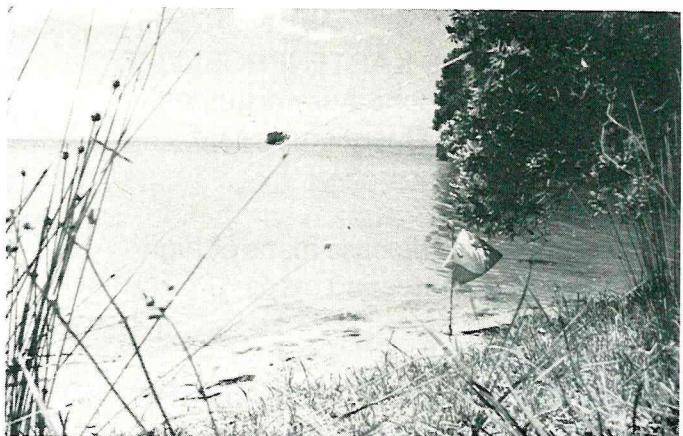


IOF - REPORT

1978:1 INTERNATIONALE ORIENTIERUNGSLAUF FÖDERATION
INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION

World Orienteering Tour December-January, 1978



(Photos: K. H. Wikström and Joakim Ahlstrom, S)

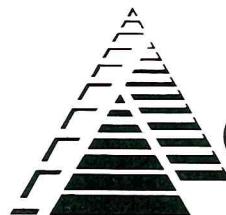
Top left: Marker on the beach, Auckland Bay, New Zealand.

Top right: Finish on the 3rd day of the Australian 5-Day event. John Walker, earlier GB, now AUS.

Bottom left: First to finish the first day of the Australian 5-Days: a Swedish group in the Novice class.

Bottom right: Ursula Imhoff (CH) in Las Rocas outside Manila, Philippines.

ORDER THE BASE MAP FROM



**BAKKEN & HELGESEN
O-KARTSERVICE %**

N - 3430 SPIKKESTAD

Norway

Fotogrammetrische Auswertung

Lösung aller OL-KARTENPROBLEME:
Fotogrammetrische Auswertungen,
speziell für den Orientierungslauf

Photogrammetric Base Maps

Our speciality:
Photogrammetric base maps of high
quality for orienteering maps

Constructions photogrammétriques

Notre spécialité:
Constructions photogrammétriques
pour des cartes d'orientation

Fotogrammetrisk Spesialkonstruksjon

Mange års erfaring gjør at vi kan
garantere: Fotogrammetrisk special-
konstruksjon av meget høy kvalitet for
orienteringskart



**BAKKEN & HELGESEN
O-KARTSERVICE %**

N - 3430 SPIKKESTAD

Norway

THE FIRST

World Orienteering Tour

Some glimpses of orienteering in six countries

58 orienteers from 4 countries travelled with Peo Bengtsson (Sweden) on a World Orienteering Tour last January. Here are some impressions of the trip from Jan Söderberg.

Singapore

This small country is new to orienteering. The 3½ million inhabitants live on a very restricted area. Up to now the sport has been confined to military circles, but good publicity before, during and after our stay should widen and increase development, which will also be accelerated by the formation of a Singapore Orienteering Federation. Parks (like the Botanic Gardens where we had an event) are to be used for promotional and instructional purposes.

For us it was the high humidity which was unforgettable!

Philippines

From next year the Philippines will be a member of the IOF! The enthusiasm of the leaders there makes its future promising. The country is very varied. In Manila, as in Singapore, help was given with the production of the first coloured maps (3 and 2 respectively).

Development of the organisation of the sport is already under way, and a national federation and six clubs exist. The scouting movement in the country is big and should form a base for growth. Australian instructors will help to start activities and arrange clinics, etc. as part of an IOF plan. Parks, and areas with roads, tracks and paths, around Manila are to be used to get the sport well established.

But don't forget a cap if you go orienteering in summer in the Philippines!

And who could beat 10,000 spectators in the park Nayong 2 Philipino on New Year's Day!

Australia

No problems here—Australia is on its way up among the established o-nations. A very well organised first 5-Day event showed us the variety and possibilities of the country. Map making and the organisation in the different states have improved very rapidly during the seventies. The Orienteering Federation of Australia is very keen to promote all the different levels of orienteering—from Trim to elite. We need to recognise the long distances involved, both within the country and to events abroad, and to help as much as we can. Sooner or later, perhaps sooner, Australia will host the World Championships.

We shall remember the +7°C of our first summer morning in Australia, and our H35 who got stuck down a gold mine and couldn't get out unaided!

New Zealand

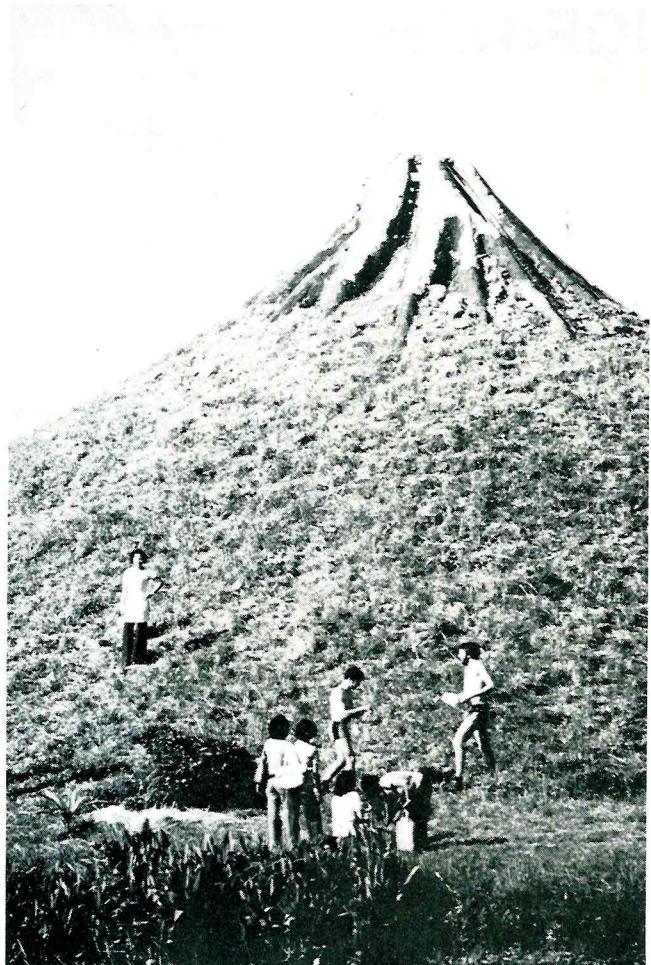
New Zealand is a few years behind big brother above, but not many, and similar development can be expected. This rather small country, if you count the people, not the land or the sheep, also has a good basis for orienteering. The people, the hilly terrain (both forested and open) and the climate are all suitable. We tried runnable and fight areas, both with pleasure.

No doubt we shall remember the 90-minutes-per-kilometre man from our big H56 group in the Maori wood at Rotarua.

Tahiti

We did not expect this stay to offer much in the way of orienteering. Nevertheless an event was organised in the town of Papeete itself. Some small corrections to the tourist map and guards at the markers and there you are! The forests of the island are very thick but we were told that one valley on the other side should be suitable for open-air activities.

Whatever happens we shall not forget the swimming, the views and hula-hula!



The terrain: Nayong Philipino, Manila, Philippines

(Photo: Joakim Ahlström, S)

Brazil

Another promising country. Here you have the forests—they are huge. It remains to find the ones suitable for orienteering. As yet, specially made maps for orienteering do not exist, and those used are none too accurate.

It is now very important to find civilian enthusiasts to complement the military interest. In Resende some 120 km from Rio de Janeiro the military had organised two events and offered much hospitality. These events were on a technically lower but improving level.

The final relay we had in the Botanic Gardens in Rio showed that the spirit of our group was still there after four weeks!

Jan Söderberg
Sweden



A new style of O-shoe?

(Photo: Henry Hansen, DK)

IOF NEWS

The Ski-OL Committee reports:

IOF's Ski-OL-Committee has the following members:

Frank Lindbergh	Sweden	Chairman
Marin Dikov	Bulgaria	
Franz Maier	Austria	
Francis Murray	Great Britain	
Matti Salmenkylä	Finland	
Torsten Åhlander	Sverige	Secretary
Bohumil Zemanek	CSSR	Corresponding member

The meetings of the committee of course are limited but have been held as follows:

- 1977 in February, Bulgaria in connection with World Championships
- 1977 in July, Austria in connection with IOF Congress
- 1978 in February, Austria in connection with World Meeting

The next meeting will be held in connection with World Championships in Norway in September, 1978.

IOF, through its Ski-OL Committee, together with the Swedish Ski Federation and the Finnish Orienteering Federation organised the first international course in ski-orienteering from the 21st to the 29th of January. The aim of the course was to develop Ski-OL at national elite level and at the same time discuss how to carry through Ski-OL as a mass-sport and spare-time-sport in the various countries. The entries were very late but in the end eleven participants from seven different countries took part in the course that started in Sweden and ended in Finland. Theoretical lessons were mixed with practical training and competitions. Two international events in Sweden formed the start and two international events in Finland ended this international course week.

The participants had to pay only the cost for travel to Stockholm, from Stockholm to Finland and the travel back home. All of them were satisfied with the result.

The activity of international Ski-OL-events this season included three events with six races in all.

Sweden Games the 21st and 22nd of January had almost 1,000 participants each day. Probably this is a world record for Ski-OL What do you say in Japan?

A week later Finland arranged the Finland Games with the same "Ski-OL-Jet-Set" as in Sweden. The first day was extremely cold at first but later on the temperature increased.

Austria arranged the World Meeting the 25th of February and the "Open Austrian Championships" the day after. In spite of warm winds from the south (Föhn-winds) the organization was very good. Franz Maier was the head-organiser and Erich Simkovics course-planner. Unfortunately there were only four participant countries beside Austria, namely Switzerland, Great Britain, Finland and Sweden. The young team from Switzerland had an excellent performance with three of their participants placed among the top 12 of the World Meeting.

Next winter Sweden will arrange the Pre-World-Ski-OL-Championships, probably in some way connected with the Swedish Games. Finland will repeat their international two-day event but so far we have no other arrangers of international events. This fact just now is the big problem for ski-orienteering. We need more international competitions and we most of all need participants from a greater number of countries at the events. An international event ought to see friends from perhaps ten various countries but we don't. Why?

We are alive to the problems—often economic—but for the future of the sport it is necessary that we all really try to do our very best. One or perhaps two participants from a country in any case are better than none!

The Swedish edition of a new pamphlet named SKI-OL—A SPORT TO TRY is now available from the IOF. We are also translating it from Swedish into English and German but unfortunately there are some economic problems in producing these editions.

Torsten Åhlander
Secretary to the IOF Ski-O Committee

NEW ADDRESSES

The following member countries have new addresses:

Austria	Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf z.H. Franz Trampusch Hans Resel Gasse 6 A-8020 Graz Österreich
BRD	Deutscher Turner-Bund Herbert Hartmann Beethovenring 76 A 6101 Seeheim-Jugenheim 1 BRD
Ireland	Irish Orienteering Association 34 Dun Emer Drive Dublin 14 Ireland
USA	United States Orienteering Federation PO Box 1039 Ballwin Missouri 63011 USA

Herbert Hartmann (Chairman APK)
Beethovenring 76A
6101 Seeheim—Jugenheim 1
BRD

The map enclosed with this edition of the IOF Report is from the 1977 International Military Championships held in Switzerland.



World Meeting '78—Schi-Orientierungslauf Waldviertel/Österreich— 25 - 26 Feber

Zum ersten Mal führte der Österreichische Fachverband für Orientierungslauf in unserem Land einen internationalen A – Wettkampf in Schi-OL durch. Es beteiligten sich die Nationalmannschaften aus Schweden, Finnland, Großbritannien und Österreich, sowie eine Herrenmannschaft aus der Schweiz und ein Spanier.

Für diesen Wettkampf hatten die Veranstalter ein absolut schneesicheres Gebiet ganz im Norden von Österreich ausgewählt, doch konnte man nicht verhindern, daß ein plötzlicher Warmwettereinbruch Temperaturen bis zu +10°C brachte. Der Schnee war daher extrem naß und auf vielen Wegen schmolz das Eis während des Rennens. Trotz dieser schwierigen Voraussetzungen für die Herstellung der Spuren konnten die Organisatoren unter der Leitung von Erich Simkovics das große Loipennetz präparieren und faire Bedingungen schaffen. Ein Trainingslauf fand auf der Karte der Österreichischen Schi-OL Meisterschaften 1977 statt.

Das World Meeting verlief sehr spannend, gestaltete sich aber wie erwartet zu einem Duell zwischen Schweden und Finnland. In beiden Klassen, Damen und Herren konnten sich schließlich die Finnen klar durchsetzen und jeweils die ersten zwei Ränge belegen.

Internationaler Schi-OL u. Österreichische Meisterschaft

Am Sonntag, 26.2.78, fand auf der gleichen Karte ein internationaler Schi-OL statt, der zugleich als Österreichische Meisterschaften gewertet wurde, da diese im Jänner wegen der ungünstigen Schneelage verschoben werden mußten. Die wichtigsten Ergebnisse:

H21

1. Svahnberg Olavi	SF	1:34,32
2. Väisänen Matti	SF	1:38,10
3. Pökkälä Pekka	SF	1:39,09
4. Aberg Elis	S	1:43,11
5. Karvonen Jorma	SF	1:44,07

D19

1. Kukkonen Sinikka	SF	57:54
2. Puuhakka Mirja	SF	1:00,11
3. Flöjt Aila	SF	1:01,18
4. Cullman Kristin	S	1:01,27
5. Nuutinen Anneli	SF	1:06,02

H35

1. Kostainen Veikko	SF	1:17,46
2. Flöjt Heikki	SF	1:18,46

World Meeting in Ski Orienteering

25-26 February, 1978

Waldviertel, Austria

The individual events were very exciting. As anticipated they turned into a duel between Sweden and Finland, finally won in both men's and women's events by Finland taking the first two places.

DAMEN 11,2 km

1. Puuhakka Mirja	SF	1:04,07
2. Kukkonen Sinikka	SF	1:05,10
3. Larsson Ann	S	1:10,10
4. Lindgren Susanne	S	1:10,51
5. Cullman Kristin	S	1:12,14

HEREN 22,5 km

1. Sirviö Seppo	SF	1:59,21
2. Pöhlä Pekka	SF	2:00,45
3. Larsson Bo	S	2:03,14
4. Svahn Örjan	S	2:03,35
5. Svanberg Olavi	SF	2:12,18

Damit sicherten sich die Finnen auch den ersten Platz in der Mannschaftswertung:

1. Finnland		9:35,21
2. Schweden		10:02,53
3. Österreich		13:53,09
4. Großbritannien		14:30,53

Für Österreich war die Durchführung dieses World Meetings eine große Aufgabe und es wurde uns von vielen Seiten versichert, daß die Arbeit im Gelände, die Karte und die Bahn allen Teilnehmern, vor allem auch aus den skandinavischen Ländern, ein faires und interessantes Rennen ermöglicht haben. Daß bei der Organisation von Transport und Unterkunft noch einige Pannen passierten, liegt vielleicht daran, daß die Funktionäre in der Durchführung so großer Veranstaltungen noch dazulernen müssen und das Laufgebiet in einem Landesteil liegt, in dem es noch keinen OL-Verein gibt. Es war aber eine erste Bewährungsprobe für den österreichischen Verband, vor allem in Hinblick auf die Schi-OL WM 1982.

Michael Wendler

N·O·F
POSTEN

ORGAN FOR
NORGES
ORIENTERINGS
FORBUND

NOF POSTEN

Comes out 6 times a year
Subscription: n. kr 40 per year
Post giro no. 1604602

NORGES ORIENTERINGSFORBUND
HAUGER SKOLEVEI 1
1351 RUD
NORGE

Top - racers run with Suunto compasses



SP-19E

Made of tough, shock-proof plastic. The plate has a magnifying lens of Ø 26 mm and bevelled edges with following scales:
left edge 1:25.000
front edge 1:20.000
right edge cm-scale
Model equipped with pace memorizer.

SP-752E

Made of shock-proof, glass clear plastic. The base plate has a big, TV-screen shaped, 2 x magnifying lens of 45 x 33 mm, an other Ø 14,5 mm lens of 8 x magnification. Model equipped with pace memorizer.

SP-751

Made of shock-proof, glass clear plastic. The base plate has a big, TV-screen shaped, 2 x magnifying lens of 45 x 33 mm.

SP-753

The hand-worn compass for the racer who doesn't want to lose even a fraction of a second.

In the right direction with

SUUNTO
SF-02920 Espoo 92, Finland.
Phone 90-847 033

Die Ski-OL-Probleme in der Sowjetunion

Abkürzungen: Im vorliegenden Artikel werden die drei Disziplinen des Orientierungslaufs im Winter behandelt: 1) Ski-OL (solche Art wie in WM), 2) Ski-MB (Ski-OL auf den markierten Bahn), 3) Ski-SMB (Ski-OL-Staffel auf der markierten Bahn).

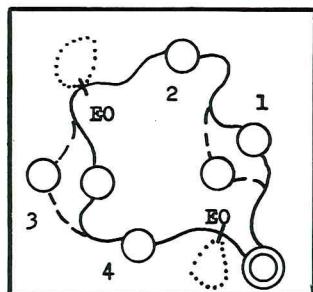
Zur Geschichte: In den Sowjetrepubliken und den grösseren Städten der SU trägt man die Meisterschaften im Orientierungslauf seit Beginn der 60er Jahre aus. Als Kampfdisziplin der Meisterschaften galt Ski-MB damals. Seit 1966 finden die unoffiziellen Meisterschaften der SU im OL im Winter statt.

Im Jahre 1966 führten die Leningrader Orientierungsläufer eine neue Disziplin vor: die Ski-SMB. Seit dieser Zeit gehört die Ski-SMB zum Bestand der vielen Meisterschaften. Ab 1972 werden Wettkämpfe in der Disziplin ausgetragen, die international unter der Bezeichnung Ski-OL bekannt ist.

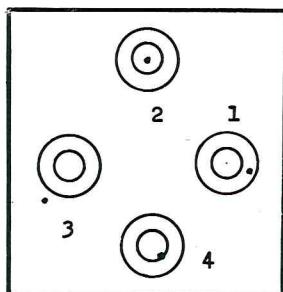
Kurzer Überblick über Regeln

Ski-MB: Für die Wettkämpfe wird eine gute gefahrlose Bahn geschaffen (für die Männer 7-18 km, die Frauen 5-12 km). An der Piste werden Posten aufgestellt. Die Aufgabe an die Wettkämpfer lautet: das Durchlaufen der Bahn und die Eintragung der Posten durch die Nadelstiche auf die Karte. Der 1. Posten wird spätestens im 2. eingetragen, der 2. spätestens im dritten usw. Die fehlerhafte Eintreibung des Postens auf die Karte gibt Strafzeit: 1mm = 1 min (die ersten zwei fehlerhaften Millimeter fügen keine Strafzeit hinzu). Die Summe der Laufzeit und der Strafzeit bildet das Ergebnis des Sportlers.

Ski-SMB ist dem Biathlonstaffel ähnlich. Der Sportler durchläuft die Bahn und trägt die Posten auf die Karte. Für die Fehler muss er die entsprechende Zahl der Strafrunden laufen. Es gibt zwei Strafsysteme. Nr. 1: der Fehler beträgt 0-5 mm – ohne Strafrunde, 6-10 mm – 1 Runde, mehr als 10 mm – 2 Runden; Nr. 2: 0-3 mm – ohne Runde, 4-6 mm – 1 Runde, 7-9 mm – 2 Runden, mehr – 3 Runde. Wenn die Bahn 10 km lang ist, beträgt die maximale Länge des Straflaufes ebenfalls 10 km. Gewöhnlich laufen der erste und der zweite Läufer dieselbe Bahn, beim dritten Läufer wird die Bahn etwas verändert. Jede Staffelstrecke hat 4 Posten und 1 oder 2 Eintragungsorte. Im Start bekommt jeder Sportler eine Karte, auf der nur der Startpunkt gekennzeichnet ist. Im Eintragungsort bekommt der Sportler die andere, sgn. Eintragungskarte. Auf der Hinterseite dieser Karte ist an der Stelle jedes Postens eine Zielscheibe gezeichnet, deren Mittelpunkt den richtigen Standort des Postens angibt. (Zeichn. 2.) Damit der Sportler den Standort des Postens nicht „abguckt“, hat man auf die Hinterseite der Karte ein dunkles Papier geklebt. Der Sportler trägt die Posten ein, gibt die Karte dem Schiedsrichter und durchläuft einmal die Strafrunde, die sgn. Ehrenrunde. In dieser Zeit überprüft der Schiedsrichter die Richtigkeit der Eintragungen des Sportlers auf der Eintragungskarte. Auf der Zeichnung 2 bekommt der Sportler 1 + 0 + 2 + 0 = 3 Strafrunden.



ZEICH. 1



ZEICH. 2

Die Rückseite der
Eintragungskarte

1. und 2. Staffelstrecke

3. Staffelstrecke

Strafrunde, auch sgn. "Ehrenrunde"

EO Eintragungsort

Probleme

Ski-OL ist eine sehr sportliche Disziplin, in der der Erfolg nur gut trainierte Sportler krönt. Diese Disziplin weist aber auch gewisse Mängel auf:

- 1) Man braucht 20-30 km² mit Schnee bedecktes Gelände, das viele Wege und Skispuren aufweist:

2) Für die Schaffung der Bahn braucht man viele Schneeskooter, Skiläufer und viel Zeit (so muss man für die Ski-OL-Distanz über 20 km etwa 60-100 km freie Wege und Spuren zur Routenwahl vorbereiten);

3) Für Wettkämpfe braucht man die Spetzialkarte 1:40 000 oder 1:30 000 (die Sommerkarten 1:15 000 oder 1:20 000 eignen sich nicht);

4) Wenn in der Nacht vor den Wettkämpfen stark schneit, ist es sehr schwer, etwa 100 km freie Wege und Spuren zu garantieren.

Ski-MB braucht für die Bahn minimal 3-10 km² schneebedecktes Gelände. Hierzu eignen sich auch die Sommerkarten 1:20 000 oder 1:15 000. Für die Bahnen für Frauen und Männer braucht man 20-30 km gute Spuren. Diese Disziplin unterscheidet sich stark vom sommerlichen OL und vom Ski-OL:

1) Im Winter ist es bedeutend schwieriger die Karte zu lesen als im Sommer (Skistöcke stören; beim Herunterfahren kommt das Lesen der Karte nicht in Frage). Also muss das Gelände im Winter einfacher sein, die Karte sehr gut lesbar.

2) Der Sportler kann nicht **selbst** die Route wählen, sondern muss **genau so orientieren** wie der Biathlet.

Der grösste Mangel der Disziplin ist ein zu strenges Strafsystem. So kann schon ein Posten dem Sportler 1-2 Strafstunden bringen. Als Vergleich bringen wir den Biathlon: wenn der Sportler 20 km mit der Zeit 1:30 durchläuft und dabei sehr schlecht schiesst, kann er für alle 20 Fehlschüsse maximal 40 Strafminuten bekommen (1 Fehlschuss bringt 2 Strafminuten). Sein Ergebnis lautet 2:10 und der Prozentsatz der Maximalstrafe beträgt 31% vom Gesamtergebnis. Wenn der Orientierungsläufer 15 km mit der Zeit 1:10 durchläuft und dabei schlecht orientiert, bekommt er für 10 Posten á 1-2 Stunden Strafe (Strafzeit von Resultat ist etwa 90-95%). Die Mängel dieses Strafsystems: 1) das Risiko einer hohen Strafzeit regt nicht an, schnell zu laufen, 2) das Risiko einer hohen Strafzeit schüchtert die Anfänger ein.

Schon werden die Wettkämpfe auch nach dem neuen inoffiziellen Strafsystem ausgetragen: 1) 1 Fehl-mm gibt 0,5 oder 1 Strafmin., 2) Maximalstrafe von 1-Posten beträgt 5 oder 10 min. Ein Beispiel dazu: Auf der Strecke über 15 km mit 10 Posten ist die Maximalstrafe 50 oder 100 min. Maximalstrafe von Resultat bei Laufzeit 1:10 ist 42% oder 59%. Das Verhältnis zwischen dem Lauf und der Orientierung ist etwa 1:1, d.h. ganz normal.

Ski-SMB mit heutigen sowjetischen Regeln ist eine sehr interessante und sportliche Orientierungsart im Winter.

Verleich der Winterdisziplinen des OL:

Objekt	Ski-OL	Ski-MB	Ski-SMB
man braucht schneebedecktes Gelände	20-30 km ²	5-10 km ²	3-6 km ²
Gesamtänge der Wege und Skispuren	60-100 km	nur Skispuren 20-30 km	12-20 km
Zahl der Menschen in der Bahnbrigade	5-10	5-10	5-10
Zahl der Schneeskooter	einige	0-1	0-1
Orientierungsaufgabe	ähnlich mit Sommer-OL	unterscheidet sich stark von Sommer-OL	Ahnlich dem Biathlonstaffel
Resultate von Meisterschaften der SU 1976 in Nowosibirsk	15 km, 8 Posten Totalanstieg 200 m 1:12.08 4,8 min/km	18 km, 12 Posten, 800 m 1:18.46(0) 4,4 min/km	26 km 12 Posten 2:08.01 4,9 min/km

Zusammenfassung

- 1) Ski-OL eignet sich für die Gebiete mit viel Schnee, Wegen und Schneeskooter und Spetzialkarten (vor allem Skandinavien).
- 2) Ski-MB eignet sich besonders gut für Gebiete mit wenig Schnee, Wegen und Schneeskooter, und wo es nur Sommerkarten gibt.

Arne Kivistik

Subscriptions to the IOF-Report

Subscription to the IOF-Report costs only \$5 for 4 numbers inclusive of postage:

Address: Lillvor Silander-Johansson
Huginvägen 2
S-194 00 Upplands Väsby
Sweden

Profile of an orienteering club: Slavia VŠZ Brno

**Slavia VŠZ Brno—
the most successful team in Czechoslovakia**

Slavia VŠZ (University of Agriculture) Brno began its activity in 1964. From the very beginning of team competitions — First League (1970) — our team belongs among the best teams in Czechoslovakia. Slavia Brno was second (after Gottwaldov and Slavia Prague) in the first year of the League. During the eight years of the team competition our team has always reached one of the first three places, the only one in Czechoslovakia to achieve this, being three times first, twice second and three times third.

The members of our team annually won a lot of valuable trophies in our country and abroad, we regularly give our sportsmen to the national team. The title "Master of Sport" has been awarded to two of our members Zdenek Lenhart and Frantisek Dousek already. The title Excellent Coach has been given to Vlastimil Kloc.

The members of our team are successful as organizers of competition and as map drawers. They belong to the best in Czechoslovakia, especially Zdenek Lenhart, brother Cigos and the brothers Dudík.

We have mentioned Z. Lenhart above; here is his portrait: He is 30 years old and has been in our club since 1969. He participated in the World Championships in 1970, 72, 74 and 76. We hope he will compete this year too. He studied mathematics and now works as a programmer. He began orienteering in 1961. He also likes skiing and he is fond of competing in the marathon, too. His trusty dog "Argo" accompanies him on his way to races.

Bretislav Koč

Lenhart Zdeněk, Slavia VŠZ, Brno

(Photo: Bretislav Koč, CSSR)



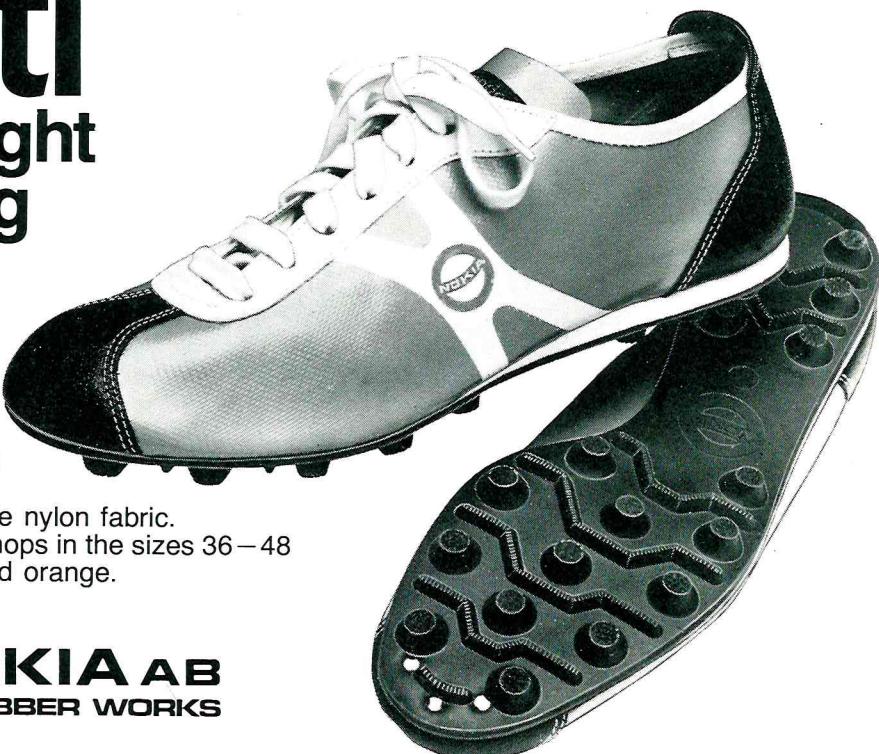
Rasti the superlight orienteering shoe

Nokia's competition shoe, RASTI, is extremely light in weight. A pair of Rasti in size 43 weighs only ca. 500 grams.

The sole is equipped with 18 studs and with cross bands.

The upper is made of pliable nylon fabric.

Rasti is available in sports shops in the sizes 36–48 and the colours are blue and orange.



**OY NOKIA AB
FINNISH RUBBER WORKS**

Export Department:
Mikonkatu 15 A
P.O. Box 166, SF-00101 Helsinki 10, Finland
Telephone 170711, Telex 12442

News from member countries

Forestry problems in Denmark

It becomes ever more difficult to be permitted to arrange orienteering races in Danish forests.

One of the reasons is among others an article in the magazine "Skoven" ("the Forest") of the Danish Forest Association written by Mr Engberg, royal forest supervisor.

Engberg, who is a forest supervisor in Bornholm, has with great interest followed the Swedish examination of the influence on animal life of orienteering in connection with the big Swedish 5-days in which more than 10,000 runners participated. Forest supervisor Engberg transferred the result directly to Danish conditions; till now the biggest orienteering arrangement in Denmark has only included 1,000 participants. In the magazine he asked all forest owners to be very cautious in future about giving permission for races, among others because Danish forests have a very much bigger stock of game than Swedish forests.

The article has harmed Danish orienteering enormously. Forest owners who used to give their permission for orienteering races have now become anxious, and others who know nothing about orienteering consequently refuse to allow orienteers in their forests.

Another problem is that a great number of the Danish State forests have become totally closed for orienteering races for a number of years. In these forests animal as well as plant life needs a little peace and no organised events are allowed to take place. At the same time the State forests have started to let shooting rights, and we know where that leads.

A third problem is the ever growing number of enthusiasts of the sport. Normally this is a fact to be pleased about, but when applying for permission for orienteering races a large number of participants will always create problems.

We also arrange many more races than we used to do. Earlier we only had a few open races during the year, and only very few of the clubs arranged training races. On the other hand open races are now arranged from March to June and from August to November, and most clubs arrange training races all year.

This naturally gives problems and therefore we orienteering runners also have to make an extra effort. First and foremost we all have to arrange a good contact with the forest owner and involve him in the plans of the race—this in order to avoid later misunderstandings. We also need a reasonable plan of lists of dates of arrangements, course planning, number of control descriptions, number of participants, etc.

The forest is the only sports ground for orienteers and we will and must be given permission to run in the forests. So in Denmark we have set up a forest committee to negotiate with the authorities about our rights, and at the same time the Game Biological Station at Kalø will arrange an examination in order to see if we harm the game. We hope that the result of this examination will be in our favour so that we can continue with our wonderful sport.

Inge Hartmund

Australia

Attendances in national competitions are ever increasing in numbers and the two recent big national events—the Australian 5-days and the Easter 3-days each attracted nearly 700 competitors. The Australian 5-days included nearly 100 overseas entries from eleven countries, with the biggest contingent of 50 competitors from Sweden. The H21 elite class in the 5-days was won by a rising young Australian star, Maurice Ongania, who is only twenty, and his total time for the 5-days averaged under 6 minutes per km rate.

The Australian team for WM78 has just been selected and contains the youngest competitors ever to represent this country. The oldest member in the men's team being twenty-six years.

Ted Wester and Mike Hubbert, President and Secretary respectively of the OFA, visited the Philippines during May for a ten day instructional and promotional tour. This visit was sponsored by the IOF APK as part of its orienteering promotion in developing countries.

OL-Breitenentwicklung in der DDR

"Wo liegen die Reserven für die weitere Entwicklung des Orientierungslaufes in der DDR?" Eine Frage, die wir uns immer wieder stellen und die uns aber auch von Außenstehenden wiederholt gestellt wird. Ist doch die DDR in vielen Sportarten eine der führenden Sportnationen.

Auch für den Orientierungslauf erhalten wir eine großzügige Unterstützung durch die Leistungen des Sports in unserer Republik. Diese Unterstützung kann und darf sich aber nur in Relation zur Breite, d. h. zur Zahl der aktiven Orientierungsläufer bewegen. Die allgemeine Anerkennung einer Sportart wird bei uns, wie sicher auch in anderen Ländern, wesentlich durch die Anzahl der Aktiven beeinflußt. Hier liegen also unsere Ressourcen. Noch ist die Zahl der regelmäßig OL-betreibenden Menschen zu gering. Daß der OL eine für den Volkssport geradezu geeignete Sportart ist, wird anerkannt. Wie aber breitere Kreise ansprechen? Unsere Kraft richten wir seit einigen Jahren auf dieses Problem. Erste Erfolge wurden bereits erreicht.

So wurden große, für die ganze Familie geeignete Orientierungswanderungen organisiert. Allein in Berlin konnten in den letzten Jahren über 25 000 Teilnehmer registriert werden.

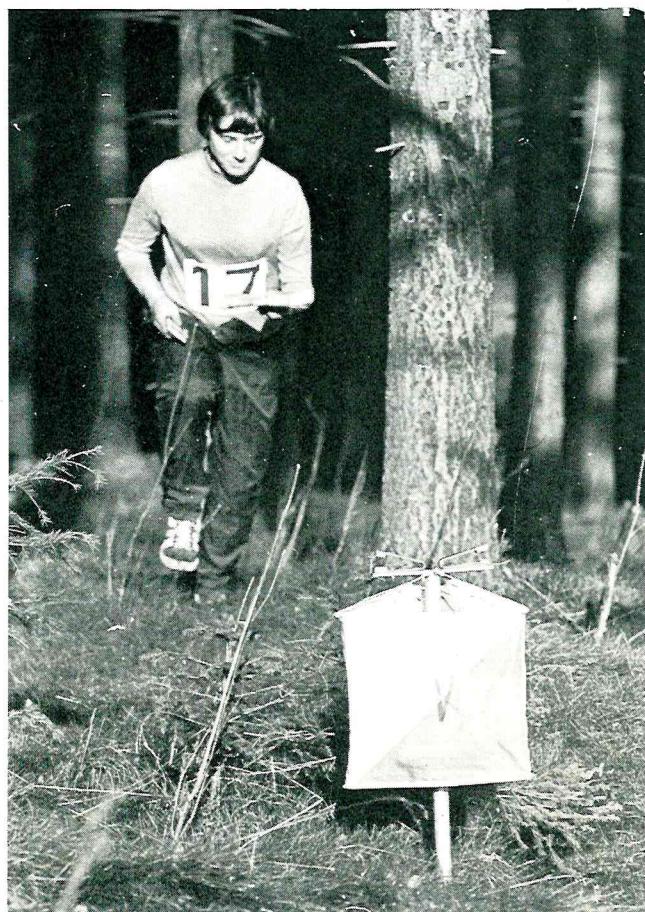
In den größeren Städten werden Volksorientierungsläufe durchgeführt. Dresden und Berlin können hier die ersten Erfolge verbuchen.

Im Bereich des Leistungssports wurde die Breitenbestrebung durch die Ausschreibung von Mannschaftswettbewerben gestützt. So werden seit vier Jahren DDR-Bestenermittlungen der OL-Clubs durchgeführt. In allen Klassen von D/H9 bis D/H50 müssen die Clubs je einen Teilnehmer stellen. In jeder Klasse werden Punkte in Abhängigkeit von der Platzierung vergeben. Die Clubs werden durch diese Wertungsform gezwungen, immer wieder alle Klassen zu besetzen und entsprechende Lücken durch Neuerbung zu schließen. Auf einer ähnlichen Basis wird durch die Gewerkschaft ab 1978 auch ein Pokalwettbewerb ausgeschrieben. Über Ausscheidungswettbewerbe in den Bezirken können sich 20 Clubs für den Endausscheid qualifizieren.

Erwähnenswert ist an dieser Stelle die positive Entwicklung des Orientierungslaufs auf dem Gebiet des Studentensports. Alle zwei Jahre werden, in diesem Jahr nun schon zum viertenmal, DDR-Studentenmeisterschaften ausgetragen. Qualifizierungs- und Ranglistenläufe speziell für Studenten bereichern das Programm des Studentensports.

Parallel zu den Aufgaben und Zielstellungen im Breitensport wird auch der Leistungssport gefördert und entwickelt. Seine Bedeutung als Anreiz und zur Vorbildwirkung ist nicht zu unterschätzen, nur muß er sich in der Relation zu der erreichten Breite befinden.

Rolf Heinemann

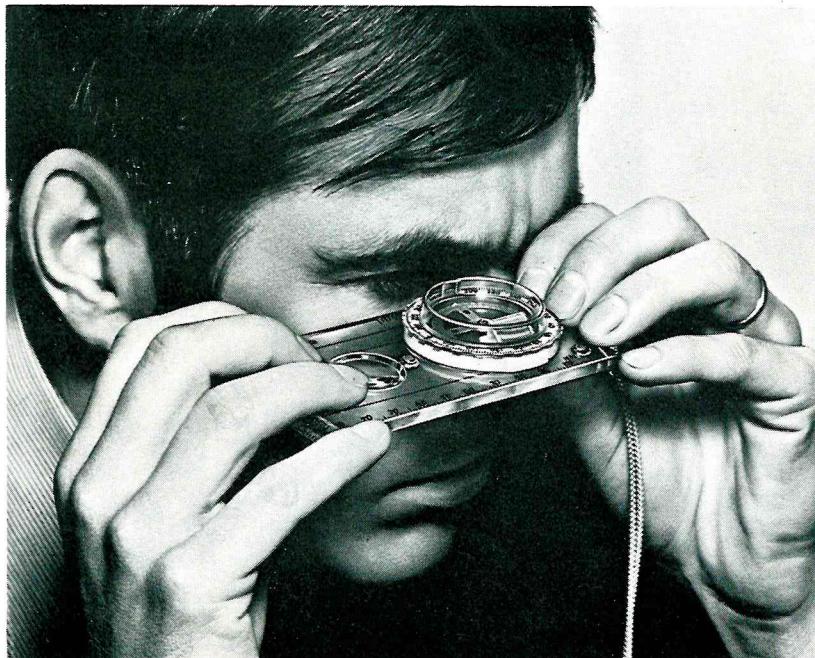


Rita Winkler: DDR-Meisterin 1977, Einzel-OL (Photo: R. Heinemann, DDR)

IOF LITERATURE

1. THE IOF CONSTITUTION	1974	G, E
2. RULES FOR WOC	1973	G, E.
3. RULES FOR WOC, amendments valid from 1978 and RULES FOR SKI-OL, completions, valid from 1975 (New)	1976	G, E
4. TECHNICAL SPECIFICATIONS AND STANDARDS FOR SKI-OL	1969	G, E
5. CONTROL DESCRIPTIONS	1975	Swed, G, E
6. PRINCIPLES OF COURSE PLANNING	1977	G, E
7. EDUCATION OF TRAINING LEADERS IN ORIENTEERING	1974	G
8. O-BIBLIOGRAPHY (list of the O-literature in the world supplement page)	1975	G
9. IOF-ORIENTEERING-INFORMATION -76 (collection file for information and propaganda pamphlets from several countries)	1976	Several
10. DRAWING SPECIFICATIONS FOR INTERNATIONAL O-MAPS	1976	G, E
11. MAP SYMBOLS FOR INTERNATIONAL O-MAPS	1976	French, Nor- w., G, E
12. RULES FOR INTERNATIONAL O-COMPETITIONS	1975	G, E
13. PRINTING COLOURS FOR INTERNATIONAL O-MAPS	1977	G, E
14. IOF-REPORT 1963, 1964, 1965, 1966/67, 1968 1969, 1970, 1971, 1972, 1973, 1974, 1975, 1976, I & 2, 1977 I & 2		G, E
15. TRIM-ORIENTEERING (pamphlet over the organizing of permanent nets of controls and description of several ways for carrying it out)	1976	G, E

Available from: IOF, Huginvägen 2, S 19400 Upplands Väsby, Sweden



SILVA News!

Combined field
and sighting compass

Ideal for mappers, field professionals, defence forces, on sea etc.

This optical sighting compass, SILVA type 54, will be available from the autumn 1978. Ask your SILVA representative.

Look for further SILVA news....

AB BRÖDERNA KJELLSTRÖM

Fack • S-104 01 Stockholm • Sweden • Tel. 08/27 27 05



Das Jahr 1977 war in der ČSSR das OL-Jahr

Die günstige Entwicklung des OLs in unserer Republik auf allen Stufen der Renn- und Massentätigkeit verursachte, dass UV ČSTV das Jahr 1977 als Jahr des OLs bezeichnet hat.

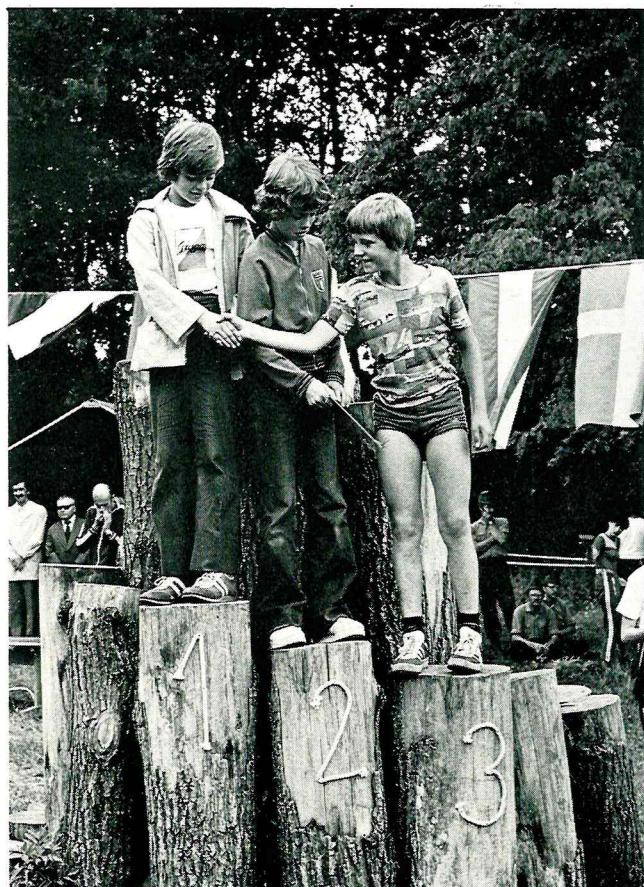
Diesem wurde die gesamte Tätigkeit des Jahres 1977 in allen Verbandorganisationen untergeordnet. Das heisst den Veranstaltungen einer reichen Skala von Massen-, Renn- und Spitzenwettkämpfen im Inn- sowie im Ausland. Die Lösung dieser Wettkämpfe war: "OL-ein regelmässiger-bewuster Lauf in der Natur, ein Sport für alle in jedem Alter."

Die Konzeption des OL-Jahres setzte eine Erhöhung der Interessentenanzahl für diesen bewussten Lauf in einem unbekannten Naturgebiet voraus, der eine körperliche Vorbereitung, schlagfertiges Denken, eine Fähigkeit für die Überwindung von Naturhinder- nissen und eine Selbstständige Lösung der kartographischen Aufgaben unter schwierigeren Bedingungen in einem unbekannten Gebiet mit Hilfe einer Karte und eines Kompasses verlangt. Diese Konzeption vorgestimmt ganz eindeutig das Programm und Inhaltseinstellung dieser wichtigen gesamtstaatlichen Aufgabe.

Das Schwerpunkt der Tätigkeit in unserem OL ist und bleibt seine allgemeine Verbreitung auf allen Stufen der Verbandstätigkeit. Die Richtigkeit unserer Tätigkeit bestätigt auch das gesamtweltige Trend der OLs-Verbreitung.

Schon traditionell ist in allen Kreisen unserer Heimat eine hohe Anzahl der Massenwettbewerbe verschiedener Art und Anspruchsvolligkeit veranstaltet worden. Die Teilnahme von 4 - 5.000 Teilnehmern ist keine Ausnahme.

Im vergangenen Jahr wurden insgesamt 148 Wettbewerbe veranstaltet, auf denen ca 60000 Teilnehmer teilgenommen haben. Diese Tatsache dokumentiert ganz sicher die Steigerung der Interesse für diesen/schönen Sport.



Das sich die Training Arbeit mit Jugend lohn, zeigt das Bild aus Hungaria Pokal 1977. Auf ersten zwei Plätze: Horký und Smetánka aus Prag.

(Photo: Richard Samonýl, ČSSR)

Auf hohem sportlich-technischen Niveau wurden die Mannschaftswertungen der Bezirke, Kreise, 3 Gruppen der Republiken und 1 Gruppe aus der ganzen ČSSR durchgeführt: Diese Mannschaftswertung besteht aus 6 Wettkämpfen.

In ähnlicher Weise stieg auch die sportlich-technische Sicherung und auch die Qualität des vorbereiteten Kartenmaterials und die moderne Konzeptions der Bahnlegung bei allen Meisterschaften von den Meisterschaften des Bezirkes, der Kreise, der Republik bis zur Meisterschaft der ČSSR im Tageinzel-OL, Tagstaffel-OL, Nacht-OL, Ski-OL und OL auf lange Distanz.

Bei dieser erfolgreichen Durchführung der Wettkämpfe beteiligte sich eine grosse Menge von freiwilligen Funktionären – von Schiedsrichtern, Trainern und Kartenzzeichnern, zu welchen in diesem Jubiläums jahr neu aus gebildet worden: 254 Schiedsrichter und Bahnleger, 134 Trainere und 81 Kartenzzeichner. Diese erhöhte Zahl von Funktionären ist eine gute Garantie für die Zukunft des OLs in unserer Republik.

Ein Stück einer konkreten Arbeit im Gebiet des Wettbewerbes und der Aufklärung hat auch die vierte Macht unserer Gesellschaft bedeutet. Wirkungsvolle Meldungen mit einem gut gewählten Inhalt im Rundfunk und im Fernsehen wurden gut von der breiten Öffentlichkeit angenommen. OL hat langsam auch seine Stelle in den Zeitungen gefunden. Dieses Gebiet bietet viele Möglichkeiten in der Zukunft, wobei eine gesunde Bewegung auf der frischen Luft immer mehr eine aktuelle Frage unserer Gesellschaft sein wird. Unsere kartographisch bearbeitete Trainingscenter des OLs, die man überall in unserer Heimat finden kann, warten auf die einige, die die Nötigkeit einer ständigen Bewegung für ihre Gesundheit verstanden haben.

Die internationalen Wettkämpfe in Kroměříž sowie IOF "B" Grand Prix Slowakia auf welchen Wettkämpfer aus 13 Ländern gestartet haben, lassen sich als "Schmucke" des OL-Jahres 1977 bezeichnen.

Unser Spalten-OL hat schon längere Zeit einen guten Standard. Als Beweis dienen 5 Medaillien aus der Weltmeisterschaft im Ski-OL. Einige Läufer haben auf der Weltmeisterschaft 1970 die Plätze unter den 10. ersten Wettkämpfer gewonnen. Diese begabte OL-Generation hatte diese gute Leistungsfähigkeit auch für das Jahr 1977. Sie hat in allen einheimischen sowie ausländischen Wettkämpfen gesiegt.

Wertvolle Plazierungen sind der 1. und 2. Platz der Läufer J. Ticháček und Z. Lenhart und der 2. - 4. Platz bei dem internationalen "3-Tage-OL" in Österreich. Ein Erfolg bedeuten auch der 1. und 2. Platz von Sýkora und Ticháček und der gesamte Sieg der Damen und Herren der ČSSR beim Wettkampf ČSSR – TUL/Finnland/sowie der 2. und 3. Platz von Gavendová und Hudecková beim Gegenwettkampf in Finnland.

Zu den Erfolgen der vergangenen Saison können wir auch den ausdruckvollen Sieg der Nationalmannschaft der ČSSR in "Cup der Freundschaft"/das Zusammentreffen der sozialistischen Länder/ in der ČSSR rechnen.

In diesem Zusammenhang überraschen nicht die Ergebnisse des I. Jahrganges einer Umfrage über die erfolgreichsten OL-Läufer der ČSSR: bei den Herren war der beste Kacmarčík, bei den Damen Gavendová.

Des Jahr 1977 war eine Zwischenzeit zwischen den Weltmeisterschaften. Aus diesem Grund wurde diese Zeit für langfristige Vorbereitung für die Weltmeisterschaft im September 1978 in Norwegen ausgenutzt.

Unsere Nationalmannschaft hat auf dem Trainingslager in Halden zusammen mit anderen Ländern, die auch gerne eine Medaille auf der diesjährigen Weltmeisterschaft gewinnen wünschen.

Als ein Bestandteil des Programmes des 10-tägigen Aufenthaltes der tschechoslowakischen Representation war auch die Teilnahme auf dem Wettkampf SOLO. Es war ein erstes Zusammentreffen und Kennlernen der norwegischen Natur und des Terrains sowie ausgezeichneter Karten. Diese Möglichkeit war wie ein Magnet für zahlreiche Länder – Mitglieder der IOF, um schon ein Jahr vor der Weltmeisterschaft das norwegische Terrain kennenzulernen und gleichzeitig die Kräfte mit den Besten vergleichen zu können.

Das einheimische Milieu spielt für die Einheimischen selbst eine grosse Rolle – dieses Sprichtwort gilt vor allem für OL.

Die gewonnenen Erfahrungen und Kenntnisse über die norwegische Mitwirkung, im OL werden sicher der tschechoslowakischen Representation bei der schliesslichen Vorbereitung auf Verteidigung der Positionen, hauptsächlich im Staffellauf helfen.

PROVISIONAL ADVANCE INFORMATION ON INTERNATIONAL ORIENTEERING AND SKI-ORIENTEERING EVENTS, 1979

Date Event category	Land	Name	Date Event category	Land	Name
April					
04-07 B	GB	Jan Kjellström Trophy	16-20 B	H	Hungaria Pokal
06-07 C	H	Jugendpokal	19-20 C	S	Nordic Junior match
08 B	CH	1st National event	25-26 B	N	Østfoldstafetten
14 A	S	1st Swedish int.	26 B	CH	5th national event
14-16 B	AUS	Easter 3 days	September 23 B	CH	6th national event
16 A	S	2nd Swedish int.	October 06-07 B	DDR	Int Pokale Herta Lindner and Kurt Schlosser
21 B	H	Killian Gedenkenlauf	07 B	CH	7th national event
22 B	H	Semmelweis Pokal	14 B	S	Älgdrevet
22 B	N	Solrenningen	14 B	CH	8th national event
22 B	CH	2nd national event	November 01-02 C	H	Länderkampf
29 B	N	Varspredden	03-04 B	H	November 7 Pokal
29 B	H	Május I. Pokal	04 B	S	Hyltes 2-mil
May					
01 A	S	3rd Swedish int.			
05-06 B	S	2-mila and 10-mila			
06 B	CH	3rd national event			
19-20 C	H	Messepokal			
27 B	CH	4th national event			
June					
02 B	S	4th Swedish int.			
04 B	S	5th Swedish int.			
July					
07-08 B	DDR	Ostsee-OL			
13-15	CSSR	3-Tagelauf			
21 A	S	6th Swedish int.			
22 A	S	7th Swedish int.			
23-27 A	S	5-days			
27-29 B	F	3 Jours de Paris			
August					
01-05 B	CSSR	5-Tage OL-Jicin			
09-11 B	A	Burgenland OL- Tage-1979			
13-14 B	H	Eötvös Pokal			

TROSSACHS 79

Scottish 6-Day Event
6 – 12 August, 1979
Stirling, Scotland

Information available in December, 1978 from:
SUE HARVEY
12 Strathmore Avenue
Dunblane FK15 9HX
Scotland



WM-78: Will Liisa retain her title?

(Photo: Henry Hanson, DK)

ÄLGDREVET

08-10-1978

**FREDRIKSBERG, DALARNA
SCHWEDENSWEDEN**

Einzellauf/Individual event
Alle Kategorien/All classes
Neue Karte/New map 1:20 000

Auskunft und Anmeldungen (bis 25.09.78)
Information and entries (until 25.09.78)
Ulriksbergs IK
PI 3048
S-770 10 Fredriksberg Schweden/Sweden

Willkommen/Welcome **ULRIKSBERGS IK**

EINLADUNG ZUM WM-TRIM INVITATION TO WOC TRIM



Das WM-Komitee in Zusammenarbeit mit dem Klubb IL Skrim, lädt ein zum WM-Trim 1978.

Die Veranstaltung findet statt am Samstag 16 September und umfasst:

1. Offener nationaler Orientierungslauf.
2. IOF und Presse-Lauf.
3. TRIM-OL.

Das WM-TRIM wird im selben Gelände wie beim WM-Einzellauf arrangiert, und es werden die selben Karten und der gleiche Sammelort benutzt.

Spezielle Einladung:
WM-1978,
Hans R. Bakken,
N-3300 Hokksund
NORWEGEN.

The WOC-Committee in co-operation with IL Skrim has the pleasure to invite you to WOC-Trim 1978.

The event will take place Saturday 16 Sept and consist of:

1. Open National Race.
2. IOF and Press Race.
3. Tour Orienteering.

WOC-TRIM will be organised in the same terrain as the WOC Individual using the same maps and same venue.

Separate entry form:
WOC-1978,
Hans R. Bakken,
N-3300 Hokksund,
NORWAY

HEAT EXHAUSTION

Dr Eric Isaachsen M.B., B.S. and Dr Louise Farrell M.B., B.S. of O.A.W.A.

Heat exhaustion is important to the Orienteer in 2 ways.

- a) The ability to recognise the symptoms
- b) The awareness of conditions which predispose to heat exhaustion and necessary avoidance precautions.

Even under the best working conditions only 20–25% of total energy output of the human body takes the form of mechanical energy that can be transferred to the environment as work. The rest produces heat. At an oxygen uptake of say 4 litres/minute, corresponding to about 20 kcal./minute, 15–16 kcal./minute of heat is produced. As the specific heat of the human body is about 0.8 kcal./kg, it follows that a man weighing 75 kg. would increase his body temperature by 0.8°C. every 5 minutes if heat were not dissipated.

During the first 30-60 minutes of exercise not all extra heat is given off, as a certain amount is stored in the body and the temperature consequently rises. Thereafter the elevated body temperature is maintained within narrow limits in normal circumstances.

In heavy work at normal conditions, most of the heat is given off by the evaporation of sweat. A minor part is played by radiation and convection.

Heat exhaustion develops when the body mechanisms for the dissipation of heat are no longer able to keep the body temperature within the narrow limits. When the body temperature reaches in the vicinity of greater than 40°C. (normal—approx. 37°C.) physiological control is lost and body temperature may continue to rise—hyperpyrexia, as this is known, constitutes a dangerous threat to life.

The aware Orienteer should be able to recognise the symptoms and stop prior to this threat. The symptoms of heat exhaustion are:

- a sudden feeling of weakness
- muscular cramps
- headaches
- dizziness
- an uncharacteristic loss of co-ordination.

In the event of these developing, the Orienteer should stop, cool the body by whatever means available, preferably by water immersion, and make up water and electrolyte losses.

But let us review the methods of prevention. The various factors which determine an individual's ability to cope with personal body heat during muscular activity are:—

1. the amount of muscular activity
2. environmental temperature and humidity
3. physical properties of the individual
4. clothing

1. Duration and severity of muscular activity play an important role in the development of heat stress states. The metabolic heat production in the resting state is 1.0 kcal./minute (size dependent). The maximal values during severe exercise go as high as 20 kcal./minute, though this cannot be sustained for long periods and one hour of heavy exertion produces about 600 kcal./hour.

Thermal balance depends on the following equation:—
$$M - E = (R + C) = DS = 0$$

M = metabolic heat production.

E = evaporative heat loss.

R + C = loss or gain by radiation and convection.

DS = change in the stored body heat.

The values for E, R and C are determined by the factors 2, 3, 4.

2. Climatic factors play an important role in the ability of the body to dissipate heat. A greater external temperature lessens the differential between skin and environment and thus the loss by radiation and convection. (In extreme heat the body can actually gain by these processes). The radiant heat derives from the sun and the surrounding surfaces and ground.

Relative humidity plays a large role in the evaporative process of cooling. When high, the body's sweat cannot be readily evaporated.

Air movement is another variable to consider. Intolerable conditions whilst in still air are often made comfortable if a breeze is blowing. This facilitates the loss by convection. Warm air is then replaced by cooler air to increase body losses.

3. Individual tolerances vary. Body size and shape play a part in the rate of heat exchange. The loss by convection and by evaporation is greater, the larger the surface area of the skin or, in the case of radiant heat exchanges, of the radiating surface. A linear build, i.e. relatively tall per unit of weight, serves a useful purpose in the exchange.

The new
Der neue



- sehr leicht
super light
- Gelenkstütze
arch support
- griffige Spezialsohle
special antislip-sole
- Spitzenverstärkung
toe reinforcement
- weiche Fersenpolsterung
soft padded counter
- Kunststoff-Obermaterial
abwaschbar, somit pflegeleicht
synthetic PVC/nylon shaft, washable
- aus wasserabstossendem Leder
also in waterproofed leather

Orienteering-shoe

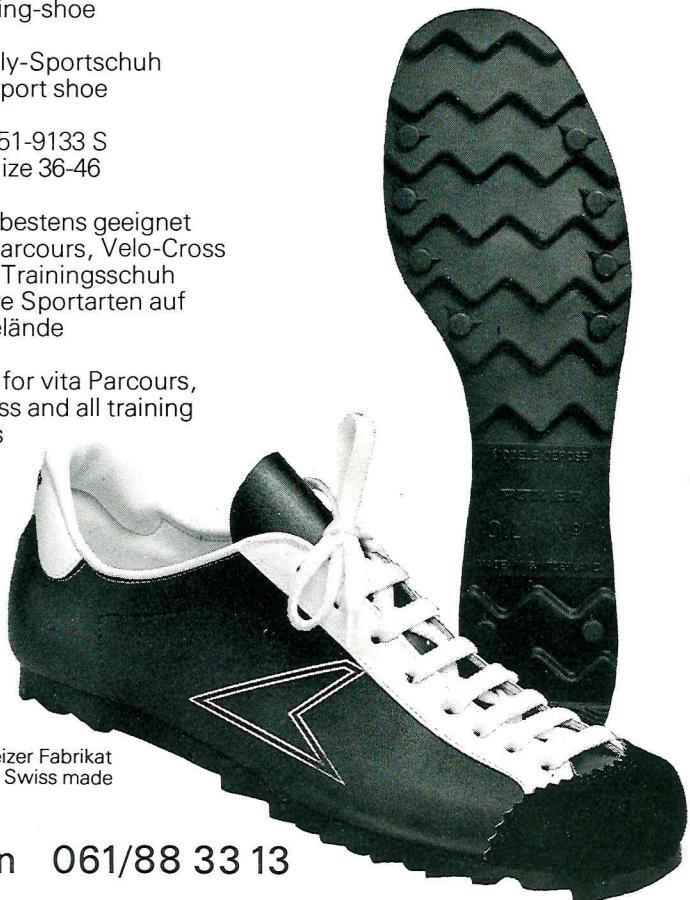
echter Poly-Sportschuh
real Polysport shoe

Art. Nr. 851-9133 S
Grösse / Size 36-46

ebenfalls bestens geeignet
für Vita-Parcours, Velo-Cross
sowie als Trainingsschuh
für weitere Sportarten auf
freiem Gelände

also ideal for vita Parcours,
cyclo-cross and all training
outdoors

Schweizer Fabrikat
Swiss made



Power-Handels AG CH 4313 Möhlin 061/88 33 13

Acclimatisation is the key to individual differences (nature aside). The ability to sweat increases with repeated exposures to high temperature. An acclimatised person secretes sweat with a lower concentration of salt and thereby is able to conserve sodium to an extent. Loss of acclimatisation occurs within 2–3 weeks.

Fluid balance is of importance. It is essential that the degree of hydration is high prior to competing. If fluid is taken prior to competing the blood viscosity is relatively lower (thin) and this helps positively towards perspiration as a means of heat loss. In the presence of any condition that predisposes to decreased circulating volume (diarrhoea, vomiting) then the risk of heat exhaustion rises.

This brings us to sounding a note of warning about competing in events when one has some concurrent illness. Some medications interfere with sweat production, thus making one more prone to heat stress: atropine and its derivatives, which may be used to treat a gastrointestinal disorder, or thiorazine which is used to treat patients with nervous disorders. Both these groups of drugs impair the function of sweat glands.

Also a person who starts an event with a mild fever has a smaller margin of safe temperature rise than a person who is afebrile.

4. Clothing may interfere with the evaporation of sweat, may act as an insulator thus interfering with radiant and convective heat losses and by these means increase body heat stores.

The Orienteer is in the position where he must balance the need for protection against lacerations and abrasions from the vegetation and rocks, with the need in hot conditions to be clothed to allow maximum heat loss.

In given conditions, the amount of sweat required for heat balance is least when the sweat evaporates directly from the skin. However, since the Orienteer requires his limbs to be covered, then he or she should aim to have loose, floppy, porous clothing. Then the clothing allows air movement close to the skin and pumps the warm, moist air away from the skin. Such clothing will also protect you from extremely hot, dry winds.

Open weave materials are preferable to close weaves as they allow better skin ventilation.

So the wise Orienteer obeys the following rules.

1. Recognise climatic conditions that cause heat stress.
2. In high risk conditions, limits heat exposure—starts as early as possible; plots a course that limits exposure to radiant heat and allows some resting of the cooling system.
3. Wears suitable clothing.
4. Ensures adequate hydration prior to the event.
This means taking a reasonable quantity of fluid (preferably a glucose-electrolyte solution) before competing (this goes against the grain of some runners).
5. When despite these precautions, recognises symptoms of heat exhaustion, STOPS—or invites tragedy.

Organisers of Orienteering events must also take responsibility for recognising high risk climatic conditions and consider limiting starting times so that no one starts in the middle of the day when temperatures are highest. In very bad conditions they should even consider cancelling events. They should also be prepared to warn novices of the dangers of heat stress and possibly encourage them to compete on shorter courses if they have not done any previous training. They should be advised to pace themselves, starting slowly and increasing pace gradually.



Spring weather is inscrutable, but orienteering is a sport for all weathers. No problem with heat exhaustion here!

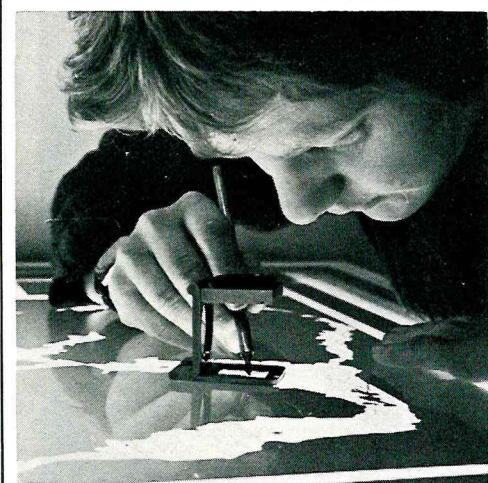
(Photo: Bretislav Koc, ČSSR)

* * *

REFERENCES:

- Passmore and Robson—*A Companion to Medical Studies* Vols I and III
Cochrane and Pyke—*Physical Performances in Hot Conditions* (article).
Leithead, C.S., Lind A. R.—*Heat Stress and Heat Disorders*.

Reprinted from the 'Victorian'
ORIENTEER, January 1978



A photogrammetric base map can cut your survey time by half. We Offer high quality at competitive prices.

We can also scribe your map for you. After the hard work you put into the survey your map deserves a professional finish.

Write for more information or a quotation

HARVEY MAP SERVICES LTD
1 Calderwood Place, Dunblane, Scotland GB-FK15 9AW
Telephone: 0786 822494 International +44 786 822494

En vente dans
tout magasin
spécialisé de
sport et d'optique

Sale in all Sport-
and Optic-shops

RECTA
2500 Bienne

(Suisse – Switzerland)

Verkauf in allen
Optik-, Sport-
und
Fachgeschäften



Marschkompass

Schnelle Richtungsangabe bei Tag und Nacht
Sicheres Zielen dank langer Visierlinie und Spiegel
Leuchtmasse auf allen richtungszeigenden Stellen

Orientierungslauf-Kompass

Verschiedene Modelle mit und ohne asphärischer Linse (ca. 2fache Vergrösserung)
Robust, widerstandsfähig, durchsichtig, wasserfest
Ideal für Brillenträger
Große Nadel und deutliche Markierungsstriche

Boussole d'armée

Repérage rapide de la direction de marche
Longue ligne de visée
Miroir réfléchissant la position de l'aiguille
Repères lumineux pour le travail de nuit

Boussole de course d'orientation

Differents modèles avec et sans lentille asphérique (grossissement ca. 2x)
Robuste, résistante, transparente, légère, étanche
Idéale pour porteurs de lunettes
Grande aiguille et repère fonctionnel

Field compass

The compass selected by the Swiss army
Comfortable to use and very accurate, both on the map and in the dark
Strong and practical plastic case
Luminous dial and adjustable direction line

Orienteering compass

Different models with and without aspherical lens (magnifying twice ca.)
Sturdy, resistant, transparent, light, waterproof
Ideal for glass wearers
Large needle with silent needle vibrations

Skikompass
Boussole de ski
Ski Compass



Taucherkompass
mit und ohne
Tiefenmesser
Boussole de plongée
avec et sans
profondimètre
Diving Compass
with and without
depth gauge



Taschenkompass
Boussole de poche
Pocket Compass

FREE AGENCIES
AVAILABLE



CSSR "TRIM-OL" in Czechoslovakia: Grandfather and Grandson in the Start
(Photo: Bretislav Koc, CSSR)

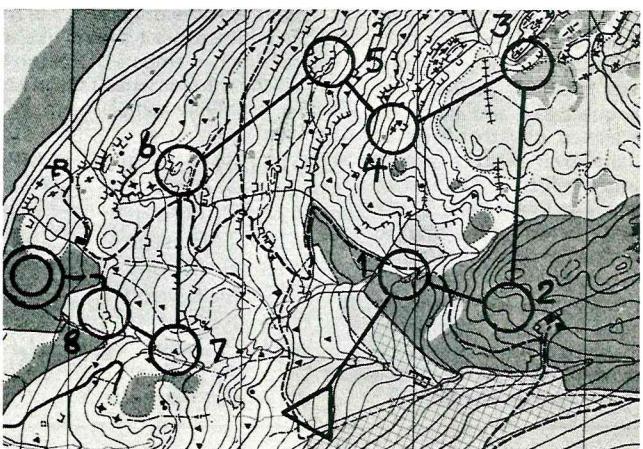
be held. In the same way, try and avoid any steep climbs—if necessary have a longer walk to the start.

An H11-12 course is shown with this article; not because it absolutely satisfies the requirements, but to show a solution to the problems mentioned. It is from a Lake District Badge Event—a difficult area posing many problems to a junior course planner (map 1:10,000, contour 7.4 m, course length 2.0 km).

District Badge Event—a difficult area posing many problems to a junior course planner (map 1:10,000, contour 7.5 m, course length 2.0 km).

Finally, please remember that the problem of planning for younger juniors is *not* to provide something short and hard, but to provide a course which is short and easy, but still challenging. With the advent of H/D10, and 9 and 8 year old orienteers, we run the risk of putting a lot of people off the sport for a long time if we don't consider their requirements carefully. This seems true also in the girl's classes, where the level of participation continues to be low, and many of the courses too hard.

An H11-12 course from a Lake District Event



Everyman's Guide to Planning— Part 1: Younger Juniors

In this article, 'younger juniors' includes H13-14, H11-12 and H10 of the men's classes, and D15-16 and younger of the women's classes. When planning for these classes you are confronted with an immediate problem: to balance the technical problems posed in the courses against the requirement that the youngsters should finish safely and in a reasonable time. My aims when planning for these age groups are as follows:

1. To provide sufficient technical problems to sort out the participants according to their orienteering ability.
2. To ensure that a high proportion (over 90%) of the starters finish successfully.
3. To use the best parts of the area, and to avoid all hazard and out-of-bounds areas.

Aims 1 and 2 conflict. My answer, and I think the only realistic approach, is to provide technical challenge within well-defined areas. The good orienteer will be able to use his skill, whilst his less experienced counterpart should not get badly lost. Large catching features (eg. roads) before and behind the control sites are the best way to create this situation. The distance between controls should be relatively short—the more difficult the area, the shorter the legs. Wherever possible, the competitor should be able to get near the control by paths (although this should not necessarily be the best route).

The controls themselves should not be on technically hard features. Line features (including large contour 'line' features like spurs and reentrants) make the best control sites for youngsters. The first one or two controls should be particularly easy, to give the weaker orienteers some confidence. Elementary route choice can add to the better junior's enjoyment, but avoid long legs (over 750 m on an easy area). Thicket, bracken and brambles should be avoided like the plague. 1.50 m bracken is no joke with you're 1.40 m tall. Try and plan the courses so that they use the most runnable parts of the area, and make allowances for the likely undergrowth when the event is to

the BIG challenge

karrimor International mountain marathon

This unique event for teams of two is now established as the toughest test available.

The aim of the event is to promote high standards for all who make expeditions into the hills, testing their fitness, navigational skill, and general ability to cope in unknown mountain terrain.

An increasing number of orienteers have joined the fell-runners to make this event quite unique - all competitors have to carry their own equipment for the duration of the event.

There are 5 Courses:

- 1) Elite - 80 kilometres.
- 2) 'A' - 70
- 3) 'B' - 60
- 4) 'C' - 50
- 5) Expedition - 40

Entry Forms are available July/August.

PREVIOUS WINNERS:

- 1975 - Joss Naylor & Peter Walkington
1976 - Stig Berge & Sigurd Daehli.
1977 - A. Philipson & H. Forrest.

Dates to remember:

- 22/23rd July, 1978 - Karrimor Norwegian Mountain Marathon.
5/6th August, 1978 - Karrimor Swiss Mountain Marathon.
28/29th October, 1978 - Karrimor British Mountain Marathon.

karrimor International Ltd.,
Avenue Parade,
Accrington, Lancs.
England.



Part 2:

Planning for Novices and Wayfarers

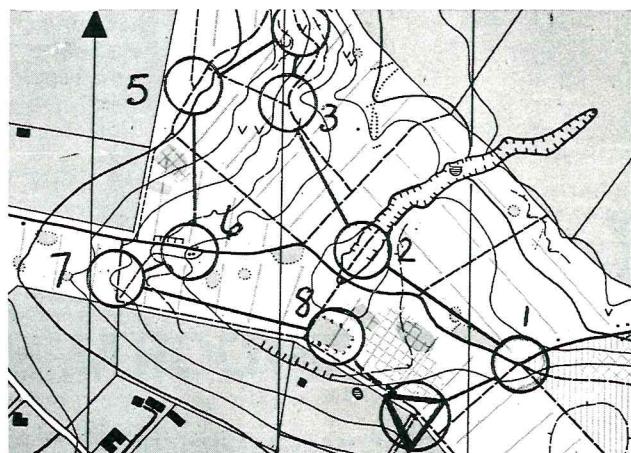
Wayfarers and novices are not necessarily the same thing. Wayfarers are frequently competent orienteers with young children, or injured orienteers, or even orienteers showing their relatives what orienteering is about. Inevitably though, a wayfarers course tends to attract novices as well. It is worthwhile making it clear from the outset who the course you have planned is aimed at. A wayfarers course should be advertised at Registration as 'suitable for novices' or 'suitable for prampushers' etc. In this article I shall concentrate on planning for novices.

Aims

1. To ensure that as many of the participants as possible complete the course successfully.
2. To provide an introduction to basic orienteering skills (for example understanding the map symbols, orientating the map).

Features

1. The course is short. Older novices may require longer (and harder?) courses.
2. It can be completed almost without leaving a path.
3. It avoids out of bounds areas and dangerous crags.
4. There are many controls, on easy sites. Finding a control gives one confidence, and the short distance between controls reduces the danger of getting badly lost.
5. The course starts at an elementary level, getting slightly harder as it progresses. The first two or three controls in particular are straight-forward.
6. The challenge of the course is in taking the correct paths, choosing the best routes, and simply in reading the map.



Other points

First, it is important that the map is good. The experienced orienteer learns to allow for inaccuracies and unmarked features. The novice is not able to do this, and unmarked paths near a control will destroy much of the confidence that the course will hopefully be developing. Second, features that would be unforgiveable on a competitive course (dog-legs, many close controls) are quite acceptable on a novice course.

by Tony Thornley, British National Senior Coach

Reprinted from "The Orienteer" (GB)



Wende Dich an unsere Wiederverkäufer!

Yngve Ek A/S,
Eiriksgate 15, Oslo 6, NORGE

Yngve Ek,
Stadionallé 26, 8000 Arhus C, DANMARK
Brasher and Wale Ltd.,
76 Broad Street, Teddington, Middlesex,
TW11 8QT, GREAT BRITAIN

Gerd Heyser,
Brückenhofstrasse 76, D-3500 Kassel, BRD
Silva Inc. Wictor Sports Div.
2466 N St Rd 39, La Porte, Indiana 46350,
USA

Scandinavian Cross Country
Ski Equipment Company
1-1112 Massey Square, Toronto, Ontario
M4C 5L4, CANADA

Sportis W. Streuli,
Dorfstrasse 9, 8805 Richterswil, SCHWEIZ
Silva Ltd.,
446 Mc Nicoll Ave, Willowdale, Ontario,
CANADA

Für Training und Wettbewerb wählen Orientierungsläufer der ganzen Welt ihre Ausrüstung unter den Artikeln der Firma Yngve Ek.

Wir sind Spezialisten, wen es sich um Orientierungslaufausrüstung handelt.

Alle unsere Kleidungsstücke sind von der Weltelite und von Freizeitsportlern unter den verschiedensten Verhältnissen geprüft.

Es ist kein Zufall, dass die schwedische Nationalmannschaft bei Training und Wettbewerb in Ausrüstung mit dem Y-Zeichen läuft.

Die Y-Marke ist ein Begriff geworden, der für die beste Funktion und die höchste Qualität bürgt.

Alles was Du für Training und Wettbewerb brauchst, kannst Du in unserem Vierfarben katalog finden.

Wende Dich an unsere Wiederverkäufer oder schreibe direkt an uns.

YNGVE EK AB
Box 6
243 00 Höör
SCHWEDEN

Die grösste
Firma für
OL-Ausrüstung!

YNGVE EK

HÖÖR · SWEDEN



CISM 1977

1. CISM-MEISTERSCHAFT IM ORIENTIERUNGS LAUF
11^e CHAMPIONNAT DE COURSE D'ORIENTATION DU CISM
11th CISM ORIENTEERING CHAMPIONSHIP

1. Einzellauf 28. September 12,3 km

1. Dieter Wolf	Schweiz	0:29:40	0:50:26	1:15:34
2. Ake Jonsson	Schweden	0:30:52	0:50:03	1:15:56
3. Jorma Karvonen	Finnland	0:31:58	0:51:25	1:16:06
4. Morten Berglia	Norwegen	0:31:28	0:51:32	1:16:45
5. Henri Cuche	Schweiz	0:29:40	0:00:00	1:17:51
6. Risto Orpana	Finnland	0:31:59	0:50:56	1:18:02
7. Göran Andersson	Schweden	0:31:02	0:51:56	1:18:08
8. Hansruedi Schlatter	Schweiz	0:31:25	0:52:52	1:18:27
9. Rune Nyman	Schweden	0:32:12	0:53:24	1:18:35
0. Jan Vidar Nilsen	Norwegen	0:32:11	0:54:02	1:19:18

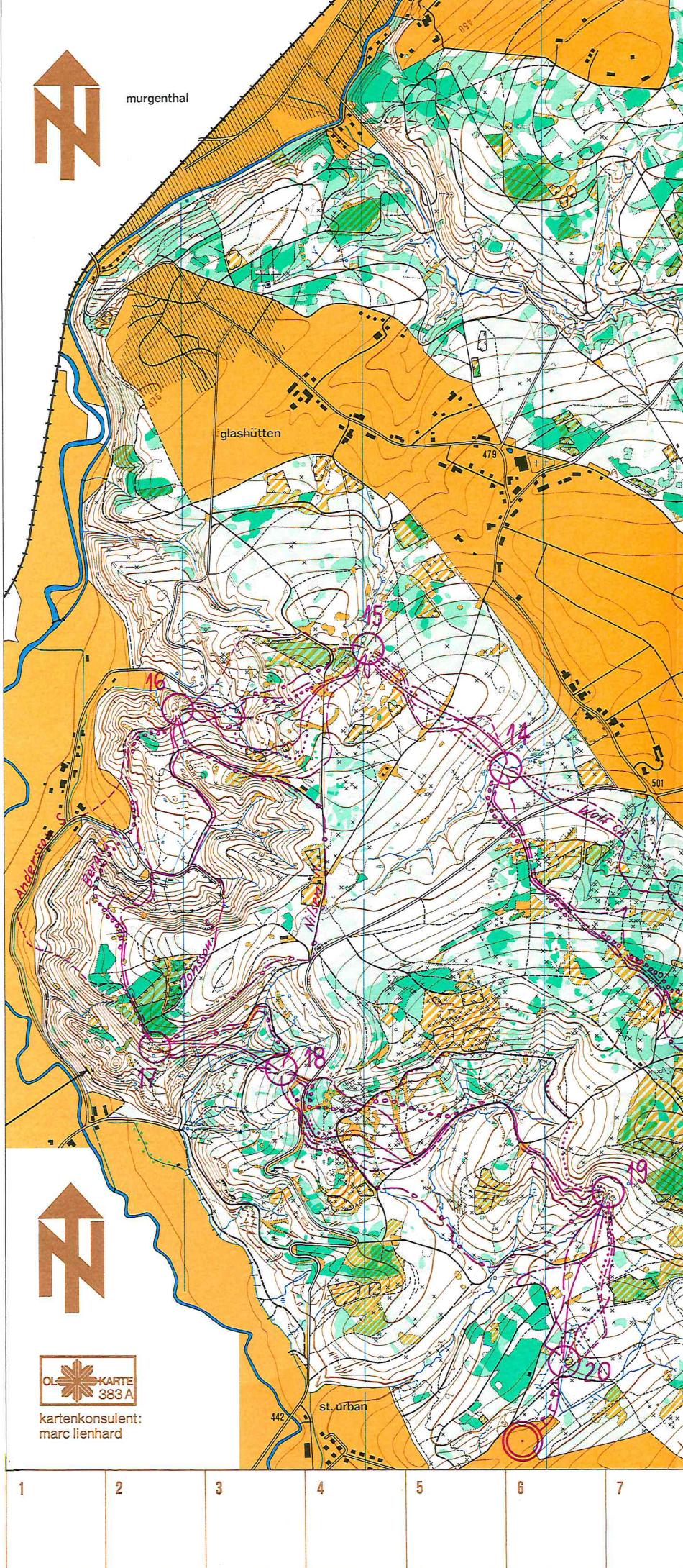
Gesamtklassement

		1. Lauf	2. Lauf	Gesamtzeit
		12,3 km	13,0 km	
1. Ake Jönsson	Schweden	1.15.56 (2)	1.11.36 (4)	2.27.32
2. Göran Andersson	Schweden	1.18.08 (7)	1.09.46 (1)	2.27.54
3. Jorma Karvonen	Finnland	1.16.06 (3)	1.11.59 (5)	2.28.05
4. Henri Cuche	Schweiz	1.17.51 (5)	1.10.35 (2)	2.28.26
5. Dieter Wolf	Schweiz	1.15.34 (1)	1.14.25 (10)	2.29.59
6. Willi Müller	Schweiz	1.19.29 (11)	1.10.41 (3)	2.30.10
7. Morten Berglia	Norwegen	1.16.45 (4)	1.14.45 (13)	2.31.30
8. Risto Orpana	Finnland	1.18.02 (6)	1.14.26 (11)	2.32.28
9. Pentti Rautavuo	Finnland	1.19.42 (12)	1.13.46 (8)	2.33.28
10. Hansruedi Schlatter	Schweiz	1.18.27 (8)	1.15.03 (16)	2.33.30
11. Per Fosser	Norwegen	1.21.24 (16)	1.13.50 (9)	2.35.14
12. Jan Vidar Nilsen	Norwegen	1.19.18 (10)	1.16.20 (20)	2.35.38
13. Max Horisberger	Schweiz	1.21.44 (17)	1.14.29 (12)	2.36.13
14. Martin Halder	Schweiz	1.20.05 (13)	1.16.39 (21)	2.36.44
15. Veikko Louonen	Finnland	1.22.24 (19)	1.14.47 (14)	2.37.11
16. Bengt Levin	Schweden	1.21.49 (18)	1.15.29 (17)	2.37.18
17. Jean-Claude Silvestre	Frankreich	1.20.36 (14)	1.16.47 (23)	2.37.23
18. Per-Olof Lindgren	Schweden	1.20.42 (15)	1.16.44 (22)	2.37.26
19. Göran Persson	Schweden	1.25.07 (25)	1.13.13 (6)	2.38.20
20. Seppo Keskinarkaus	Finnland	1.25.30 (26)	1.13.40 (7)	2.39.10

88 Läufer am Start

Mannschaftsklassement (4 + 4 beste Läufer)

1. Schweiz	5.11.21 (1)	4.50.10 (2)	10.01.31
2. Schweden	5.13.21 (2)	4.50.04 (1)	10.03.25
3. Finnland	5.16.14 (3)	4.53.51 (3)	10.10.05
4. Norwegen	5.20.28 (4)	5.05.08 (4)	10.25.36
5. Frankreich	5.33.51 (5)	5.11.20 (5)	10.45.11
6. Oesterreich	6.10.45 (6)	5.41.46 (7)	11.52.31
7. Belgien	6.18.29 (7)	5.35.40 (6)	11.54.09
8. Dänemark	6.24.18 (9)	5.54.16 (8)	12.18.34
9. BRD	6.20.29 (8)	6.00.11 (10)	12.20.40
10. Irland	6.35.37 (10)	5.59.02 (9)	12.34.39
11. Holland	6.51.34 (11)	6.24.51 (11)	13.16.25
12. Tunesien	8.19.44 (12)	7.22.28 (12)	15.42.12
13. Portugal	10.34.29 (13)	10.17.37 (13)	20.52.06



glashütten

massstab 1:15000
aequidistanz 5 m
stand sommer 1977



vorderwald

aufnahme: olk wiggertal, rolt nüscheier
zeichnung: m. buchwalder, hp. brunner
druck: h+p lüscher, 5000 aarau
bewilligung v+d vom 11.5.1977
koordinaten: 631/234
deklination berücksichtigt

herausgeber: ol-klub wiggertal
bezugsquelle: heinrich zinniker,
4802 strengelbach

RECTA
Kompass - Boussole - Bussola

Farben nach IOF-Norm, gestiftet von HOSTAG Druck-
farben AG, zur Förderung der OL-Kartenentwicklung

NAME		22	23	24
VEREIN				
ZIELZEIT		KATEGORIE		
STARTZEIT		START-NR.		
LAUFZEIT		RANG		

19 20 21

8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18