmittags wurde noch schön gedehnt. Davor und danach war ordentlich Freizeit für Tischtennis oder Lernen vorhanden – abends wie immer mit einem (super) Abendessen und anschließendem Teammeeting.

So war auch dieser Tag wieder ordentlich vollgestopft, gegen 10 Uhr Bettruhe war und die meisten schön in den Schlaf driften konnten.

„Kontakttraining“ hieß die nächste Einheit. Wieder auf der Karte „Rock on the Rocks.“ In Gruppen von vier Läufern gab es vier kurze Strecken mit jeweils 3-5 Posten, allerdings ohne Postenschirme im Wald. Wer als erster das richtige Objekt erkannt hat und seiner Meinung nach an der richtigen Position stand, spielte den Postenschirm für die anderen. War es richtig, wurde er abgeklatscht und weiter ging's, für den „Menschenposten“ erst nach 30 Sekunden. Durch die ausführliche Diskussion über den richtigen Standort gab es viel Praxiswissen für uns. Nachmittags dann ein Isohypsen-OL: Nur die Höhenlinien und „braune“ Formationen und Bäche auf der Karte, das trainiert vor allem Höhen- und Kompasslauf.

Frühstück, Umziehen und ab zur intensiven Mitteldistanz (Karte Förstl Stein). So ähnlich funktionierten alle Frühbaläufe.



Extrem anstrengend, aber sehr lehrreich war der Leistungstraining am einwöchigen Frühjahrs-Lehrgang des Bundeskaders.

Am Nachmittag ein intensiver Sprint in Regensburg. Es war schön anstrengend und nach den üblichen abendlichen „4Dingen“ (Duschen, Dehnen, Abendessen und Teammeeting) fielen wir auch wieder erschöpft in unsere Betten.

8.00 Uhr - Breakfast is ready. Die Einheit: Ein Fehlposten-OL mit SI-Stationen ohne Postenschirm. Für die 3,1 Kilometer (mit zwei Abkürzungen für „Geschwächte“) standen öfters mehrere Posten am selben Objekt - anhand der Postenbeschreibung also schauen, welcher der richtige ist. Mittagessen – dann noch eine ungewöhnlich Einheit: Eine Kartenaufnahme in „Rock on the Rocks“. Man sollte auf einem kleinen Kartenausschnitt (1:2500) Felsen, Pfade und Schneisen einzeichnen. Es war eher schwer, vor allem weil der Maßstab ungewohnt war und große Felsen viel zu klein gerieten und ziemlich viel Leere auf der Karte entstand. Beim Teammeeting mit der Auswertung zum Tag zeigte sich aber, dass eini-



r Lehrgang für die bayerischen Teilnehmer  
skaders in und um Regensburg.

ge andere es eigentlich schon ziemlich gut hinkommen hatten. Am nächsten Tag regnete es und es war kalt. Juhu..

Raus aus dem Bus schnell zum Jagdstart Die Läufer, die bei der Mittel- und Sprintdistanz am Mittwoch am schnellsten waren, starteten als erstes; gefolgt von den nächsten mit entsprechend errechneten Abständen. Bei den Mädels gewann Leonore Winkler (USV Jena), bei den Jungs hatte die schnellste Zeit Korbinian Lehner (OLG Regensburg), während Mark jedoch als erster das Ziel erreichte.

Thoto, der Jugendtrainer organisierte noch einen Eier-OL, der auf Grund der nur eingeschränkt erlaubten Kommunikation (HAA! HUU!

BRRR!) eher an eine wildgewordene Affenherde im Wald erinnerte.

Die letzte Einheit war die Abschlussstaffel in - Überraschung - Rock on the Rocks. Es war leicht frisch, aber die Sonne schien und nicht viel später erfolgte auch schon der Massenstart. Nach den Läufen (Mareike, Colin und Veit gewannen) ins Vereinsheim zum gemeinsamen Mittagessen. Zum Abschluss noch einen Herzlichen Dank an die Trainer und ebenfalls nochmals an die Mütter, die super für uns gekocht haben! Es war insgesamt ein außerordentlich gelungenes Trainingslager, das sehr viel Spaß gemacht hat!

## Forkel back in business?

Auf unterfränkischem Boden in Hofheim ermittelten die Orientierungsläufer die oberfränkischen Meister: Austragungsort waren die steilen Hänge um die „Bettenburg“ in Hofheim. Benny Forkel vom TV Coburg-Neuses meldete sich eindrucksvoll zurück. Die Herrenkonkurrenz wurde zur Beute des 26-jährigen Forkel, der bei schwülen Temperaturen vor Björn Kramer (TSG Creidlitz) und Alexander Tippelt aus Ketschendorf gewann. Vor allem im anspruchsvollen ersten Teil der Strecke lagen Kramer und Forkel noch gleichauf, bevor beide in einem ruppigen, von viel Unterholz geprägten Abschnitt Fehler machten. Das Finale in gut belaufbarem Hochwald, in dem man hohes Tempo mit höchster Konzentration verbinden musste, bewältigte Forkel schließlich in beeindruckender Manier!

Die schnellste Zeit des Tages legte auf der Herrenstrecke Michael Rödel (TV Coburg-Ketschendorf) in den Wald, der damit bei den Jungsenioren H 35

siegte. Auf der deutlich kürzeren Schülerstrecke machte Anton Tatzel (TV Coburg-Neuses) mit einer hervorragenden Zeit auf sich aufmerksam. Die gute Jugendarbeit des MTV Bamberg wurde mit den Siegen von Timo Lubas (H 14) und Tim Vogler (H 15-18) belohnt. Bei den Damen holten die Neuseser Orientiererinnen gleich fünf der sieben möglichen Titel. Die beste Zeit auf der langen Damenstrecke, auf der alle Starterinnen im Alter von 15 bis 54 unterwegs waren, erzielte etwas überraschend die Siegerin der weiblichen Jugend, Jenny Kestler. Sie war knapp schneller als ihre Vereinskollegin Gabriele Dötsch (Siegerin in D 45). Noemi Reuß gewann die D12, Yvonne Hoffmann (TV 48 Coburg) die D35, Geli Weid die D 55. Die weiteren Sieger:

H 45: Gheorghe Cionoiu (TV Coburg-Neuses)

H 55: Dieter Oechler (TV Coburg-Neuses)

H 65: Günter Rödel (TV Ketschendorf)

Von Michael Rödel

### Impressum:

OL Inform — Das Orientierungslauf-Magazin für Bayern  
Herausgeber und Verleger : Landesfachausschuss Orientierungslauf im Bayerischen Turnverband  
Chefredaktion: Fabian Scheler, Lindenweg 5, 96487 Dörfles-Esbach  
Kontakt: [medien@ol-bayern.de](mailto:medien@ol-bayern.de)  
Homepage: [www.ol-bayern.de/ol-inform](http://www.ol-bayern.de/ol-inform)

Die Berichte geben nur die Meinung der Autoren wieder, nicht die der Redaktion. Die Redaktion behält es sich vor, Berichte zu kürzen und/oder sinngemäß zu ändern.

Layout: Fabian Scheler

Versand: Angelika Weid

Abopreis: 12 €, Einzelausgabe: 6 €

Druck: DCT GmbH Coburg Auflage: 110 Exemplare

# Zielwiese



Bei diesem Kartenmeer fiel es dem ein oder anderen schwer, den Überblick zu behalten. Gesehen beim Alpen-Adria-Cup.

Typische Szene bei Mehrtage-läufen. Auch in Italien wollen die heiligen Bayerntrikots trocknen. Eine Idee, die auch international bekannt ist.



Fotos: Norbert Dietler