SILVA

OFFICIAL SUPPLIER • WOC 1997
VM 97
August 10-16, Grimstad, Norway

SILVA CHAMPION, MODELL 6

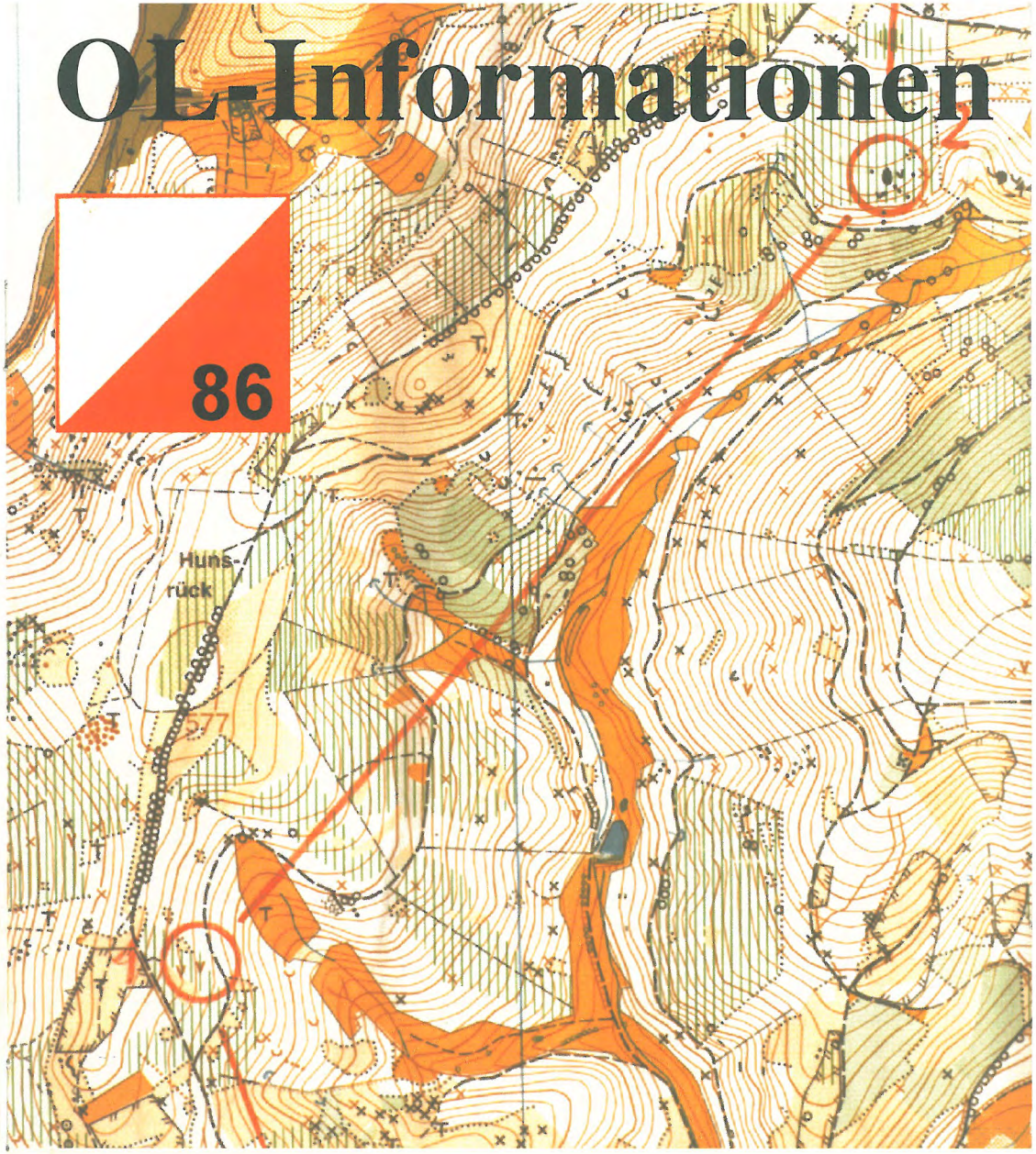
Neuer Daumenkompaß mit drehbarem Gehäuse, getestet und entwickelt in Zusammenarbeit mit den weltbesten Orientierungsläufern. Kapsel- und Lineal-Konstruktion ergeben optimale Orientierungseigenschaften:
schnell, stabil, leicht ablesbare Nadel, Daumenkontakt mit der Karte

NORWAY

Wettkampfschuh, entwickelt von den Orientierungsläufern der Elite, Anatomische Leisten mit extra guter Stütze für die Fußwölbung und extra guter Fersenführung. Gleiches Obermaterial wie Prolite und auf etwas breiteren Leisten gebaut. Breite Schnürung für perfekten Sitz. Starkes, geschmeidiges Obermaterial aus Corduragewebe. Futter mit geschlossenen Zellen, die kein Wasser aufsaugen. Eingebaute Pronationsstütze. "2"-Komponenten-Zwischensohle. Sehr leicht. Größe 3,5 - 12.
Gibt es in 2 Ausführungen, mit Stollen aus Hartmetall (SG) oder mit Gummistollen (TXR).
Art.nr. 57572 (TXR) Sohle mit Stollen aus Gummi

Bitte fordern Sie unsere Unterlagen an:
Bezug über **OL-Shop-Conrad**, Schandauer Str.41, Tel. + Fax 035021/68776
SILVA Generalvertretung, Dipl.-Ing. Otto Onneken, Dillinger Str.9, 61381 Friedrichsdorf, Tel.06172/7 8061

OL-Informationen



Ausgabe Juni 1997

Förderverein Orientierungslauf

Christian Alter - Hans-Joachim Bader - Hilde Bader - Familie Bergt - Jörg Beyer - Günter Blöcher - Helga Blöcher - Klaus Blome - Jochen Bößenecker - Margit Breckle - Rolf Breckle - Uta Breckle - Hanne-Lore Bruns - Henning Bruns - Ralph Büchner - Claus Bumann - Cardiofit-Studio - Helmut Conrad - Familie Coppik - Frank Czioska - Hans-Georg Dahme - Gerhild Danner - Familie Deuber - Markus Dingenotto - Franz-Joseph Dirkes - Andrea Dittrich - Ralf Döblitz - Jürgen Domas - Karl Drexhage - Hartmut Felsch - Heidrun Finke - Luise Finke - Michael Finkenstaedt - Wolfgang Fögele - Familie Friedl - Herbert Gabriel - Horst Gehrmann - Peter Gehrmann - Günther Geiger - Joachim Gerhardt - Heinz Görtelmeyer - Heiko Gossel - Gymnasium Offenbach - Gundelfinger Turnerschaft - Karsten Hahn - Wolfgang Halder - Simon Harston - Stephen Harston - Dietmar Harzt - Kurt Henning - Jörg Herbrand - Jürgen Hilgenberg - Dietmar Hiss - Sven Hockenborn - Jörg Höfer - Wilhelm Holz - Familie Hommen - Gerhard Horn - Meike Jaeger - Jürgen Jankowski - Jörg Kahl - Familie Kärger - Judith Keinath - Werner Klawun - Christine Klemet - Martin Klimpel - Kirsten König - Wolfram Köster - Familie Krämer - Stephan Krämer - Günter Kreft - Michael Kukis - Diethard Kundisch - André Kwiatkowski - Hendrik Lapp - Kristin Liebich - Rudolf Liebich - Andreas Lückmann - LVB Leipzig - Harald Männel - Klaus Männel - Sascha Martin - Till Matthies - Helga Matusza - Joachim May - Lutz Meder - Erich Montag - Michael Möser - Martin Nolte - Horst Ollmann - OLG Ortenau - OLV Steinberg - OSC Kassel - Rolf Penselin - Dieter Rathmann - Ruth Renner - Nikolaus Risch - Petra Risch - Jörn Saß - Otto Schaffner - Stephan Schliebener - Henning Schneehage - Marc Schnell - Gert Schote - Wolfgang Schröder - Martin Schubert - Andrea Silier - Sportvogl - Lutz Spranger - Ewald Stadler - Joachim Stamer - Frank Steiner - Björn Stieler - Anton Stoiber - Friedrich Stratz - Kerstin Stratz - Veijo Talarmo - Markus Theissen - Rochus Tschirner - UBV Kövari - Rolf Völksch - Ilse Wallrafe - Gerhard Weid - Hilmar Wendler - Rainer Wichmann - Bernd Wollenberg - Anke Xylander - Zeitschrift Condition

---

- Impressum -

Herausgeber: *Förderverein Orientierungslauf e.V.*,
z.Hd. *Nikolaus Risch*, Am Liemer Turmhof 2, 32657 Lemgo oder
Sascha Martin, Brunnenstraße 15 b, 04849 Bad Düben
Bankverbindung des Fördervereins:
Sparkasse Delitzsch-Eilenburg, BLZ 860 550 05, Konto-Nr.: 223 000 38 04
Erscheinungsweise: 6...7 mal jährlich
Redaktion:
Joachim Gerhardt; Kresseweg 11/603, 01169 Dresden, Tel./Fax: 0351-4117467 und Tel.0172 - 3512735
Anzeigenleiter, Abonnement und Einzelvertrieb: *Joachim Gerhardt*
Auflage: 1.100
Einzelpreis: 4,00 DM pro Heft zzgl. Porto und Versandkosten

Ausschreibung

der **Rahmenläufe** bei den
INTERNATIONALEN DEUTSCHEN HOCHSCHULMEISTERSCHAFTEN 1997

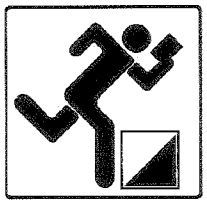
Samstag, 28. Juni 1997: Einzellauf
Sonntag, 29. Juni 1997: Staffellauf

Ausrichter:	OLV Steinberg	
Gesamtleitung:	Elfi Coppik	
Bahnlegung:	Stefan Coppik	
Bahnkontrolle:	Gunnar Coppik	
Kategorien:	Es werden die Bahnen der Hochschulmeisterschaften für alle Teilnehmer angeboten. Die Wertung erfolgt nicht nach Altersklassen, sondern nach männlich/weiblich. Der Start erfolgt nach dem letzten Meisterschaftsstart, bei der Staffel gemeinsam im Massenstart.	
Bahnen:	Einzellauf Samstag	Männer: 12,6 km Frauen: 8,3 km offene Klassen:ca. 6 und 9 km (leichte Orientierung) Wanderer und Anfänger: 3 km
	Staffellauf Sonntag	Männer: 3 x 8,6 kmFrauen: 3 x 5,8 km gemischte Staffeln: 3 x 5,8 km
Startgeld:	Einzellauf 10 DM, Anfänger/Wanderer 5 DM, Staffellauf 30 DM pro Staffel	
Meldungen:	schriftlich mit Hinweis „Rahmenlauf" an: OLV Steinberg,	
Meldeschluß:	1. Juni 1997 (Poststempel)	

Nachmeldungen bis 23. Juni (Eingang) beschränkt möglich, 5 DM Aufschlag pro Läufer. Danach sind nur noch Meldungen für die Anfänger/Wanderer-Bahn möglich!

Anfahrt:	Mit dem Zug: 1. ICE bis Frankfurt Hbf. 2. S-Bahn bis Frankfurt-Süd (Fahrtzeit 10 min.) 3. Bus 961 ab Bahnhofsvorplatz bis Steinberg-Römersiedlung (Fahrt 25 min.), Fußweg 300 Meter ausgeschildert (Heinrich-Mann-Schule). Abfahrtzeiten Bus 961 ab Frankfurt-Süd (ohne Gewähr, da Fahrplanwechsel am 01.06.97): Freitag: bis 20.08 Uhr alle 30 min., dann alle 60 min. bis 01.08 Uhr. Samstag: ab 06.08 Uhr alle 60 min.
Sonntag:	Rückfahrt ab Steinberg-Römersiedlung stündl. um .33, Frankfurt-Süd an .08. Mit dem Auto: A 3, Ausfahrt Offenbach-Süd, B 459 nach Dietzenbach, ab Ortseingang ausgeschildert (Heinrich-Mann-Schule). Aus anderen Richtungen (Darmstadt oder Aschaffenburg): ausgeschildert in Dietzenbach ab Kreuzung B 459/L 3001 nach Steinberg.
WKZ:	Heinrich-Mann-Schule, Dietzenbach-Steinberg
Entfernungen:	Samstag/Sonntag: WKZ-Zielplatz liegen direkt beieinander, kein Auto nötig. WKZ-Start Samstag: ca. 2 km
Duschen:	im WKZ!
Auskünfte:	Elfi Coppik, Nibelungenstraße 36, 63128 Dietzenbach, Tel. 06074 / 28119 Stefan Coppik, Bentenweg 1, 58454 Witten, Tel/Fax 02302 / 800879
Haftung:	Veranstalter und Ausrichter sowie Grundeigentümer und Forstverwaltung lehnen Haftung für Schadensfälle jeder Art ab.

OL-Informationen



Nr.86/97

Inhalt

Auf dem Weg zu den WM	2
Trainer-Ausschreibung	5
Wie wird der OL olympisch?	6
Neuer Landesfachwart Berlin	8
Termine 1998	8
Park World Tour	9
Berichte	
Blut schwitzen	10
OLV Steinberg auf der Insel	10
USV-Trainingslager in Schweden	12
Schwäbischer Landesranglisten-OL	12
Meisterschaftswochende	13
Orientierungslauf-Marathon...	16
Sachsen in Polen	17
Skandal in Eskilstuna	18
Der Karrimor ist tot...	23
Randnotizen zum 24-Stunden-OL	26
Gerüchte	27
Internat. 3-Tage-OL in Bernried	27
1.WM-Trainingslager in Grimstad	29
Sächs. Mannschaftsmeisterschaften	30
Leserbriefe	33
Solu-Khumbu-Treck (Nepal)	35
Ergebnisse	40
Kurzausschreibungen	44

nächster Redaktionsschluß:
OLI 87 - 25.7.97

Foto:
Jörg und Stefan Ulver
Karin Schlaefke
Eleonore Pohl
Frank Eidner
Peter und Falk Bonitz

Die Zusammenstellung dieser Ausgabe bereitete mehr Mühe als erwartet, da nicht alle, die einen Beitrag zugesagt hatten, pünktlich (oder überhaupt) lieferten.
Da noch nicht allzuviel Wettkämpfe stattfanden, finden Berichte von Trainingslagern auf Bundes-, Landes- und Vereinsebene diesmal breiteren Raum.

Unbedingt beachtet werden sollten die Änderungen zu den Deutschen Meisterschaften im Kurz-OL 1997.

Im Herbst 1997 neu zu besetzen sind die Trainerstellen; daher schon jetzt die Ausschreibung.

Der zentrale Terminkalender für 1998 füllt sich nun doch noch, nachdem Ausrichter für DMM, DBK Nacht- und Lang-OL und JLVK gefunden sind. Leider wird aus Mangel an Bewerbern auch der Terminkalender 1998 sehr "ostlastig" sein.

J.G.

Auf dem Weg zu den Weltmeisterschaften

Von Harald Männel

Kaum war die WM in August 1995 Geschichte, begannen unsere Kaderläufer, sich auf den auf den Geländetyp der Grimstad-WM einzustellen. So oft wie möglich wurde nach Südnorwegen oder in schwieriges schwedisches Gelände gefahren. Vor allein die Studenten nutzten die Semesterferien zu Trainingslagern und Wettkämpfen in Grimstad und Uddevalla.

Beim Spring-Cup '97 im allerdings äußerst schnellen dänischen Wald gab es die ersten Vergleiche. Dabei machten vor allem die Männer beim Staffelrennen auf sich aufmerksam, André Kwiatkowski kam als Zweiter im auserlesenen Feld, auch Rolf Breckle sowie Sven und Lars Hommen liefen Spitzenzeiten.

Über Ostern waren 20 Kaderläufer zu den Wettkämpfen in der Umgebung Uddevallas. Bei den Öjetrampen am Karfreitag in Uddevalla waren Rolf Breckle und Judith Keinath am weitesten vorn. Am Ostermontag teilte sich das Team und wir traten beim Vikingertreff in Trollhättan und bei den Snötrampen in Fjäras an. Bei beiden Wettkämpfen wirkten wir inzwischen etwas müde, vor allem in Fjäras, wo wir von einem sehr schwer belaufbaren „grünen" Gelände überrascht wurden, kamen lange Laufzeiten zustande. Da wir die Trainings- und Wettkampfwoche in derselben Unterkunft wie Söders OL - inzwischen auch als „Ankes Weichwürste" deutschlandweit bekannt (siehe 24-Stunden-OL, d. Red.) - organisiert hatten, stießen auch Anke Xylander und der Ski-OLer Falk Hähnel zur Mannschaft. Mit einem Sieg von Falk sowie einem 7. Platz von Anke beim Nacht-OL in Gandvik vertraten sie uns sehr gut. Da auch Frauke Schmitt Gran aus Halden dabei war, hatten wir alle „Skandinavier" in dieser Woche im Team dabei.

Bewundernswert ist das große Engagement der Kader trotz der großen Summen, die als Eigenfinanzierung bei dieser WM-Vorbereitung getragen werden müssen.

(An dieser Stelle möchte ich alle in Lohn und Brot stehenden OLer, die noch nicht auf der 2. Umschlagseite dieser Ausgabe der OL-Informationen abgedruckt sein sollten, an den Förderverein erinnern...)

Nur knapp vier Wochen später brach Großteil der Kader wieder nach Skandinavien auf, die Tiomilla bei Stockhohn war das Ziel. In der Woche davor wurde bei mehreren Wettkämpfen gestartet, auch beim City-Cup in Stockholm. In einem winzigen Park im Zentrum wurde uns ein Einblick in die Zukunft des vermarkteten OL gegeben. Von sehr weitem sichtbare Posten, die leider auch von vielen vor und während des Laufes besichtigt wurden, waren im bergigen Park verteilt. Mit zusätzlichen Sichtposten

---

Spenden zugunsten des Fördervereins Orientierungslauf ab einem Betrag von 100 DM erbitten wir zwecks Ausstellung der Spendenbescheinigung auf das Konto des **Landessportbundes Hessen**
(LSB Hessen, Konto: 172418600, BLZ: 500 800 00, Dresdener Bank Frankfurt)
einzureichen und als Verwendungszweck "Durchlaufspende für Förderverein Orientierungslauf" und den Namen (soweit möglich mit Anschrift) anzugeben.
Es empfiehlt sich, den Schatzmeister des Fördervereins OL (Sascha Martin, Anschrift siehe Umschlagseite) von der Spende zu informieren.

5. Bayerncuplauf (Klassik) **28.9.97**
T/Ez alle Kategorien gem Wettkampfbestimmungen u. Rahmenkategorien n.n.
(7. POL-O-Cup Einzellauf mit Mannschaftswertung nach bes. Reglement)
n.n.

Veteranen-Weltcup **27.9.-4.10.97**
VWC 1997 Registrations - P.O. Box 23044 - Richfield, MN 55423 - USA 110 $
Tel./Fax: 612-869-4043, email: VWC97@aol.com 30.6.97
Sächsische Meisterschaften 11./12.10.97
T/Ez lt. Wettkampfbestimmungen 8,-/10,-DM
Kinder-OL kostenlos
T/St lt. Wettkampfbestimmungen 20,-/25,-DM
Schmannewitz bei Dahlen 12.00 Uhr/9.00 Uhr
Massenquartier 5,-DM
26.9.97

Baden-Württhembergische Einzelmeisterschaft **5.10.97**
T/Ez D/H -14, -16, -18, 19-, 35-, 45-, 55- n.n.
Rahmenkat.: D/H 19B; alle anderen Meist.-kategorien "außer Konkurrenz" möglich
Offene Kategorien: O3, O5, O7 km; markierte Kinder-OL-Bahn (kostenlos)
WKZ: Gemeindehalle Göggingen (Karte Seifertshofen,1995) 11 Uhr
Schwäbischer bzw. Badischer Turnerbund (für Meisterschaftskategorien) 20.9.97
28.9.97

15. Saulheimer Weinberg-OL **1.11.97**
Weinberg-Cup-Wertung: zwischen 3 und 9 km 6,-/9,-DM
Kinder-OL 1,-DM
Kindergarten Ober-Saulheim, über A63 Abfahrt Saulheim/Nieder-Olm (Süd) 12.00 Uhr
25.10.97

Langstrecken-OL der OLG Bramgau **16.11.97**
T/L, D/H, 7, 11, 18 km, Einzel- oder 2er-Lauf 10,-/18,-DM
Rahmenwettbewerb D/H 4km 6,-DM
L 104 Richtung Ueffeln, Ausschliderung folgen 9.30 Uhr
13.11.97

Veteranen-Cup-Tour **10.-12.4.98**
7.-9.4.98: Trainings, 10.-12.4.98: Wettkämpfe
T/Kz, T/Ez, T/Ez (Jagdstart) D/H 35...65, D-Offen, H-Offen
WKZ: Turnov, 80 km nordöstlich von Prag

24-Stunden-OL 1998 **9./10.5.98**
T/St bis 15.3.98: 90 DM. bis 15.4.98: 110 DM. danach: 130 DM

World Masters Orienteering Championships **1.-5.6.98**
Novy Bor (CZ)

Niedersächsische Meisterschaften im Mannschafts-OL **13.7.97**
T/M 2er-Mannschaften in D-14, 15-18, 35-, 45- 14,-/21,-DM
3er-Mannschaften in allen anderen Kategorien 21,-/27,-DM
Rahmenläufe: Ez 3.5km. Ez 7.5km. Trimm-OL. Kinder-OL 7.-/7.-/4.-/kostenlos
3.7.97

Finnische OL-Woche (http://www.sip.fi/~vanhala/fin5.html) **14.-19.7.97**
5-Tage-OL bei Paimio und Sauvo (FIN) 150,-/250 FIM
P.O. Box 51, FIN-21531 PAIMIO, Finland, Fax: +358 (02) 4732 209 16.6.97

Bayrische Bestenkämpfe Kurz-OL mit Prolog **19./20.7.97**
H-14, -16, -20, 21E, A, 35-, 45-, 55-; D-14, -18, 19E, A, 35-, 45-,55-(auf Wunsch B)
Prolog (19.7.97) 3,-/6,-DM
Waldsassenhalle in Karlstadt - Wiesenfeld 14.00 Uhr
Bestenkämpfe (20.7.97) 6,-/12,-DM
Gartenlandhalle in Albertshofen 10.00 Uhr
Die Plazierung beim Prolog bestimmt die Startreihenfolge bei den Bestenkämpfen.
(Startgeld für beide Tage 8,-/16,-DM!), Quartier: Turnhalle in Albertshofen
7.7.97

Schweizer 6-Tage-OL **26.7.-2.8.97**

Trimtex Open (http://axp1.pmddata.no/brukere/trimtex/open.htm) **9.8.97**
T/Kz D/H10...D65. H75 (Mannschaftswertung 2*H21+1*D21-Zeit) 36,-/30,-NOK
28.7.97

IV. Europameisterschaften im forstlichen Orientierungslaufen **6.-8.8.97**
Ez/St Damen und Herren, Rahmenwettkämpfe in Tammela, Finnland

Landesmeisterschaften Niedersachsen Klassik-OL **24.8.97**
T/Ez D/H 12...65, D/H19-(kurz und lang), keine D/H21- 7,-/10,-DM
Trimm-, Smily- und Kinder-OL 5,-DM/kostenlos/kostenlos
B 214 Fürstenau, B 402 Richtung Haselünne (Pommernkaserne) 10,.00 Uhr
Nachmeldungen nur auf Direktbahnen

Deutsche Staffelmeisterschaften und Bundesranglisten-OL **13./14.9.97**
T/St lt. WB Pkt.3.2, Rahmenstaffeln 3 und 5 km, Kinder-OL 45,-/30,-/kostenlos
T/Ez lt. WB Pkt. 3.1, Trimm-OL, Kinder-OL 10,-/12,-/5,-/kostenlos
Internationales Bildungszentrum Bogensee; Anreise A11, Abfahrt Lanke, markiert
oder B 109 bis Wandlitz, ab nördlichem Ortsausgang markiert 11.00 Uhr/9.00 Uhr
15.8.97

25. OL beim TSV Weitramsdorf
Bayerische Meisterschaften (Klassik) **27.9.97**
T/Ez alle Kategorien gem Wettkampfbestimmungen u. Rahmenkategorien n.n.
(7. POL-O-Cup D15-18, D19E, H17-20, H21E, H35, H45)

Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage ich unter Anerkennung der Satzung zum nächstmöglichen Aufnahmetermin die Mitgliedschaft im

Förderverein Orientierungslauf e.V.

....
Name, Vorname Anschrift

....
Geburtsdatum

Der Mitgliedsbeitrag ist jeweils bis zum 31. März des laufenden Jahres zu leisten. Der derzeitige Jahresbeitrag beträgt 30,-DM für Jugendliche bzw. 60,-DM für Erwachsene und juristische Personen im Jahr.

....
Ort, Datum Unterschrift

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich bis auf Widerruf den Schatzmeister des Fördervereins Orientierungslauf, im Namen des Vereines einmal jährlich den Mitgliedsbeitrag von meinem Konto abzubuchen. Die Buchung erfolgt in der ersten Märzwoche für das laufende Jahr. Der Verein bucht nicht per Lastschrift, ist bis zum 28. Februar des Jahres der Mitgliedsbeitrag anderweitig beim Schatzmeister eingegangen.

....
Name des Kontoinhabers Bankfiliale

....
Anschrift Bankleitzahl

....
Kontonummer

....
Ort, Datum Unterschrift des Kontoinhabers

Bankverbindung des Fördervereines Orientierungslauf e.V.: Sparkasse Delitzsch-Eilenburg - BLZ 860 550 02 - Konto 223 000 38 04

und Kartenwechsel war es ein Zuschauerspektakel. Weltmeister Jorgen Mortensen siegte klar, doch unsere Läufer - allen voran Tilo Pompe (7.) und Axel Fischer (10.) hielten im international toll besetzten Feld gut mit. Bei den Damen war es knapper: Anke Xylander schaffte den 3. Platz.
Am nächsten Tag starteten wir bei der vereinsinternen „Söders-OL-Tiomila-Qualifikation". Als „One-man-relay" in zwei Schleifen kämpften über 100 Läufer in sehr detailreichem Felsgelände gegeneinander. Dieser Psychodruck warf auch viele unserer Starter irgendwann ins Abseits, jedenfalls hatte der Trainer am Ende des Rennens noch viele „Prominente" um sich. Durch das Regnly-System gab es auch keine Ausrede oder verkehrte Lochungen. So ein Staffeltraining mit solcher Konkurrenz in solchem Gelände müßte jede Woche in den Plan.

Die Tiomila selbst liefen wir nun aus dem vollen Training, aber das war ja unsere Absicht. Bei den Damen glänzten die Startläuferinnen Frauke Schmitt Gran (für Halden), Kerstin Hellmann (für USV TU Dresden) und Judith Keinath für unser Team mit knappen Rückständen. Katrin Renger konnte bis auf Rang 24 vorlaufen. Ihren ersten großen Einsatz bei den Damen löste Karina Merzdorf sehr gut, "Line" und Meike hielten unsere Staffel dann im Bereich der Ränge 40...50; genau die Zielstellung des Trainer.
Bei den Herren überstanden Alexander Lubs (im Team des USV TU Dresden) und Axel Fischer für Deutschland das Startgemetzel wohlbehalten und kamen mit geringem Rückstand zum Wechsel, auch Matthias Busch als 2. Läufer hielt sich tapfer.
Eine sehr gute „lange Nacht" verbrachte Tilo Pompe, dann folgte das Trainer-Team mit Stephan Schliebener, Thilo Bruns und Harald Männel, auch sie konnten die Plätze um 220 halten. Eike Bruns und Andre Kwiatkowski verbesserten auf die Plazierung auf 198, die 200 war dann das Ziel von Stefan Wedlich, welches er um einen Platz verfehlte
Einen Superlauf in der Nacht hatte Falk Hähnel für Söders ~OL, nur ein paar Sekunden hinter der Spitze wechselte er auf Rang 8. Hervorzuheben ist auch die optimale und aufopferungsvolle Betreuung der Herren durch die Damenmannschaft während der 10 Stunden Wettkampfzeit.
Optimistisch in der WM-Vorbereitung, aber vor allem mit einem schönen Mannschaftserlebnis traten wir die lange Heimreise an.

Die ersten Einblicke, wie das umfangreiche Training unserer Kader umgesetzt wird, gibt die inzwischen angelaufene Vorqualifikation. Dabei wurden bei den Langstrekken-Bestenkämpfen im April nun zu Pfingsten in Deggendorf gleich zwei Rennen gewertet. Nach langer Zeit gab es in Deggendorf bei den Herren einen deutschen Sieg. Altmeister Michael Thierolf machte hier ganz deutlich, daß er trotz seiner langwierigen Muskelverletzung noch lange nicht das Handtuch geworfen hat. Zu Pfingsten war zumindest bei den Herren zu sehen, daß es einen harten Kampf um die Startplätze zur WM-Qualifikation geben wird.

Übrigens bewiesen der 1. und der 3. Tag, daß die Vorbehalte einiger Kader gegenüber der Veranstaltung unbegründet sind. Auch das bergige und steinige Gelände war eine gute Norwegen-Vorbereitung.

A63 Abfahrt B420 Richtung Wörrstadt, Ausschilderung Richtung Schwimmbad
Neuborn bzw. Rommersheim folgen 9.00 Uhr

21.6.97

Midnattsolgaloppen '97 **1.-5.7.97**
3*T/Ez, 1*T/Kz D/H 12...70, z.T. B- und C-Kategorien 78,-NOK/Lauf
Silsand ab 30.6.97, 12 Uhr
MG '97, Box 134, N-9370 Silsand, Norway 10.6.97

OL beim Gauturnfest in Höchberg **5.7.97**
T/Ez... lang, mittel, kurz 5,-DM
Sportanlage in Höchberg bei Würzburg, Meldungen am Start 11.00 Uhr

5.Oberbayerische + 10. Münchner Stadtmeisterschaft **6.7.97**
T/Ez mit Massenstart D/H -14; D/H 15-18; D/H 19; D/H 35 6,-/10,-DM
(Münchner Meister werden auf den D/H 19 Bahnen ermittelt.)
Wanderparkplatz in Unterhaching, Anfahrt ueber A995 Abfahrt Unterhaching, Münchner Str. bis Ortsmitte, rechts in die Rathausstr., dann Isartalstr bis zum Parkplatz (nach der Autobahnunterfuehrung rechte Seite) 9.30 Uhr

30.6.97

2. Rheingauer Weinberg-OL **6.7.97**
Laufstrecke zw. 2 u. 6 km, Wanderstrecke 5 km, Kinder-OL 6,-/9,-DM
Treffpunkt: Weinhof auf der Hub, Georg Scherer, 65396 Walluf 9.00 Uhr
Anfahrt: A 66 Richtung Rüdesheim bis Ausfahrt Walluf B42/B260, dann markiert

1.7.97

29. RSV-OL (Niedersächsischer Landesranglistenlauf) **6.7.97**
T/Ez D/H 10...18, 19K, 19L, 35...60, Kinder-OL 7,-/10,-DM/kostenlos
IbF-Zentrum auf dem Bückeberg bei Obernkirchen 9.30 Uhr

27.6.97

Oberlausitzer OL (Sächsischer Landesranglistenlauf) **6.7.97**
T/Ez D/H 10...70, markierte Anfängerstrecke 5,-/8,-DM/kostenlos
Sporthalle Wehrsdorf 10.00 Uhr

28.6.97

Hochrhein-Hegau-Bodensee-3-Tage-OL (2.Tag BRL) **11.-13.7.97**
T/Kz D/H-12...70, 21AK, AL, B, C, E 8,-/10,-/12,-DM
T/Ez D/H-12...70, 21AK, AL, B, C, E 12,-/14,-/16,-DM
T/Ez D/H-12...70, 21AK, AL, B, C, E 8,-/10,-/12,-DM
Offen kurz, mittel, lang an allen Tagen 8,-/12,-/8,-DM
Kinder-OL an allen Tagen kostenlos
Haupt-WKZ in Jestetten (Schweiz) (an SSB-Linie Schaffhausen-Bülach-Zürich)
11.7.: Randegg (Karte Rauhenberg - 1994), Startzeitwünsche mitteilen! 15-18 Uhr
12.7.: Jestetten (Karte Wannenberg-Rossberg - 1996) n.n.
13.7.: Baindt (Karte Durlesbach - 1994) 10.00 Uhr
Massenlager im WKZ Jestetten (5,-DM/Nacht)

13.6.97

Kurzausschreibungen

10. Weinberg-OL Klein-Winternheim	**15.6.97**
Weinberg-Cup-Wertung: zwischen 3 und 9 km	6,-/9,-DM
Wanderer: 5 km	incl. Weinprobe 7,-DM
Kinder-OL	1,-DM
Mehrzweckhalle/Sportplatz Klein-Winternheim	8.30 Uhr
	12.6.97
Deutsche Meisterschaften Kurz-OL	**21.6.97**
T/Kz D/H-14...70	35,-
Rahmenkategorien D/H-10, -12, Offene Kategorie (leichter Normal-OL)	10,-
Kinder-OL	kostenlos

Nachmeldungen bis 10.6.97: 5 DM Aufschlag, danach 10 DM Aufschlag
Telefon. Nachmeld. nur am 10.6. (18-20 Uhr) und 18.6. (18-20 Uhr)=Meldeschluß
Achtung! Zielplatzverlegung für Jugend, Alterklassen und Finallauf D/H19/21
Die Ausschilderungen bleiben wie in OLI 83 angegeben.
Die Anfahrt über die A44 Kassel-Dortmund, Ausfahrt Kasel-Wilhelmshöhe ist empfehlenswert wegen gleichzeitiger "Documenta"-Eröffnung in der Kasseler Innenstadt. Klubleiter erhalten zusammen mit den Klubstartlisten Anfahrtskizzen.
Ab Parkplatz Bustransport zum Zielplatz (10.30-13.30 Uhr) im 10min.-Takt, danach 20min.-Takt, Fahrzeit 7min., Bushalt-Ziel 50m, Ziel-Start 200m
Rückweg nach der Veranstaltung mit Bus im 20min.-Takt oder 10min. Fußweg

Bundesranglisten-OL	**22.6.97**
T/Ez lt. Wettkampfbestimmungen	
Kaufungen bei Kassel	9.00 Uhr
siehe Ausschreibung in OLI 83	

Internationale Deutsche Hochschulmeisterschaften	**28./29.6.97**
T/Ez Damen 8,3 km, Herren 12,6 km	15,-DM (Nicht-adh-Mitglieder: 53,-DM)
Rahmenwettbewerbe: Pokallauf 3, 6, 9 km	12,-DM
T/St Damen 3*5,8 km, Herren 3*8,6 km	30,-DM (Nicht-adh-Mitglieder: 220,-DM)
Rahmenwettbewerb: Gemischte Staffel	30,-DM

Übernachtung mit Schlafsack und Isomatte ab Freitag, 22 Uhr 5,-DM/Nacht
Frühstück (6,-DM pro Person und Tag) und Übernachtung sind mit der Meldung zu bestellen und zu bezahlen.
Meld. an 1.6.97 (letzte M.: 23.6.)
Kopie an der Meldung an: adh-Geschäftsstelle, Spreestr.9, 64295 Darmstadt

2. Weinberg-OL Wörrstadt	**29.6.97**
Weinberg-Cup-Wertung: zwischen 3 und 9 km	6,-/9,-DM
Trimm-OL 4 km, Wanderer: 5 km	
Kinder-OL	1,-DM

Trainer-Ausschreibung

Mit Beschluß des Technischen Komitees OL v. 15.3.1991 werden auf der Grundlage der Fachgebietsordnung OL die ehrenamtlichen Trainer/innen entsprechend dem WM-Zyklus für 2 Jahre (bis 1999) berufen.

Zum 1.12.1997 werden folgende ehrenamtliche Trainerstellen ausgeschrieben:

- Bundestrainer OL (zuständig für den gesamten Bundeskader)
- Damen-Trainer/in für den A/B-Kader
- Herren-Trainer für den A/B-Kader
- Trainer/in für den C-Kader
- Trainer/in für den D/C-Kader

Der Bundestrainer sollte nach Abstimmung im Trainerrat einen Bereich betreuen.

Für alle Trainerbereiche werden auch Co-Trainer-Stellen ausgeschrieben.

Bewerber/innen sollten folgende Voraussetzungen erfüllen:
- Trainer-A- oder -B-Lizenz
- aktiver Teilnehmer an OL-Veranstaltungen
- praktische Erfahrungen als Vereins-, Heim- oder Landestrainer
- Erfahrungen in der Kartenherstellung, Bahnlegung und Wettkampforganisation
- Erfahrungen in der internationalen Zusammenarbeit
- Bereitschaft zur Durchführung von Wochenendlehrgängen und zur Teilnahme an Trainerausbildungsmaßnahmen
- Bereitschaft zur Verwaltungsarbeit im Trainerrat, TK-OL und DTB
- Erfahrungen bei der Planung, Organisation und Abrechnung von Kadermaßnahmen im Landesfachverband
- Interesse und Bereitschaft an der Weiterentwicklung des Leistungssports OL durch aktive Mitarbeit im Trainerrat

Ausgehend vom finanziellen Jahreshaushalt des Technischen Komitees OL und den Richtlinien des Trainerrates erfolgt eine Traineraufwandsentschädigung.

Interessenten/innen melden sich schriftlich bis zum

30.9.1997

beim Vorsitzenden des Trainerrates:

Michael Möser,

Wie wird der Orientierungslauf zur olympischen Sportart?

Von Thomas Brogli, IOF-Vorstandsmitglied
(Aus dem schweizerischen "OL", Ausgabe Nr.4, April 1997)

Anläßlich des Kongresses des Internationalen Orientierungslauf-Verbandes erhielt dessen Vorstand den Auftrag, dafür zu sorgen, daß OL in absehbarer Zeit mit allen Disziplinen, zumindest in der Fuß- und Skivariante, ins olympische Programm aufgenommen werde. Anläßlich der letzten Sitzung im Januar in Helsinki wurden grundsätzliche Bedingungen diskutiert, um dieses Ziel zu erreichen.

Welches sind heute die wichtigsten Hindernisse, um als olympische Sportart in Frage zu kommen?
Hier ist grundsätzlich zwischen Ski-OL und Fuß-OL zu unterscheiden: Ski-OL ist seit langem olympische Sportart. Hier geht es „bloß" um eine Aufnahme ins Programm der Spiele. Für den Fuß-OL ergeben sich verschiedene, mehr oder weniger unabdingbare Voraussetzungen.

Bedenken wegen Fairneß

Um als olympische Sportart in Betracht gezogen zu werden, ist es nötig, daß eine Sommersportart in weltweit mindestens 75 Nationen betrieben wird und in diesen Ländern Wettkämpfe von nationaler Bedeutung stattfinden. Diese Bedingung hat die IOF derzeit noch bei weitem nicht erfüllt.
Eine weitere Forderung ist jene nach größtmöglicher Fairneß. Hier hat das Olympische Komitee IOC - wohl zum Erstaunen der meisten OL-Insider - die größten Bedenken. Eine Sportart, in der derart viel von der Geheimhaltung des Laufgeländes und der Unbestechlichkeit von Organisatoren (Bahnleger, Kartenzeichner) abhängt, hat nach Aussagen dieses Gremiums wenig Chancen, anerkannt zu werden.
Zudem ist die Wettkampfdauer der klassischen Form eindeutig zu lang und für die Medien unattraktiv. Der Unterhaltungswert und damit die Chance, möglichst viele potentielle Sponsoren anzusprechen, wird derzeit als eher gering eingeschätzt. Das Kriterium der leichten Verständlichkeit für Zuschauer vor Ort und am Fernsehen erfüllt der Orientierungslauf derzeit ebenfalls kaum, Man denke nur an die Komplexität von Karten, Laufanlagen, Postenbeschreibungen usw.
Einige Forderungen an neue Sportarten erfüllen wir hingegen leicht: ein hoher Anteil an weiblichen Wettkämpferinnen, relativ geringe Teilnehmerzahl pro Nation, Umweltverträglichkeit (hier steht ein großes Schadenpotential, wie zum Beispiel Waldrodungen usw. im Blickfeld), geringe Anforderungen an die lokale Infrastruktur, wirklich athletische Voraussetzungen für die Teilnehmer/innen, keine Dopingprobleme.
Doch bereits bei der Forderung nach leicht erkennbaren Kriterien für Sieg und Erfolg scheiden die bestentwickelten Formen des klassischen Einzellaufes und Kurzstreckenlaufes praktisch aus. Viele dieser Kriterien gelten aber auch für den Ski-OL, sollte dieser wirklich ins Programm der Spiele aufgenommen werden können.
Wie aus diesen Rahmenbedingungen leicht ersichtlich ist, müßten wir Entscheidendes am OL verändern, wenn das Ziel Olympia wirklich ernst genommen wird.

AUSSCHREIBUNG

Sächsische Meisterschaften - Einzel/Staffel

Termin:	11.10.97 SM Klassik-OL, Nullzeit 12.00 Uhr 12.10.97 SM Staffel-OL, Nullzeit 9.00 Uhr
Veranstalter:	SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V.
Gesamtleiter:	Uwe-Jens Holesch
Org.-Leiter:	Christina Flechsig
Technik:	Matthias Flechsig
Bahnleger:	Andreas Forner, Bernd Lampe
Kategorien:	lt. Wettkampfbestimmungen; markierter Kinder-OL
Karte:	"Dahlequelle", Maßstab 1 : 15000, Äquidistanz 5m, Stand 1996
Startgeld:	Klassik: bis D/H 16 8,-DM ab D/H 18 10,-DM Staffel: bis D/H 16 20,-DM ab D/H 18 25,-DM Fähnchenstrecke kostenlos
Meldung:	bis 26.9.97 auf Meldeliste an: Christina Flechsig,
Nachmeldung:	bis 6.10.97 (Posteingang) bei 25% Aufschlag möglich
WKZ:	Sportplatz Schmannewitz (beide Tage); ab Dahlen ausgeschildert
Quartier:	Turnhalle der Schule Dahlen; 5,-DM/Person
Versicherung:	liegt in Eigenverantwortung der Teilnehmer und Vereine Haftungsausschluß seitens Veranstalter, Ausrichter, Waldbesitzer sowie Forstbehörden

Geländesperre: ab 1.5.97

Internationaler 3-Tage-OL (17.-19.5.97 - Bernried/Heiligenbrunn/Kalteck)

D12	WÜRMLI Kaya	OLG Thalwil	CH
D14	MÜLLER Kirsten	SV Pfondorf	D
	SCHUH Jasmin	JT Öster HSV Pinkafeld	A
D16	OMOVA Michaela	Czech Radio Club	CZ
D18	NEFF Claudia	OLC Winterthur	CH
D20	LUDER Simone	Junior Kader Schweiz	CH
D21E	BÖHM Lucie	Nationalk. Austria	A
	RENGER Katrin	SK Dresden-Niedersedlitz	D
	OEHY Ursula	OLC Winterthur	CH
D21A	ERNST Mireille	OLC Winterthur	CH
D19B	SIROVA Jana	Univ. Liberec	CZ
D35	HUMBEL-NÄF Ruth	OLG Cordoba	CH
D35B	WÜRMLI America	OLG Thalwil	CH
D40	TRÖßE Renate	SV TU Ilmenau	D
D45	BADER Hilde	OLV Steinberg	D
D50	COPPIK Elfi	OLV Steinberg	D
D55	HUGGLER Erica	OLG Stäfa	CH
D60	BLUMENSAAT Katharina	ATS Kulmbach	D
H12	LEIBIGER Janek	Post SV Dresden	D
H14	PONGRATZ Martin	JT Öster HSV Pinkafeld	A
H16	HOFER Michael	OLK Fricktal	CH
H18	DITTMANN Robert	SV Koweg Görlitz	D
H20	BENTZ Felix	Junior Kader Schweiz	CH
H21E	THIEROLF Michael	TV 1898 Alsbach	D
	PÖLZL Andreas	HSV Immo. Hammerl Graz	A
	POMPE Tilo	PSV Elbe Dresden	D
	MOHN Christian	OLC Kapreolo 4	CH
	WALDHÄUSEL W.	Nationalk. Austria	A
	ZIMMERLING Holger	Post SV Dresden	D
H21A	SIEBER Ueli	OLC Winterthur	CH
H19B	KLÖCKL Günther	HSV Langenlebarn	A
H35	AESCHLIMANN Ulu	Nationalk. Austria	A
H40	KIMMIG Emil	TV Oberkirch	D
H45	FREULER Jakob	Equipe 2000	CH
H50	BAUMANN Kurt	OLK Piz Hasi	CH
H55	LEUKERT Dietmar	SSV Att. Bad Urach	D
H60	GRIBI Fritz	OLG Biberist	CH
H65	GREINER Alois	OLG Cordoba	CH

OL-WM ´97 und/oder Ferien in Norwegen
Preisgünstige Wohnung zu vermieten
Tel. + 47-35982045, Fax + 47-35983738
Mit freundlichen Grüßen Oystein Hjetland

Wie könnte eine olympische Disziplin OL aussehen?

Dazu müßten wir wohl auf einige traditionelle Rahmenbedingungen verzichten. Ideal wäre: jede Form von Massenstart führt zu einer überschaubaren Wettkampfdauer und klaren Siegern, bei Einzelstart wäre eine maximale Veranstaltungsdauer von zwei Stunden eine Grundvoraussetzung, was nur mit Kurzstrecken-OL erreichbar ist. Dabei muß im Interesse der Medien möglichst viel Einsicht ins Gelände möglich sein. Der Forderung nach Fairneß kann mit der Verabschiedung aller oder zumindest eines Teils der „Geheimhaltungsvorschriften" Rechnung getragen werden.
Die folgenden Formen einer „olympischen" OL-Wettkampfdisziplin entsprechen den Möglichkeiten, auf die genannten Erfordernisse einzugehen, wobei zuoberst die ungeeigneten, zuunterst wohl die optimalsten Varianten aufgeführt sind:

1. Der klassische Einzellauf entsprechend den geltenden WM-Regeln.
2. Ein Kurzstreckenwettkampf über ca. 30 Minuten.
3. Ein Kurzstreckenwettkampf auf einer allen Wettkämpfern im voraus ausgehändigten Karte.
4. Ein Kurzstreckenwettkampf mit im voraus bekannter Karte und Trainingsmöglichkeit im Gelände.
5. Ein Kurzstreckenwettkampf mit im voraus bekannter Karte und Trainingsmöglichkeit im Gelände auf einem Postennetz, das möglichen Postenstandorten entspricht.
6. Ein Kurzstreckenwettkampf mit im voraus bekannter Karte und Trainingsmöglichkeit im Gelände auf einem Postennetz, das mehr, aber sicher alle später verwendeten Postenstandorte enthält.
7. Ein Kurzstreckenwettkampf mit im voraus bekannter Karte und Trainingsmöglichkeit im Gelände auf einem Postennetz, das alle später verwendeten Postenstandorte enthält.
8. Ein Kurzstreckenwettkampf mit im voraus bekannter Karte und Trainingsmöglichkeit im Gelände auf den später verwendeten Originalstrecken (wie etwa eine Skiabfahrt, wo neben den physischen Faktoren die Wahl der „Ideallinie" noch entscheidend ist).

Es bleibt dem Leser oder der Leserin überlassen, wie weit er oder sie gehen möchte, um die Sportart OL noch zu erkennen. Zweifellos werden die untersten Formen den Forderungen nach optimaler Fairneß und höchster Medienwirksamkeit gerecht, OL hat dadurch, daß er im Gelände und bei jedem Wetter ausgetragen wird, eine hohe Attraktivität im Vergleich zu anderen Laufveranstaltungen. Werbebotschaften wären leicht zu plazieren.
Auch der athletische Aspekt bekäme ein hohes Gewicht, Zufallsresultate wären weitgehend ausgeschlossen. Ich bin auch überzeugt, daß kaum Waldbenützungsprobleme auftreten würden.
Die Sponsorensuche und die staatliche Unterstützung des Orientierungslaufes würden durch die Medienwirksamkeit und das Prestige der olympischen Disziplin sehr vereinfacht; die von Finanzsorgen geplagten Verbände sähen wieder Licht am düsteren Horizont.
Doch was wären die Konsequenzen für die Sportart als Ganzes? Müßten wir uns von der Grundidee, vom Abenteuer „OL" verabschieden? Könnten allenfalls zwei oder mehrere unterschiedliche Disziplinen nebeneinander existieren?

Eine Antwort auf diese Grundsatzfragen muß in allernächster Zeit gegeben werden, damit die IOF eine Strategie entwickeln kann, ob das Ziel Olympia erstrebenswert ist und weiter verfolgt werden soll. Eine nicht leichte Entscheidung, steht doch neben dem Image unseres Sportes sehr viel Geld auf dem Spiel.

Neuer Landesfachwart Berlin

Nachdem Ralf Büchner berufsbedingt seinen Wohnsitz ins Rheinland verlegt hat, mußte auf dem Berliner Turntag ein neuer Landesfachwart gewählt werden. Das Vertrauen erhielt Gerhard Brettschneider.

Der LFA Berlin ist nunmehr in folgenden Positionen besetzt:

Vorsitzender und Wettkampfwesen: Gerhard Brettschneider (Kaulsdorfer OLV)

Kartenwesen: Olaf Schwenk (Treptower SV 1949)

Kampfrichterwesen: Johannes Plaetschke (ESV Lok Schöneweide)

Landestrainer: Beate Gehricke (Treptower SV 1949)

Landesjugendfachwart: Friederike Frenzel (ESV Lok Schöneweide)

Öffentlichkeitsarbeit: Bernd Wollenberg (SV IHW Alex 78 Berlin)

Umweltfragen: Lars Wollenberg (TOLF Marzahn)

Termine 1998

8.3.98	DBK Langstrecke	Berlin
25./26.4.?	JLVK	Northeim
9.5.98	Deutschland-Cup	Weimar
10.5.98	BRL	Jena
00.5.98	DM Mannschaft	Dresden
00.5.98	BRL	Dresden
30.5.98	3-Tage-OL	Leipzig
6.6.98	IOF-OL/BRL	Harz
14.6.98	BRL (Massenstart)	Albertshofen
20.6.98	DM-Kurz	Wehrsdorf
21.6.98	BRL	Wehrsdorf
27.7.-1.8.	5-Tage-OL	Uslar
6.9.98	DM Staffel	Neubrandenburg
7.9.98	BRL	Neubrandenburg
n.n.	DM Klassik	Quedlinburg
00.11.98	DBK Nacht	Hann. Münden

Bundesranglisten-OL (2.5.97 in Jonsdorf)

D-10	Juras Annett	SV KOWEG Görlitz	H-10	Müller Phillip	Post-SV Dresden
D-12	Friedl Jessica	TSV Brockum	H-12	Fritzsche Christian	TUS Chemnitz-A.
D-14	Kaufmann Elisa	USC Leipzig	H-14	Distler Albrecht	Fläming WOLV
D-16	Tröße Christiane	SV TU Ilmenau	H-16	Bader Leif	OLV Steinberg
D-18	Neupert Nadine	USC Leipzig	H-18	Dittmann Robert	KOWEG Görlitz
D-20	Kärger Luise	USC Leipzig	H-20	Schöne Andre	OL-Team Wehrsdf.
D21AK	Conrad Anne	SV Bad Düben	H21AK	Heinemann Björn	PSV Elbe Dresden
D21AL	Xylander Ortrun	USC Leipzig	H21AL	Brettschneider U.	Kaulsdorfer OLV
D21B	Unger Peggy	Post-SV Chemnitz	H21B	Reiser Maik	TSV Grünwald
D21E	Kraemer Karin	Post-SV Dresden	H21E	Zimmerling Holger	Post-SV Dresden
D35-	Bode Veronika	SuS Vehrte	H35-	Lampe Berndt	LVB Leipzig
D40-	Tröße Renate	SV TU Ilmenau	H40-	Möser Michael	USV TU Dresden
D45-	Bader Hilde	OLV Steinberg	H45-	Hickethier Manfred	SSV Plan.Radebeul
D50-	Kärger Birge	USC Leipzig	H50-	Bader Achim	OLV Steinberg
D55-	Grosse Ingrid	USV TU Dresden	H55-	Conrad Helmut	USV TU Dresden
D60-	Schrei Renate	BSV W. Ammendorf	H60-	Horn Gerhard	SZ TV Murrhardt
D65-	Lückmann Brigitte	SV Sedlitz	H65-	Dietze Lothar	ESV Lok Liepzig
			H70-	Rittweger Manfred	SV Handwerk Erfurt

Jörg-Hugo's OL-Kartendrucke

Druckpreise für Orientierungslaufkarten, z.B.:

2 verschiedene DIN A4 OL-Karten
im Zusammendruck auf einer DIN A3-Form,
inkl. Lithokosten nach gestellten OCAD EPS-Dateien,
5-farbig gedruckt nach IOF-Norm, Druckfarben nach PMS-Farbsystem,
auf 115 g matt gestrichen Bilderdruckpapier

500 Karten 518,– DM je Sorte
1.000 Karten 587,– DM je Sorte
2.000 Karten 738,– DM je Sorte

inkl. MwSt., plus Versandkosten

Die OL-Karten vom OL'er gedruckt!

Jörg Herbrand
Inhaber der Druckerei Ferd. Kleinagel
Bergiusstraße 4, 47119 Duisburg
Telefon 02 03 / 8 19 52, privat 02 03 / 33 04 30
z.Z. Klasse H 50

Ergebnisse

Deutsche Bestenkämpfe Langstrecken-OL (6.4.97 in Schmalkalden)

Normal-Distanz

D-16	1. May, Tina	HSG Merseburg
	2. Tröße, Christiane	SV TU Ilmenau
	3. Müller, Insa	SV Pfrondorf
D-18	1. Dresen, Elisa	OLF Mainz
	2. Hölzer, Katrin	OLV Weimar
	3. Kern, Birgit	SV Baindt
D-20	1. Kärger, Luise	USC Leipzig
	2. Wendler, Wiebke	SV W. Quedlinburg
	3. Mattick, Anja	Post-SV Dresden
D21AK	1. Straube, Anne	USC Leipzig
	2. Arvola, Kirsi	Skizunft Wiesbaden
	3. Resch, Nadine	Skizunft Wiesbaden
D21AL	1. Silier, Andrea	Braunschweiger MTV
	2. Richter, Claudia	PSV Elbe Dresden
	3. Xylander, Ortrun	USC Leipzig
D21E	1. Schmalfeld, K.	BSV W. Ammendorf
	2. Keinath, Judith	Gundelfinger TS
	3. Eckardt,Cornelia	USV TU Dresden
D35-	1. Fritzsche, Mart.	USG Chemnitz
	2. Brettschneider,G.	Kaulsdorfer OLV
	3. Leibrandt, C.	TSV Malente
D40-	1. Tröße, Renate	SV TU Ilmenau
	2. Müller, Monika	SV Pfrondorf
	3. Sobszak, Antje	OLG Südheide
D45-	1. Weid, Angelika	TV Coburg-Neuses
	2. Schlaefke, Karin	DJK Adler 07 Bottrop
D50-	1. Kärger, Birge	USC Leipzig
	2. Conrad, Erika	USV TU Dresden
	3. Haenelt, Beatrix	IHW Alex 78 Berlin
D55-	1. Voit, Marga	DARC Franken
	2. Breckle, Uta	Bielefelder TG
	3. Schneehage, B.	LC Bad Dürkheim
D60-	1. Berndt, Käte	Post-SV Chemnitz
	2. Schrei, Renate	BSV W. Ammendorf
	3. Blöcher, Helga	TV Littfeld

H-16	1. Krämer, Michael	OLV Steinberg
	2. Augst, Markus	OL-Team Wehrsdorf
	3. Gieseler, Christ.	TuS Fellinghausen
H-18	1. Dittmann, Robert	SV KOWEG Görlitz
	2. Meder, Sven	SSV Langenhagen
	3. Töpfer, Christian	OLV Weimar
H-20	1. Horst, Ingo	OLG Elsenzgau
	2. Legat, Peter	OLG Elsenzgau
	3. Kärger, Wieland	USC Leipzig
H21AK	1. Junghanß, Jens	Post-SV Dresden
	2. Rehbein, Malte	TG 1860 Münden
	3. Lucke, Jens	Post-SV Dresden
H21AL	1. Hommen, Sven	DJK Adler 07 Bottrop
	2. Prolingheuer, M.	TV Alsbach
	3. Baath, Veikko	LC Bad Dürkheim
H21E	1. Pompe, Tilo	PSV Elbe Dresden
	2. Breckle, Rolf	Bielefelder TG
	3. Kwiatkowski, A.	OLV Uslar
H35-	1. Spengler, Andr.	ESV Lok Dessau
	2. Lösch, Steffen	USV Jena
	3. Hempel, Klaus	USV Jena
H40-	1. Männel, Harald	OL-Team Wehrsdorf
	2. Blumenstein, He.	OSC Kassel
	3. Sobczak, Udo	OLG Südheide
H45-	1. Igelhaut, Peter	TV 07 Wiesenfeld
	2. Andersson, Hajo	TSV Malente
	3. Hickethier, M.	SSV Planeta Radebeul
H50-	1. Vischer, Friedr.	TSV Allmersbach
	2. Frenzel, Michael	ESV Lok Schöneweide
	3. Ochmann, Gert	USC Leipzig
H55-	1. Leukert, Dietmar	SSV Att. Bad Urach
	2. Gohde, Günter	TK Hannover
	3. Conrad, Helmut	USV TU Dresden
H60-	1. Horn, Gerhard	SZ TV Murrhardt
	2. Kahl, Jürgen	TSV Malente
	3. Grosse, Harald	USV TU Dresden
H65-	1. Mols, Karl-Heinz	DARC Köln
	2. Berndt, Werner	Post-SV Chemnitz
	3. Fröhner, Klaus	MTV Dannenberg

"SPORTSTATISTIK-JAHRBUCH 1996/97 - DAS SPORTJAHR VON A-Z"

Adressen, Ergebnisse, Zahlen, Daten und Fakten in großer Fülle - so präsentiert sich die mittlerweile 11. Ausgabe des auf dem Sportbuchmarkt erfolgreichen und in Deutschland aktuellsten (Redaktionsschluß: 31.12.1996) Sportjahrbuches den Lesern! Erschienen in Kooperation mit der DSB-Vereinshilfe bietet es auf 480 Seiten von mehr als 120 verschiedenen Sportarten jeweils Platz 1 bis 3 der Deutschen Meisterschaften, Europa- und Weltmeisterschaften, Europa- und Weltcups sowie Ergebnisse von den Olympischen Sommerspielen in Atlanta. Aktuelle Rekordlisten und Meisterschaftsrückblicke von den Anfängen bis heute machen das Buch für jeden Sportinteressierten, der beruflich oder privat mit dem Sport zu tun hat, unentbehrlich. In dieser aktuellen, informativen und praxisorientierten "Planungshilfe Sport 1997" findet der Leser in einer lückenloser Sportdokumentation einen kompletten Rückblick auf das Sportjahr 1996. Schnell und leicht können alle Daten und Fakten nachgeschlagen und bereits Vergessenes in die Erinnerung zurückgerufen werden!
Wichtige Adressen und Informationen über die Verbände und Sportorganisationen, den Sportfachhandel, die Sportärzte und Sportlehrer, den Behinderten-, Hochschul- und Betriebssport, die Deutsche Sporthilfe, den Deutschen Sportbund, das NOK sowie die Sportredaktionen machen diese in seiner Konzeption konkurrenzlose Sportdokumentation zu einem nützlichen und unentbehrlichen Nachschlagewerk.
Der Verkaufspreis beträgt nur DM 32,80 (plus Versandkosten). Die Lieferung erfolgt direkt über den
Sportverlag Oskar Henkel, Limburger Str. 25, 63110 Rodgau

Park World Tour

http://www.multi.fi/ParkWorldTour

1997

2. Mai	Eskilstuna (Schweden)
13. Juni	Jyväskylä (Finnland)
26. Juni	Flisa (Norwegen)
2. August	Laxa (Schweden)
7. Oktober	Cesky Krumlov (Tschechien)
8. Oktober	Budapest (Ungarn)
10. Oktober	Graz (Österreich)
11. Oktober	Venedig (Italien)

Für 1998 sind geplant:
- 11 Läufe in 9 Ländern
- Beginn mit einer Asien-Tour im März
- ein Lauf vor der Tiomila (Swe)
- ein Lauf vor der Jukola (Fin)
- die letzten 5 Läufe in Europa im August

Blut schwitzen

Von Michael Höfer

Am 23.3.97 war Blut schwitzen angesagt - Blodslited in Bad Klosterlausnitz in Thüringen. Diese Wettkampfform, ein Schlaufen-OL mit Massenstart (ähnlich dem BRL des USC Leipzig 1996) hat Erik Schütz, der Hauptorganisator vom TUS Jena, aus Norwegen mitgebracht. Und das „Blut schwitzen" war angesichts der Streckenlängen bis 20 km Luftlinie und den eher winterlichen Temperaturen kurz über 0°C ernst gemeint. Etwa 60 Verwegene aus Thüringen und Sachsen wollten sich dieser Herausforderung stellen.
Im auch in der vegetationsarmen Zeit schwer zu belaufenden Gelände des 24-Stunden-OL von 1992 waren bis zu 4 Runden zu je 5 km zu absolvieren, wobei am Kartenwechsel jedesmal wieder Kraft geschöpft werden konnte durch Verpflegung und den Jubel der Zuschauer. Durch geschickte Bahnlegung wurde ein kleines Teilstück der Karte so genutzt, daß zwar der Wald öfter bekannt vorkam, aber keine Langeweile durch gleiche Routen aufkam. Lang wurde es trotzdem, und daß kurz vor dem Ziel noch ein „Bach" von 100 m Breite, oberschenkeltief mit eiskaltem Schmelzwasser gefüllt, zu passieren war, ist dann wohl doch der nachlassenden Konzentration des Autors zuzuschreiben, es gab ja eine Alternativroute...
Im Ziel war wohl jeder glücklich, „seine" Strecke geschafft zu haben. Es winkte ja noch eine Siegerehrung mit echten Siegerpreisen! Wann hat man das das letzte Mal bei einem Wettkampf dieser Größe erlebt? Es spricht aber für die liebevolle Organisation, daß diese Siegerehrung im fast familiären Ambiente eines kleinen Restaurants am Ausgang des bekannten Mühltals stattfand und nicht auf der kalten Zielwiese. Da der Veranstalter angekündigt hat, beim nächsten Mal auf mehr Teilnehmer eingerichtet zu sein, kann diese Werbung hier nicht falsch sein: Blodslited in Thüringen - ein kleiner Höhepunkt in der Vorsaison. Und zum Kondition testen genau das Richtige!!

OLV Steinberg auf der Insel

Von Adam Coppik

Das traditionelle Ostertrainingslager des OLV Steinberg fand dieses Jahr im Westen Cornwalls statt. 28 Kinder, Jugendliche und Erwachsene machten sich am 25. März auf die Reise nach Perranporth und verlebten dort bis zum 6. April erlebnisreiche Tage. Schon die 2-tägige Hinreise mit Kleinbussen und PKW´s war sehr kurzweilig, unterbrochen von kleinen Besichtigungen in Dover und Winchester. Der englische Linksverkehr war eine Herausforderung für Fahrer und Fußgänger. Kurz vor der Ankunft durften wir in Darthmoor und Bodminmoor echten, dichten englischen Nebel erleben.
Ansonsten war aber das Wetter hervorragend schön. Teilweise herrschten Temperaturen um 15°C; bei Sonnenschein und mäßigem Meereswind. Unser Quartier war in einem alten englischen Haus in Meeresnähe. Nach zwei Tagen Akklimatisation und leichtem Training nahmen wir über Ostern am JK-Wettkampf teil. Das Dünengelände

zen Hosen oder gewagter Kleidung! Nicht in einen Innenraum blitzen! Toilette der Lodge benutzen! Unbekannten Personen oder Kindern nichts schenken! Im Gastgeberkreise aber nützliche Geschenke willkommen.

Ernährungregeln in den Bergen (3)
Spätestens aller 2h essen und trinken, ohne große Rast, Trinken schon bevor Durst sich einstellt, Wasser + Mineralsalze, kleine Trink-Portionen verteilt über den Tag! Warme Getränke sind verträglicher als kalte!

Gehtaktik (3):
Gleichmäßig, rhythmisch, ohne Pausen, 30 min. Warmgehen mit verminderter Geschwindigkeit, Atemtechnik: normal: ein Schritt ein, zwei aus
4000-5000m pro Schritt 1x ein-u.ausatmen; 5000-6000m pro Schritt 2x ein-u.ausatmen
Prinzip der lohnenden Pause: < 1 - 2 min., Puls soll nicht unter 120 Schläge sinken, längeres Rasten, so selten wie möglich, dann aber mindestens eine halbe Stunde.
Beim Absteigen empfehlen sich zur Gelenkentlastung Teleskopstöcke.

Höhenanpassung (3):
Die Adaptionsphase dauert ein bis fünf Tage. Normale Anpassungsanzeichen sind: Träume, erhöhter Puls, alles strengt an, verstärkte Atemtätigkeit, eventuelle Beschwerden: Kopfschmerzen, Schwindel, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Appetitlosigkeit. Diese Beschwerden halten solange an, bis sich Atmung und Blut wieder normalsiert haben, wichtige Zeichen für die erfolgte Akklimatisation: Der Ruhepuls ist dann wieder normal. Entscheidend ist die Schlafhöhe! Wenn 20% (oder mehr) des Ruhepulserhöhung (morgens im Liegen), dann nicht weitersteigen! Höhenzuwachs pro Tag max. 500m Schlafhöhe Nach 1000 m Höhengewinn, 2 Tage Akklimatisation, tags unbedenklicher Aufstieg, abends auf Ausgangsniveau zurück. In großen Höhen täglich 5 Liter trinken mit Elektrolyt! Beim Steigen Faustregel pro h starker körperlicher Anstrengung 1 Liter Flössigkeit mit Mineralien zu sich nehmen! Zur Minderung höhenbedingter Kopfschmerzen sowie der Venenentzündungsgefahr kann Aspirinverwendet werden. Oberhalb 5300m gibt es nur noch Adaption! Bis6000m kann man einige Wochen nahezu beschwerdefrei leben.

Zur Vorbeugung gegen Durchfallerkrankungen (3)
Nur gekochtes Wasser verwenden, keine Eiswürfel, kein Eis, keine unpasterisierte Milch und Milchprodukte, kalte Saucen, Puddings, Mayonaise, Cremes, Früchte, die man nicht selbst schälen kann, kein ungenügend erhitzes Fleisch, Fisch, keine Meeresfrüchte, keinen frischen Salat. Gemüse muß durchgekocht sein. Sogar zum Zähneputzen Wasser keimfrei machen! Fazit: Cook it, boil it, peel it or forget it!

Alpines Notsignal:
6 mal in der Minute ein sichtbares oder hörbares Zeichen! dann 1 Minute Pause,
Antwort: 3 x pro Minute, 1 Min. Pause

Reiseliteratur:
(1) Berhard Rudolf Banzhaf: Trekkingführer Nepal, Bergverlag Rother, 1991
(2) Ryohei Uchida: Everest-Treck, Verlag J. Berg, 1991
(3) Franz Berghold: Bergmedizin heute, Bruckmann München, 1987

rettung, Impfungen, Visum, Trekking-Permit, aber ohne Ausrüstung auf 3500 DM (ohne Jugendermäßigung von Lufthansa) für die 24 Tage Gesamtreisedauer. Die Flüge hatte uns relativ kurzfristig das HAPAG-LLOYD Reisebüro am Schillerplatz in Dresden besorgt. Flugkosten: Flug Dresden-Frankfurt-Delhi-Kathmandu und Lukla-Kathmandu-Delhi-Frankfurt-Dresden, Erwachsene 2250 DM, Jugendliche unter 25Jahren 1817 DM. Es ist ratsam, die Flüge etwa ein Jahr vorher zu bestellen, damit man noch einen Direktflug nach Kathmandu bekommt.
Beim Gesamtpreis waren auch die Vermittlungsgebühren eines örtlichen Reisebüros (Adresse siehe unten) in Kathmandu dabei, welches uns die Hotelzimmerreservierungen, den Führer/Träger,die Flughafentransfers und die Jeep-Fahrt organisiert und vor allem das Trekkingpermit beschafft hatte. Wichtig ist eine solche Adresse auch für den Ernstfall einer Flugrettung, weil der Hubschrauber erst startet, wenn das betreuende Reisebüro in Kathmandu die notwendigen 2600 $ auf den Tisch legt, die man dann von seiner Versicherung wieder einfordern kann. Die Versicherungspolice allein reicht nicht aus, den Hubschrauber zum Start zu bewegen. Der freundliche Direktor Walter Schweiger (Österreicher) vom Stupa View Reisebüro in Kathmandu gab uns alle erdenkliche Unterstützung.
Die Tagesetappen liegen beim Solu-Khumbu-Treck zwischen 8 und 17 km, je nach Höhenunterschieden. Und die können beträchtlich sein. Man ist täglich einschließlich Pausen 6 bis 8 h unterwegs.
Die Zeiten, die im Trekkingführer Nepal (1) angegeben sind, sind realistisch. Bei guter Form kann man sie unterbieten. Solange man unter 3500m ist, kann man dies auch gefahrlos tun. In größeren Höhen lieber nicht, eingedenk der erforderlichen Höhenanpassung.
Toilettenhäuschen gibt es unterwegs genügend. Sogar in den größten Höhen kann man in den Lodges bzw. in den angeschlossenen Kiosken oder in Bhattis (Teehäusern) Toilettenpapier und Tempotaschentücher kaufen. Es gibt dort auch alle Sorten westlicher Limonade und Cola sowie die bekannten westlichen Pausensnacks und Kekse einheimischer Produktion.

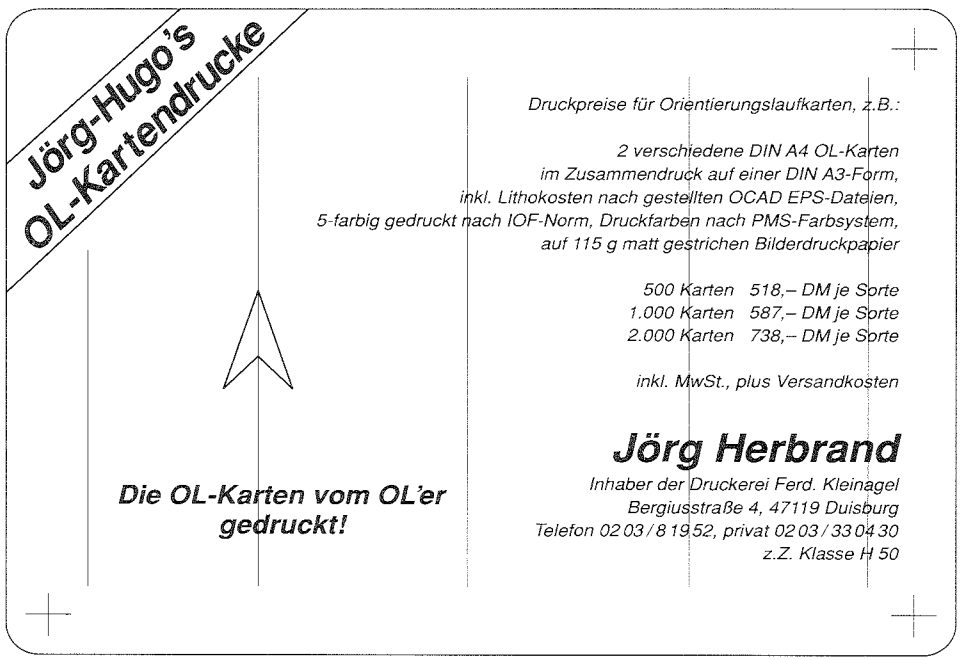
Nützliche Informationen

Reisebüro am Ort: Direktor Walter Schweiger
Stupa View Tours and Travel Ltd., P.O. Box 59 59, Bouda Kathmandu, Nepal
Tel.: 00977 - 1 - 47 48 19 oder 47 90 44, Fax: 00977 - 1 - 47 48 19 oder 47 25 29

Arzt: Dr. Basanta Lall Shrestha, 322 Naya Bazar P.O.B. 2848,
Tel.: 22 04 32, priv. 52 27 91

Literaturauswertung
Zu beherzigende Verhaltensregeln (1)
Nie religiöse Hindu-Andachten stören, nie das Innere von Hindutempeln oder Hauser hochkastiger Hindu betreten, buddistische Klöster dürfen in der Regel schuhlos betreten werden. Man erwartet jedoch eine Spende. Umgehen von lamaistischen Manimauern, Chörten, Klöster und Gebetsfahnen immer links, also im Uhrzeigersinn. Keine Zärtlichkeiten in der Öffentlichkeit, nicht entblößen! Damen nicht in kur-

erforderte gute Kompaßtechnik und viel Kondition. Wegen eventuellen Nebels, der zum Glück nicht kam, hieß es für jeden Läufer: no whistle - no go, zu deutsch: ohne Pfeife kein Start.
Bei den zwei Einzelläufen an den ersten beiden Tagen erzielten unsere Läufer recht gute Ergebnisse. Stephen kam auf Platz 2 in H35 und Andreas Völker wurde erster in H20S. Am Ostermontag wurde unsere Mädchenstaffel mit Rebecca, Susanne und Heike Zweite.
In der Nachosterwoche konnten wir - wettkampferfahren - im schwierigen Dünengelände interessante Trainings durchführen. Auch ein Nacht-OL gehörte dazu.
Das obligatorische Büfett wurde diesmal in Ermangelung eines großen Raumes zum Picknick in den Dünen umfunktioniert. Es gefiel deshalb auch besonders gut und erst der urplötzlich heraufziehende Nebel vertrieb uns aus der Idylle. Unser Vereinsstaffellauf, Mannschafts-OL, Ostereiersuchen und Höhenlinientraining durften natürlich nicht fehlen.
Trotz allem hatten wir noch Gelegenheit zu Besichtigungen der Steilküste (Lands End), Castles (Tintagle) und Fischerstädtchen (St. Ives) oder zu Wanderungen bei Ebbe am Strand. Das milde Golfstromklima prägt die Landschaft. Es wachsen hier Pflanzen die keinen Frost vertragen und die Blütezeit liegt sehr früh im Jahr.
Unser besonderer Dank gilt zum Abschluß Stephen, der uns bei der Organisation viel geholfen hat und so manche Dolmetscheraufgabe löste. Alle werden die imposanten Eindrücke dieser Fahrt sicher lange in Erinnerung behalten.



Aus dem USV-Trainingslager in Schweden

Um in Schweden OL-Wettkämpfe in schwierigem Gelände einigermaßen bestehen zu können, sollte man dort (ein wenig) trainieren. Das gilt sicher nicht nur für Kader-Athleten.
Vom Wettkampf-Ergebnis des vergangenen Jahres gewarnt, nahm auch diesmal eine Auswahl des USV TU Dresden die Mühsal der weiten Anreise nach Stockholm auf sich, um sich eine Woche lang physisch und mental auf die Tiomila vorzubereiten.

Dazu waren eingeplant bzw. mitgebracht worden:
7 mal OL-Training mit Tag-Einzel-, Kompaß-, Stern-, Staffel- und Nacht-OL
2 mal Einzel-OL-Wettkämpfe bei Stockholm
1 mal Park-OL-Wettkampf in Stockholm
1 mal Staffel-Wettkampf in Farsta
1 mal Innebandy
1 mal Abendessen mit schwedischen Sportfreunden

2 Kleinbusse mit jeweils 3000 km Fahrtstrecke
6 mal Sauna
4 Fässer (*) Bier, 14 Flaschen Wein (natürlich im Wechsel)
1 Kocher, 1 Tiegel (Durchmesser 60 cm), 1 Bratpfanne
diverse Lebensmittel (diesmal ausreichend)

Erfolge:
insgesamt 3 mal A- bzw. B-Kader beim Training geschlagen
insgesamt 2 mal A- bzw. B-Kader beim Innebandy geschlagen (**)
insgesamt 5 Elche (***) gesehen

Schwäbischer Landesranglisten-OL im Götzenbachtal

Von Stefan Ulver

Zu seinem diesjährigen Frühjahrslauf konnte der TV Horn 50 Orientierungsläufer begrüßen. Die Veranstaltung fand im technisch sehr interessanten Götzenbachtal statt. Der Wald und die OL-Karte bringen jedesmal wieder die Orientierungsläufer zum Schwärmen. Zu Gast war eine Sportgruppe der französischen Armee, die sich auf die Militärmeisterschaften vorbereitete.

---

* à 5 Liter
** einmal auf den Rücken, einmal ans Knie
*** Die Anzahl mußte errechnet und ein Zeuge befragt werden.
("Magic" Löhning erzählte so erregt, ausgiebig und oft von seiner Begegnung, daß die Reihe der Elche von Stockholm bis Berlin gereicht hätte.)

ern einer guten Lodge mit guter Küche sowie besten hygienischen Bedingungen geht. Ein Führer kann auch im Falle des Falles schneller Hilfe organisieren. Bei Vermittelung durch ein örtliches Reisebüro zahlt man für einen einfachen Träger (Porter) 4 bis 5 $ pro Tag, für den höher qualifizierten Führer/Träger (Porter-Guide) das doppelte. Außerdem muß man mit für seine Verpflegung sorgen. Bei den genannten Preisen ist über das Reisebüro eine Versicherung für die einheimischen Helfer eingeschlossen. Wenn man sich für einen Porter oder Porter-Guide entscheidet, hilft man auch mit, deren Familie zu ernähren.

Wir haben ab und zu selbst gekocht, weil wir alles dabei hatten. Kosten kann man dabei jedoch kaum sparen. Ein Abendessen, die Übernachtung und das Frühstück, sowie ein Mittagessen und alle Getränke unterwegs kam insgesamt pro Person umgerechnet 6 bis 7 DM, in höheren Lagen über 4000 m etwa 8 bis 10 DM.
In den Bergen spricht das Personal in den Lodges ausreichend englisch. Nepali lerner ist zwar nicht unbedingt notwendig, es macht aber mehr Spaß, die wichtigsten Grußformeln und Redewendungen zu kennen. Die Frau (didi) des Hauses freut sich riesig, wenn man sich für das gute Essen auf nepalesich bedankt.
Die Gesamtkosten für die Reise pro Personbeliefen sich im März/April 1996 einschließlich Lufthansa-Flug von Dresden über Frankfurt bis Delhi und zurück, nepalesischer bzw. indischer Airline bis oder ab Kathmandu sowie Inlandflug von Lukla bis Katmandu, 4 Tage Mittelklassehotel in Kathmandu, alle Taxi-Flughafentransfers, alle Flughafengebühren, Jeep-Fahrt von Kathmandu nach Jiri, Übernachtung und Verpflegung während des Trecks, Kosten für unseren englisch sprechenden Führer/Träger ab und zurück nach Kathmandu, kompletter Versicherung einschließlich Flug-

noch strahlender Sonnenschein und am Nachmittag dann Regen oder Schnee. Der Schlafsack ist in den tieferen Lagen viel zu warm. Es hilft nur das völlige Offenlassen (Deckenprinzip). Ich bin das Risiko eingegangen, auf den buntbedruckten Baumwoll-Bezügen der Schlafpritschen zu schlafen und bin nicht ein einziges Mal gestochen worden. Ungeziefer haben wir auch nicht gesehen.
Trotz guter konditioneller Vorbereitung ist man nicht vor Vorboten der Höhenkrankheit gefeit, wenn man zu schnell an Höhe gewinnt. Man muß dem Körper ganz einfach Zeit lassen, sich anzupassen. Beachtet man die Regeln, die noch genannt werden sollen, so hat man keine Schwierigkeiten mit der Höhenanpassung.
Es gibt in Nepal zwei Hauptstrecken, die man ohne Zelt abwandern kann: Die Annapurna-Rundwanderung und die Solu-Khumbu-Tour (Everest-Gebiet). Wir entschieden uns aus Zeitgründen für die zweite Tour. Für die erstgenannte benötigt man mehr Zeit (350 km Wanderstrecke), bei der Solu-Khumbu-Tour kommt man mit etwa 200 bis 220 km aus, je nachdem, welche Seitenausflüge man unternimmt. Die Wanderwege sind etwa so wie in den Alpen. Manche Hängebrücken sind etwas abenteuerlich, aber gefahrlos zu begehen.
Die besten Trekkingmonate sind Oktober/November und März/April. Gegen Ende der Saison kann man Schwierigkeiten mit dem Rückflug von Lukla bekommen, weil dann viele zurück wollen. Also rechtzeitig von zu Hause aus buchen und 2 bis 3 Reservetage einplanen, falls das Flugzeug wegen schlechtem Wetter nicht fliegen kann. Abgesehen von einer Notverpflegung braucht man auf den genannten Hauptstrecken keinerlei Verpflegung mitzuschleppen. In den größeren Orten gibt es genügend Lodges, die darauf eingerichtet sind, die Trecker gut zu versorgen. Wenn man einige Regeln beachtet, läuft man auch nicht Gefahr, ernsthafte Magen- und Darmerkrankungen einzufangen. Ein Anpassungsdurchfall ist natürlich immer einzukalkulieren, aber den kuriert man mit den üblichen Mitteln schnell wieder aus. Im Extremfalle, wenn man sich eine besondere nepalesische Lamblienart, die sog. Dzadya, eingehandelt hat, kann man sich mit dem Wirkstoff Tinidazole, den es in jeder Apotheke in Kathmandu gibt, helfen. Je eine Kapsel morgens und abends, und dies eine Woche lang, sollen die Dzadya ausrotten. Wir hatten uns die Medizin prophylaktisch in Kathmandu besorgt, aber nicht benötigt.
Wir sind gut gefahren, in dem wir in den Lodges immer heiße Getränke (literweise schwarzen Tee, auch mit Trockenmilch oder heiße Zitrone) zu uns genommen haben. Zum Zähneputzen oder für die Thermosflasche unterwegs bekommt man abgekochtes Wasser aus der Küche.
Wir hatten unnötigerweise eigene Verpflegung mit: jede Menge Müsli, Trockenmilch, Bergsteigernahrung, Müsli-Riegel, Schokolade und einen eigenen Kerosin-Kocher sowie entsprechende Küchengerätschaften. Mit aus diesem Grunde hatten wir uns dann doch einen Führer, der gleichzeitig einen Teil unserer Verpflegung getragen hat, engagiert. Braucht man nun einen Führer oder nicht? Auf den Hauptstrecken benötigt man nicht unbedingt einen Führer. Die im Buchhandel erhältlichen topographischen Karten im Maßstab 1:50000 sind gut, wenn auch manche neue Wegführung noch nicht eingezeichnet ist. An Weggabelungen, wo man nicht ganz eindeutig die Richtung definieren kann, wartet man dann eben auf die nächste Trägerkolonne und folgt dieser. Die Träger kennen den Weg von Ort zu Ort. Die Ortskenntnis eines Führers ist jedoch vorallem dann von Vorteil, wenn es um das zielgerichtete Ansteu-

Äußerst negativ war jedoch die Teilnehmerzahl der im Schwäbischen Turnerbund organisierten Oler, obwohl es sich um einen Wertungslauf zur Schwäbischen Landesrangliste handelte. Am Wetter und an den stattgefundenen Konfirmationen lag es bestimmt nicht. Erfreulich dagegen die Ergebnisse der Horner Läufer, konnten sie doch ihren Heimvorteil voll ausnutzen. In den Jugendkategorien siegten sie zum größten Teil.
Ernst zu nehmen ist die magere Besetzung bei den Schülerinnen. Dort gingen insgesamt nur zwei an den Start. Dies ist eine traurige Entwicklung, bedenkt man, daß gerade der TV Horn vor etwa zwei Jahren noch bei den Schülerinnen mit herausragenden Leistungen aufwartete.
Die Herren-Elite (8,5 km) gewann Manfred Scholz aus Albertshofen (69:00 min.) vor Tim Derrik (Vaihingen 74:43 min.), Frank Richter (Urach 78:16 min.) und Axel Horn (Murrhardt 82:21 min.).
In den offenen Kategorien gingen zahlreiche Vereinsmitglieder des TV Horn und Läufer aus Göggingen an den Start. Es gewann Konstantin Köngeter (SV Göggingen) vor Michael Schock und Eva Haas (beide TV Horn).
Wieder einmal ist die hervorragende Zusammenarbeit mit dem Schützenverein Göggingen zu loben, ohne den diese Veranstaltung bei widrigen Wetterbedingungen nicht möglich gewesen wäre.

Meisterschaftswochende mit Staffel und Mannschaft

Von Jörg Ulver

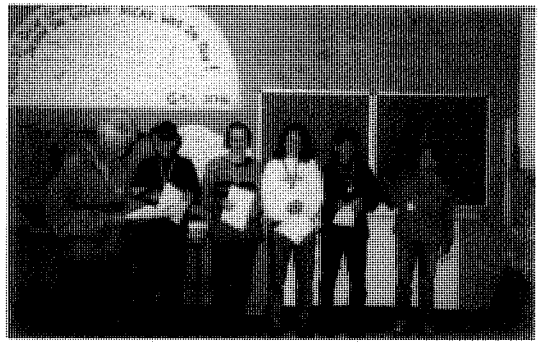
Am 12. und 13.4.97 fanden bei Gosheim-Wehingen rund um den höchsten Berg der Schwäbischen Alb, den Lehmberg, die Baden-Württembergischen Staffel- und Mannschaftsmeisterschaften statt.
Als Ausrichter fungierte ein Team des Fachgebietsausschusses vom STB und BTB, dem TV Aldingen und dem Progymnasium Gosheim-Wehingen.

Staffelmeisterschaften

Etwa 40 Staffeln nahmen bei Temperaturen um den Gefrierpunkt den Titelkampf in dem sehr steilen Gelände auf.
In den Elite-Kategorien gab es einen tollen Erfolg für die Gundelfinger Turnerschaft mit dem Start-Ziel-Sieg von Markus Theißen, Rolf Wüstenhagen und Hendrik Lapp bei den Herren. Bei den Damen siegten Mirjana Majerle und Helga Matusza vor Silke Fögele und Kerstin Stratz.
Schwach besetzt waren vor allem die Jugend-Kategorien. So gab es in H 15-18 mit dem TV Horn nur eine einzige Staffel. Dies ist sowohl für die Wettkämpfer

Staffelstart, es war saukalt...

als auch für den Veranstalter deprimierend. Stark besetzt dagegen die Altersklasse H35 mit 12 gemeldeten Staffeln. Den spannenden Wettkampf mit unterschiedlicher Führungsposition auf den jeweils ca. 5 Kilometer langen und mit 280 Metern Steigung versehenen Bahnen gewann am Ende die Staffel aus Oberkirch mit Emil Kimmig und Josef Walz (77:13 min.) vor der OLG Ortenau (88:44 min.) und dem TSV Allmersbach (97.28 min.).



Albert Vollmer bei der Siegerehrung der D19

Mannschaftsmeisterschaften

Bei Sonnenschein und 10°C machten sich die Mannschaften am frühen Sonntagmorgen auf zum Start. Immerhin war eine Strecke von 2 Kilometern mit 200 Meter Steigung zu überwinden, bevor man am Start war. Dort ging es sofort los.
Bei den Damen siegte wieder das erste Team der Gundelfinger Turnerschaft vor dem zweiten. Dritte wurden Marianne und Birgit Kern vom SV Baindt, die sonst eigentlich in D 35- bzw. D 15-18 starten.
Bei den Herren ging es knapp zu. In H 19- galt es 34 Kontrollposten entlang einer 6,5 km langen Pflicht-Bahn mit 200 m Steigung aufzuteilen. Es gewannen Martin Herzog, Berhard Schulze und Christoph Bruder von der OLG Ortenau (65:45 min.) vor der Mannschaft der OLG Elsenzgau (68:52). Überraschende Dritte wurden in einem Sekunden-Finish die Läufer vom TV Horn (80:15 min.) vor dem SSV Attempto Bad Urach (80:18 min.) und dem SV Baindt (80:35 min.).

Rahmenprogramm mit Schülermeisterschaften -
richtungsweisendes Zukunftsprojekt für Schulen

Eigentlich nur als Rahmenprogramm zu den Meisterschaften von vielen gesehen und trotzdem zukunftsweisend, die 6. Schülermeisterschaften des Progymnasiums Gosheim-Wehingen. Henner Knüppel hat mit einem Team die Infrastruktur des Orientierungslaufes in der Gegend von Balingen entscheidend in den letzten Jahren mitgeprägt. So kam es, daß heuer bereits die 6. Schülermeisterschaften auf der OL-Karte Lehmberg ausgetragen wurden. In den nächsten Jahren soll ein Sporttag nur für den OL folgen bzw. der OL Aufnahme in das Programm der Bundesjugendspiele finden.
Hintergrund dieser ganzen Aktion sind u.a. die Vorteile der Sportart Orientierungslauf im Zuge der neuen interdisziplinären Schulausbildung. So können z.B. Fächer wie Sport, Erdkunde, Geographie und Biologie problemlos verknüpft werden. Und ein Punkt steht ganz oben auf: Umwelterziehung. Denn die Schüler werden ohne lange Vorträge auf den Umgang mit und in der Natur sensibilisiert.

Reisebericht zum Solu-Khumbu-Treck (Nepal)

19.03.-11.04.96
Von Peter Bonitz

Allgemeines
Einmal die höchsten Berge unserer Erde aus nächster Nähe zu sehen, ist der Wunschtraum vieler Bergfreunde. Und dieser Wunsch ist heute für jeden erfahrenen und trainierten Bergwanderer erfüllbar. Damit man sich nicht übernimmt, sind jedoch konditionelle Vorbereitungen notwendig. Für OLer reicht ein ganz normales Ausdauertraining. Man sollte jedenfalls in der Lage sein, in der Stunde 500 Höhenmeter mit vollem Rucksack (etwa 12 bis 15 kg) zu steigen. Bei diesem Gewicht ist die gesamte Ausrüstung dabei, also Schlafsack (mindestens 1200 g Daune), Schlafmatte, Kleidung gegen Kälte und Regen und weitere Dinge des täglichen persönlichen Bedarfs.
Welche Temperaturen sind zu erwarten? Ende März ´96 fielen die Nachttemperaturen in Höhen ab 4000 m auf etwa -6 bis -10°C. Auf dem Gokyogipfel (5370m) betrug die Lufttemperatur vormittags etwas unter Null.
Auf den Wanderungen in Höhen von 3000 bis 4000 m sind wir in den meisten Fällen (bei starker Sonneneinstrahlung) mit dem Fleece-Hemdpullover und Kniebund- oder Mirofaserhose ausgekommen. Unter 3000 m sind für uns praktisch Sommerbedingungen. Natürlich kann das Wetter auch sehr schnell umschlagen, vormittags

Einerseits, andererseits - und auch noch außerdem...

Zum Beschluß des TK, DAMEN nicht in HERREN-Staffel- (und Mannschafts-(?))-Wettbewerben zuzulassen
Von Karin Schlaefke

In der letzten OLI las ich, daß das TK den oben genannten Beschluß gefaßt hat. Das finde ich sehr schade:

Einerseits gibt es Vereine/Landesverbände, in denen die Damen-Klassen sehr schwach besetzt sind. Hier ist den Mädchen/Damen eine Teilnahme an den so motivierenden Staffel- und Mannschaftswettbewerben oft mangels „Masse" unmöglich.

Andererseits mag es Vereine geben, die händeringend nach einem „dritten Mann" für diese Wettbewerbe suchen; denen mit einer Frau (sonst vielleicht auch ohne Startmöglichkeit) als „Ersatzmann" gut geholfen wäre. (Die Startmöglichkeit in den Rahmenklassen ist meiner Erfahrung nach längst nicht so motivierend!)

Außerdem: Hat da nicht neulich noch einer unserer Trainer die mangelnde Erfahrung der Kadermitglieder in Staffelwettbewerben beklagt? (Thilo in OLI 84) So reichlich sind diese Wettbewerbe in unseren Landen doch wirklich nicht gesät.
Wo, bitte schön, sollen manche (s.o.) denn ihre Erfahrung sammeln?
Durch eine Neuregelung entsprechend der internationalen Regelung (? - liegt mir leider nicht zur Nachprüfung vor) wäre einigen eine Chance dazu gegeben worden...

Sollten sich unsere Herren denn wirklich fürchten? Nicht vor dem Schwarzen Mann natürlich, aber vor einer guten Frau in der gegnerischen Staffel/Mannschaft? Ich kann es nicht glauben...

Nun bin ich gespannt darauf, die Gründe für diesen Beschluß zu erfahren.
Wie mögen wohl andere darüber denken?

Eine wahre Begebenheit:

Ein Franke und eine Sachse unterhalten sich.
Der Franke fragt „Ob der Parkplatz an der Schreinerei durch die Wegweiser zu finden sei". Der Sachse stutzt und sagt „Auf dem Parkplatz ist keine Schweinerei, es ist alles in Ordnung.

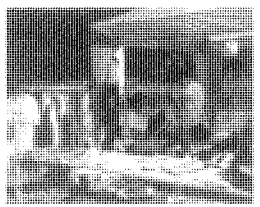
Vermischtes

Silke Schlittermann sucht für die Zeit vom 1.7.97 bis 1.6.98 einen Mieter (vorzugsweise OLer) für ihre Wohnung in Berlin-Treptow. (Stadtlage, Park mit OL-Karten in der Nähe).

OL-SHOP CONRAD

Spezialbedarf für Orientierungsläufer

Kompasse - SILVA, SUUNTO, MOSCOW, RECTA
Schuhe - SILVA, VJ, JALAS,SPORTJOHAN,OLWAY
Clubzelte - REGNLY
Laufkleidung
Trainingsanzüge Dobsom - R 90
OL-Clubkleidung
OL-Rucksäcke mit Klappstuhl
Armbandstoppuhren, Startuhren, Zieluhren
Postenständer, Postenschirme, Kontrollzangen
Bahneindruckgerät System "MULLE"
Stirnleuchten + Ausrüstung für Nacht-OL
weitere Artikel auf Anfrage
Verkauf bei OL's in Deutschland + Versand



Helmut Conrad, Schandauer Straße 41, 01824 Königstein
Tel. + Fax: 035021 68776

Orientierungslauf-Marathon im Thüringer Wald

Von Thomas Stern

Am Sonntag trafen sich etwa 450 Orientierungsläufer im Thüringer Wald bei Schmalkalden zu den Deutschen Langstreckenbestenkämpfen. Der Andrang an Teilnehmern war so groß, daß der Ausrichter sogar ein Ersatzquartier in der Fachhochschule Schmalkalden einrichten mußte. Doch beide Hallen waren unangenehm voll, so daß eine optimale Wettkampfvorbereitung, im Hinblick auf ausreichend Schlaf, nur bei den wenigsten gegeben war. Ansonsten waren für die Langstreckenbestenkämpfe sehr gute Rahmenbedingungen mit Sportplatz, Sporthalle, Duschen und Parkplatz in unmittelbarer Nähe gegeben.

Wie der Name schon sagt, sind bei dieser längsten Orientierungslaufveranstaltung, die in Deutschland augetragen wird, die Strecken sehr lang, aber dieses Jahr waren sie aufgrund der Topographie auch sehr steil. Das Gelände befand sich zwischen der Stadt Schmalkalden und dem Rennsteig, dem Kammweg des Thüringer Waldes, mit Höhen über 900 m über NN.

Es war für die Jahreszeit nicht nur zu kalt, sondern es fing dann vor dem Start auch noch an zu schneien und so lag an den höchsten Punkten der Strecke noch richtig Schnee. Der andauernde Schneefall machte sowohl durch Einschränkung der Sicht beim Kartenlesen, als auch beim Querlaufen erhebliche Probleme. Der Wald war nämlich durch sehr viel Fallholz, gefrorene Sumpfwiesen, Felsen und Steinfelder ohnehin schon sehr schwer zu belaufen.

Sieger und Plazierte bei der Routenwahldiskussion

Zu der Bahnlegung kann ich leider nur über die Herren-Strekke berichten, und hier ist festzustellen, daß aufgrund der vielen Posten (30) der eigentliche Charakter des Lang-OL etwas verloren ging. Man hatte mehr mit Querlaufen und Postensuchen zu arbeiten, als die erwarteten Routenwahlprobleme von 2-3km-Schlägen lösen zu müssen. Die H21E-Bahn war also eher ein normaler OL mit längerer Strecke als ein klassischer Lang-OL. Dieser Meinung waren auch einige Läufer der Klasse H21AL, bei denen viele Abschnitte mit H21E-Bahn identisch waren.

Sehr positiv war die Versorgung auf der Strecke, es gab nicht nur Getränke, sondern auch Fruchtschnitten, die auch schon einem der erfolgreichsten deutschen Biathleten zu World-Cup-Siegen verhalfen. Meine Erfahrung damit war sehr gut, die kleinen Mahlzeiten während dem Lauf konnten mein schlechtes Wintertraining zwar nicht mehr kompensieren, aber sie behüteten mich vor dem Überschreiten der Laufzeit von drei Stunden.

Locker ins Ziel, die USV-Damen

Insgesamt kann eingeschätzt werden, daß der Versuch des Massenstarts beim Mannschafts-OL gelungen ist.

Natürlich haben die Besten wieder gewonnen: bei den Damen das USV-Team aus Dresden mit 4 Minuten Vorsprung vor der Dresdener Post-SV-Mannschaft und 8 Minuten vor Wehrsdorf. Das Rennen der Herren gewann Post-SV Dresden (58 min.) vor USV TU (59,5 min.), USC Leipzig (60 min.), Polizei-SV Dresden (62,5 min.) und dem zweiten Wehrsdorfer Team (65 min.). (Das erste Wehrsdorfer Team hatte zwar eine sehr gute Zeit, aber einen Posten vergessen.)

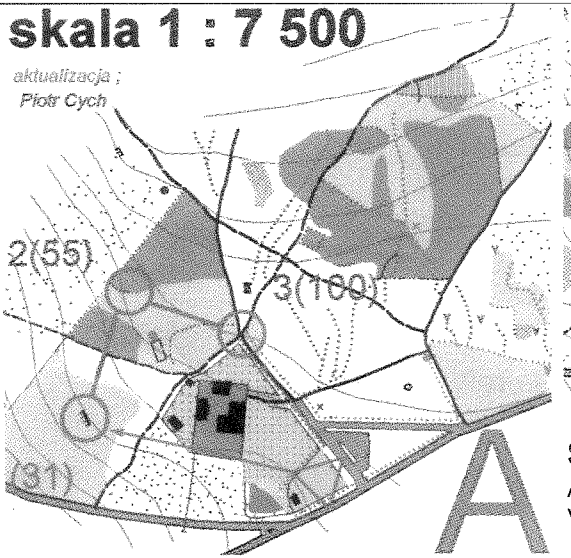
"Und wenn ich beide Arme hochnehme, dann habe ich den Posten... - oder auch nicht"

Leserbriefe

Anfrage zur Frage der Fairneß

Bei Mannschafts-OL kann man beobachten, daß einige Läufer an Postenbänken Zettel oder Klebe-Etiketten mit/als Informationen für die anderen Team-Mitglieder hinterlassen. Zwar ist das nicht ausdrücklich verboten, dennoch nicht konform mit der Zielstellung des Mannschafts-OL. So stellen sich 2 Fragen:

1. Ist diese Verfahrensweise unfair?
2. Ist es unfair, wenn andere diese Zettel o.ä. entfernen?



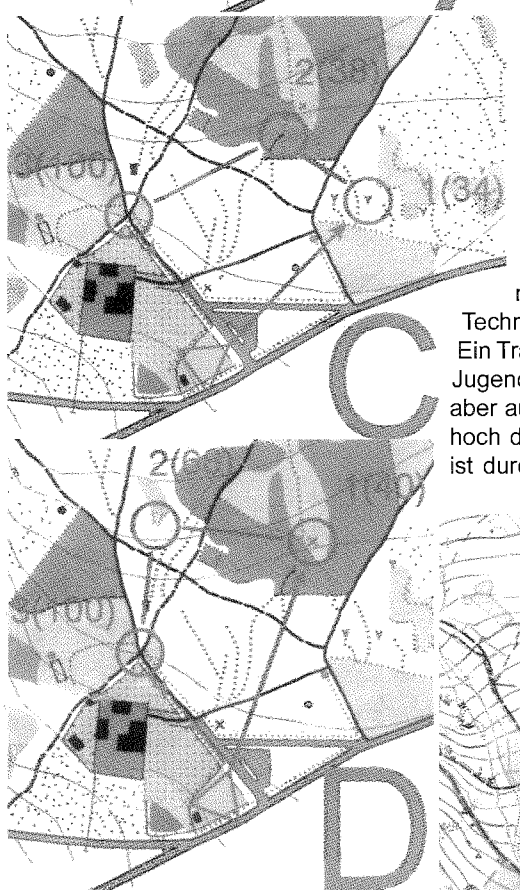
Sachsen in Polen

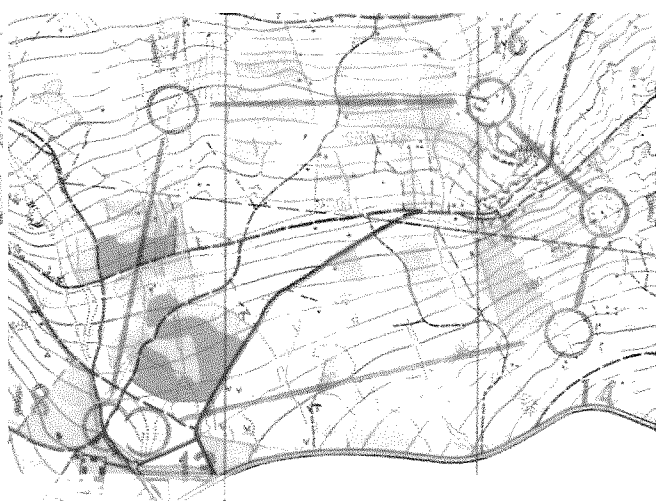
Alte Freunde, neue Möglichkeiten
Von Joachim Gerhardt

Wieder aufgelebt ist die alte Partnerschaft zwischen Sachsen und der Region Wroclaw. Nach einigen Jahren Pause hielt sich über die Osterferien die sächsische Jugend- und Junioren-Auswahl zu einem Trainingslager ca. 30 km südlich von Wroclaw auf.

Fleißiges Training verschiedenster OL-Formen - und fast noch intensiveres Tischtennisspielen an den Abenden - brachten so manchem D-Kader Fortschritte in der OL-Technik und im läuferischen Bereich.

Ein Trainingswettkampf gemeinsam mit polnischen Jugendlichen am Ende des Trainingslagers zeigte aber auch dem sächsischen Nachwuchskader, wie hoch die Trauben hängen, denn der polnische OL ist durchaus leistungsstark.





Der Einzellauf wurde mit Massenstart für alle Kategorien gemeinsam begonnen. Das Problem der Trennung der Läufer durch mehr oder weniger viele Gabelungsvarianten lösten die polnischen Sportfreunde übrigens recht originell. Zu Beginn mußte jeder Läufer 4 kurze Bahnen (A, B, C, D) mit jeweils ca. 800 m Länge absolvieren - in unterschiedlicher, allerdings vorher bekannter Reihenfolge. (Da es dafür letztlich 4*3*2=24 verschiedene Startvarianten gab, dürfte kaum jemand einen anderen mit gleicher Gabelvariante gefunden haben.) Anschließend war je nach Kategorie eine mehr oder weniger lange Schlußbahn zu absolvieren.

Skandal in Eskilstuna - Tiomila mit Problemen

Von Joachim Gerhardt

Jahr für Jahr zieht es eine große Anzahl nordischer OLer zur Tiomila. Anders als in Deutschland haben Staffelwettbewerbe eine große Bedeutung. Spätestens seit der Einführung der Nordischen Staffel-Liga, die mittlerweile als "World Cup in orienteering for club teams" firmiert, und der Dotierung des Gesamtsieges mit immerhin 30.000 SEK wächst die Konkurrenz vornehmlich unter den skandinavischen OL-Vereinen. Mittlerweile sind nahezu alle Läufer der Weltelite Mitglieder in schwedischen, norwegischen oder finnischen Vereinen.
Auch deutsche OL-Seelen verirren sich zuweilen in schwedische Wälder; zum Teil sehr erfolgreich wie Frauke Schmitt Gran als Startläuferin der drittplazierten Staffel von Halden (NOR) oder aber auch nur als Teilnehmer wie das "Herren"-Team des USV TU Dresden als Dreihundertundsoundsovielte (genaueres war noch nicht herauszubekommen - aber immerhin: in der Wertung!).
Immer wieder beeindruckend: der Massenstart, am Samstagnachmittag zunächst der der Jugend-Teams; später starteten die Damen. Die deutschen Startläuferinnen (Frauke Schmitt Gran für Halden, Judith Keinath für Deutschland, Kerstin Hellmann für Dresden) waren von Anfang an vorn dabei; nicht ganz fehlerfrei, so daß man bei einem nur kurz überlaufenen Posten am Anfang gleich einmal 50...60 Läuferinnen im wahrsten Sinne gegen sich (laufen) hatte. Gerade deswegen sind die Plätze 5 (Frauke), 20 (Kerstin) und 40 (Judith) bei 390 gestarteten Teams absolute Spitzenresultate, zumal man nur als 7, 95 bzw. 126 Sekunden vom Spitzenteam entfernt war. Allerdings war die 97er Auflage der Tiomila orientierungstechnisch wohl nicht ganz so schwierig wie sonst, dafür - bis auf die "Startpflichtstrecke" - sehr schnell. Die 270. Startläuferin hatte gerademal 10 Minuten Rückstand auf die führende.
In der zweiten Runde konnte das deutsche Team durch Katrin Renger seine Plazierung verbessern, danach verlor Karina Merzdorf bei ihrem ersten großen Einsatz erstaunlich wenig Plätze. Heidrun Finke konnte in Runde 4 mit sehr guter Einzelzeit die Plazierung halten, und Meike Jaeger sicherte schließlich Platz 51.
Der Herrenwettbewerb war diesmal zweigeteilt. Anders als in den vergangenen Jahren traten die Startläufer bereits 19 Uhr an und nach dem 2. Läufer wurde abgebrochen. Pünktlich 0.10 Uhr sollte dann der Jagdstart der 3.Läufer beginnen. (Das Verfahren sollte wohl den Anteil der Nacht-Strecken reduzieren.)
Der Herrenwettbewerb verlief dann leider doch nicht ganz so wie geplant. Nach dem Einlauf der ersten Startläufer wurde lebhaft diskutiert und gestikuliert. Was war passiert?

Auch die Formulierung der "Besonderheiten des Staffel-OL" (Pkt. 24) "Es sind nur solche Staffel-OL-Modelle zulässig, die ein durchgängiges Nachlaufen verhindern." läßt sich analog auf den Mannschafts-OL anwenden, denn das durchgängige Nachlaufen ist dadurch unmöglich, daß man nicht weiß, wie die gegnerische Mannschaft die Wahlposten aufgeteilt hat.

Sollte man einen Mannschafts-OL mit Massenstart beginnen?

Unbedingt, die Leipziger haben es vorgemacht. Neben dem spektakulären Start ergeben sich im Wald interessante "Zweikämpfe" und ist der Kontakt zum Gegner sehr oft gegeben. Außerdem ist wie beim Staffel-OL der Erste im Ziel auch der Erste auf dem Treppchen - vorausgesetzt er hat alle Posten.

Staffelstart? Falsch, Mannschaftsstart

Welche Probleme ergeben sich aus dem Massenstart?

Regel 25.2.2. schreibt vor, daß der erste Posten ein Pflichtposten ist. Wenn das gesamte Starterfeld einer Kategorie diesen ersten Posten aber gleichzeitig ansteuert, so muß er entweder mit ausreichend vielen (elektronischen) Zangen ausgerüstet und vor allem stabil, oder aber genügend weit vom Start entfernt sein, sonst hat man am ersten Posten ein Chaos (siehe Tiomila).
Ein anderes generelles "Problem" des Mannschafts-OL wird durch den Massenstart auch etwas verstärkt: die Standzeiten am letzten Posten. Mit diesem Verfahren stehen und warten dann sehr viele Läufer gleichzeitig. Und wenn nicht gerade die Gegnerschaft im Anmarsch ist, so kann die eigene Mannschaft locker ins Ziel joggen, was ebenfalls nicht sonderlich (leistungs-) sportlich aussieht.
Natürlich muß man auch bedenken, daß durch den gemeinsamen Start aller die Zieleinlaufdichte sehr hoch sein kann, die Zielmannschaft also auf Streß eingestellt sein muß. Dem kann man natürlich durch einen etwas gestaffelten Start der einzelnen Kategorien begegnen.

Es gab viel zu diskutieren über den o-technisch und läuferisch anspruchsvollen Wald, über die besten Routen, über die Fehler und die Zwischenzeiten...
Nachts träumte dann mancher von Elchen..., andere wurde am Tag von Elchspuren zu Posten geführt.
Als "Rundumbetreuer" war Thilo Bruns mitgekommen. Nach dem frühmorgentlichen Wecken und abgebrochenem Frühstück machte er sich auf, die am Abend eingezeichneten Karten zurecht zu legen und die Posten zu setzen. Auch am Mittag war er selten anzutreffen, der er schon zum nächsten Training unterwegs war. Hat dieser Streß ihn dazu bewegt, sich den Bart abrasieren zu lassen?
Dank des Mitwirkens aller war es ein sehr erfolgreiches Trainingslager.

Sächsische Mannschaftsmeisterschaften

Von Joachim Gerhardt

"Immer ´mal ´was Neues", das scheint wohl das Motto des USC Leipzig zu sein. Der Veranstalter der Sächsischen Mannschaftsmeisterschaften ließ sich auch dieses Jahr etwas einfallen.
Schon fast traditionell klein sind die OL-Karten des USC Leipzig. Daß man auf so kleinem Gebiet eine Mannschafts-OL-Bahn unterbringen kann, scheint fast unmöglich, es sei denn man, baut eine Bahnkreuzung ein. Die umseitige Karte zeigt, daß dadurch die Anzahl der möglichen Varianten, die Aufteilungsposten anzulaufen, sogar um einiges größer werden kann als gewöhnlich. Einziges Problem - analog dem Einzellauf: Es ist sicherzustellen, daß die Wettkämpfer die Pflichtposten wirklich in der angegebenen Reihenfolge anlaufen. Mit der Einführung der elektronischen Postenkontrolle sollte das aber kein Problem mehr sein.
(Leider mußte die "SportIdent"-Mannschaft wie schon bei den Langstreckenbestenkämpfen wegen technischer Probleme ihre "elektronische" Unterstützung kurzfristig absagen, so daß die Einhaltung der Regeln dann doch hätte manuell kontrolliert werden müssen, was bei der inzwischen fertiggestellten komplizierten Bahnanlage letztlich kaum durchgängig möglich war. Dennoch hatte man das gute Gefühl, daß der Appell der Veranstalter zu fairem Verhalten von jedem befolgt wurde.)
Und tatsächlich gab es sehr unterschiedliche Varianten, da das aufgestellte Bahnproblem doch sehr komplex war. So komplex, daß einige namhafte Elite-Läufer Posten vergaßen einzuteilen, später den Fehler noch korrigierten; dafür andere Posten gleich zweimal einteilten und im Ziel dann doch einen Posten nicht nachweisen konnten.

Darf man einen Mannschafts-OL mit Massenstart beginnen?

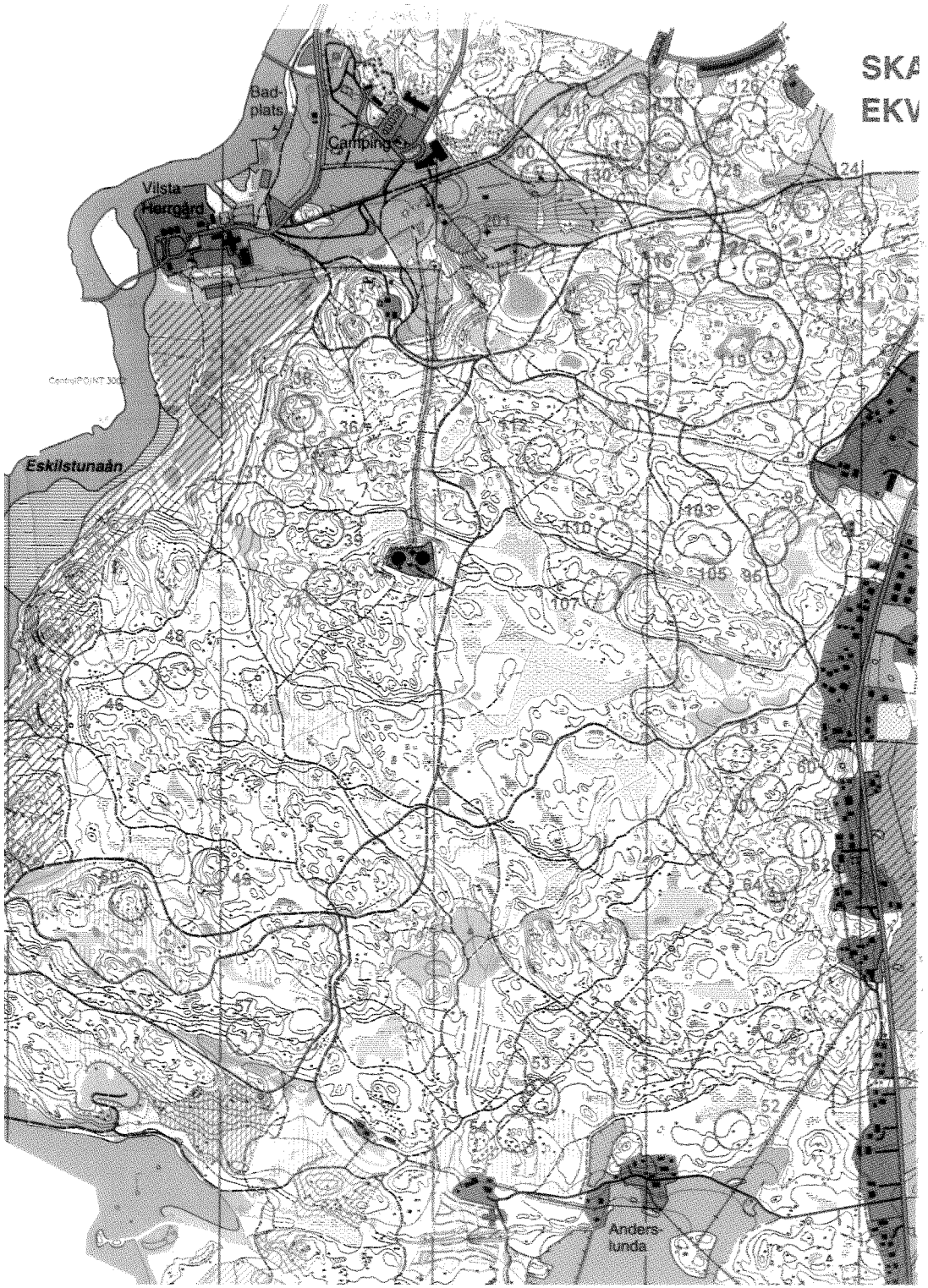
Im Prinzip: ja. Die Wettkampfbestimmungen schreiben in Punkt 13 zwar einen Mindeststartabstand von 2 Minuten, bei Deutschen Meisterschaften sogar 3 Minuten vor - aber "ausgenommen sind Massenstartverfahren." Bei den "Besonderheiten des Mannschafts-OL" (Pkt. 25) gibt es diesbezüglich auch keine Einschränkung.

Die Bahnlegung hatte ein "Eigentor" geschossen! Es ist zwar zu verzeichnen, daß man international dazu übergeht, Staffelstrecken weniger zu gabeln, um den Wettbewerb länger offen und spannend zu halten, aber bei einer 10er-Staffel weit über 400 Startläufern lediglich eine 2er-Gabel für den ersten Posten (Code 107 bzw. 63) und dann einen gemeinsamen zweiten Posten anzubieten (Code 60; siehe Kartenausschnitt), das kann schiefgehen. Wenn man diesen Posten nicht ausreichend mit "Zangen" bestückt, ist der Stau vorprogrammiert. Und so kam, was kommen mußte: Stau an Posten 2, Gedränge und Geschubse, Schläge, Stürze, Schreie; schließlich eine zusammenbrechende Postenbank. Am Posten 8 (Code 82) wiederholte sich dann das Szenario nach 4 ungegabelten Posten noch einmal. Die sonntagabendliche Berichterstattung im schwedischen Fernsehen stürzte sich dann auch ausgiebig auf dieses Thema.
Die deutschen Herren entkamen dem Getümmel noch glimpflich; Axel Fischer zwar "nur" als 189., aber auch nur mit 6,5 Minuten Rückstand auf die Spitze; etwas besser noch der Wehrsdorfer Alexander Lubs, der als 111. das USV-Team aus Dresden zu verstärken suchte. Matthias Busch für das deutsche Team gelang es dann, Heiko Gossel vom USV noch knapp abzufangen; sie belegten die Plätze 242 und 245.
Mittlerweile war es 22 Uhr geworden. Die, die konnten, versuchten Schlaf zu finden. Der Jagdstart ab 0.10 Uhr würde sowieso nur die 3. Läufer und die Betreuer interessieren.
Der Ausrichter war anderer Meinung. Pünktlich um Mitternacht krachte und zischte es auf dem Zeltplatz: ein Feuerwerk. Es soll schön gewesen sein, sagte man ...

Als es dann richtig dunkel war, wurde es auch "saukalt". Die 3. und 4. Läufer werden es zwar kaum gemerkt haben, wenn sie nicht zu lange am Wechsel warten mußten, aber -4...-5°C werden es schon gewesen sein, wenn selbst größere Pfützen durchfrieren. Jedenfalls war es trotz Öfen auch in den Zelten mörderisch kalt, weil das Heizen wieder nicht klappte. Zum Glück konnte man nach dem Lauf warm duschen; allerdings im Freien - bei Minusgraden. (Das war nichts für Weichlinge; es wurden hier reichlich "Norweger-Punkte" verteilt.)
Die langen Nacht-Strecke hatten Tilo Pompe (für Deutschland) und Uwe Weid (für USV) auf sich genommen. Mit einer sehr guten Laufzeit von 1:50 Stunden verlor Tilo (Platz 211) gerademal 15 Minuten auf die Spitzenteams. Und Uwe (Platz 326) stellte mit 2:15 Stunden einmal mehr seine Ausdauer unter Beweis.

(Hier verblassen die Aufzeichnungen des Berichterstatters. Zudem wurde das Geschehen zunehmend unübersichtlicher.)

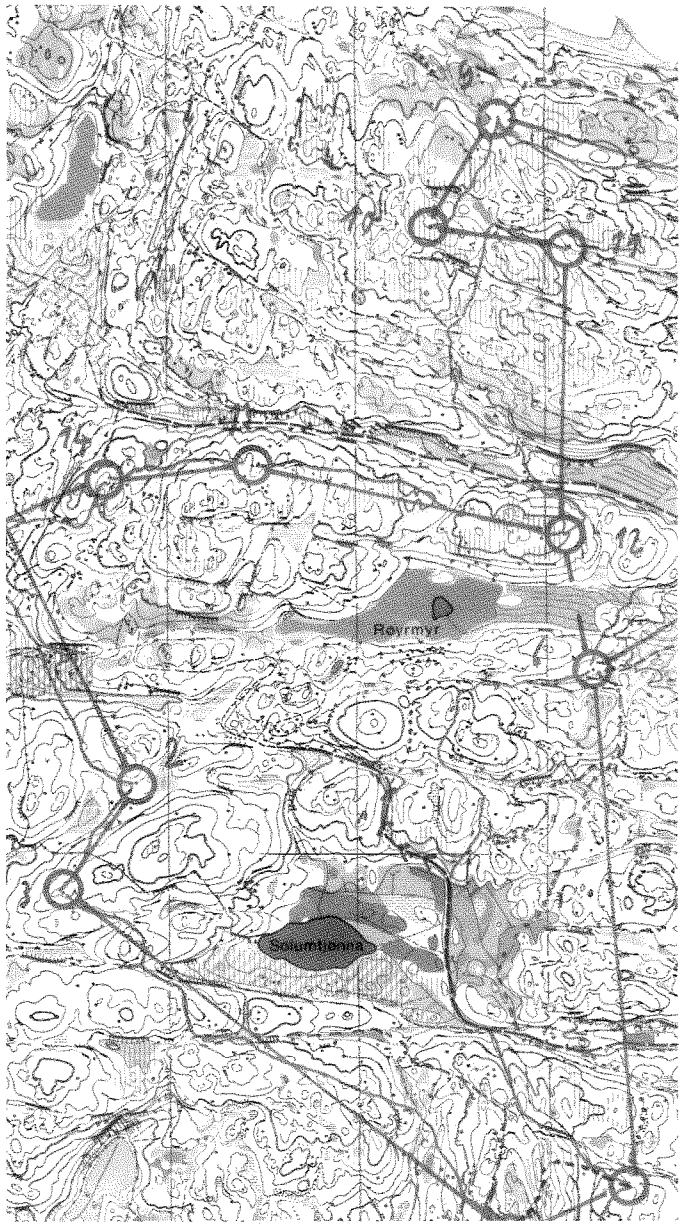
Im Wald wurde weiter verbissen gekämpft. In Postennähe mußte man sich ganz schön beeilen, sonst wurde man gnadenlos abgedrängt - von den Staffeln, die einen überrundeten.
Das deutsche Herren-Auswahlteam kämpfte weiterhin mit Platz 200 und gewann (Platz 198 mit 1,5 Stunden Rückstand zur Spitze). Das USV-Team griff auf zwei seiner Damen zurück und mußte diesmal nur einen Läufer zum Notstart bringen. Und das Beste: Man blieb in der Wertung!



1.WM-Trainings-lager in Grimstad (14.-28.3.97)

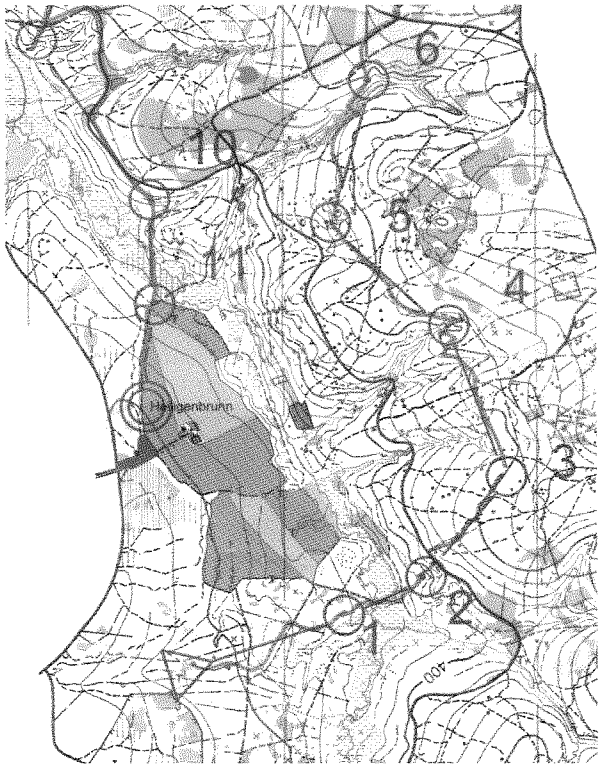
Von Brit Conrad

Nach dem Spring-Cup in Dänemark stiegen wir Katja Bumann, Margit Breckle, Judith Keinath, Brit Conrad, Rolf Breckle, Andre Kwiatkowski, Hendrik Lapp, Lars Hommen und als Betreuer Thilo Bruns ins bis obenhin mit OL-Sachen bepackte Auto, um am Montagmorgen bei herrlichem Sonnenschein in Kristiansand von der Fähre zu rollen. Es war dann nur noch eine Stunde Autofahrt bis Grimstad.

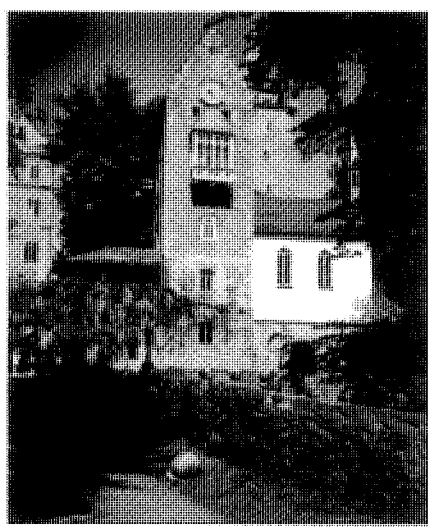


Vor uns lagen 2 abwechslungsreiche Trainingswochen mit gemeinsamen Trainingseinheiten am Morgen und individuell gestalteten Einheiten am Abend. Auf dem Programm standen Linien-, Fein-, Leitlinien- und Kompaß-OL, Routenwahl oder einfach einmal Lauftraining.
Die Rahmenbedingungen zum Training waren sehr gut. Wir wohnten in einem sehr schönem Haus; es war einfach alles vorhanden: x Zwei-Bett-Zimmer, Dusche... eine Küche, um den kreativen Kochkünstlern der Mannschaft freien Lauf zu lassen. Viel Platz für die tägliche turnerische (!) Gymnastik und eine Sofa-Ecke, in der sich nach einer Woche die Karten von den ausgedehnten abendlichen Auswertungen stapelten. Und wenn es abends draußen stürmte und schneite, konnten wir am Kamin schwitzen.

Schon der Weg zum Start auf den Klausenstein (ca.900m) war eine Schwitzkur über 100 Höhenmeter unterhalb eines Skiliftes waren zu absolvieren. Endlich am Start angelangt brauchte wohl jeder erst mal eine Regenerationspause.
Die Strecken waren perfekt ausgefeilt. Am Anfang ging es bei den meisten Klassen den Berg hinunter doch die letzten drei bis vier Posten waren am anstrengenden es waren die Höhenmeter, also den Berg wieder rauf. Nur wer sein Kondition richtig eingeteilt hatte, hatte die besseren Karten. Im Ziel war endlich der langersehnte Getränkeposten.
Am Nachmittag zog es viele ins Freibad oder man besichtigte Schloß Egg. Und am Abend fand in Bernried die Siegerehrung durch den Bürgermeister statt.



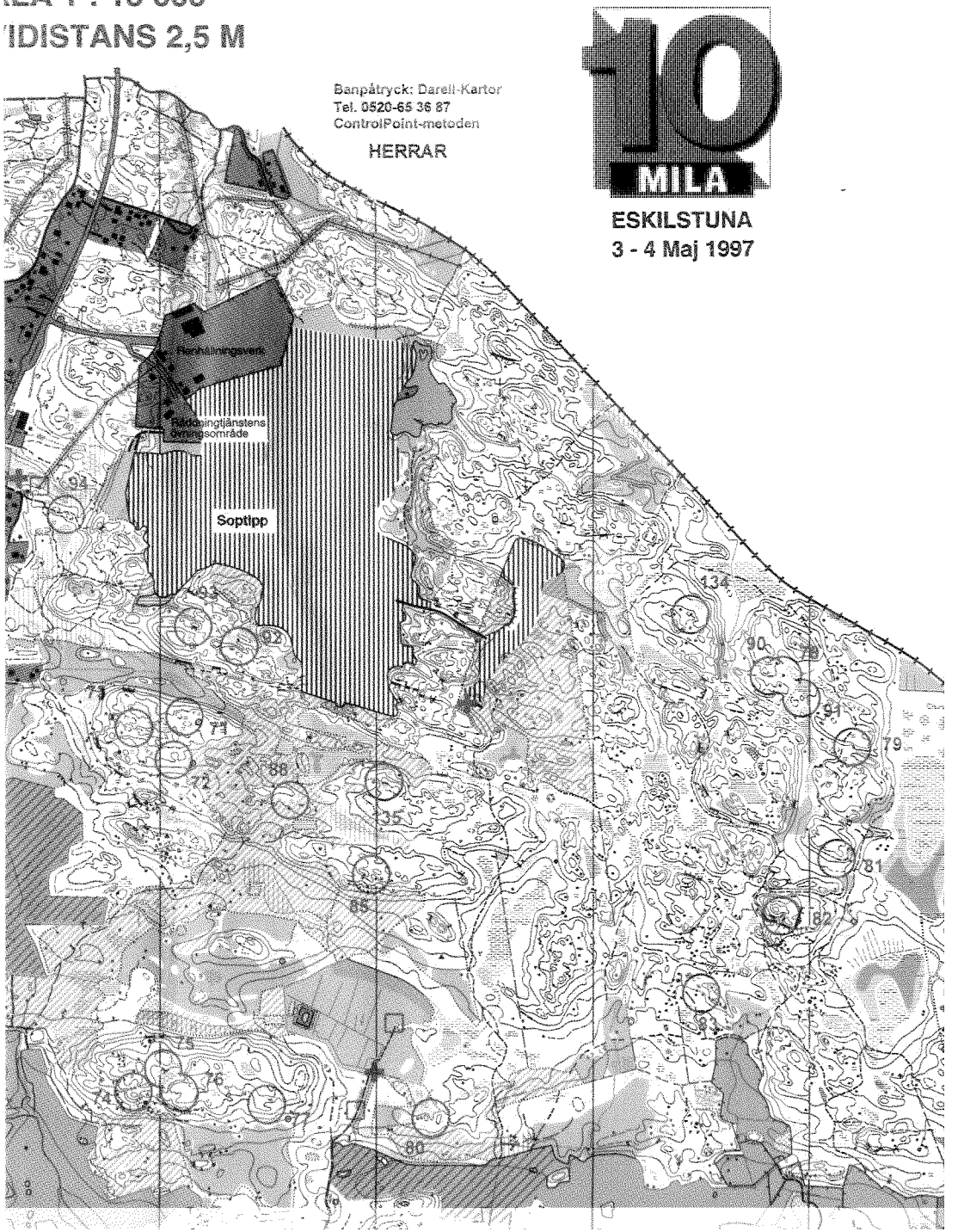
Kartenausschnitt "Heiligenbrunn" (1.Tag)

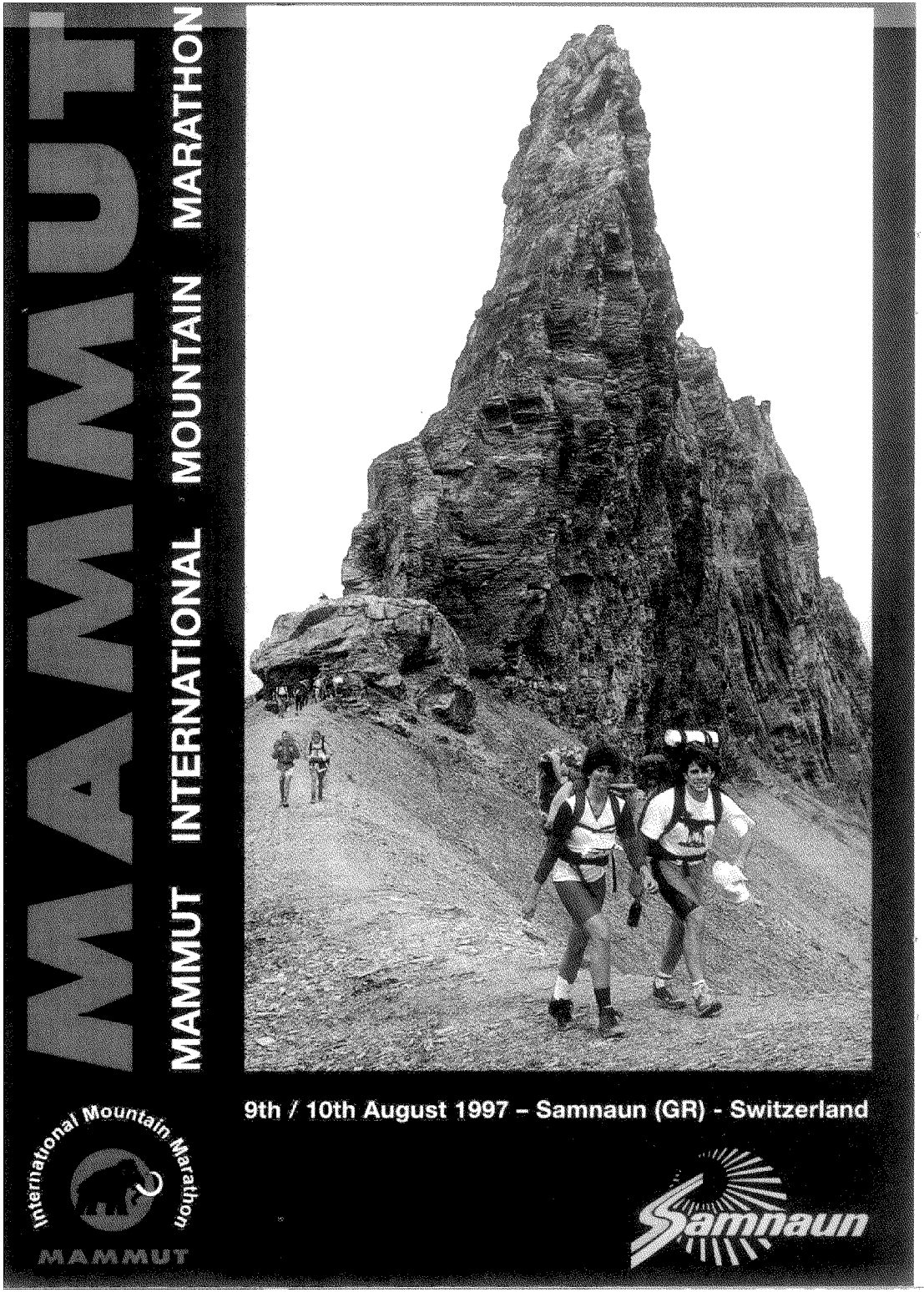

Schloß Egg

Im Jugendbereich dominierten vor allem das schweizer Jugend-Nationalteam, was für den deutschen Nachwuchs doch hoffentlich zu denken gegeben hat.

In der Hoffnung, das abendliche Gewitter hätte etwas Abkühlung gebracht, ging es am Dritten Tag in die entscheidende Etappe. Wieder zum „Klausenstein" mit Ziel „Kalteck". Auch wenn weniger Längen- und Höhemeter zu absolvieren waren, waren die Anforderungen an die O-Technik hoch wie an allen Tagen. Mit einem wundervollen Blick in das Donaudelta verabschiedete sich der Bayrische Wald von den Teilnehmern. In zwei Jahren wird es wieder die OLer nach Deggendorf ziehen.

Also Ihr Deggendorfer: Weiter so.





Gerüchte

Startprobleme...
...hatten die 95er Sieger des 24-Stunden-OL, die erst mit einer Stunde Rückstand ihren zweiten Läufer ins Rennen schickten. Gerüchten zufolge soll das am Trainerratsvorsitzenden liegen, denn immer dann, wenn er in der Spitzenstaffel eingesetzt ist, "patzt" einer ...

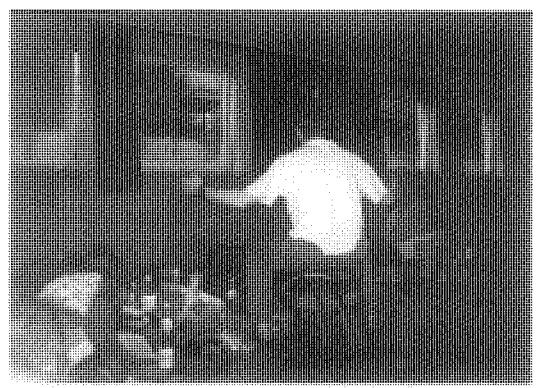
Erstmals...
... soll es beim 24-Stunden-OL einen Todesfall gegeben haben. Wie aus nicht ganz sicheren Quellen zu erfahren war, soll der Streß Auslöser gewesen sein. Woher die Tote eigentlich kam, war auch noch nicht klar. Klar soll aber sein, daß es sich um eine Kuh handelte.

Internationaler 3. Tage-OL in Bernried

Von Eleonore Pohl

Der diesjährige Internationale 3-Tage-Orientierungslauf vom 17. bis 19.5.1997 in Bernried im Bayrischen Wald ist schon wieder Geschichte. Er hat bei den OL-Wettkämpfen in Deutschland seinen festen Platz gefunden und für Überraschungen sorgt der Bayrische Wald immer. Diesmal sollten es drei heiße Tage werden.

Der erste Tag fand in Heiligenbrunn in der Nähe von Passau statt und war zum Eingewöhnen.
Aber der eigentliche Härtetest für alle Teilnehmer sollte der zweite Tag werden. Bei über dreißig Grad im Schatten war in Kalteck (780 m) das Wettkampfzentrum aufgeschlagen.



"Und dann kam noch so ein Wildschwein..."

BROOKS®
Built To Make You Better

Randnotizen zum 24-Stunden-OL

Von Lutz Spranger

Was bisher nicht alle vom 11.Thüringer 24-Stunden-OL 1997 wußten:
Der Thüringer 24-Stunden-OL sorgt ja immer wieder für Schlagzeilen aber die folgenden Notizen vom Rande des Geschehens sind sicher noch nicht allen bekannt.
Die Zeichen standen auf Sturm. Die letzten Handgriffe der Vorbereitungsarbeiten wurden von einem eisigen Sturm am Freitagmorgen teilweise wieder zerstört. Nachdem die Organisatoren am Donnerstagmorgen in dick zugeeisten Zelten aufwachten, mußten sie am Freitag zuschauen, wie der Wind Transparente und Planen niederriß und Zelte zerknickte. Somit fehlte später etwas Infrastruktur, aber im Improvisieren sind wohl alle OLer gut.
Wieder einmal war die Starterzahl so hoch wie nie. Die Veranstalter waren so überrascht, daß für die Teams 100 und 101 die Startnummern am Freitag extra mit der Hand gezeichnet werden mußten.
Der Massenstart am Samstagmorgen mit der tollen 90°-Wendung war für Zuschauer sicher belustigend, aber eines der Fernsehteams hatte in der Starthektik nichts davon erfahren, daß nach dem Pistolenknall 111 erst verwirrte und dann laufgierige Startläufer direkt auf ihr Kamera-Objektiv zusteuern würden. Später hatten beide TV-Teams mit den speziellen Tücken des OL zu kämpfen. Die Startstrecke verlief mitten durch Oehrenstock und die bunte, dichtgestaffelte Läuferschar sollte kurz vor dem Posten an der Kirche aufgenommen werden. Leider richteten die TV-Teams ihre Kameras den falschen Weg hinauf. Während man diskutierte, warum die Läufer ihren Zeitplan nicht einhielten, liefen diese in ihrem Rücken bereits den Posten über eine andere Route an.
Für den Mitteldeutschen Rundfunk wechselten gleich zwei Kamerateams einander ab. Daß dies aber daran lag, daß sie den wegen einer leeren Autobatterie stehengebliebenen blauen „24-Stunden-OL"-Trabant anschieben und ihn später sogar mit dem Jeep und Seil einen steilen Hang im Wald heraufschleppen mußten, ist ein Gerücht
Die elektronische Schnellwertung des neuen Auswerteprogrammes am Wechsel sollte eigentlich „online" sein. Die Frage, warum vom Zieleinlauf bis zur Anzeige immer 10 bis 20 Minuten vergingen, konnte erst nach langem Überlegen beantwortet werden. Die Wertung aktualisierte sich immer erst nach dem Überprüfen der Kontrollkarte im Rechenbüro. Aber diese Art von Resultatsanzeige sollte nur einen Akzeptanz-Test durchlaufen.
Wie immer müssen irgendwelche Pannen im ungünstigen Augenblick für Aufregung sorgen. So fiel pünktlich zum Massenstart ein Teil der Lautsprecheranlage und das Zeitstopsystem im Ziel aus.
Trotzdem liefen in Oehrenstock nicht nur die Eierkuchen gut, sondern auch der 11.Thüringer 24-Stunden-OL. (Das letzte Wort haben natürlich immer die Wettkämpfer.)
Die Stadt Langewiesen jedenfalls stellt jetzt schon die Frage, wann Oehrenstock endlich wieder ein solches Orientierungslaufereignis erleben kann?

Der Karrimor ist tot, es lebe der MIMM.

MAMMUT INTERNATIONAL MOUNTAIN MARATHON

Sonnabend, 9.8.97 und Sonntag 10.8.97

Samnaun/Engadin (GR)/ Schweiz

Liebe Freunde des MAMMUT INTERNATIONAL MOUNTAIN MARATHON (MIMM)

Das bisherige "OK Karrimor" und jetzige "OK MIMM" freut sich sehr, Euch zum 22. MAMMUT INTERNATIONAL MOUNTAIN MARATHON in der Schweiz begrüßen zu dürfen.

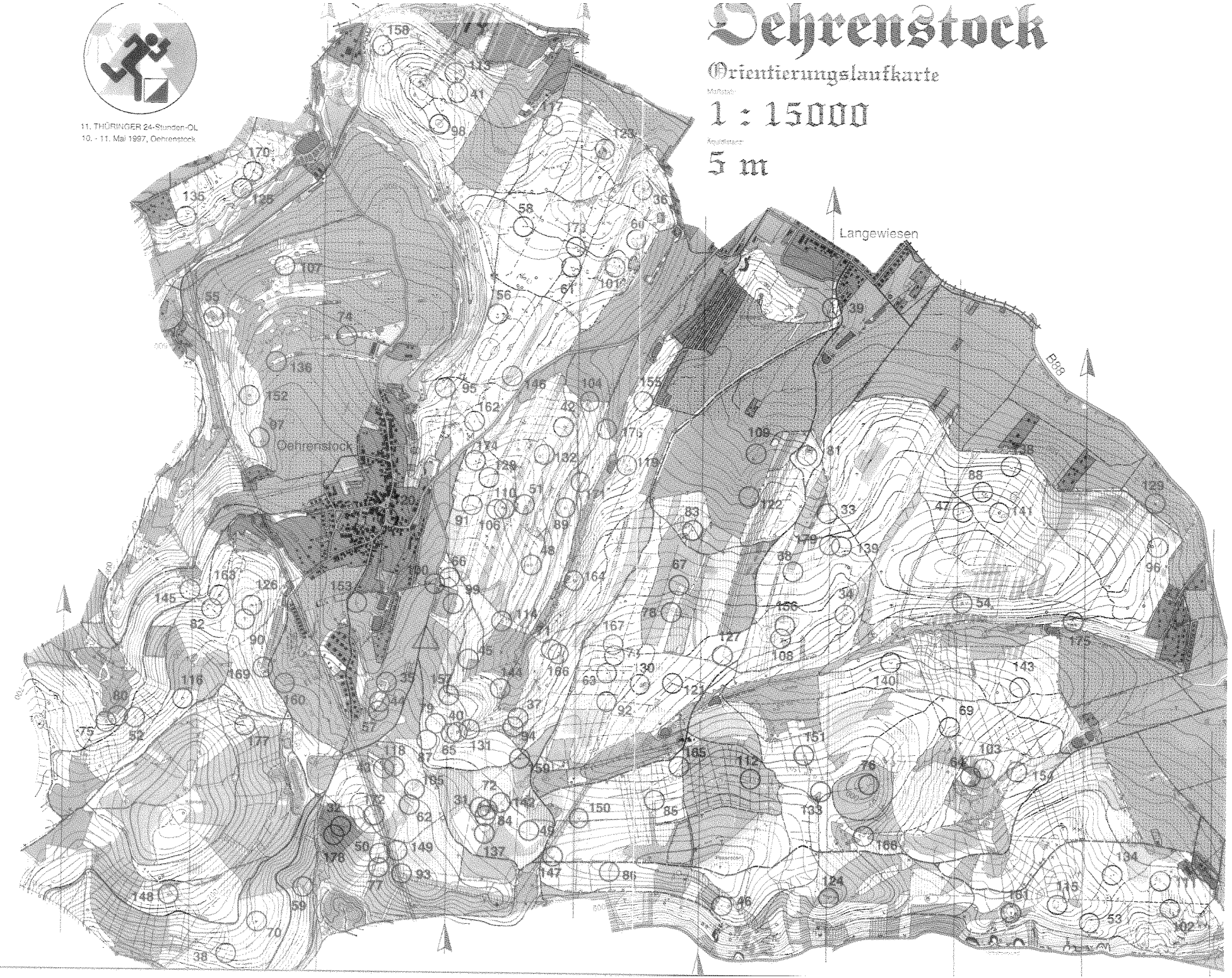
Strukturelle und personelle Veränderungen bei KARRIMOR International Ltd. in England sowie beim Schweizer Importeur SALEWA Sport AG haben uns dazu gezwungen, uns nach einem neuen Partner umzusehen, um das Überleben des Schweizer 2-Tage-Gebirgsmarathons längerfristig sicherstellen zu können. Wir bedanken uns an dieser Stelle bei KARRIMOR und bei SALEWA für die 21jährige Hilfe und Zusammenarbeit.

Wir freuen uns, Euch unseren neuen Partner bekanntgeben zu dürfen: Der weltweit bekannte Schweizer Bergsport- und Outdoor-Spezialist AROVA-MAMMUT AG aus Seon ist uns ab sofort in verschiedener Hinsicht behilflich, einen noch attraktiveren 22. MAMMUT INTERNATIONAL MOUNTAIN MARATHON realisieren zu können. Wir möchten uns bereits hier bei der AROVA-MAMMUT AG in Seon für das großzügige Engagement bedanken!

Informationen:

OK MIMM 97
Rémy Steinegger/CP

Anmeldung bis 30.6.97


11. THÜRINGER 24-Stunden-OL
10. - 11. Mai 1997, Oehrenstock
Oehrenstock
Orientierungslaufkarte
Maßstab
1 : 15000
Äquidistanz
5 m
Langewiesen
B88
Oehrenstock