

OLiNFORM

Ausgabe 2023



Vorwort

Gegen Ende der Saison kamen schon Zweifel auf, ob in diesem Jahr ein OLI mit gewohnter Seitenzahl zustande kommt. Aber plötzlich trafen dann doch noch weitgehend unaufgefordert viele Berichte ein. So erwartet die Leser des OLI wieder ein umfassender Jahresrückblick auf den Bayerischen OL. Dabei versuche ich zu beeinflussen, dass nicht nur Beiträge erscheinen, die Fakten aus den Wettkämpfen wiedergeben, die ihr als Teilnehmer ohnehin schon kennt oder bereits auf den aktuellen Webseiten gelesen habt. Das ist auch dieses Mal gelungen.

Dazu gehört der Bericht zum Meisterschaftswochenende mit dem neuen Ausrichter TV 1861 Altdorf, wo uns ein Interview mit dem Organisator Christian Rietze aufklärt, wie es dazu kam und wo es künftig bei den Altdorfern noch hingehen soll. Timon Lorenz berichtet uns, wie er Deutscher Elite-Meister im Sprint wurde, obwohl ihn „Viele gar nicht auf dem Schirm hatten“.

Unterhaltsam wie immer wird es im internationalen Teil mit mehreren Berichten. Wir bekommen eine Schilderung mit intensiven Eindrücken einer Teilnehmerin, wie es zum Erfolg der deutschen Mannschaft (mit bayerischen Läufern) bei der Trail-O-WM in Tschechien kam. Ebenso erstmals dabei, lässt uns eine Teilnehmerin des Alpen-Adria-Cups in ihre Gefühlswelt eintauchen. Außerdem werden die Leser mitgenommen auf drei äußerst attraktive Stationen der City-Race-Euro-Tour nach Ancona, Gent und London. Des Weiteren - richtig zum Genießen - eine reindrucksvolle Erzählung von Mareike Seeger, wie sie in Neukaledonien, quasi an einem Ende der Welt, zufällig auf OL stieß. Und es folgen weitere schöne Berichte

Besonders empfehlenswert ist auch der Beitrag der Gastschülerin Anežka Chrtková, die beim TSV Natterberg aufgenommen wurde, in Deggendorf ins Gymnasium ging, und uns wunderbar den deutlichen Unterschied zwischen dem OL in Deutschland und ihrem Heimatland Tschechien aufzeigt.

Zum Schluss gibt noch ein erkenntnisreiches Kapitel zum sensiblen Thema „OL und Umwelt“ mit dem Ergebnis einer Arbeitsgruppe des FAOL unter Leitung von Michael Rödel, und spezielle Erfahrungen des OC München mit der unteren Naturschutzbehörde und dem auferlegten GPS-Tracking.

Mit einem herzlichen Dank an alle „Hobby-Autoren“

Euer Redaktionsteam
Ralph und Bernhard Meißner



Impressum

Herausgeber: Förderverein OL-Bayern e.V.
www.foerderverein-ol.bayern

Redaktion: Ralph Meißner
Satz & Layout: Bernhard Meißner
Titelbild: Lena Baath auf dem Weg zur Deutschen Meisterschaft in Regensburg

Bankverbindung Förderverein / OLI
Volksbank Raiffeisenbank Dachau
IBAN: DE50 7009 1500 0002 1038 34
BIC: GENODEF1DCA

In diesem Heft

Landesebene (Bayern)

BM (Mittel) & 2. BC Weitramsdorf	4-5
BM (Lang) Reichelkofen	6
4. BC Auerbach	7
BM (Sprint) & 6. BC Altdorf	8-9
BM (Staffel) Schiltberg	10
7. BC Kastensee	11
Ergebnisse Bayerische Meisterschaften & Bayerncup	12-13

Bundesebene (Deutschland)

DM (Sprint) Zittau	14
DM (Mittel) Willebadessen	15
DM (Lang) & Deutschlandcup Regensburg	16-17
DM (Staffel) Bad Freienwald	18
MTBO DM & Deutschlandcup Landshut	19-20

Länderkämpfe

Arge-Alp Trentino, Italien	21
Alpen-Adria-Cup Lombardei, Italien	22-23
JLVK Bad Salzdetfurth, Niedersachsen	24

Weltmeisterschaften

WM WTC Tschechien	25-26
--------------------------	-------

Internationale Läufe

Bavarian Forest 5 Days Bodenmais, Bayern	27
OL im Paradies Neukalderonien	28-30
City-Race-Euro-Tour Ancona, Gent, London	31-33
Venedig City-OL	34
Trail-O Region Göteborg und Rom	35

Regional

Gastschülerin beim TSV Natterberg	36-37
-----------------------------------	-------

OL und Umwelt

OL und Umwelt - 10 Thesen	38-39
OL unter Auflagen der Naturschutzbehörde	39-40

Förderverein OL Bayern

Fördermaßnahmen und Wolpi-Pokal	41
---------------------------------	----

Sonstiges

Tipps von „Ricc“	42-43
------------------	-------

Bayerische Meisterschaft Mitteldistanz in Weitraamsdorf bei Coburg

Alle Jahre wieder - die Vorfreude auf den Bayerncup-Auftakt

Es ist das Gefühl der Vorfreude, das sich jedes Jahr erneut einstellt, wenn die ersten Bayerncupläufe anstehen, auch wenn Coburg von Osterhofen aus am anderen Ende Bayerns liegt und der Weg daher weit ist. Es ist das Gefühl der Vorfreude auf langjährig bekannte Gesichter und den dazugehörigen Menschen, die man dann wieder trifft. Und es ist mehr als mal wieder im Wald ein bisschen quer laufen und an alles Mögliche zu denken, nur nicht an den Posten. Der Bayerncup, das ist für mich der wertvollste Wettkampf, den ich überhaupt laufen darf und kann. Aber nicht wegen möglicher Avancen auf den Sieg - ganz und gar nicht. Er hat für mich ganz einfach etwas magisches, das mich in seinen Bann zieht, das ich nicht erklären kann und das über all die vielen Jahre hinweg. Darum wie jedes Jahr, Vorfreude!

Sogar das Wetter spielt mit in diesem Frühjahr, in dem man meinte, es bestehe nur aus regennassen kalten Tagen. Es tröpfelt nur kurz an diesem Samstag im Mai auf dem Parkplatz vor dem Sportgelände des

TSV Weitraamsdorf, das wir nutzen konnten, und im späteren Verlauf kommt sogar die Sonne zum Vorschein. Es gibt nur kurze Wege, zum WKZ, zum Start, vom stillen Ziel zurück, zur Verpflegung, alles kompakt hier, du fühlst dich gleich irgendwie dahoam und die Geli hat mit ihrem Team alles im Griff.

Mit 176 Starter ist das Teilnehmerfeld für eine Bayerische Meisterschaft auf der Mitteldistanz auch ordentlich gefüllt, wenn auch gerade bei der männlichen Jugend die Nachwuchsklassen eher dünn besetzt sind. Alle Sportarten kämpfen eben um den Nachwuchs.

Meine H55 startet am Ende des Startzeitfensters und so sind meine Vereinskameraden bereits alle unterwegs als ich zum Start trabe. Dabei kreisen die Gedanken um den Wald, die Konkurrenten, die Bahn und wie es einem wohl selbst ergehen wird. Der Wald zeigt sich typisch fränkisch mit viel Kiefern, Laubwald, Heidelbeeren und nur mäßig steil. Die Konkurrenten sind größtenteils schon gestartet und meine Bahn ist übersichtlich angelegt, was ich

nach dem Start relativ schnell erkenne. Nach einigen Posten bekommt man wie meist ein Gefühl für das Kartenbild und den Wald an sich. Dieser hingegen ist nicht besonders übersichtlich und ich verlasse mich auf das präzise Orientieren. Dies funktioniert und ich komme ganz gut durch, es stellt sich sogar ein gewisses Gefühl von Spaß trotz all der Schinderei ein. Im Ziel fällt der Blick dann auf die Schnellwertung, die es glücklicherweise auch analog auf Papier gibt. Meine Zeit relativiert sich in Anbetracht der Siegerzeit und alles ist wieder im Lot. Die Ergebnisse in den Kategorien: siehe Meisterschaftstabelle.

Am Abend gab es wieder einmal eine der selten gewordenen Siegerehrungen in einer Gastwirtschaft in Coburg, welche sehr gut besucht war. Man konnte die gute Stimmung und Freude der Oler richtig greifen, sich in entspannter Atmosphäre über Vereinsgrenzen hinweg wieder auszutauschen. Anlässlich dieser Veranstaltung wurde Geli Weid von ihrer OL-Abteilung des TSV-Coburg Neusses feierlich und mit großem Respekt in den OL-Unruhestand verabschiedet, nachdem sie mit viel Herzblut, Engagement und großer

„alles kompakt hier, du fühlst dich gleich irgendwie dahoam und die Geli hat mit ihrem Team alles im Griff“



Herzlichkeit diese Abteilung über 20 Jahre geleitet hatte. Im Anschluss verlieh Ralph Meißner an Geli den Wolpi des Fördervereines für diese Leistung, aber im Besonderen für Ihre Nachwuchsarbeit für den OL-Bayern, man könnte auch sagen für ihr OL-Lebenswerk.

Sonntag Morgen: derselbe Parkplatz, derselbe Wald, dasselbe Stille Ziel, nur das Wetter ist deutlich besser. Es ist ein Bayerncuplauf Langdistanz, einer der beiden in diesem Jahr. Da muss ich mich immer ran-

Im Ziel angekommen nach dem Durchschnaufen einen Daumen hoch, als mich Gertrud sieht. Also alles okay. Nix verletzt, ist immer wichtig, wird im Alter immer wichtiger ... ergibt wieder den sechsten Platz wie am Vortag und ich bin genauso zufrieden.

Dann vernehme ich noch im Weggehen die Konversation zweier Oler. Da meint der ältere der Beiden: „Der Kartenzeichner hat das Waldbild nicht korrekt auf die Karte gebracht.“ und der Jüngere meint:

haben und bemängeln die Qualität der Karte. Ich denke konstruktive Kritik, die zu einem zielführendem Ergebnis führt, ist immer in Ordnung. Aber ein für mich komplexes Waldbild, das ganz einfach bezüglich der unstrukturierten Vegetation schwer darstellbar ist, einfach so abzustempeln ist billig. Wir erleben den Waldumbau und die geänderten Bewirtschaftungsformen mit unzähligen Schneisen durch den Harvestereinsatz. Wir erkennen oftmals keine klaren Vegetationslinien und -formen mehr. Aber das ist genau



Der Autor Siegfried Liebl



Lokalmatador Wolfram Pohl

halten, verliere ich doch auf den längeren Schlägen meistens Zeit auf die Konkurrenz. Bin eben mehr

der Orientierer als der Läufer. Auf dem Weg zu Posten zwei mache ich das, was ich eigentlich nicht machen will und noch weniger machen sollte. Ich ändere während der Passage die Route und nehme die erste Schneise. Dies alles wider besserer Erfahrung, weil's sich halt gerade so anbietet. Prompt komme ich im Dickicht Stufe eins leicht ins Schwimmen und muss mich wieder langsam einlesen. Der Flow ist weg. Ich mache zwar keinen Richtungsfehler, aber eben Tempo raus und zögerlich. Wird schon nicht so schlimm gewesen sein, denk ich

mir, als der Posten dann genau richtig kommt. In der Retrospektive sehe ich hier 3 min. verplempert. Dann läuft's zwar wieder und ich schaffe zum vorletzten Posten sogar Bestzeit.

„Da hat der Kartenzeichner wohl das Grün vergessen...“ Nun zum Glück war diese Unterhaltung der beiden erfahrenen Läufer das einzig Negative, das mir an diesem wohlthuenden OL-Wochenende auffiel. Da gibt es in Bayern tatsächlich noch OL-Vereine, welche das Engagement, Knowhow, Manpower und den Idealismus haben, sich eine Landesveranstaltung anzutun. Trotz der permanent schwieriger werdenden Situation bezüglich Genehmigungen bei Jagd, Grundstückseigentümer (soweit überhaupt bekannt), Naturschutzbehörden und unserem BTV. Die sich nicht entmutigen lassen und einen langen Atem brauchen, um die Veranstaltung trotzdem noch irgendwie hinzubekommen.

Dann kommen Kommentare oftmals von Läufern, die entweder noch nie oder eher selten oder vielleicht ganz früher einmal einen Lauf organisiert

das, was der Wald der Zukunft braucht. Viel natürliche Verjüngung von möglichst vielen diversen Baumarten. Uns braucht der Wald sicher nicht. Seien wir dankbar, dass wir in ihm laufen dürfen - kostenlos. Es wäre sicher nachhaltig, wenn wir unser Verhalten dem anpassen und unserem „Lieblingssportgerät Wald“, ebenso wie denjenigen, welche ihn bewirtschaften, pflegen, aufpäppeln oder sogar von ihm leben müssen, etwas mehr Respekt aufbringen würden.

Mit diesen Gedanken bin ich wieder Richtung Süden abgereist, und als wir die Donau überqueren beginnt der Regen. Aber an jenem Wochenende sind wir ihm entwischt, bei unseren Freunden in Bayerns Norden. „Sche war's“ – danke!

Text: Siegfried Liebl
Bilder: Fotoarchiv BTV-FAOL

Bayerische Meisterschaft Langdistanz in Reichelkofen

Wieder einmal ein Kampf im grünen „Kampfrain“

Die Bayerischen Meisterschaft auf der Langdistanz fand im Juni in Reichelkofen statt. Der OLV Landshut sorgte für eine tolle Organisation und einen reibungslosen Ablauf. Das Wettkampfbüro beim Landgasthof Gelfinger war optimal ausgewählt und neben dem Veranstalter trug auch die Bürgermeisterin „in ihrem Herzen“, dass die 172 bayerischen OLER gut versorgt wurden. Wie es von der Jahreszeit zu erahnen war, hatten die Sportler auch mit der Hitze an diesem sonnigen Nachmittag zu kämpfen. Aber auch die Länge der Bahnen waren für die Läufer eine Herausforderung. Leider erschien die Karte „Kampfrain“ nicht ganz aktuell und die dichte Vegetation überraschte die Läufer bei einigen Routenwahlen.



Vieldiskutierte Grünzonen

In der Elitekategorie der Damen hatte Oleksandra Parkhomenko (OLV Landshut) die 7,2 km Bahn mit 240 m Steigung in 1:06:52 als Schnellste absolviert. Zweite wurde Dianora Herashchenko (OC München) mit 1:09:46; Maria Lange (SV Miettraching) ergatterte mit 1:12:24 noch den dritten Podestplatz. Die Läufer der Herrenelite mussten eine Bahn von 11,7 km mit 410 m Höhenunterschied bewältigen. Gewonnen hat Timon Lorenz (OLG Regensburg) mit 1:34:19 vor dem Teamkollege Philip Schwarck (1:36:21). Dritter wurde WOC Teilnehmer Teodor Yordanov (OC München) mit 1:37:45.



Gute Laune beim OLV im Ziel

Ergänzung der Redaktion: Zum Thema „Karte und Bahnlegung“ ist auf der Webseite des OLV Landshut zu lesen: „Bei Temperaturen um die 25 Grad forderten die von Christoph Körner gelegten Bahnen die Sportler sehr. Insbesondere mit dem im Bereich der halboffenen Flächen und Schneisen, und stark zugewachsenem Gelände des Kröninger Forstes hatten viele Starter zu kämpfen: auch die zwar präzise, aber bewusst nicht immer sehr offen gesetzten Posten waren bisweilen eine Herausforderung. Der Kartennamen „Kampfrain“ war einmal mehr Programm.“

Text: Margit Pattantyús-Ábrahám

Textergänzung: Ralph Meißner /

Zitat Webseite OLV Landshut

Bilder: Fotoarchiv BTV-FAOL

4. Bayerncuplauf in Auerbach

Eine rundum gelungene Veranstaltung des TSV Natternberg

Auf die Bayerischen Meisterschaften in Landshut folgte einen Tag später der 4. Bayerncuplauf in Auerbach. Die Ausrichtung übernahm wie bereits vor 2 Jahren der TSV Natternberg unter der Leitung von Stefan Hötzing. 166 Läufer starteten auf den verschiedenen Mitteldistanz-Bahnen. Die Bahnlegung forderte wie erwünscht das Feinorientierungsvermögen der Teilnehmer. Die Karte des Gebiets wies gute Qualität auf und sorgte für einen erstklassigen Lauf im Bayerischen Wald. Am Ziel erwarteten die Läufer kühles Wasser und Schatten, um sich schnell vom Lauf zu erholen. Die Organisation war hier ebenso wie am Vortag hervorragend. Im Wettkampfbereich konnten sich die Sportler auf die große Kuchenauswahl freuen. Auch die Lage des WKZ war optimal gelegt, es gab genügend Schattenplätze und die Jugendlichen konnten den naheliegenden Bach zur Erfrischung nach dem Lauf nutzen.

Die Podestplätze der Damenelite auf der 4,2 km Bahn mit 120 Höhenmeter waren wie am Vortag verteilt. Die Herrenelite sortierte sich etwas neu auf einer Bahn mit 4,8 km und 150 Höhenmeter. Die Ergebnisse in den Kategorien: siehe Meisterschaftstabelle.

Text: Margit Pattantyús-Ábrahám

Bilder: Fotoarchiv BTV-FAOL



Wettkampfleiter Stefan Hötzing - am Vortag noch beim OL in Reichelkofen



Die Belohnung nach dem Lauf



Begeisterter Nachwuchs

Bayerische Meisterschaften Sprint und Bayerncup

Von 0 auf 100 – TV 1881 Altdorf meistert Premiere als Ausrichter

Die meisten bayerischen OLer werden sich erstaunt die Augen gerieben haben, als Anfang des Jahres die Ausrichter der BC-Wochenenden für 2023 bekannt wurden: TV 1881 Altdorf!?

Ein Blick in die Bayerncup-Datenbank wies 5 aktive Läufer aus, die – erst seit Mitte 2022 überhaupt dabei – 13 Teilnahmen hatten, davon Christian Rietze alleine 7. Und dann ein komplettes Wochenende vorbereiten und durchführen?



Grund für den Verfasser dieser Zeilen, mit Christian ein Interview zu führen.

Wie bist du selbst zum OL gekommen?

Da habe ich einen langen Vorlauf. Sport war schon immer mein Ding. In den 1990ern war ich MTBler und bin in der Bayerische Meisterschaft mitgefahren. Sogar den Radsport Trainer C hatte ich 1998 gemacht. Ab 2001 bin ich dann erfolgreich Quad-Rennen gefahren mit einem Vize-Weltmeister-Titel und EM-Platzierungen. 2006 – nach einem schweren Unfall eines Sportfreundes – habe ich das gefährliche Fahrzeug in die Ecke gestellt. Meine Frau war in der Jugend Leichtathletin. Da habe ich mich dann angeschlossen. Im August 2021 hat mich dann mein Freund Oliver Holstein angehaufen: „Probiere doch mal OL aus. Ganz in der Nähe könnten wir beim

Isar-Cup starten.“ Das war die Initialzündung; der OL-Virus hat mich gleich gepackt. Und mit an die 50 Wettkämpfen pro Jahr seitdem nicht mehr losgelassen.

Warum hast du dich um die Ausrichtung des WE beworben?

Seit Anfang 2023 bin ich im Vorstand des BTV. Da wurde dann diskutiert, wer die BM-Sprint machen könnte. Ich habe sofort zugesagt.



Christian Rietze, Nachwuchsläuferin Marie Geißler, Oliver Holsteinburg

Und dann kam die Frage auf, wo an dem Wochenende der zugehörige BC-Lauf sein könnte. Für mich als Neuling ohne Karte und einem großen Helferstamm aus Läuferkreisen natürlich schwierig. Bei der Sitzung hat dann Katrin Lorenz-Baath ihre Hilfe angeboten. Jakob Oechler war bereit für die Bahnlegung; und das Förderteam OL Mittelfranken konnte sich u.a. mit der von Dieter Oechler erweiterten Karte einbringen.

Was musste im Vorfeld alles „aus dem Boden gestampft werden?“

Mein Verein TV 1881 Altdorf hatte natürlich weder OL-Erfahrung noch das benötigte Equipment. Von März bis Juni dieses Jahres musste ich alles beschaffen: Posten, Sprintkarte

aufnehmen, Software, Zelte und und und... Vielen Dank an die OL-Fördervereine Bayern und Deutschland sowie die Stadt Altdorf, die das mit großzügiger Unterstützung ermöglichen haben. Personell waren Oli und ich die Matadore. In Weisendorf waren die Mittelfranken schwer aktiv. Beim Sprint wurden wir natürlich unterstützt von Familie, Freunden und den Leichtathleten des Vereins.

Wie war der Ablauf des WE aus deiner Sicht?

Beim BC hatten wir schon im Vorfeld Maßnahmen getroffen, um die große Hitze überstehen zu können. Jakob als Bahnleger baute Getränkeposten ein, die von allen Teilnehmern passiert werden konnten. Es gab aus meiner Sicht keine großen Probleme und mir wurde auch nichts zugetragen. Alles in allem ein perfekter Auftakt für den TV Altdorf. Das Sahnehäubchen war für mich der Start von 2 Weltklasseläufern: Yannick Michiels und Øystein Kvaal Østerbø. Die waren auf der Anreise von der Schweiz in die Slowakei, bauten 2 Trainingsläufe bei uns ein und nahmen dann den Flieger von Nürnberg.

Würdest du es wieder machen?

Den Sprint wollte ich eigentlich als Doppelsprint organisieren, trotz des erforderlichen Aufwands. Das wurde leider vom LFA abgelehnt. Für die Zukunft hätte ich da einige Ideen: Ein Knockout-Sprint und eine Altdorfer OL-Serie vergleichbar dem Isar-Cup oder der ROLT. Zwei Waldkarten und mehrere Sprintkarten sind schon verfügbar. Auch ein Indoor-Wettkampf sonntags in einem Einkaufszentrum.

Damit könnten wir dann auch das Nachhaltigkeitskonzept des BTV umsetzen. Die zentrale Lage meiner Heimatstadt bietet sich für eine ÖPNV-Nutzung gerade an! Und für 2025 wäre eine Wald-BM hier in der Nähe im Bereich des Möglichen.

Wo siehst du die OL-Abteilung des TV Altdorf in 10 Jahren?

Seit 2023 findet ein regelmäßiges Training für die Kids statt. Marie Geißler z.B. ist jetzt schon im Perspektivkader. Da könnte was draus werden. Alle 2-3 Jahre organisiert der TV Altdorf ein größeres Event. Und in 10 Jahren wäre eine Bundesveranstaltung im Umfeld bei uns super. Wir haben jetzt schon hervorragende Kontakte zu den Bayerischen Staatsforsten. Und die betreuen die meisten Wälder in der Region. Damit ist die wichtigste Voraussetzung für OL gegeben: die Waldnutzung. Training ist für uns jederzeit möglich. Dafür helfen die Vereinsmitglieder z.B. bei der Treibjagd. Eine Win-Win-Situation.

Man darf ja mal träumen: Die OL-Abteilung des Vereins zählt 2030 zu den größeren in Bayern. Mittelfranken ist wieder ein regelmäßiger Termin im Wettkampfkalendar der Freistaats und darüber hinaus.

Der sportliche Teil: BC am Samstag in Weisendorf-Reuth – heiß und schön

Das Laufgelände des BC war im Grundsatz schon bekannt. 2021 fanden hier im südlichen Teil die BM Staffel und ein BC statt. Die Kartenaufnahme durch Dieter Oechler versprach beste Lesbarkeit. Nicht vorhersehbar war das Wetter. Nur 10 km Luftlinie vom Wettkampfgebiet stellte der Ort Möhrendorf-Kleinseebach an diesem Samstag mit 38,8

Grad den deutschlandweiten Hitzerekord auf. Auf der Anfahrt mussten zunächst die Klimaanlage der Autos Höchstleistungen vollbringen. Schon der Aufenthalt am WKZ war ohne Schattenplatz eine Qual. Jeder Quadratmeter unter Bäumen wurde genutzt. Der Weg zum Start durch die gleißende Sonne: für manchen Teilnehmer fast anstrengender als der eigentliche Lauf. Denn im Wald waren es gefühlt mindestens 10 Grad weniger. Mit einem kurzfristig installierten zusätzlichen Getränkeposten für alle Bahnen wurde hier gegengesteuert. Und davon machten sicher alle Oler reichlich Gebrauch. In fast allen Kategorien konnten die zum Zeitpunkt des Wettkampfs in der Rangliste Führenden den Wertungslauf für sich entscheiden oder nur knapp dahinter einlaufen; Ausnahmen bestätigen die Regel.

Sprintmeisterschaft am Sonntag in Altdorf – kühl und sehr schnell

Dank eines Gewitters kühlten die Temperaturen für den Sprint im Altdorfer Osten am Folgetag deutlich ab. Die von Cheforganisator Christian Rietze auf der selbst erstellten Karte gelegten Bahnen waren extrem lauffbetont. Die Siegerzeiten lagen generell deutlich unter 15 Minuten, in einigen Klassen klar unter der 10 Minuten-Marke. Kleinste Fehler entschieden so über die Vergabe der Medaillen. Wie am Vortag gab



Gesamtorganisator Christian Rietze
- hier in Weitramsdorf

es keine Überraschungen. Und die Lokalmatadorin Marie Geißler holte in der D 12 nach dem Sieg in der BM lang ihren 2. Titel.

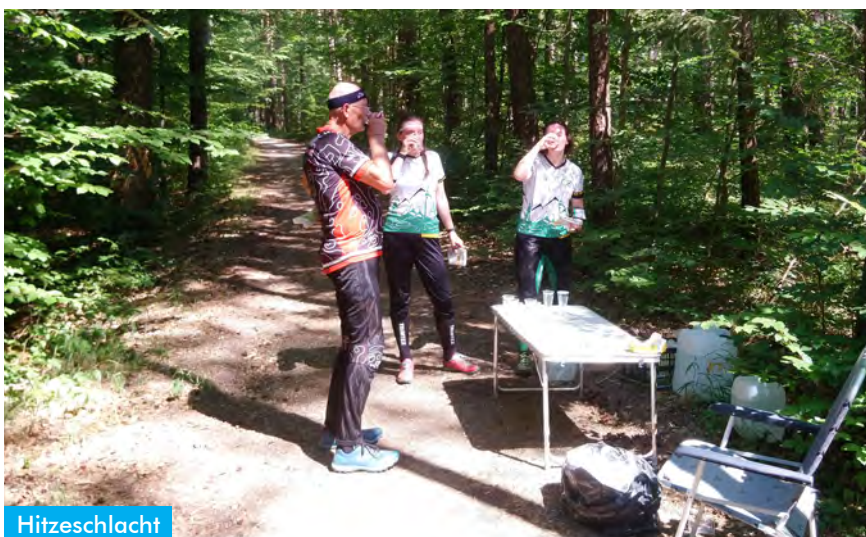
Interessant wäre ein 2. Lauf mit Addition gewesen, z.B. im Gewirr der Altstadtgassen. Mancher nach der ersten Runde nur knapp geschlagene Teilnehmer hätte vermutlich nochmals alle Kräfte gesammelt, um Sekunden gut zu machen. Man sollte über die Rückkehr zu 2 Läufen nochmal nachdenken. Und der organisatorische und finanzielle Aufwand der Teilnehmer würde sich dann relativieren.

Fazit:

Die Organisation war professionell. Von der Ausschreibung über letzte Informationen, dem Ablauf der beiden Wettkämpfe, Auswertung und Bewirtung – alles bestens und Appetit machend auf mehr. Wir freuen uns auf weitere Wettkämpfe unter Federführung des TV 1881 Altdorf.

Text: Stefan Kirsch

Bilder: Stefan Kirsch und Fotoarchiv BTV-FAOL



Hitzeschlacht

Bayerische Staffelmeisterschaft bei Schiltberg

Beim „Einhorn“ auf die Schlussrunde



Dynamik beim Massenstart

Den Auftakt des letzten Bayerncupwochenendes der Saison bildeten die Bayrischen Staffelmeisterschaften, ausgerichtet vom TSV Jetzendorf. Angekommen am Schlitterberger Forst, der den meisten OLern mittlerweile schon etwas bekannt vorkommen dürfte, erwartete uns eine große Zielwiese mit dem gewohnten Aufbau und einem Verpflegungsstand, der bei entsprechend früher Ankunft und Abstrichen bei der eigenen Laufperformance, auch schon vor dem Lauf getestet werden konnte. Man muss halt Prioritäten setzen. Soweit nichts Ungewöhnliches. Bei der Wahl des Sichtpostenstandorts waren die Veranstalter dann aber richtig kreativ und beförderten kurzerhand ein Schwimmeinhorn an den Wiesenrand.

In dem von einem dichten Wegenetz durchzogenen Wald hatte Bahnlegerin Katrin Lorenz-Baath für die Läufer zwei abwechslungsreiche Schlaufen vorbereitet, in denen man sowohl in den Genuss von offenem Hochwald kam, aber auch den ein oder anderen grünen Ab-

schnitt zu bewältigen hatte. Durch die besonders auf der Schlusschleife recht eng stehenden Versatzposten war bis zum Ende Konzentration gefragt.

In der Damenelite ließen die Favoritinnen Oleksandra Parkhomenko und Galyna Petrenko vom OLV Landshut nichts anbrennen und liefen zu einem ungefährdeten Start-Ziel-Sieg vor der zweitplatzierten Staffel aus Mietraching. Etwas enger war der Wettkampf in der Herren Elite. Der Sieg ging am Ende an Tihomir Despetovic und Teodor Yordanov vom OC München vor zwei Staffeln der OLG Regensburg.

Am Ende bleibt die Erkenntnis, dass ein piepender Chip, die richtige Karte und auch das Auslesen vor dem nächsten Löschen schon essenziell beim OL sind. (Anmerkung der Redaktion: Eine gute Aufzählung! Kommt immer wieder vor, auch bei erfahrenen Läufern.) Und man wohl niemals zu alt für eine H35 Bahn ist. (Anmerkung der Redaktion: Es kann nur OLA TSV Deggendorf gemeint sein; aber Respekt an die „Oldies“!) Vielen Dank an den TSV Jetzendorf für die gelungene Organisation.

Text: Veronika Hötzing
Bilder: Fotoarchiv BTV-FAOL



Der Einhorn-Posten

Bayerncup-Finale in Kastensee

Der OC München konnte sich bei der Preiszeremonie auch selbst feiern

Anfang Oktober richtete der OC München auf der Karte „Kastensee“ den 7. und letzten Bayerncup aus. Vorübergehend war auch gleichzeitig die bayerische Meisterschaft im Querfeldein-Pilze-Sammeln angedacht, allerdings konnten nicht genug Körbe aufgetrieben werden - Pilze gab es jedenfalls genug. So fiel es dem Vernehmen nach aber manchem Läufer trotzdem nicht leicht sich zu entscheiden, worauf er den Fokus legen sollte: Posten oder Pilze. Als Bahnleger hatte Tihomir wieder interessante Bahnen in den Wald gezaubert, bei denen

lität im WKZ und auch im Wald geboten wurde. Das Wetter blieb den ganzen Wettkampf über angenehm und gab schließlich auch einen guten Rahmen für die Ehrung der Bayerncup-Gewinner. Natürlich mit unserer nagelneuen Vereinsfahne an der Seite, die aber dann frecher Weise doch lieber dem Wind als den Anweisungen ihrer neuen Besitzer Folge leistete.

der Münchner Nachwuchs hat sich mit viel Engagement in der Jugendwertung den zweiten Platz erlaufen, ebenfalls wieder hinter der OLG Regensburg und vor dem OLV Landshut.

Text: Webseite OC München

Bilder: Norbert Deixler / Fotoarchiv BTV-FAOL



Siegerehrung BC Jugendwertung

auch Konzentrationsfähigkeit und Kontrolle gefragt war. Es galt, bei den Gabelungen den Überblick zu behalten oder wenn es darum ging, einen Bogen um die Sperrgebiete zu machen (in denen übrigens auch gar keine Pilze zu finden waren). Und da die größte Gefahr ja bekanntlich vom Straßenverkehr ausgeht, wurde man vor und nach dem Kampf mit Dornen, Knüppelholz und Mücken (vielleicht auch noch mit dem inneren Schweinehund) ganz komfortabel und sicher von der Feuerwehr persönlich über die Straße geleitet.

Bereits am Morgen zeigte sich zur Freude aller Helfer, die sich früh im Morgengrauen am WKZ trafen, dass die Nacht fast sommerlich lau gewesen war und somit eine überraschend angenehme Aufenthaltsqua-



Die neuen Preise für die Top Drei

Eindrucksvolle sieben Bayerncup-Gesamtsieger gingen dieses Jahr an den Ausrichter OC München, dazu noch zahlreiche zweite und dritte Plätze. Jeder der Top-Drei-Platzierten durfte als Anerkennung dieses Mal einen pfiffigen und ganz schön schweren Miniaturlaufschuh mit nach Hause nehmen.

Zudem ging der sehr gute zweite Platz der Bayern-Pokal-Vereinswertung hinter der OLG Regensburg und vor dem OLV Landshut an den tagesaktuellen Gastgeber, für eine Teamleistung mit den Punkten jedes einzelnen der 38 Starter des OC München bei allen Bayerncupläufen der Saison. Last but not least: Auch



Siegerehrung BC Teamwertung

Ergebnisse

Bayerische Meisterschaften und Bayerncup 2023

Damen

	Langdistanz 24. Juni, Adlkofen	Mitteldistanz 13. Mai, Weitramsdorf	Sprintdistanz 16. Juli, Altdorf	Staffel 7. Okt., Schiltberg	Bayerncup- Gesamtwertung
D 12	1. Marie Geißler TV 1881 Altdorf 2. Emma Narváez-Pattantyús OC München 3. Nadezhda Senina OC München	Nadezhda Senina OC München Olina Maskova OLG Regensburg Emma Narváez-Pattantyús OC München	Marie Geißler TV 1881 Altdorf Nadezhda Senina OC München Emma Narváez-Pattantyús OC München	OLG Regensburg O. Maskova / J. Scherl	Emma Narváez-Pattantyús OC München Nadezhda Senina OC München Marie Geißler TV 1881 Altdorf
D 14	1. Nele Eckert TSV Jetzendorf 2. Antonia Krämer OLG Regensburg 3. Lara Noller OLG Regensburg	Jara Lauer OLG Regensburg Nele Eckert TSV Jetzendorf Antonia Krämer OLG Regensburg	Jara Lauer OLG Regensburg Nele Eckert TSV Jetzendorf Lara Noller OLG Regensburg	OLG Regensburg L. Noller / M. Strauss	Jara Lauer OLG Regensburg Nele Eckert TSV Jetzendorf Lara Noller OLG Regensburg
D 16	1. Fina Baath TSV Jetzendorf 2. Sarah Ahlbrecht OLG Regensburg 3. Anne Pühl OLG Regensburg	Fina Baath TSV Jetzendorf Anne Pühl OLG Regensburg Laura Faltejisková SV Mietraching	Anne Pühl OLG Regensburg Sarah Ahlbrecht OLG Regensburg Yara Natho OC München	OLG Regensburg S. Ahlbrecht / J. Burgmair SV Mietraching	Fina Baath TSV Jetzendorf Sarah Ahlbrecht OLG Regensburg Anne Pühl OLG Regensburg
D 18	1. Anežka Chrtková TSV Natterberg 2. Lara Geiger SV Mietraching 3. Vanessa Schöps OLV Landshut	Lena Baath TSV Jetzendorf Juliane Burgmair OLG Regensburg Lara Geiger SV Mietraching	Anežka Chrtková TSV Natterberg Lena Baath TSV Jetzendorf Sabrina Schöps OLV Landshut	L. Faltejisková / L. Geiger OLG Regensburg J. Lauer / A. Pühl	Anežka Chrtková TSV Natterberg Juliane Burgmair OLG Regensburg Lena Baath TSV Jetzendorf
D 19 E	1. Oleksandra Parkhomenko OLV Landshut 2. Dianora Herashchenko OC München 3. Maria Lange SV Mietraching	Oleksandra Parkhomenko OLV Landshut Dianora Herashchenko OC München Maria Lange SV Mietraching	Oleksandra Parkhomenko OLV Landshut Kristin Hagen-Ritzenthaler TSV Jetzendorf Dianora Herashchenko OC München	OLV Landshut O. Parkhom. / G. Petrenko SV Mietraching J. Lange / J. Faltejisková OLV Landshut H. Oechler / C. Schorr	Oleksandra Parkhomenko OLV Landshut Dianora Herashchenko OC München Maria Lange SV Mietraching
D 35	1. Kristin Hagen-Ritzenthaler TSV Jetzendorf 2. Galyna Petrenko OLV Landshut 3. Anna Enborg OC München	Anna Enborg OC München Galyna Petrenko OLV Landshut Helga Wagner OLG Regensburg	Anna Enborg OC München Galyna Petrenko OLV Landshut Tereza Maskova OLG Regensburg	OC München A. Enborg / O. Kasatkina OC München N. Badia C./M. Pattantyús-Á. OLG Regensburg K. Böhme / T. Maskova	Anna Enborg OC München Galyna Petrenko OLV Landshut Tereza Maskova OLG Regensburg
D 45	1. Elizaveta Kuznetsova OC München 2. Milena Grifoni OLG Regensburg 3. Jana Faltejisková SV Mietraching	Elizaveta Kuznetsova OC München Jana Faltejisková SV Mietraching Milena Grifoni OLG Regensburg	Katrin Lorenz-Baath TSV Jetzendorf Jana Faltejisková SV Mietraching Elizaveta Kuznetsova OC München	OC München M. Barthelemy / O. Manoilova OLG Regensburg S. Hofherr / E. Pühl OLV Landshut A. Schöps / A. Schultze	Elizaveta Kuznetsova OC München Jana Faltejisková SV Mietraching Milena Grifoni OLG Regensburg
D 55	1. Petra Weber OLG Regensburg 2. Christiane Geiger OLA TSV Deggendorf 3. Jana Ropertz OLV Landshut	Gertrud Liebl TV Osterhofen Petra Weber OLG Regensburg Jana Ropertz OLV Landshut	Jana Ropertz OLV Landshut Christiane Geiger OLA TSV Deggendorf Elvira Pühl OLG Regensburg	OLG Regensburg P. Weber / M. Grifoni OLA TSV Deggendorf I. Hufnagel / C. Geiger TV Osterhofen G. Liebl / I. Bauer	Gertrud Liebl TV Osterhofen Petra Weber OLG Regensburg Jana Ropertz OLV Landshut
D 65	1. Ruth Bock TV 1894 Coburg-Neuses 2. Irma Schwarzkopf TV 1894 Coburg-Neuses 3.	Irma Schwarzkopf TV 1894 Coburg-Neuses Ruth Bock TV 1894 Coburg-Neuses	Ruth Bock TV 1894 Coburg-Neuses Angelika Weid TV 1894 Coburg-Neuses		Ruth Bock TV 1894 Coburg-Neuses Irma Schwarzkopf TV 1894 Coburg-Neuses Angelika Weid TV 1894 Coburg-Neuses

Herren

	Langdistanz 24. Juni, Adlkofen	Mitteldistanz 13. Mai, Weitramsdorf	Sprintdistanz 16. Juli, Altdorf	Staffel 7. Okt., Schiltberg	Bayerncup- Gesamtwertung
H 12	1. Benjamin Reinwald <i>OLG Regensburg</i> 2. Eduard Masek <i>OLG Regensburg</i> 3. Alexander Kozhevnikov <i>OC München</i>	Benjamin Reinwald <i>OLG Regensburg</i> James Ebert <i>TSV Jetzendorf</i> Fynn Padraig Böhme <i>TV 1894 Coburg-Neuses</i>	James Ebert <i>TSV Jetzendorf</i> Arthur Busch <i>TV 1894 Coburg-Neuses</i> Simon Schorr <i>TV 1894 Coburg-Neuses</i>	OLG Regensburg <i>B. Reinwald / F. Böhme</i> TV 1894 Coburg-Neuses <i>A. Busch / S. Schorr</i> OLG Regensburg <i>E. Masek / R. Masek</i>	Benjamin Reinwald <i>OLG Regensburg</i> James Ebert <i>TSV Jetzendorf</i> Eduard Masek <i>OLG Regensburg</i>
H 14	1. Laurin Ahlbrecht <i>OLG Regensburg</i> 2. Gil Badia-Landefeld <i>OC München</i> 3. Lukas Oechler <i>OLV Landshut</i>	Gil Badia-Landefeld <i>OC München</i> Simon Zinner <i>OLG Regensburg</i>	Gil Badia-Landefeld <i>OC München</i> Maximilian Kainzbauer <i>OLG Regensburg</i> Laurin Ahlbrecht <i>OLG Regensburg</i>	OLG Regensburg <i>J. Gerstl / M. Kainzbauer</i> OC München <i>G. Badia-L. / Í. Narváez-P.</i> TSV Jetzendorf <i>N. Eckert / J. Ebert</i>	Gil Badia-Landefeld <i>OC München</i> Laurin Ahlbrecht <i>OLG Regensburg</i> Maximilian Kainzbauer <i>OLG Regensburg</i>
H 16	1. Jack Hay <i>OC München</i> 2. Bastian Danninger <i>OC München</i> 3. Alexander Preuß <i>TSV Jetzendorf</i>	Jack Hay <i>OC München</i> Moritz Oechler <i>OLV Landshut</i> Bastian Danninger <i>OC München</i>	Jack Hay <i>OC München</i> Florian Reinwald <i>OLG Regensburg</i> Moritz Oechler <i>OLV Landshut</i>	TV 1894 Coburg-Neuses <i>E. Bohl / D. Cionoiu</i> OLG Regensburg <i>Y. Lauer / L. Ahlbrecht</i>	Jack Hay <i>OC München</i> Bastian Danninger <i>OC München</i> Florian Reinwald <i>OLG Regensburg</i>
H 18	1. Jakob Oechler <i>OLV Landshut</i> 2. Daniel Cionoiu <i>TV 1894 Coburg-Neuses</i> 3. Jonas Dünzinger <i>OLV Landshut</i>	Ole Magnus Baath <i>TSV Jetzendorf</i> Jakob Oechler <i>OLV Landshut</i> Emil Bohl <i>TV 1894 Coburg-Neuses</i>	Jakob Oechler <i>OLV Landshut</i> Ole Magnus Baath <i>TSV Jetzendorf</i> Daniel Cionoiu <i>TV 1894 Coburg-Neuses</i>	OLV Landshut <i>M. Oechler / J. Dünzinger</i>	Ole Magnus Baath <i>TSV Jetzendorf</i> Jakob Oechler <i>OLV Landshut</i> Daniel Cionoiu <i>TV 1894 Coburg-Neuses</i>
H 19 E	1. Timon Lorenz <i>OLG Regensburg</i> 2. Philipp Schwarck <i>OLG Regensburg</i> 3. Teodor Yordanov <i>OC München</i>	Lukas Janischowsky <i>OLG Regensburg</i> Riccardo Casanova <i>OLG Regensburg</i> Tihomir Despetovic <i>OC München</i>	Timon Lorenz <i>OLG Regensburg</i> Julian Nürnberger <i>OLG Regensburg</i> Lukas Janischowsky <i>OLG Regensburg</i>	OC München <i>T. Despetovic / T. Yordanov</i> OLG Regensburg <i>L. Janischowsky / T. Lorenz</i> OLG Regensburg <i>Q. Lehner / B. Lehner</i>	Timon Lorenz <i>OLG Regensburg</i> Tihomir Despetovic <i>OC München</i> Lukas Janischowsky <i>OLG Regensburg</i>
H 35	1. Andreas Enborg <i>OC München</i> 2. Alexander Hergert <i>OLV Landshut</i> 3. Ronny Natho <i>OC München</i>	Andreas Enborg <i>OC München</i> Ronny Natho <i>OC München</i> Alexander Hergert <i>OLV Landshut</i>	Andreas Enborg <i>OC München</i> Georg jun. Biller <i>SV Mietraching</i> Alexander Hergert <i>OLV Landshut</i>	OC München <i>A. Enborg / R. Natho</i> OLV Landshut <i>D. Antunovic / R. Körner</i> SV Mietraching <i>G. jun. Biller / L. Faltejsek</i>	Andreas Enborg <i>OC München</i> Alexander Hergert <i>OLV Landshut</i> Ronny Natho <i>OC München</i>
H 45	1. Sergey Cherniavsky <i>OC München</i> 2. Tobias Danninger <i>OC München</i> 3. Norbert Deixler <i>OC München</i>	Peter Weinig <i>OC München</i> Michael Rödel <i>TV Coburg-Ketschendorf</i> Tobias Danninger <i>OC München</i>	Mikhail Senin <i>OC München</i> Tobias Danninger <i>OC München</i> Peter Weinig <i>OC München</i>	OC München <i>P. Weinig / S. Cherniavsky</i> OC München <i>M. Neumüller / T. Danninger</i> TSV Natternberg <i>S. Hötzingler / R. Engl</i>	Peter Weinig <i>OC München</i> Sergey Cherniavsky <i>OC München</i> Tobias Danninger <i>OC München</i>
H 55	1. Vilhelm Lukács <i>OLV Landshut</i> 2. Roland Vogl <i>SV Mietraching</i> 3. Hansjörg Kübler <i>OC München</i>	Klemens Janischowsky <i>OLG Regensburg</i> Vilhelm Lukács <i>OLV Landshut</i> Roland Vogl <i>SV Mietraching</i>	Klemens Janischowsky <i>OLG Regensburg</i> Roland Vogl <i>SV Mietraching</i> Clemens Hartung <i>OLG Regensburg</i>	OLG Regensburg <i>V. Casanova/K. Janischowsky</i> OLV Landshut <i>N. Zölde / V. Lukács</i> OLG Regensburg <i>A. Böhme / S. Schneuwly</i>	Vilhelm Lukács <i>OLV Landshut</i> Klemens Janischowsky <i>OLG Regensburg</i> Valerio Casanova <i>OLG Regensburg</i>
H 65	1. Bernt Johansson <i>OC München</i> 2. Gerhard Werthmann <i>OLV Landshut</i> 3. Jürgen Schwanitz <i>OLA TSV Deggendorf</i>	Gerhard Werthmann <i>OLV Landshut</i> Ralph Meißner <i>TV 1894 Coburg-Neuses</i> Jan Ivansson <i>OC München</i>	Bernt Johansson <i>OC München</i> Gerhard Werthmann <i>OLV Landshut</i> Jürgen Schwanitz <i>OLA TSV Deggendorf</i>		Gerhard Werthmann <i>OLV Landshut</i> Bernt Johansson <i>OC München</i> Jan Ivansson <i>OC München</i>
H 75	1. Georg Reischl <i>TV Osterhofen</i> 2. Heinz Peter Simon <i>MTV Bamberg</i> 3.	Viktor Jarkov <i>OLG Regensburg</i> Heinz Peter Simon <i>MTV Bamberg</i> Dieter Oechler <i>TV 1894 Coburg-Neuses</i>	Viktor Jarkov <i>OLG Regensburg</i> Heinz Peter Simon <i>MTV Bamberg</i>		Viktor Jarkov <i>OLG Regensburg</i> Heinz Peter Simon <i>MTV Bamberg</i> Georg Reischl <i>TV Osterhofen</i>

Deutsche Meisterschaft Sprintdistanz in Zittau

Deutscher Meister Timon Lorenz: „Viele hatten mich gar nicht auf dem Schirm ...“

Parallel zum Weltcup in Norwegen fand am letzten Aprilwochenende die Deutsche Meisterschaft Sprint in Zittau statt. Da Sprint meine Lieblingsdistanz war und immer noch ist, war dies der passende Moment, um in die Saison 2023 zu starten. Immerhin habe ich das Training in den 8 Wochen davor noch einmal deutlich intensiviert und wöchentlich Intervalle und O-Sprints gemacht. Dabei hatte ich stets die Unterstützung meiner Trainingsgruppe, OL-Kollegen und meiner Trainerin. Für den Wettkampf habe ich allerdings nicht nur meine physische Form trainiert, sondern befasste mich auch mit dem Gelände sehr intensiv. Eine gute Geländekunde hilft mir im Wettkampf einen klaren Kopf zu bewahren und nicht ins Ungewisse zu stoßen. Da der Park sich bestens für die Sprintstaffel eignete, gab es nur noch die Altstadt und das Gelände der ehemaligen Offiziersschule, welche interessant aussahen. Somit war es offensichtlich, dass das Sprint-Finale in der Altstadt stattfinden wird.

Da der Start für den Qualifikationslauf sehr früh am Samstag war, sind wir bereits am Vortag angereist. Als wir den Zieleinlauf direkt neben dem Massenlager erblickten, hat sich meine erste Vermutung bestätigt. Das gab mir Sicherheit und Zuversicht für den nächsten Tag. Nach einer relativ kurzen Nacht habe ich noch kurz vor meinem ersten Start etwas Porridge gefrühstückt (absolut geheimes Erfolgsrezept). Danach begann bei mir auch schon die Vorbereitung auf den Lauf. Ich wusste, dass ich sicher im A-Finale bin, wenn ich keine großen Fehler mache. Für mich war der erste Lauf eher ein Testversuch und ich konnte da nochmals meine Routine üben. Mit einer gewissen Selbstsicherheit stand ich dann am Start und wartete auf das Startsignal. Womit ich allerdings nicht gerechnet habe, war die lange Verbindung direkt vom Start zum ersten Posten. Nach kurzen Startschwierigkeiten gab es dann aber keine Probleme mehr in dem weitläufigen Gelände der ehemaligen Offiziersschule. Nach einem kurzen Lauf habe ich vor dem Ziel noch einmal Gas gegeben, um meinen Vorlauf zu gewinnen. Das hat auch funktioniert, obwohl ich nur etwa 80-90% meiner Leistung abgerufen habe.

Da bis zum Start des A-Finales noch einige Stunden Zeit waren, habe ich noch etwas Schlaf nachgeholt und Mittag gegessen. Nachdem sich der Start noch einmal etwas verschoben hatte, hatte ich weitere Zeit mir das Ziel und den Start anzuschauen. Da ich bereits eine

provisorische Karte von der Altstadt gemalt hatte, kannte ich den Großteil schon und mir kam vieles bekannt vor. Etwas Aufwärmen durfte nicht fehlen, denn gleich wurde es ernst. Während ich wieder auf mein Startsignal wartete, kam die Ruhe und der Fokus. Als es dann los ging, zögert ich nicht lange, denn schließlich kam mir die Karte schon grob bekannt vor. Auch wenn ich in der Altstadt viele kleine Routenwahlen erwartet hatte, war das Finale sehr laufbetont. Trotzdem gab es einige Routenwahlen zu treffen. Zwar habe ich nicht immer die kürzeste Variante gewählt, jedoch waren die „Autobahnen“ genau das richtige für mich waren. An der Sichtstrecke wurde ich noch einmal ordentlich angefeuert, was sich sehr gut angefühlt hat. Kurze Zeit später war ich dann auch schon im Ziel. Nachdem ich ausgelesen hatte und bestätigt bekam alle Posten gestempelt zu haben, musste ich nur noch auf meine Konkurrenz warten. Das war mit Abstand das Nervenaufreibendste an dem Tag. Zusammen mit einigen anderen habe ich an der Zielstrecke gewartet. Mit einem Live-Ticker von Valerio konnte ich mir dann auch schon frühzeitig des Titels sicher sein. Dass ich nicht nur alle Deutschen, sondern auch alle Läufer aus Tschechien geschlagen habe, wurde mir erst später gesagt. Da ich somit Zeitschnellster war, konnte ich die neu gekauften Schuhe gleich wieder mit dem Preisgeld refinanzieren.



Timon Lorenz in berechtigter Freude

Viele hatten mich gar nicht auf dem Schirm und waren deshalb überrascht mit meinem Ergebnis. Ich hingegen hatte mir selbst das klare Ziel gesetzt, diese Meisterschaft zu gewinnen. Mit dieser Einstellung und der intensiven Vorbereitung konnte ich mit meiner Stärke und Selbstsicherheit überzeugen. Ohne die Hilfe meiner Trainerin, Trainingskollegen, Freunden und Familie wäre dies allerdings auch nie möglich gewesen. Deshalb hier nochmal einen herzlichen Dank an die Leute, die mich supporten.

Text und Bild: Timon Lorenz

Die zusammengefassten Erfolge für Bayern:

1. Platz: Timon Lorenz H 21 E, Viktor Jarkov H 80 (beide OLG Regensburg)
2. Platz: Juliane Burgmair D 16 (OLG Regensburg), Ronny Natho H45 (OC München)
3. Platz: Angelika Weid D 75 (TV Coburg-Neuses), Lukas Faltejsek H 45 (SV Mietrachting), Jürgen Schwanitz H 70 (OLA TSV Deggendorf)

Deutsche Meisterschaft Mitteldistanz in Willebadessen

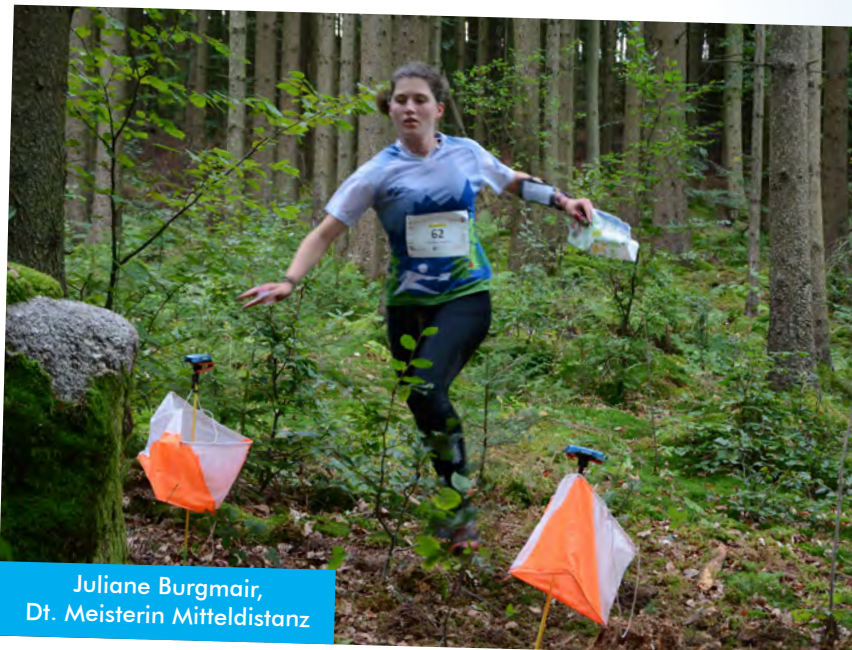
Juliane Burgmair mit Gold auf dem Weg zum Medaillensatz

Wer erschien auf dem Titelbild des OLI im letzten Jahr? — Ja, stimmt, es war die Regensburgerin Juliane Burgmair, wie sie bei der Jugend-Europameisterschaft ins Ziel stürmte. Und zwangsläufig konnte man sich fragen, was die Zukunft für dieses Nachwuchstalent noch bringen wird. Sie gab dann eine mehr als überzeugende Antwort in dieser Saison. Nachdem Juliane bereits bei der DM Sprint Silber in der D16 gewann, gelang ihr auf der Mitteldistanz der ganz große Coup, denn sie erkämpfte sich in einem dramatischen Duell gegen die Dresdner Konkurrentin Anna Holfeld mit 9 Sekunden Vorsprung den Titel. Im Herbst sollte noch die Bronzemedaille bei der DM Langdistanz folgen (Foto), womit sie eindrucksvoll den vollen Medaillensatz bei den Deutschen Einzelmeisterschaften komplettierte.

Ort ihres größten Erfolgs war Willebadessen südöstlich von Paderborn, wo eine Ausrichtergemeinschaft bestehend aus der ASG Teutoburger Wald, der Bielefelder TG und dem OL-Team Lippe ein Bundes-OL-Wochenende ausrichtete. Offener, gut lauffbarer Buchenwald, schwer belaufbare, mit Steinen und Kahlschlägen durchsetzte Hänge und dichter Wald mit Schneisen und feinen Kuppen - je nach Bahnlänge musste man sich an beiden Tagen mit drei unterschiedlichen Geländetypen auseinandersetzen und den Laufrhythmus im Gelände entsprechend anpassen.

Obwohl die Teilnahme der bayerischen Oler in Deutschlands Nordwesten eher zurückhaltend war, gingen noch weitere 5 Medaillen in den Freistaat. Viktor Jarkov (Regensburg) holte ungefährdet Gold in der H80. Silber erlief sich der routinierte Ronny Natho vom OC München

in der H45. Riccardo Casanova (OLG Regensburg) kam – obwohl nicht ganz gesund – in der Elite dennoch mit Rang 3 auf das Podest, genauso wie der zuverlässige Youngster Ole Baath vom TSV Jetzendorf in der H18. Völlig überraschend gewann Christian Rietze vom TV 1881 Altdorf in der H 40 Bronze, obwohl er erst seit Ende 2021 OL betreibt – Respekt! Ob das überhaupt schon mal jemandem gelang?



Juliane Burgmair,
Dt. Meisterin Mitteldistanz

Text: Ralph Meißner

Bild: Fotoarchiv BTV-FAOL

Deutsche Meisterschaft Langdistanz in Regensburg

„Meisterschaft dahoam“

Zum Highlight der diesjährigen Herbstsaison reisten fast 700 Orientierungsläufer/-innen nach Regensburg an. Die OLG Regensburg hatte als Ausrichterverein ein Wochenende mit drei (für besonders motivierte Teilnehmer auch vier) Wettkämpfen auf anspruchsvollen Karten organisiert.

Als Einstimmung hatte Timon Lorenz auf dem Campus der Universität Regensburg einen Sprint gelegt, welcher als Deutsche Park-Tour gewertet wurde. Insbesondere die Bahnanlage auf drei Ebenen mit Kartenwechsel sorgte für Verwirrung bei manchen Läufern, welche dann eine Treppe mehr als erwartet nach oben mussten oder vor verschlossener Tür eine Alternativroute in die Garage planen mussten. Für späte Starter und all diejenigen, welche auch in den Tiefstraßen ihre Karte lesen wollten, bot es sich an, mit Stirnlampe zu laufen und so war auch für etwas Nacht-OL-Feeling gesorgt. Durch die Anwesenheit eines lokalen Fernsehsenders (TVA) und Journalisten der Mittelbayerischen Zeitung sind an diesem Abend auch ein kleiner Videobeitrag mit Interviews, sowie Zeitungsartikel entstanden, welche eine schöne Werbung für den Orientierungslauf in der Region darstellen.

DM Langdistanz

Schon früh am nächsten Morgen machten sich die Postensetzer und Helfer auf den Weg nach Schillertswiesen nahe Bernhardswald, um das Wettkampfszentrum pro-

fessionell aufzubauen und die Posten ins felsige Waldgebiet zu bringen. Unter der Koordination von Clemens Hartung wusste jeder, was zu tun ist und so war pünktlich zum Eintreffen der ersten Läufer von der Bühne mit Lautsprechern über den Startbereich bis hin zum Zieleinlauf und Kuchenverkauf alles vorbereitet. Für Läufer der Elitekategorien führte eine Warm-Up-Map zum Start und sobald die Karte zum Startsignal aufgenommen wurde, war höchste Konzentration gefragt. Posten in sehr felsigen Gebieten wechselten mit langen Routenwahlen, wobei Wegrouten stets mit den direkteren Optionen „quer durch“ verglichen und dann sauber ausgeführt werden mussten. Bahnleger Lukas Janischowsky hat hierbei das Gelände der miteinander kombinierten Karten „Fürstenhänge“ und „Felsenparadies“ gut ausgenutzt. In

der Herren Elite, welche als World-Ranking-Event ausgetragen wurde, erreichte Riccardo Casanova über eine Strecke von 12,2km und 450 Höhenmeter den dritten Platz. Lena Baath, Kristin Ritzenthaler und Georg Reischl konnten sich an diesem Tag zu deutschen Meistern kürren. Bei der Siegerehrung, welche in der Mensa der Uni Regensburg stattfand, standen für Bayern Marie Geißler und Anna Enborg auf Platz zwei des Treppchens und Juliane Burgmair, Andreas Enborg, Ronny Natho und Viktor Jarkov auf dem dritten Platz. Ein Highlight war die musikalische Gestaltung des Abends durch die Band „The Washbeers“ mit Felix Wartner, einem Regensburger OL-Läufer, an der Gitarre.



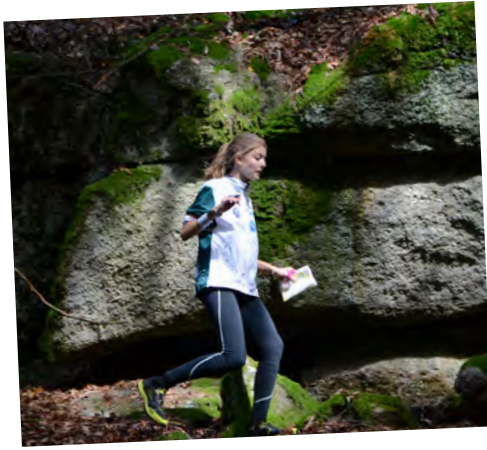
Lokalmatador Ric Casanova
auf dem Weg zu Bronze



Start zur DM, von Jara Lauer
mit großer Karte



Gold für Lena Baath und
Bronze für Juliane Burgmair



Deutschland-Cup

Am Sonntag reisten alle Teilnehmer erneut zur Zielwiese des Vortags an, um dort den Deutschland-Cup zu laufen. Dies ist ein Staffellauf mit fünf Teilnehmern je Vereinsteam, welches nach einem Punktesystem aufgestellt wird. Nach einer kurzen Demo, geleitet vom Speaker des Wochenendes Valtteri Kolehmainen, machten sich die Läufer in drei Startwellen auf den Weg in den Wald. Die anspruchsvollen Bahnen von Klemens Janischowsky boten viele Steinposten im Dickicht rund um das WKZ aber auch einige längere Verbindungen für die Start und Schlussläufer, welche die meisten Leistungskilometer zu bewältigen hatten. Zuschauer im Wechselbe-

reich feuerten ihre Teams lautstark an und konnten einige spannende Duelle auf der Schlusschlaufe und im Zielsprint beobachten. Für die Schüler-Cup-Staffel der OLG Regensburg sorgte Laurin Ahlbrecht für Spannung. Er setzte sich nach der Sichtstrecke gegen weitere Teams durch und lief unter Jubel seiner Staffelnkameraden Max Kainzbauer, Jara Lauer und Marie Geißler auf Rang zwei ein. Im Deutschland-Cup konnte die Staffel des OC München als bestes bayerisches Team mit Andreas Enborg, Anna Enborg, Peter Weinig, Jack Hay und Teodor Yordanov einen hervorragenden fünften Platz erreichen.

Nach der Ehrung der besten Staffelteams machten sich bereits viele Teil-

nehmer auf den Heimweg. Während das Organisationsteam der OLG Regensburg mit dem Postensammeln und Abbau des WKZ begann, warteten jedoch einige Läufer/-innen auf das Gaudi-Schmankerl zum Abschluss des Regensburger Meisterschaftswochenendes. Die „DMBOL“ (Deutsche Meisterschaft im Bier-OL). Hierfür hat das kleine Bier-OL-Organisationsteam ein spannendes Wettkampfkonzzept erarbeitet, welches die Teilnehmer nicht nur durch die beiden bekannten Komponenten Laufen und Orientieren forderte, sondern auch noch am Trinkposten zwischen den einzelnen Bahnen der One-man-relay. Beobachten konnten die Zuschauer nicht nur unterschiedliche Flaschenöffnungstechniken und Trinkgeschwindigkeiten, sondern auch spannende Zielsprints um die Podestplätze. Bei der Siegerehrung wurden die Besten mit Urkunden, Kränzen und Bier unseres Sponsors ausgezeichnet und der ein oder andere hat beim Foto in seine essbare Medaille gebissen. Nach dem Event und Abbauen klang der Abend entspannt aus.

Ein riesiger Dank gilt Clemens Hartung und allen Helfer/-innen aus Regensburg, welche zu einem reibungslosen Ablauf des DM-Long-Wochenendes in Regensburg beigetragen haben.

Text: Sophie Kraus

Bilder: Klemens Janischowsky und Riccardo Casanova



Gesamtleiter Clemens Hartung
beim Staffellaufstart

Deutsche Staffelmeisterschaft in Bad Freienwald

Die Regensburger durchbrachen die Dresdner Dominanz

Irgendwie habe ich das Gefühl, dass ein großer Erfolg bayerischer Orientierer informell nahezu untergegangen ist. Ich stieß jedenfalls erst darauf, als ich im Rahmen von Recherchen für das OLI verschiedene Webseiten der Vereine durchforschte und auf der Regensburger Seite dann auf die „DM Staffel“ stieß. Vielleicht lag das auch daran, dass aus Bayern (mit Ausnahme einer D-18-Staffel aus Jettendorf) nur die OLG Regensburg die Wettkampfreise bis tief hinein nach Brandenburg antrat. Die Gründe mögen darin liegen, dass es eine lange Anfahrt war, man sich in anderen Vereinen keine großen Aussichten auf Erfolg versprach und man letztlich ohnehin über die Saison unheimlich viel unterwegs ist. Ein freies Wochenende ist ja durchaus sinnvoll und tut ja auch mal gut.

erstaunlich steile Hänge, und weit verbreitets Fallholz.

Letztlich fand ich auf der DOSV-Webseite einen Bericht, der den dramatischen Rennverlauf in der Herrenelite vortrefflich schilderte: „... die siegreiche Regensburger Herrenstaffel mit Philipp Schwarck, Timon Lorenz und Riccardo Casanova ... (läuft) ... bereits seit zehn(!) Jahren sehr erfolgreich genau in dieser Besetzung Top-Platzierungen nach Hause. Sie starten mit dem klaren Ziel, den Sieg zu holen, zumal der starke Konkurrent Moritz Döllgast nicht für Dresden starten konnte. Den ersten Wechsel absolvierten sie noch auf Platz 6 mit reichlich zwei Minuten Rückstand. Startläufer Phillip berichtete von einigen orientierungstechnischen Unsauberkeiten. Timon musste sich

danach auf den Schlusspurt setzen. Riccardo ist noch durch Long Covid Symptome eingeschränkt, wurde hintenheraus müde und berichtete von einigen unsauberen Ablauffraktionen. Dazu knickte er auch noch um. Nachdem er Matthias auf dem Weg zum vierten (Posten) bereits sah, ihn am siebten Posten einholte, reichte es im Ziel für ordentliche 35 Sekunden Vorsprung. Diesen Sieg, der Spaß machte, feierten die Drei lustig beim Kinder-Labyrinth-OL auf der Zielwiese, beim Verfolgen der großen finnischen Jukola-Staffel und mit dem Unsichermachen einer Berliner Party.“ (1)

Das Bemerkenswerte: Sie kaperten damit die „Dresdner Stadtmeisterschaften“, denn auf den Plätzen 2 bis 4 folgten Post SV, SV Robotron und USV TU Dresden. Darauf kann man wirklich diebisch stolz sein. Nicht so dramatisch, aber auch recht erfolgreich verliefen die Rennen weiterer Regensburger Staffeln:

D15-18: Anne Pühl, Sarah Ahlbrecht und Juliane Burgmair auf dem dritten Platz

H14: Johannes Gerstl, Maximilian Kainzbauer und Laurin Ahlbrecht auf dem dritten Platz

Damenelite: Jasmin Hertel, Ines Schikora und Sophie Kraus auf dem vierten Platz

Den Abschluss bildeten am nächsten Tag die Deutschen Bestenkämpfe im Mannschaftslauf, wieder mit dritten Plätzen für die o.g. Jugendteams, aber einem Fehlstempel der Männer - was soll's!



1 x Elite-Gold und 2 x Jugend-Bronze

Für die Regensburger war es auf jeden Fall lohnenswert, denn sie kamen mit dem Siegerteam der Herrenelite und zwei Bronzemedailles für ihre Jugendteams nach Hause. Im Gelände erwarteten sie viele offene Buchenwälder, ein interessantes Höhenbild mit vielen Tälern und Bergrücken, für Brandenburg

danach im Wald sogar kurzzeitig die Frage stellen: „Wo bin ich zwischen all den vielen Tälchen und Rippen?“, übergab aber trotzdem mit nur noch einer Minute Rückstand und Position 2 auf die Dresdner Post-Läufer an seinen tempostarken Schlussläufer Ricardo. Dieser taktierte – heranlaufen an Matthias Kretzschmar und

Text: Ralph Meißner
Quelle: (1) Webseite DOSV
Bild: OLG Regensburg

Georg Reischl zum 40. Mal Deutscher Meister als „runder Abschluss“

Die Deutsche Meisterschaft Langdistanz in Regensburg war ein besonderer Moment in der langen und erfolgreichen OL-Karriere von Georg Reischl. Der 89-jährige Osterhofener konnte dort mit dem Sieg in der H 85 seinen 40. Titel als Deutscher Meister in die lange Reihe seiner zahlreichen Meisterschaftssiege auf Landes-, Bundes- und internationaler Ebene einfügen. Als ältester Teilnehmer bei den Titeltkämpfen galt es mit seinem Konkurrenten die 11 Kontrollposten auf der 2,7 km langen Strecke zu bewältigen und dabei 50 Höhenmeter zu überwinden. Dass die Angaben auf der Luftlinie sich leichter lesen, als es dann im Wettkampfgelände tatsächlich war,

können alle Teilnehmer der DM bestätigen. Ziel war es wie immer möglichst ohne Fehler die H 85 Bahn zu bewältigen und ein wenig schneller als die Konkurrenz sein. Am Ende war er dann über 33 Minuten schneller als Mitkonkurrent Gerhard Horn und wurde nach 72:50 min als Deutscher Meister beim Zieleinlauf angekündigt. Auf der Zielwiese äußerte Georg im Gespräch, dass dieser 40. Titel ein „runder Abschluss“ seiner Karriere bei Deutschen Meisterschaften ist und er auch wegen der Anfahrtswege wohl nur noch innerhalb Bayerns starten wird.

Text: Thomas Döhler
Bild: Georg Reischl



Deutsche Meisterschaft im MTB-OL beim OLV Landshut

Ruth Bock auf der Spurensuche nach einer neuen OL-Variante

Vier Varianten stehen Orientierern zur Verfügung: joggend, gehend beim Trail – O, mit den Langlaufskiern oder mit dem Mountainbike. Letztere Möglichkeit konnten am vorletzten Oktoberwochenende 2023 im Raum Landshut knapp 100 OlerInnen mit Freude ausleben.



Samstags startete die Deutsche Meisterschaft in Mirskofen. Schon die Anfahrt zum Start ließ erahnen, dass da einige Höhenmeter in einem Waldgebiet auf die Sportler zukamen. Mit grobstolligen Bikes, Helm, drehbaren Kartenhaltern auf dem Lenkrad und den üblichen Accessoires wie Kompass und Sportident ausgestattet, ging die Fahrt los. Nur auf den eingezeichneten Straßen, Wegen, Pfaden und Schneisen bewegen sich die MTB-O-FahrerInnen. Zum Ersten ist es wichtig, die Karte immer gut eingenordet zu halten. Je nachdem hatten die Sportler den Kompass im Kartenhalter oder an der Hand fixiert. Und zum Zweiten muss man den Standort exakt im Blick behalten. Vor allem bei den langen Strecken laufen die Bahnen oft kreuz und quer durch die Karte. Die MTB-O-Karten sind auf das Wesentliche reduziert. Ich als Anfänger hatte schon manchmal das Gefühl, so eine Pinnwandnadel wäre jetzt nicht schlecht, um die aktuell befahrene Route zu kennzeichnen. Profis sind so routiniert auf dem Rad, dass sie jederzeit, auch bei wilder Fahrt, gleichzeitig auf die Karte schauen können. Die Posten stehen so, dass sie gut anfahrbar sind. Was aber nicht heißt, dass sie von weitem gut sichtbar auftauchen!



Da die MTBO-Community noch nicht so zahlreich ist, nehmen viele eine lange Anreise (wie aus Kiel, Osnabrück, Dresden, Berlin usw.) auf sich. Und einige Mountainbiker hatten keine komfortablen Radständer, sondern zerlegten ihre Räder, um sie so in ihre Kombis zu packen. Da bietet es sich an, zwei Veranstaltungen am einem Wochenende zu haben, um den Aufwand zu reduzieren. So ging es am Sonntag weiter. Diesmal stand das Finale des Deutschland-Cups auf dem Programm. Zwölf Wettkämpfe sind zu absolvieren, wie gesagt oft weit entfernt. Hier die Austragungsorte für den Deutschland-Cup 2023: fünfmal in Tschechien, viermal in Sachsen, ein Wettkampf in Brandenburg und nun zwei Veranstaltungen in Bayern (Anmerkung der Redaktion: Also ein klarer Vorteil in Sachsen zu wohnen). Viele Teilnehmer freuten sich über die neuen Austragungsorte hier in Niederbayern. Wieder sonniges, farbiges Herbst-Prachtwetter; motiviert radelten wir an den Start. Diesmal ging es durch Wohn- und Gewerbegebiete, viele offene Flächen und wenig Wald. Nach der Fahrt wie-

der viele Annehmlichkeiten, die so ein Event abrunden: Duschmöglichkeiten für FahrerInnen und Bikes, kulinarische Genüsse und Sitzgelegenheiten, um mit den anderen Sportlern plauschen zu können und, wie in der OL-Familie üblich, Tipps von erfahrenen Sportler zu bekommen: „Wähle bei deiner Routenwahl eher die Straße als den Pfad; da kannst du schneller abdüsen und Zeit sparen!“



Zusammengefasst: Danke an die Veranstalter und Ausrichter, voran dem Team vom OLV Landshut unter der Leitung von Ralph Körner. Das waren tolle Veranstaltungen und für uns aus Bayern mit einer kürzeren Anfahrt eine gute Gelegenheit, diese Variante des Orientierens auszuprobieren. Ich bin wieder dabei und empfehle es euch zu 100 % weiter!

Text: Ruth Bock
Bilder: OLV Landshut



ARGE ALP Meisterschaften in Trentino

3. Platz - Team Bayern ist auch in alpinem Gelände stark



Ziel beim Einzellauf

Mit einem über 80-köpfigen Team aus Bayern konnte ARGE-ALP-Teamleiter Valerio Casanova nach Lavarone im Trentino reisen. Wie meistens bei so einer großen Teilnehmergruppe gab es auch dieses Mal vor dem Oktober-Wochenende krankheitsbedingte Absagen, die fast stündlich neue Staffelpilanungen notwendig machten. Das kostet Arbeit und Nerven für den nun schon langjährigen Teamchef. Sein Engagement kann man nicht hoch genug loben.

Auf rund 1.200 Höhenmetern lag der Staffelstart am Samstagnachmittag in einem technisch anspruchsvollen Gelände bei strahlendem Sonnenschein. Mit Lena Baath, Anezka Chrtková und Juliane Burgmair gewannen die Nachwuchsläuferinnen die D18 mit knapp 30 sec Vorsprung vor den Teams aus Tessin und St. Gallen in einem knappen Rennverlauf. Ein bemerkenswerter Erfolg gegen die Konkurrentinnen aus der OL-Topnation Schweiz. Noch einen weiteren Podestplatz erkämpfte die bayerische Jugend In der H14, wo Gil Badia Landefeld, Max Kainsbauer und Laurin Ahlbrecht den dritten Rang sicherten. Auch bei den Erwachsenen gab es einen Sieg mit vielen Punkten für die Länderwertung, den die H35-Läufer Andreas Enborg, Ralph Körner und Teodor Yordanov beisteuerten, nachdem sie mit fast anderthalb Minuten Vorsprung vor den Teams aus Tessin und Trentino ins Ziel liefen.

Und noch ein 3. Platz führte die D 55-Staffel mit Milena Grifoni, Christiane Geiger und Petra Weber auf das Treppchen. Auch in der Tageswertung lag Bayern hinter Tessin und Trentino auf einem hoffnungsvollen 3. Rang in der Länderwertung.

Zahlreiche Höhenmeter gab es beim Einzellauf auf der WM-Karte von 2014. Diffizile Hügellgebiete und ein Zieleinlauf am Ende eine Skihangs forderten die Teilnehmer bis zum Schluss. Den einzigen Tages-sieg in dem leistungsstarken Teilnehmerfeld holte fürs bayerische Team Teodor Yordanov in der H35. Rang zwei errangen

Julian Burgmair in der D16, sowie auch Olga Kasatkina in der D35. Auf den dritten Platz liefen die Erfolgs-garanten Anna (D40) und Andreas Enborg (H40), sowie Christiane Geiger in der D55. Zusammen mit weiteren beachtlichen Leistungen im Team konnte sich Bayern gegen die höher eingeschätzten Athleten aus Graubünden (205,5 Punkte) durchsetzen und verteidigten mit 214 Punkten hartnäckig den 3. Platz. Der Sieg ging ins Tessin (315 Punkte) und auf Rang zwei folgte Trentino mit 274,5 Punkten; 10 Länder nahmen am Wettbewerb teil.

Text: Thomas Döhler/ Ralph Meißner
Bilder: Fotoarchiv BTV-FAOL

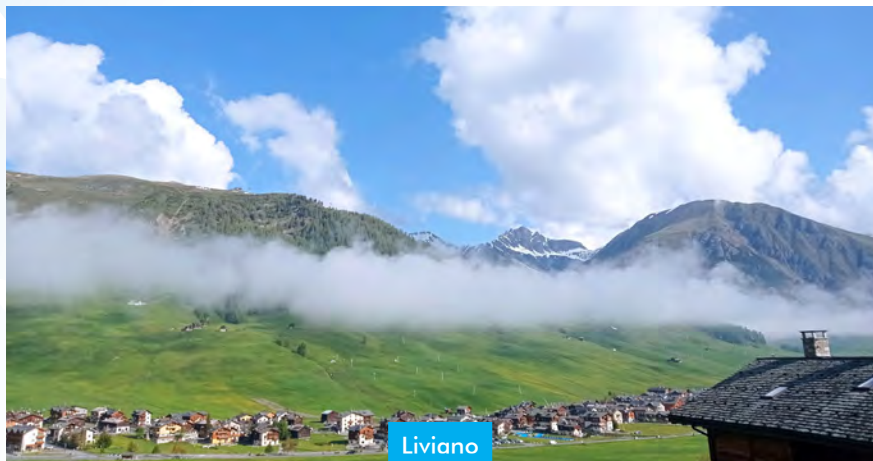


Länderkampf Siegerehrung



Alpen-Adria-Cup in Livigno

Carina Schorr: "My first time Alpen-Adria-Cup"



Livigno

Pizza, Pasta, Cappuccino, Sonne, Regen, Berge... ITALIEN, Lombardei, Livigno.

Wälder, Wiesen, Bäche, Kühe, Posten, Karte, Kompass... Alpen-Adria

Der diesjährige Alpen-Adria fand im Herzen der italienischen Alpen im wunderschönen Örtchen Livigno statt. Am **Donnerstagnachmittag** machten wir, Ralph, Christoph, Lara und ich uns auf den Weg nach Livigno. Dank Ralphs „Autopackkünste“ haben wir auch unser großes Gepäck in Christophs Golf verstaut bekommen. Als Titelverteidiger hatten wir den riesigen Wanderpokal an Bord, der gerade noch so ein Plätzchen auf der Rückbank zwischen Lara und mir gefunden hat. Nach einer entspannten Autofahrt stand kurz vor Livigno das Highlight der Fahrt an: der 3,5 km lange, einspurige Tunnel „Munt La Schera“. Er ist der Zugang nach Livigno. Es war ein ganz besonderes Erlebnis durch so einen alten schmalen Tunnel zu fahren. Nachdem er abends nur bis 20 Uhr geöffnet ist, mussten die ein oder anderen OL'er:innen eine längere Nachtfahrt über den Pass in Kauf nehmen. Nachdem wir unser Zimmer, in der familiären Pension bezogen hatten, machten wir uns auf die Suche nach einer Pizzeria! Wie sich herausstellte, war das im Sommer in Livigno gar nicht so einfach (Wintersportort), da viele Restaurants geschlossen hatten. Aber wir kamen in einem kleinen Café

noch zu unserem Pizzagluck.

Freitagmorgen – Cappuccino, strahlender Sonnenschein, blauer Himmel, schneebedeckte Gipfel, Sonnenterrasse und Frühstück im Liegestuhl! Einfach traumhaft. Ein perfekter Start für die Mixed Sprint Staffel im Zentrum von Livigno. Wir trafen uns am Mittag auf der Tribüne vom Sportzentrum und konnten von dort aus den Staffelwechsel, den Sichtposten und den Zieleinlauf gut verfolgen. Als Startläuferin meiner Staffel, mit Dieter Lexen und Markus Burgmaier, führte mich meine Strecke nach dem Massenstart durch enge Gassen, Hinterhöfe, über Veranden und zwischen schlendernden Touristen hindurch. Von Vorteil war, dass man viele Privatgrundstücke überqueren durfte, jedoch war Obacht bei den kleinen Mauern und Zäunen geboten, die nicht passiert werden durften. So mancher Läufer musste in der Einkaufsstraße über eine Hundeleine springen, um von dieser nicht gebremst zu werden oder aufpassen, dass er mit den Touristen nicht zusammenstieß. Für mich war es in diesem kleinen Örtchen eine einmalige Laufatmosphäre.

Als ich am **Samstagmorgen** aus dem Fenster schaute, überrascht mich sehr dichter Nebel. Mein erster Gedanke: „Wie soll ich da heute meinen Weg fin-

den?“. Aber dann kam die Überraschung. Auf dem „Passo de Eira“ begrüßte uns die Sonne und blauer Himmel. Bestes Zielwiesewetter mit Panoramablick. Meine Strecke führte über Kuhweiden, Bäche und durch Waldabschnitte mit nicht zu wenigen Höhenmetern. Das ein oder andere Mal musste ich mir ein paar Sekunden für das grandiose Panorama gönnen. Bei dieser Etappe gab es ein besonderes Hindernis, um einen Posten stempeln zu können. Posten Nr. 61 bewachte eine Kuh! Er wurde von einem Helfer herausgezogen und Yannis zum Stempeln gehalten. Man trifft immer wieder auf neue Abenteuer! Am Mittag bot der Veranstalter als Stärkung „Pasta all you can eat“ an. Das kam bei einem unserer Eliteläufer seeeehr gut an. Den Abend haben wir mit einem großen Bayernteam in einer leckeren Pizzeria ausklingen lassen. Hier konnte jeder seiner Kreativität freien Lauf lassen und seine Pizza kreieren. Es kamen die interessantesten

Zusammenstellungen heraus... Ich sage nur: Double Cheese, Äpfel, Ananas...



Carina mit Dieter und Markus in der Mixed-Staffel



Mein **Sonntag** startete wieder mit einem leckeren Cappuccino (ein Muss !) und grauem Himmel, aber trocken. Auf ging es zur Langdistanz auf der Karte „Mottolino“. Doch pünktlich zu meinem Start fing es an zu regnen. Mein Lauf wurde unter anderem von Dauerregen, 7 Grad Celsius, kalten Oberschenkeln, rutschigen Abhängen, Matsch, Schneepisten, Wasserfällen, Bächen und Mountainbike-Trails geprägt. Nicht nur ich war froh, als ich im Ziel unverletzt und mit allen Posten ankam! Unterwegs kam mir der Gedanke: „Warum mach ich das hier!“. Nach einer warmen Dusche wusste ich die Antwort darauf: „Weil ich im Wettkampf alle anderen Gedanken ausschalten kann und es mir im Nachhinein ein richtig gutes Gefühl gibt. Ich freue mich, nach über 15 Jahren Pause wieder zu dem genialsten Sport der Welt zurückgefunden zu haben!!! Schon jetzt ist der Alpen Adria 2024 in der Steiermark in meinem Terminkalender eingetragen! Lasst uns wieder mit einem großen Bayernteam in der Steiermark an den Start gehen und Punkte für eine gute Platzierung holen!

Herzlichen Dank an Lara, Christoph, Dieter und Ralph für das folgende Alpen-Adria Feedback:

Lara, wie würdest du den Alpen Adria kurz zusammenfassen?

„Das Wochenende war trotz der etwas widrigen Wetterbedingungen am Sonntag ein sehr schönes Erlebnis. Das Alpenpanorama, die schnuckelige Stadt Livigno, der bayerische Teamgeist, sowie das unge-

wohnte, aber traumhafte alpine Terrain haben den Alpen Adria zu einem ganz besonderen und lohnenswerten Termin im OL-Kalender gemacht.“

Christoph, wie war der Alpen Adria für dich?

„Trotz einer Verletzung am ersten Wettkampftag war es eine unglaubliche erste OL-Erfahrung in den Alpen für mich. Besonders die Langdistanz am Sonntag bei 7 Grad und Dauerregen war dabei eine Herausforderung. Insgesamt ein aufregendes OL-Wochenende mit einem tollen Team aus Bayern!“

Und Ralph, wie lautet dein Fazit zum Alpen Adria 2023? Der wievielte Alpen Adria war es bei dir?

„Das Fazit ist durchweg positiv! Es war klar, dass wir den Gesamtsieg vom Heimspiel aus dem Vorjahr nicht wiederholen können. Aber wir waren ein tolles Team und haben uns mit hervorragenden Leistungen auf einen vorher nicht erwarteten vierten Platz gekämpft. Für mich war es seit 2003 bereits der 19. Alpen-Adria-Cup; ich habe alle bayerischen Teilnahmen als Teamchef begleitet. Es war mir auch diesmal wieder eine Ehre, Kapitän dieser bayerischen Mannschaft zu sein. Und ich freue mich natürlich schon auf den Alpen-Adria-Cup 2024 in der Steiermark!“

Text und Bilder: Carina Schorr



Dieter, was macht für dich den Alpen Adria besonders?

„Länder-Vergleichskämpfe sind immer etwas Besonderes, so auch dieses Mal. Teamgeist bei der Staffel, herausfordernde Einzelläufe in bergigem Terrain, viele gute Gespräche, gemeinsame Abendessen und coole Mountainbike Trails mit Clemens. Freue mich auf 2024!“

Jugend-/ Juniorenländervergleich in Bad Salzdetfurth

Es stimmte alles im Bayernteam: Motivation, Stimmung und Erfolg



Bayerische Schlümpfe

Niedersachsen war in diesem Jahr Gastgeber des JLVK und hatte mit Bad Salzdetfurth einen Wettkampfort gefunden, der mit kurzen Wegen ermöglichte, auf Transportfahrten zu verzichten und zwischen Unterkunft und Wettkampfarena fußläufig alles zu erreichen. Traditionell gab es am Samstag die Einzelwettkämpfe. Im anspruchsvollen Gelände mit steilen Hängen, tiefen Tälern und Mulden gab es einige Routenwahlentscheidungen, ob querlaufen oder doch die zahlreichen Wege die schnellere Variante sind. Herausragend im bayerischen Team waren Marie Geißler (D12) und Juliane Burgmair (D16), die jeweils auf den ersten Platz stürmten. Weitere Podestplätze gab es zwar nicht, doch sorgte das große Nachwuchsteam insgesamt für eine kompakte Leistung, konnte sogar zwei Fehlstempelausfälle in der D16 kompensieren, so dass

Das war natürlich genügend Anlass für beste Stimmung in der Mannschaft, besonders auch beim schon traditionellen Auftritt im Vorfeld der Siegerehrung am Samstagabend. Hierbei gestalten alle Teams originelle „Choreografien“ und Kreativität ist gefragt. Die Bayern präsentierten sich als weiß-blaue Schlümpfe, hatten auch noch Papa Schlumpf und zwei Gargamels dabei, und bereiteten sich und den anderen Anwesenden großen Spaß damit.

Vor der Staffel steigt bekanntlich die Spannung im Team und es gibt auf der Zielwiese die wiederholte eindringliche Bitte, ja keinen Fehlstempel abzuliefern. Die Bitte der Teamleitung mit Katrin, Daniel und Valtterie wurde erhört und so kamen alle bayerischen Staffel erfolgreich aus dem vom Vortag bekannten Waldgebiet. In der D16 gewannen Juliane Burgmair, Sarah Ahlbrecht und Lena Baath mit 29 sec vor dem sächsischen Nachwuchsteam. Zweite Plätze errangen in der H14 Laurin Ahlbrecht, Maximilian Kainzbauer und Gil Badia Landefeld, sowie in der H18 Ole Baath, Bastian Danning und Daniel

Cionoiu. Der 4. Rang in der D14 von Jara Lauer, Lara Noller und Nele Eckert zählte punktemäßig wie ein 3. Platz, weil die Sachsen mit 2 Staffeln vor ihnen platziert waren. In der Länderwertung änderte sich nach dem Staffelwettbewerb nichts. Sachsen gewann mit 578 Punkten, Bayern folgte mit 379 Punkten auf Rang zwei und lag wie im Vorjahr vor Niedersachsen (349 Punkte).



Siegstaffel D16

Die Stimmung im Team beschrieb Katja Böhme: „Für Fynn (der Sohn in H12) war es die erste Veranstaltung dieser Art und er war begeistert. Auch André (der Vater) war von der Stimmung und der Atmosphäre auf der gesamten Veranstaltung überwältigt. Der Zusammenhalt, das gegenseitige Unterstützen empfanden sie als großartig. Und das i-Tüpfelchen dieser grandiosen Teambildungsmaßnahme war der Auftritt auf der Abendveranstaltung mit dem eigens für den JLVK ausgedachten Motto. Mit solchen Aktionen sind auch die ‚Neuen‘ absolut integriert. Danke, dass der Förderverein solche Maßnahmen unterstützt. Mittel- bis langfristig helfen sie ganz bestimmt, den Bayerischen OL Nachwuchs ‚bei der Stange‘ zu halten und zu motivieren.“

Text: Ralph Meißner
Bilder: Fotoarchiv BTV-FAOL



Anspannung vor dem Start

World Trail Orienteering Championships (WTOC) in Tschechien

Weltmeister – ein Traum geht in Erfüllung

Das wichtigste zuerst: Die deutsche Staffel ist Weltmeister geworden! Wenn ich zurückdenke an die sieben Tage Trail-O-Weltmeisterschaft in Tschechien, ist dies das erste, was mir in den Kopf kommt. Wie sehr wir uns alle für Ralph, Nina und Bjarne gefreut haben!

Aber von vorne: Angekommen in Tschechien, genauer Mladějov, fanden Freitag und Samstag erst einmal Vorbereitungswettkämpfe statt. Zum Glück, denn das hat die Nervosität vor den wichtigen Weltmeisterschaftswettkämpfen auf ein ertragbares Level gebracht. Neben dem ersten Kontakt mit den technischen sowie Ablauf-Details und ebenso dem tschechischem Trail-O-Gebiet – felsig, teils steil, viele feine Höhenlinien – trafen meine Geschwister und ich am Freitag auch das erste Mal das gesamte deutsche WM-Team. Eine tolle Truppe, die neben den sportlichen Erfolgen (oder in meinem Fall eher Erfahrungen) die intensive, lehrreiche und vor allem spaßige Zeit ausgemacht hat.

Am Freitag war schon der Weg zum Start eine gute Vorbereitung auf den ersten PreO. Der Weg wand sich durch eindrucksvolle Sandsteininformationen, eingebettet in schönem Hochwald. Nach der „Timed Control Station“ hatten wir 99 Minuten für 27 Posten; für meine Geschwister und mich war das der erste Wettkampf auf Weltranglisten-Niveau. Und deshalb hatten wir auch gleich einen ersten Lerneffekt: 99 Minuten können bei so anspruchsvollen Posten ganz schön wenig sein! Samstag ging es weiter mit TempO – da waren wir Dank TORUS (= int. virtuelle Wettkampfserie im Trail-O) schon ein gutes Stück erfahrener, was die sieben Stationen jedoch nicht minder schwierig machte. Fast wichtiger als die Vorbereitungswettkämpfe war die Vor- und Nachbesprechung dieser im Team: am Morgen oder Vorabend sprachen wir gemeinsam das Bulletin durch, nach Zielschluss gingen wir die Strecke nochmal ab. Wir Nationalkader-Neulinge rekonstruierten zusammen mit den erfahrenen Teamkolleg*innen unsere Entscheidungen, analysierten Fehler, bekamen Strategien vermittelt und ließen uns

Karte und schwierige Stellen erklären. Etwa wie wichtig es ist, mehr als nur ein bisschen auf und ab zu gehen, möglichst viel zuzuordnen, Perspektiven einzuschätzen oder Höhenlinien zu lesen. Danke für den großen Willen, uns einzubeziehen und viel beizubringen!

Auch bei der Freizeitgestaltung ließen uns Felsen und Höheninformationen nicht los: Direkt am Samstag machten wir einen Abstecher in die Felsenstadt Prachovské skály, im Laufe der Woche ging es noch Geocachen, z.B. an der Felsenburgruine Habstein oder an den Basaltsäulen Herrenhausfelsen. Aber zurück zum Trail-O: Am Sonntag startete die WM – mit einem Model-Event und der Eröffnungszereemonie, angemessen feierlich im Schloss Zákupy, bei der sich sowohl Bürgermeister als auch Schlossmanager zum Glück kurz hielten. Wirklich beeindruckend, die Vielfalt der über 180 Athlet*innen aus 22 Ländern!

Montag und Dienstag fand der zweigeteilte PreO statt – beide voller Variation und in beeindruckendem Gelände, mit sehr nahen Posten ebenso wie mit Posten in mehreren Dutzend Metern Entfernung. Zwei Stunden volle Konzentration, fokussiertes Auf- und Ab-Tigern, jeden Stein und jede Höhenlinie abgleichen, ständig mit Blick auf die Zeit – Trail-O kann ganz schön anstrengend sein und eine „course length“ von 400m führt zu einem Vielfachen an gegangener Strecke.

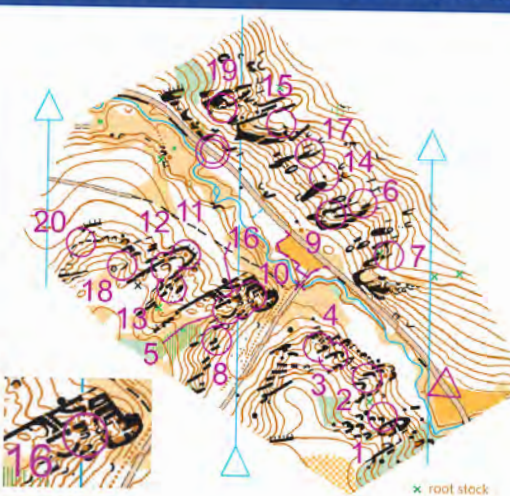
**WTOC 2023**

BOROVINA - WTOC
PreO Day 2 / July 4 / Part 1
1 : 3000, 2.5 m

Time limit for class O: 120'
Time limit for class P: 140'

PreO2	0,4 km
1 A	
2 A-B	
3 A	
4 A	
5 A-C	
6 A	
7 A	
8 A	
9 A	
10 A	
11 A-B	
12 A-B	
13 A	
14 A-B	
15 A	

16 A-B	
17 A	
18 A	
19 A	
20 A-C	



Registration number: 23 U 030 T
Author: Robert Míček
Last revision: June 2023
Printed by Zákutí
Administrator: Libor Forst
(C) Matfyz Praha (MFP)



Nachdem schon Dienstag ein erster Erfolg gefeiert werden konnte – Bjarne holte WM-Silber für Deutschland im PreO! – war Mittwoch dann der Tag der Tage: die deutsche Staffel hat die TrailO-Relay gewonnen! Hier wurde auch uns Zuschauer*innen einiges geboten: die letzte TempO-Station fand als „public viewing“ statt. Wir saßen auf einem Abhang, die Wettkämpfer*innen mit dem Rücken zu uns. Nach jeder Antwort hielt eine Helferin eine rote oder grüne Karte hoch und der Moderator sagte die gebrauchte Zeit an. Nachdem Ralph und Nina grandios vorgelegt hatten und sie bereits 40 Sekunden vor Italien auf dem ersten Platz lagen, schauten wir uns mit den anderen Teams gespannt die beeindruckenden Leistungen der letzten Athlet*innen an. Was war das für ein Jubel, als feststand, dass Bjarne die TempO-Station fehlerfrei gemeistert hatte! Alle gratulierten den frischgebackenen Weltmeistern – nicht nur der Erfolg der Teamkolleg*innen war schön zu sehen, sondern auch der Zusammenhalt und die Freude füreinander in dieser Sportart.

Die Siegerehrung fand wieder im Schloss Zakópy statt – inklusive Flaggen und Hymne. Dazu eine kleine Anekdote: Während die Schweden ihre Hymne lautstark durch den Innenhof schmetterten, mussten wir sicherheitshalber erst mal den Text nachschauen... Gefeierte haben wir danach aber nur mit KiBa (= Kirsch-/Bananenektar) – schließlich ging es Donnerstag frühmorgens weiter mit den TempO Wettkämpfen. A propos frühmorgens: zum Leidwesen meiner Geschwister und mir wurden die Startzeiten nach Weltranglistenplätzen vergeben – wir mussten also am frühesten raus.

Beim TempO hat mich die Geländeauswahl der Organisator*innen wirklich beeindruckt: Innerhalb einer nicht zu langen Strecke lagen Stationen mit hügeligem Waldboden, steinige Böschungen, und dutzende Meter hohe Felsen in über hundert Metern Entfernung. Gerade für

die TempO Wettkämpfe brauchte es eine große Zahl freiwilliger Helfer*innen – es war schön zu sehen, wie viele gerade junge Menschen bei einer Sportart helfen, von der sie davor teils noch nie gehört haben. Nicht nur unter den Helfer*innen gab es viele Jugendliche; ebenfalls am Donnerstag wurde ein Foto mit allen Junior*innen aufgenommen. Wir waren eine wirklich bunte Truppe! Für das amerikanische Team war auch ein Geschwisterpaar mitgekommen, mit denen ich mich gut über Trail-O und OL unterhalten konnte. Einmal mehr durfte ich die freundschaftliche Kultur des Trail-Os erleben.

Am Nachmittag desselben Tages ging es weiter mit dem TempO-Finale – aus dem deutschen Team hatten sich Ralph und Bjarne qualifiziert. Wie schon bei der Staffel war die letzte Station öffentlich, jede*r Athlet*in wurde mit viel Applaus aus dem Wettkampf entlassen. Besonders gespannt waren wir – neben Ralphs und Bjarnes Ergebnisse – auf Ben Kyds. Schließlich hatte sich der junge Brite bei TORUS und auf seinem YouTube-Account wirklich einen Namen gemacht!



Donnerstagabend ging mit der Abschlusszeremonie die Trail-O WM zu Ende; für manche ging es im Anschluss noch zum Bankett. Was für eine Woche – anspruchsvoll, lehrreich und vor allem mit viel Spaß und neuen Erfahrungen. Auch für den klassischen OL konnten wir viel mitnehmen: die intensive Kartenarbeit, das Zuordnen und das Wissen über tschechisches Sandsteingebiet. Danke für die Möglichkeit, in wunderschöner Landschaft in einen spannenden Sport mit vielen lieben Menschen einzutauchen!

Text: Sarah Schöps
Bilder: OLV Landshut

Bavarian Forest 5 Days

Regenreich, felsenreich und erlebnisreich

Wie schon im letzten Jahr präsentierte Peter Weinig mit seinem großartigen Team einen 5-Tage-OL der Extraklasse im Bayerischen Wald. Um nur die wichtigsten Stützen zu nennen: der Technische Leiter Ronny Natho, der IT-Verantwortliche Simon Harston, der Kartenersteller Ingo Horst, die vielen Helfer des SV Mietraching um ihre „Leader“ Roland und Karin Vogel und noch viele mehr. Peter hat uns letztes Jahr im OLI hinter die Kulissen und in seine Gedanken blicken lassen, damit jeder Läufer und Nichtorganisator nachvollziehen kann, was hinter einer solchen Veranstaltung steht.

Keinen Einfluss hat man natürlich auf das Wetter. Dazu kann man auf der Webseite des OLV Landshut lesen: „Leider war der Wettergott den Orientierungsläufern wahrlich nicht hold. So blieb es an keinem der fünf Wettkampftage komplett trocken. Von Sonne-Wolken-Mix über Nieselregen bis hin zu Starkregenschauern war alles dabei ... In jedem Fall war die bestens organisierte Veranstaltung ein Erlebnis ...“ So ist das bei einer Natursportart mit dem Wetter, die dabei zum Extremsport mutieren kann. Aber das Lob an den Organisator entschädigt.



Hochbetrieb am Posten

Der SV Mietraching lässt für das OLI die zwei Jugendläuferinnen Johanna Schmid und Evi Zimmermann berichten:

„Im Sommer fanden die „Bavarian Forest 5 Days“ nun schon zum 2. Mal in und um Bodenmais statt. Dieser Wettkampf gilt als ein großes internationales OL-Event, mit über 600 Teilnehmern aus rund 20 Nationen. Organisiert und ausgerichtet wurde die Veranstaltung von Peter Weinig und der Endspurt Events GmbH. Dabei unterstützte der SV Mietraching mit vielen fleißigen Helfern bei der Vorbereitung und an den Wettkampftagen in den verschiedensten Funktionen. Die ersten drei Etappen wurden rund um das Langlaufzentrum Bretterschachten angelegt. Hier erwartete die Oler anspruchsvolle Routen in steilem Gelände mit sehr steinig und felsigen Passagen. Am Tag 4 ging es auf eine Sprintetappe durch

das Zentrum des Marktes Bodenmais. Oberlohwies war dann Austragungsort für die letzte Waldetappe. Alle Teilnehmer nannten das erwartete schöne Laufgebiet und die abwechslungsreichen und ansprechenden Routen als Grund für ihr Kommen. Sie nahmen den weiten Weg auf sich, um mit anderen Läufern ihre Leidenschaft zu teilen und Spaß zu haben. Auch den Helfern gab der Wettkampf eine gute Gelegenheit mit anderen Kontakte zu pflegen. Viele nette Begegnungen und lobende Worte motivierte die engagierten Helfer bei ihrem Einsatz. Trotz kühler und feuchter Witterung waren alle Freiwilligen mit Begeisterung dabei - gute Stimmung war garantiert! Viele Orientierer freuen sich schon auf die nächste Auflage vom 6. - 10. Juli 2024 in der Region Haidmühle/Waldkirchen.“



Spannendes Gelände

Ergebnisse:

Die meisten Erfolge gingen in die Schweiz und Tschechien. Aber auch bayerische Läufer konnten in der Gesamtwertung Podestplätze erobern:

1. Platz:

M18 Baath, Ole (OL-Team Bayern)
M20 Lauer, Linus (OL-Team Bayern)
W35 Ritzenthaler, Kristin (TSV Jetzendorf)

2. Platz:

M20 Tatzel, Anton (OL-Team Bayern)
W14 Lauer, Jara (OL-Team Bayern)
M35 Hergert, Alexander (OLV Landshut)

3. Platz:

M10 Schorr, Simon (TV Coburg-Neuses)
M40 Körner, Ralph (OLV Landshut)
M70 Werthmann, Gerhard (OLV Landshut)
W21 Elite Parkhomenko, Oleksandra (OLV Landshut)
W14 Noller, Lara (OL-Team Bayern)
W16 Baath, Lena (OL-Team Bayern)

Text: Johanna Schmid und Evi Zimmermann

Textergänzung: Ralph Meißner

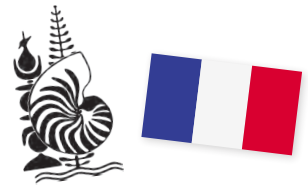
Bilder: BF5Days Team



Peter Weinig gut gelaunt

Wenn der Fluss zur Autobahn wird

Orientierungslauf im Paradies



18. März 2023, 8:35 Ortszeit. Ein Flugzeug aus Singapur landet in Nouméa am Flughafen La Tontouta auf Neukaledonien. Die Sonne scheint warm, die Palmen wehen im Wind. Und mittendrin: eine voreifreudige Mareike. Was sie noch nicht weiß, es warten noch so einige Überraschungen auf der Insel auf sie. Und eine davon: der Orientierungslauf.

Von März bis Juli 2023 habe ich im Rahmen des letzten Jahres meines Medizinstudiums einen Teil meines sogenannten praktischen Jahres (PJ) auf Neukaledonien absolviert. Ein französisches Überseegebiet, das über Australien/Neuseeland einsam und alleine im südwestlichen Pazifik liegt und das mir so vorher nie zu Ohren gekommen war. Aus vollster Überzeugung für die Nicht-Existenz meines Lieblingssports dort hatte ich vorher nicht einmal die Google-Suchmaschine angeschmissen. Naiv, wie sich herausstellte. Aber wer hätte auch gedacht, dass auf einer kleinen Insel, nicht mal ein Drittel so groß wie Bayern und mitten im Nirgendwo, auch OL seinen Platz finden würde?

Die große Überraschung

Mitte März reise ich jedenfalls nach Nouméa, die Hauptstadt Neukaledoniens. Mit ca. 100.000 Einwohnern inklusive der angrenzenden Kleinorte kann die Stadt sich im Südwesten der Insel durchaus behaupten. Ich niste mich also ein in meiner WG in La-Coulée, etwa 20 Autominuten östlich der Metropolregion. Der Alltag beginnt, man lebt sich in der Arbeit gut ein und das

Französisch sprechen wird immer einfacher und flüssiger. Und dann, an einem unspektakulären Abend beim Gespräch am Küchentisch fällt



Landschaft in Neukaledonien

das Thema Orientierungslauf. Da nickt mein französischer Mitbewohner zu meiner Verblüffung wissend, dass er das kenne und offenbart mir: „Ja, hier auf der Insel gibt es 4 Clubs“. --- Stille. Schock. Freude. Ich grinse. Dann realisiere ich: Keine Trail-Schuhe im Gepäck, keine OL-Kleidung, kein SI-Chip, kein Postenhalter. Nur mein alter Kompass begleitet mich, natürlich nicht auf die Südhalbkugel angepasst. Mist. Aber geil?

Nicht mal eine Woche und verschiedenste Kontaktaufnahmen über Facebook später reise ich mit meinem Mietauto angemeldet zu einem

Nachtsprint in Nouville in Nouméa an. Eine der Kontakte des Clubs Atlas, die liebe Stéphanie, leiht mir freundlicherweise einen Postenbeschreibungshalter und bietet mir für zukünftige OLs die Trail-Schuhe ihrer Tochter an. Sie passen leider nicht, aber dafür gibt es den Allzeit-Retter Decathlon und für den Sprint reichen vorerst eh die Laufschuhe. Einen Chip kann man sich leihen; mein unvorbereitetes Ich kann also langsam aufatmen.

Nach einem tollen Sprint und natürlich ein paar Fehlerchen später unterhalte ich mich ein bisschen mit den Leuten. Bei der Kontaktaufnahme hatte ich erwähnt, dass ich mal viel Orientierungslauf in meiner Jugend- und Juniorenzeit gemacht hatte. Und so erzähle ich auf Nachfrage ein wenig vom OL in Deutschland. Nicht viel später betiteln mich die neukaledonischen Oler:innen gerne als kleine deutsche célébrité (= Berühmtheit). Beschämt von dem Kompliment - schließlich habe ich in der Coronazeit nur wenige Läufe pro Jahr gemacht - freue ich mich doch gleichzeitig über ihr Interesse, wie sich der Sport in Europa präsentiert.

Diesen gibt es auf Neukaledonien schließlich noch nicht so lange. Ab 1994 etablierte sich der OL erst so langsam auf der Insel, eine Ausnahme im Vergleich zu den anderen französischen Überseegebieten. Was für ein Glück! Ich lerne also viele verschiedene passionierte Oler:innen kennen. Unter anderem Alexandra Dervillez, die Vorsitzende der Ligue Calédonienne de Course d'orientation (LCCO) ist, und ihren

Mann Silvère. Sie laufen für den Club Atlas, engagieren sich viel in ihrer Freizeit für den OL dort. Zusammen mit den anderen Clubs Convergence, NCA und CO2 und damit vielen Aktiven stellen sie ein Programm auf die Beine, das ich derart eng getaktet nicht gewöhnt bin. Zumindest nicht so umgebungsnah. Jedes zweite bzw. dritte Wochenende von März bis November finden OLs in verschiedenen Ecken der südlichen Region Neukaledoniens statt, hauptsächlich Sprint- und Mitteldistanzen. Für Langdistanzen ist es dort selbst in diesen vergleichsweise kühleren Monaten oftmals zu heiß. Zumindest schluss-



Mareike in ihrem Element

folgere ich das. Dass die Laufzeit bei Mitteldistanzen schon lange genug ist, das weiß ich zu diesem Zeitpunkt natürlich noch nicht. Auf Neukaledonien sind die Kategorien der Läufe zudem hauptsächlich in Schwierigkeitsgrade bzw. Streckenlängen eingeteilt. Schwarz („Noir“) ist dabei immer die schwierigste und längste Strecke, der ich mich also gerne stellen möchte. Eine Startzuweisung gibt es nur bei besonderen Events, ansonsten ist die Startzeitwahl immer frei wählbar. Natürlich unter Beachtung von Startabständen.

Ein klassischer neukaledonischer Wald-OL?

So will ich mir also möglichst keinen der Wettkämpfe während meiner Zeit entgehen lassen. Ein neues Terrain muss schließlich erschlossen werden! Ein paar Tage und ein neues Trailschuhpaar vom Decathlon später packe ich meine Sachen für mein erstes zweitägiges OL-Wochenende in Moindou. Da fragt mich ein Freund, ob ich denn überhaupt einen Camelbak besitze. Ich stutze, einen Trinkrucksack? Äh nö? Das wird doch schon gehen, denke ich. Beim Einkaufen von ein paar Snacks werde ich dann aber doch misstrauisch und packe mir spontan eine 330ml Flasche in Form eines Trinkjoghurts ein. Denn „aha!“ mein schöner Arge-Alp-Laufgurt, in den sonst mein Handy reinpasst, könnte diese Größe gerade so beherbergen. Und so stehe ich nicht viel später zwischen den ganzen mit 2l-Trinkrucksäcken ausgestatteten neukaledonischen Läufer:innen mit meinem 330ml-Wasser-Gurt und frage mich, ob ich nicht doch etwas unterkalkuliert habe. Um der Sonne zu entgehen, habe ich zumindest eine möglichst frühe Zeit direkt um 8:15 Uhr angepeilt. So werden die knapp 30 Grad hoffentlich erträglich sein. Und schattig ist es - Glück gehabt. Die 5,5km sollten man ja in unter einer Stunde schaffen. So naiv...

Dreißig Minuten später stapfe ich mit ausfallenden Schritten durch das Grün der Wälder Neukaledoniens, schiebe ruppiges Geäst von links nach rechts und versuche irgendwie die Kompassrichtung beizubehalten. Ah, mein Bach! Na, jetzt passt es ja wieder. Zehn Minuten später finde ich mich in einem komplett anders angepeilten Winkel auf einem Weg wieder und laufe mit riesigem Umweg zum Posten. Ok, Kompass-Arbeit, Mareike! Weitere Posten und weitere Fehler später ächze ich wieder durchs Grün. Lianen ähnliche Schlingen fassen immer wieder passiv meine Fußgelenke. Ich stolpere durch das Gestrüpp und komme nach einer Ewigkeit entlang eines kleinen Flüssleins an meinem Ziel, der Flussbiegung an. Hätte ich mal durch den

Bach watscheln sollen? Ich stempelte den Posten, als mir eine Läuferin entgegenkommt. Ihre Schritte klatschen durchs Wasser. Also doch der Bach! Da ich sowieso wieder in die gleiche Richtung zurück muss, nehme auch ich diesmal die Wasserroute und fühle mich plötzlich wie auf einer Autobahn, bei der man auf 200 beschleunigen kann. Satte 1h40 brauche ich an diesem Tag für die 5,5km Luftlinie bei einer Siegerzeit von ca. 1h27. Trotz allem glücklich und zufrieden und mit sogar noch 150ml in meiner Joghurtflasche trete ich nach schönen Gesprächen mit anderen Oler:innen den Heimweg an. Zur Karte: Lasst euch von dem gelbweiss Gepunkteten auf der Karte nicht täuschen. Das war alles Wald. Sehr schön grün.



RESUMÉ

Während meiner Zeit auf Neukaledonien absolvierte ich so drei Sprint-/Stadt-OL-Tage und drei Wald-OLs. Die urbanen Wettkämpfe schienen auf den ersten Blick bei der schwierigsten Kategorie „Noir“ immer etwas einfacher zu sein, als ich es von vergleichbaren Niveaus aus Deutschland kenne. Und doch erwischte ich mich immer mal wieder dabei, wie ich mich mit diesem Gedanken selbst reinlegte und eben doch den einen oder anderen Fehler machte. Bahnlegung chapeau. Im Wald hingegen hatte ich anfangs hauptsächlich mit zwei anderen Din-

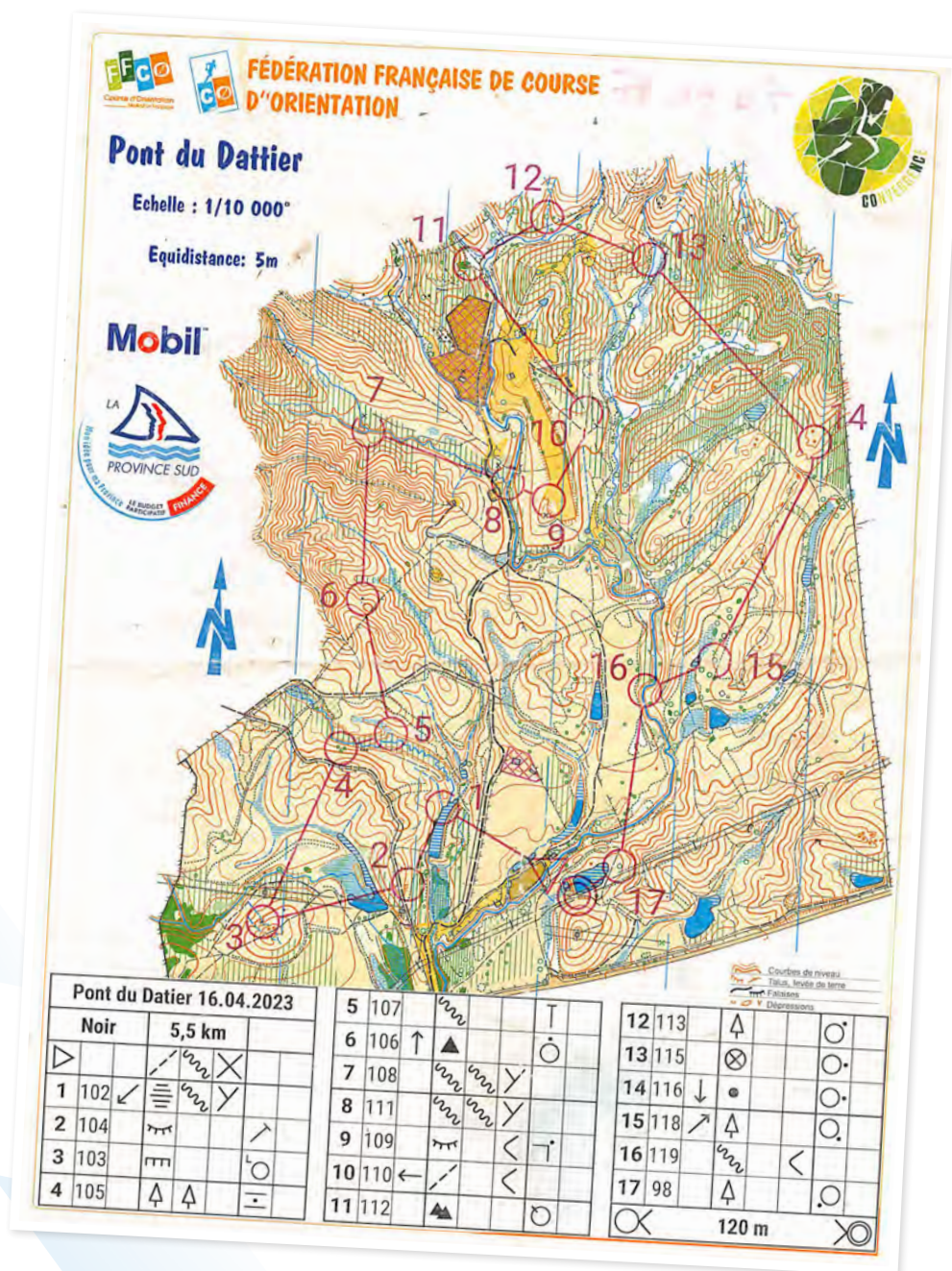
gen als meinem Übermut zu kämpfen: Zum einen mit dem unglaublich dichten und anfangs schwer zu verstehenden Grün, das sich je nach Wald von der Belaufbarkeit stark unterschied. Typischer Terrain-Kennenlernen-Start eben. Und zum anderen mit meinem über 12 Jahre alten, auf die Nordhalbkugel angepassten Kompass, der aus Natur heraus bereits einige Grad Abweichung in Deutschland zeigte. Beide Punkte zusammen also eine ziemliche Katastrophen-Kombi. Dabei hätte ich einfach früher als für den letzten Waldwettkampf in der OL-Szene nach einem Ersatzkompass fragen sollen. Denn siehe da, beim letzten Wald-OL ging das Kompasslaufen wie durch ein Wunder deutlich besser.

Fazit: An einem hat es mir auf Neukaledonien in den Wäldern definitiv nicht gemangelt: Spaß! Und an unglaublich netten Leuten. Auch dort, weit draußen im Pazifik, war ich wieder so positiv überrascht von der Sportgemeinschaft. Alle waren sehr aufgeschlossen, hilfsbereit und super aktiv. Nicht ohne Grund habe ich meine besten Bekannt- und Freundschaften wieder einmal in der OL-Szene gefunden. Ich werde neben der allgemeinen OL-Überraschung die schönen Grill- und Pizaaabende, das Zusammensitzen zum Live-TV-Gucken des Weltcups in Norwegen und zahlreiche andere tolle Events immer gut in Erinnerung behalten. An dieser Stelle also vor allem nochmal einen Riesendank an Alexandra, Alexandre, David, Estelle,

Laurent, Silvère, Stéphane, Stéphanie und die lieben Ausrichter:innen. Einfach alle, die ich so kennenlernen durfte! C'était un honneur („Das war mir eine Ehre“).

Euch tapferen Leser:innen kann ich abschließend nur wärmstens empfehlen, bei künftigen Flügen, zum Beispiel nach Neuseeland, den Umweg über die Insel zu nehmen - oder natürlich Neukaledonien als Direktziel zu wählen! Für Frage und Antwort stehe ich immer gerne zur Verfügung. Ansonsten danke euch fürs fleißige Lesen! Ich hoffe, der Bericht hat gefallen. Au revoir, eure Mareike.

Text und Bilder: Mareike Seeger



City-Race-Euro-Tour 2023

Reizvoll und spektakulär: Ancona, Gent, London

Ralph und Britta suchten und fanden wieder einmal City-Läufe in historischen Städten, wo man OL und Sightseeing vortrefflich verbinden konnte. Man muss dazu aber ins Ausland fahren, denn in Deutschland gibt es leider kaum Läufe, die mitten in attraktiven Zentren stattfinden. Coburg, Regensburg und Passau waren in der Vergangenheit eher Ausnahmen. Es werden immer wieder verschiedene Gründe genannt, warum es angeblich nicht geht und Vereine die Finger davon lassen. Bleibt die Frage: Warum geht es in vielen anderen Ländern? Gibt es dort keine organisatorische Probleme? Oder werden sie einfach gelöst? So reisten wir halt dieses Jahr nach Italien, Belgien und England.

Ralph in Ancona / Italien

Der Veranstalter bot Ende April in der Hafenstadt an der Adria und der umliegenden Region drei Läufe innerhalb von 24 Stunden an. Schon am Samstag mittags startete das Hauptrennen über die Mitteldistanz. Start war an der alten Stadtmauer von Ancona, hoch über dem Hafen gelegen, dessen Blickfang Autofähren, Fischerboote und eine fünfeckige Festung waren, wobei die Läufer durch ein Tor in den Innenhof dieser Wehranlage zum Ziel gelangten. Der Anfangsteil ging überraschend durch ein kleines Wald- und Wiesen Gelände, ehe man sich in den folgenden Straßen und Gassen vor allem mit vielen Treppen beschäftigten

musste. Teilweise war das in Verbindung mit einem Parkhaus so verwinkelt, dass man schnell etwas übersehen konnte. So verlor auch ich viel Zeit an einem winzigen Eingang in halbdunkler Umgebung, der im 180-Grad-Winkel um die Ecke gegen meine Laufrichtung lag, obwohl ich unmittelbar daneben stand. Den eklatanten Zeitverlust musste ich erst einmal verdauen, nachdem ich das Ziel erreicht hatte.

Es blieb aber nicht viel Zeit dazu, denn dann ging es bald weiter in die kleine Bergstadt Ostra, wo abends ein Sprint stattfand. Die Besonderheit war, dass das Zentrum komplett von einer Stadtmauer umgeben war, wo man während des Rennens ab und zu an geeigneten Stellen nach außen und wieder nach innen wechseln musste. Eine tolle Kulisse bot der Start- und Zielbereich auf dem malerischen Piazza dei Martiri, der von pittoresken Gebäuden, teils mit Treppen und Säulen, sowie einem hohen Turm eingerahmt war. Dieses Mal gab es Balsam auf meine angekratzte Seele, denn das Rennen lief perfekt und ich ließ mich nicht von den vielen Kreuzungen der eigenen Bahn



Ralph in Ostra

irritieren.

Ein spätes Abendessen in einer Pizzeria und eine kurze Nacht später ging es in Senigallia zum nächsten Sprint-Start. Es handelte sich um einen Ort mit großem Badestrand an der Adria, ähnlich wie das berühmte, etwas nördlicher gelegene Rimini. Zum Baden war es jahreszeitlich bedingt zu früh, aber zum OL laufen bei idealem Wetter wunderbar. Allerdings war die Strecke nun schon sehr lauffbetont, so dass es vor allem darauf ankam, wieviel Spritzigkeit man noch aufbieten konnte. Etwas Besonderes für die Optik war ein mächtiges Fort mit vier Ecktürmen, wohin alle Routen zu einem Posten im Festungsgraben unterhalb einer steinernen Bogenbrücke führten. Sportlich beschloss ich die drei Etappen in der Gesamtwertung mit dem 7. Platz in der H 65 unter 18 Konkurrenten. Wertvoller war aber, dass der Erlebnisfaktor in „Bella Italia“ wieder einmal sehr hoch war.



Senigallia

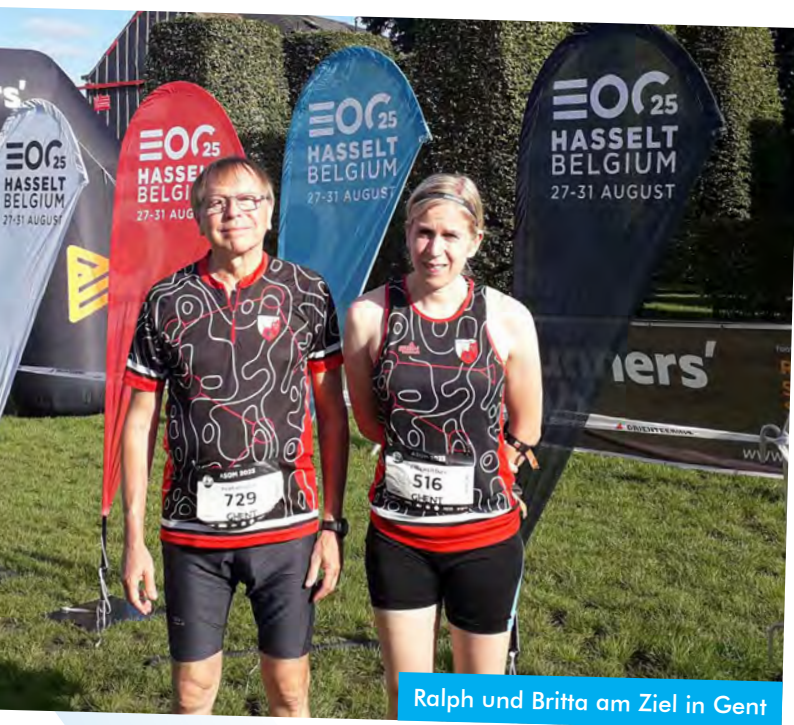
Ralph und Britta in Gent / Belgien

Dass Gent eine schöne flandrische Stadt ist, war uns schon bewusst. Aber dass sie touristisch gesehen so ein Juwel ist, wurde uns dann erst vor Ort im August richtig klar. Die gesamte Innenstadt ist geprägt von prächtigen Patrizierhäusern und wunderschön gestalteten Plätzen, sowie von zwei kleinen Flüssen und Kanälen mit vielen Brücken. Dazu eine trutzige, von Wasser umgebene Burg mitten im Zentrum. Und das alles bei schönstem Wetter.

Es war von vorneherein zu erwarten, dass beim international renommierten Veranstalter ASOM (Antwerp Sprint Orienteering Meeting) die 550 Teilnehmer aus 32 Nationen beste Organisation vorfinden würden. Am Freitag und Samstag gab es 2 Sprints, dazu KO-Sprints für die Eliteklassen. Alle Wege führten zum Ziel in einen Innenhof, wo man gut versorgt sein Lager aufschlagen konnte. Beide abwechslungsreiche Sprints fanden überwiegend in interessanten Parks und Grünanlagen zwischen den Häusern statt.

Die Krönung war natürlich am Sonntag das City-Race mit Langdistanz, wo es kreuz und quer mitten ins historische Zentrum ging, dabei keine Flaniermeile ausgelassen wurde und der OL-Sport vor jeder Menge Passanten und gut besetzter Freiluft-Gastronomie Präsenz zeigte. Natürlich musste man auch in der (angeblich) größten Fußgängerzone Europas neben der Routenwahl schon auch im Auge behalten, wo die Straßenbahnen sich bewegten und erst recht die vielen Radfahrer. Auf jeden Fall gab es viel zu sehen auf unserem Kurs, d.h. Ralph mit 7,2 km und 25 Posten, Britta mit 8,5 km und 26 Posten. Dabei erforderten auch einige sehr lange Teilstrecken mit künstlichen Straßensperren die notwendige Übersicht bei der Routenwahl.

Sportlich bewegte sich Britta mit ihrem 10. Gesamtrang in der Women open und insbesondere mit den 6. Plätzen bei den Sprints im Vordergrund. Ralph reiste bereits mit gesundheitlichen Problemen in den Beinen an und war letztlich froh, dass er die Läufe trotz eingeschränktem Tempo mit Mittelfeldplätzen passabel absolvieren konnte. Doch bei diesem Event ging es uns vor allem wieder um den Genuss und das Flair, was reichlich gegeben war. Und wir sind umweltschonend mit der Bahn angereist – und es hat sogar relativ gut geklappt.



Britta in London / England

Der im September stattfindende City-OL London ist längst zu einer Top-Adresse für OLER geworden. Deshalb folgten dieses Jahr bei ungewöhnlich warmen Wetter wieder knapp 1000 Sportler aus 23 Ländern der Einladung. Das Wochenende begann mit einem Sprint im Southwark Park. Das Gelände besteht aus einer Mischung aus alten und jüngeren Bäumen, Blumenbeeten, einem See und einigen Gebäuden, sowie Zäunen, die es zu beachten galt. Auch wenn hier noch deutlich weniger Läuferinnen an den Start gingen, war es ein schöner „Warm Up“, bei dem Britta Elfte wurde.

Das City Race fand in Rotherhithe statt, einem sich städtebaulich weiterentwickelnden Gebiet mit ehemaligen Hafenanlagen. Vom Veranstalter wurde es als „eine umfangreiche, komplexe Mischung aus städtischen Sanierungsprojekten mit niedrigen Gebäuden sowie Park- und Uferflächen“ beschrieben. Aufgrund der Lage in einer Biegung der Themse war der Fahrzeugverkehr gering. Dafür gab es für Britta zwei leicht irritierende tierische Erlebnisse während des Laufes. Zum einen kreuzte ein amerikanisches Rieseneichhörnchen mit der Größe eines Fuchses den Weg, zum anderen eine Französische Bulldogge, die gleich mitlaufen wollte, mit welcher Absicht auch immer.



London - Stadtteil Rotherhithe

Eine Besonderheit war auch die Kooperation des Veranstalters mit einem großen Decathlon-Sportartikel-laden direkt am „Canada Water“. Dort befanden sich WKZ und Zielbereich, man konnte mit der Rolltreppe zum Umkleidebereich in die erste Etage fahren, aber auch mit 10% Rabatt Einkäufe tätigen. Und ein Podium für die Siegerehrung war dort natürlich auch aufgebaut. Insgesamt wirkte die gesamte Organisation trotz der Größenordnung völlig entspannt und souverän. Eine Neuerung war zudem das Angebot eines barrierefreien Parcours für Rollstuhlfahrer.



Tower Bridge London

Die Strecke in der Damen Elite mit 7,5 km Luftlinie bzw. ca. 10 km bei optimaler Routenwahl, sowie 32 Posten, war erwartungsgemäß eine herausfordernde Aufgabe. Die Laufzeiten splitteten sich zwischen 54 und 163 Minuten teilweise weit auseinander. Zeitraubende Routenwahlfehler waren insbesondere bei langen Schlägen (einmal sogar quer über die gesamte DIN A 3 Karte) zwischen den vielen Hafenbecken möglich. Da blieb leider auch Britta nicht verschont und landete am Ende auf dem 30. Platz unter 44 Konkurrentinnen. Aber auch hier galt letztlich: Das Erlebnis war die Teilnahme und Anstrengung wert.

Text und Bilder: Ralph und Britta Meißner
Luftbild: Veranstalterseite



Venedig ist zurück - und schön wie eh und je!



Routenvergleich Ralph Körner und Stefan Hötzing

Vier Jahre mussten die Stadt-OL-Fans darauf warten, aber endlich ist das Stadt-OL-Meeting von Venedig zurück! 2019 fiel die Veranstaltung wegen „Acqua alta“ buchstäblich ins Wasser, von 2020 bis 2022 konnte die Veranstaltung corona-bedingt nicht stattfinden. Nun war es aber wieder soweit: Am Sankt-Martins-Wochenende trafen sich 1500 Orientierer aus aller Welt in der Lagunenstadt, um sich im Labyrinth der Gassen, Brücken und Plätze miteinander zu messen. Mit dabei waren auch

wieder zahlreiche OL-Freunde aus Bayern. Zwar machte sich die Sonne relativ rar und der Hochnebel verhinderte höhere Temperaturen, aber es blieb das gesamte Wochenende über trocken und angenehm.

Am Samstagabend gab es einen Nacht-OL, am Sonntag wartete die klassische verkürzte Langdistanz auf die Teilnehmer. Beide Wettbewerbe waren bestens organisiert, lediglich beim Nacht-OL mussten einige Oler mit übergriffigen Feiernden fertig werden, die die Läufer unterwegs behinderten. Am Sonntag mussten die frühen Starter stellenweise mit kleinen Überflutungen klar kommen, dafür mussten sich die späten Starter durch mehr Touristenmassen schieben - doch genau all das macht den Venedig-OL so besonders. Da bildete auch die 38. Auflage keine Ausnahme.

Für mich war es mittlerweile die 18. Venedig-Teilnahme und es macht immer noch so viel Spaß wie beim ersten Mal. Da nehme ich den Muskelkater, den die zahlreichen Treppenstufen jedes Mal mit sich bringen, am Montag nach dem Venedig-Wochenende gerne in Kauf. Die Planungen für meine Teilnahme am Venedig-OL 2024 laufen bereits.

Text und Bild: Ralph Körner



Mit Trail-O durch Europa

Unterwegs bei Göteborg und Rom

Nicht-OLer können es bisweilen nicht verstehen, dass wir Oler für Wettkämpfe quer durch ganz Europa fahren oder sogar fliegen. Für Oler ist das ganz selbstverständlich. Von OLern ernte ich aber ebenso ungläubige Blicke, wenn ich erzähle, dass ich auch nur für Trail-O-Wettbewerbe ins europäische Ausland fliege. Warum ich mir das antue, obwohl ich dort ja gar nicht laufe, musste ich mich schon mehrfach fragen lassen. Aber Sportschützen oder Schachspieler laufen ja auch nicht und reisen sicher auch zu ihren Wettkämpfen, oder? Im Jahr 2023 gönnte ich mir zwei Wochenend-Trips mit dem Flugzeug zu Trail-O-Weltranglistenwettbewerben. Im Mai ging es an die schwedische Westküste, Ende Oktober dann in die Nähe von Rom. An beiden Wochenenden hatte ich Traumwetter und konnte mich nicht nur über interessante, anspruchsvolle Wettbewerbe freuen, sondern nutzte die Zeit auch zum Naturgenuss und Sightseeing und für tolle Gespräche mit den internationalen Trail-O-Freunden.

Beim „PreO i Väst“ nördlich von Göteborg warteten zwei PreO-Wettbewerbe in den schwedischen Wäldern, sowie ein TempO-Wettbewerb in urbanem Gelände auf uns Wettkämpfer. Im Gelände war es gegen die Skandinavier, die ihren „Heimvorteil“ durchaus ausspielen konnten, sehr schwer, aber beim TempO gelang mir der Sprung auf den dritten Platz und damit ein nicht erwarteter Erfolg. In der Gesamtwertung reichte es immerhin zu Platz 14 als zweitbesten Nicht-Skandinavier.

Für das „Etrusk TrailO Weekend“ in Cerveteri nordwestlich von Rom hatten die Organisatoren sich etwas Besonderes ausgedacht. Sowohl der TempO- als auch der PreO-Wettbewerb wurden in den Ruinen der etruskischen Nekropole von Cerveteri ausgetragen, anspruchsvolle Postenstandorte rund um die Grabanlagen waren garantiert. Auch hier gelang mir mit Platz sechs im TempO-Wettbewerb das bessere Ergebnis des Wo-

chenendes. Auch die Teilnahme am Trainings-OL - zwischenzeitlich ist auch Orientieren mit Laufen mal wieder schön - und Sightseeing in der Altstadt von Bracciano und am Castello Santa Severa durften nicht fehlen. Erfreulich war, dass ich in Italien nicht der einzige bayrische Teilnehmer war. Meine Vereinskameradin und Bundesjugendkadermitglied Sabrina Schöps stellte sich auch der Herausforderung gegen die Weltelite und sammelte insbesondere beim PreO-Wettbewerb einige Weltranglistenpunkte.



Ich freue mich auch für 2024 schon wieder auf meine Trail-O-Reisen. Weltranglisten-Wettbewerbe sind stets gut organisierte Wettbewerbe, die das Orientierungsvermögen auf anspruchsvolle Weise testen. Falls jemand einmal mitkommen möchte, spricht mich einfach an!

Text und Bild: Ralph Körner

Gastschülerin beim TSV Natternberg

Anežka Chrtková: Mein Gastjahr in Deutschland

Angekommen in Deutschland

Hallo, ich heiße Anežka Chrtková, bin 17 Jahre alt und komme aus Königgrätz (Hradec Králové) in Tschechien. Königgrätz hat ca. 92.000 Einwohner und liegt ca. 100 km östlich von Prag. Dieses Jahr besuchte ich als Gastschülerin die 10+ Klasse am Robert-Koch Gymnasium in Deggendorf und nahm an den bayerischen OL-Wettkämpfen teil. An meiner tschechischen Schule hatte ich seit drei Jahren Deutschunterricht und wollte durch ein Gastjahr an einer deutschen Schule meine Sprachkenntnisse verbessern. Deshalb haben wir in Bayern nach einem Gymnasium mit einem Internat gesucht, wo auch ein Verein ansässig ist der Orientierungslauf anbietet, weil Orientierungslauf meine große Leidenschaft ist. Die Suche gestaltete sich sehr schwierig, da es wenig bayerische Orientierungslaufvereine gibt und noch weniger Gymnasien, die eine Wohnmöglichkeit mit Betreuung anbieten.

Mein Vater hat in Deggendorf ein Gymnasium ausfindig gemacht mit Internat und hat dann dort die ansässigen OL-Vereine angeschrieben, ob sie mich am Wochenende aufnehmen könnten, weil das Internat am Wochenende geschlossen ist. Zwei Vereine haben geantwortet und ein Vereinsverantwortlicher konnte mich dann durch glückliche Umstände aufnehmen. Die Familie Hötzingler konnte mir ein Zimmer im Haus zur Verfügung stellen und nahm mich dann die ganze Woche auf und da ihre Kinder ins Robert Koch Gymnasium gehen bzw. gingen, ging ich dann auch auf die gleiche Schule. Im August 2022 bin ich bereits nach Deggendorf ge-

kommen und habe eineinhalb Monate bei McDonald gejobbt, um meine Deutschkenntnisse und mein Taschengeld aufzubessern. Die Arbeit war anstrengend für mich und ich war sehr überrascht, dass man in Deutschland so viele Abgaben leisten muss. Zum Glück bekommt man über die Steuererklärung die Abzüge wieder zurück.

Mein erster Tag in der Schule war schon verrückt. Wir waren drei Gastschülerinnen aus Tschechien, die am EUREGIO Programm teilgenommen haben. Irgendwie passierte es, dass ich und eine weitere tschechische Gastschülerin in der gleichen Klasse waren; das wurde aber schnell geändert. Ich konnte mich schnell einleben bei der Gastfamilie sowie in der Schule und konnte regelmäßig Sport treiben, entweder beim Lauftraining beim LV Deggendorf oder beim Schwimmtraining oder ich ging in das Fitnessstudio beim TSV Natternberg.

Der signifikante Unterschied zwischen tschechischem und deutschem OL

Seit der dritten Klasse mache ich Orientierungslauf. Dank meines Papas fing ich OLf an. In meiner Stadt gibt es zwei OL-Vereine mit jeweils über 150 Mitglieder. Mein Verein OK 99 Hradec Králové hat 4 Trainingsgruppen. Unsere Gruppe hat zweimal pro Woche ein OL-Training und einmal ein Lauftraining und ein Kartentraining. Im Frühling fahren wir auf Trainings, die 1-2 Stunden von uns entfernt sind und eine Größe haben wie der ISAR-Cup oder ROLT. Wir fahren immer zusammen mit dem Bus dorthin, auch zu den Wettkämpfen. Bei größeren Läufen in Tschechien werden immer Massenunterkünfte in Turnhallen oder Ferienhütten angeboten, die unser Verein organisiert. Im Winter trainieren wir in der Turnhalle und machen Nacht-OL. Dreimal pro Jahr wird ein Trainingslager durch meinen Verein organisiert.

Ich war echt überrascht, dass in Deutschland Orientierungslauf eher unbekannt ist. In meiner Heimat ist er dagegen populär. In Tschechien gibt es viel mehr Orientierungsläufer und auch ganze Familien nehmen am OL teil. Wir haben in Tschechien drei Kategorien von Wettkämpfen: Regionale, B- und A-Wettkämpfe. Man beginnt mit den regionalen Wettkämpfen und kann durch gute Ergebnisse in die B-Kategorie aufsteigen. In der B-Kategorie kann man in ganz Tschechien und Mähren starten. Es starten ungefähr 1.500 Teilnehmer in dieser Kategorie. Für die A-Kategorie muss man sich ebenso qualifizieren durch gute Ergebnisse in der B-Katego-



rie. Wer in der A-Kategorie läuft, und das sind zirka 900 Teilnehmer, kann an der Tschechischen Meisterschaft teilnehmen. Für die A-Kategorie gibt es eine Serie mit 10 Wettkämpfen in Tschechien, ähnlich den Bundesranglistenläufen. Bei uns gibt es bei den Meisterschaften oft keine Medaillen, dafür einen großen Kuchen, den Koláč. Die Eliteläufer und -innen laufen mit GPS Tracker, damit die Laufrouen für die Zuschauer ersichtlich sind, bzw. für das Fernsehen. Es wird regelmäßig über Orientierungslauf im Fernsehen berichtet oder Meisterschaften live übertragen. Wir haben olympische Spiele für

Jugendliche und dort wird OL auch angeboten. Es werden häufig Schul-OL Wettkämpfe gegeneinander und eine Tschechische Schul-Meisterschaft durchgeführt. In Tschechien gibt es auch einen OL-Kader wie in Bayern, jedoch ist es sehr schwierig in den Kader zu kommen. Um aufgenommen zu werden, muss man gute Ergebnisse erzielen sowie Orientierungsaufgaben lösen und Bahntest durchführen. Die Trainingsläufe für die Kaderaufnahme sind sehr schwierig. In Tschechien sind die Strecken oft länger und schwieriger als die Wettkämpfe in Deutschland. In Tschechien werden auch oft Nacht-OLs angeboten mit Meisterschaften. In Deutschland habe ich das nicht gesehen.

Fazit

Für mich war es eine interessante Erfahrung hier in Deutschland meinen Sport zu machen. Ich habe viele neue Eindrücke gesammelt, habe neue Freunde gewonnen und werde immer wieder gerne nach Deutschland kommen, um OL zu machen oder hier zu studieren oder eine Ausbildung zu machen. Nachdem ich ein Jahr bei Stefans Familie gelebt habe, habe ich auch erst mitbekommen, wie-viel Arbeit es macht, OL anbieten zu können für andere. Das war mir nicht bewusst,; Ich habe bisher nur teilgenommen und für die Wettkämpfe trainiert, um gute Ergebnisse zu erzielen. Ich kann euch nur empfehlen, dass ihr nach Tschechien kommt und dort bei den Wettkämpfen teilnehmt. Es gibt dort immer eine gute Atmosphäre, viele Teilnehmer, ein schönes anspruchsvolles Gelände und auch viel Interessantes anzusehen.

Text: Anežka Chrtková

Bild: Fotoarchiv BTV-FAOL



Orientierungslauf und Umwelt – 10 Thesen

von Michael Rödel

Die Vollversammlung 2023 in Altdorf hat beschlossen, einen AK Nachhaltigkeit ins Leben zu rufen, der Empfehlungen für den Vorstand des Fachgebiets erarbeitet. Der AK hat konstruktiv und effektiv gearbeitet und in meinen Augen ein sehr gutes, knappes und knackiges Paper für den Vorstand erarbeitet. 10 (in diesem Fall persönliche (!)) Thesen als Resultat aus dieser Arbeit möchte ich vorstellen.

1. Orientierungslauf ist eine sanfte Natursportart

Der Orientierungslauf braucht genau das nicht, was den größten ökologischen Fußabdruck des Sports verursacht: eigene Sportstätten. Nach Berechnung der Bundesumweltministeriums sind diese sogar für 0,7 % der gesamten deutschen CO₂-Emissionen verantwortlich. Dass der OL aus Umweltsicht gut verträglich ist, bedeutet natürlich nicht, dass er sich nicht verbessern kann.

2. Die Waldnutzung stellt aus ökologischer Sicht kein Problem dar

Man muss es immer wieder betonen: Verschiedene Studien unter Beteiligung von Waldeigentümern, Natur- und Jagdschutzverbänden haben gezeigt, dass Orientierungsläufe im Wald keine nennenswerten Spuren hinterlassen. Das hat damit zu tun, dass ein Gelände in der Regel nur für ein Wochenende im Jahr für einen Wettkampf genutzt wird (im Gegensatz z. B. zu Wanderwegen und Mountain-Bike-Trails) und dass es hervorragende Konzepte gibt, wie die Bahnlegung die Interessen von Waldökosystem und Wettkampf in Einklang bringt.

3. Optimierungspotenziale liegen in der Anreise und in der Müllvermeidung

Den größten ökologischen Fußabdruck hinterlassen wir bei der Anreise und beim Müllaufkommen – beides sind freilich keine Alleinstellungsmerkmale des OL, was aber nicht bedeutet, dass wir Optimierungsmöglichkeiten nicht ausschöpfen sollten.

4. Mit etwas mehr Flexibilität können wir eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln häufiger möglich machen

Ein paar Mal war die Anreise mit dem ÖPNV in dieser Saison möglich, teilweise sogar stressfrei: Bei den Bayerncup-Wochenenden in Weitraumsdorf (Coburg) und Altdorf (an beiden Tagen), beim Thüringen-Sprint in Erfurt am Uni-Campus, vorbildlich beim Bundesranglistenlauf in Kassel. Oft aber sind die Verbindungen aufs Land gerade am Wochenende so schlecht, dass es gar keine Chance gibt (BC Landshut, DM Regensburg). Wünschenswert wäre, wenn Veranstalter Hinweise auf ÖPNV-Anreisemöglichkeiten und einen möglichen Shuttleservice in der Ausschreibung unterbringen. Manchmal könnte auch eine Verschiebung der

Startzeit um eine Stunde nach hinten oder nach vorne eine bessere Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ermöglichen.

5. Fahrgemeinschaften sind ein sinnvoller Weg, Emissionen bei der Anreise zu vermeiden

Berechnungen des Bundesumweltamtes zeigen, dass die Anreise in einem Auto (auch Verbrenner) mit 4, 5 oder bis zu 7 Personen von den Emissionen her ähnlich günstig ist wie eine Anreise mit dem ÖPNV. Das ist beim OL schon weit gelebte Praxis – sie sollte auch weiterhin unterstützt werden. Ein Traum wäre es, wenn der O-Manager Meldenden sich anbietende Fahrgemeinschaften von selbst vorschlägt.

6. Die Bereitstellung von Massenlagern schont Ressourcen

Eine Übernachtung im Massenlager kostet weitaus weniger Ressourcen als eine Heimreise über Nacht oder eine Übernachtung im Hotel oder in einer Pension.

7. „Zero Waste“ ist beim OL grundsätzlich möglich

Orientierungsläufe können als „zero waste“-Veranstaltungen konzipiert werden, wo praktisch kein Müll produziert wird. Das betrifft vor allem die Verpflegung nach dem Wettkampf, die mit mitgebrachten Tellern und Tassen oder Mehrweggeschirr bewerkstelligt werden kann.



Wiederverwendbare Becher
am Getränkeposten in Reichelkofen

8. Getränkeposten und Zielgetränke sind ein Problem

Ein größeres Problem sind Getränkeposten und Zielgetränke. Wie es funktionieren kann, hat der OC München beim Alpen-Adria-Cup und der 50. BM Lang 2022 gezeigt: Es gab Mehrwegflaschen und an den Getränke-

posten Personal, das die Becher gespült hat. Beim BRL in Kassel in diesem Jahr das Kontrastprogramm: Unmengen Einwegbecher an den Getränkeposten, Wegwerfflaschen als Zielgetränk, über das die Wettkämpfer angesichts der Hitze natürlich froh waren. Klar, Wegwerfmaterial ist die einfache Lösung (die wir auch spontan beim BC in Mittelfranken gewählt haben), aber vielleicht finden wir auf Dauer doch bessere Ideen.

9. Siegerpreise und -gaben können nachhaltiger gestaltet werden

Einerseits ist es eine tolle Aufmerksamkeit, wenn es beim OL Preise, Medaillen und Pokale gibt. Andererseits: Was passiert mit den Dingen, wenn der Wettkampf vorbei ist, wenn die Wettkämpfer eines Tages ihre Karriere beenden? Wäre es nicht auch eine Möglichkeit, Sie ergaben

auf wenige Kategorien zu reduzieren? Können wir nicht ein Portal einrichten, indem alte Pokale zur Wiederverwendung angeboten werden? Give-Aways, die nach kurzer Zeit zu Elektronik-Schrott werden, sollten wir vermeiden.

10. Wir sollten einen Nachhaltigkeitspreis stiften

Das Beispiel Getränkeposten zeigt: Es ist für uns oft viel zu günstig und einfach, den Weg zu gehen, der nicht nachhaltig ist. Gerade deswegen sollten wir einen Preis stiften, der an Vereine, Veranstaltungen und Projekte geht, die – wie man heute sagt – die Extrameile gehen, um den Orientierungslauf noch sanfter und umweltnäher zu gestalten. Gerade weil es zum Image unserer Sportart gehört.

OL unter Auflagen der unteren Naturschutzbehörde

von Bettina Deixler-Thier, OC München

Der Kastensee liegt im Endmoränengebiet des Inntaler Gletschers. Der Inntaler Gletscher hat bis zum Ende der Eiszeit Berge von Abraum vor sich hergeschoben und die Endmoränen hinterlassen. Durch das langsame Abschmelzen nach dem letzten Kältemaximum vor etwa 20.000 Jahren entstanden hier nicht nur zahlreiche trockenliegende Tot-eislöcher, sondern auch eine Vielzahl an Seen – darunter auch der Kastensee und das anschließende Kastensee-Moor. Als wertvolle Biotope und Geotope unterliegen Tot-eislöcher grundsätzlich dem Bayerischen Naturschutzgesetz. Sie dürfen in keiner Weise beeinträchtigt oder gar beseitigt werden. Des Weiteren ist das Kastensee-Moor seit 1980 mit einem strengen Betretungsverbot belegt.

Als Orientierungsläufer stehen wir hier grundsätzlich in einem **Interessenskonflikt**: Auf der einen Seite wollen wir die intakte Natur genießen und auch erhalten, auf der anderen Seite wollen wir die „Naturarena“ für Wettkämpfe nutzen. Die Frage ist, wie beiden Interessen genüge getan werden kann, und wie den Behörden und der Öffentlichkeit gegenüber eine umweltschonende Ausübung unseres Sports gezeigt

bzw. nachgewiesen werden kann? Für die Toteislöcher und das Kastensee-Moor ist das Landratsamt Ebersberg, untere Naturschutzbehörde (uNB) zuständig. Bereits im Jahr 2022 hatte die uNB die Zustimmung für einen OL im Rahmen des Alpe-nAdria-Cups in Kastensee gegeben. Im Jahr 2023 wurde der 7. BayernCup unter denselben Auflagen wieder genehmigt. Ein Teil der Auflagen betrifft uns als Veranstalter und ein anderer Teil auch die Teilnehmer. Die Anmeldung zum Wettkampf ist gleichbedeutend mit der Annahme und Einhaltung der Auflagen, welche in der Ausschreibung veröffentlicht wurden und bei der Anmeldung einsehbar waren.

Ein spezieller Auszug aus den Auflagen der uNB:

2.2. Die Veranstaltung und deren Ablauf wird durch den Einsatz von Bediensteten der unteren Naturschutzbehörde und Naturschutzwächtern überwacht.

2.3. Vor der Auszeichnung der Laufstrecken werden diese in einem gemeinsamen Ortstermin mit einem Vertreter der unteren Naturschutzbehörde abgesprochen und begangen.

2.7. Die GPS-Tracking Daten der

*Teilnehmenden sind der uNB un-
aufgefordert innerhalb einer Woche
nach dem Lauf als einsehbare Sha-
pes zur Verfügung zu stellen.*

Für die GPS-Datenerfassung der Teilnehmer legen wir uns 2 Strategien zurecht:

1. Einfordern der Tracks von Teilnehmern, welche eine GPS-Uhr besitzen und verwenden.

2. GPS-Tracker verteilen und über eine Plattform die Daten speichern.

Möglichkeit 1 erfordert einen wesentlich höheren Aufwand in der Nachbereitung, aber vorerst wenig Vorbereitungsaufwand. Eine große Zahl der Teilnehmer hat im Anschluss an den Wettkampf die GPS-Daten abgegeben, nur ein geringer Anteil konnte erst auf gezielte Nachfrage zur Abgabe der Daten bewegt werden. Diese Daten wurden dann in anonymisierter Form an die uNB übermittelt (Insgesamt 53 Datensätze, davon 6 der Postensetzer).

Möglichkeit 2 erfordert eine gute Vorbereitung und einen sicheren Umgang mit den erfassten Daten. Grundsätzlich sind aufgezeichnete Tracking Daten persönliche Daten und unterliegen besonderem Schutz. Jeder kann mit seinen eigenen Daten

machen, was er will. Der Einsatz von GPS-Trackern mit einer Anbindung an ein Datenbank-System bedeutet eine Handhabung der persönlichen Daten durch Dritte. Demnach müssen die Sportler über die Nutzung, den Verbleib und die Löschmöglichkeit der Daten informiert werden. Als Veranstalter sind wir an gesetzlichen Rahmenbedingungen gebunden, die einen erheblichen Aufwand bedeuten. Schließlich haben wir uns für den Einsatz der Tracker entschieden, die Trackingdaten in die Datenbank nur mit der Tracker-ID hochgeladen und die gesammelten Daten ebenfalls nur mit einer ID-Nummer an die uNB übermittelt (Insgesamt 18 Datensätze).

Welchen Nutzen haben die Auflagen und der Nachweis über die Einhaltung?

Eine Begehung zusammen mit der uNB bzw. eine Überwachung der Veranstaltung hat nicht stattgefunden. Wir konnten von 55% der Teilnehmer die Trackingdaten an die uNB schicken. Eine Rückmeldung der uNB über die Auswertung der Daten sowie der Einhaltung sämtlicher Auflagen sind bis Mitte November 2023 weder bei mir noch beim Vorstand des OCM eingetroffen.

Ist der Einsatz von GPS-Tracking das geeignete Mittel um das „Nutzungsverhalten“ der Orientierungsläufer nachzuweisen?

Bei der Auswertung der GPS-Tracks konnte eine signifikante Abweichung der aufgezeichneten Daten festgestellt werden. Im Bild 1 dargestellt sind die aufgezeichneten Tracks vom letzten Posten bis ins Ziel. Der Abstand zwischen den beiden außenliegenden Tracks beträgt ca. 40 Meter. Auf Bild 2 sind die Tracks an einer Wegkreuzung dargestellt. Auch da ist der Abstand zwischen den beiden außenliegenden Tracks mit ca. 30 Meter verhältnismäßig groß. An beiden

Stellen ist davon auszugehen, dass die meisten Läufer auf dem Weg gelaufen sind und nicht daneben.

Wodurch kommen diese Abweichungen unter Anderem zustande?

Empfangsqualität hängt vom Gelände und Bewuchs ab, von der Genauigkeit der GPS-Uhren (z.B. „GPS-Ortungsgenauigkeit von Garmin Outdoor-Uhren liegt bei etwa 3 Metern, was 95% der Zeit entspricht“), sowie den Einstellungen an der GPS-Uhr (z.B. Suunto hat einen Energiesparmodus, in dem der Empfang der Satellitensignale kurzzeitig ausgesetzt wird, was die Genauigkeit reduziert).

Auch das Alter der Uhr und damit

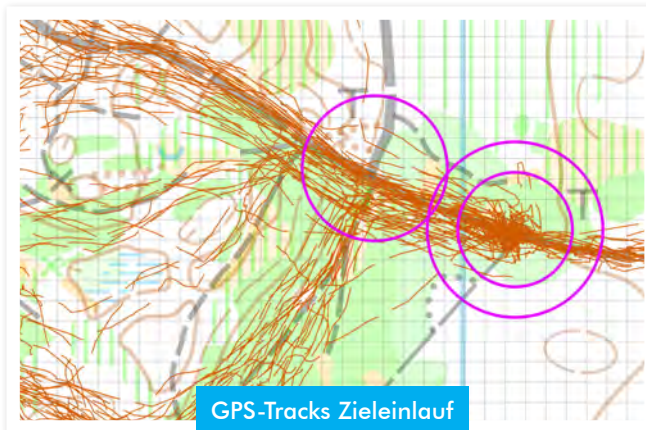
Tracking dagegen nur bedingt geeignet.

Mein persönliches Fazit:

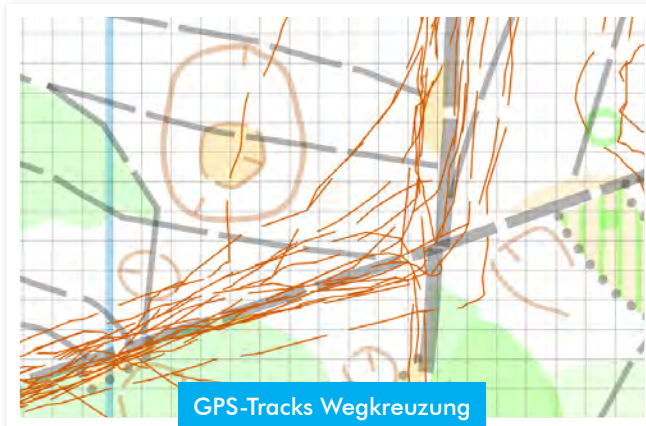
An den Regeln, Auflagen und Gesetzen können wir (fast) nichts ändern. Was wir aber machen können, ist selbst fair zu sein, sich an die Regeln halten und den Sportlern vertrauen – dazu gehört auch die Ehrlichkeit der Sportler selbst, sich aus der Wertung nehmen zu lassen, falls Sie sich regelwidrig verhalten haben. Daneben ist es aber auch wichtig, den Behörden und der Öffentlichkeit die Einhaltung der Anforderungen darzustellen, auch wenn diese trotz Nachfrage keine Rückmeldung geben (können oder wollen). Als Wettkampfleiter hätte ich mir etwas mehr von der uNB erwartet – denn wie wollen wir beim nächsten Wettkampf auf gleiche oder ähnliche Auflagen reagieren? Der Aufwand ist immens und ohne eine Rückmeldung muss ich solche Auflagen schon in Frage stellen.

Grundsätzliche finde ich den Einsatz von GPS-Tracking sinnvoll und zielführend um die Einhaltung von Auflagen oder der Wettkampfordnung nachzuweisen. Wichtig ist, belastbare Daten zu sammeln und die bestmöglichen Technologien zu nutzen. Dabei müssen wir aber sehr sorgfältig mit den Daten umgehen. Der Aufwand, die Daten zu sammeln und auszuwerten ist hoch und manchmal auch frustrierend. Sollte ich wieder einmal einen Wettkampf mit der Auflage GPS-Tracking organisieren, würde ich

lieber ein modernes, einheitliches Trackingsystem verpflichtend nutzen. Mit genügend Vorlaufzeit und einer zielgerichteten Planung inkl. aller Datenschutzbelange sowie einer umfangreichen Läuferinformation ist das wahrscheinlich geringste Übel.



GPS-Tracks Zieleinlauf



GPS-Tracks Wegkreuzung

verbunden die Rechenleistung und Anzahl der GPS-Empfangskanäle spielen eine Rolle. Ist man sich der technischen Voraussetzungen und Einschränkungen klar, kann das GPS-Tracking zur Nachbereitung sinnvoll verwendet werden. Für eine sehr genaue Positionsbestimmung und somit auch für eine Kontrolle kleinräumiger Sperrgebiete (bis zu 40-50m Seitenlänge) ist das GPS-

Fördermittel 2023 für Vereine, Jugend und Öffentlichkeitsarbeit

Gleich zu Beginn des Jahres unterstützte der Förderverein den TV 1861 Altdorf. In diesem Verein hatte sich Anfang 2022 eine kleine Gruppe gebildet, die OL betreibt. Bereits im Juli 2023 richteten die Altdorfer die Bayerischen Meisterschaften Sprintdistanz und einen Bayerncuplauf aus. Und man hat noch ehrgeizige Zukunftspläne. Darüber berichtet ihr Organisator Christian Rietze in diesem Heft, wo er im Rahmen des Artikels über das Wettkampf-Wochenende in Altdorf ein Interview gibt. Die Fördermittel flossen in die Anschaffung des Sport-Ident-Systems und die weitere Grundausstattung zur Veranstaltung von Läufen und Trainings.

Im Rahmen der Individualförderung erhielten auch dieses Jahr wieder bayerische TeilnehmerInnen Zuschüsse für die Teilnahme an der EYOC (Jugend-Europameisterschaft), die in Bulgarien stattfand. Für die deutsche Mannschaft hatten sich Ole und Lena Baath (TSV Jetzen-

dorf), sowie Juliane Burgmair (OLG Regensburg) qualifiziert. Große Anerkennung zu ihren Leistungen!

Zur Trail-O-WM in Tschechien fuhren gleich 4 TeilnehmerInnen des OLV Landshut. Die hohen Akkreditierungs- und Meldegebühren wurden vom Förderverein bezuschusst. Doch was ist schon der finanzielle Einsatz, wenn mit Ralph Körner ein Staffel-Weltmeister zurückkehrt?

Auf Antrag von Landesjugendfachwartin Katrin Lorenz-Baath wurde auch das Team Bayern beim Jugendländervergleichskampf der Landesturnverbände mit Equipment unterstützt.

Zudem werden weitere Betriebskosten der Webseite und der Bilddatei des FAOL, Bereich Öffentlichkeitsarbeit, vom Förderverein übernommen.



Wolpi-Pokal geht mit viel Applaus an Geli Weid

Geli Weid empfing den Wolpi-Pokal vom Vorsitzenden des Fördervereins OL Bayern Ralph Meißner. Sie ist die „dienstälteste“ ehrenamtliche Funktionärin im bayerischen OL. In diesem Jahr hat sie nach stattlichen 20 Jahren das Amt als OL-Abteilungsleiterin beim TV 1894 Coburg-Neuses an Anja Jacobi übergeben.



Zudem leistet sie seit mehr als 25 Jahren Jugendarbeit im Verein und an Coburger Schulen, aber auch mit viel Herzblut bei zahlreichen Kaderlehrgängen im In- und Ausland (z.B. Schweden, Frankreich usw.). Somit ist neben ihrer Basisarbeit für den TVN auch ihr Beitrag für den gesamten Bayerischen OL – auch unter OL-Enthusiasten – außergewöhnlich. Im Grunde genommen hat sie ihre OL-Arbeit jahrelang zum „Hauptberuf“ gemacht und war sich für keine Arbeit zu schade.

Ein Zitat von den inzwischen erwachsenen ehemaligen Jugendläufern unterstreicht emotional ihre langjährige Rolle: „Geli war immer für uns da, hat uns im Wohnmobil mitgenommen, bekocht, bei Lehrgängen organisiert, Spiele gemacht, viel gelacht usw. ... unsere OL-Mama bzw. OL-Oma!“

Neben den wohlverdienten Ehrungen im Verein erhielt Angelika Weid zudem vom „Förderverein OL Bayern“ den Wolpi-Pokal verliehen, nebst den obligatorischen Förderbetrag von 100 Euro, für „20 Jahre Abteilungsleiterin und Förderin der OL-Jugend im Verein und Landeskader“.

Tipps von „Ric“



Zum Training allgemein

- Schnell zu laufen ist nicht alles, aber läuft man 2 min. schneller, so kann man 2 min. mehr Fehler machen.
- Du musst Spaß am Training haben, um es durchziehen!
- Das Training muss du selbst machen, aber Vereinstraining / eine Gruppe helfen bei der Motivation und beim Spaß.
- Positivität und Dankbarkeit sind weitere Möglichkeiten, um Motivation und Spaß aus dem Training zu schöpfen!
- Besonders im Winter kann das Training hartnäckig und zäh sein. Geht man mit einer negativen Einstellung zu Wetter-/Licht-/Temperatur-Verhältnissen, werden sich die Läufe nach Ewigkeiten anfühlen. Je mehr du dich dagegen an den Umständen erfreust, desto smoother läuft auch dein Training.
Natürlich muss man an die positiven Aspekte glauben; aber hier ein paar Beispiele für verschiedene Situationen zur Illustration:

- Cool das heute Schnee liegt; dadurch ist alles so hell und weiß. -> mit OL-Schuhen laufen gehen!
- Heute liegt kein Schnee (der kommt noch früh genug); lass mich noch ausnutzen, dass alles gut belaufbar ist und es sich draußen nicht so kalt anfühlt. -> trainieren gehen!
- Ich freu mich schon richtig, in zwei Tagen mit meinem Freund laufen zu gehen, so sehr dass ich heute auch laufen gehe!
- Wenn es kalt und sonnig ist: Es ist einfach so nice, dass heute die Sonne scheint!!!

Zum Technik-Training

- Je automatisierter deine O-Technik ist, umso stärker macht es dich.
- Erkennst du Schwächen bei bestimmten O-Techniken, so kannst du sie einfach sondiert trainieren (beispielsweise mit Fenster-OL für Kompasslaufen und Isohypsen-OL für das Höhenlinienverständnis).
- Da du die O-Techniken im Wettkampf einsetzen willst, sollten deine Techniktrainingseinheiten in der Wettkampfsaison größtenteils im Wettkampf-Tempo stattfinden. Die Idee dahinter ist, dass du deine Techniknutzung so trainieren willst, wie du sie auch im Wettkampf verwenden wirst. Um die Intensität niedrig zu halten, kann man einfach Pausen einbauen.
- Will man dagegen ein grundlegendes Techniktraining (nicht zur Wettkampfvorbereitung), so ist langsames Tempo und im Gegenzug eine präzise Ausführung sinnvoll. Vom Zeitraum eignet sich dann jedoch eher der Winter oder das Frühjahr.

Zum Wettkampf

- Höhenmeter über eine lange Strecke aufzuteilen, ist schneller als sie am Stück zu laufen, weil der Körper mehr Zeit hat auszuruhen.
- Bergab-Abschnitte solltest du vorgeplant haben, da kaum Zeit ist die Karte zu lesen, weil das Tempo so schnell ist (ähnliches gilt für Dickichte).
- Bei Bergauf-Abschnitten hat man dagegen viel Zeit die Karte anzuschauen, weil man nicht schnell läuft. Deswegen ist hier eine grobe Planung oft ausreichend.
- Faustregel: Die meiste Zeit solltest du ca. 1-3 Posten vorgeplant haben. Dabei gilt, je weiter der Posten in der Zukunft liegt, desto gröber ist die Planung (Wo will ich ungefähr lang?). Der Posten, den du gerade anläufst, ist dagegen ausführlich ausgeplant (Was lese ich mit, damit ich dort laufe, wo ich auch laufen will?).

- Lange „Schläge“ kannst du bei der Planung einfach in kleinere „Teilschläge“ unterteilen, und die Anzahl der vorausgeplanten Posten entsprechend anpassen.
- Lange „Schläge“/Wegabschnitte sind ideal, um eine Übersicht über die Bahn zu erhalten. Wann kommt der nächste lange „Schlag“ und wann plane ich ihn? Kommen irgendwann viele kurze „Schläge“ hintereinander, bei denen ich keine Zeit habe vorzuplanen? -> Wann kann ich diese vorplanen?
- Nicht alle Posten brauchen ausführliche Planung.
- Man kann sich die Planung auch als eine rote Linie auf der Karte visualisieren. Diese wird umso schmaler und präziser, je zeitnaher sie abgelaufen werden muss. Die erste Frage ist also, wo verläuft die schnellste Linie im Gelände? Die zweite Frage ist, wie man auf dieser Linie bleibt.
- Den Kopf musst du vor dem Wettkampf genauso aufwärmen wie den Körper.
- Konzentration im Wettkampf ist alles!
- Man hat während dem Lauf keine Zeit über vorangegangene Fehler nachzudenken, oder wie gut man

gewesen ist (dafür ist nach dem Wettkampf Zeit)! Das Einzige, worauf man sich konzentrieren sollte, ist, wie komm ich zum nächsten Posten!

- Wenn du Unkonzentriertheit bemerkst, musst du reagieren und den Plan noch einmal in Erinnerung rufen.
- Der Anfang entscheidet, wie gut man in das Rennen startet! Hast du eine gute Routine, Posten kontrolliert anzulaufen und den nächsten Posten vorzuplanen, so kommst du in einen guten Flow ohne von Posten zu Posten zu stolpern.
- Schon vor dem Umdrehen der Karte kann man wissen, wo sich das Startdreieck befinden wird. Befindet man sich beispielsweise am westlichen Waldrand, so wird der Start irgendwo links auf der Karte eingezeichnet sein.
- Wenn man die Möglichkeit hat, sollte man immer den „Hunderter“ (= Codezahl Zielposten) auf der Zielwiese anschauen.

• **Das Wichtigste ist Spaß zu haben!!!**

Text und Bild: Riccardo Casanova



Ric: "Das Wichtigste ist Spaß zu haben!"

Dieses Bild von der Zielwiese in Weitramsdorf symbolisiert den Spaß am OL vortrefflich!

Der Förderverein OL Bayern ist auf Spenden angewiesen

Im September 2013 wurde der „Förderverein Orientierungslauf Bayern e.V.“ gegründet. Seit 2015 wurden bis jetzt in 47 Fällen Fördermittel zur Unterstützung für Projekte und Vereine, für den Fachausschuss und für die Förderung von Jugend- und Eliteläufern bereitgestellt. Um dies weiterhin zu gewährleisten, ist der Förderverein auf Spenden angewiesen. Die Mitgliedsbeiträge der inzwischen 106 Mitglieder reichen dazu nicht aus. Wir bitten deshalb darüber nachzudenken, ob es euch möglich ist mit eigenen Spenden oder Initiierung von Spendenaktionen einen wertvollen Beitrag zum Erhalt eines funktionstüchtigen Fördervereins beizutragen.

Es gibt die folgenden drei Verfahren, um zu spenden: Einzelüberweisung einer Spende, Einzugsermächtigung für jährliche Spenden, oder die Übergabe von Bargeldspenden an den 1. Vorsitzenden bzw. die 2. Vorsitzende oder den Kassier. In allen Fällen werden natürlich Spendenbescheinigungen ausgestellt.

Und hier noch einmal die Bankverbindung:

Förderverein OL Bayern
IBAN: DE50 7009 1500 0002 1038 34

