

OL INFORM



Das Regensburger Jahr\*



\* und der glückliche Kadertrainer Uwe Weid

Das schöne an der verspäteten Ausgabe dieser OL Inform: Ich kann euch allen schonmal ein gutes neues Jahr 2017 wünschen. Auf eine neue, verletzungsfreie und erfolgreiche Saison im neuen Jahr!

Wie die meisten mitbekommen haben, gab es im abgelaufenen Jahr nur eine, diese, Ausgabe der OL Inform statt der üblichen zwei. Ohne auf die Gründe näher eingehen zu wollen, ist dieses gesammelte Heft ein sehr schönes geworden. Noch nie war die OL Inform so dick (44 Seiten) und wohl selten enthielt sie so viele Erfolgsgeschichten.

2016 war das Jahr, in dem bei jeder deutschen Meisterschaft mindestens ein Regensburger eine goldene Medaille holte, beim neuen Format Sprintstaffel siegte Regensburg bei der Jugend und wurde in der Elite Zweiter, gewannen die Vereinswertung im Bayerncup, in der D16 kamen sogar die ersten zehn (!) aus Regensburg. In den 15 Jahren seit der Vereinsgründung hat sich in der Oberpfalz also einiges getan. Mittlerweile richtet die OLG auch deutsche Meisterschaften aus, 2016 waren es die Mitteldistanzmeisterschaften. Dort besteht noch etwas Luft noch oben, wie der Bericht in diesem Heft zeigt. 2017 stehen im Mai schon die nächsten deutsche Titelkämpfe an, durch Regensburg werden dann die Sprintmeister am verlängerten Wochenende gesucht. Es bleibt also auch im neuen Jahr spannend.

Dabei bot das alte auch einiges zu berichten: Neben den

üblichen vier bayerischen Wochenenden waren es vor allem die deutschen Titelkämpfe, anlässlich der es regelmäßig über Medaillen zu berichten gab oder einfach schöne Reiseanekdoten entstanden, die unseren Sport so besonders machen. Die besten gibt es davon immer noch aus dem Ausland zu erzählen. Fast die Hälfte des Hefts besteht aus Stories aus Ägypten, Schottland, Irland und vom Balkan. Die Bayern sind reusfreudig, auch da war 2016 keine Ausnahme. Außerdem entwickelte sich in Bayreuth, einer OL-fernen Region, reges Interesse an einem Unisport-Projekt, bayerische Vereine waren Teil des weltweiten „World Orienteering Day“ und der Nachwuchs kam zum sechsten Mal in Folge auf den zweiten rang beim Jugend - und Juniorenländervergleichskampf. Und: Noch nie wurden so viele Bayern zu Jugend und Junioren-Europa - und Weltmeisterschaften eingeladen. Es geht also vorwärts. Auf eine neues in 2017.

Euer Fabian Scheler

---

## inhaltsverzeichnis

*2 Editors Letter, Inhaltsverzeichnis*

*3 Meldungen*

*4 DM Sprint Seesen*

*6 DM Mittel Regensburg*

*10 DM Staffel*

*12 DM Ski-OL*

*13 DM Lang Waren / Müritz*

*14 Bayerns Beste*

*16 Die bayerische Runde - BM Mittel*

*17 Die bayerische Runde - BM Sprint*

*18 Die bayerische Runde - BM Staffel*

*19 Die bayerische Runde - BM Lang*

*20 Ägyptische Meisterschaften*

*22 Portugal-O-Meeting*

*24 Prague Easter*

*25 Riga O-Week*

*26 Waldviertel-OL*

*27 Leinster 3-Days*

*28 Durmitor O Challenge*

*27 O-France*

*28 Arge Alp Salzburg*

*30 Bubo Cup Kroatien*

*31 OMM Schottland*

*33 Meine erste Kartenaufnahme*

*34 OBBO Tour*

*34 Trainingslager Jetzendorf-Neuses*

*36 Bayreuther Sandspiele*

*37 Ehemaligentreffen*

*38 OL-Nachwuchs*

*40 Warmlaufen*

### *Wolfgang Bauer erhält den Wolpertinger*

Der Landesfachausschuss vergab an seiner Jahrestagung im Januar 2016 den Wolpertinger für außergewöhnliche Verdienste um den bayerischen Orientierungslauf an den Kartenzeichner Wolfgang Bauer. Mehr als 30 hochqualitative OL-Karten in Bayern tragen mittlerweile seine Handschrift, seit den 1980er Jahren ist er unterwegs, um Karten aufzunehmen.

Weitere Programmpunkte der Landestagung in Bernhardswald waren eine kurze Rück-, und eine lange Vorschau auf die kommenden Herausforderungen im bayerischen OL. Wichtige Themen waren die steigende Läuferzahl insgesamt, allerdings auch

ein Rückgang der zu einer Ausrichtung bereiten Vereine in Bayern. Der Förderverein berichtete ebenfalls von steigenden Mitgliederzahlen. Ebenso wurden vom Förderverein angestoßene Projekte wie das Ehemaligentreffen (Bericht auf Seite xx) und eine Neuauflage der Bavarian-O-Tour im Sommer 2018 positiv diskutiert.

Landesfachwart Alfons Ebnet rückte ein stärkeres Bewusstsein für die Finanzierung, Bestenförderung und Zuschauerfreundlichkeit des OLs auf Landesebene ins Bewusstsein.

Insgesamt waren 22 Vertreter der OL-Vereine, der Bezirke und Gaue, sowie des OL-Landesfachausschusses nach Bernhardswald gekommen.

---

### *C-Trainer-Fortbildung in Bernhardswald*

15 lizenzierte C-Trainer nutzten im Januar die beiden-Lehrgänge des BTV, um ihre Trainerlizenzen wieder um vier Jahre zu verlängern. Alle vier Jahre müssen die vom BLSV anerkannten Trainerlizenzen durch Teilnahme an Lehrgängen verlängert werden. So auch die Lizenzen zum Trainer C Leistungssport Orientierungslauf. Nachdem die für 2015 geplanten Lizenzverlängerungen (LZV) wegen zu geringer

Teilnehmerzahl abgesagt werden mussten, konnten nun die beiden jeweils acht Unterrichtseinheiten umfassenden Tageslehrgänge abgehalten werden. Themen waren die Nachwuchsgewinnung und Wettkampfororganisation.

Der neue Verantwortliche für Lehre und Bildung im LFA Orientierungslauf, Malte Rehbein, feierte dabei sein Deüt als Lehrgangsleiter und erklärte anhand der BM Sprint 2015 den Ablauf eines Wettkampfes, mit besonderem Augenmerk auf die Bahnlegung.

---

### *Bayern und der Welttag des Orientierens*

2016 organisierte die Internationale Orienteering Federation (IOF) zum ersten Mal den „World Orienteering Day“. Weltweit fanden am 11. Mai OL-Aktionen statt, um die Sportart bekannter zu machen. Über 2.000 Orientierungssport-Aktivitäten auf allen Kontinenten wurden verzeichnet, über 250.000 Menschen nahmen teil.

Auch in Bayern gab es am Welttag des Orientierungslaufs an verschiedenen Orten die Möglichkeit, die Natursportart kennenzulernen. Insgesamt wurden fünf Aktionen in Oberbayern, Niederbayern und der Oberpfalz durchgeführt. In Landshut nutzte der OLV die Gelegenheit, um das seit fünf Jahren bestehende Festpostennetz mmit einem Schnupperlauf

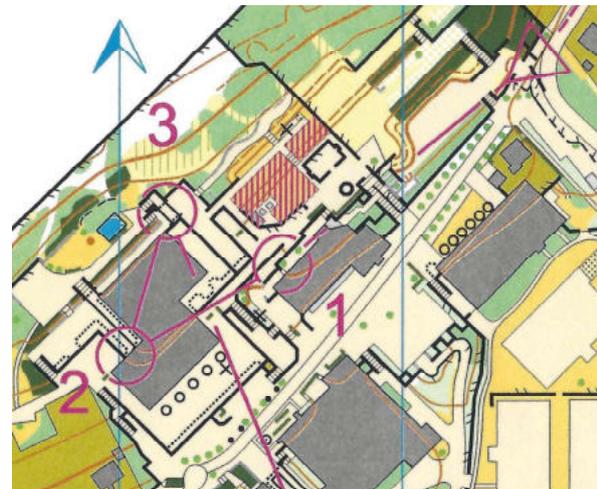
offiziell einzuweihen. Auch in Forstern wurde ein Einsteigerlauf angeboten. In Plattling organisierte der TSV Natternberg einen Schul-OL für die sechste und siebte Jahrgangstufe der Mittelschule Plattling. 60 Jugendliche nahmen teil.

Das größte Event organisierte Alfons Ebnet in Regensburg. Gleich neun Schulen mit elf Klassen hatte er bei seinem Angebot zum World Orienteering Day im Regensburger RT-Park am Start. 260 Kinder liefen mit, auch Rollstuhlfahrer nahmen teil. Und die OLG Regensburg lud zum Training für jedermann. Auch wenn zwei events in Bayern kurzfristig abgesagt wurden und vielleicht noch ein bisschen mehr Teilnehmer schön gewesen wären: Die Plattform, die sich dort bietet, ist einmalig. 2017 findet der World Orienteering Day am 24. Mai statt.

Noch 50 Meter bis zum Zuschauerposten. Gleich muss ich links um die Ecke, dann kurz geradeaus, dann noch kurz links herum. Aber warum kommen mir Läufer von meiner Bahn auf einmal entgegen, suchend in ihre Karte vertieft? Ich biege um die Ecke: „Hier geht’s nicht durch“ bedeutet mir ein Rennkommissar. Bahnlegerfalle!! Ich habe noch nie eine gesehen, und nun bin ich voll hineingetappt!!

Mindestens der sechste oder siebte Schnitzer in meinem Lauf bei der DM Sprint in Seesen, und was für einer! Dabei hatte ich die andere Route angepeilt und mich nur vom nachfolgenden Läufer, der mich gerade überholt hatte, hier herüberziehen lassen. Hilft alles nichts... ich nehme meine Beine in die Hand und wähle den Umweg rechts herum. Der braucht kein Nachdenken, nur Vollgas. Die restlichen dicht gesteckten Posten klappen ohne Fehler, und am Ende wird es noch der 10. Platz in H55. Aber wenn ich die Zeitabstände ansehe: Da wäre mehr drin gewesen.

Hinterher ist es glasklar: Wenn ein Spitzenläufer wie Bjarne Friedrichs eine Sprint-Bahn für die Deutsche Meisterschaft konzipiert, dann bringt er seine ganze Erfahrung von Weltmeisterschafts- und Weltcup-Läufen ein, und heraus kommt eine Bahn mit Pfiff, die volle Konzentration und solide Nerven fordert. Praktisch niemand blieb ohne Fehler. Obendrein war der Anfang mit mehreren Ebenen im Schulgelände nicht einfach zu deuten und forderte viel Zeit, die Postenbeschreibung genau



zu lesen und dann die richtige Route zu finden. Ganz schon knifflig! Und ausgerechnet in diesen Auftakt, der hinter einem künstlichen Zaun verborgen war, meinte ich mit einem flüchtigen Blick, hohem Tempo und überzogenem Selbstvertrauen hineinstecken zu müssen. Das wurde gleich gebührend bestraft. Trotz der vielen Fehler: es war sehr lehrreich und spannend gefordert zu werden. Etwas, an das ich mich lange und gerne erinnern werde. Danke, Bjarne, toll gemacht!



Zum ersten Mal wurde unter großer positiver Resonanz bei der DM Sprint die Sprintstaffel getestet. Vier Läuferinnen und Läufer eines Vereins gehen nach der DM Sprint auf den zweiten Wettkampf des Tages. Das Format orientiert sich an internationalen Spitzenwettkämpfen wie der WM, die in urbanen Regionen wie in Oslo oder Stockholm regelmäßig für großes Zuschauerinteresse sorgt. Die OLG Regensburg wurde bei der Premiere Zweiter, Isabel Seeger, Korbinian Lehner, Quirin Lehner und Mareike Seeger (von links nach rechts) machten den Erfolg klar. In der Jugendstaffel siegte die OLG sogar und profilierte sich abermals als einer der besten OL-Vereine Deutschlands.

Fotos und Montage: Guido Seeger

Es gab noch mehr Highlights an diesem Wochenende. Zunächst einmal das tolle Wetter und die wirklich sehenswerte Arena vor der Burg Sehusa, mit bestem Blick auf das Renngeschehen. Der optimale Weg zum Zuschauerposten führte für die Läufer über die Festspiel-Bühne, und man konnte auch auf der Schluss-Schleufe gut erkennen, wie die Wettkämpfer von Posten zu Posten sprinteten.

Da ich eine frühe Startzeit hatte, kam ich noch in den Genuss, die D18-Kategorie live zu verfolgen, in der meine beiden Töchter Mareike und Isabel gute Chancen auf einen Treppchenplatz hatten. Angesichts der anspruchsvollen Bahnlegung wusste ich aber nicht so recht, wie das nun ausgehen würde. Plötzlich kam die überraschende Ansage: Mareike mit Bestzeit am Zuschauerposten! Kurz darauf Isabel mit der zweitbesten Zeit! O weh, was passiert jetzt noch auf der Schluss-Schleufe? Es blieb dabei, keine Konkurrentin kam noch heran. Was für eine Überraschung! Ich war so stolz und freute mich mächtig für die beiden.

In diesem Jahr wurde die DM Sprint erstmals mit nur einem Lauf entschieden, ohne Qualifikationslauf, um Platz für ein neues Format zu schaffen, nämlich eine Mixed-Sprint-Staffel mit mehreren unterschiedlich besetzten Kategorien. Für die Elite (2 Damen, 2 Herren) stellte die OLG Regensburg die jüngste Staffel, mit Isabel Seeger, Korbinian und Quirin Lehner, sowie Mareike Seeger als Schlussläuferin. Und diese Vier lieferten ein

fabelhaftes Rennen. Ich stand mit meiner Kamera am Startposten ausgangs der Arena, den jeder Läufer zweimal passieren musste, und versuchte, so viele Bayern wie möglich so dynamisch wie möglich abzulichten, während der Stadionsprecher die Spannung mit dicht gestaffelten Zwischenzeit-Durchsagen immer weiter steigerte.

Isabel sprang kurz vor dem Ende ihrer zweiten Schleufe noch von Platz 5 auf Platz 1 vor, Korbinian konnte sich an der Spitze halten, ebenso wie Quirin, und so ging Mareike überraschend auf Platz 3 einer Fünfergruppe ins Rennen, während gleichzeitig für die Dresdner Staffel auf Platz 2 ein Fehlstempel angesagt wurde. Ganz vorne lief Susen Lösch, die auch gerade Deutsche Meisterin geworden war — allerdings in der Elite. Zu stark für Mareike — aber sie verlor nur 41 Sekunden und gewann noch einen Platz.

So lief das junge OLG-Quartett dann nur 1 Minute hinter der Siegerstaffel auf Platz 2 ins Ziel. Die Jüngsten im Feld hatten die Erfahrenen ganz schön gefordert! Der Wettkampf-Tag wurde am Abend bei weiterhin schönem und mildem Wetter von einer stimmungsvollen Siegerehrung auf der Festspielbühne abgerundet, Die Besten wurden mit Fanfarenklang von der Burg und Lichteffekten in Szene gesetzt. Applaus für die Besten. Applaus gebührt aber auch den Veranstaltern. Diese DM war wirklich sehr gelungen!

*Von Guido Seeger*



Die drei strahlenden Medaillengewinnerinnen über die Sprintdistanz (von links): Isabel Seeger (Silber D18), Mareike Seeger (Gold, D18, beide laufen im Einzel für den Baiersdorfer SV) und Katrin Lorenz-Baath (Bronze D35, TSV Jetzendorf)



Diese Meisterschaft wurde vor allem von unseren Jüngsten schon lange heiß erwartet: war der Austragungsort Süssenbach mit nur einer Stunde Fahrzeit fast schon vor unserer Mietrachinger Haustür, und somit bot sich für die Neuen die Gelegenheit, sich mit der nationalen Konkurrenz zu messen. Sehr gespannt und in großer Erwartung trafen wir Samstagvormittags am Zielgelände ein. Die große Sportanlage bot genügend Platz für die fast 700 Teilnehmer aus ganz Deutschland – mittendrin 21 Grün-Weiß-Rote vom SV Mietraching.

Bei der Besprechung der letzten Infos hatten die Neulinge schon große Augen und tausend Fragen auf Lager – Zu welchem der beiden Starts muss ich? Wie weit ist es dahin? Wann muss ich los? Wo bekomme ich meine Postenbeschreibung?

Bei 1.300 Meter und 75 Höhenmetern, gefühlt wie 200, zu Start 1 und 1.800 Meter und 100 Höhenmetern zu Start 2 wurden etwa 30 Minuten eingeplant. Die Austrassierung des Weges war aber doch sehr dürrftig, denn die Bänder standen gerade mal 10 cm von Laternen oder Ästen ab. Angekommen an Start 1 hing da ein Schild mit „Start 2“, nur leider ohne Kategorien-Angaben. War nicht geplant gewesen, zu Start 2 an Start 1 vorbeizukommen? Wo war der? Anhand der aushängenden Startliste war es nicht zu

erkennen, da hier alle Kategorien aufgelistet waren. Vor allem unser Nachwuchs war dadurch verunsichert, da diese ja zum Start 1 mussten. Kurz nachgefragt und man hatte Klarheit: die Starttafeln waren vertauscht.

Das Gelände, die Karte und das Wetter waren nahezu perfekt. Auf der neuen Karte „Stubenthal“ präsentierte sich der Mischwald mit sehr dichtem Wege- und Schneisennetz und überwiegend gut belaufbar. Also galt: Hohes Lauftempo, Orientierungsfehler, was natürlich nicht jedem von uns gelang. Leider war bei mir weder das Lauftempo

hoch, noch die Orientierung optimal. Schon von Beginn an wechselten sich kurze, knackige Anstiege mit kleinen Tälern ab, und die vielen Stein- und Felsformationen konnten mit hoher Geschwindigkeit kaum noch alle mitgelesen werden. Der Endspurt führte über einen Abhang hinaus auf die Wiese, wo dann die von der Feuewehr immer wieder abgesperrte Durchgangsstraße überquert werden musste, um dann in halsbrecherischen Sprint die Straße hinunterzufliegen. Die letzte Luft musste reichen, um den langen Zieleinlauf am Sportplatz zu hecheln. Nach der Ziellinie suchte jeder wie üblich seine Vereinstüten, fand aber nur Boxen mit den Bundesländern. Das führte nach dem Wettkampf zum Chaos, weil sich jeder Einzelne seine Karte suchen musste. Einige Karten gingen dabei verloren.

Und es gab noch mehr Schwierigkeiten: Bei Peters Rahmenkategorie DirKS stimmte die ausgegebene Postenbeschreibung nicht mir der auf der Laufkarte überein. Er hatte

## Heiß erwartet, lau serviert und steinig im Abgang

*Die DM Mittel in Regensburg sollte der Höhepunkt des bayerischen OL-Jahres werden, hat aber einige Defizite. Von Petra Lange*

es als heller Kopf bald geschnallt, andere eben nicht und schieden aus. Schon beim Start hörte man die Verantwortlichen immer wieder tuscheln, dass angeblich ein Posten fehlen würde – erster Gedanke: natürlich gestohlen; welch ein Ärger! Doch mit der Zeit kristallisierte es sich heraus – es fehlen sogar drei Posten.

Nun wurde die Theorie des Diebstahls schon leicht angezweifelt, und tatsächlich: Diese drei wurden einfach vergessen. Wie kann das passieren? Wurden nicht alle aufgeteilt? Wurden die Posten mit dem SI-Chip nicht registriert und dann beim Verantwortlichen ausgelesen? Hatte man keine Bänder gehängt, die als Beweis vom Setzer mit zurück gebracht werden? Wo war der TD und was hat er kontrolliert? Jedenfalls mussten auf Grund zahlreicher Proteste sechs Kategorien annulliert werden. Schade für die Starter, die sich Hoffnung auf eine Medaille gemacht hatten, und schade für den Veranstalter, der so viel Zeit und Energie in die Vorbereitung gesteckt hatte. Denn für diesen unentschuldbaren Fehler hatte jeder nur ein Kopfschütteln übrig.

Doch schon bei der Meldung unserer Starter gab es leichte Probleme, und wir mussten unsere Meldeliste als Datei versenden, da wir es leider einfach nicht schafften, uns ins neue Meldeportal einzuloggen. Das kann ja auch mal vorkommen. Allerdings vom Veranstalter zu hören: Bedeutet 90 Minuten so stolz auf uns, dass wir eine Ummeldung hat- der Wettkampfvorbere- teten 90 Minuten für gegriffen.

Die von den Kategorien wurden geholt. In den aus bayerischer werden und etwas Glück Kühne in der ein Posten Seinen konnte und auch

fehlenden Posten betroffenen am Tag nach der Deutschen Sprintmeisterschaft Anfang September in Seesen nach nicht betroffenen Kategorien konnten Sicht sehr gute Ergebnisse eingefahren auch der SV Mietraching konnte sich mit über eine Silbermedaille von Hannah Kategorie D20 freuen, obwohl auch hier fehlte, aber keine Proteste eingelegt wurden. mittlerweile schon 30. Deutschen Meistertitel Georg Reischl vom TV Osterhofen feiern, Jasmin Hertel (D14), Riccardo Casanova (H16),



*Holten sich alle Medaillen: Isabel Seeger (D18), Riccardo Casanova (H16), Mareike Seeger (D18), Jasmin Hertel (D14), Katrin Lorenz-Baath (D35) und Georg Reischl (H80).*

wünscht man sich dann nicht „Peinlich, nur der SV Mietraching und ein weiterer Zusatzarbeit.“ Waren wir doch weder eine Ab-, Nach- noch Zusatzarbeit ist natürlich in reitung lästig, doch die befürchteten 20 Starter finde ich etwas hoch gegriffen.

Mareike Seeger (D18) und Katrin Lorenz-Baath (D35) wurde die Goldmedaille umgehängt. Silber erlief sich zudem Rudi Lorenz. Mit Bronze dekoriert wurden Isabel Seeger (D18), Gerda Kolloch (D70) und Quirin Lehner (H18).

Am Sonntag des DM-Wochenendes stand ein Langdistanz-Bundesranglistenlauf auf dem Plan. Der Weg zum Start war mit 800 Meter angegeben und so war es für alle klar, dass wohl 10-15 Minuten geplanter Zeit locker reichen würden. Doch mit dem beiläufigen Blick auf die Uhr bekamen die Schritte mehr Tempo, und so mancher erreichte den Start nur noch knapp vor Aufruf der Startzeit – die Empörung und Beschwerden waren gut zu verstehen, denn im Endeffekt maß die Strecke 1,5 Kilometer.

Auf der seit nun doch schon vielen Jahren belauften Karte „Rock on the Rocks“ wurden die Steine und Höhenmeter im Laufe der Zeit leider auch nicht weniger, und so waren die Routen geprägt von kräftezehrenden Anstiegen und dem Überwinden der tiefen Täler im Naturgebiet „Wilder Mann“, die sich in der Mitte der Karte auf wundersame Weise zeigten. Das Laufen im Mischwald wurde nur teilweise durch Fallholz behindert, doch durch die großen Steinfelder und den moosigen Untergrund musste man aufpassen.

Im Großen und Ganzen machte es sogar Spaß – alle Posten waren gesetzt, die Bahnen gut gelegt und das Wetter trocken, nur etwas schwülwarm; so ging manchem am Ende des Laufes doch die Puste etwas aus. Man konnte zu der Ansicht gelangen, dass der Bahnleger die Mittelstrecke des Vortags mit einer etwas längeren Langstrecke kompensieren wollte. Leider traf man schon kurz nach dem Start überall auf große Fragezeichen in den Gesichtern der jüngeren Kinder. Immer wieder musste man Hilfestellung leisten, da sich in den großen Augen schon Tränenseen bildeten ob der zu schweren Strecke. Dies bestätigte sich auch im Ziel, nachdem man mit dem Nachwuchs die Bahnen besprochen hatte.

Das sollte man meiner Meinung nach vermeiden, denn es sollte doch der Spaß und der Erfolg des Alleine-Laufens wirklich im Vordergrund stehen. Schade dass hier für einige wenige das technische Niveau so hoch angesetzt wird. Was ich aber auch immer wieder, vor allem in Deutschland, beobachte, ist, dass viele Erwachsene die hilfeschuchenden Stöpsel einfach stehenlassen, um keine Sekunde im Kampf um Ranglistenpunkte liegen zu lassen – Schade. Ehrlich gesagt betreibe ich den Orientierungslauf aus Spaß an der Freude (wahrscheinlich auch, weil ich für vordere Platzie-



rungen nicht gut genug bin), und Medaillen, Siege und Ranglistenpunkte sind doch nichts im Gegensatz zu dankbaren Kindergesichtern. Und mal Hand aufs Herz: „Hat nicht schon jeder mal Hilfe im Wald benötigt?“ – Schließlich ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Ein Thema beschäftigte mich auch nach diesem Wettkampfwochenende: der Maßstab der Laufkarten. Beim BRL war es doch sehr eklatant: 1:15.000, 1:10.000 und 1:7.500. Das Felsenparadies ist schon bei 1:10.000 für die Seniorenkategorien schwer lesbar. Für mich als Brillenträger, der zudem auch noch eine Lesebrille bräuchte ist dies ein leidiges Problem. Erst ab den Kategorien D/H60 gab es den Maßstab 1:7.500 – warum? Die Laufstrecke wäre auch mit diesem Maßstab untergebracht worden.

Es geht vielen so. Hart getroffen hat es an diesem Tag die Vereinskollegin Karin Vogl, die in der Kategorie D21 kurz den Maßstab 1:15.000 vorgelegt bekam. Sie konnte das Gelände und die Objekte auf der Karte gar nicht mehr mitlesen und musste auf Grund dessen ihren Lauf abbrechen. Hier möchte ich aber keinesfalls dem Veranstalter die Schuld dafür geben, denn es wird nach den Vorschriften des TK-OL gehandelt. Ich bin immer noch der Meinung, der Maßstab kann nicht pauschal festgesetzt werden; hier sollte der Veranstalter anhand der Karte, der Bahnlegung und des Geländes darüber entscheiden dürfen, welchen Maßstab er verwendet.

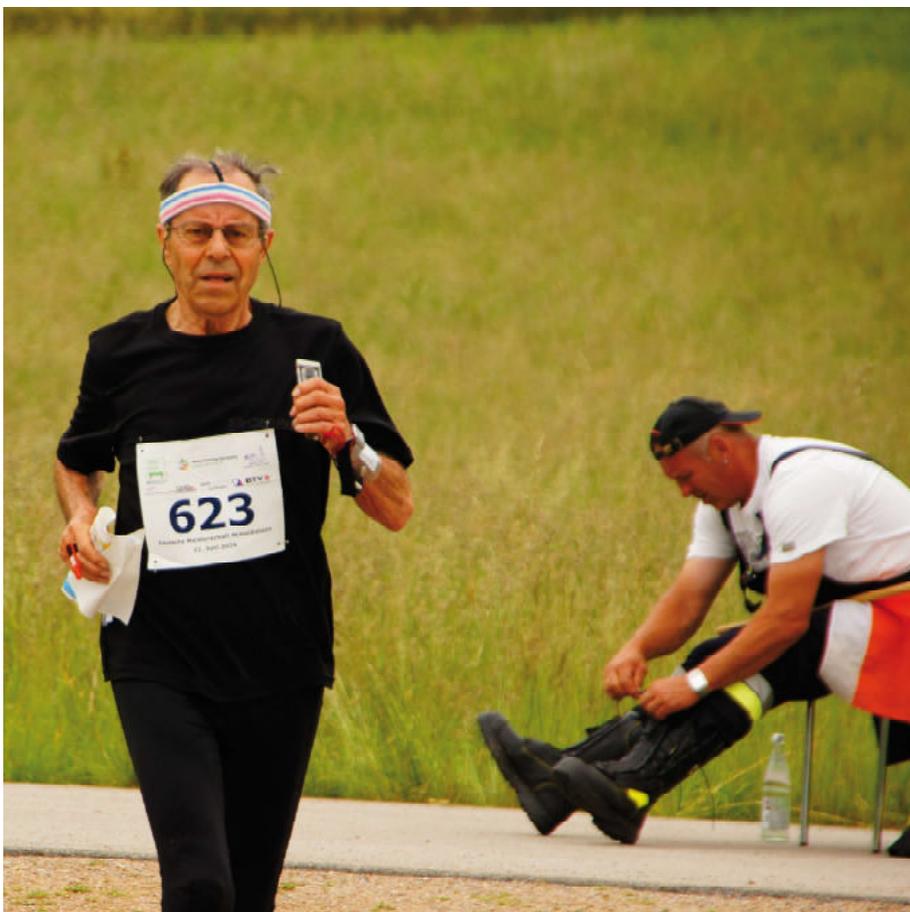
Nach dem am Schluss auch noch einsetzenden Regen und den ereignisreichen und erfahrungsreichen Tagen in der Oberpfalz wurden die Beine zu Hause lang gestreckt, die eigenen Lauffehler analysiert (und etwas schön geredet), eine Flasche Wein geköpft und genossen: trocken – trotzdem spritzig – fruchtig im Abgang.



## Fotostrecke



Einige bayerische Läufer hecheln bei der DM Mittel in Regensburg dem Ziel entgegen: Thomas Scheler (links), Roland Vogl (oben), Angelika Weis (rechts), Georg Reischl (unten) und xxx (rechts unten).





Von Berlin aus kommend ist ja jede Reise ins Umland spannend, weil man weiß, dass erst Stadt und dann lange nichts mehr kommt. Man verlässt dann die Hauptstadtblase und sieht mal wieder echte Menschen. Macht man sich auf dem Weg ins Erzgebirge, nach Borstendorf, passiert man einige andere, dem Oler bekannte Orte wie Radebeul, Dresden oder Augustusburg und teilt sich den letzten Abschnitt ab Chemnitz in einer Bummelbahn mit einer bierseligen Rentnergruppe am Samstag um 10 Uhr. Wenn ich Freunden in Berlin von meinem Hobby berichte, löst das dann meistens Staunen oder lautes Lachen oder beides aus und wie könnte ich dem widersprechen? So verlief meine Anreise zu den Deutschen Staffel – und Mannschaftsmeisterschaften, in diesem vollgepackten Sportjahr einer meiner beiden ausgesuchten Wettkämpfe, die ich bestreiten würde. Meistens finden wir Coburger Läufer bei den Staffel – und Mannschaftsmeisterschaften zusammen, wir wohnen mittlerweile ja föderal aufgeteilt in Bamberg, München, Jena, Coburg und eben Berlin. Staffellaufen aber können wir noch. Wir treten zumindest an.

Wie es sich für einen klischeebeladenen Erzgebirgsort im tiefen Sachsen in diesen Zeiten gehört, wehte in einem Ortseingang-Garten eine Reichskriegsflagge in schwarz-weiß-rot, was aber vorerst der einzige Makel bleiben sollte. Die Menschen am Kuchenstand zum Beispiel waren ausgesprochen nett. Die Wochen vorher hatte es ziemlich stark geregnet und der Blick auf die Veranstalterhomepage ein paar Tage vorher deutete hin auf eine ziemliche Schlamm Schlacht mit knöcheltiefem Matsch, Sumpferuch noch Tage später in der Wohnung und Dreck überall. Am Wochenende selbst hielt das Wetter, eigentlich begann hier der Hochsommer 2016 mit einem ziem-

lich schwül-warmen-Wochenende eine Woche vor der Fußball-EM. Und, so viel kann man jetzt im Rückblick sagen: Die Staffeltwettkämpfe waren deutlich spannender als der Großteil der folgenden Fußballspiele in Frankreich.

Das lag auch an der Gestaltung des Zielraums. An einem leicht abschüssigen Hang standen hangabwärts die Zielzelte, was wiederum für den Zieleinlauf nichts gutes heißen konnte: Es ging bergan. 125 Meter lang.

Für die Damen der OLG Regensburg war das in der D18 (Marei Lehner, Mareike und Isabell Seeger) aber auch kein Nachteil, Mareike Seeger gewann im Zielsprint eine der vielen Regensburger Goldmedaillen an diesem Wochenende. Die zweite OLG-Staffel wurde Fünfte, die dritte Sechste. Die Herren der H18 (Philipp Schwarck, Qurin Lehner und Riccardo Casanova) klärten den Sieg schon vorher und gewannen komfortabel.

Wenn der Zielsprint nicht so lange oder überhaupt nicht bergauf gegangen wäre, hätte vielleicht auch die D14 der OLG Gold gewonnen. So unterlag Katrin Hertel einer Dresdnerin im Zielsprint, gefreut haben sich die drei (Laetitia Lexen, Jasmin und Katrin Hertel) aber trotzdem über Silber.

So viel zu den Erfolgsmeldungen, kommen wir nun zu den Coburger Staffeln. Die haderten am Ende fast alle. Die mit dem neu eingekauften luxemburgischen Starläufer Dirk Hartmann verstärkte Neuseser H175-Staffel (Thomas Scheler und Dieter Oechler waren die anderen beiden), wurden am Ende Vierter. Einigermaßen ratloses Rätseln nach dem Lauf war dem Veranstalter aber der Pein nicht genug. Er verlieh jeder viertplatzierten Staffel am Abend eine richtige Holzmedaille. Es soll Läufer gegeben haben, die die Annahme stolz verweigert

# In Berlin verriet mich der Moorgestank

Die deutschen Teammeisterschaften wurden im tiefsten Erzgebirge ausgetragen. Schon die Fahrt aus Berlin dahin ist spannend, das Moor in Kombination mit der Hitze weniger, die eigenen Ergebnisse machten auch wenig Mut. Dafür sorgten andere, die Regensburger zum Beispiel. Von Fabian Scheler



Mittlerweile die wohl anstrengste Disziplin für Regensburg: Medaillen nach DM-Wochenende zählen. (Fotos: Klemens Janischowsky)

haben. Die Damenelite aus Neuses war krankheitsbedingt nach zwei Läuferinnen zu Ende und bei den Herren lief ich. Das reicht dann schon für ein durchschnittliches Ergebnis. Benni Vetter und Jan Schmidt aber holten noch ein bisschen was raus, am Ende war es Rang 15 in der Herrenelite, eine schmerzhaft bayerische Niederlage gegen Regensburg auf Platz 14, aber ein vereinstinterner Sieg gegen die andere Neuseser Staffel auf Rang 19. Elitesieger wurden USV TU Dresden bei den Damen und Radebeul bei den Herren.

Wem die Wetterhitze und die Laufhitze noch nicht genug war, konnte in die mobile Sauna steigen. Gute Idee, aber mir schien es das falsche Wetter dafür zu sein.

Am Abend fand im Erzgebirgshof Lengefeld die Siegerzeremonie statt, der Gasthof aber war mit der Zahl der hungrigen Gäste überfordert. Ich meine mich zu erinnern, dass der Pizzalieferwagen nicht nur wegen uns vor dem Gasthaus hielt.

Am Sonntag fand dann die DBK Mannschaft statt, die Älteren werden sich an das Format erinnern. In Bayern wird es eine zeitlang schon nicht mehr ausgetragen, in Deutschland ist ein interessanter Gegentrend entstanden. Weil seit zwei Jahren die Staffel und Mannschaftsmeisterschaften als Team-Wochenende ausgetragen werden, bleiben fast alle nach der deutschen Staffelmeisterschaft auch zu den Bestenkämpfen und genießen das vielleicht komplexeste Format des Wettkampf-OLs: die Mannschaft.

Nur wer sich, seine Kollegen und die Strecke perfekt kennt, wird richtig aufteilen und am Ende ohne lange Wartezeit ins Ziel laufen. Es zeigten sich wieder die bekannten Regie-

rungsbezirks-Verteilungen des Vortages: Regensburg gewann die D14, wurde Zweiter in der D18 und H18. Oberfranken zog nach, die H175 aus Neuses hatte keine Lust auf noch mehr Holz und holte sich Bronze. In der Elite wurde Coburg bei den Damen Neunter und Regensburg bei den Herren Zwölfter.

Und wir? Zuerst muss man sagen, dass es auch als mehrjähriger Eliteläufer im Mannschaftswettkampf immer wieder aufs Neue ein Schock ist, die Karte am Start umzudrehen und das Gesamtpostennetz plus zehn weitere, an den Kartenecken verteilte Posten, in der Hand zu halten. Wir teilten uns das dann auch eher suboptimal ein, sodass ich nach gut zwei Stunden nach dem vorletzten Pflichtposten fahndete, taumelnd wegen der Hitze und Anstrengung und 15 Minuten in Hörweite des Ziels verlor. Die ganz bitteren Momente. Wie ein mieser Traum, aus dem man nicht aufwacht und am Ende feststellt, das alles real passiert ist. Meine Kollegen Jan Schmidt und Benni Vetter tranken da schon ihr Wasser am Endposten.

Die Sauna war da auch schon abgebaut, aber nur wer auch in der Sahara gerne mit Schneeanzug wandern geht hätte sich an diesem Tag da reingesetzt. Diskussionen gab es nur vereinzelt wegen der unterschiedlich wahrgenommen Grünstufen-Kartierung, was bei 750 Läufern für einen relativ kleinen Veranstalterverein ein gutes Zeichen sein sollte. So endeten gut organisierte Mannschaftswettkämpfe im Erzgebirge und in der Berliner S-Bahn verriet sich meine Wochenendgestaltung nur durch den Moor-Gestank, was aber im aufregenden Berliner Nahverkehr auch nicht weiter auffällt.

# Glück für die Tüchtigen

*Deutschland war im Januar wieder Gastgeber einer Senioren-WM, dieses Mal im Ski-OL. Auch bayerische Läufer wollten sich diese Gelegenheit im Erzgebirge nicht entgehen lassen, bangten aber bis zum Schluss darum, dass der Wettkampf überhaupt stattfinden konnte. Wetter eben.*

*Von Jürgen Schubert*

Ein Alptraum: Die wichtigste Ski-OL-Veranstaltung, die Deutschland seit Jahrzehnten zu sehen bekommen soll, muss wegen Schneemangels ausfallen. So lasch wie der Winter sich zu Beginn von 2016 anließ, sah es lange danach aus. Aber, kurz vor dem letzten Termin, an dem der Daumen gehoben oder gesenkt werden musste, frierte und schneite es im Erzgebirge. Der verdiente Lohn für die Ausrichter.

Weltcup, Senioren-Weltmeisterschaft, Rahmenläufe: Vom 22. – 27.01.2016 organisierte die Truppe um Bernd Kohlschmidt eine Ski-OL-Woche mit fünf Wettkampftagen an zwei Orten. 370 Läufer aus 21 Ländern gingen an den Start, darunter die komplette Weltspitze aus Skandinavien und Osteuropa. Aus Deutschland kamen 67 Läufer, aus dem selbsterklärten Wintersportland Bayern 4. Immerhin, mit Hans-Joachim Riehl war auch unter den Kampfrichtern ein Bayer vertreten.

Ein Ski-OL ist in der Ausrichtung aufwändiger als ein normaler Fuß-OL. Die Bahnen können je nach Schnee- und Wetterlage erst sehr kurzfristig gelegt werden. Entsprechend hektisch geht es dann beim Kartendruck zu. Es sind nicht nur Posten zu setzen, auch die Spuren müssen gezogen werden, sowohl für die größeren Skatingbahnen als auch für die schmalen Klassik-Spuren. Dazu kommt der Verleih der neuen SI-Technik, mit deren Hilfe man den Posten im Vorbeifahren „stempeln“ kann. Schließlich wurde auch noch fleißig mit der Presse gearbeitet: Wann gibt es schon mal zwei Fernsehbeiträge hintereinander von unserem schönen Sport? Und das bei einem Kernteam von gerade mal zwei Dutzend Leuten, die diese hochwertige Veranstaltung zur Zufriedenheit aller Teilnehmer stemmte.

Bei 20 Kampfrichtern überlegt mein Heimatverein, ob er überhaupt in der Lage wäre, einen Bayerncup auszurichten. Um das Problem der dünnen Personaldecke wissend, haben sich die Organisatoren deshalb auch mit schlagkräftigen, leistungssportlerfahrenen Partnern in den örtlichen Skistadien

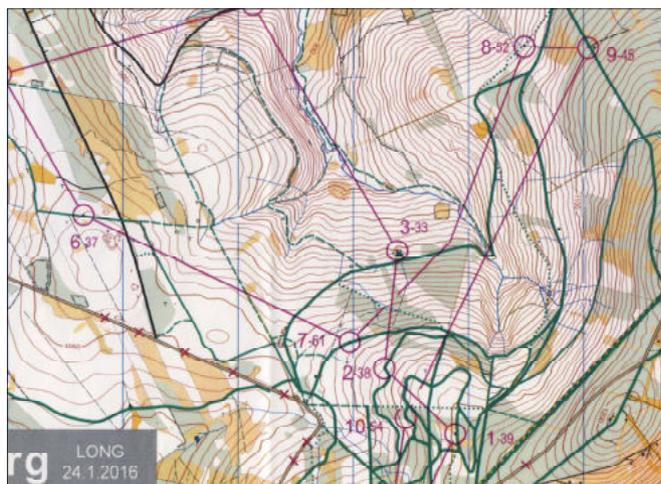


verbündet, die schon diversen Olympiasiegern die Loipen bereitet haben. Was aber hätte das genützt, wenn das Wetter nicht mitgespielt hätte. Hat es aber, und deshalb gilt die Überschrift.

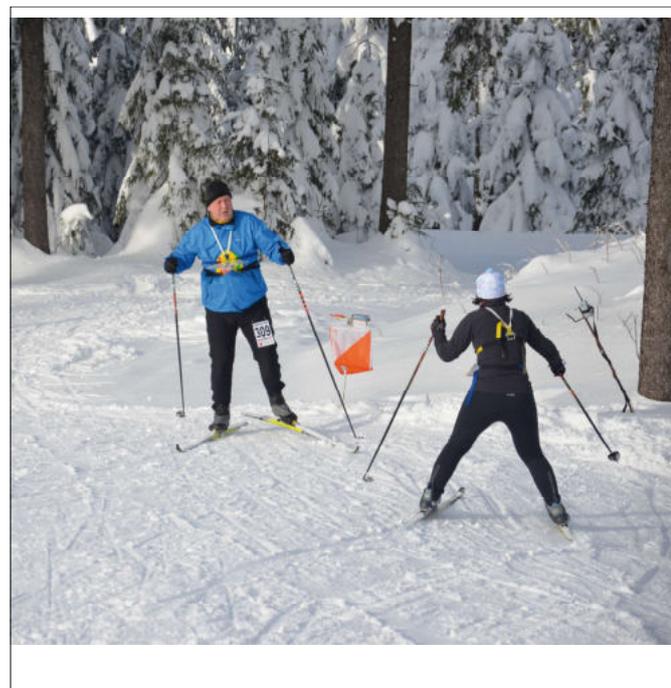
Am ersten Wettkampftag strahlte die Sonne bei knackigem Frost aus einem makellosen Himmel auf ein traumhaft verschneites Erzgebirge. Aber die Freude währte nicht lange. Denn schon in der Nacht zum Samstag kam der Wetterumschwung mit der nächsten Warmfront. Statt Sonnenschein dominierte nun Eisnebel bei leichten Plusgraden, ein Horror für alle Klassikläufer (Wachs!) und Brillenträger. Zum Glück stabilisierte sich das Wetter am dritten Wettkampftag, und wer etwas später startete, konnte bei guten Schneebedingungen wieder in der Sonne laufen.

An diesen drei Tagen absolvierten die älteren Semester rund ums Skistadion Oberwiesenthal ihre Senioren-WM mit zwei zusammen gewerteten Mittelstrecken und einer Langstrecke. Für die Elite standen am selben Ort drei Weltcups (Sprint/Mittel/Klassik) auf dem Plan. Nach einem Ruhetag am Montag zog der Tross der Eliteläufer dann ins Vogtland nach Mühlleiten um, wo eine Mixed-Staffel und eine Staffel hinkamen. Im Rahmenlauf fand dazu am Mittwoch noch ein Bundesranglistenlauf statt, allerdings mit sehr bescheidener Resonanz. An diesen beiden Tagen war die Hauptfrage, ob die Schneemenge wohl Regen und Warmluftfeinbruch standhalten würde. Sie hielt stand.

Erfolg konnten nicht nur die Ausrichter verbuchen, auch deutsche Teilnehmer liefen bei den Senioren-Weltmeisterschaften vorn mit. Anke von Gaza räumte in der D45 beide Titel ab. Zweimal aufs Treppchen durften auch Anne Heinemann (Mittelstreckensieg und 2. Platz auf der Langstrecke D40), Sergej Sonnenberg (zwei 2. Plätze in der H60) und Helmut Conrad (2. Platz Mittelstrecke, 3. Platz Langstrecke). 3. Plätze auf der Mittelstrecke gab es für Susanne Bergmann (D50), Margit Reichert (D65) und Gerhard Horn



(H80). Auf der Langdistanz errangen ferner Ute Schönfeld in der D45 und Elena Malkova in der D50 Bronzemedailles. Bei den Eliteläufern dominierten Schweden und Russen. Für die Deutschen gab es da wenig zu holen. Und die Bayern? Jana Ropertz (D40), Norberth Zölde und der Autor (H50) sowie Michael Schalle (H55), richteten sich eher am südlichen Ende der Ergebnislisten ein, beendeten alle ihre Läufe ohne Fehlstempel. Am meisten ärgerte sich der Autor, dass er bei der zweiten Mittelstrecke auf einer Abfahrt so purzelte, dass er auf einen Start bei der Langdistanz verzichten musste. Da war er wohl nicht tüchtig genug fürs Glück.



Mecklenburg-Vorpommern ist selten ein attraktives Reiseziel für einen bayerischen OLer. Daran änderte auch der wichtigste Wettkampf des deutschen OL-Kalenders wenig. Gerade mal 50 Läuferinnen und Läufer aus fünf bayerischen Vereinen fanden sich in Levensdorf nahe Waren-Müritz ein, um die Einzel-DM über die Langstrecke, den Deutschland-Cup und einen Sprint am Tag der Deutschen Einheit zu absolvieren. Doch wie so oft wurden diejenigen belohnt, die sich dem vermeintlichen Nischengeschmack hingaben. Auf die Läufer wartete ein Gelände, dass man weniger in Deutschland, sondern vielmehr eher im schönen Schweden antrifft. Entsprechend herausfordernd wurde der Kampf um Medaillen.

*DM Lang*  
**Rechenaufgabe in Mecklenburg-Vorpommern**

Bei zwei bayerischen Läufern scheint es egal zu sein, ob sie in Meck-Pomm, Schweden oder im bolivianischen Dschungel antreten, deutscher Meister werden sie immer: Riccardo Casanova (OLG Regensburg) holte in der Herren-16 seinen vierten Langdistanz-Titel in Folge und Georg Reischl (TV Osterhofen) in der Herren-80 seinen insgesamt 31. Ein weiterer Regensburger könnte dieses Jahr auch seine Serie gestartet haben: Quirin Lehner belohnte sein starkes Rennen mit seinem ersten Gold in der Herren-18. Weil die Wörter Regensburg und Medaille in diesem Jahr bei deutschen Meisterschaften regelmäßig gemeinsam fal-

len durften, war auch die DM Lang keine Ausnahme: Silber gab es für Jasmin Hertel (OLG Regensburg) bei den Damen-14, Laura Fischer (OLG Regensburg) holte Bronze bei den Damen-16. Und Helena Bastian komplettierte in der Damen-20 das gute bayerische Ergebnis mit einer weiteren Bronzemedaille. So gesehen sicherte sich also fast jeder neunte angetretene Bayer eine Medaille, das ist ja auch eine gute Nachricht. Es hätten sogar noch mehr werden können, doch Katrin Hertel (OLG Regensburg, D14), Marei Lehner (OLG Regensburg, D18) und Hannah Kühne (SV Mietraching, D20) und Korbinian Lehner (OLG Regensburg, H20)

nahmen lieber den vierten Platz für sich in Anspruch. Gut, ihre Entscheidung. Fünf weitere Bayern kamen in die Diplomränge, sodass am Ende fast jeder dritte angetretenen Bayer ein Diplom (Rang 1-6) innehatte. Man muss sich eben alles nur richtig zurechnen. (Ohnehin nicht Teil der Rechnung waren die Siege in den Rahmenklassen D21 A Kurz durch Maria Lange, SV Mietraching, und der zweite und dritte Rang von Valteri Kohlemainen und Daniel Janischowsky in der H21 A Kurz.) Wenig schönzurechnen gab es beim Deutschland-Cup, den Regensburg II (es gab sechs Staffeln aus Rgb) auf Rang sieben abschloss, Familie Lehner (Regensburg I) wurde 14. und der SV Mietraching 18. fs

# Sieger, Sieger, Seeger

*Bayerns Läufer holten sich dieses Jahr deutsche Titel, Bundesranglistensiege und Parktour-Gesamtsiege. Ein Überblick.*



*Auch der Damen-Nachwuchs war 2016 extrem erfolgreich. Links die soeben ins Ziel gelaufene Sprintsiegerin Mareike Seeger, oben Katrin Hertel, die in der D14 zum dritten Mal in Folge die Bundesrangliste gewann.*

Zweifellos gehört die OLG Regensburg zu den mittlerweile erfolgreichsten Vereinen in Deutschland. Besonders die Jugendlichen sorgen reihenweise für Erfolge. Riccardo Casanova zum Beispiel. Der gewann dieses Jahr zum dritten Mal in Folge die Bundesranglistengesamtwertung. Damit bewies er jahrgangsübergreifend eine beeindruckende Konstanz über die Dauer einer gesamten Saison. Dazu kommen die zahlreichen deutschen Titel, die er als H16-Läufer bereits gesammelt hat. Einige lassen sich in diesem Heft nachlesen.

Ebenfalls deutsche Meisterin, im Sprint, wurde Mareike Seeger vom Baiersdorfer SV (oben). Dazu sicherte sie sich die Gesamtwertung der deutschen Parktour in der D18 vor ihrer Schwester Isabel. In der Bundesrangliste belegten beide am Ende des Jahres die Ränge drei und fünf.



Rannte zum dritten Mal in Folge zum Gesamtsieg in der Bundesrangliste bei den Herren 16: Riccardo Casanova.

Noch mehr Frauenpower: Katrin Hertel siegte in der Bundesrangliste der D14. Wie Riccardo Casanova auch holte sich Hertel den Titel zum dritten Mal in Folge, dieses Jahr vor ihrer Schwester Jasmin. In der Parktour-Gesamtwertung lief Katrin in diesem Jahr auf dem dritten rang ein. Ebenfalls eine starke Leistung zeigte Katrin Lorenz-Baath konstant über das ganze Jahr. Belohnt wurde das nicht nur mit Medaillen bei Deutschen Meisterschaften sondern auch mit dem Gesamterfolg in der Bundesrangliste der Damen ab 35. Eine Premiere! Dazu holte sich Sohn Ole Baath den Titel über die Mitteldistanz, beim gleichen Wettkampf, bei dem auch die Mutter zu Gold lief. Natürlich ist dies nur ein Ausschnitt der besonders erfolgreichen bayerischen Athleten. Viele andere erzielten 2016 ebenfalls hervorragende Resultate und ohnehin: Das Erfolgsgefühl, einen Lauf überhaupt zu beenden, kennen wir ja alle. Alle anderen Ergebnisse lassen sich auf [www.ol-bayern.de](http://www.ol-bayern.de) nachlesen.

Von Fabian Scheler



Gold und Gold für Mama und Sohn: Katrin Lorenz-Baath und Ole Baath nach der DM Mittel.

### Teil 1: Mitteldistanz in Moosach

Mit Spannung wurde das erste Bayerncupwochenende, das vom OC München in der Nähe von Moosach ausgerichtet wurde, erwartet. Am Samstag stand die Mitteldistanz-Meisterschaft auf dem Programm, am Sonntag folgte der 2. Bayerncup mit einer Langdistanz. Das feinkupierte und von vielen Sümpfen geprägte Endmoränengebiet bot viele Möglichkeiten für interessante Bahnen.

Die größte Frage zu Saisonbeginn war natürlich wie jedes Jahr: Wie sind die Konkurrenten über den Winter gekommen? Bei relativ kühlen Temperaturen Anfang April ging es am Samstagnachmittag auf die Bahnen. Von den meisten Teilnehmern wurde diese allerdings für eine bayerische Meisterschaft als orientierungstechnisch zu wenig anspruchsvoll empfunden. Die Folge waren unerwartete Sieger und teilweise sehr enge Entscheidungen.

Teil 1: Mitteldistanz, Knappe Endmoränen (Moosach, 09.-10.04.16)  
Teil 2: Sprint. xxx (02.-03.07.16, Marktredwitz)  
Teil 3: Staffel. Hitze. (Wolfsegg, 23.-24.07.16)  
Teil 4: Langdistanz. Finale. (Rusel, 15.-16.10.16)

In der Herrenelite wurde Theodor Jordanov vom OC München seiner Favoritenrolle gerecht und konnte sich auf der mit vielen Posten gespickten Strecke einmal mehr durchsetzen. Korbinian Lan-

ge vom SV Mietraching feierte seinen Einstand in der Eliteklasse mit der Silbermedaille vor dem Vorjahressieger Quirin Lehner von der OLG Regensburg.

Sehr knapp waren die Ergebnisse in der Eliteklasse der Damen. In Abwesenheit der Vorjahressiegerin kletterten die beiden Nächstplatzierten auf dem Siebertreppchen jeweils 1 Stufe nach oben. Maria Lange holte sich mit nur 11 Sekunden Vorsprung Gold. Noch enger ging es um die Silbermedaille zu. Diese ging an Katrin Lorenz-Baath. Mit nur 1 Sekunde Rückstand durfte sich Britta Meißner die Bronzemedaille umhängen.

Zu erwähnen wären noch ein paar Kuriositäten am Rande. So konnten die Seeger-Zwillinge bei den Damen bis 18 ihr Double vom Vorjahr wiederholen. In der D 45 gab es einen Überraschungssieg durch Karin Vogl. Sie setzte sich mit 7 Sekunden gegen die Vorjahressiegerin Gertrud Liebl durch. Die hervorragende Jugendarbeit der OLG Regensburg zeigte sich in der D 15-16. Hier waren in der Ergebnisliste nur Regensburger Mädels vertreten.

Die Bahnlegung der Langdistanz am Sonntag wurde von den Teilnehmern durchgehend als sehr interessant und anspruchsvoll gelobt. Im Gegensatz zum Vortag gab es diesmal längere Strecken und weniger Posten. Dadurch ergaben sich abwechslungsreiche Bahnen mit langen und kurzen Postenverbindungen.

Das Resümee nach diesem ersten Bayerncupwochenende war für manchen ernüchternd für andere wiederum eine Bestätigung für das gute Training in der Winterzeit.  
*Von Josef Kümpfbeck*

Foto: Norbert Deixler



Die ersten Medaillenbeißer des Jahres 2016: die Mitteldistanzsieger.

## Alle vier Bayerischen BC-Wochenenden auf einen Blick

### Teil 2: Sprint in Marktredwitz



Ob sie schon das am Abend stattfindende EM-Viertelfinale Deutschland-Italien durchsprachen?



Wer 2016 bayerischer Sprintmeister werden wollte, musste sich Anfang Juli nicht nur durch den Marktredwitzer Auenpark (Austragungsort) kämpfen, sondern auch den Starkregen (Austragungswetter) bezwingen. In der Elite gelang dies Britta Meißner (Landshut) am besten, die vor Katrin Lorenz-Baath ins Ziel kam. Bemerkenswert aber war die erste Medaille überhaupt für den FC Forstern durch Blandine Ehrl (oben rechts). Bei den Herren gewann Korbinian Lehner (Regensburg, links) vor Teo Yordanov (München) und Valtzu Kohlemainen (Regensburg).



Fotos: TV Coburg-Neuses

Der SV Mietraching kam in voller Mannschaftsstärke.

Fachsimpeln mit H35-Sieger Ralph Körner (rechts)

### Teil 3: Staffel in Wolfsegg

Bereits Mitte Juli fand das dritte der vier bayerischen OL-Wochenenden statt. Die OLG Regensburg und die OLV Landshut übernahmen die Staffelmeisterschaften und den 5. Bayerncup des Jahres.

Die Staffel der OLG Regensburg wurde wesentlich von Klemens Janischowsky und seinen Söhnen organisiert. Für die OLG war es nach der Deutschen Mitteldistanz-Meisterschaft der nächste große Wettkampf mit über 130 Teilnehmern.

Will man einen der Teilnehmer an den Wettkampf erinnern, muss man wohl den Weg über das Thermometer gehen. Es war sauerheiß. Weil es in den Wochen davor aber sauregnerisch war, entstand eine, zumindest für mich, unangenehme Mischung: Viel Grün, viel Hitze, das ist selten spaßig. Außerdem reizten die Bahnleger die Grenzen der maximalen Bahnlängen ordentlich aus, sodass vor allem in den Eliteklassen, aber auch bei vielen anderen Teilnehmern der Doppelstaffel ungewöhnlich lange Laufzeiten zustande kamen.

Der dichte Bewuchs ließ viele Posten erst relativ spät vermuten, die hohe Dichte erschwerte zusätzlich das Feinorientieren. Und die für manche Bahnen sehr steile Schlusschleife trug noch erheblich zu einem Staffellauf des besonderen Feelings bei. Und, auch das sollte man nicht vergessen: Felsposten, die zu Regensburger OL-Karten gehören wie die Donau zur Stadt, waren auch nicht immer einfach zu finden.

Schwere Bedingungen also, die in fast allen Klassen Favoritensiege zur Folge hatte. Bei den Damen gewannen die Seeger-Zwillinge Isabel und Mareike und lösten nach sieben Titeln in Folge den SV Mietraching ab. Ausgeglichen und spannend war das Rennen der Herren. Drei Teams stritten um den Sieg, am Ende wurden es Valtteri Kolehmainen und Tobias Spangenberg für die OLG Regensburg, vor Malte Rehbein und Korbinian Lange (Mietraching) und der zweiten Staffel der OLG Regensburg mit Christoph Rohrmeier und Julian Nürnberger.

Weil die Janischowskys eben einen Großteil der Organisation übernahmen, blieb für viele andere Regensburger die Medaillenjagd. Sechs der elf Titel gingen nach Regensburg, die übrigen verteilten sich föderal auf Jetzendorf, Mietraching, Bamberg, Coburg und Landshut. Den Staffelpokal holten sich Norberth und Andreas Zölde (Landshut).



Britta Meißner setzte sich im engen Rennen der Damen-Elite knapp durch. Sie gewann den Bayerncup 2016.



Gewann den Bayerncup in der Herren-Elite zum fünften Mal in Folge: Teodor Yordanov.



Alle Gesamtsieger des Bayerncups 2016. In der blauen Box stehen die Siegerinnen und Sieger.

### Teil 4: Lange auf der Rusel

Meine Rückkehr auf die Rusel sehe ich mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Im letzten Jahr konnte ich bei der BM Mittel meinen ersten bayerischen Titel holen. 2016 kann ich wegen einer Verletzung gar nicht antreten. Also Zuschauer, eine völlig neue Situation für mich, da ich sonst als Läufer oder Ausrichter in den gewohnten Ablauf mit eingebunden bin. Was tun? In den Wald gehen, fotografieren und die Zeit genießen!

Vorweg ein paar Sätze zum Wald. Die Rusel im bayerischen Wald, ihre Belaufbarkeit sowie die Karten kennen die meiste schon, in den vergangenen Jahren gab es hier einige Wettkämpfe. Durch intensive Waldarbeiten ändert sich aber trotzdem immer etwas. Die bayerischen Staatsforste sind ein Wirtschaftsunternehmen geworden, das den Wald auch bewirtschaften muss. In den vergangenen Jahren sind viele Spuren durch schwere Maschinen in den Wald gemacht worden, die uns jetzt als Schneisen auf der Karte auffallen. Durch die Spuren im Wald kommt auch wesentlich mehr Licht in den Hochwald, was zu verstärktem Wachstum von Unterholz führt. Das meist dornige und dichte Unterholz reduziert die Laufgeschwindigkeit und bringt damit den schnelleren Läufern einen kleinen Nachteil. Die vielen Schneisen auf der Karte machen die Lesbarkeit schwierig. Vor allem die Höhenlinien treten in den Hintergrund.

Ich beobachte einige Läuferinnen und Läufer vor dem Start: Trikots anziehen, die richtigen Schuhe auswählen, der gewohnte Blick, ob Kompass, Chip und Postenbeschreibung da ist und nochmal die Startzeit prüfen – dann geht's zum Start. Eine Karte bekomme ich trotzdem und schau mal, wo es hingehen könnte. Gleich nach dem Start sind ein paar Posten nicht weit von den Wegen entfernt – da gehen wir hin (Anne und Emilia begleiten mich). Zum Fotografieren sind die Bedingungen sehr gut, es scheint die Sonne und im Wald gibt es schöne Licht- und Schattenspiele.

Bei jedem Rascheln drehe ich mich um und schaue, ob ich einen Läufer entdecken kann. Ein Jugendlicher kommt über den Hang herunter, macht einen Haken – doch in die falsche Richtung gelaufen. Ein paar Minuten später sehe ich ihn wieder. Er steht im Wald und schaut, wo genau er ist. Inzwischen hab auch ich einen Posten gefunden. Hinter mir wieder ein Rascheln und zwei ältere Damen laufen auf mich zu. Sie sind am Weg zu genau diesem Posten – Kamera in den Anschlag und ein paar Fotos schießen. So spazieren wir von einem Posten zum nächsten, beobachten die Läufer und machen Fotos. Und dann wie üblich zum letzten Posten und denn ins Ziel. Ich bleibe noch länger am letzten Posten, da müssen ja alle, wenn auch schneller als an anderen Posten, vorbei und werde Zeuge einiger Vollbremsungen, weil der Chip nicht gecheckt hat. Ich konnte auch die Reaktion der Läufer beobachten, wenn jemand mit einer Kamera im Wald steht. Manch einer ignoriert die Kamera oder ist so fokussiert, dass ich gar nicht wahrgenommen werde, andere lachen ganz freundlich und ein paar laufen extra schneller, damit das Foto auch dynamisch aussieht.

Mir hat das OL-Wochenende trotzdem viel Spaß gemacht. Für mich ist OL auch kein Sport für Zuseher. Genau das ist einer der Gründe was OL für mich ausmacht. Kein Druck vom Publikum, nicht ständig beobachtet werden und das Erlebnis in der Natur.

#### Die Bayerncup-Gesamtsieger 2016

##### D12

Verena Hötzing (TSV Natterberg)

##### D14

Kayla Ritzenthaler (TSV Jetzendorf)

##### D16

Katrin Hertel (OLG Regensburg)

##### D18

Isabel Seeger (Baiersdorfer SV)

##### DElite

Britta Meißner (OLV Landshut)

##### D35

Kristin Hagen-Ritzenthaler (TSV Jetzendorf)

##### D45

Gertrud Liebl (TV Osterhofen)

##### D55

Martina Huth (TV 1894 Coburg-Neuses)

##### H12

Jakob Oechler (OLV Landshut)

##### H14

Ole Magnus Baath (TSV Jetzendorf)

##### H16

Benedikt Lehner (OLG Regensburg)

##### H18

Philipp Schwarck (OLG Regensburg)

##### H Elite

Teodor Yordanov (OC München)

##### H35

Uwe Weid (TV 1894 Coburg-Neuses)

##### H45

Thomas Scheler (TV 1894 Coburg-Neuses)

##### H55

Gerhard Werthmann (OLV Landshut)

##### H65

Jürgen Schwanitz (OLA TSV Deggendorf)



Den Bayernpokal und den Nachwuchspokal gewann die OLG Regensburg vor den Neusesern und dem SV Miembraching.

## *Im Tal der Könige*

***Laufen bei den Pharonen, schlagen auf dem Nil: Wer nicht in Ägypten war verpasset viel.***

In der Eventliste von OrienteeringOnline fiel mir im letzten Sommer ein Event sofort ins Auge: „International Egyptian Orienteering Championships“ in Luxor, mit der ägyptischen Flagge daneben. Die Lust war sofort geweckt, trotz aller Bedenken im Hinterkopf, die man aktuell mit Reisezielen in der arabischen Welt verbindet. Die Suche nach Mitstreitern wurde dann etwas schwieriger: entgeisterte Blicke. „Da willst Du wirklich hin?“, war keine Seltenheit.

So fragte ich beim OL-Freund Gert Schmidtke aus Magdeburg an, mit dessen Reiseunternehmen ich bereits 2011 in Kappadokien eine tolle OL-Reise erleben durfte. Gert war sofort Feuer und Flamme und stellte binnen weniger Tage eine zweiwöchige Ägyptenreise mit einwöchiger Nilkreuzfahrt, den drei OL-Etappen im Zentrum und zwei abschließende Tage in Hurghada auf die Beine. Letztlich fanden sich 16 reisewillige Oler aus ganz Deutschland, darunter aus Bayern mein Vereinskamerad Florian Lang und ich, die sich auf das „OL-Abenteuer Ägypten“ im Februar 2016 einließen. Wohlbehalten zurück kann ich in der Rückschau sagen, dass es eine der faszinierendsten und tollsten OL-Reisen war, die ich je mitgemacht habe. Die drei Wettkämpfe in und um Luxor schaffen es auf jeden Fall in die Liste meiner Top-Events.

Die Woche Nilkreuzfahrt von Luxor nach Assuan und zurück mit zahlreichen Tempelbesichtigungen, Ausflügen und sonstigen interessanten Programmpunkten wurde dann durch die OL-Woche noch getoppt. Alleine die Unterbringung aller rund 200 Athleten im edlen 5½-Sterne-Hotel „Maritim Jolie Ville“ unweit Luxor auf einer eigenen Insel mitten im Nil war unvergleichlich. Das weitläufige Parkareal mit seinen Bungalows war auch Schauplatz der ersten Etappe.

Bei satten 35 Grad im Schatten ging es im Sprint-OL kreuz und quer durch die ausgedehnte Hotelanlage, über Zäune, durch Hecken und rund um die Swimming-Pools. Obwohl



*Florian, Ramses II., Ralph (von links nach rechts)*

sehr laufbetont, war diese Etappe allein durch die Nil-Ausblicke ein Erlebnis für sich. Am Abend hatten die Organisatoren für alle Teilnehmer eine Besichtigung des Luxor-Tempels und eine stimmungsvolle Eröffnungsfeier direkt im Schatten des nächtlich beleuchteten Tempels vorbereitet.

Doch es wurde noch besser: die Königsetappe am zweiten Tag verdiente sich ihren Namen zurecht. Unweit des Tals der Könige in Theben-West ging es ausgehend vom Tempel der Hatshepsut durch eine Fels- und Geröllwüste, die immer wieder durch Grabmale, Ausgrabungsstätten und Tempelruinen durchzogen war. Diesmal „nur“ 30 Grad im Schatten und ein anspruchsvolles Gelände ließen bei dieser Mitteldistanz wahren OL-Genuss aufkommen. Ein Highlight war auch der Transport der Teilnehmer zurück zur Hotelinsel, die mit zahlreichen kleinen Nilschiffen erfolgte.

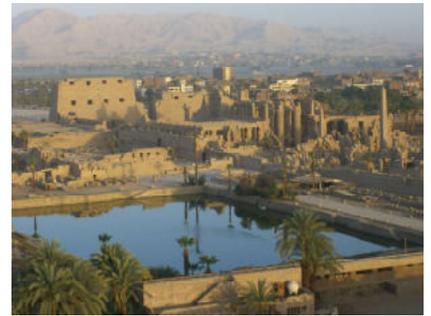
Für das große Finale hatten sich die Organisatoren nochmal etwas Besonderes ausgedacht: wir durften einen Sprint-OL direkt in den Ruinen des riesigen Karnak-Tempels von Luxor absolvieren. Inmitten hunderter Touristen („Venedig-Feeling“) war anspruchsvolle Navigation durch die Ruinen und Steinfelder, vorbei an monumentalen Steinstatuen und Obelisken, durch

kleine Passagen und Säulenhallen und rund um den „Heiligen See“ geboten. Mit jedem Schritt konnte man Geschichte atmen, ein unvergleichliches Erlebnis!

Auch wenn beim ersten internationalen OL-Event in Ägypten trotz fachlich-technischer Hilfe einer serbischen Organisationscrew verständlicherweise die eine oder andere Panne passierte (die Postbeschreibungen waren an Tag 1 etwas durcheinander, an Tag 2 waren für einige Kategorien die Karten zunächst im Hotel vergessen worden, an Tag 3 musste kurzfristig wegen Ausgrabungen im Tempel improvisiert werden), waren insbesondere Karten, Bahnen und Postenstandorte top und auch insgesamt die Ausrichter sehr bemüht, insbesondere den internationalen Gästen tolle Tage zu bieten. Mit Erfolg. So durften wir unter anderem eine nächtliche „Light & Sound“-Show im Karnak-Tempel und eine Ballonfahrt über Theben-West, Luxor und Karnak erleben.

Bei der abschließenden Siegerehrung vor dem Karnak-Tempel durfte ich als Sieger des 3-Tage-OLs in meiner Altersklasse ganz oben aufs Podest und mich nun internationaler ägyptischer Meister nennen. Klingt wichtig und erfolgreich, die Trauben hingen angesichts der sehr überschaubaren Starterfelder in den Seniorenklassen aber nicht allzu hoch. Florian kam leider aufgrund eines Fehlstempels am ersten Tag nicht in den Genuss der ansprechenden Siegerpreise, aber auch bei ihm überwiegt wie bei mir vor allem die Freude über drei einzigartige OL-Etappen in einem Land, das noch ganz am Anfang seiner OL-Geschichte steht, aber gewillt ist, sich hier schnell weiterzuentwickeln. Nächstes Jahr finden die internationalen ägyptischen Meisterschaften in Sharm-El-Sheikh statt. Vielleicht verirrt sich ja dann wieder der eine oder andere OLER aus Bayern dorthin!?

*Von Ralph Körner*



*Der Karnak-Tempel vom Heißfußballon aus (Bild 1), als Postenstandort (Bild 2) und als OL-Karte (Bild 3). Unten weht die bayerische Flagge im Tal der Könige. (Fotos: Ralph Körner).*

## Unterwegs mit der Weltklasse

Nachdem uns das Orientteering Meeting in Portugal (POM) vor zwei Jahren so sehr gefallen hatte beschlossen wir auch 2016 über Fasching das kalte Deutschland zu verlassen und ab in den Süden zu fliegen. In Penacamor, zweieinhalb Stunden entfernt von Lissabon, warteten vier spannende und steinige Wettkampftage auf uns.



Bericht von Silvia Casanova

Mit 1500 Teilnehmer aus der ganzen Welt und sogar 7 aus Bayern (4 Casanovas aus Regensburg, Karin und Roland aus Mietching und Roger aus Landshut) war eine starke Konkurrenz in allen Klassen vor Ort. Obwohl das portugiesische Gelände nicht vergleichbar mit dem deutschen ist verlief der erste Wettkampf für die Hälfte der Casanovas ziemlich erfolgreich. Ric wurde zweiter in der M16 und Milena erkämpfte sich einen vierten Platz. Das Besondere am POM sind die vielen angereisten Weltklasseläufer, die das warme Wetter zur Saisonvorbereitung nutzen. Mal zieht man sich neben dem Weltmeister Thierry Guergiou um oder beobachtet, wie Annika Billstein und Gustav Bergmann alles im Zielsprint geben. Für uns aber ging es am Abend schon weiter mit dem Nachtsprint in Pena-

macor. Vom Regen und von den 160 Höhenmetern ließen wir uns nicht beeindrucken und kamen mit einem fetten Grinsen zurück ins Ziel. Der Nachtsprint bestand aus vielen Routenwahlen und so viel Spaß bei einem Sprint hatten wir schon lange nicht mehr. Der nächste Tag fing dann auch nicht mit Muskelkater, sondern mit einer riesen Portion Vorfreude aber auch Respekt vor dem anstehenden Lauf an. Auf dem Weg zur Wettkampfarena wurden wir wieder von der Landschaft und den zwischen den Felsen laufenden Läufern inspiriert. Nach dem Lauf wurde uns bewusst, dass der Wettkampf vom ersten Tag nur ein Vorgeschmack war. Das Gelände war steiniger und Ric machte beim zweiten Posten einen Fehler, der ihm sieben Minuten kostete. Wer Ric aber kennt, weiß, dass er sowas nicht

auf sich sitzen lässt, eher verleitet ihn das dazu, noch mehr Gas zu geben. Das Ballern ab dem 2. Posten reichte zwar bei der harten Konkurrenz nicht mehr für einen Podiumsplatz, aber auch über Rang vier beim POM kann man sich nicht beklagen. Wie der Sohn, so lief es auch für die Mutter. Und Valerio lief ebenfalls besser als am Vortag. Ich verletzte mich leider beim fünften Posten, also unternahm ich nur eine Technikwanderung unter der Sonne. Das günstige Mittagsbuffet beim POM lässt auch nicht zu wünschen übrig und hat alles was das Sportlerherz begehrt. Am Nachmittag erkundeten wir (wie auch Karin und Roland) das nahe gelegene Dorf Monsanto. Wie der Name schon sagt, liegt es auf einem Berg und auf dem Gipfel gibt's eine Burg. Die Häuser sind fast alle aus Stein. Und sobald

man denkt, ein Sprint in diesen verwinkelten Gässchen wär ja nice, kommen dir schon die ersten Oler mit einer OL-Karte entgegen. Natürlich ließen wir uns die Gelegenheit nicht entgehen und fotografierten die Sprintkarte ab. Bei einem Posten waren Valerio & Ric verschiedener Meinung, welcher Weg schneller sei. Ohne auf die Karte zu schauen vertrauten wir Mädels eher Ric. Am Abend lasen wir, dass Thierry Guergiou am selben Tag in Monsanto auch ein OL-Training gemacht hatte. Wir lasen außerdem auch, dass er die Mitteldistanz, die er mit 2:30 Minuten Vorsprung gewann und einfach fand, wobei er jedoch einen 18-Sekunden-Fehler gemacht hat. Denselben wie Valerio, nur dass Valerio drei Minuten statt 18 Sekunden verlor. Der dritte Tag war ein WRE und für alle eine

Langdistanz. Wir waren sehr gespannt, denn sogar im Programmheft stand, dass die letzten beiden Tag schwerer sind und es Felsen gibt, die man nicht passieren sollte. Der 3. Tag hat jedem von uns am wenigstens gefallen. Das Gelände war schwer belaufbar, geprägt von viel Gestrüpp, vielen OL-Fehlern und am Ende scheute man sich nicht davor, die Strecke zu verlängern, um auf dem Weg statt quer zu laufen. Valerio lief statt 6.5 Kilometer Luftlinie ganze 10. Ric lief auch nicht fehlerfrei und wurde 6. mit einer Zeit von 1:20 Stunden. Milena hatte

läufer, die bei einer Strecke von 13.8km & 620hm nur 1:35 Stunde (Thierry) oder mehr als 4:40 (letzter bei den Herren) brauchten. Gerade hatten wir uns an das portugiesische Gelände gewöhnt, kam schon der letzte Lauf. Jeder war motiviert. Milena wollte ihren 3. Platz in der Gesamtwertung beibehalten, Ric sich einen 2. Platz (oder sogar noch besser?) sichern und Valerio und ich einfach einen möglichst fehlerfreien Abschluss hinlegen. Die Voraussetzungen waren da: Wir hatten die Fehler der vorherigen Läufe analysiert, waren am



Silvia in Portugal

paar Selbstzweifel, ob OL überhaupt die richtige Sportart für mich ist und nach den Katastrophenläufen der

Buffet sind top. Die Konkurrenz ist stark (WOC/JWOC/EYOC 2.0), und auch es gibt immer was, nachdem Lauf



Sie freuten sich über Topergebnisse in Portugal: Riccardo und Milena.

mal wieder die schnellste Zeit und ich beschloss, nicht aufzugeben und beendete den Lauf mit 1:42 Stunden. Bei den Zeiten und den vielen „disq“ in den Ergebnislisten dachten wir alle: Respekt an die Hinteren im Feld, die nicht aufgaben, obwohl sie ganze 2 Stunden mehr brauchen als wir. Respekt auch an die Elite-

Tag davor nochmal ausgelaufen, sind OL-Techniken durchgegangen und haben ausgeschlafen. Ric hatte tatsächlich schon lange nicht mehr so einen guten Lauf in so einem technisch schweren Gelände hingelegt und gewann mit 9 Minuten Vorsprung auf den Sieger der ersten drei Etappen. Mir ging es ähnlich: Trotz ein

letzten Tagen, schaffte ich es gegen allen Erwartungen zum ersten Mal überhaupt an einem internationalen Wettkampf einen Tagessieg zu holen. Milena schaffte es leider nicht, ihren Platz beizubehalten und rutschte auf Platz 6. Portugal ist immer wieder ein wunderschönes OL-Erlebnis, denn die Läufe, Organisation, Gelände und

zu besichtigen. Mir persönlich ist bewusst geworden: Entweder man hat die OL-Skills nach neun Jahren OL, oder man hat sie nicht. Jedoch, egal wie gut man ist, mit der richtigen Einstellung findet man beim OL, auch als Amateur, immer was, vor allem in Portugal.

## Posten statt Ostereier

Von Anne Schneider, MTV Bamberg

Warum zu Ostern immer nur Ostereier suchen? Das dachte sich ein kleines Team bayerischer Oler und machte sich auch 2016 über die Osterfeiertage auf zu den Prague Eastern. Dieser 3-Tage-OL findet nicht, wie der Name vermuten lässt, in Prag sondern im tschechischen Sandsteingebirge bei Česká Lípa, 90 km nordöstlich von Prag statt - abwechslungsreiches und anspruchsvolles Gelände ist hier garantiert.

1200 Läufer, das Teilnehmerfeld war international, natürlich aber dominiert von tschechischen Vereinen dominiert war. Für Jürgen, Udo und mich, die am Freitagvormittag anreisten, hieß der Mittagsstart am Karfreitag besonders frühes Aufstehen und so war dann auch nicht jedes Teammitglied so richtig ausgeschlafen. Ich zum Beispiel. Schon auf dem Weg zum ersten Posten bog ich gleich falsch ab. Zu meinem Glück wurde die erste Etappe aber wieder auf der gleichen Karte ausgetragen wie im Vorjahr und ich fand mich an einer besonders markanten Stelle wieder, die ich noch in guter Erinnerung hatte. So hielt sich der Zeitverlust in Grenzen, zumindest an dieser Stelle, denn die anhaltend schlechte Konzentration forderte noch zwei weitere Male ihren Tribut.

Schwierig auf dieser Karte waren die sehr steilen Abhänge entlang des Flusstales und der kleineren Seitentäler, mal als Felswand, mal als Hang. Die engen Höhenlinien machten es oft schwer einzuschätzen, ob man den Posten besser von oben oder von unten anlaufen sollte. Und die Standortbeschreibung „Felsfuß“ kann auch irreführen, wenn besagter Fels ganz oben aus einem 10 Meter hohen Hang herauschaut. Andere Posten standen dafür umso tiefer, genauer gesagt, so tief in einem Loch, dass selbst die SI-Station erst zu sehen war, wenn man die Lochkante schon fast erreicht hatte. Fies, aber nun ja, es war eben Ostern...

Auch für Jürgen und Udo lief es nicht so optimal. Aber es lagen ja noch zwei Etappen vor uns und da wir diesen Wettkampf ohnehin vor allem als netten SaisonEinstieg betrachteten, machten wir uns gut gelaunt auf den Weg in die Unterkunft. Jürgen hatte wieder ein hübsches Ferienhäuschen für uns organisiert – ein für die Region typisches Umgebende-Haus und eine Gaststätte mit leckerem Essen war auch nur wenige Gehminuten entfernt. Hier stießen auch Ingrid und der Rest des Teams dazu, die wegen der erkrankten Elisa die erste Etappe hatten ausfallen lassen müssen.



Die Pragfahrer aus Deggendorf und Bamberg.

Die zweite Runde konnten wir nun fast vollständig (nur Elisa war immer noch angeschlagen) antreten. Auch diese Karte kannten wir schon aus dem Vorjahr, ein größtenteils gut belaubter Laubwald, der sich über zwei der in dieser Gegend so typischen Bergkegel erstreckte, Höhenmeter und abenteuerliche Felsformationen inklusive. Der Regen vom Vortag hatte aufgehört und gut ausgeruht läuft es sich gleich nochmal so gut. Auch die Bahn, dieses Mal mit fairen, nicht ganz so anspruchsvollen Posten, ließ keine Wünsche offen. Die erste Hälfte größere, laufintensive Abschnitte zwischen den Posten mit schönen Routenwahl-Möglichkeiten. Die zweite Hälfte mit kurzen Postenabständen im steilem Felsbereich – was fürs Auge und zum Klettern. Selbst die kleinen Patzer an den letzten zwei Posten konnte die Freude über einen ansonsten gelungenen Lauf nicht trüben und auch der Rest des Teams war weitgehend zufrieden mit dieser Etappe.

Dieses kleine Erfolgserlebnis war auch nötig, angesichts dessen, was uns bei der letzten Etappe am Ostersonntag erwartete. Gleiches Wettkampfszentrum, andere Karte - eine für uns neue Karte und die hatte es in sich. Auf den ersten Blick ähnlich wie am Tag zuvor, da schließlich im unmittelbar angrenzenden Gelände, mit viel weiß und hellgrün, Bergkegeln und vielen Felsen. Auf den zweiten Blick reiheten sich hier die Felsen aber nicht so schön entlang eines Berghanges auf, sondern bildeten ein eigenes Labyrinth, durchzogen von so vielen und engen Höhenlinien, dass man schnell den Überblick verlieren konnte. So konnte ich in diesem Bereich tatsächlich ungewöhnlich viele Läufer beobachten, die den Eindruck machten, als wäre ich hier mit meiner Verwirrung nicht allein. Nach allgemeiner Übereinstimmung war 1:10.000 hier definitiv der falsche Maßstab. Zum Glück hatte ich nur zwei Posten in diesem Felsenwirrwarr, aber auch der Rest wurde nicht besser, wenn auch in anderer Hinsicht.

Der folgende Teil der Karte war von einigen sehr tiefen, sehr steilen Tälern durchzogen und wir wurden praktisch in jedes dieser Täler herunter und wieder herausgeschickt. Die nächsten Posten befanden sich grundsätzlich auf der gegenüberliegenden Hangoberkante, ohne echte Alternative, außen rum zu laufen. A propos Postenstandorte: an zwei Posten waren Udo und ich kurz davor, diese aus Sicherheitsgründen, sprich Absturzgefahr auszulassen, fanden dann aber doch noch eine

halbwegs sichere Zugangsmöglichkeit. Die Tschechen sind offensichtlich nicht allzu zimperlich, was schwer zugängliche Felsnasen und schmale Felssimse als Postenstandorte angeht. Und ganz im Zeichen dieser letzten Etappe, die am Treffendsten als „Bergsteigen auf Zeit“ zu beschreiben war, führte dann auch die Pflichtstrecke des Zieleinlaufs noch einmal in ein 20 m tiefes Tal hinein und wieder hinaus. Weils so schön war... Fazit: optisch ein sehr ansprechendes Gelände mit den Felsformationen und idyllischen Tälchen, aber zum Saisoneinstieg, mit noch ausbaufähiger Kondition und bereits zwei Läufen in den Beinen ging diese Runde doch richtig an

die Substanz.

Nach den Wettkämpfen blieb noch Zeit für Wanderungen, Stadt- und Burgbesichtigungen in der Umgebung, wobei diese am Sonntag, trotz des herrlichen Wetters, etwas kürzer ausfielen. Abgerundet wurde dieser kulturelle Teil des Wochenendes auf der Heimfahrt am Ostermontag mit einem eindrucksvollen Besuch in Terezín / Theresienstadt. Sportlich gesehen war es für uns vielleicht nicht die erfolgreichste Veranstaltung, ein toller Saisoneinstieg aber allemal, mit neuen Erfahrungen, schönen Erlebnissen und einer Menge Spaß.

## OL in der Welt

//

## Riga O Week

Nachdem Britta und ich vor 2 Jahren bereits mit besten Eindrücken von der Tallinn-Week aus Estland zurückgekehrt sind, haben wir nun im April mit der Teilnahme am Spring-Cup in Litauen und an der Riga-Week in Lettland unser Baltikum-Programm komplettiert.

Bei frühlingshaftem Wetter fand der Springcup 30 Kilometer westlich der Hauptstadt Vilnius statt, in der Nähe von Trakai, bekannt aufgrund seiner sehenswerten Wasserburg. Die Wettkämpfe waren inmitten einer schönen Wald- und Seenlandschaft. Basis war eine verlassene Kasernenanlage, wo sich die 533 Teilnehmer aus 10 Nationen trafen. Das Gelände war gekennzeichnet durch ein ausgeprägtes Höhenrelief, wobei es am ersten Tag viele halboffene Flächen gab, während am zweiten Tag die Grünzonen eine große Herausforderung waren. Dort machte Britta die Begegnung mit einem Elch noch um ein Erlebnis reicher. Schon bald wurde uns klar, dass bei baltischen Läufern die Luftlinie meist erste (Routen-)Wahl war und das Umlaufen auch tiefer Einschnitte und Mulden, sowie von Dickichten verpönt zu sein schien. Die starke physische Verfassung der meisten Läufer und die orientierungstechnische Sicherheit ließen dies problemlos zu. Britta wurde in der Damenelite (Worldranking-Läufe) erstmals mit GPS ausgestattet, so dass später auch ihre Route als schwarz-rot-goldener Punkt mit den Routen der Konkurrentinnen in beweglicher Darstellung auf der Karte verglichen



Die Wasserburg Trakai, eine der bedeutendsten Sehenswürdigkeiten Litauens.



Britta und Ralph Meißner bei der Riga-O-Week, bei der das WRE mir Leinwand prominent begleitet wurde.

werden konnte. Mit Platz 16 für Britta und dem 12. Rang für mich in der H 60 präsentierten wir uns auf der Mitteldistanz noch ganz ordentlich. Auf der Langdistanz wurden uns die Grenzen deutlicher aufgezeigt.

Die folgende Woche verbrachten wir im sehr schönen Riga, wo wir uns neben dem OL ausgiebig dem Sightseeing in der sehenswerten Altstadt, an der Ostseeküste, in den gigantischen Markthallen und Einkaufszentren und im Freilichtmuseum widmen konnten. Doch was der örtliche OL-Club „Magnets“ zu bieten hat, setzt Maßstäbe, die wir in Deutschland nicht kennen. Zunächst gab es einen 3-Tage-OL, der einfach in das ohnehin ganzjährig stattfindende Training integriert wurde. Es findet 2 – 3 mal die Woche unter Nutzung von 80 Karten (!) jeweils zwischen 16:00 Uhr und 19:30 Uhr bei freier Startzeit im Wettkampfmodus quasi als Feierabend-OL statt. Die Sportler kommen direkt nach der Arbeit vorbei und nutzen das Angebot mit allen Kategorien bis H 90 und D 85. Auch diese Klassen sind besetzt! Dazu wird das reichliche Equipment des Vereins wie Zelte und ein eigener Lieferwagen (mit großflächigen OL-Bildern) eingesetzt. Die ausgewählten Gelände waren gekennzeichnet von offenen Kiefernwäldern mit zahllosen Hügeln und Senken, also ein mit Kompass und Höhenlinienbild sehr schnell belaufbarer Forst. Dazu schwer interpretierbare fließende Sandflächen und tiefe Löcher, in denen die Posten so versenkt wurden, dass man sie erst an der Lochkante sah und sich tief bücken musste. Was würde Letzteres in Bayern für eine Aufregung verursachen! Natürlich begegnete uns hier wieder höchstes Leistungsniveau, das keine Fehler verzeiht.

Bei meinem besten Lauf, wo ich nahezu fehlerfrei war und mich tempomäßig voll reinhängte, wurde ich Sechster von 16 Läufern in der H 60. Britta konnte das mit einem 3. Platz in der 2. Etappe (D 21 E) toppen. Aber bei Fehlern wird man sofort durchgereicht.

Hatten wir bisher mit dem Wetter Glück, so erwartete uns am Wochenende beim Riga-Cup Schneeregen bei 3 Grad Kälte, passend zur Ski-Arena östlich der Hauptstadt, wo der Wettkampf stattfand. Die Vegetation und die Höhenunterschiede waren hier physisch fordernder, die Posten in den Löchern wie bereits beschrieben und dazu Posten an Einzelbäumen im Voll-dickicht als Zugabe. Da auch hier ein Worlranking-Event mit Preisgeldern stattfand, wurde viel Aufwand für die Darstellung betrieben: GPS, Großbildleinwand, Fernsehkameras, Sprecher, lange Sichtstrecke. Auch hier sahen Britta und ich auf der Mitteldistanz besser aus als auf der Langstrecke: 13. bzw. 10. Rang. Insgesamt gingen ca. 800 Läufer aus 15 Nationen an den Start.

Die baltischen Länder sind hinsichtlich Professionalität, Karten und Gelände eine echte Alternative zu Skandinavien. Ein Beleg sind auch die Vergabe der Weltmeisterschaften an Estland (2017) und Lettland (2018), sowie der WMOC in Tallinn (2016). Aber sie sind deutlich preiswerter mit niedrigen Startgeldern und Lebenshaltungskosten. Wir hatten z.B. ein richtig gutes Hotel in zentraler Lage von Riga für 30 € / Tag (DZ mit Frühstück). So liefen wir 7 OLs in 9 Tagen; Britta hatte mehr als 150 Posten und ich in der H 60 nicht viel weniger. Wir können das Baltikum empfehlen.

## Pfingsten im Waldviertel

Am Pfingstwochenende machten sich die Oler aus Natternberg und Osterhofen auf nach Litschau im nördlichen Waldviertel zum Waldviertel Festival. Wir übernachteten in der „Alm“, Blockhütten, auch die Wirtsstube war so eingerichtet. Diese Alternative zu Massenquartier und Hotelzimmer bleibt sicher allen Teilnehmern in guter Erinnerung. Der Natternberger Trainer machte sich bereits am Freitag mit 5 Nachwuchsläufern bei strömenden Regen und Gewitter auf ins Nachbarland um am Samstag morgen noch die angebotene Trainingseinheit wahrzunehmen. Besser erwischten es die Osterhofener. Alle aktiven Oler des TV Osterhofen reisten am Samstag bei Sonnenschein und bestem Wettkampfwetter an.

Das sollte sich aber zunehmend verschlechtern, am Sonntag war es bereits kühl und windig, am Montag kamen dann auch noch Regen und Graupelschauer dazu. Zugleich mit der Österreicherischen Meisterschaft fand am Samstag der erste Wertungslauf (Langdistanz) statt. Am Sonntag und Montag folgten dann zwei Läufe auf der Mitteldistanz, wobei der Lauf am Montag mit Jagdstart aus den Ergebnissen von Sonntag erfolgte.

Während am Samstag angesichts der Anwesenheit der österreichischen Elite noch durchwegs gute Ergebnisse erzielt wurden verschlechterten sich am Sonntag und Montag mit dem Wetter auch bei einigen die Ergebnisse. Trotz allem wurden auch zwei Stockerlplätze erreicht, jeweils einer für Natternberg und Osterhofen. Verena Hötzing (TSV Natternberg) führte nach



einem 2. Platz am Samstag und einem Sieg am Sonntag die D12 an, musste dann am Montag beim Jagdstart den Gesamtsieg aber noch mit 12 Sekunden Rückstand abgeben. Georg Reichl (TV Osterhofen) lieferte eine konstante Leistung ab und belegte an allen 3 Tagen in H75 Rang drei und somit auch den dritten Platz im Gesamtergebnis. Außer den Osterhofenern und Natternbergern waren auch noch die Mietrachinger ins Nachbarland gekommen. Sie traten die Heimreise mit Stockerlplätzen in den Klassen Damen Hobby, D 15 und H 21 Kurz an. Fazit aus diesem Pfingstaufzug: Es war schön, die Kameradschaft stimmt, viel gelernt, aber man lernt nie aus.

Von Josef Kämpfbeck



### ***Drei Berge, drei Tage und keiner wie der andere***

Nach zwei Jahren Pause zog es uns wieder auf die grüne Insel. Die Iren sind nicht nur die besten Fußballfans der Welt, sie veranstalten auch guten OL und haben das passende Wetter. In den vergangenen zehn Jahren konnten wir den wilden und einsamen Westen kennenlernen, auf einer Insel im Atlantik und in Donegal. In diesem Jahr kamen wir in den Osten, in die Wicklow Mountains, die Hausberge Dublins. Als Veranstalter hatten sich drei Clubs gefunden: Ajax, Setanta und Curragh Naas Orienteering Club (CNOC). Jeder brachte Karte, Team und die Organisation eines Tages ein, so bekamen wir in drei Terrains unterschiedlich anspruchsvolle Bahnen gelegt. Die Organisation hielt sich ans irische Prinzip: einfach und bescheiden, aber effizient. Und sie ist „irisch pünktlich“. Dank früher Startzeiten und Lampenfieber waren wir kurz vor dem Startteam da. Kurzerhand halfen wir bei Transport und Aufbau. Die Nullzeit wurde um zehn Minuten verschoben, was in Irland immer noch pünktlich ist.

### ***Day 1: Torfgewinnung auf der Glendoo Ridge***

Die Glendoo Ridge ist ein Höhenzug auf dessen Kamm die Grenze der Counties Dublin und Wicklow verläuft. Genau hier war dann auch der Start. Eine einsame, baumlose Hochfläche, sehr eben und grasbewachsen. Doch wurde hier, wie vielerorts auf der Insel, in der Vergangenheit Torf abgebaut. Das hat Strukturen hinterlassen, die heute ein interessantes Wettkampfgelände abgeben: aus dem Grasland läuft man unvermittelt in verschachtelte Gräben und steile Böschungen. Die erfordern genaue Orientierung bei hohem Lauftempo, ideal für eine Mitteldistanz. Und die beste Gelegenheit für uns, eine Positionsbestimmung zu bekommen: die Orientierung gelang sicher und gut, das Lauftempo reichte nur für das Mittelfeld.

### ***Day 2: Am Lough Firrib hilft nur der Kompass***

Am zweiten Tag wurde es ernst. 1,5 Kilometer zum Start durch urwüchsiges und unwegsames Weideland. Von da ging es durch ein Torfabbaugebiet rund um den Lough Firrib, einen Weiher am Turlough Hill. In derartigem Gelände findet man die Route nur mit dem Kompass und permanentem Kartenkontakt. Man kann jeden wichtigen Stein identifizieren, aber muss zu jedem Zeitpunkt wissen, wo man ist. Das ist eine echte Herausforderung, die auch dazu zwingt, die Laufgeschwindigkeit neu zu bemessen. Für einige Kategorien hatte sich der Bahnleger eine besondere Herausforderung einfallen lassen: sie durften einen sicheren, aber eben auch schnellen Abstieg zwischen und über ein paar Felswände finden. Es blieb spannend, auch auf dem letzte Viertel der Bahnen, das durch ein Waldgebiet führte. Denn Wald ist in Irland immer sehr urig. Wir deutschen Starter lernten, was OL auch sein kann: gelenkschonend, aber Stress

für die Bänder. Und gefährlich. Als praktisch erwiesen sich in diesem Tagen die Trackaufzeichnungen. Präzise zeigten sie im Route Gadget unerbittlich alle Schlaufen und Zacken im eigenen Kurs.

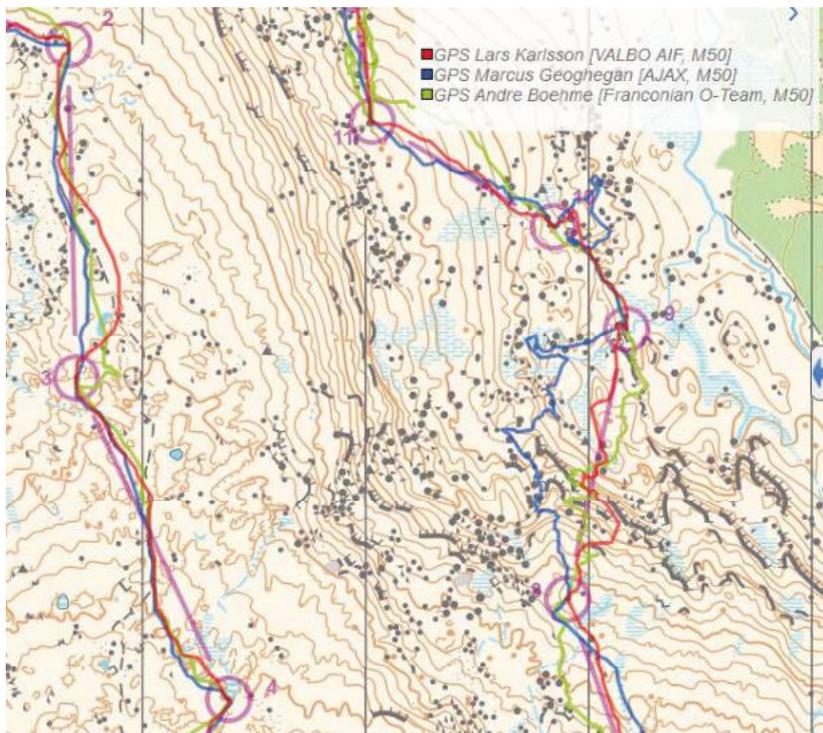
**Day 3: Irisches Wetter in Scarr - Kanturk Mt.**

Am dritten Tag ist Jagdstart. Das weiß jeder. Aber warum das Team von CNOC den Reverse Chasing Start erfinden mussten, keine Ahnung. Der Führende ging jedenfalls als Letzter auf die Bahn. Es gab ein neues Gelände: viel irischer Wald und viele Posten (H50: 5,3 km und 26 Posten). Die Passagen durch den Wald erwiesen sich als schwer und zeitraubend.

Auch im Hochwald blieb das Lauftempo hinter dem gewohnten Maß zurück. Mitunter war nur kriechende Fortbewegung möglich. Einen beeindruckend großen Kahlschlag querten die Bahnen, ohne das Posten anzulaufen waren. Dafür forderte die anschließende Passage wieder höchste Konzentration. Eine falsch interpretierte Felswand führt unvermeidlich zu längerem Umherirren in hohem Gras und verstreuten Bäumen.

Ab der Hälfte des Wettkampfes setzte der angekündigte Regen ein. Dabei wurde es nicht nur nass, sondern auch dunkel im Wald. Brillenträger waren definitiv gehandicapt. So versuchte Roger seine vom Matsch bespritzten Gläser zunächst mit dem Trikot, dann durch ablecken zu reinigen. Es war beides zwecklos.

Doch die Karten hielten durch und jeder von uns kam ins Ziel. Am Ende wurden mit Britta Meißner und Markus Theisen auch deutsche Teilnehmer geehrt.



Feind eines jeden Läufers: Die exakte GPS-Auswertung

**Was bleibt**

Drei Tage OL pur. Die Fokussierung auf das Wesentliche: den Menschen, seine Karte und seinen Kompass. Weiten Wiesen, dichten Wälder, doch grandiose Aussichten verblassen, wenn der nächstliegende Stein der Falsche ist. Wir hatten sonniges Wetter, aber bei Regen und Nebel wird es auf den Bergen schnell unübersichtlich.

Wir hatte eine Woche lang knapp 30 Grad Celsius und neben uns nette, freundliche Menschen im gemeinsamen Abenteuer. Neben dem Sport bleib Zeit, die Region zu erleben und zu entdecken (Glendalough sollte man, ähnlich wie Neuschwanstein, an solchen Sonntagen allerdings meiden). Sportlich: Auch in kleinen Starterfeldern muss man sich erst mal durchsetzen. Wir waren dennoch zufrieden.

Von Katja und André Böhme

Kategorie	Name	Day 1	Day 2	Day 3	Gesamt
<b>D 21 L</b>	Britta Meißner	Platz 2	Platz 1	Platz 1	Platz 1
<b>D 45</b>	Katja Christine Böhme	Platz 3	Platz 3	Platz 1	Platz 2
<b>H 50</b>	Roger Helling	Platz 9	Platz 7	Platz 10	Platz 7
	André Böhme	Platz 11	Platz 9	Aufgeg.	
	Gerd Böhme	Platz 10	Platz 4	Platz 7	Platz 5
	Markus Theisen	Platz 2	Platz 2	Platz 1	Platz 2
<b>H 60</b>	Ralph Meißner	Platz 5	Platz 11	Platz 5	Platz 6



## OL am Balkan

*Immer mehr Touristen entdecken den Balkan als Urlaubsregion. Es ist günstig, lecker und die Natur beeindruckt. Zeit, den OL dort mal zu testen*

Montenegro, seit 2006 selbstständig, ist ein bis unmittelbar an die Mittelmeerküste flächendeckend gebirgiges Land. Britta und ich flogen in die Hauptstadt Podgorica, von wo aus wir nicht den unmittelbaren Weg zum Wettkampfort wählten, sondern uns zuerst einen kurzen Eindruck von dem schmalen Küstenstreifen verschafften. Die Fahrt ging vorbei an der bekannten kleinen Insel „Sveti Stefan“ zur Weltkulturerbestadt Budva, wo wir einen Rundgang durch die festungsartige Altstadt unternahmen. Abschließend gönnten wir uns noch ein schmackhaftes Mittagessen direkt am Meer bei 33 Grad. Wir stellten fest, dass der hochsommerliche Rummel mit braungebrannten Badegästen, hunderten Sonnenschirmen und Liegestühlen und massenhaften Restaurants und Strandbars anderen Mittelmeerregionen in nichts nachsteht. So konnte der Unterschied bei der

anschließenden Fahrt durch einsame Gebirgslandschaften bis zum Nationalpark Durmitor nicht krasser sein. Wie aus dem Nichts tauchte aus der menschenleeren Gegend unser in 1500 Meter Höhe liegender Wettkampfort Zabljak auf, wo unprötzlich ein Betrieb herrschte wie in einem lebhaften alpinen Skiort. Da gerade ein Gewitter abzog, reduzierten sich die Temperaturen vorübergehend auf 15 Grad. An den weiteren Tagen hatten wir vor der herrlichen Bergkulisse stets sonniges Wetter bei angenehmen 25 Grad, also ideales Laufwetter. Bekannt ist das Weltnaturerbe Durmitor vor allem wegen seiner türkisblauen Karsen (zum Beispiel dem Crno Jezero) und dem Fluss Tara, der sich durch die tiefste Schlucht Europas mit bis zu 1200 Meter Tiefe zwingt, ein Eldorado für Wildwasserrafting und Canyoning. Zudem gibt es überall als Zeichen einer

intakten Natur Verkaufsstände mit frischen Wildbeeren und Pilzen aller Art, sowie Honig, Marmelade, Sirup und Schafskäse – ein Angebot, das wir gerne nutzten. Die Preise für Übernachtung und Verpflegung liegen deutlich unter dem europäischen Durchschnitt. Bei der dreitägigen Durmitor-Orienteeing-Challenge erwarteten uns mit circa 100 Läufern aus 17 Nationen auf der Mittel- und Langdistanz herrliche, relativ gut belaubbare Nadelwälder mit zahllosen, schwer interpretierbaren Hügeln und Senken (Dolinen).

Was uns und Anderen das Leben aber richtig schwer machte, waren Postenstandorte, wo man die Schirme oft nicht erkannte, wenn man schon fast daneben stand, zum Beispiel von Jungfichten umgebene Steine. Suchende Läufer waren häufig der Normalfall, wenn man nicht ohnehin alleine war. Ein Anhalt mögen die Laufzeiten bei der Damenelite auf der Langdistanz sein, wo die Siegerin 1:58 Stunden auf 8,6 Kilometer benötigte. Alle übrigen Läuferinnen waren deutlich über zwei Stunden unterwegs, wobei Britta nach einem misslungenen Lauf am Vortag nun mit einem 3. Platz aufhorchen ließ.

Dem folgte beim abschließenden Sprint, einem Mix aus Wald und besiedeltem Gelände, noch ein guter 4. Rang. Mit einem 2. Platz in der Gesamtwertung der H 60 fand ich mich sogar auf dem Podest wieder, was vor allem meinem Durchhaltevermögen zu verdanken war. Lohnenswert war die erlebnisreiche Tour nach Montenegro für uns (einzige Deutsche) auf jeden Fall. Wer nun Lust darauf bekommen sollte, hat vom 24.-27. August 2017 noch eine Chance bei der SEEOC (Südosteuropäische Meisterschaft) mit vier Etappen und sicher wesentlich mehr Teilnehmern, wieder in Zabljak.

*Von Ralph Meißner*



Montenegro besteht fast nur aus Bergen: Britta Meißner in Crno Jezero



Eines der anspruchsvollen Gebiete in den Bergen Montenegros.

## Die Haute Cuisine des OLs

Geprägt durch die tollen Erlebnisse von 2005 und 2008 fiel für Veikko und mich recht schnell die Entscheidung, die atemberaubenden OL-Gelände der südfranzösischen Region Aveyron beim 5-Tage-OL „O’France“ erneut zu erkunden. Auch Ole wurde noch eingepackt und so ging es zu dritt in den französischen Süden, rund eine Autostunde nördlich von Montpellier. Unsere Erwartungen an das schwere Gelände wurden eindrucksvoll erfüllt: das offene, profilierte und nahezu weglose Terrain mit seinen zahlreichen Dickichten, Büschen, Steinen, Felsen und Canyons zählt wohl zu den orientierungstechnisch anspruchsvollsten OL-Gebieten. Hat man einmal den Kartenkontakt verloren, ist ein Wieder-Einlesen nicht oder teilweise nur nach deutlichem Zeitverlust wieder möglich. Diese Erfahrung mussten auch wir gleich an mehreren Etappen machen.

Einquartiert hatten wir uns in einem Mobile Home an einem idyllischen Zeltplatz im Tal der Sorgue, von wo aus wir auch mehrere Tagesausflüge in die Tarn-Schlucht, nach Millau, zur Tropfsteinhöhle Aven Armand, in die Käse-Hochburg Rocquefort, in die Templerstädte La Couvertourade und St. Eulalie de Cernon, sowie zur Tour de France und zum Baden ans Mittelmehr unternahmen. Das Wetter zeigte sich leider etwas wechselhaft: nach Hitze mit knapp 40 Grad gleich zu Beginn zog ein Gewitter- und Regenband über die Region, die uns zwei Tage Regenschauer bescherte, bevor sich die Witterung mit rund 25 Grad und Sonne in den letzten drei Tagen erfreulich stabilisierte.

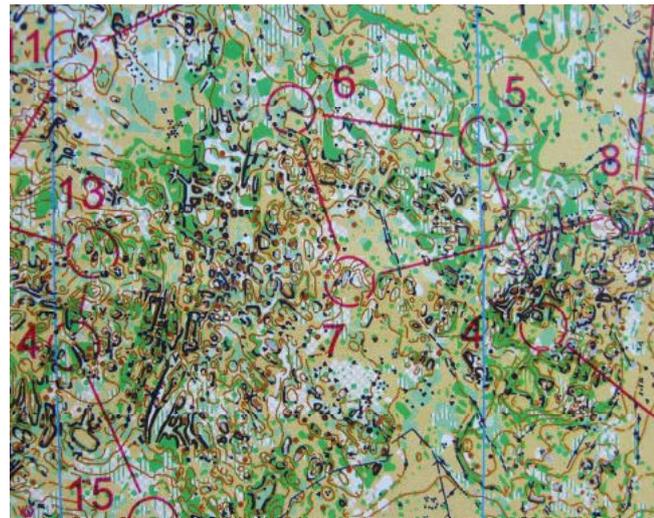
Sportlich war die OL-Woche in Frankreich für uns alle sehr lehrreich, aber für jeden einzelnen von uns auch persönlich erfolgreich. Die beste Platzierung gelang Ole, der in die Kategorie H 12 höherstartete und dort den 11. Gesamtplatz erlief. Insbesondere mit Platz sechs am dritten Tag und Rang zwei auf der Schlusstappe, bei der er als einziger Bayer noch im Jagdstart war, ließ er aufhorchen.

Veikko „durfte“ in der mit knapp 150 Läufern teilnehmerstärksten Kategorie H 50 antreten, startete mit dem einen oder anderen größeren Fehler in den 5-Tage-OL, konnte diese jedoch zum Ende hin immer mehr minimieren und eliminieren, so dass er mit der besten Platzierung Rang 26 am Schlusstag und Gesamtrang 39 sehr positiv abschloss.

Ähnlich erging es mir in H 35: gleich mehrere größere Fehler an den ersten Tagen ließen mich hier und da schon an meinen Orientierungsfähigkeiten zweifeln, bevor der Knoten an den beiden letzten Etappen endlich platzte und mir mit den Plätzen acht und sieben zwei einigermaßen gute Läufe ohne ganz große Fehler gelangen, die mich noch auf Gesamtplatz zwölf nach vorne brachten.

Jedenfalls hat uns das bloße Navigieren in diesem jede Sekunde die volle Palette der OL-Fähigkeiten abverlangenden Gelände jeden Tag aufs Neue begeistert. Sollte wieder einmal ein Mehrtage-OL auf dem Plateau von Larzac stattfinden, sind wir mit Sicherheit wieder dabei!

Von Ralph Körner



Eine der vielen komplizierten Kartenausschnitte. Das Gelände dort ist atemberaubend schwierig, ein Test sei jedem empfohlen.



Frankreis Süden eignet sich immer als Reiseziel, egal ob man ich durch Büsch schlägt bei einem OL oder einfach so Urlaub machen will. Das sind die Geländeimpression.

Die drei mutigen Frankreichfahrer Ralph, Ole und Veikko (von links).



## Der beste Arge Alp aller Zeiten



Liest man von Wettkämpfen, die vom Askö Henndorf organisiert werden, lohnt sich die Fahrt eigentlich fast immer. So war es auch dieses Mal. Die Salzburger übernahmen den Arge Alp Cup Anfang Oktober und wählten zwei spektakuläre Gelände, die sich zwar sehr unterschieden, weil das eine ein Park in Salzburg, das andere ein Alpenwald in den Bergen war, dennoch zwei Dinge gemeinsam hatten: Steinbrüche und Höhenmeter, die Brandstifter für jeden Montagmuskelkater. Auch das ist bei vielen Salzburger Wettkämpfen so.

Der erste Lauf, traditionell die Staffel, fand im Park Hellbrunn statt. Vielleicht hatten sich bei kühlen Temperaturen Anfang Oktober einige schon auf einen schnellen, wärmenden Sprint durch offene Wiesen gefreut, mit nur ein paar Büschen und Beeten als Hindernis. Jedenfalls wurden sie enttäuscht.

Zwar gab es einen Teil, in dem klassischer Parksprint gelaufen wurde, allerdings fand der wesentliche Part in einem Steilhang statt, der von fünfzehn Meter hohen Felswänden begrenzt wurde. Dementsprechend steil war der Einstieg in den Hang, für manche auf befestigtem Weg, für andere quer krabbelnd. Der skipistenschwarze Hang selbst war ziemlich grün, von vielen Wegen durchzogen und eben sehr steil. Der 1:5000-er Maßstab und die vielen Posten sorgten für angemessene Verwirrung. Man konnte sich bei keinem Läufer sicher sein, ob er denn auch zum gleichen Posten laufen werde. Umso überraschender war nach dem Lauf der Blick auf die Bahngabelungen. Die meisten Bahnen waren ungegabelt, oder nur mit minimalen Abständen versehen. Auch so kann man Verwirrung erzeugen. Eine zusätzliche Hürde bildete ein fieser Schwarm Hornissen an einer der meist frequentierten Passagen des Laufs, der für einige Notarzt-Einsätze, mindestens aber dutzende geschwollene Hautfetzen sorgte. Es sollte nicht die letzte Attacke des Wochenendes geblieben sein.

Hatte man diese Kämpfe überstanden, ging es vom Hang zurück in den Park, die Sichtstrecke verlief mitten durch die

Vereinszelte. Das allerdings wurde erst nach mehreren Brüllen und Zusammenstößen der Startläufer mit Zuschauern so richtig bemerkt. Abgesperrt war die Sichtstrecke nämlich nicht.

Anschließend drehte jeder noch eine Parkrunde, ehe das Ziel wartete. Bayern sicherte sich in der H18, der D35, der D45 und der H55 jeweils die Bronzemedaille. Die Herren-Elite wechselte nach dem Startläufer Korbinian Lehner auf Rang zwei und wurde am Ende guter Sechster, die Damen wurden Achte. In der Gesamtwertung des Arge Alps Cups stand am Ende des ersten Tages Rang vier mit nur geringem Abstand nach vorne. Nach der verregneten Siegerehrung ging es in die Gemeinschaftsunterkunft neben der Salzburger Universität. Abendessen, Bier und, für die, die noch laufen konnten, ein nur kurzer Fußweg in die Innenstadt: Das Jufa-Hotel war perfekt.

Am nächsten Tag ging es früh, sehr früh los. Team St. Gallen verabredete sich vorsorglich im Frühstücksraum um halb sieben, was für Raunen im bayerischen Team sorgte. Aber: Der Weg zum WKZ war etwas länger, es ging nach Hallein, dass einigen noch von einer legendären „Chicken Challenge“ (dem Pfingst-Mehrtage-OL der Salzburger) bekannt war. Dort bog man aber ab ins kleine Örtchen Adnet und argealpesk lag auf den Gipfeln der umgebenden Berge bereits der erste Schnee. Der Name der Karte, „Adnet-Marmorbrüche“, verrät dann auch schon sehr viel. Wieder waren steile Felswände im Gelände, typisch für einen früheren Steinbruch aber war der Detailreichtum der Höhenformationen. Selbst im Maßstab 1:7500 hatte man manches Mal noch Mühe, dranzubleiben. Für die Elitebahnen reichte eine Seite auch nicht aus. Wer die ersten 13 Stationen abgelaufen hatte, durfte die Karte umdrehen und die übrigen 21 Posten anlaufen. Leider glichen sich die beiden Bahnen dann doch sehr.

Es war zwar frisch an diesem Morgen, und eine Warnung wegen einer im Wald übenden Berg-Hundestaffel ging auch an die Läufer. Doch langsam kroch die Sonne durch und es ergab

Mehr Nähe geht auf der Sichtstrecke kaum (Bild unten). Oben rechnet Teamleiter Valerio Casanova wie immer zuverlässig die Punkte aus, Ralph Körner snackt, Bayern startet. Und das Retroshirt kommt wieder in Mode. Impressionen vom Staffelsamstag.



sich ein wunderbar erfrischender Sonntagslauf. Andere nahmen es sportlicher.

Wie zum Beispiel Katrin Hertel, die in der D14 die Silbermedaille erringen konnte. Zu Bronze liefen die Nachwuchsathleten Ole Magnus Baath in H 12, Marei Lehner in D 18, Quirin Lehner in H 18 und Helena Bastian in D 20. Die einzige Medaille für Bayerns Senioren holte Milena Grifoni mit Bronze in D 45. Auch auf den Rängen Vier, Fünf und Sechs waren die Bayern insgesamt gut vertreten, sodass am Ende hinter St. Gallen, Trentino und Ticino der vierte Gesamtrang stand. Nie war ein bayerisches Arge-Alp-Team besser, auch weil es nie ein größeres Team gegeben hat: 114 Bayern nahmen den Weg nach Salzburg auf sich. Mal sehen, wer sich das nächste Jahr ins nicht weniger steile Voralberger Gelände traut. Muskelkater gab es angeblich bei manchen Läufern in diesem Jahr noch am Donnerstag nach dem Wettkampf. Von Fabian Scheler



Der Bericht vom Alpen-Adria-Cup lag leider nicht vor. Bayern erreicht dort den xx. Gesamtrang.

Inspiriert von der Schilderung der 2015er-Teilnehmer fanden sich auch 2016 wieder einige bayerische OLER, um die vier Etappen des Bubo-Cups in Kroatien zu meistern. Bis auf den Stau und das Warten an der Fähre auf die Insel Cres war die Anreise sehr kurz. Endlich auf unserem Campingplatz „Kovacine“ angekommen, konnten wir gleich in das herrlich blaue, aber salzige Meer springen.

Sehr gespannt auf das Gelände in dem Olivenanbaugebiet nördlich des Hauptortes Cres konnten wir zu Fuß vom Campingplatz zum Start wandern. Das sonst so sehr heiße Wetter war durch die frühen Startzeiten noch erträglich, dennoch wurde es ein heißer OL mit knappen Abständen. Die Orientierung war geprägt durch unzählige Steinmauern, die die Olivenhaine eingrenzten



und durchzogen. Wenn man mal nicht über die unterschiedlich hohen Steinmauern oder -wälle kraxeln musste, erschwerten große Distelfelder das Passieren. Dennoch gab es sehr gute bayerische Resultate, einen Sieg durch Roland Vogl (H21B) und mehrere Zweitplatzierte: Katrin Lorenz-Baath (D35 Ultimate), Irma Schwarzkopf (D60), Ole Baath (H10), Lyonel Ehrl (H35). Geli Weid wurde Dritte in D65. Da die Veranstalter allen eine Stadt-OL-Karte von Cres aushändigten, nutzten wir diese direkt zum Eis-Essen-Massenstart benutzt.

Die drei weiteren Etappen fanden in einem ganz anderen Gelände statt. Der fast unberührte Wald Tramontana auf dem Nordteil der Insel verlangte nicht nur den Läufern alles ab, sondern auch die sogenannte Zufahrtsstraße (Schotterpiste) erforderte Fahrkünste und am besten einen verstärkten Unterboden. Wie der Weg so der Wald: sehr steinig, teilweise mit feinen Reliefstrukturen und mäßig steil. Auf den längeren Strecken war gutes Kompasslaufen erforderlich, um sich immer korrekt an den richtigen Steinmauern auffangen zu können. Auch hier lieferten die Bayern wiederum ähnlich gute Ergebnisse ab. Die Nachmittage wurde ausgiebig im Meer direkt am Campingplatz gebadet. Leider erwischte Jakob Oechler nicht die richtige Unterwasserroute, den Seeigel übersah er. Einige Essig-Fußbäder später und operativen Versuchen, Stacheln mit Nadeln und Pinzetten zu entfernen, konnte Jakob den Fuß wieder einigermaßen belasten und entschied, auch am dritten Tag zu laufen. Anscheinend verhalfen ihm die verbliebenen Stachelreste zu schnellen Füßen, denn nur an diesem Tag schlug er den Gesamtsieger der H10. In der gleichen Kategorie kam Ole mit der Bestzeit ins Ziel, musste aber disqualifiziert werden, da er den schwierigen dritten Posten übersprungen hatte. Diese Etappe fand auf einem großen Plateau im Mittelteil des Geländes als Sprint-OL mit einer extrem guten Belaufbarkeit und auf Massstab 1:5000 statt. Hier kam es darauf an, mit guter Kompassarbeit die vielen Richtungswechsel exakt nach zu laufen und zwischen den vie-

len Posten die eigenen genau zu treffen.

Unser Ziel zum Entspannen war das malerische Beli mit seinem kleinen Strand. Nicht nur die bayerische OL-Sippe auch andere, weltmeisterliche OLER tummelten sich am und im Wasser.

Die auf einem offenen Grill zubereiteten Riesen-Fischplatten mundeten allen sehr und bald kam die Zeit, wo Peter W. aus M. und Björn K. aus C. ihre Wette einlösen musste: Der Ort Beli liegt gut 100 Höhenmeter über seinem Strand. Für die Touristen fährt ein als Bimmelbahn getarnter Traktor den etwa 850 Meter langen Weg hoch und runter. Peter stachelte Björn auf, dass er doch sicher nicht schneller bergauf rennen könnte als die Bimmelbahn fahren würde. Björn hielt dagegen, aber nur unter der Bedingung, dass ihn die jungen H10er begleiten dürfen. Doch schon nach einigen Metern war klar, die Bimmelbahn kann nur gegen die richtigen alten Säcke gewinnen, die aber aus gutem Grund nicht gestartet sind.

Vor dem letzten Tag (kein Jagdstart) waren die Abstände in vielen Kategorien schon sehr deutlich. Das Experiment, dass Katrin und Veikko in Kroatien in der W/M 35 Ultimate Kategorie (keine Wege auf der Karte eingezeichnet) liefen, war gelungen, denn durch das eher weglose Gelände fielen fehlende Wege ohnehin kaum auf. Moritz gewann die M10-Shadowed, wurde aber nicht geehrt. Ole haderte mit seinem ausgelassenen Posten an Tag 3. Die Mädels-Gang um Fina, Lena, Nora und Alma hatte sich alleine laufend sehr gut verkauft. Roland und Karin machten Ihr Geschäft und hatten dennoch Spaß auf den 21B-Strecken. Blandine opferte sich mehrmals, um anderen zu helfen. Peter und Björn fighteten jeden Tag mit Lionel, hatten aber am Ende keine Chance gegen den Wahl-Schweizer. Katrin freute sich über die Platzziffer 7, die den zweiten Gesamtrang bedeutete. Pia Ehrl war happy, ihren ersten Mehr-Tage-OL gut gelaufen zu sein. Veikko schwelgte von seinem guten Lauf am Tag 3. Irma wurde je Zweite, und Geli wunderte sich, dass sie mit über 3 h Rückstand aufs Treppchen kam. Who?!

# Zwischen Posten 2 und 3 liegen 25 Kilometer

*In Schottland gibt es ein Wochenende, an dem 1600 Läufer zwei Tage lang auf einer Art Ultralang-OL durch schottischen Nebel ackern. Es klingt so verrückt, wie es sich anhört. Meine dritte Teilnahme. Von Peter Weinig*

Hier kommt eine Alternativgeschichte zu kurzen Orientierungsläufen. Für begeisterte OLER, die ein bisschen länger als zwei Stunden laufen wollen, könnte dieses Event eine neue Herausforderung sein. Eigentlich ist er fast wie ein Bayerncup, nur ein bisschen länger: Zwei Tage mit insgesamt 15 Stunden Laufzeit. Man läuft in 2er Teams, muss alles, was man für zwei Tage braucht mitnehmen (Zelt, Schlafsack, Kocher, Essen und ein bisschen Kleidung), übernachtet auf einer Wiese wo es immerhin Wasser und Toiletten gibt, navigiert mit einer Karte 1:40.000 und läuft durch ein Wildnisgebiet mit wenigen Wegen (Tendenz Null) und (fast) keinem Wald – wobei die mit Kraut und hohem Gras bewachsene Moorlandschaft es nicht einfacher macht. Das sind die Rahmenbedingungen für den OMM...

Der OMM findet traditionsgemäß am letzten Oktoberwochenende statt, damit – wie es die Veranstalter ausdrücken – die Teilnehmer die volle Qualität des schottischen Wetters erleben können. Meine Regenjacke zog ich in den zwei Tagen nur zum Schlafen aus. Dieses Jahr fand der Lauf in den Hügeln von Dunfries und Galloway statt, die mit 800 Metern üNN zwar nicht hoch sind, aber als eines der härtesten Gelände für Mountain Marathons auf den britischen Inseln überhaupt gelten. Warum, das haben wir 20 Minuten nach dem Start herausgefunden.

Ich bin zusammen mit meinem Freund Juergen gelaufen mit dem ich 2017 den deutschen OMM in den Alpen organisieren werde. Juergen sollte das volle Programm mit seinem ersten OMM mal selbst erfahren, bei mir war es der dritte. Beim ersten Mal bin ich Elite gelaufen, wie ich das auch öfters beim OL mache. Allerdings war das ein Fehler, beim OMM heißt Elite genau das: Der lange Schlag war 25 Kilometer zwischen 2. und 3. Posten. Danach kamen dann noch weitere zehn Posten. 2014 bin ich dann den Long Score gelaufen, wo man mehr Posten anlaufen kann (gut für mich als OLER) und eine feste Zeitvorgabe hat (7 Stunden am ersten Tag, 6 Stunden am 2.), da weiß man dann ganz genau wann man fertig hat! Leider war mein Partner ein fantastischer Langdistanz-Meerschwimmer, aber mit dem Laufen hatte er es nicht so. Ich habe dann das gesamte Rennen seinen Rucksack getragen, unser Ergebnis war entsprechend enttäuschend. Diesmal also der dritte Versuch mit Juergen als Partner, wieder im Long Score, mit 170 Teilnehmern die bestbesetzte Bahn. Unser Ziel war das erste Drittel.

Die Organisation des OMM ist eine geölte Maschine, man merkt, dass es den Lauf schon seit 49 Jahren gibt und die Organisatoren Erfahrung für diese Großveranstaltung in der Wildnis haben. Nach einer kurzen Unterhaltung am Freitagabend bei der Registrierung mit Stewart, dem Bahnleger und einem alten Freund von mir, zogen wir uns in unseren Wohnwagen zurück. Schon vor dem Abflug hatten wir unsere Ausrüstung genau durchgeplant und auf jedes unnötige Gramm verzichtet. Je weniger man trägt, desto schneller läuft man. Aber desto unkomfortabler kann auch die Nacht im Zelt sein. Ich hatte mich wieder für meine 1/3 Länge, 5mm Schaumstoff Matte entschieden (in meinem Alter sollte ich es besser wissen!), ein 1,9 Kilogramm schweres Zelt, einen Alutopf, ein bisschen dehydrierte Fertignahrung und eine Pufferjacke falls es doch ein bisschen frischer werden sollte. Das alles in meinem 20 Jahre alten Adventure Racing Rucksack verstaut, wobei dessen Farbschema schon fast wieder modern war. In Schottland trägt man kein Wasser mit sich rum – eine Wasserblase markiert den Laufanfänger – sondern trinkt direkt aus den vielen Bächen und Teichen. Die Profis haben dafür nur eine Tasse dabei, wir haben uns je eine Radflasche gegönnt.

Am Samstagmorgen musste man eine Stunde zum Start auf einer Waldstraße laufen. Unser Plan war es, die Karte im Laufen auf der Straße zu studieren, dann kurz anzuhalten und uns nach kurzer Diskussion auf eine Route festzulegen. Wir rechneten mit vier Kilometern pro Stunde bei sieben Stunden Laufzeit. Beim Long Score gibt es pro Tag 40 Posten mit 10 bis 50 Wertungspunkten zur Auswahl, wobei wir wussten, dass schon die Hälfte der Posten eine gute Leistung wäre. Wie immer beim Score-OL verliert man viel zu viele Punkte, wenn man zu spät ins Ziel kommt. Das wollten wir auf alle Fälle vermeiden. Der erste Posten war eine Mulde in einem diffusen, leicht geneigten Hang. Auf der Straße kamen wir gut voran und wogen uns schon fast im Glauben, dass dies eine einfache Affäre wird, aber nach 20 Minuten im langsamen Jogg bogen wir ab und sahen den nächsten Weg erst im Zielsprint wieder. Nach weiteren 20 Metern sind wir dann wadentief durch den Sumpf bergauf gewatet und unsere Geschwindigkeit ist auf 2 Kilometer pro Stunde gefallen. In typisch schottischer Manier lag auf dem gesamten Gelände ein dichter und sehr nasser Nebel, der die Sicht auf 20 Meter reduzierte, während wir

Fortsetzung von Seite 31

dem Kompass folgend durch den Nebel stolperten und unsere Mulde suchten. Mit uns suchten richtungsoffen weitere 20 Teams. Mit ein bisschen Glück liefen wir den Posten ziemlich genau an und setzten den Marsch durch den Nebel fort. Auf der Karte gab es nur ein paar Höhenlinien als Anhaltspunkt für die nächsten zwei Kilometer, aber wir hofften, kurz vor dem nächsten Posten einen kaputten Zaun zu finden der unseren Weg queren musste. Kurz bevor wir anfangen, unsere Strategie (Posten in dem dichten Nebel in gerader Linie anzulaufen) ernsthaft anzuzweifeln, stolperten wir dann doch über den Zaun. Der 30 Meter hohe Turm neben dem Posten kam erst aus dem Nebel, als wir schon die Stelzen berühren konnten. 2 Posten = 80 Punkte auf dem Konto, keine großen Fehler, es lief gut!

Als nächstes hatten wir einen längeren Schlag zu einem 50er Posten geplant, bei dem wir akkurat auf der Höhenlinie laufen mussten. Auch die 50 Punkte waren relativ schnell auf dem Konto, wir wurden immer sicherer in der Navigation und hatten uns an das Gelände gewöhnt. Der Tag ging dann immer so weiter, mal schneller, mal langsamer. Gegen Ende kamen noch mal zwei schwerere Posten, die Sicht schien sich noch einmal verringert zu haben und da es keine Auffanglinie gab (außer dem Waldrand 5 Kilometer weiter) musste man ganz genau mit dem Kompass arbeiten – und hoffen, dass man dann über den Posten stolpert. Je näher wir dem Ziel für Tag eins kamen, desto mehr Teams kamen aus allen Richtungen. Beim OMM gibt es drei Score-Kurse und fünf lineare Kurse für 1600 Teilnehmer.

Auf den letzten 2 Kilometern waren wir dann wieder auf Pfaden und Wegen unterwegs, was Juergen zum Anlass nahm noch einmal so richtig Gas zu geben. Rennen mit vollem Rucksack war noch nie so mein Ding. Wir schafften es dann mit 18 Minuten Puffer ins Ziel, auf einer nassen aber ebenen Wiese – schön verschwitzt und heiß vom Sprint. Schnell wurde das Zelt aufgestellt und mit ein paar Verrenkungen haben wir uns aus unserem nassen Zeug geschält und im Trockenen angefangen zu kochen. Beef Stroganoff gegen Jägertopf, nur heißes Wasser hinzufügen. Irgendwann kam dann Juergen von einem Toilettengang zurück mit der eher überraschend guten Neuigkeit, dass wir auf Platz 28 lagen.

Die Nacht war komfortabel genug, um genügend Schlaf zu kriegen, hin und wieder hörte man Teams sehr spät und sehr erschöpft ins Camp taumeln. Die Kombination von ganz schwierigem Boden und der komplizierten Navigation sah überdurchschnittlich viele Teams nach dem ersten Tag aufgeben, für uns keine Option!

Der Weckruf am Sonntag war wie immer klassisch Schottisch: ein Dudelsack dudelte uns wach. Herrlich! Schnell eine Pertigpackung Essen einwerfen, das Zelt einpacken und sich in das nasse, dreckige, verklebte Laufzeug reinzwingen – es war genau so angenehm wie es sich anhört! Notiz fürs nächste Mal: Machs wie Juergen und nimm ein extra Laufshirt mit, wiegt zwar ein paar Gramm, man hat das Grinsen aber nicht mehr von seinem Gesicht bekommen.

Der zweite Tag ging fast so weiter wie der erste aufgehört hat: Sumpfig, dafür lichtete sich der Nebel. Wir hatten einen ambitionierten Kurs geplant, sahen aber nach drei Stunden ein, dass wir kürzen mussten, wenn wir keine Strafpunkte riskieren wollten. Es ging mehrmals lange und steil ohne Pfad bergauf, andere logische Optionen gab es nicht. Das letzte Viertel der Bahn ging durch eine Waldplantage, was mich schon eher an unseren klassischen OL erinnerte. Was am ersten Tag der Nebel war, hatte jetzt das Unterholz des Waldes geschafft: Man musste wieder ganz genau navigieren, da die Sicht gegen Null ging. Am Ende folgten wir im Sprint wieder einigen Wegen, und im Ziel wurde jeder mit heißer Limo und der üblichen Effizienz empfangen. Ein kostenloser heißer Eintopf wurde serviert, unseren 31. Rang (Ziel war 55.) haben wir dann mit einigen Bier und viel Schulterklopfen gefeiert. Wir waren mit dem Ergebnis sehr zufrieden und noch wichtiger war es, dass wir unsere Freundschaft nicht in Schlamm, Kälte und Diskussionen verloren hatten. Schon manch eine Beziehung hat auf einem OMM ihr Ende gefunden!

Am 16. September 2017 kommt der OMM zum ersten Mal nach Deutschland, ich werde dann die Bahnen in den Alpen etwas eineinhalb Stunden südlich von München legen. Ich erwarte zwar keine 1600 Teilnehmer, hoffe aber dass ich viele bayerischen OLER am Start sehen werde. Mein Tipp: Long Score und ein extra Laufshirt.

# Meine erste Kartenaufnahme

Wie eine OL-Karte entsteht. Der Erfahrungsbericht eines Kartenaufnehmerlehrlings. Von Guido Seeger.

Wer sich weiterentwickeln will, braucht einen Mentor. Unserer heißt Dieter Oechler. Ohne ihn würden wir, die Familie Seeger, wahrscheinlich keinen Orientierungslauf betreiben. Wir hätten uns vielleicht auch nie über Mittelfranken hinausgewagt, auf Bayern-Cup-Läufe, auf Meisterschaften oder gar bundesweite Wettkämpfe. Wir hätten nicht diese enorme OL-Karten-Dichte der Wälder in der nahen Umgebung, die wir seiner unermüdlichen präzisen Kartenarbeit verdanken. Wer weiß, ob ich mich jemals in die Organisatoren-Rolle für einen Wettkampf getraut hätte. Und ganz bestimmt wäre mir eine Kartenaufnahme zu schwer erschienen.

Da Dieter aber alle diese Anstöße im richtigen Moment gegeben hat, und reichlich Unterstützung noch dazu, saßen wir also im Herbst 2014 zusammen, Roger Helling, Katja und André Böhme, Dieter und ich, um ein gemeinsames Kartenaufnahmeprojekt zu starten.

Dieter packte seine reichlich bestückte Werkzeugkiste aus und gab uns allen ordentlich Startkapital mit: Hilfe beim Beschaffen der Grundkarten, digitale Flurkarten, Höhenlinien, Schummendarstellungen, Luftbilder, topographische Karten, Tipps zum Einrichten der Karte und zu den richtigen Koordinaten beim Georeferenzieren, Hinweise zum richtigen Vorgehen und zur Software. Am Ende dieser ersten Sitzung nahm jeder auf seinem Laptop ein erstes Kartenbild mit. Man konnte ahnen, wo kleine Straßen, Wege, Seeufer und Bäche wohl verlaufen würden und wie die Höhenlinien zu zeichnen wären. Außerdem hatte ich mit Open Orienteering Mapper (OOMapper) sogar die passende Software installiert. Thomas Schöps und Kai Pastor sei gedankt! Mehrere hundert Euro für eine persönliche OCAD-Lizenz hätten mich als Einsteiger doch gehörig abgeschreckt.



Das Starterset zur Kartenaufnahme: Fahrradhelm mit aufgeklebtem Garmin-GLO, Tablet und die fertige Karte.

Mit OOMapper fiel diese Hürde weg. Ein paar Tage später trafen wir uns zur ersten Feldarbeit: GPS-Geräte bei Tracks und Wegpunkten vergleichen und ein wenig über die verschiedenen Symbole für Wege und Pfade und verschiedene Grünstufen diskutieren. Das Kartenbild sollte ja einheitlich werden, trotz der Verteilung auf mehrere Kartenaufnehmer.

Zu meiner Überraschung schlug sich mein für Radtouren angeschaffter Garmin E800 im Vergleich der High-End-Garmin-Handhelds, die sogar mit externer Antenne ausgestattet waren, nicht so schlecht. Ich musste ihn nur waagrecht halten, um die interne Antenne richtig auszurichten. Keine Extra-Anschaffung nötig — noch nicht. Jetzt begann die erste Phase: Tracks aufnehmen. Ich kurvte an zwei Orts-Terminen in den Weihnachtsferien

mit dem Mountain-Bike und zu Fuß über die großen Wege, lud die Tracks auf meinen Arbeitsrechner (Apple Mac, aber OOMapper läuft auch darauf, dank der Weitsicht seiner Schöpfer), und begann erst einmal einzuzeichnen, was ich hatte (oder zu haben glaubte). Die Karte begann schnell wie eine richtige OL-Karte auszusehen. Was täuschte, denn eigentlich war ich in der ersten Begeisterung viel zu schnell vorgeprescht und hatte nichts wirklich Brauchbares zusammengezimmert.

Es war wieder Dieter, der mir diese Erkenntnis brachte. „Also, eigentlich sammle ich im Winter erst einmal nur Tracks, zeichne die Wege aber noch nicht in die Karte, sondern lege die Tracks nur als Vorlagen über die anderen. Dann teile ich mir die Karte in Abschnitte ein, die in 1:2500 auf A4 passen, und gehe mit der so ausgedruck-

Fortsetzung von Seite 33

ten Vorlage ins Gelände, wenn es wärmer ist. Dann zeichne ich mit Stiften Wege, Punktobjekte und Vegetation ein, scanne das Ganze dann wieder ein und zeichne es möglichst zeitnah am Rechner ab.“ Ich hatte das alles ganz anders gemacht. Hauptsache, es war schon mal was gezeichnet! Sogar ein paar aufgrund der Flurkarte erratene Wege hatte ich in meiner Ungeduld eingezeichnet. Später gab es ordentlich Anlass zur Korrektur. Nur die Höhenlinien durften größtenteils bleiben. Naja, Anfängerfehler.

Zweite Phase: Feldarbeit wie Dieter. Ich hatte ganz kurz ein paar Arbeitsproben gesehen, die er von einer anderen Karte hatte, und dadurch eine Vorstellung, was ich im Gelände tun musste. Aber solche Kunst will erarbeitet werden. Hantieren mit so vielen Farben, so viele Abstände abschreiten, so viele Anmerkungen eintragen und das dann hinterher beim Nachzeichnen verstehen? Das war so mühsam, ich fühlte mich wie ein total untalentierte(r) Lehrling, ich war mir sicher: Ich kann das nicht.

Große Frustrationspause. Monatelang passierte nicht wirklich viel. Es gab ja auch genug Wettkämpfe zu bestreiten, Orientierungslauf wie Triathlon. Oder das Wetter war gerade schlecht. Oder, oder, oder.

Irgendwann erwachte aber der Kampfgeist wieder. Was mit Talent und Geduld nicht geht, könnte vielleicht mit aktueller Technik leichter werden? Immerhin bin ich Ingenieur. Google half: Nach langer Recherche, bei der ich zum Beispiel lernte, dass Sprintweltmeister Marten Boström eine wissenschaftliche Arbeit über die Kartenaufnahme per Computer geschrieben hat, schälte sich ein Plan heraus: ich würde die Feldarbeit mit einem stiftbewehrten Android-Tablet machen und das GPS-Signal mit einer hochgenauen Bluetooth-GPS-Maus einfangen! So würde ich direkt im Wald schon beinahe die Reinzeichnung machen und kontrollieren können. Das Ganze mit OOMapper, denn das läuft sogar auf Android (zum dritten Mal großer Dank an die Autoren!)

Das Arsenal, das ich mir für meinen Wiedereinstieg ins Mapping zusammengesucht habe: Bluetooth-GPS Garmin GLO, ein einfaches Android-Smartphone, hier Moto G, die App „Bluetooth GPS“ zur Kopplung des GLO, die App „Geotracker“ zum Aufzeichnen, gebrauchtes Android-Tablet Samsung Galaxy Note 10.1 2014, OOMapper für Android.

Track-Aufnahme: Ich packe den Garmin GLO mit Klettband oben auf dem Fahrradhelm, kopple das Smartphone, schalte Geotracker auf Aufzeichnung und fahre alles ab, was mit dem Mountainbike irgendwie fahrbar ist. Den Rest zu Fuß. Auch Linienobjekte kann ich schon ablaufen. Die Tracks übertrage ich dann auf den Arbeitsrechner.

Feldarbeit: Garmin GLO wieder auf den Kopf, Tablet in die Hand. Inzwischen nehme ich auch zu Fuß den Fahrradhelm. Sieht zwar komisch aus, gibt aber den besten Halt und den besten Empfang. Mit OOMapper auf dem Tablet zeichne ich in der Karte Tracks nach, sofern nicht schon am Arbeitsrechner vorbereitet) korrigiere Symbole wie Wegstufen, wenn ich mich beim Zeichnen falsch erinnert habe, trage Punktobjekte ein, umlaufe Vegetationsgrenzen bei eingeschalteter GPS-Spur und zeichne das nach, vergleiche die Länge von Symbolen mit meinem Schrittmaß im Gelände usw. Ich komme nach drei bis vier Stunden mit einer Beinahe-Reinzeichnung eines neuen Geländeabschnitts zurück, übertrage die Karte auf den Arbeitsrechner, verschönere sie und lade sie für die nächste Runde wieder aufs Tablet.

Am Anfang ging öfter mal was schief, aber eine Checkliste bewahrt mich inzwischen davor, irgendeinen Vorbereitungs-schritt zu vergessen. Ich habe meine Methode gefunden. Eine ganz andere als die meines Lehrmeisters Dieter, aber so macht es mir Spaß und im August 2016 konnte ich dann meinen Kartenteil auch fertigstellen. Am 29.10. haben wir die Karte bei einem schönen ersten Trainingswettkampf eingeweiht. Das nächste Projekt kann kommen!

*Wer Erfahrungen austauschen möchte, kann mich gerne unter [guido \(at\) dr-seeger.de](mailto:guido(at)dr-seeger.de) kontaktieren.*

2016 wurde die Obbo-Tour (Oberbayerische Orientierungslauf-Tour) zum ersten Mal ausgetragen. Die Idee dazu entstand im letzten Jahr von Blandine Ehrl und Katrin Lorenz-Baath.

Anfang des Jahres

trafen sich die Vereinsvertreter aller oberbayerischen Vereine, gründeten die Tour und koordinierten Modus und Termine. Ziel der Tour ist es,

neben dem Angebot in München (Munich O-Cup, Park-OLs) auch die Zahl der OLs in den Waldgebieten rund um München bzw. in Oberbayern zu erhöhen. Am Ende wurden

vier Einzelläufe terminiert und insgesamt sieben Kategorien für die Gesamtwertung festgelegt. 3 von 4 Läufen zählen für die Gesamtwertung.

Die erste Station im Jetzendorfer Kirchholz war sehr gut besucht. Im Rahmen des 3. Frühjahrs-OL in Jetzendorf starteten 86 Läuferinnen und Läufer auf der neu gezeichneten Karte. Der zweite Lauf wurde im Münchener Osten vom OC München ausgetragen. Im Rahmen des Munich-O-Cup waren die OLER in

der Gegend von Oberpfra-mern unterwegs. Das bereits von mehreren BayernCups bekannte Gelände hat wieder für einen spannenden Lauf gesorgt.

Den vorletzten Lauf hat die OL-Gruppe des FC Forstern veranstaltet. Der Lauf im „Lindacher Holz“, einem nördlichen Ausläufer des Ebersberger Forstes war ebenfalls sehr gut besucht.

Den vorletzten Lauf hat die OL-Gruppe des FC

Forstern veranstaltet. Der Lauf im „Lindacher Holz“, einem nördlichen Ausläufer des Ebersberger Forstes war ebenfalls sehr gut besucht.

## Die Obbo-Tour – Eine neue O-Laufserie in Oberbayern

# Wer Höhenmeter noch nicht kannte, weiß es jetzt

Zum Ostertrainingslager trafen sich über 30 Läufer, darunter 17 Kinder, des TV Coburg-Neuses und des TSV Jetzendorf zum zweiten Mal in Folge in Sachsen. Dieses Mal im Kinder- und Jugenddorf ERNA in den Sandsteinfelsen der Sächsischen Schweiz, und damit auch mitten auf einer OL-Karte gelegen.

Man hatte sich auch viel vorgenommen! Neun Einheiten und ein Entspannungsnachmittag mit Schwimmbad oder Wanderung waren geplant. Der Karfreitag begann mit einer Kompassinheit. Beim Blindflug, einer Bahn auf weißem Zettel, konnte man im geschützten Gelände des Jugenddorfes auch gleich danach probieren, ob's mit dem Kompass auch wirklich klappt. Nach dem Abendessen ging es zum Nacht-OL auf kleinen Runden allein oder im Team in den Wald. Auch für die Postensetzer eine Herausforderung, da sie zunächst für die Posten im Dunkeln die richtigen Standorte finden mussten. Der Samstag sollte der anstrengendste Tag werden: Morgenlauf, Schlepptafel von Veikko mit anschließender Felsenwanderung, Auffangübung-OL von Wolfram zum richtigen Einlesen und am Abend noch OL-Schiffe-Versenken. Gut, dass wir nicht vorher daran gedacht hatten, dass die Nacht zum Sonntag wegen der Zeitumstellung kürzer ausfallen würde.

Bei der Ostereiersuche am Sonntag, für die der Osterhase eine Karte angefertigt hatte, merkte man den Schlafmangel dann aber doch an. Von anderen Urlaubern aufgeputzte Osternester und falsch gelegte Ostereier wurden dem Osterhasen nicht sofort verziehen. Nach den zahlreichen Technik-Übungen freuten sich dann auch alle auf den Normal-OL, für die uns Basti lange und steile Bahnen vorbereitet hatte. Wer vor dem Trainingslager noch nicht genau wusste, was Höhenlinien genau sind, der weiß es jetzt ganz sicher. Die Entspannungszeit am Oster-sonntagnachmittag war dann genau das Richtige. Für die meisten Kinder stand schon lange vor der Anreise fest, dass dies am allerbesten im Erlebnisbad geht. Mit Wellenbad, Whirlpool und Eiskaffee ließ es sich tatsächlich auch



gut aushalten. Andere nutzten das blendende Wetter zum Wandern. Am Ostermontag stand dann noch das obligatorische Teamevent auf dem Programm, in diesem Jahr ein Mannschafts-OL. Die Teilnehmer wurden in möglichst gleichwertige, leistungsgemischte Mannschaften aufgeteilt. Gar nicht so einfach bei so vielen OL-Frischlingen, die wir dabei zu verteilen hatten. Am Ende wurden 7 Teams gebildet, die 6 Pflichtposten und 10 Aufteilstellen anlaufen sollten.

Bis auf einen vergessenen Posten klappte bis kurz vor Schluss alles reibungslos, doch dann ereignete sich auf dem Weg zum letzten Posten ein Unfall auf den wir alle gerne verzichtet hätten. Ein 10-jähriger Junge vom TSV Jetzendorf lief mit seinem Teamkollegen bergab und wollte dabei über einen Ast springen. Leider endete der Ast tief in seinem Bein und er musste zum Nähen ins nächste Krankenhaus gebracht werden. Er erholte sich aber einigermaßen wieder, an Stützen wurde erinnert. Am Ende schauten wir mit einem traurigen und fröhlichen Auge auf das intensive Osterwochenende zurück. Beide beteiligten Vereine stellten auch in diesem Jahr wieder fest, dass die Kooperation eine „Win-Win“-Situation ist, so dass die Pläne für's gemeinsame Trainingslager 2017 bereits geschmiedet werden. *Von Katrin Lorenz-Baath*

Und zum Abschluss war HaJo Riehl mit seiner OL-Gruppe aus Altenstadt der Ausrichter des 4. Laufs südlich von Landsberg am Lech. Bei winterlichen Temperaturen fielen die letzten Entscheidungen in der Gesamtwertung.

Bei den Nachwuchsläufern hat sich ein spannender Kampf um die Gesamtwertung entwickelt: In der D12 hat sich Conny Holtz vom TSV Jetzendorf durchgesetzt. Auch bei den Herren bis 12

gewann der TSV Jetzendorf durch Marcel Montes. Hier zeigte sich ganz eindeutig das Engagement von Katrin und Veikko in der Nachwuchsarbeit beim TSV Jetzendorf. Katrin kämpfte in der Damenelite um den Sieg in der Gesamtwertung, musste sich aber Britta Meißner vom OLV Landshut geschlagen geben.

Richtig spannend war auch der Kampf um die Gesamtwertung in der H35. Daniel

Heininger vom OC München konnte sich schließlich gegen die vereinseigene Konkurrenz durchsetzen.

Einziger Wehmutstropfen war die Teilnehmerzahl in der H-Elite. Von den 12 Läufern war einzig Teodor Yordanov zwei mal am Start und konnte damit die Gesamtwertung für sich entscheiden.

Die Tour war in ihrer Premiersaison ein voller Erfolg und wird nächstes Jahr wieder stattfinden.

### Die Gesamtsieger:

D12 Conny Holtz; TSV Jetzendorf  
D14 Anna Stumpfegger FC Forstern  
D18 Lina Dreier FC Forstern  
D19 Britta Meißner, OLV Landshut  
D35 Nuria Badia Comas OC München  
D45 Simone Mörtl TSV Jetzendorf  
D55 Gerda Kolloch OC München

H12 Marcel Montes TSV Jetzendorf  
H14 Ole Baath TSV Jetzendorf  
H18 Kilian Irlinger TSV Jetzendorf  
H19 Teodor Yordanov OC München  
H35 Daniel Heininger; OC München  
H45 Veikko Baath TSV Jetzendorf  
H55 Gerhard Werthmann OLV Landshut

## Im größten Sandkasten

*An der Bayreuther Uni richten Studenten ein riesiges Beachfest aus. Mittendrin: OL-Posten.*

Das Umfeld, in dem sich der OL in Bayreuth präsentieren durfte, klang vielversprechend: Die Sportökonomiestudenten hatten zum dritten Mal nach 2012 und 2014 eine fabelhafte Veranstaltung auf die Beine gestellt: Das Summer Feeling am Unistrand ist eine Non-Profit Veranstaltung von Studenten für Studenten. 700 Tonnen Sand, Lounges, Beachbiertgarten, Beachspielfelder an zwölf Eventtagen in Bayreuths größtem Sandkasten. Der OL war eingebettet in ein Programm mit Thementagen, Fashion- und Designmarkt, Poetry Slam, Familientag, Public Viewing der Fußball-EM, Kochworkshops und Salsa-Abend. Auch der Sport kam nicht zu kurz: Es fanden Hochschulmeisterschaften im Beach Soccer und im Beach Volleyball statt.

Der Familientag am Ende erfährt bei der Bayreuther Bevölkerung hohe Aufmerksamkeit, um das breit gefächerte Sport- und Spielangebot der Sportstudenten, erstellt in Zusammenarbeit mit vielen Bayreuther Vereinen, für ihre Kinder, aber manches auch für sich selbst zu nutzen. Der Familientag des Unistrands hat sich zu einer festen Größe für die Bayreuther gemauert.

Da es Bayreuth und Umgebung keinen Verein gibt, der Orientierungslauf anbietet, wurde uns im Juni die Gelegenheit gegeben, der Bayreuther Bevölkerung den OL vorzustellen. Der Lehrstuhl Sport stellte uns die nagelneue Campus-OL-Karte zu Verfügung, auf der wir mehrere Bahnen unterschiedlicher Länge und Schwierigkeit anbieten konnten. Daneben gab es für die Jüngeren einen Kinder-OL mit mehreren Bahnen ansteigenden Schwierigkeitsgrades in einem der Innenhöfe eines Uni-Gebäudes. Die Gegebenheiten dort mit 16 Bäumchen in umfriedeten Areal waren wie für uns gebaut. Das Event war von den Studenten geschickt durchorganisiert und wir, Daniel Janischowsky, Gerd Jugenheimer, Ulli Neidiger-Pohl und Wolfram Pohl vom TV Coburg-Neuses begrüßten etwa 130 interessierte Kinder und Jugendliche mit ihren Eltern. Einige Eltern zeigten sich sehr interessiert und bedauerten es ausdrücklich, kein solches Angebot in der näheren Umgebung zu finden. Neben den Familien beabsichtigten wir auch, den Sportstudenten (Lehramt und Sportökonomie) Gelegenheit zu geben, unsere Sportart kennenzulernen.

Doch die Resonanz durch die Sportstudenten hielt sich leider in Grenzen: Einige kamen zwar zum Zelt und ließen sich die Sportart erklären. Da die Sportstudenten aber in die Organisation des Events eingebunden waren, unterblieb der praktische Versuch. Schade. Insgesamt war es für uns eine kurzweilige, gelungene Veranstaltung mit hohem Aufmerksamkeitsgrad für den OL im Adressatenkreis „Familien“.

Dank gilt ausdrücklich meinen Helfern sowie dem Förderverein OL Bayern, der die Aktion unterstützte, und andererseits beim Lehrstuhl Sport für die Bereitstellung der Karte, ohne die ich die Durchführung dieser Aktion nicht geschafft hätte, sowie bei den Organisatoren, die uns Gelegenheit gaben, die Sportart in Bayreuth zu präsentieren.

*Text und Fotos von Ulrike Neidiger-Pohl*



# OL-Pioniere debütieren mit dem SI-Chip

Der Förderverein OL Bayern war erstmals Ausrichter eines Senioren- und Ehemaligentreffens für den bayerischen OL-Sport. Fördervereins-Vorsitzender Ralph Meißner hatte zusammen mit Georg Reischl viele OL-Pioniere und Aktive der ersten Stunde aus Bayern nach Landshut geladen, um dort das Wiedersehen zu feiern und zwei schöne Tage miteinander zu verbringen. Es waren nicht nur fast 30 ehemalige und aktive Seniorenläufer der Einladung gefolgt, auch zahlreiche Eingeladene, die nicht kommen konnten, brachten ihre Freude über die Einladung zum Ausdruck. Sie schickten viele Zeilen der Grüße und signalisierten ihr Interesse an weiteren ähnlichen Veranstaltungen.

Los ging es im Rahmen eines Isar-Cup-OLs des OLV Landshuts direkt bei der gebuchten Unterkunft, dem Landgasthof Linden bei Pfettrach. Die Teilnehmer des Seniorentreffens konnten entweder eine der drei angebotenen OL-Bahnen laufen oder sich auf die eigens

bereitgestellte und letztlich bestens besuchte Orientierungswanderer-Runde begeben. Für viele Ehemalige war es das erste Mal, dass sie mit einem elektronischen Chip die Posten quittierten. Trotz zahlreicher Höhenmeter hatten alle Senioren große Freude am OL-Angebot. Auch diejenigen, die schon länger nicht mehr mit Karte und Kompass im Wald unterwegs gewesen waren, hatten ihr Orientierungsgeschick nicht verlernt.

Am Abend traf man sich im Landgasthof zum Abendessen und zum geselligen Beisammensein. Ralph Meißner informierte die Anwesenden über die Grüße der Absagenden und hielt eine Rückschau über die jüngste bayerische OL-Geschichte und die Gründung des Fördervereins. Auch ein Gedenken an die mittlerweile verstorbenen OL-Freunde durfte nicht fehlen. Dann hatten die Teilnehmer des Treffens viel zu erzählen und zu besprechen, so dass die Letzten erst sehr spät die Gaststube verließen.



Am nächsten Morgen wartete eine Exkursion mit OL-Karten durch den Landshuter Hofgarten und die Landshuter Altstadt. Zunächst wurde den Teilnehmern das Landshuter OL-Festpostennetz im Hofgarten inklusive der vom Förderverein bezuschussten neuen Infotafeln vorgestellt. Die Aussicht vom Stadtblick durfte ebenso nicht fehlen wie ein Abstecher zum Rathaus und zur Residenz, bevor es in einem schönen Café erneut Gelegenheit zum Plausch gab. Den Abschluss bildete der Aufstieg über die Fürstentreppe zur Burg Trausnitz und zurück zum Parkplatz, wo sich die Ehemaligen herzlich voneinander verabschiedeten. Es wurde ein klares Votum gefasst, dass 2018 das nächste Treffen stattfinden soll.

*Text: Ralph Körner / Ralph Meißner*

*Die Teilnehmer des vom Förderverein organisierten Ehemaligentreffens in Landshut.*

### Impressum OL Inform

OL Inform — Das Orientierungslauf-Magazin für Bayern  
Herausgeber und Verleger: Förderverein OL Bayern  
Chefredaktion und verantwortlich für den Inhalt: Fabian Scheler, Niederbar-  
nimstraße 7, 10247 Berlin  
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: 120 Exemplare

### Wieder Zweiter beim JLVK

Beim Jugend – und Juniorenländervgleichskampf (JLVK), dem Wettstreit der Nachwuchskader seinen zweiten Platz erneut verteidigt. Hinter den Sachsen, die so landete das 40-köpfige bayerische Team vor dem Turnverband Niedersachsen auf die dritten Plätze in der D18 und D20 die Höhepunkte. Die Staffel gewann Bayernsieg 2010 in Deggendorf wurde Bayern im Wettstreit der Nachwuchskader im

### Kalter polnischer Februar

Um den Saisonhöhepunkt Jugend-EM in Polen vorzubereiten, trafen sich 17 deutsche Nachwuchsläufer schon im Februar in Stettin. Aus Bayern waren sechs Läufer angereist: Leonie Amman, Marei Lehner, Ines Schikora, Antonia Kerscher, Philipp Schwarck und Riccardo Casanova. Weil die finanzielle Lage des DTB schwierig ist, mussten die Athleten die Kosten der Reise selbst übernehmen. Dafür bekamen sie insgesamt acht Trainingseinheiten geboten: Isohypsen-OL, Staffelformats, Ampel-OL und der obligatorische 3000-Meter-Bahntest waren nur einige der Einheiten, die im polnischen Gelände der Vorbereitung auf die im Juli stattfindende EM dienten. Die Temperaturen in Stettin bleiben konstant um den Gefrierpunkt, nachts hatte es immer wieder gefroren. Das wird Anfang Juli bei den Europameisterschaften sicher anders sein, die Läufer jedenfalls hatten einen gelungenen Start in diese spannende Saison.



Das Bayernteam am JLVK. Wieder sprang am Ende der zweite Platz raus. Auch sonst

### Wie schlugen sich die Bayern bei EM und WM?

Noch nie waren in einem Jahr so viele bayerische Nachwuchsläufer bei einer internationalen Meisterschaft vertreten wie 2016. Sieben Läuferinnen und Läufer fuhren zur Jugend-EM nach Polen, zwei zur Weltmeisterschaft der Junioren in die Schweiz. Bei der EM holten Marei Lehner, Laura Fischer, Linda Indola, Mereike Seeger, Timon Lorenz, Riccardo Casanova und Quirin Lehner Plätze im Mittelfeld und sammelten viele Erfahrungen. Seit einem Jahr liefen die Vorbereitungen von Isabel Seeger und Korbinian Lehner auf die WM der Junioren in der Schweiz. Beide holten die beste Platzierung der WM-Woche über die Mitteldistanz. Seeger wurde 30. Von 150 Läuferinnen, Lehner 51. von 170 Läufern.



Bahntest in Stettin

Im Nachwuchskader des Landes in Eisenberg / Thüringen hat der bayerische Nachwuchs den Pokal der Junioren (D/H 20) und der Jugend (D/H12 – D/H 18) gewonnen, zum Silbertrang. Im Einzel waren die Silbermedaillen in der H16 und der H20 und in der H16 und wurde zudem in vier Kategorien Zweiter. Seit dem JLVK-Heimwettbewerb.



Bayerns Nachwuchs dieses Jahr äußerst aktiv. Diese Seite informiert darüber:

## Acht Bayern im Nationalteam

Auch 2017 werden wieder erfreuliche acht Läuferinnen und Läufer aus Bayern im Nationalteam auflaufen. Erstmals für den C-Kader („Juniorenkader“) nominiert wurden die angehenden Juniorenläuferinnen Isabel Seeger und Mareike Seeger vom Baisersdorfer SV. Nach dem D/C-Kader ist ihnen damit der Übergang in die nächste Auswahl direkt gelungen. Für die Zwillingsschwester wird die Junioren-Weltmeisterschaft im Juli 2017 in Finnland der Saisonhöhepunkt sein.

In den D/C-Kader („Jugendkader“) schafften es in diesem Jahr fünf bayerische Nachwuchstalente, alle von der OLG Regensburg. Wie im Vorjahr wurde Riccardo Casanova in den D/C-Kader berufen, nach zwei Jahren Infogruppe („Anschlusskader“) wird im kommenden Jahr auch Marei Lehner Mitglied des D/C-Kader sein, ebenso wie Timon Lorenz und die Zwillinge Katrin und Jasmin Hertel, die erstmals ins Nationalteam berufen wurden. Darüber hinaus ist Ines Schikora wie schon im Vorjahr Mitglied der Infogruppe, also des erweiterten Jugendkaders. Für die Jugendlichen liegt der Hauptfokus auf den Jugend-Europameisterschaften Ende Juni 2017 in der Slowakei. Erneut keine bayerischen Läufer stehen hingegen im Bundeskader bei den Erwachsenen. Am aussichtsreichsten sah es für Korbinian Lehner aus, doch ohne Herrentrainer entschied sich der Trainerrat dafür, keine Infogruppe bei den Herren zu nominieren. Das machte es für Lehner schwer.

## Die Jüngsten trainieren auch am Ende der Saison

Mittlerweile bewährt hat sich am Jahresende das Treffen der Nachwuchstalente Bayerns. Unter der Aufsicht des Landesjugendfachworts Daniel Janischowsky, des Landestrainers Uwe Weid und einiger weiterer Betreuer wurden junge bayerische Läuferinnen und Läufer 2016 nach Riedenburg eingeladen, um dort an einem Wochenende im November am Ende der Saison nochmal Technik und Kondition zu feilen. So geht man einfach motivierter in die lange Wintertrainingszeit. 34 Teilnehmer aus acht Vereinen kamen nach Riedenburg.

Von Freitag bis Sonntag standen rund um Schullandheim in Riedenburg mehrere Einheiten an, Zunächst wurde etwas Symbolkunde und Kompassarbeit eingeübt, was anschließend bei Sprint-OL, OL-Pantomime und Nacht-OL angewendet wurde. Eine Staffel und eine Abschlussbesprechung rundeten das erfolgreiche Wochenende ab. Auch 2017 soll ein solches Event stattfinden.

## Warmlaufen

---

Der bayerische OL-Kalender für 2017 war etwas schwer zu konzipieren, weil in letzter Minute noch auf deutscher Ebene Termine getauscht wurden. Besonders betroffen war das bayerische Saisonfinale, was im Normalfall im Oktober stattfinden würde. Leider ließ sich das 2017 wegen der nationalen

Termine nicht einrichten, sodass nun das Sommerferienende ungewöhnlich früh den bayerischen Saisonabschluss markiert. Höhepunkt im Jahr 2017 werden die Deutschen Sprintmeisterschaften in Regensburg und der erste große Wettkampf, der vom TSV Jetzendorf organisiert wird. Wir freuen uns drauf.

