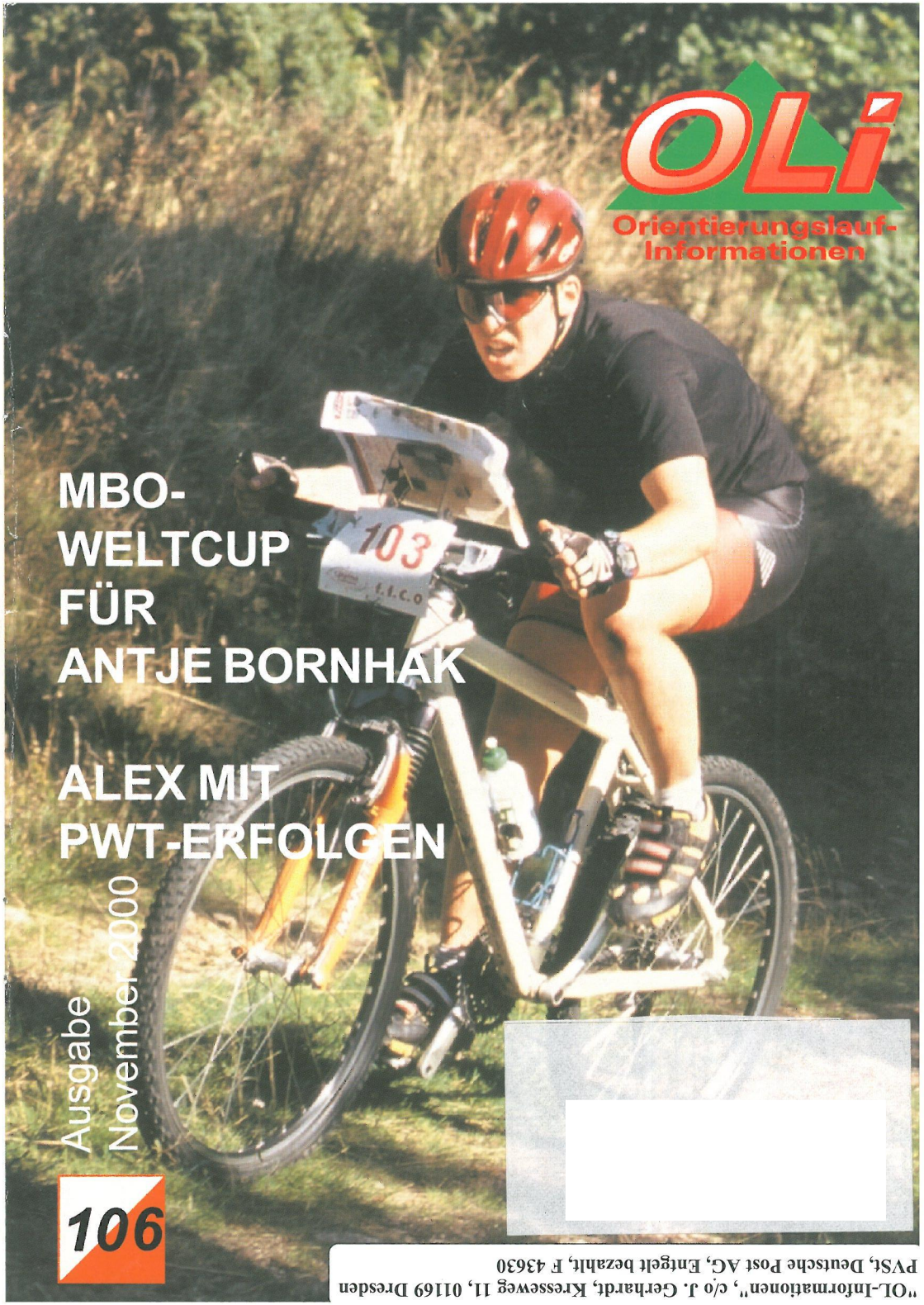
SILVA SPECTRA™ System

- ein revolutionäres Kompaß - System

OL-Shop-Conrad

Helmut Conrad, Dorfstr.16c, 01814 Bad Schandau, Tel./Fax: 035022-41305
OL-Conrad@t-online.de



Förderverein Orientierungslauf

Wir unterstützen

Orientierungslauf-Informationen

Deutsche Staffelliga

Aktion "Gelbes-Bundesranglisten-Sieger-Trikot"

Turmhof-Symposium

Bahnlegerwettbewerb

Deutscher Wanderpokal

Druck von Spezialkarten

Ski-OL-Nationalmannschaft

Jugendnationalauswahl

und einges mehr

Christian Alter - Hans-Joachim Bader - Hilde Bader - Anton Paul Baumann - Familie Bergt - Jörg Beyer - Olaf Binsch - 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 - 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 - Axel Fischer - Karin Foeth - Wolfgang Fögele - Familie Friedl - Herbert Gabriel - Horst Gehrmann - Peter Gehrmann - Günther Geiger - Joachim Gerhardt - Günter Gohde - Heinz Görtelmeyer - Heiko Gossel - Björn Axel Gran - Gundelfinger Turnerschaft - Gymnasion Offenbach - Carlo Hahn - Karsten Hahn - Wolfgang Halder - Familie Harston - Dirk Hartmann - Dietmar Harzt - Kurt Henning - Jörg Herbrand - Jürgen Hilgenberg - Dietmar Hiss - Sven Hockeborn - Jörg Höfer - Wilhelm Holz - Familie Hommen - Gerhard Horn - Ingo Horst - Meike Jaeger - Jürgen Jankowski - Jörg Kahl - Familie Kärger - Judith Keinath - Werner Klawun - Christine Klemet - Martin Klimpel - Kirsten König - Familie Krämer - Stephan Krämer - Günter Kreft - Michael Kukis - Diethard Kundisch - André Kwiatkowski - Hendrik Lapp - Rudolf Liebich - Andreas Lückmann - LVB Leipzig - Jan Lunze - Harald Männel - Klaus Männel - Sascha Martin - Till Matthies - Helga Matusza - Joachim May - Lutz Meder - Erich Montag - Michael Möser - Martin Nolte - OLG Ortenau - Horst Ollmann - OLV Steinberg - OSC Kassel - Rolf Penselin - Dieter Rathmann - Ruth Renner - Jonathan Richardson - Nikolaus Risch - Petra Risch - Kristin Ritzentaler-Liebich - Jörn Saß - Otto Schaffner - Stephan Schliebener - Silke Schlittermann - Peter Schmidt - Henning Schneehage - Marc Schnell - Henning Schomburg - Gert Schote - Wolfgang Schröder - Martin Schubert - Andrea Silier - Lutz Spranger - Ewald Stadler - Joachim Stamer - Frank Steiner - Björn Stieler - Anton Stoiber - Friedrich Stratz - Kerstin Stratz - Hanka Straube - SV Koweg Görlitz - Veijo Talarmo - Markus Theissen - Familie Tröße - Rochus Tschirner - UBV Kövari - Roland Vogl - Rolf Völksch - Ilse Wallrafe - Familie Weid - Hilmar Wendler - Rainer Wichmann - Bernd Wollenberg - Anke Xylander - Zeitschrift Condition - Horst Ziesmann

---

- 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 02, 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, email: gerhardt.joachim@t-online.de
Anzeigenleiter, Abonnement und Einzelvertrieb: *Joachim Gerhardt*
Auflage: 1.100
Einzelpreis: 4,00 DM pro Heft zzgl. Porto und Versandkosten

Kurzausschreibungen

Teufelssee-OL **2.12.00**
T/Ez D/H 10...80 5,-/8,- DM
Michendorf, Schule 11.00 Uhr

22.11.00

Sulzheimer Nacht-OL **8.12.00**
Strecken: 3 km, 4 km, 5 km, 6 km 5,-/7,- DM
Lauf-/Wanderstrecke: Weinberge zwischen Sulzheim, Wörrstadt und Vendersheim
Sulzheim, Anfahrt A 63 Abfahrt Wörrstadt, dann B 420 Richtung Bad Kreuznach
Treffpunkt: Gemeindehalle Sulzheim fliegender Start ab 19.00 Uhr

10. Magdeburger Weihnachts-OL **16.12.00**
T/Ez D/H 10...70 5,-/8,- DM
Stadtpark Magdeburg, ab Elbbrücke markiert 11.00 Uhr
2.12.00

Internationales Rheinisches OL-Wochenende **24./25.3.2001**
24.3.: BRL Kurzstrecke (TSC Eintracht Dortmund)
Barbara Glowka, Kavernenweg 7a, 44379 Dortmund, email: glowka@cityweb.de
25.3.: BRL Klassik (Sport-Union Annen)
Vergleichskampf Westfalen-Flandern (B)- Wallonien (B)-Niederlande-England

Internationale Deutsche Hochschulmeisterschaft 2000 (TU Ilmenau) **24./25.5.2001**

13. THÜRINGER 24-Stunden-OL (www.24-Stunden-OL.de) **25.-27.5.2001**
T/N/6er-Staffel über 24 Std. und freie Staffel über 12 Std. mit speziellen Regeln.
Im Startgeld sind Zeltplatz-, Parkgebühren und die Abendveranstaltung enthalten.

	24-Stunden-OL	12-Stunden-OL
bis 6.4.2001	270,- DM	180,- DM
7.4.2001 bis 4.5.2001	300,- DM	195,- DM
5.5.2001 bis 25.5.2001	330,- DM	210,- DM

Fax: +49-3641-396423 email: info@24-Stunden-OL.de

Ausschreibung

Deutsche Meisterschaften im Ski-OL 2001

Veranstaltung:	Deutsche Meisterschaften / Deutsche Bestenkämpfe im Ski-OL
Veranstalter:	Deutscher Turnerbund
Ausrichter:	USV TU Dresden

Termin:
13. Januar 2001 13.00 Uhr Einzellauf Kurzstreckenlauf
14. Januar 2001 10.00 Uhr Einzellauf Normaldistanz
Ausweichtermin: 27./28. Januar 2001

Anreise/WKZ: Nassau / Altes Forsthaus
* Autobahn A4 / Abfahrt Siebenlehn / B101 bis Freiberg / Richtung Frauenstein / Nassau (B171)
* von Dresden über Dippoldiswalde / Frauenstein / Nassau
* Anreise mir der Deutschen Bahn über Freiberg nach Holzau

Karte: 1:15000, Stand 12.1.2001

Startgeld:

Meisterschaftsklassen	D/H20 und D/H21	35,00 DM
Bestenkämpfe	D/H 12 - D/H18, D/H35 - D/H60	15,00 DM
Rahmenläufe	D/H21Rahmen/Offen lang/Offen kurz	12,00 DM

Meldungen: bis 31.12.2000 an

Nachmeldg.: im Rahmen freier vakant-Plätze 10,00 DM Aufschlag

Siegerehrung: Die Siegerehrung findet am 13. Januar 2001 um 19.00 Uhr statt. Die Sieger der Normaldistanz werden unmittelbar nach dem Wettkampf im WKZ geehrt.

Quartier:
- Massenquartier ab 12. Januar 2001 (5,00 DM pro Person und Nacht)
- Hotels, Ferienwohnungen und Pensionen bitte über folgende Adressen bestellen:

Fremdenverkehrsamt Frauenstein	Tel: 037326 838 25
Fremdenverkehrsamt Holzhau	Tel: 037327 1504

Verpflegung: im WKZ steht ein Imbiss zur Verfügung

Versicherung: Die Teilnehmer und Vereine sind für ausreichende Versicherung selbst verantwortlich. Die Veranstalter, Waldbesitzer und Forstbehörden übernehmen keine Haftung.

WK-gebiet: Das Wettkampfgebiet liegt 700 - 800 m üNN und ist recht schneesicher. Der mittlere Teil ist relativ flach, in den Randgebieten liegen einige steile Täler.

Bei unsicherer Schneelage wird an 11.1.01 am "Schwarzen Brett" (www.orientierungslauf.de) die Information über eine eventuelle Absage veröffentlicht.

OL-Informationen

Nr.106/2000

Inhalt

Kolumne	2
Offizielle und andere Notizen in Kürze	3
IOF-Wettkampftermine	4
Umwelt	5
Quali-Modus für Ski-OL-JWM 2001	8
Ski-OL-Terminübersicht 2000/2001	9
Training in vier Jahreszyklen – Teil 2	10
Das Interview	14
MBO versus MTBO	19
Wettkampfberichte	
Antjes MBO-Weltcup	20
Welt-Cup 2000	24
Stationen einer Erfolgsreise	36
Junior European Cup	42
Bilanz des JEC	43
Studentenaustausch nach Varna	46
Ausschreibung/Kurzausschreibung	48

Redaktionsschluss dieser Ausgabe:
15.11.2000

Fotos:
Antje Bornhak
Eike Bruns
Judith Pfleger
Gerit Pfuhl
Lutz Spranger
Internet

nächster Redaktionsschluß:
OLI 107 - 15.12.2000

Eine Umfrage bei den Femdagars 2000 brachte zu Tage, dass viele OLer weitgehend uninformiert - leider sogar teilweise uninteressiert - Ergebnissen der Weltelite gegenüberstehen.
Und sind wir ehrlich, auch die Identifikation des deutschen OL-Volkes mit seiner "Elite" ist nicht sonderlich ausgeprägt. Andererseits sind die Informationen von und über die National-Teams bisher auch eher spärlich.

Dabei gibt es sehr viel - und mittlerweile auch von Erfolgen - zu berichten. Gute Ergebnisse bei einzelen Weltcup-Läufen, bei der Park-World-Tour, ja sogar ein Sieg im Gesamt-Weltcup beim MBO.

Leider mussten dafür diesmal Berichte zu nationalen Höhepunkten zurückstehen und werden in der nächsten OLI-Ausgabe veröffentlicht.

Der besondere Dank der Redaktion geht diesmal an den Sächsischen D- und E-Kader, der in seinem Trainingslager den Versand dieser Ausgabe vorbereitete.
(Er wusste es allerdings bei Redaktionsschluss noch gar nichts davon...)

Zwischenzeitlich hat der Trainerrat die Kaderlisten vorbereitet und dem TK zur Berufung vorgeschlagen.
Die betreffenden Kader werden hiermit gebeten, kurzfristig ihre Beiträge und (bitte neue) Bilder der Redaktion zuzusenden, damit das Kaderheft/Terminkalender (OLI 107) diesmal vor Weihnachten fertiggestellt werden kann. Die Terminkalender der Länder liegen bereits (fast) komplett vor.

Red.

„Viele Köche verderben den Brei"

lautet eine Lebensweisheit, nennen wir sie Nr.1. Nr.2 lautet:

„Wer nichts bewegt, der wird bewegt"

Es scheint so, als würden alle von Amts wegen für das Wohl des deutschen OL Verantwortlichen das erste Sprichwort kennen und sich hüten, durch Aktivität etwas zu verderben. Man lässt es lieber ganz sein, mit der Förderung der Sportart. Wäre ja auch schlimm, wenn auf einmal mehrere DTB-Funktionäre unabhängig voneinander anfangen würden, den OL zu unterstützen. Um das Geld auszugeben, müssten die OLer vermutlich teure Anwälte zu Rate ziehen, und diese würden bestimmt auf die Idee kommen, dass ein ehrenamtlich arbeitendes TK-Mitglied auch noch seine Porto-Kosten erstattet bekommen könnte.
Nein, so großzügig soll es beim gescheiterten Olympia-Ausrichter 2000 nicht zugehen. Ein Jahresetat in Höhe von 1½ monatlichen Bundestagsdiäten ist für den OL völlig ausreichend. In anderen Sportarten reicht es ja auch, z.B. als Siegerprämie für ein mittelmäßig besetztes Tennisturnier. Der denkende Leser wird erwidern: Einverstanden, aber was ist mit den Preisen für die Platzierten? Nun, dazu gibt es Sponsoren und andere Förderer. Diese sollen ruhig einmal die Spendierhosen anziehen, und ihren Beitrag zur Unterstützung des Sports leisten. Um dieses Verfahren weiter zu erleichtern, wurde vor einiger Zeit die Fördergesellschaft des DTB (nicht verwechseln mit dem Förderverein OL e.V. !) damit beauftragt, ihr eigentliches Aufgabenfeld - die Vermarktung der Sportarten und Disziplinen des DTB - in Frieden ruhen zu lassen und sich ausschließlich mit sich selbst zu befassen. Die englische Kurzbezeichnung dieses Vorgangs lautet: The company has ceased trading. Natürlich nur aus edelsten Beweggründen, denn (siehe Lebensweisheit Nr.1) warum sollen sich Profis mit der Vermarktung das Sports befassen, wenn es die Sportsfreunde in den Vereinen selbst tun könnten. Das würde nur ein gewaltiges Durcheinander (verdorbener Brei) geben, außerdem, wem steht denn das Wasser bis zum Hals?
An dieser Stelle tritt Lebensweisheit Nr. 2 in den Vordergrund. Denn aus der Not heraus verhandeln nun ehrenamtliche OLer mit den Anwälten der Wirtschaft im Bestreben, die finanziellen Löcher der Sportart zu stopfen. Aus ähnlichen Überlegungen heraus wurde vor einigen Jahren auch der Förderverein OL e.V. (nicht verwechseln mit der Fördergesellschaft des DTB) gegründet. Erste wichtige Impulse in Form von finanzieller Unterstützung verschiedener Projekte im deutschen OL, von der Nationalmannschaft über den Bahnlegerwettbewerb bis zu den OL-Informationen, ließen auch nicht lange auf sich warten. Zu wünschen wäre nur, dass wesentlich mehr Unterstützung von Nicht-OLern in die Sportart fließen würde. Es sollte doch erreichbar sein, dass bei den Weltmeisterschaften in Finnland die Trikots der Herren durch den Schriftzug „tri action© - Sport-BHs von Triumph" und die der Damen durch ein schlichtes „VIAGRA©" geschmückt werden.
Vielleicht wird sich ja anlässlich des Jahrtausendwechsels im Rahmen der traditionell mit jedem neuen Jahr verbundenen guten Vorsätze tatkräftige Unterstützung im Sinne der Lebensweisheit Nr.2 einfinden.

Euer Strohmann

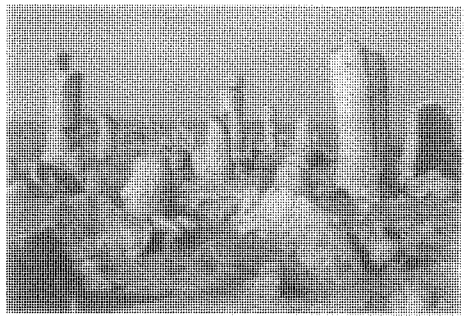
Programm, in der sich seit dem letzten Austausch vor vier Jahren kaum etwas verändert hat, außer dass die immer noch sehr günstigen Preise etwas angezogen haben und die einst billig zu erwerbenden CD´s aus dem Straßenbild getilgt worden sind. Der Konsumrausch wurde daher mehr auf Essen umgestellt (üppige, quietschbunte Torten, Popcorn und Döner bildeten das zugegeben nicht sehr sportlergerechte „Varnaprogramm").
Das Training am nächsten Tag konnten wir direkt von unserem Studentenwohnheim von „Akademik Varna" nördlich der Innenstadt starten. Diese Karte erfreut sich größter Beliebtheit, da sie seit ihrer Erstellung vor zwölf Jahren durch urwaldähnliche, undurchdringliche Grünpassagen zu imponieren versucht. Unbeirrt dieser Erfahrung durchquerten wir die Karte am Nachmittag erneut, um ein im Mittelalter in die steilen Kalksandstein-Felswände gehauenes Kloster zu besichtigen.
Am Folgetag stand dann ein Wettkampf auf besagter grüner Karte auf dem Programm. Da die Bulgaren mit dem Gelände bestens vertraut sind, waren sie natürlich die Favoriten auf den bulgarischen Hochschulmeistertitel. Da sich der Topfavorit jedoch von Björn einholen lassen ließ, musste er sich mit dem zweiten Platz zufriedengeben. Nach zwei weiteren Bulgaren folgte ich auf Platz fünf und Ingo und Robert auf den Rängen sechs und sieben. Obelix kämpfte lieber mit seiner Magenverstimmung als mit dem Urwald. Unsere Damen machten es einheitlicher und belegten kurzerhand die ersten fünf Plätze in der Reihenfolge Luise, Karin, Katja, Elisa, Beate.

Schon war der letzte gemeinsame Abend da. Das Kulturprogramm fiel etwas kürzer aus, dafür wurden in der nahen Disco mit Gogo-Tänzerinnen genaustens die unterschiedlichen bulgarischen Musikstilrichtungen erforscht. Am nächsten Morgen ging es dann wieder zum Wettkampf. Dieses Mal zum Gelände vom Kurzstreckenvorlauf der JWM. Ein brutal schneller Eichenwald mit tief eingeschnittenen Tälern. Bei den Damen sicherten sich Karin, Luise und Katja wieder die ersten drei Plätze, Ingo und Robert holten sich die ersten beiden Ränge bei den Herren und Niko den Sieg in der Altersklasse. Wir strapazierten die Gastfreundschaft der Bulgaren schon etwas.
Nach einer kurzen Nacht in einem Drei-Sterne-Hotel (die sicherlich nicht von Michelin vergeben worden sind) in Sofia ging schließlich unser Flug zurück nach Frankfurt. Ein paar Warteschleifen über dem Spessart verlängerten unseren Kurztrip nach Bulgarien noch unfreiwillig, doch jeder wäre in zwei Jahren sicher gerne wieder dabei, wenn das Reiseziel erneut Varna heißt. Bis dahin gilt es aber im nächsten Jahr die Bulgaren, wenn sie zur IDHM kommen, genau so herzlich zu empfangen und zu betreuen, wie sie es mit uns gemacht haben. Daher an dieser Stelle noch einmal ein besonderer Dank nach Bulgarien. Allen voran an Slavtscho („Kein Problem, absolut") und Mitko sowie natürlich auch an Niko und den ADH, die diesen Austausch möglich gemacht haben.

„Kein Problem, absolut!“
– der Studentenaustausch nach Varna/Bulgarien 2000

Von Eike Bruns

Den stetigen Austausch der Kulturen sollen die Studenten der Welt vollziehen. Das lassen sich die Orientierungsläufer im Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (ADH) nicht zweimal sagen. Seit zehn Jahren nun pflegt der ADH ein Austauschprogramm mit seinem bulgarischen Pendant. So war es auch in diesem Herbst an der Zeit für eine zwölfköpfige OLer-Gruppe aus Deutschland (Katja Bumann, Elisa Dresen, Luise Kärger, Beate Schlösser, Karin Schmalfeld, Robert Dittmann, Ingo Horst, Markus Prolingheuer, Björn Risch, Christian Roßnegger, unser Delegationsleiter Niko Risch und der Verfasser dieser Zeilen), sich auf den Weg nach Varna zu machen.



Die schon in vorchristlicher Zeit entstandene Stadt an den Gestaden des Schwarzen Meeres war nicht zum ersten Mal Ziel des Austausches, wohl aber Neuland für den Großteil der oben genannten Gruppe, die nahezu eine Neuauflage des Studenten-WM-Teams darstellte. In den nicht einmal sieben Tagen unserer Reise erwartete uns ein straffes Programm.

Abends mit dem Flugzeug von Frankfurt/M. über Sofia gekommen, wurden wir zunächst auf das Herzlichste von Slavtscho und Mitko begrüßt, denen schon seit Jahren die Organisation des Austausches bei „Akademik Varna“ obliegt und deren Bekanntheitsgrad in Deutschland aus vielen humorvollen Erzählungen mittlerweile nicht unbeträchtlich sein dürfte. Am nächsten Morgen ging es gleich zu einem Training auf der Karte des Kurzstreckenfinales der Junioren-WM aus dem Vorjahr. Dort konnten wir dann erst einmal das von uns mitgebrachte brandneue Trainings-Set von SPORTident (in Bulgaro-Deutsch auch gerne „Elektronenfinger“ genannt) vorführen. Nach Bewältigung der letzten Posten in den Sanddünen (das Gelände liegt direkt am Meer) gab es eine willkommene Abkühlung in den Wogen. Allerdings selten länger als zwei Minuten, da es zu dieser Herbstzeit auch im Schwarzen Meer schnell blau angelaufene Füße geben kann.

Unser Drang nach Kultur führte uns am Nachmittag in einen Garten voller Steinsäulen, deren Entstehung noch nicht endgültig geklärt ist. Für uns war jedoch klar, dass es sich entweder um Dinosaurierknochen oder wahrscheinlich noch eher um die Überreste einer Berufsschule für griechische Tempelbauer handelte. Dann endlich stand die Innenstadt von Varna auf dem

Offizielle und andere Notizen in Kürze

- Die Zahl der Mitglieder der Internationalen Orientierungslauf-Föderation ist seit 1990 von 32 auf **58** gestiegen.
- Neben Kurz- und Klassik-OL heißt die neue Disziplin **SPRINT-OL**. Sie wird bereits zur WM 2001 vor der Eröffnungsfeier eingeführt. Ebenso wird sie 2002 beim Weltcuplauf in Norwegen und zur WM 2003 im Stadtzentrum des schweizerischen WM-Ortes Rapperswill im Programm sein. Termin und Ort für den nationalen Vergleich 2001 auf deutscher Ebene wird noch bekanntgegeben.
- Der **Vorstand der IOF** wurde für die zweijährige Amtszeit bis 2002 folgendermaßen gewählt: *President* Sue Harvey (GBR), *Senior Vice President* Åke Jacobson (SWE), *Vice President* Hugh Cameron (AUS), *Vice President* Edmond Szechenyi (FRA), *Mitglieder* Thomas Brogli (SUI), Higino Esteves (POR), Jan-Erik Krusberg (FIN), Jordanka Melnikliyska (BUL) und Shin Murakoshi (JAP).
- Drei Deutsche wurden in **Expertenkommissionen** der IOF berufen: *Vorsitz Expertenkommission Karte* Andreas Dresen, *Mitglied Expertenkommission Informationstechnologie* Björn Heinemann und *Mitglied Expertenkommission Umwelt* Ernst Gruhn.
- Ein **Elite Event Concept** wird von einer entsprechenden Arbeitsgruppe bis 2001 ausgearbeitet. Unter anderem sollen die Realisierung der “Leibnitz Convention” (siehe OLI 105, S.4) und mögliche zukünftige Wettkampfformen aus Elitesicht diskutiert werden.
- Für 2001 wurden von deutscher Seite der Ostsee-OL und die Deutsche Meisterschaft Klassik als **World Ranking Events** ausgewählt.
- Die Zeichenvorschriften ISOM 2000 sind in gedruckter Form und auch illustriert auf CD erhältlich.
- Bis zum 3. Dezember werden die IOF-Postenbeschreibungssymbole auf notwendige Korrekturen untersucht, insbesondere wegen der Einführung der ISOM 2000.
- Die **IOF-Expertenkommission Karte** tagt vom 9.-11.2.2001 in Frankfurt/M.
- Nächste geplante Ausbildungszyklen zum **IOF-Controller** sind für Ski-OL, 2/2001, Trento (ITA), für Trail-O, 8/2000, Tampere (FIN) und für MBO während eines Weltcuprennens 2001 angemeldet.
- Die **internationalen Regeln der IOF** für den Ski-OL und den MBO werden zur Zeit überarbeitet.
- In eine neue praxisorientierte Stufe der Entwicklung geht die seit 20 Monaten andauernde Arbeit an **IOF Interface Standards** für Software. Sie sollen zukünftig den universellen Datenfluss zwischen Kartenaufnahme, Bahnlegung, Wettkampfadministration, Laufauswertung, Zeitnahme, Ergebnisdienst, Sprecher- und anderen Informationsdiensten, Läuferpositionsverfolgungssystem und so weiter regeln. Das Internet und eine seiner Sprachen, XML, spielen dabei eine wesentliche Rolle (siehe auch www.orienteering.org/tdc/interfacestandards).
- In der Schweiz werden bis 2003 mehr als 1000 neue **Schul- und Stadt-OL** Karten entstehen. Das Guiness Buch der Rekorde spielt dabei auch eine Rolle (siehe www.scool.ch).
- In **China** hat der OL Fuß gefaßt - von dort kam bereits für 2004 eine Bewerbung für die WORLD MASTERS CHAMPIONSHIPS.

Offizielle Termine in Übersicht

2001

WORLD CUP SKI-O, 20.-29.1., Batak, Velingrad (BUL), 24.-27.2., Falun, Stockholm (SWE), 6.-10.3., Rovaniemi (FIN), 12.-18.3., Vologda (RUS), *(in Vologda gleichzeitig* **EUROPEAN CHAMPIONSHIPS***)*.
JUNIOR WORLD CHAMPIONSHIPS SKI-O, 12.-18.2., Lavarone, Trentino (ITA).
WORLD MASTERS CHAMPIONSHIPS SKI-O, 12.-18.2., Lavarone, Trentino (ITA).
WORLD MASTERS CHAMPIONSHIPS, 1.-5.7., Nida, Kursiu Nerija (LTU).
JUNIOR WORLD CHAMPIONSHIPS, 9.-15.7., Miskolc (HUN).
WORLD CHAMPIONSHIPS, 28.7.-5.8., Tampere (FIN), *(Premiere für Sprint-OL)*.
WORLD CUP u. **EUROPEAN CHAMPIONSHIPS TRAIL-O**, 29.-30.7., Tampere (FIN).
WORLD GAMES, 18./19.8., Akita (JAP), *(erstes, weltweites Multisportfestival, an dem OL beteiligt ist, es starten 80 eingeladene Topläufer)*.
WORLD CUP MTB-O, 30.7.-1.8., Tampere (FIN), 15.-17.9., Mieming (AUS), 20.-22.9., Veszprém (HUN), 2.-4.11., Sault (FRA).

2002

WORLD CHAMPIONSHIPS SKI-O, Datum wird festgelegt, Borovets (BUL).
JUNIOR WORLD CHAMPIONSHIPS SKI-O, Datum wird festgelegt, Jablonec (CZE).
WORLD MASTERS CHAMPIONSHIPS SKI-O, Datum wird festgel., Jablonec (CZE).
WORLD CUP, 1.-9.6., Chiny/Arlon (BEL) und Fribourg (SUI), 30.6.-7.7., Røros (NOR) und Idre (SWE), 27.9.-6.10., Székesfehérvár (HUN) und Brno (CZE), *(in Székesfehérvár gleichzeitig* **EUROPEAN CHAMPIONSHIPS***)*.
JUNIOR WORLD CHAMPIONSHIPS, Juli, Villena (ESP).
WORLD MASTERS CHAMPIONSHIPS, 6.-11.10., Bendigo (AUS).
WORLD CHAMPIONSHIPS MTB-O, Juli, (FRA).

2003

WORLD CUP SKI-O Orte/Daten werden noch festgelegt.
JUNIOR WORLD CHAMPIONSHIPS SKI-O Ort/Datum werden noch festgelegt.
WORLD MASTERS CHAMPIONSHIPS SKI-O Ort/Datum werden noch festgelegt.
WORLD CHAMPIONSHIPS, 4.-10.8., Rapperswill/Jona (SUI).
JUNIOR WORLD CHAMPIONSHIPS, Juli, Põlva (EST).
WORLD MASTERS CHAMPIONSHIPS, Juli, Halden (NOR).
WORLD CUP MTB-O Orte/Daten werden noch festgelegt.

2004

WORLD CHAMPIONSHIPS SKI-O, Datum wird noch festgelegt, Asarina (SWE).
JUNIOR WORLD CHAMPIONSHIPS SKI-O Ort/Datum werden noch festgelegt.
WORLD MASTERS CHAMPIONSHIPS SKI-O Ort/Datum werden noch festgelegt.
WORLD CUP Orte/Daten werden noch festgelegt.
JUNIOR WORLD CHAMPIONSHIPS Ort/Datum werden noch festgelegt.
WORLD MASTERS CHAMPIONSHIPS, Datum wird noch festgelegt, Asiago (ITA).
WORLD CHAMPIONSHIPS MTB-O, Ort/Datum werden noch festgelegt (AUS).

2005

WORLD CHAMPIONSHIPS, Datum wird festgelegt, Toyota (JAP).

Quellen: Bericht von Thomas Brogli, IOF-Headlines, Bearbeitet von Lutz Spranger

Am Sonntag stand das Traumgelände „Flimser Wald" auf dem Programm. Da das Wettkampfgelände einmalig ist und alle ähnlichen angrenzenden Gebiete bereits für die WM 2003 gesperrt sind, konnte das am Freitag angebotene Training nicht vollständig auf den Klassiklauf vorbereiten. Andererseits ist das Wettkampfgebiet schon früher genutzt worden, also nicht unbekannt. Die Veranstalter lösten dieses Problem, indem sie vor dem Start auf einem kleinen Kartenausschnitt einige Trainingsposten anboten. Man hatte vor dem Start Zeit, sich auf die Besonderheiten einzustellen. Diese resultieren in erster Linie aus dem steinigen feinkuppierten Gelände. Ähnliches gibt es beim slowenischen 3-Tage-OL „Cerkno-Cup", jedes Jahr Mitte August. Das mit Abstand beste Ergebnis schaffte Andrej, der schon am 2. Posten auf die beiden vor ihm Gestarteten auflief, von da an erfolgreich das Tempo hoch hielt und immer wieder versuchte, seinen Konkurrenten davonzulaufen. Ein sehr guter 7. Platz mit rund 11% Rückstand war das Ergebnis. Auch alle drei weiteren H-18-Starter zeigten gute Ergebnisse: Christian G. Platz 28, jeweils 1 Minute dahinter Simon (31.) und Christian T. (33.), dabei sind beide noch 16 Jahre alt. Für Simon also eine sehr gelungene Nationalmannschafts-Premiere.
In der D-18 konnte Marika die interne Rangliste gewinnen. Mit einem gewohnt konzentrierten Lauf fand sie ihren Weg durch den Karst. Elisa kam 2 Minuten und damit zwei Plätze hinter Marika ins Ziel. Beide waren zwar mit ihren Läufen nicht zufrieden, aber die circa 20 Prozent Rückstand sind akzeptabel. Besser nachvollziehbar ist die eigene Unzufriedenheit von Sieglinde und Anne, aber Kopf hoch, Siggi, man kann nicht jeden Tag die Schweizer besiegen. Noch nicht.
Für eine weitere erfreuliche Überraschung sorgte Bettina mit ihrem guten 19. Platz und ca. 30% Rückstand in der D-20. Claudia erreichte mit mäßigen 50 Prozent Rückstand Platz 36. Am meisten geärgert hat sich sicher Sonnhild.
Als Deutscher Schwachpunkt erwies sich die H-20. Daniel ist am besten mit der Herausforderung fertig geworden. Die offizielle Bezeichnung H-20E (zur Unterscheidung von der H-20A des Nationalen-OL) machte bei dieser Bahn ihrem Namen alle Ehre, und forderte auch körperlich maximale Leistungsfähigkeit. Dennoch ist ein 46. Platz und ca. 50 Prozent Rückstand für den besten Deutschen sicher zu wenig, zumal erst nach weiteren 30 Prozent wieder ein GER in der Ergebnisliste zu lesen ist.

Schlußwort

In der Gesamtwertung der 21 Nationen konnte der 10. Platz vom Vorjahr wieder erreicht werden. Allerdings waren im vergangenen Jahr nur 15 Nationen am Start, so dass auch von einer Verbesserung gesprochen werden kann, besonders da solche Größen wie Tschechien und Finnland erstmalig teilgenommen hatten. Zwar konnte das Potenzial nicht ausgeschöpft werden, doch ist das erreichte Ergebnis gut, gerade im Hinblick auf das niedrige Durchschnittsalter der Mannschaft. Gesamtsieger wurde Finnland.
Zum Schluss kommt das, was immer zum Schluss kommt: Danke an Jan und Achim, alle die gelaufen sind, alle die mitvorbereitet haben, alle die mitgefiebert haben. Besonders bedanken möchten wir uns aber beim Förderverein OL und den Landesfachwarten, die durch kurzfristig bewilligte Zuschüsse den Start dieser Mannschaft unterstützten.

lem Gelände. Die Trainingskarte war fair, konnte jedoch die Spezifik der Einzellaufgelände nicht erfassen. Sehr viel besser konnte das eine lange Geländebeschreibung von Simone Luder.

Staffel

Bahndaten: Damen 4,3 km, 170 hm, 12 P.; Herren 6,4 km, 200hm, 15 P.
Entgegen dem üblichen Programm wurde zuerst Staffel und erst dann das Einzel gelaufen. Das Staffelgelände war nicht so anspruchsvoll wie das für die Klassik angekündigte, seine Tücken hatte es jedoch auch, insbesondere in Form von unzähligen Rinnen am Hang. Ein Funkposten und ein Sichtposten sorgten für ständige Information und Spannung. Als Zugabe waren die letzten Minuten jeder Bahn nach dem Sichtposten in halboffenem Gelände zu absolvieren. Trotz kleinerer Fehler hat auf diesem Bahnabschnitt keiner unserer Aktiven wesentlich Zeit eingebüßt, es konnten sogar einige Plätze gutgemacht und zum Teil erhebliche Vorsprünge herausgelaufen werden.
Elisa Kaufmann kam mit 2 Minuten Rückstand als achte von der Startstrecke, zusammen mit 6 weiteren Damen. An der Spitze liefen Tschechien und Norwegen. Beide Schweizer Staffeln lagen nach dem ersten Wechsel hinter unserer, die eine mit wenigen Sekunden, die andere (in dieser Besetzung 5. der JWM) mit rund 4 Minuten Rückstand. Marika konnte sich im Feld halten, das etwas kleiner geworden war - mehrere Skandinavierinnen suchten den Anschluss an die Spitze. Beim Wechsel hatte Sieglinde wieder einige Konkurrentinnen um sich herum, unter anderen Martina Fritschy (SUI 1) vor sich und Franziska Wolleb (SUI 2) hinter sich. Die Zwischenstände am Funk- und Sichposten ließen einen schweren Zielspurt für Sieglinde erwarten: sie lag immer noch zwischen Schweiz 1 und 2. Auf dem halboffenen Schlußstück gelang Sieglinde das Meisterstück, einen sehr guten 11. Platz (Platz 6 der Nationenwertung, in der nur 1 Staffel pro Verband gezählt wird) und den Sieg über beide Schweizer Staffeln zu erkämpfen, was gleichzeitig den 1. Platz unter den 6 „Gründungsnationen" bedeutet. Den Gesamtsieg holte Maria Bergkvist mit bester Einzelzeit für Schweden.
Sonnhild in der D-20 kam nicht ganz so gut mit der Hektik beim Staffelstart zurecht, kämpfte gut und wechselte im Mittelfeld. Bettina und danach Claudia arbeiteten sich auf Platz 20 vor.
Ähnlich wie bei den Damen galt es auch bei den Herren, einen bewährten Startläufer zu ersetzen. Andrej schoss aber im Eifer des Massenstarts etwas über den Posten hinaus, und mußte sich mit 11 Minuten Rückstand zufrieden geben, eine schwierige Aufgabe stand vor Christian und Jörg, zumal Daniel mit noch weiteren 10 Minuten Rückstand die Startstrecke beendete. Sebastian und Christian T. konnten einige Plätze gut machen, doch im Ergebnis blieben unsere Herrenstaffeln mit den Plazierungen 29. und 33. unter ihren Möglichkeiten. Immerhin reichte es für Platz 14 in der Nationenwertung. Staffelsieger bei den Herren wurde Finnland mit über 3 Minuten Vorsprung vor der Schweiz und Schweden.

Klassik

Bahndaten: D-18: 5,0 km, 220 hm, 14 P.; H-18: 6,3 km, 260 hm, 19 P.
D-20: 5,3 km, 230 hm, 17 P.; H-20: 7,8 km, 350 hm, 21 P.

Rechtliche Determinanten des OL in Bayern und nach den Landeswaldgesetzen von Berlin und Brandenburg

(Fortsetzung aus OLI Heft Nr. 105)

Getreu dem Motto *„die Krähe fliegt in Scharen, der Adler fliegt allein"*, sucht sich **Bayern** in vielen Dingen eine eigene Flugroute: Dies gilt auch für die rechtlichen Rahmenbedingungen des OL. So gilt für die Ausübung des Betretungsrechtes im Wald nicht – wie in den übrigen Bundesländern – das entsprechende Landeswaldgesetz (Landeswaldgesetz für Bayern; kurz: BayWaldG), sondern gem. Art. 13 BayWaldG der fünfte Abschnitt des Bayerischen Naturschutzgesetzes (BayNatSchG). Hier finden sich dezidierte, umfangreiche Vorschriften über die Erholung in der freien Natur. Zu diesen Vorschriften zählt nach Art. 21 BayNatSchG die Einräumung eines allgemeinen Rechts auf Naturgenuß und Erholung, das eine Ausformung des in Art. 141 III der Landesverfassung von Bayern normierten Rechts auf Naturgenuß darstellt (*Nolte,* Die Erholungsfunktion des Waldes, 2. Aufl. 1999, S. 62 ff., 131 ff.). Des weiteren findet sich ein explizit unentgeltlich ausgestaltetes wegeunabhängiges Betretungsrecht der freien Natur, das sich gem. Art. 22 BayNatSchG auch auf Wald erstreckt und nach Art. 24 BayNatSchG sportliche Betätigungen wie den Gelände- und Waldlauf (*Engelhardt/Brenner/Fischer-Hüftle,* Naturschutzrecht in Bayern, Art. 24, 2.) mit umfaßt. Bei diesen Bestimmungen handelt es sich um einklagbare Ansprüche des *individuell* Erholungsuchenden, die unter dem Vorbehalt gemeinverträglicher Ausübung (sog. Gemeinverträglichkeits- oder Wohlverhaltensklausel des Art. 21 II BayNatSchG; zum Verständnis vgl. OLI Nr. 105, S. 7) und weiteren Einschränkungsmöglichkeiten stehen. Zu letzteren zählen Sperrungen des privaten Waldeigentümers oder sonstiger Berechtigter i.S.v. Art. 22 III, Art. 29 BayNatSchG und rechtsnormative Ausweisungen von Naturschutzgebieten, Nationalparks u.a. durch die unteren oder höheren Naturschutzbehörden nach den Art. 26, Art. 7, Art. 8 BayNatSchG. Teilnehmern einer *organisierten Veranstaltung* – man versteht darunter ein gemeinsames Erholungsverhalten in der freien Natur für eine Mehrheit von Personen - steht das Betretungsrecht nach Art. 22 BayNatSchG nur zu, wenn nach Art und Umfang der Veranstaltung und nach den örtlichen Gegebenheiten eine Beeinträchtigung der betroffenen Grundstücke nicht zu erwarten ist. Da der veranstaltungsmäßig betriebene OL zumindest minimale Beeinträchtigungen der betroffenen Grundstücke bewirkt, gilt das genehmigungs- und anzeigefreie Betretungsrecht in der vorstehend geschilderten Art für die Teilnehmer der jeweiligen Veranstaltung nicht. Bei Sportwettkämpfen wird erschwerend die Auffassung vertreten (Bay. Verfassungsgerichtshofes - VerfGH 28, 107/129 -; *Friedlein/Weidinger, Graß,* Bayerisches Naturschutzgesetz, 2. Aufl. 1983, Art. 27, 1.), daß derartige Veranstaltungen von vornherein aus rechtssystematischen Gründen den Betretungsrechten des fünften Abschnitts des BayNatSchG nicht unterfallen, da sie nicht der *Erholung,* sondern vorwiegend leistungssportlichen Zwecken dienten (kritisch hierzu OLI Nr. 105, S. 7). Es dürfte indes Einigkeit darüber bestehen, daß solche Veranstaltungen jedoch durchgeführt werden können, wenn die betroffenen Grundstückseigentümer *zustimmen* und die unteren Naturschutzbehörden *keine Einwände* haben (*Engelhardt,* a.a.O., Art. 27, 2.). Voraussetzungen für die Zustimmung des Eigentümers sind nicht

geregelt. Vor dem Hintergrund des Art. 141 Landesverfassung von Bayern wird man jedoch annehmen müsse, daß die Zustimmung des Eigentümers zu erteilen ist und Einwände der Behörden nicht erhoben werden dürfen, wenn der Veranstaltung schutzwürdige naturschutz- und forstrechtliche Belange nicht entgegenstehen (hierzu OL! Nr. 105, S. 8) oder durch Auflagen ausgeräumt werden können.

In **Berlin** darf nach § 14 I des Berliner Landeswaldgesetzes (BerLWaldG) jedermann den Wald zum Zwecke der Erholung betreten. Dies umfaßt jedenfalls den *individuell* ausgeübten OL. Das individuelle Betretungsrecht wird grundsätzlich ohne Genehmigung gewährt. Seine Ausübung unterliegt jedoch stets der Wohlverhaltensklausel des § 14 VII BerlLWaldG und Benutzungbeschränkungen in Form von Sperrungen durch die Behörde Berliner Forsten nach § 15 II BerLWaldG. Hinzu tritt ein Genehmigungsvorbehalt zugunsten des jeweiligen Waldbesitzers (Waldeigentümer und Nutzungsberechtigte nach § 3 BerLWaldG), wenn bestimmte, in § 14 V BerLWaldG näher bezeichnete Waldgebiete betreten werden wie bspw. Schonungen oder Naturverjüngungen, deren Betreten durch Verbotszweichen untersagt ist (Nr. 1), Flächen während der Dauer des Einschlages oder Aufbereitung von Holz (Nr. 2) oder umfriedete Naturschutzgebiete (Nr. 5). Für die Erteilung einer Genehmigung nach § 14 V BerLWaldG kann nach § 14 VI BerLWaldG ein Entgelt erhoben werden. Für Teilnehmer an OL-Trainings/-Wettkämpfen, also *organisierten Sportveranstaltungen*, gilt das allgemeine Betretungsrecht nicht, da diese Veranstaltungen nach herrschender Ansicht nicht „zum Zwecke der Erholung" durchgeführt werden Solche Veranstaltungen stellen eine *„andere Benutzungsart"* nach § 15 I BerLWaldG dar, die stets einer Genehmigung des Waldbesitzers, ggf. gegen Entgelt nach §§ 15 I, 14 VI BerLWald bedarf. Voraussetzungen für die Erteilung einer derartigen Genehmigung sind nicht geregelt. Vor dem Hintergrund des Art. 7 Verfassung von Berlin (VvB), der jedem das Recht auf freie Entfaltung der Persönlichkeit gibt und Art. 32 VvB, wonach Sport ein förderungs- und schützenswerter Teil des Lebens darstellt, dürfte die Versagung einer Genehmigung des Waldbesitzers nur bei Vorliegen berechtigter überwiegender Interessen, denen nicht durch Auflagen genügt werden kann, in Frage kommen. Wird eine OL-Veranstaltung ohne vorherige Genehmigung des Waldbesitzers durchgeführt oder von den in der Genehmigung erteilten Bedingungen oder Auflagen abgewichen, so liegt eine allgemeine Ordnungswidrigkeit vor, die nach § 20 II Nr. 6, III BbgLWaldG mit einer Geldbuße bis zu 20000 DM geahndet werden kann.

Die gute Stimmung im Team unterstützten unsere Betreuer, die sich sehr gut um alles kümmerten und denen wir hier deshalb im Namen der ganzen Mannschaft noch einmal danken wollen!!! Vielen Dank auch an alle Fahrer, die uns sicher heimbrachten.

Für die finanzielle Unterstützung sorgten - nicht zum ersten Mal - der Förderverein OL sowie die Landesfachwarte. Auch ihnen herzlichen Dank für die Hilfe.

Bilanz des JEC

Von Sybille Milz und Maxim Reichardt

Vorwort

Die Idee der „Erfinder" des ursprünglichen 6-Nations-Cup, der sich im Laufe der Zeit zum Junioren-Europa-Cup oder auch Junior-Match entwickelt hat, war und ist es, eine zusätzliche Wettkampfmöglichkeit für die Altersklassen 18 und 20 zu schaffen. Dabei sollen international weitgehend unerfahrene Läufer eine Chance erhalten, sich in einem Ländervergleich zu messen. Für die Trainer ist das eine gute Möglichkeit, in Vorbereitung auf die kommende Saison neue Aktive im internationalen Einsatz zu testen.

Im Rahmen der organisatorischen Möglichkeiten steht es dem Ausrichter (jeder der 6 oben genannten Verbände im Wechsel) frei, weitere Teilnehmer einzuladen. So kamen im letzten Jahr nach Salzburg 15 Nationen, und in diesem Jahr in Chur waren - sicher auch mit Blick auf die WM 2003 (im Nachbargebiet des Einzellaufes geht es 2003 um WM-Medaillen) - 21 Verbände am Start, darunter auch alle skandinavischen Länder sowie Russland und Tschechien, meist mit 6 Läufern je Kategorie. Da gerade die Nationen mit WM-ambitionierten Junioren aus diesem Grunde wirklich ihre stärksten Läufer an den Start schickten und teilweise mit kompletten JWM-Kadern aufliefen, war es in diesem Jahr für weniger erfahrene Läufer, für die der Wettkampf ja eigentlich gedacht ist, besonders schwer, gut auszusehen. Aber der Mensch wächst ja bekanntlich mit seinen Aufgaben.

Zum Abschluß einer ereignisreichen Wettkampfsaison ist es nun auch der Deutschen Jugend-Nationalmannschaft gelungen, gute Ergebnisse zu erzielen. Besonderes erfreulich ist, daß einige der jüngeren Teilnehmer bemerkenswerte Resultate erzielten. Der in technisch äußerst anspruchsvollem Gelände erkämpfte 7. Platz von Andrej Sonnenberg wie der sechste Platz der D-18 Staffel in der Nationenwertung vom Vortag waren dabei die Glanzpunkte.

Mannschaft

Bei der Nominierung des Deutschen JEC-Kaders wurde traditionell den jüngeren Aktiven der Vortritt gelassen. Einige „alteingesessene" Leistungsträger haben nach einer langen harten Wettkampfsaison auf einen Start verzichtet, dadurch ergaben sich zusätzliche Möglichkeiten für den potentiellen Nachwuchs, sein Können unter Beweis zu stellen. Aktive, die zum ersten Mal in einer deutschen Auswahl im Einsatz waren, haben sich dabei, soweit das in der kurzen Zeit möglich war, gut eingelebt.

Vorbereitung

Zwei Wochen nach den DEM und mitten im Schuljahr gab es keine Möglichkeit, sich intensiv auf die Wettkämpfe vorzubereiten. Geländebeschreibung, verfügbare Kartenausschnitte und Bahndaten versprachen anspruchsvolle Orientierung in recht stei-

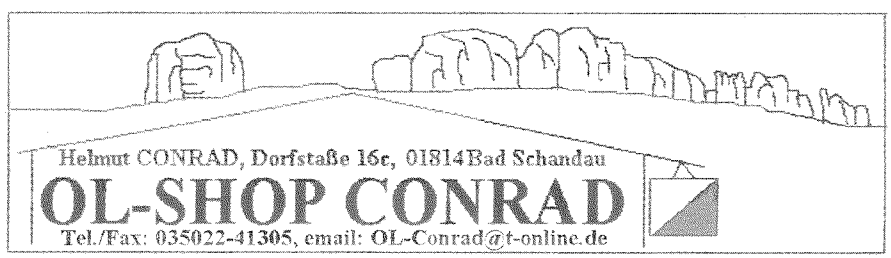
Junior European Cup (Junior Match) – Internationaler Saisonabschluss der Junioren

Von Anne Kretzschmar und Sieglinde Kundisch

Vom 13. bis 15.10.2000 fand in Chur in der Schweiz der Junioren-Europa-Cup statt. Es reisten Teams aus 21 Ländern an. Bereits Donnerstag nachts kamen (fast) alle deutschen Teilnehmer in der Kaserne an, die uns die nächsten Tage beherbergen sollte. Jedes Team bekam einen eigenen Schlafraum zugeteilt.
Da es dort nur männliche Soldaten gab, war dementsprechend auch nur ein Duschraum vorhanden, was die Franzosen zu ausgedehnten Wasserschlachten verleitete und so diverse Norwegerinnen zunächst im ‚nass-schmutzig-verschwitzt-schlamm-verkrusteten-nach-Wettkampf-Zustand' verharren ließ. Das Essen wurde von Schweizer OLern zubereitet und war damit den Bedürfnissen der Wettkämpfer gut angepasst.
Der Freitag begann mit einem verregneten Training auf der ‚ils aults'-Karte. Dieser Wald war sehr offen und nicht zu schwierig, was eigentlich nicht den folgenden Wettkampfgeländetypen entsprach. Mehr von der Reise als vom Training erschöpft, fielen wir nach dem Mittagessen in unsere sehr bequemen (keine Ironie!) Militärbetten. Später ging es dann los zum Prolog (Stadt-Sprint-OL) in der historischen Altstadt von Chur. An den Start gingen unsere Betreuer Sybille Milz, Maxim Reichardt und Jan Birnstock sowie Anne Kretzschmar und Andrej Sonnenberg. Es gewannen Jaromir Svihovsky aus Tschechien und Marianne Andersen aus Norwegen.
Der Staffellauf am Sonnabend fand im ‚Fürstenwald' (ein einziger Hang mit tausend Rinnen) statt. Verwöhnt durch warmen Föhn, etwas Sonnenschein, einen Lagerplatz neben den Schweden und einen phantastischen Blick auf die umliegende Bergwelt gingen wir motiviert ins Rennen.
Auf der Damenbahn starteten Elisa Kaufmann, Marika Dobke und Sieglinde Kundisch sowie Sonnhild Knoblauch, Bettina Schläfke und Claudia-Ann Graber. Auf der Herrenbahn liefen Andrej Sonnenberg, Christian Gieseler und Jörg Meyer sowie Daniel Härtelt, Sebastian Möser und Christian Teich. Anne Kretzschmar und Simon Haas liefen als Startläufer je eine Mixed-Staffel an. Der erstgenannten Damenstaffel (bestehend aus 2 D18 und einer D16-Läuferin) gelang es, zwei gute Schweizer Mannschaften auf den letzten 200 Metern zu schlagen, in denen Läuferinnen der derzeitig fünftplatzierten Schweizer Staffel der JWM liefen.
Der Sonntag begann für uns sehr früh. Bei einem kleinen Model-Event am Start konnten wir schon einen Eindruck von der Schwierigkeit des Geländes gewinnen. Durch Simone Luders Kommentar wußten wir, dass der ‚Flimser Wald' zu den landschaftlich schönsten, aber auch anspruchsvollsten OL-Karten in der Schweiz gehört, was wir, vor allem den zweiten Punkt betreffend, im Wald deutlich merkten. So sah man dann häufig desorientierte, verzweifelte Oler (auch Skandinavier!!!) irgendwo neben sich im Wald stehen. Der Grund dafür war die durch den größten bekannten Bergsturz in der Schweiz gestaltete Kuppen-Senken-Stein-Landschaft, die die Sicht, Orientierung und Laufgeschwindigkeit stark behinderte.
Dementsprechend fielen auch unsere Ergebnisse aus. Zu erwähnen ist hier auf jeden Fall der 7.Platz von Andrej. Er lief auf eine Tram auf und konnte sich so auch vor dem vor ihm gestarteten Schweden platzieren. Wir hielten unseren 10.Platz in der Länderwertung und die Finnen gewannen vor den Norwegern und den Schweden!!!

Das Bundesland **Brandenburg** gestattet grundsätzlich jedermann nach § 19 I des Waldgesetzes des Landes Brandburg (BbgLwaldG) das wegeunabhängige Betreten des Waldes, soweit nicht Interessen der Allgemeinheit oder vorrangige Interessen des Waldbesitzers (Waldeigentümer oder Nutzungsberechtigter nach § 3 IV BbgLWaldG) entgegen stehen, im Rahmen der Wohlverhaltensklausel nach § 19 II BbgLWaldG. Nach § 19 VI BbgLwaldG ist das Betreten von näher bestimmten Waldflächen ohne besondere Befugnis unzulässig. Zu diesen Waldflächen zählen gesperrte Flächen und Waldwege i.S.v. §§ 19 VI a, 22 BbgLWaldG, Flächen und Wege, auf denen Holz gefällt, aufgearbeitet oder gerückt wird gem. § 19 VI b) BbgLWaldG, umzäunte Flächen nach § 19 VI c) BbgLWaldG, Jungwüchse gem. § 19 VI d) BbgLWaldG oder forstbetriebliche und jagdliche Einrichtungen i.S.v. § 19 VI e) BbgLWaldG. Ausdrücklich bestimmt § 20 II 1 BbgLWaldG, daß die *individuelle* Ausübung anderer Sportarten als Motorsport bei Einhaltung der Wohlverhaltensklausel des § 19 II BbgLWaldG (ohne Genehmigung) gestattet ist. *Organisierte Ausübung* bedarf indes nach § 20 II 2 BbgLWaldG der vorherigen Genehmigung durch die untere Forstbehörde, d.h. den Ämtern für Forstwirtschaft nach § 36 Nr. 1 BbgLWaldG mit den Oberförstereien als Dienststellen, im Benehmen mit dem Waldbesitzer. Voraussetzungen für die Erteilung der Genehmigung oder Versagungsgründe sind nicht explizit normiert. Sie ergeben sich aus dem Schutzzweck des Genehmigungsvorbehalts. Die Forstbehörden haben darüber zu wachen, daß die Waldfunktionen erfüllt werden, das Interesse des Waldbesitzers ergibt sich aus seinem Eigentum oder sonstigen dinglichen Rechten. Können diese, mit dem Interesse an der Durchführung der Sportveranstaltung kollidierenden Belange auch nicht durch Auflagen in Einklang gebracht werden, so darf die Genehmigung versagt werden. Verfahrenstechnisch ist darauf hinzuweisen, daß es nur eines Genehmigungsantrags an die Forstbehörde bedarf, die ihrerseits das Benehmen des Waldbesitzers intern einholt. Die Durchführung einer OL-Veranstaltung ohne Genehmigung stellt eine allgemeine Ordnungswidrigkeit dar, die nach § 47 II Nr. 4, III BbgLWaldG – wie in Berlin - mit einer Geldbuße bis zu 20000 DM geahndet werden kann.

(Fortsetzung folgt in OLI Nr. 107 mit den Bundesländern Bremen, Hamburg und Hessen).



Quali-Modus für Ski-OL-Junioren-WM 2001 in Italien

1. **Zwei Quali-Läufe im Rahmen der Deutschen Meisterschaften in Frauenstein/ Sachs. 13./14.01.2001**
   (einmal Kurzstrecke/einmal Normaldistanz jeweils in D/H 20);
   Die Ersten des jeweiligen Wettkampfes qualifizieren sich direkt für den entsprechenden Lauf bei der WM.

2. **Alle** weiteren **möglichen** Plätze **(Damen max. vier Läuferinnen/Herren max. vier Läufer) werden** über Trainerentscheid **vergeben. Dafür ausschlaggebend sind bei entsprechender Witterung:**

a) **weitere** Ergebnisse der Deutschen Meisterschaften
b) **ein** Quali-Lauf **in** Gehlberg, **voraussichtlich am 16.12. und**
c) **ein** Ski-LL-Wettkampf in freier Technik **im Harz am 06.01.01**
d) **weitere Ergebnisse der laufenden Saison**
e) **Mitarbeit bei den Vorbereitungsmaßnahmen**

Sollte sich nur eine „unterbesetzte" Mannschaft qualifizieren, wird eine Herrenstaffel mit Damenergänzung laufen.
Kriterien für den Trainerentscheid sind ferner, insbesondere bei Ausfall der Quali-Läufe (in dieser Reihenfolge):

1. Internationale Ergebnisse des Vorjahres
2. Ergebnis bei der DM 2000
3. Ergebnisse in dieser Saison

Anmeldung zur Quali bis zum 01.12.00 an: Sybille Milz

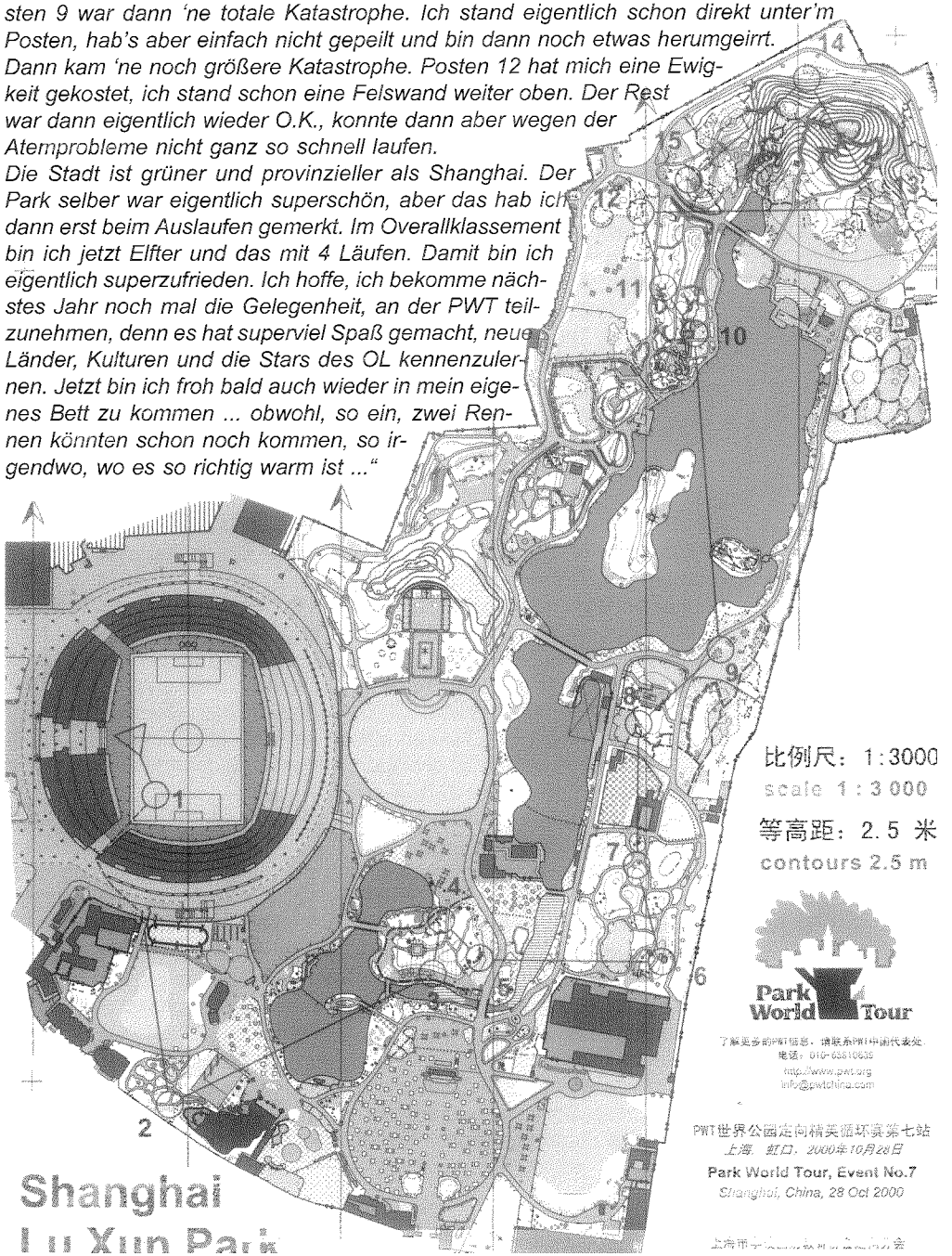
Infos auch über: Henning Bruns

Danke an den USC Leipzig

Von Günter Blöcher

Endlich eine Veranstaltung ohne Musik auf der Zielwiese. Ich hatte schon Schlimmes befürchtet nach den Erfahrungen bei der Langstrecke in Mardorf und am 13.5.00 bei den Sächsischen Meisterschaften. Vorsorglich befanden sich Gehörschutzstopfen in meinem OL-Rucksack. So war ich angenehm überrascht, dass zu Pfingsten beim 3-Tage-OL keine Musik zwischen den Ansagen aus dem Lautsprecher erklang. Denn das Musikempfinden ist bekanntlich bei den Menschen unterschiedlich. Wenn Dreiviertel aller Anwesenden eine Musik schön finden, ist es dem übrigen Viertel meiner Meinung nach nicht zuzumuten, von einer Musik vergewaltigt zu werden. Lärm gibt es überall genug und ich weiß wirklich nicht, wofür bei unserer Sportart Musik sein muss. Wer trotzdem auf Lärmberieselung nicht verzichten kann, sollte es machen wie vordem Boris Becker. Der hörte seine individuelle Musik über Kopfhörer.

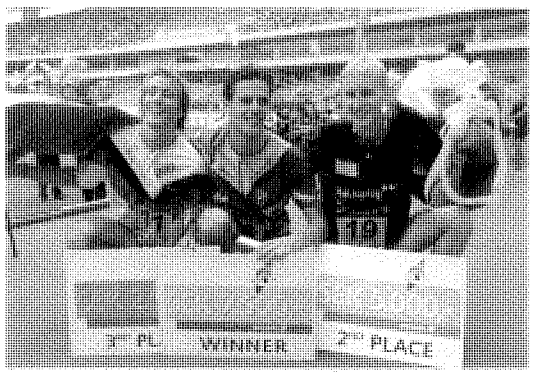
gangen, da ich beim Einlaufen schon etwas Atemprobleme wegen der Höhe hatte. Auf dem Weg zum achten Posten hätte ich fast den 17. gestempelt, habe es aber noch rechtzeitig gemerkt, doch da waren es schon ein paar Höhenmeter zuviel. Posten 9 war dann 'ne totale Katastrophe. Ich stand eigentlich schon direkt unter'm Posten, hab's aber einfach nicht gepeilt und bin dann noch etwas herumgeirrt. Dann kam 'ne noch größere Katastrophe. Posten 12 hat mich eine Ewigkeit gekostet, ich stand schon eine Felswand weiter oben. Der Rest war dann eigentlich wieder O.K., konnte dann aber wegen der Atemprobleme nicht ganz so schnell laufen.
Die Stadt ist grüner und provinzieller als Shanghai. Der Park selber war eigentlich superschön, aber das hab ich dann erst beim Auslaufen gemerkt. Im Overallklassement bin ich jetzt Elfter und das mit 4 Läufen. Damit bin ich eigentlich superzufrieden. Ich hoffe, ich bekomme nächstes Jahr noch mal die Gelegenheit, an der PWT teilzunehmen, denn es hat superviel Spaß gemacht, neue Länder, Kulturen und die Stars des OL kennenzulernen. Jetzt bin ich froh bald auch wieder in mein eigenes Bett zu kommen ... obwohl, so ein, zwei Rennen könnten schon noch kommen, so irgendwo, wo es so richtig warm ist ..."



es hatte oftmals der die beste Zeit, der außen lang lief. Bei den vielen Details war es auch sehr schwer die Karte im Maßstab 1:4000 zu lesen. Start und Ziel sind im Stadion, also vielleicht doch noch 'ne Chance für mich? Heute waren auch noch bestimmt 20 Kindergartengruppen im Park, also war wieder Slalomlaufen angesagt. Nachmittags waren wir in der Stadt, im alten Teil und im Chinesischen Garten, einem fast heiligen Garten hier und im Teehaus. Die Kräuter schwimmen im Tee 'rum und dann nehmen die hier nur ein, zwei Schluck und lassen den Rest stehen. Wahrscheinlich haben die Chinesen auch keinen Bock mehr auf die Fissel im Mund ..."

Aus Alex Lubinas PWT-Tagebuch (Sonnabend, 29. Oktober 2000)

10 000 im Stadion *"... Der Lauf gestern war echt gut obwohl ich damit gar nicht gerechnet habe. Das Honkou-Stadium für 40.000 Menschen ist schön. Es waren so etwa 10.000 im Stadion, alle wegen uns.*
Wir hielten uns in den Katakomben oder im Stadion auf, wurden auch wieder groß vorgestellt. Ich startete als Elfter, der erste Posten noch im Stadion, dann 'raus in den Park, und der war supervoll, aber diesmal nicht wegen uns, und so musste man die ganze Zeit Slalom laufen. So konnte ich meine Schnelligkeit nicht voll ausspielen. Außen rum, innen rum, dann auch noch mal Zehntel verschenkt und dann ging's wieder ab ins Stadion. Dann war warten angesagt, solange durfte ich im Stuhl des Führenden sitzen. Nach und nach kamen dann die anderen. Grant hatte einen Superlauf, die Zeit hätte ich auch ohne Fehler nicht schaffen können. Aber die drei Sekunden zu Jarkku waren noch drin. Naja, ich hatte keine einzige Bestzeit, aber das ist egal, schließlich hab' ich ja doch so einige berühmte Namen geschlagen. Der Abend mit Bankett war dann auch sehr lustig. Es gab Freibier. Ich bin aber rechtzeitig wieder auf Fanta umgestiegen. Auf jeden Fall war es sehr spaßig. Die ganzen Offiziellen waren richtig fröhlich, daß ich so gut gelaufen bin ..."



Finale mit Platz sieben

Der dritte Platz von Shanghai, den Alex Lubina in seinem Tagebuch bescheiden umschreibt, war in der Tat ein sensationeller Erfolg für den schnellen Westfalen. Vor 10 000 Zuschauern auf dem Treppchen stehen - wer hätte das gedacht! Ein letztes Parkrennen mußte Alex noch bestreiten, diesmal in Kunmig, unter besonderen Höhenbedingungen, denn 1800 m über dem Meeresspiegel spürt man schon deutlich beim Laufen.

Aus Alex Lubinas PWT-Tagebuch (Sonnabend, 31. Oktober 2000)

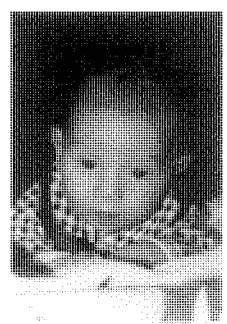
"... Der letzte Lauf ist auch überstanden. Aber heute bin ich gar nicht zufrieden, auch wenn der 7. Platz gar nicht so schlecht ist. Ich habe einfach wieder zu viele Fehler gemacht. Bis Posten sieben war es ganz in Ordnung, bin nicht ganz so schnell ange-

Ski-OL-Nationalteam - Terminübersicht 2000/2001

Termin	Maßnahme/Wettkampf/Bemerkungen		
2.12.	Ski-OL Kurzstrecke Tauplitzalm	AUT	
2.-9.12.	Internat. TL Tauplitzalm	AUT	
15.-17.12.	TL Gehlberg/ThüringenSki-Hütte des Post SV Erfurt (einschl. Ski-OL-WK/Qualifikation JWM); Ansprechpartner: Sybille Milz		
16./17.12.	Alpencup 1/2; Belamonte/Predazzo	ITA	
26.12.-2.1.	TL Ski-O-Swiss		
	28.12. Ski-OL in Oberwald	SUI	
	Info unter:http.//www.solv.ch/ski-o-swiss/		
	Meldung TL bis 6.12.Sammelanmeldung möglich über S. Milz bis 1.12.		
6.1.01	WK Ski-LL Skating; Sonnenberg/Harz		
	Test JWMAnsprechpartner: Henning Bruns		
13./14.1.	DM Ski-OL; Nassau (Erzgeb.) Ausweichtermin: 27./28.01.		
	Qualifikation JWM		
13./14.1.	Schweizer Meisterschaft, Selamatt	SUI	
13./14.1.	Alpencup 3/4, Teichalm	AUT	
20.-29.1.	WC Runde 1 (mit Staffel)		
	Batak, Velingrad	BUL	
03./04.2.	WK Ski-OL Turnov	TCH	
03./04.2.	WK Ski-OL Font Romeu	FRA	
10./11.2.	Ital. Meisterschaften Piancavallo	ITA	
11.-18.2.	JWOC/WMOC Lavarone	ITA	1)
23.-25.2.	Tschech. Meisterschaften Zadov	TCH	
24.-27.2.	WC Runde 2 (mit Staffel) Falun	SWE	1)
06.-10.3.	WC Runde 3 Rovaniemi	FIN	ggf. 1)
12.-18.3.	WC Runde 4 (mit Staffel)		
	Vologdamit Europameisterschaft	RUS	

1) finanzielle Unterstützung geplant

Vielleicht ist es dem einen oder anderen aufgefallen: dieses Jahr war keine Judith Keinath in der Elite am Start. Dafür gibt es zwei Gründe: der erste ist der, dass es überhaupt keine Judith Keinath mehr gibt. Sie hat nämlich geheiratet und heißt jetzt mit Nachname Pfleger. Der zweite Grund für die OL-Abstinenz ist der, dass sie im Sommer einen kleinen Johannes geboren hat und für ihn keine H1-Kategorie angeboten wurde. Aber nächstes Jahr wird mit Familie Pfleger bestimmt wieder zu rechnen sein!
Judith und Thomas Pfleger



Training in vier Jahreszyklen – Teil 2

Von Maxim Reichardt

Phase II - Winterphase

In den Wintermonaten liegt der Trainingsschwerpunkt traditionell auf der Schaffung läuferischer Grundlagen. Doch sind die Aufgaben in Wirklichkeit vielfältiger, und damit auch abwechslungsreicher. Wie schon für die Herbst - Trainingsphase werde ich auch für die Winterphase keine konkreten Trainingspläne oder Belastungsintensitäten vorstellen, sondern einige Hinweise zu Belastungsformen geben.
Drei Aufgabengebiete für das Wintertraining, werden im nachfolgenden genauer beschrieben:

1. allgemeines Training (Ausdauer und Kraft)
2. Ausdauerläufe im Gelände in Verbindung mit O-Techniktraining
3. wettkampfnahes Kartentraining

1. Allgemeines Training

Wichtigstes Trainingsmittel in der Winterphase ist der Ausdauerlauf im Gelände. Alle anderen Dauerbelastungen sind willkommene Abwechslungen, nicht mehr. Im Gegensatz zur Leichtathletik sind im OL keine stereotypen Bewegungsabläufe gefragt, der Wald ist keine Tartanbahn, daher ist Wintertraining in der Laufhalle oder auf der Straße zwar für die allgemeine Ausdauer effektiv, aber unbedingt unter „andere Bewegungsarten" einzuordnen. Also eher in einer Schublade mit dem Ski-Langlauf, Radfahren oder Aerobik. Der Dauerlauf auf gefrorenem, schneefreiem Boden (in unseren Breiten eine häufige Trainingsform), stellt einen Grenzfall dar. Die Belastung ist günstiger als auf der Straße oder im Stadion, weil zahlreiche Unebenheiten keinen Schritt wie den Vorhergehenden erscheinen lassen, aber die Härte des Bodens weicht zu sehr von der OL-Normalität ab. Daher sollte jede, auch noch so schlammige, Gelegenheit genutzt werden, auf nicht gefrorenem Boden zu laufen.
Wie ist der Ski-Langlauf zu bewerten? Davon ausgehend, daß hier von Fuß-OL Training die Rede ist, gehört der Ski-Langlauf zu den Ausgleichsportarten, hat also lediglich Bedeutung für die allgemeine Fitness. Das gilt ohne Abstriche auch für Ski-OL. Aus einer Reihe von Gründen ist es dringend empfohlen, einem Start beim Ski-OL nicht mehr Bedeutung beizumessen, als der Teilnahme an einem beliebigen Nicht-OL Wettkampf. Um das Lauftraining nicht zu untergraben, sollten 2 Ski-Langlauftage pro Woche das Maximum sein.
Eine positive Sonderrolle spielt der Ski-Langlauf dennoch, denn dieser ist ausgesprochen effektiv als Regenerationsmaßnahme einsetzbar. Insbesondere für die psychische Erholung gibt es keine besser geeignete Sportart.

2. Ausdauerläufe im Gelände in Verbindung mit O-Techniktraining

Im Selbstversuch kann man eine bemerkenswerte Beobachtung machen: dieselbe 20km-Strecke, auf der sich die Psyche bei einem ruhigen Ski-Langlauf hervorragend erholt, erweist sich als überaus nervtötend, wenn man sie im Dauerlauf absolviert. Die monotonen Langstreckenläufe in winterlicher Natur haben neben dem gewollten Trainingseffekt für die Ausdauer auch einen positiven Einfluss auf die Willensbil-

Militär, mit Einmarsch und dem ganzen Krimskrams. Wir mußten ja noch warten, weil die Frauen zuerst dran waren. Ich bin wohl um 16:11 gestartet. Am Anfang war ich auch richtig schnell, daß heißt, ich war eigentlich die ganze Zeit richtig schnell, aber diese blöden Fehler. Los ging es bei Posten 7. Dort war Kartenwechsel, einfach die Karte umdrehen und weiter geht's. Ich hab' also gedacht, ich würde genau auf den Posten zulaufen, sah ihn aber noch nicht und drehte trotzdem schon die Karte um. Als ich mich wieder eingelesen hatte, stand ich schon wieder fast am 2. Posten. Also umdrehen und zurück. Dann kamen ein, zwei Posten wo ich etwas unsicher war und ein paar Sekunden verlor. Und dann der Weg zu 19. Da nahm ich fast die falsche Brücke, meine Ablaufrichtung war einfach ein paar Grad verkehrt. Dann noch mal 'ne kurze Unsicherheit bei 21, ich sah den Posten schon, dachte aber nicht, daß es meiner ist, denn es hingen weitere Posten draußen, die nicht zur Strecke gehörten, um das ganze etwas zu erschweren - letztlich Platz 13.
Ausgelaufen bin ich dann mit Bjornar, Thomas und Carsten. Thomas hat mir dann erzählt, daß er beim Park OL erst anfängt vorzuplanen, wenn er den Posten schon sieht. Das werde ich jetzt auch so machen. Ich meine, normalerweise plane ich ja nie vor, aber ich dachte, da könnte ich diesmal ein paar Sekunden gewinnen. Na, wir wissen ja wie es ausgegangen ist. Aber in Shanghai werde ich dann keine Fehler mehr machen! ..."

Carsten Jörgensen wurde 30. *"... Das anschließende Buffet war beim Militär und abends ging es in so eine Karaokebar, die fast neben dem Hotel war. Da war es echt spaßig, und jeder hat mal so kreuz und quer gesungen. Um 24:00 wurde der 30. Geburtstag von Carsten gefeiert. Gegen drei Uhr lag ich auch im Bett. Heute ging es zu einem Buddhatempel, auf einen Basar und so weiter. Morgen geht es Richtung Shanghai. Ich hoffe, die Stadt ist etwas anders als hier, irgendwie gefällt mir Bangkok nicht so richtig. Das ist aber auch 'ne ganz andere Welt als bei uns. Es ist schon interessant, aber leben könnte ich hier nicht.*

"Es war in Shanghai...."
so sangen wir früher in einem Fahrtenlied und dachten dabei an eine exotische Stadt mit vielen Menschen und vielleicht an die drei Tramps aus diesen Lied, die sich dort um Mitternacht in der Ohio-Bar trafen. Nein, Alex war nicht um Mitternacht in der Ohio-Bar, sein Weg führte eher zum Flußufer, in die Parks und letztlich ins Honkou-Stadion, wo das nächste Rennen stattfinden sollte.

Aus Alex Lubinas PWT-Tagebuch (Sonnabend, 25. Oktober 2000)
"... In Shanghai ist es total anders als in Bangkok. Es ist schon um 18:00 dunkel, was gestern sehr dumm war, da wir erst so gegen 18:00 das Hotel erreichten und ja noch laufen gehen wollten. Wir sind dann hier am Fluß gelaufen, aber es war nicht optimal, erst mal mußten wir dahin kommen, wo man alle 10 Meter von 'nem Radfahrer über'n Haufen gefahren wurde und auf der Promenade war es dann ein einziger Hindernislauf, da so viele Menschen unterwegs waren. Dafür hat man am Fluß 'ne Superaussicht und allein dafür hat es sich schon gelohnt ..."

Fissel im Mund *"... Heute stand wieder offizielles Training auf dem Programm und es scheint morgen wohl echt tricky zu werden. Die Trainingskarte war bei hohem Tempo nicht einfach zu lesen - es gibt viele künstliche Hügel, etwa 20m hoch, und Mauern oder Wälle im Hang. Juha, Hakan, Odin und ich testeten dann Routen und*

Bei der Runners Presentation hab' ich gesehen, daß Anja, Claudia, Hendrik und Pitti da waren. Hendrik hat mir dann noch zugerufen, dass ich zu Posten zwei linksrum laufen solle. Zuerst bekam ich meine Postenbeschreibung, dann meinen SI Chip. Ich durfte noch für eine Minute die komplette Karte ohne Bahn anschauen, und dann stand ich schon auf der Startrampe. Die Zeit wurde beim Start und im Ziel elektrisch genommen. Los geht's, auf der Pflichtstrecke bin ich noch recht schnell, dann geht es durch den Tunnel und über die Wiese zum Posten. Hier hab' ich ein paar Sekunden verloren, da ich über die Hügelchen neben den Kanonen gerannt bin. Zu Posten zwei bin ich dann auch linksrum über die Insel, aber die war ganz schön matschig, und hier merkte ich schon meine Beine. Zu drei habe ich dann die linke Route genommen, auf der Straße konnte ich dann wieder ganz gut laufen, und als ich dann in die kleine Straße zum Posten einbiege kommt mir schon der Japaner entgegen ..."

Eigentlich schon total im A ... *"... Weiter geht es, zurück zum Tunnel, stempeln, Felswand runterspringen und wieder stempeln. Dann kam die Route zu Posten neun. Ich bin dort rechts ums Schwimmbad gerannt und hab etwa 20 sek auf die Bestzeit verloren. Die restlichen Posten waren dann kein großes Problem, zu P.12 bin ich noch mal 'ne Felswand runtergesprungen, zu P.13 hab ich dann vielleicht noch ein paar Sekunden verloren aber zu P.14 und ins Ziel bin ich dann noch mal gerannt, obwohl ich eigentlich schon total im Arsch war. Im Ziel hab' ich dann erst mal geführt, aber ich bin ja auch schon als Fünfter gestartet und schon der Sechste, Bernt Björnsgaard, hat meine Zeit geschlagen. Aber dann kam lange Zeit nichts, bis Carsten Jörgensen 14 Sekunden schneller war als ich. Am Schluss kamen dann noch Odin und Yuri, aber mit meinem fünften Platz bin ich superzufrieden. Direkt nach dem Lauf sagte ich, daß ich nicht hätte schneller laufen können, aber nach den Zwischenzeiten, glaube ich, daß ich bei Posten sechs und neun zuviel verschenkt habe. Ein fünfter Platz zum Einstieg ist aber nicht schlecht. ..."*
So wie sich Alex bei den Herren, verkaufte sich bei den Damen auch Frauke Schmitt-Gran sehr bravourös. Ihr 13. Rang in dieser höchsten internationalen Laufklasse ist ein schöner Erfolg.

Es waren wirklich nur zwei! *"... Abends waren wir noch in einer Brauerei. Dort hab´ ich auch Juha Peltola näher kennengelernt, wir haben das Video des norwegischen Fernsehens gesehen, und ich hab´zwei Bier mit Carsten getrunken. Gegen 23:00 Uhr waren wir dann aber alle im Bett, da es ja heute richtig früh losging. Odin hat mich heute mit einem „Guten Morgen" begrüßt. Er spricht relativ gut deutsch, und mit meinem Englisch komme ich auch ganz gut zurecht ..."*

Bangkok: Glühende Hitze und hohe Luftfeuchtigkeit
Der Flug von Oslo nach Bangkok brachte eine erhebliche Zeit- und Klimaumstellung. Wie würde ein Park-Race in diesem völlig anderen Teil der Welt mit anderer Landschaft, mit anderen Wettkampfbedingungen jedoch mit den gleichen Gegnern für Alex Lubina wohl ausgehen?

Aus Alex Lubinas PWT-Tagebuch (Sonnabend, 25. Oktober 2000)
"... Gestern war der Wettkampf in Bangkok, und ich war überhaupt nicht zufrieden. Es war wirklich superheiß und die Luftfeuchtigkeit so etwa bei 100 %, glaube ich. Der Lumpini Park ist eigentlich klein, aber supervoll. Durchgeführt wurde der Lauf vom

dung. Die Zeit läßt sich aber noch effektiver nutzen, indem man O-technische Elemente einbaut. Die in Phase I in ihren einzelnen Komponenten ausgearbeiteten O-Techniken werden jetzt in der Bewegung geübt, was an sich schon komplizierter ist. Mit zunehmender Routine müssen die Trainingsbedingungen anspruchsvoller werden. Zum einen geschieht das dadurch, daß man die Komponenten in kontrollierbaren Stufen wieder „zusammensetzt", also die O-Technik bei gleichbleibender körperlicher Belastung schwieriger macht. Zum anderen, und dieser Vorgang ist ebenso wichtig, indem man bei höherer körperlicher Belastung Komponenten einer O-Technik exakt ausführt. Erhöhung der Belastung bedeutet nicht nur höheres Lauftempo, sondern auch Laufen unter unterschiedlichen Bedingungen (quer, durch verschiedene Dickichtstufen, bergauf, bergab, steil bergab usw.).
Der Hinweis, man solle nicht zu viele O-Techniken gleichzeitig versuchen zu erlernen, hat seine Ursache in der Winterphase. Denn jetzt ergibt sich eine Vielzahl von Kombinationsmöglichkeiten, von denen jede geübt sein will. Bei dem gängigen Wettkampfkalenderaufbau lässt sich die Winterphase praktisch nicht verlängern, es ist aber die einzige Zeit, während der in vernünftiger Weise grundlegende O-Fähigkeiten aufgebaut werden können.

3. Wettkampfnahes Kartentraining
Unter wettkampfnahem Training verstehe ich in dieser Phase nicht Trainingsbahnen mit Wettkampfcharakter (diese treten in Phase III in den Vordergrund - siehe OLI 108), sondern Wettkämpfe, die im Rahmen des Trainings gelaufen werden. Jede Gelegenheit, an unwichtigen Wettkämpfen teilzunehmen, ist zu nutzen. Man sollte nicht versuchen, diese Wettkämpfe für sich „künstlich" aufzuwerten, z.B. durch Zielstellungen wie „heute will ich endlich einmal schneller als Leif sein". Wichtiger ist, dass die Wettkämpfe sich sowohl dem O- wie dem L-Trainingsplan anpassen. Wenn z.B. DL1 im Plan steht, dann ist ein Wettkampf an diesem Tag als DL1 zu absolvieren. Orientieren muss man natürlich trotzdem, aber in Ruhe. Um das laufende Technik-training nicht zu untergraben, darf man jetzt nicht unter Zeitnot arbeiten. Was schon eingeübt ist, soll natürlich eingesetzt werden, aber nur bis dahin, wie es beherrscht wird. Besonders zu achten ist auf O-Techniken, die als fehlerhaft erkannt wurden, und sich jetzt in einem „Umlernprozess" befinden.
Am Rande sei vermerkt, dass in zahlreichen Urlaubsgebieten die OL-Saison aus klimatischen Gründen im Winter liegt. Ein Blick in die jeweiligen nationalen Terminkalender lohnt sich.

Praktische Hinweise
Zum Abschluss wieder einige praktische Hinweise für das Technik-Training. Das Beispiel des Kompaßlaufs aus Phase I lässt sich wie bereits beschrieben weiterführen. Die Komponenten des Kompasslaufs müssen immer wieder und unter verschiedenen Bedingungen trainiert werden.
Eine weitere grundlegende O-Technik ist das Kartenlesen. Zunächst einmal muss man die Karte im Laufen lesen können, und zwar unter allen im Wettkampf möglichen Bedingungen, also nicht nur auf Wegen, sondern auch im Gelände. Doch außerdem ist es wichtig, sich so kurz wie möglich mit der Karte zu beschäftigen, sie also schnell zu lesen.

Das Lesen der Karte an sich bedarf keiner genaueren Erklärung. Um das zu üben, nimmt man z.B. alte Wettkampfkarten mit zum Training, und liest sie während des Laufens. Die OL-Karte lässt sich zwar ersetzen, z.B. durch eine Tageszeitung, aber nur um das Lesen zu üben. Für effektives OL-Training muss es eine Wettkampfkarte oder eine andere - entsprechend vorbereitete - OL-Karte sein.
Jede OL-Karte enthält eine große Menge Informationen, die in der konkreten Situation überflüssig sind. Die Kunst besteht darin, die notwendigen Informationen herauszufiltern. Diese spezielle Anforderung läßt sich natürlich nicht mit der Tageszeitung trainieren.
Die folgenden zwölf Übungen sind Beispiele für das Training des Kartenlesens. Der Begriff Kartentraining schließt auch Trainingswettkämpfe mit ein. Wesentliches Ziel ist es, neben der Koordination zwischen körperlicher Bewegung und dem Lesen, die Aufnahme der Karteninformationen zu optimieren, also ein vernünftiges Maß für die notwendige Menge an Information zu entwickeln. Auch hier gilt wieder, dass es nur ein Denkanstoß ist, die Übungen können modifiziert bzw. erweitert werden. Einige von ihnen kann man schon in der Winterphase, also am Schreibtisch, durchführen. Die Steigerung ist ähnlich wie beim Kompasslauf. Übung 1 und 2 sind Partnerübungen, die auch alleine durchführbar sind. Ein OL-Karten-Puzzle ist auch eine sinnvolle Übung, die natürlich nicht im Laufen geht. Es genügt, wenn die Karte in rechtwinklige Teile mit 2-3 cm Kantenlänge zerschnitten wird.

- Auf einem Kartenausschnitt Objekte zählen. Geeignet sind Punkt- und Linienobjekte, je nach Kartenbild auch Flächenobjekte. Als Partnerübung: die Ergebnisse fortlaufend vergleichen, sonst notieren und später in Ruhe selbst nachzählen.
- Auf einer Karte mit vielen eingezeichneten Posten (Gesamtpostennetz o.ä.) eine Postenbeschreibung für jeden Posten „erstellen".
- Auf einer Karte mit OL-Bahn das Verhalten in Postennähe beschreiben (Feinorientierung), sich dabei vorstellen, wie es an dieser Stelle im Wald aussehen müßte.
- Auf detailreichen Abschnitten ohne Kompaß orientieren, dabei so viele Objekte wie möglich mitlesen.
- Auf Kartenausschnitt 1x1 cm innerhalb einer Minute möglichst viele Details merken, nach 2 Minuten diesen Kartenausschnitt auf weißes Blatt zeichnen, danach mit der Vorlage vergleichen und die Wertigkeit (Wichtigkeit) der gezeichneten Objekte beurteilen. Später Kartenausschnitte 3x3 cm und 5x5 cm verwenden.
- Wie 5., aber Karte mit eingezeichneter Bahn. Nur Postenstandort und die zum Anlaufen des Postens notwendigen Objekte zeichnen.
- Vorlagekarte mit 20-30 Posten. 30 Sekunden Postenstandorte merken, danach 1-2 Minuten nur laufen, danach auf leere Karte so viele Posten einzeichnen, wie möglich, danach wieder 30 Sekunden merken usw. Jeden Posten nur ein Mal einzeichnen (nicht korrigieren).
- Nach dem Kartentraining, die Umgebung aller angelaufenen Posten auf weißes Blatt zeichnen, besonders die zur Feinorientierung verwendeten Objekte.
- Schmetterlings-OL aus dem Gedächtnis. Im Umkreis von wenigen 100 Metern um den Start bis zu 10 Posten setzen. Am Start 1 Minute lang Postenstandorte merken, danach diese ohne Karte anlaufen. Wenn es nicht mehr weiter geht, zurück zum Start kommen, wieder 1 Minute Karte lesen, laufen usw.

hier, die sonst drei bis fünf Klassen besser sind als ich, und außer meinem kurzen Smalltalk mit Carsten kenne ich ja nun wirklich gar keinen. Das heißt ich kenne die anderen vielleicht schon, aber mich kennen die ja alle noch nicht. Pitti kennt aus Oslo ja einige, und meint, die wären eigentlich ganz locker drauf. Jetzt versuche ich noch 'ne Stunde zu schlafen, denn die Nacht war ja recht kurz ..."

Erst mal voll aufs Maul gelegt *"... in Sarpsborg habe ich direkt Troy de Haas am Bahnhof getroffen, sind dann per Taxi zur Herberge. Außer Carsten Jörgensen und Dörte Dahl war noch keiner da. Wir sind dann mit Karte laufen gegangen. Dabei habe ich mich auf den nassen Felsplatten erst mal voll aufs Maul gelegt, und die Posten habe ich mit Problemen gefunden. Wir haben schon einen relativ großen Kartenausschnitt von morgen bekommen. Es sieht gar nicht so schwer aus. Die Häuserpassagen sind allerdings komisch dargestellt. An manchen Stellen sieht man sie fast gar nicht. Jetzt sind alle anderen eingetroffen, alle außer Yuri Omeltchenko der bei mir auf dem Zimmer ist. Jörgen Mårtensson und Gavert Waag haben mich sofort wiedererkannt und auch Jamie Stevenson und Thomas Bührer wußten sofort, wer ich bin. Bin ja echt mal gespannt wie das morgen weitergeht ..."*

Ein Fanclub läuft auf
Die in Norwegen studierenden Orientierer Anja Mattick, Peter Legat, Claudia Ann-Graber und Hendrik Lapp haben einen kleinen Fan-Club gebildet, der in Fredrikstadt Frauke Schmitt-Grahn und Alex Lubina im ersten Rennen der PWT-Abschlußrunde lautstark unterstützen wird.

Anja Mattik schreibt
"... Das Rennen selbst fand in der Altstadt von Fredrikstad statt, es ging über Brükken und in eine Burg. Zwischen den verschiedenen Routen bestanden kaum Unterschiede. Aber Sekunden entscheiden alles - welches ist die richtige Route? Die Bahnleger hatten vorher Probeläufe durchgeführt. In einem ländlichen Teil wurde gestartet. Es war eher zu keulen. Am Radioposten war das Feld somit eng zusammen. Aber hier im Burggelände fielen Entscheidungen - Steine waren zu belaufen, die Höhenmeter gingen in die Beine und es erinnerte an richtigen OL. Danach ging es in die Altstadt, die sich als schwierig erwies, da man ziemlich grau war. Die Zielstrecke ging noch mal einen steilen Hang hoch, man sah es den Läufern an, daß sie an ihrer Grenze liefen.
Alex war am Anfang sichtlich aufgeregt, aber vor dem Start hat er es dann wegbekommen. Er fühlt sich läuferisch auch so stark, da brauchte er nur noch die richtigen Routen finden. Auch hat er schnell Kontakt zu den Superläufern bekommen, ich glaube, er fühlt sich sehr wohl auf der Tour ..."

Aus Alex Lubinas PWT-Tagebuch (Sonnabend, 22. Oktober 2000)
"... Beim Briefing morgens in der Jugendherberge waren schließlich alle Athleten da und Frauke hat mir noch einige Tips geben können. Dort durften wir uns auf 'nem relativ kleinen Aufwärmgebiet aufhalten. Es war direkt am Start und man konnte die Frauen loslaufen und im Ziel sehen. Aber jeweils nur auf der Pflichtstrecke, so daß man von der Orientierung nichts mitbekam.

Stationen einer Erfolgsreise

Alexander Lubina bei der Finalrunde der Park World Tour 2000

Von Peter Gehrmann (unter Verwendung von Berichten von Alexander Lubina und Anja Mattick)

Wie ein Lauffeuer ging im Sommer eine Nachricht durch den deutschen OL-Wald: Alex Lubina hat bei der Championsweek in Österreich durch eine Bravourleistung eine Wildcard für das Finale der Park World Tour (PWT) gewonnen. Skeptiker unter den Kennern des internationalen OL werden da vielleicht gedacht haben: Nun ja, das hat es schon einige Male gegeben, dass einem deutschen H 21-E Läufer gegen die OL-Größen aus Skandinavien, der Schweiz oder Osteuropa so ein positiver Ausrutscher nach oben geglückt ist. Aber es kam vielmehr zu der wohl eindrucksvollsten internationalen Startserie eines Läufers, die wir im deutschen OL verzeichnen können.

Finnenbahn-Meeting und Gedächtnistraining als letzte Leistungstests

Immer mehr begann Alex Training und Gedanken speziell auf die Herausforderung, gegen die Besten der OL-Welt zu laufen, einzustellen. Leichtathletische Tempoläufe waren angesagt, denn beim Park-Race ist beinhartes Tempo bei kurzer Wettkampfdauer gefragt. "Was soll ich am besten orientierungstechnisch machen?", fragte er. Der Trainer stellte für ihn eine Reihe von Memo-Aufgaben zusammen: nach einem Tempolauf einen Kartenausschnitt mit einem eingezeichneten Posten betrachten, weitere 30 m joggen, Kärtchen ablegen, 20 m weiter die Kartensituation in der Feinorientierung auf ein Blatt Papier zeichnen. Ferner mitten im vollen Lauf schnelle Routenwahlentscheidungen treffen, sich an verschiedene Kartenzeichner und den großen Maßstab beim Park-Race gewöhnen.
Die gezeichneten Memos von Alex machten, was das Erkennen und richtige Zuordnen der Leitobjekte und Leitlinien betraf, Hoffnung auf eine gute orientierungstechnische Form. Es fehlte noch ein letzter Test der Laufkomponente. Das Finnenbahn-Meeting der ASG-Teutoburger Wald stand an, bei dem die Mannschaft „Polarbären" mit den Orientierern Alex Lubina und Lars Hommen ihren Sieg vom Vorjahr zu verteidigen hatte. Alex lief schnell und konzentriert eine Tausendmeter-Runde nach der anderen in dieser 90 Minuten Dauerstaffel. Der Rundenrekord ging zwar an Mark Ostendarp, Alex wollte sich zwei Tage vor dem ersten Lauf im norwegischen Fredrikstad nicht voll auspowern. Der Sieg beim Finnenbahn-Meeting war überlegen; die Form super, es konnte losgehen.

Aus Alex Lubinas PWT-Tagebuch (Freitag 20. Oktober 2000)

"... Schon sitze ich im Zug von Oslo nach Fredrikstad, nachdem ich morgens um 4:25 aufgestanden bin, haben Pitti und Anja mich auf dem Flugplatz Oslo erwartet. Es wurde dann noch mal vernünftig gefrühstückt, Pitti zeigte uns noch die Sporthochschule von Oslo und nach einem Cappuccino in der Mensa ging es nach Sarpsborg, wo ich ein wenig trainieren möchte, bin echt gespannt, weiß gar nicht was ich erwarten soll. Läuferisch bin ich ja schon wieder ganz fit, was ich beim Finnenbahn-Meeting gesehen habe, jetzt muß ich beim Orientieren nur mal ein bißchen Glück haben. Aber vielmehr meine ich das ganze drum herum. Es sind ja sonst wirklich nur OL-er

- In Postennähe nur einmal auf die Karte schauen, versuchen den Posten aus dem Gedächtnis anzulaufen und (immer noch aus dem Gedächtnis) in die richtige Richtung abzulaufen. Hinterher unbedingt auswerten, welche wichtigen Objekte nicht für die Feinorientierung verwendet wurden.
- Einen komplette Postenverbindung (zunächst einfache und kurze) aus dem Gedächtnis laufen.
- Versuchen, sich vorab die Postenumgebung mit allen für die Feinorientierung notwendigen Objekten vorzustellen. Nach jedem Kartentraining auswerten, ob alle notwendigen, bzw. (besonders in detailreichem Gelände), ob nicht unnötig viele Objekte berücksichtigt wurden.

Die Übungen 10 und 11 werden auch in der Beschreibung der Frühjahrs-Phase auch eine Rolle spielen. Diese gibt es in OLI 108 nach dem „Kaderheft".

Hessentags-City-OL am 19. Mai 2001 in Dietzenbach

Während des 41. Hessentages in Dietzenbach wird am 19. Mai 2001 ein internationaler Einladungswettkampf (als Elite-Event) stattfinden. Der Hessentag und der Wettkampf überlappen sich an dem Tag im Stadtgebiet von Dietzenbach. Dadurch sind große Besucherzahlen garantiert. Dieser Wettkampf wurde bereits an verschiedenen Stellen angekündigt. Dietzenbach liegt ca. 15 Km südöstlich von Frankfurt am Main.

Preisgelder werden für die besten Damen und Herren vergeben:

1. Preis: 1.000,- DM, 2. Preis: 400,- DM, 3. Preis: 200,- DM

1. Start Damen:14:00 Uhr 1. Start Herren:15:00 Uhr

Die Siegerehrung erfolgt im Anschluss nach Einlauf der letzten Läuferin bzw. des letzten Läufers.

Ab ca. 16:00 Uhr ist ein Start aller interessierten OLer in verschiedenn Klassen auf den gleichen Bahnen wie für die Elite vorgesehen.

Eingesetzt wird das elektronische Stempelsystem.

Siegerzeit ca. 20 Minuten.

Zusätzlich ist am 20.5.2001 ein Weinberg - OL als Lauf für die Staffelliga geplant.

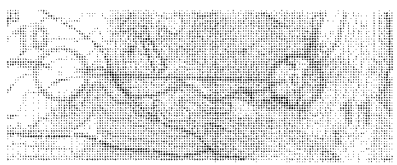
Schwarze Bomber und Weltcupsieg

Mountain Bike Orienteering, neudeutsch und kurz MBO, ist inzwischen jedem bekannt. Dass in diesem Sport international einiges losgeht, wissen auch fast alle, spätestens, seit sich Antje Bornhak in diesem Jahr den Weltcupgesamtsieg erkämpfte und so vor allem eine tschechische Vorherrschaft furios durchbrach. Doch wie sieht es innerhalb von Deutschland aus? Für das OLI-Interview kam eine illustere Runde zusammen, Peter Schmidt (38, ESV Dresden), bei dem die meisten Drähte zur Organisation der MBO-Szene hierzulande zusammenlaufen, Ivo Kühn (23, BW Leipzig), der aktive Mountainbiker, der 2000 die Deutschen Meisterschaften MBO im Einzel, der Staffel und auch noch die Bundesrangliste gewann und dazu Michael Höfer (32, USC Leipzig), der vom Orientierungslauf kommend, den Spagat zwischen Fuß- und Rad Orientierung wagt und auch offiziell der Verbindungsmann zwischen MBO und OL ist.

***?:** Hallo Ihr Drei! An alle zu Beginn natürlich die Frage: Bei welcher Gelegenheit habt Ihr Gefallen an der Orientierung auf zwei muskelbetriebenen Rädern gefunden?*
Peter: 1979 bei einem GOF (Anm.d.R.: GOF - GeländeOrientierungsFahren, die Bezeichnung für den Rad-OL in der DDR), das neben Bergzeit- und Geschicklichkeitsfahren Rahmenprogramm bei einer Rad-Sternfahrt war.
Ivo: Durch eine Ausschreibung 1989 in meiner Schule.
Michael: Das erste Mal war für mich der nullte Harz-MBO 1992, damals ein Versuch mit etwa 10 Zweierteams im Harz als Score. Dieses Jahr folgte die neunte Auflage mit 200 Teams. Den ersten klassischen MBO, also auf OL-Karte und als Einzelrennen, habe ich 1997 in Rösa bei Bitterfeld mitgemacht.
***?:** Wieso überhaupt MBO? Gab es Alternativen?*
Peter: Wegen des Spaßes, der Kombination von Radfahren, Laufen und Entscheidungsfreude, dies in einem familiären Umfeld, sportlich fair bei doch einigen Möglichkeiten für Cleverness und alles in der Natur - heute, ein viel zu kurz kommender Bewegungsausgleich - und wegen der Chance nicht Letzter zu werden, auch wenn ich nicht trainiert habe. Vorher hatte ich manches probiert, Leichtathletik, Handball, bin dann aber 1977 beim Radsport hängen geblieben. Beim Triathlon vor 15 Jahren fiel das Laufen zu schwer. Mit 17 gab es den ersten Fuß-OL beim Herbst-OL der Radsportler auf der verschwommenen Fotokopie eines Messtischblattes - Maßstab 1:25.000 – ein Erlebnis. Als Trainingsform nahm Fuß-OL einen gewissen Stellenwert ein und der Ostsee-OL war immer ein Muss. MBO ist abwechslungsreich, nicht Kopf runter und in den Lenker beißen, mit ein bisschen Überlegung ist man oft schneller.
Michael: Ich fahre gern Rad und kann gut orientieren, also war es nur eine Frage der Gelegenheit, das ´mal in Kombination zu probieren.

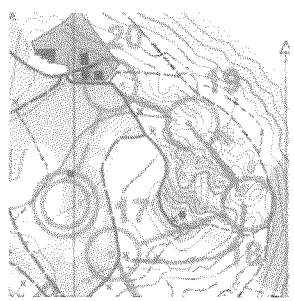
früh, verlor bis zum Zuschauerposten etwas mehr Zeit als unterwegs gedacht, lief aber sehr gut von da bis ins Ziel. Im Ziel führte sie lange! Elisa startete nicht allzu lange nach Katja. Am Zuschauerposten (entsprechend einer „normalen" Junioren-Bahn) lag sie 3 Minuten vor Katja! Aber auf dem letzten Teil der Strecke konnte sie dieses Tempo verständlicherweise nicht mehr halten und ihre Endzeit war knapp eine halbe Minute langsamer als Katjas. Meike war bei der Zwischenzeit auch noch 2 Minuten schneller als Katja. Auf der Schlussrunde unterlief ihr aber ein ordentlicher O-Fehler, und ihre Zeit war im Ziel 5 Minuten langsamer als Katjas.
Frauke war mit ihrer Leistung überhaupt nicht zufrieden. Nach einem ganz guten Start verlor sie auf dem Weg zu Posten 3 die Übersicht und damit Zeit. Zu Posten 6 lief es auch nicht so toll, aber der große Fehler kam auf dem langen Übergang zu Posten 7; am Ende der 27. Platz und ihre schlechteste Weltcup-Platzierung des Jahres. Im Gesamt-Weltcup wurde Frauke somit 16. Eigentlich ein sehr gutes Ergebnis. Aber doch ein etwas ärgerlicher Abschluss!

Staffel, 14.10.00
Bei den Herren liefen Robert, Sven und Michael, da Peter mit seiner Verletzung außer Gefecht war. Bei den Damen starteten Meike, Katja und Frauke.
Es lief eigentlich nicht so toll! Meike hatte einen dicken Fehler und kam mit 9 Minuten Rückstand zum Wechsel. Da die Erste aber 3 Minuten Vorsprung für ihr Team herausgelaufen hatte (Reeta-Mari Kolkkala für FIN 1), waren das reell nur 6 Minuten. Allerdings waren z.B. die Däninnen bei denen, die 6 Minuten vor uns waren. Katja lief dieselbe Etappenzeit wie Meike: sie suchte nicht die Posten, sondern lief sich im Grünen fest. Deshalb gab sie Frauke den Tipp, dass sich das Außenrumlaufen lohne. Was Frauke auch tat. Aber vor einer 2-Minuten-Suchaktion an einem Posten bewahrte sie weder das, noch die vermeintliche Kenntnis des aktuellen Postenraums vom Musterlauf. Die Damen platzierten sich als Team 14, ein 10. Platz in der Nationenwertung. Und nur eine platzierte Staffel hinter ihnen. Simone Luder lief die Schweizerinnen zum Sieg, nur wenige Meter vor den Schwedinnen. Die Norwegerinnen wurden Dritte und gewannen den Staffel-Weltcup.



So ätzend war's bei der Staffel...

Auch die deutschen Männer hatten ihre Probleme: für Robert lief es nicht wie erhofft auf der Startstrecke. Er verlor läuferisch und machte dann ermüdet seine Fehler. Zum Wechsel kam er mit knapp 8 Minuten Rückstand auf die Norweger. Sven schlug sich so gut er konnte. Er war sogar etwas schneller als Robert (1 1/2 min), aber ganz zufrieden war er auch nicht. Michaels Beine waren nach dem A-Finale nicht mehr die frischesten, und auch ihm unterliefen Fehler. Aber er kam vor dem schnellen Russen Valentin Novikov ins Ziel, obwohl er ihn unterwegs schon gesehen hatte! Auch die Herren wurden 14. und 11. in der Nationenwertung. Es gewann Norwegen 2 vor den jubelnden Briten und den Schweden. Die Schweden siegten im Staffel-Weltcup.



Staffelschlussrunde

Finale, klassische Distanz, 12.10.00

Die Final-Bahnlegung unterschied sich vom Kurz-OL dadurch, dass es längere Übergänge zwischen den Posten gab, und dass verschiedene Geländetypen durchlaufen wurden: z.B. ein Stück mit schlechter Sicht (teilweise hellgrün auf der Karte; die Belaufbarkeit war aber kein Problem), ein sehr flacher Waldteil mit diffusen Höhenstrukturen und auf der Männerbahn auch ein größerer Kahlschlag. Außerdem waren die Bahnen sehr lang, weil man die angestrebten Siegerzeiten einhalten wollte. Die Herren sollten für ihre 17,9 Kilometer 90 Minuten brauchen, die Damen 70 Minuten für 11,5 Kilometer. Nach 2/3 der Bahnen kam man am Zuschauerposten in unmittelbarer Zielnähe vorbei. Ansonsten war beim Finale alles wie beim Kurz-OL: Start und Ziel zusammen am selben Ort wie tags zuvor, derselbe letzte Posten; so direkt wie möglich laufen, aber immer wissen, wo man ist.

Die Schwierigkeit bei den langen Übergängen bestand darin, die quer zu überlaufenden Hügelzüge richtig mitzuzählen und dann genau zu wissen, wann der Posten kommen musste. Die Startreihenfolge war übrigens die umgekehrte Weltcup-Punkteliste, so dass die Spannung im Ziel bis zum letzten Läufer garantiert war, denn der Finallauf musste gewertet werden. Dadurch konnte man sich als Spät-Starter auch schon Informationen über die Bahn verschaffen: das war ausdrücklich zugelassen! Die Karte vom Vortag durfte man allerdings nicht mit ans Ziel nehmen.

Robert hatte mit seinem einen Punkt vom Vortag noch den Einzug ins A-Finale geschafft. Da er aber eine Erkältung noch nicht ganz auskuriert hatte, zur Staffel fit sein wollte und es bei diesem Finale für ihn auf nichts ankam, entschloss er sich, nicht zu starten. Eine sehr gute und vernünftige Entscheidung! Peter wollte gerne laufen, aber seine Oberschenkelverletzung machte ihm einen Strich durch die Rechnung: sie war nach dem Kurz-Lauf wieder sehr viel schmerzhafter geworden, so dass Peter nicht mehr antreten konnte. Michael Thierolf war damit der einzige Starter im A-Finale, während Sven im B-Finale Erfahrungen sammelte.

Für Michael kann das Finale kein Vergnügen gewesen sein: er benötigte fast 112 Minuten für die Bahn, 27 mehr als der Sieger. Das bedeutete den 57. und letzten Platz. Trotzdem war Michaels Durchhaltewille in diesem Finale beeindruckend! Das Weltcup-Finale gewonnen hat Emil Wingsted, diesmal alleiniger Sieger in 85:29 min. Also 5 Minuten schneller als „geplant"! Zweiter wurde Jani Lakanen, 14 Sekunden hinter Emil, und Dritter der Schweizer Thomas Bührer.

Die Gesamtwertung des Weltcups wurde mit viel Spannung entschieden. Jani Lakanen lief nach seinem Sieg am Vortag auch dieses Mal sehr schnell. Damit gewann er den Gesamt-Weltcup vor Tore Sandvik (NOR) und Allan Mogensen (DEN).

Bei den Frauen wurde die Gesamtwertung ein Zweikampf zwischen Hanne Staff (NOR) und Simone Luder (SUI). Simone hatte einen schlechten Tag, so dass schon am Zuschauerposten klar war, dass Hanne die Siegerin sein würde. Heather Monro (GBR) wurde Dritte.

Das Finale aber gewann Katalin Olah (HUN). Sie lief die Strecke in 64:13 min. (km-Schnitt: 5:33 min.; schneller als die Siegerin beim Kurz-OL). Yvette Baker (GBR) wurde mit 65:04 min. Zweite und Hanne Staff Dritte (65:39 min.).

Da es bei den Damen kein B-Finale gab, durften auch alle deutschen Damen die 11 Kilometer laufen. Katja wurde 40. (6 Punkte) und Elisa 44. (2 Punkte)! Meike war mit ihrem 50. Platz auch nicht so weit von den Punkterängen entfernt. Katja startete sehr

Ivo: Im Gegensatz zum reinen Mountainbike kommt hier die Orientierungskomponente sowie eine völlig unbekannte Strecke hinzu. Der eigentliche Ansporn, Mann gegen Mann, fällt jedoch weg. Früher habe ich viermal pro Woche Judo trainiert. Ich bin eigentlich Mountainbiker, mache MBO als zweite Sportart. Zum reinen Fuß-OL fehlt mir der Speed.

?: Peter, wo siehst Du den Ursprung für MBO in Deutschland?

Peter: Orientierung auf dem Rad hat sich parallel zum Fuß-OL beim Radsportverband entwickelt. Ab den 50iger Jahren wurde es in der DDR als Geländeorientierungsfahren bezeichnet. Zur Nachwendezeit wurde es erst als sozialistische Altlast im BDR nicht akzeptiert, war aber als Nummer in der Sportstatistik willkommen. Die Namensgebung ist international noch immer nicht einheitlich, MBO oder MTBO. Wir als Radfahrer im BDR haben uns 1996 offiziell für MBO entschieden.

?: Michael, was sind für Dich die entscheidenden Unterschiede zwischen der Orientierung zu Fuß und auf dem Rad?

Michael: Die Feinorientierung, auf die beim OL ja zunehmend Wert gelegt wird, fällt beim MBO praktisch weg, entscheidend ist die Routenwahl. Die beruht darauf, das richtige Gespür zu finden, wie weit man tatsächlich einen Umweg für eine besser befahrbare Route in Kauf nehmen kann. Und das ist für einen OLer doch erstaunlich weit! Die Helmpflicht zur eigenen Sicherheit wäre noch zu nennen.

Peter: Es sind nur Wege zu benutzen.

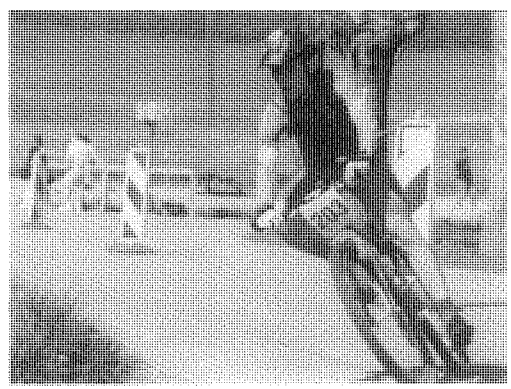
?: Wie suchst Du Dir die MBO-Rennen aus, Ivo?

Ivo: Persönlich suche ich MBO-Rennen in verschiedenen Austragungsmodi, wenigstens einmal im Jahr ein richtig langes Rennen, eines mit geringerem Postenanzahl-Streckenlänge-Verhältnis, damit es nicht so geht: kaum hat man richtig reingetreten, muss man schon wieder lochen. Möglichst viel Konkurrenz ist wichtig.

?: Welche spezielle Ausrüstung braucht Ihr für den MBO?

Peter: Die Wettkampfbestimmung sagt: Mountainbike. Doch Silke Schlittermann ist auch schon mit einem schweren schwarzen Bomber an den Start gegangen.

Michael: Anfangs bin ich mit meinem Trekking-Rad gefahren, das ich auch täglich in der Stadt und für Urlaubstouren nutze. Inzwischen habe ich mir ein MTB gekauft, aber das ist kein besonders edles. Darauf kommt's also nicht so sehr an. Entscheidend ist doch der, der auf dem Rad sitzt.



Der MBO kriegt die Kurve ...

Ivo: Das Mountainbike sowie das Kartenbrett halte ich je nach Wettkampfmodus für sinnvoll.

Michael: Bei den gestandenen MBO-Fahrern gibt es bei den Kartenbrettern die abenteuerlichsten Konstruktionen.

?: Möchtest Du beides parallel betreiben oder komplett wechseln?

Michael: Nein, ich werde dem OL nicht untreu werden. Ich habe einen sehr guten Draht zu dem Entscheidungsgremium MBO aufgebaut. So werden die Terminkalender abgestimmt, damit beide Sportarten betrieben werden können, manchmal sogar parallel an einem Ort.

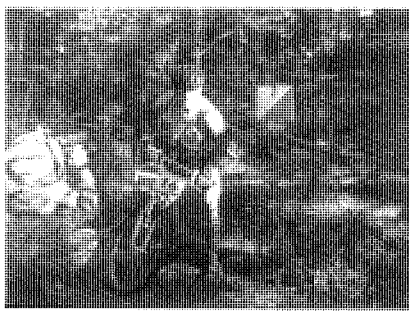
?: Wo sind die MBO-Zentren in Deutschland?

Michael: Die Zentren sind Werdau/Zwickau, Dresden, Leipzig, Bitterfeld und Halle. Langsam kommen auch aus anderen Regionen wie Ilmenau, Braunschweig, Westfalen und Berlin Interessenten, die diesen Sport hoffentlich auch dort entwickeln werden.

Ivo: MBO ist leider in Deutschland nicht sehr publik, so das sich die MBO-Sportler tatsächlich in Sachsen und Sachsen-Anhalt konzentriert haben.

Peter: Schätzungsweise 200 MBO-Aktive gibt es in Deutschland. Besonders gering sind Teilnehmerzahlen der Junioren.

?: Wo steht Deutschland international im MBO?



Beim Weltcup-Rennen in Donovaly

Michael: International ist der MBO gerade in stürmischer Entwicklung, es wird 2002 die erste WM geben, Weltcups gibt es seit dem letzten Jahr. Und da steht Deutschland richtig gut da, wir haben hier unsere erste Gesamtweltcup-Siegerin: Antje Bornhak! Es ist beeindruckend, wie sie die internationale Szene beherrscht! Leider ist sie die große Ausnahme, auch wenn die Platzierungen der anderen deutschen Starter nominell auch gut sind. Wir dürfen jetzt den Anschluss an die internationale Entwicklung nicht verpassen, deshalb gibt es Gespräche mit dem Bund Deutscher Radfahrer, bei dem der MBO national angesiedelt ist, wie die internationale Arbeit gestaltet werden kann.

Peter: Notwendige finanzielle Unterstützungen mit der unendlichen Geschichte einer verbindlichen Abstimmung zwischen BDR und DTB sind unabdingbar, sonst stehen wir auf dem falschen Bahnsteig. Sehr mangelhaft ist noch die Vermarktung der Ergebnisse für die Medien. Es schmort alles im eigenen Saft und dann beginnt das große Stöhnen: „Keine Unterstützung!".

Ivo: MBO ist in anderen Ländern zum Teil verbreiteter als in Deutschland. Ich hatte die Möglichkeit bei bisher 3 Weltcup-Rennen zu starten, die beste Platzierung war ein 5. Platz, wobei die Teilnahme oft eine finanzielle Frage ist. Das Level der Weltcups ist sehr viel höher, als das unserer "Eierkuchenrennen" - größere Distanzen, wesentlich selektiveres Gelände, schwierigere Orientierung und vor allem Konkurrenz, die ich nur aus dem reinen MTB-Bereich kenne. Wenn alle unsere MBO-Sportler an einem Weltcup teilnehmen müssten, würden sich 75% beschweren.

?: Wie wird die deutsche Auswahlmannschaft zusammengestellt?

Ivo: Die Auswahlmannschaft wird meines Wissens nach dem aktuellen Stand der Rangliste angepasst. Da die Mannschaft jedoch bisher keinen besonderen Status genoss, ist sie auch weniger erwähnenswert. Ich glaube, es kann jeder an jedem Rennen teilnehmen, sofern er die Forderungen des Veranstalters erfüllt.

Ingo. Auch Robert stieß beim dritten knallharten Wettkampf an seine physischen Grenzen: 66., mit fast 7 Minuten Rückstand auf Peter. Willi stieg am Sichtposten aus dem Rennen aus: auch er war geschafft!

Finalrunde, Oktober 2000, Portugal:

Ein Kurz-OL, eine klassische Distanz und ein Staffellauf standen auf dem Programm. Die Einzelläufe fanden an der Küste statt bei Marinha Grande ca. 150 km nördlich von Lissabon; offener Pinienwald mit nadelbedecktem Sandboden; sehr schnell zu belaufen, hügelig, sozusagen bewaldetes Dünengelände, so wie es viele von der französischen Atlantikküste kennen. Das Orientieren ist eigentlich nicht so schwer, da die Sicht gut ist. Aber wenn man nur schnell genug läuft, wird alles schwer...

Die Staffel wurde im Stadtwald von Lissabon. Gelaufen.

Für Deutschland dabei waren Katja Bumann, Elisa Dresen, Meike Jaeger, Frauke Schmitt Gran, Robert Dittmann, Peter Legat, Sven Neumann und Michael Thierolf; betreut wurde die Mannschaft durch Beate Gehricke und Björn Axel Gran.

Kurzstrecke, 11.10.00

Sowohl bei den Damen als auch bei den Herren lagen die Zeiten sehr dicht beieinander. Bei den Herren teilten sich Jani Lakanen (FIN) und Emil Wingsted (SWE) den ersten Platz, zeitgleich mit 25:10 min. Dritter wurde Jamie Stevenson (GBR), 25:16 min. Der 30. hatte eine Zeit von 26:59 min., war also weniger als 2 Minuten zurück!

Bei den Damen gewann Katarina Allberg (SWE) in 25:40 vor den beiden Zweitplatzierten, Katalin Olah (HUN) und Cecilia Nielsson (SWE). Hier hatte Platz 30 auch nur 3 Minuten Rückstand!

Von den deutschen Herren schlug sich Robert am besten. Er erlief sich mit dem 45. Platz seinen ersten Weltcup-Punkt! Mit den nur 3 Minuten Rückstand auf die Siegerzeit und einem guten Lauf war er zufrieden. Sven schlug sich gut als Weltcup-Neuling und wurde 66. Peter hatte seine Oberschenkel-Verletzung noch nicht ganz auskuriert. Dafür lief es ganz gut (72.) Michael Thierolf fand seinen Rhythmus (77.)

Bei den Damen lagen Elisa, Katja und Meike als 47., 50. und 52. sehr dicht zusammen. Elisa verlor 6 Minuten auf die Siegerin, aber nur fast 3 bzw. 1 1/2 Minuten auf die norwegischen Juniorinnen Marianne Riddervold und Linda Antonsen. Und Marianne war immerhin Zweite bei der JEM. Ein guter Weltcup-Einstand für Elisa! Katjas Zeit war nur 16 Sekunden langsamer als Elisas. Allerdings war Katja mit diesem Ergebnis nicht zufrieden. Sie verlor haupsächlich zum 2. und zum 6. Posten Zeit. Auf dem Weg zum 2. Posten wuchs hohes Farnkraut; die frühen Starter durften dort Spuren legen. Meike vergab ihre Chancen leider gleich am ersten Posten: sie verlor 2 1/2 Minuten. Danach dauerte es bis Posten 3, bevor Meike richtig in Fahrt kam. Aber dann lief es ganz gut. Zeitlich lag Meike 1 1/2 Minuten hinter Katja. Frauke lief ein gutes Rennen mit ein paar kleineren Zeitverlusten. Im Nachhinein zeigte sich auch, dass die Route durch die grünen Streifen (Farn) zum 3. Posten nicht die beste war. Links von der Luftlinie war schneller... Mit ihrem 15. Platz war Frauke zwar zufrieden, registrierte aber mit bedauern, dass Heather Monro als 8. nur 20 Sekunden schneller war. Auf die Siegerin hatte Frauke etwas mehr als 1 1/2 Minuten Rückstand.

Übrigens: Die beiden Herrensieger liefen den Kilometer in 4:34 min., die Damen-Siegerin brauchte 5:54 min. Die besten Deutschen liefen 5:11 min. bzw. 6:17 min.!

4. Tag, Jagdstart, 21.7.00

Der Jagdstart ist eine Form, die angeblich besonders publikumsfreundlich sein soll, außerdem Start auf der Zielwiese Sichtposten und Funkposten. Am Sichtposten kamen die Herren genau in der Reihenolge, in der sie kurz vorher über Funk angekündigt wurden. Valentin Novikov führte, er hatte seine 3 Minuten Vorsprung noch ausgebaut. Also nicht so spannend... Dann der zweite Funkposten: Valentin kam nicht. Ewig nicht. Dann kamen andere Läufer. Aber es gab ein Funk-Chaos: keiner wusste so genau, wer am Funkposten war, und ob diejenigen jetzt wirklich die ersten waren. Alle warteten gespannt, ob sich im Gebüsch am letzten Posten was rührte. Als sich was rührte, kamen 5 Läufer den Zieleinlauf heruntergerannt, aber alle im selben Tempo und mit Abstand zueinander. Im Zieleinlauf passierte nichts mehr. Schweden landete einen Doppelsieg mit Jimmy Birklin 2 Sekunden vor Niclas Jonasson. Dritter wurde der Russe Michael Mamleev. Valentin Novikov kam erst gut 9 Minuten nach dem Sieger ins Ziel, auf dem 17. Platz.

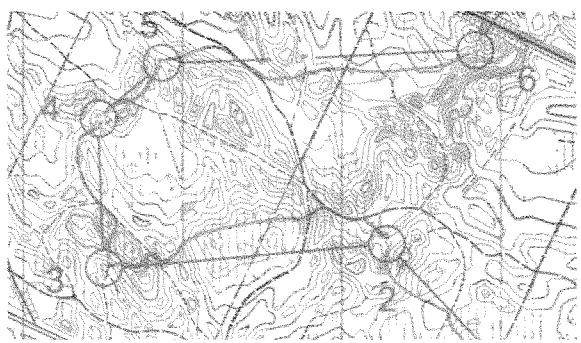
Die Spannung beim Jagdstart dauerte also maximal 5 min: 4 1/2 Minuten warten und 30 Sekunden lang den 5 Ersten beim Zieleinlauf zuschauen...

Bei den Damen bekamen die Zuschauer einen Start-Ziel-Sieg von Simone Luder zu sehen. Auf den Plätzen dahinter tat sich jedoch etwas: Kirsi Boström (FIN) lief vom 9. auf den 2. Platz vor, während Katarina Allberg (SWE) 3. wurde.

Für Frauke war das Rennen sehr spannend! Sie lief am Anfang fast fehlerfrei und ließ mehrere Damen hinter sich, verschenkte aber in der Endphase einen möglichen 15. oder 16. Platz.

Karin verpasste im Ziel die Weltcup-Punkte nur ganz knapp: sie erwischte keinen guten Tag, verlor aber „nur" drei Plätze und wurde 48. Meike hingegen lief sich 9 Plätze nach vorn (53.) und wirkte recht zufrieden mit dem Abschluss. Für Katja lief es schlecht. Sie fiel um 8 Plätze auf den 66. Gesamtrang zurück. Damit war sie nicht glücklich. Luise hielt durch und wurde insgesamt 81.

Die Herren dagegen hatten im Ziel richtig Grund zum Jubeln! Axel und Ingo liefen in die Punkteplätze vor, Peter schaffte die ersten 60 und Robert war davon nicht weit entfernt. Axel lief eine Zeit, die einem 25. Platz in der Tageswertung ergab (8 1/2 Minuten langsamer als Jani Lakanen/FIN) und machte 27 Plätze gut (Platz 41)! Ingo lief nur eine halbe Minute langsamer als Axel, was eine Verbesserung von 19 Plätzen auf den 44. Gesamtrang bedeutete. Damit bekam Axel fünf Weltcup-Punkte und Ingo zwei. Die Leistungen im internationalen Mittelfeld liegen so dicht beisammen, dass man sich bei einem Jagdstart noch um so viele Plätze verbessern kann! Peter lief teilweise auch in der „Mega-Tram" von Axel und Ingo mit. Er schaffte es jedoch leider nicht, das Lauftempo bis ins Ziel durchzuhalten. Aber auch er verbesserte sich um einen Platz und wurde insgesamt 57., sozusagen als letzter der „Mega-Tram" und nur 3 1/2 Minuten hinter



Gelände in Portugal, Kurzstrecke und KlassiK

Michael: Die Auswahl ist im Entstehen. Sie war dieses Jahr bei allen Weltcup-Läufen dabei. Nächstes Jahr stehen natürlich wieder die Weltcups auf dem Programm. Wir konnten Uwe Genatis für die Mitarbeit auf internationalem Gebiet gewinnen und hoffen, dass die Entwicklung in die richtige Richtung geht.

Peter: Neben der Rangliste werden außerdem Wildcards vergeben. Die Weltcup-Rennen 2000 fanden in Tschechien, Belgien, Frankreich, Slowakei und Ungarn statt. Leider sind nicht alle Aktive in der Lage, die Teilnahme an den Veranstaltungen zu finanzieren und haben somit die diesjährige Europa-Tour nur teilweise belegt.

?: Wie groß ist der Anteil der Fuß-OLer?

Michael: Es gibt viele OLer, die 'mal zum Schnuppern mitfahren, aber auch einen harten Kern, der relativ regelmäßig an den Rennen teilnimmt. Wenn man sich die MBO-Bundesrangliste vornimmt, sind dort etwa ein Drittel aus dem Fuß-OL. Was für mich aber viel wichtiger ist, dass wir nicht nur mitfahren, sondern auch die Leistung mit bestimmen. Conny Eckardt hat bei den Damen sowohl die Rangliste als auch die Meisterschaft gewonnen, Sylvia Thomas ist nicht viel dahinter. Dasselbe trifft für Uwe Genatis und Dietmar Fremder bei den Senioren zu. Stefan Wolf mischt bei den Junioren ganz vorn mit. Das zeigt, dass die Orientierungskomponente doch eine entscheidende beim MBO ist, nicht nur das fahrerische Können entscheidet.

?: Gibt es Abwerbeversuche der MBO-Riege an die Orientierungsläufer, Peter?

Peter: OLer kommen meistens auf uns zu. Das Interesse bekundete sich manchmal verletzungsbedingt. Knie- und Hüftprobleme ließen namhafte Starter einen Blick vorbei werfen, mancher blieb hängen und einzelne wechselten den Verein. Das Fahrerlager hat sich so wieder stabilisiert.

?: Hat sich seit Einstieg der Fuß-OLer im MBO etwas geändert?

Peter: Bei meinen Dresdner Veranstaltungen ist es schon immer üblich gewesen, dass OLer an den Start gegangen sind. Sie nehmen jetzt aber regelmäßig an Ranglistenläufen teil und bestimmen das Niveau der Veranstaltungen mit. Mancher Mannschaftsleiter war nicht sehr erfreut, aber die Leistung soll das Geschehen bestimmen und keine Selbstbeweihräucherung. Eine Bereicherung sind die OL-Frauen. Hier hat ein maßgeblicher Sprung, weg von der Hausfrauenklasse, stattgefunden.

Gesamt-Weltcup-Siegerin 2000: Antje Bornhak

Michael: Die OLer haben auf jeden Fall frischen Wind in die Szene gebracht. Bei der Organisation können wir viele Erfahrungen einbringen, auch hier hat es eine rasante Entwicklung gegeben. Natürlich steht man Neuem erstmal skeptisch gegenüber, aber ich spüre immer wieder großes Entgegenkommen der MBO-Leute.

Ivo: Endlich ist das Niveau durch die OLer gestiegen. Ich freue mich über jede Konkurrenz. Wo ich im MBO sehr oft unter den ersten Fünf mitmischen kann, belege ich im MTB je nach Starterzahl und Konkurrenz nur Platz 1-100 bei 50 bis 1500 Teilnehmern in meiner Altersklasse. Die Organisation der Läufe, die von OLern organisiert wurden, waren aufgrund ihrer Erfahrung o.k.

?: Wie sehen die Organisationsstrukturen für den deutschen MBO aus?

Peter: Die Rolle der Dachorganisation Bund Deutscher Radfahrer, kurz BDR, ist keine rühmliche, wenn ich das Wort gebrauchen darf, eine Politik vom Betonköpfen. Da es aber noch ein paar Mark als Zuschuss für die Tagung der Fachkommission, eine Weiterbildungsveranstaltung im Herbst sowie eine kleine Unterstützung für die Bestenermittlung gibt, besteht ein Stillhalteabkommen. Das Training ist den Vereinen überlassen, es finden sich selbständig gute Aktive in Trainingslagern zusammen. Starts im Ausland sind fast ausschließlich von den Teilnehmern zu finanzieren und die Namensgebung "Nationalmannschaft" ist noch immer nicht gestattet. Im Dezember 1999 wurde die Struktur der Fachkommission MBO dem Aufbau OL im DTB angelehnt. Neben den Ressorts Vorsitzender, Recht/Weiterbildung, Öffentlichkeitsarbeit, Finanzen, Wettkampfwesen und Trainerrat gibt es einen stimmberechtigten Vertreter OL, Michael Höfer, welcher den kurzen Weg der MBO-Interessenten auf unterer Ebene in beide Richtungen unterstützt. Leidigstes Thema ist das Lösen von Lizenzen und die Annäherung BDR-DTB. In Frankreich klappte es!

?: Gibt es Unterstützung durch andere Organisationen?

Peter: Hoffnungen hatten wir mit dem MTB-Boom, doch geblieben sind Luftschlösser. Eigeninitiativen wurden vom BDR zurückgepfiffen. Er ist Dachorganisation und von dort und über die Landesverbände Sachsen-Anhalt und den Sächsischen Radfahrer Bund bekommen wir eine geringfügige finanzielle Unterstützung. Offizielle internationale Starts sind nur im Rahmen der IOF über den DTB möglich und hier liegt das Hauptproblem, Frankfurt ist ja groß. Ideell liegt alles in unserer und der Hand einiger OL-Enthusiasten. Seit der Teilname an den Offenen Französischen Meisterschaften 1996 setzen wir auf internationales Bekanntwerden und mögliche Vermarktung. Ich bin bestrebt die Dinge voranzutreiben und will Einfluß nehmen. Was mir leider nur sehr diskontinuierlich gelingt. Treibender Keil ist immer die Unzufriedenheit mit dem Erreichten.

?: Wie kommen Probierwillige zum MBO?

Michael: In die "OL-Informationen" sehen, Termine suchen, aufs Rad setzen und losfahren! Man muss ja nicht gleich gewinnen wollen, auch wenn das geht, wie Matthias Busch und Tilo Pompe einmal gezeigt haben.

Peter: ... genau, die "Mütze" plus 15 DM Startgeld mitnehmen und auf's Rad schwingen. Kompass ist nicht so wichtig. Wer den Kompass benutzt, hat schon verloren.

Ivo: Wer ein bissl' Spaß am Biken hat, hat als OLer gute Vorteile - also mitmachen.

?: Vielen Dank Euch allen Drei für das Gespräch und auf ein gutes Miteinander von OL und MBO!

Die Fragen stellten Hendryk Wetzel und Lutz Spranger

www.orientierungslauf.de; www.mtb-orienteering.de; www.mtb-dresden.de

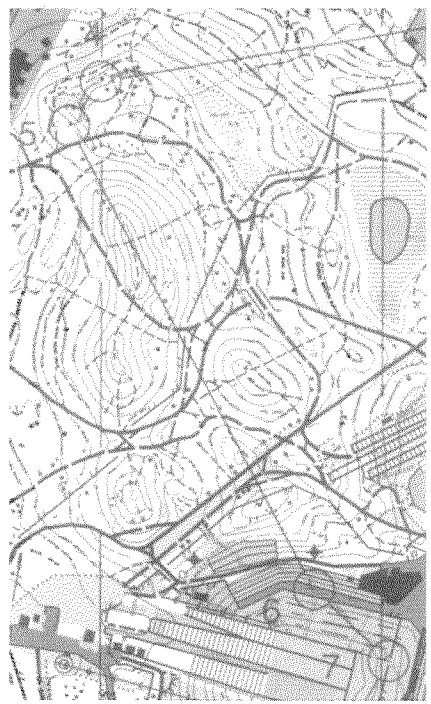
Bei den Damen ging es für Katja und Frauke um die Qualifikation zum Ultra-Kurz-OL. Frauke schaffte es, sich besser zu konzentrieren als am Vortag (22.). Insgesamt kletterte sie damit auf Platz 25 und hatte sich somit für den Ultra-Kurz-OL qualifiziert. Katja hatte einen rabenschwarzen Tag - 17 Minuten Rückstand... Karin dagegen fand einen besseren Rhythmus. Sie wurde 34., mit ca. 6 1/2 Minuten Rückstand. Meike lief sich mit einem 57. Platz einen Platz weiter nach vorn in der Gesamtwertung. Und Luise steigerte sich im Vergleich zum ersten Tag und wurde 68.

3. Tag, Ultra-Kurz-OL, 20.7.00

Während fast die gesamte Mannschaft den Ruhetag genoss (Fahrradtour, Museum, ausruhen usw.), stand für Frauke am Vormittag ein Musterlauf an. Am Nachmittag ging es dann im Skistadion von Lahti um die Weltcuppunkte.

Im Vergleich zu einem PWT-Lauf ging ein recht großer Teil der Bahn durch den angrenzenden Wald. Die o-technischen Anforderungen hielten sich jedoch in Grenzen. Die Routenwahl von 5 nach 6 (Damenbahn) war relativ entscheidend.

Nach diesem Übergang lag Frauke auf dem 7. Platz. Dann verließen sie leider die Kräfte. Trotz eifriger Unterstützung durch die Mannschaft, die sich sozusagen über die gesamte Bahn verteilt hatte, reichte die Konzentration nicht bis ins Ziel: am vorletzten Posten nochmal 20 Sekunden Zietverlust. Am Ende war Frauke mit dem 15. Platz aber recht zufrieden (1:50 min. Rückstand).



Routenwahl auf beim Ultra-Kurz: Simone Luder hatte die beste Zeit. Sie lief erst wie Frauke, bog dann aber nicht nach rechts ab sondern lief leicht links bis ins Stadion und von schräg hinten zum Posten

Der Wettkampf war für Zuschauer wirklich spannend. Wenn man sich einen guten Platz ausgesucht hatte, konnte man die Läufer am Start und Ziel, an mehreren Posten und auf zwei Routen sehen. Eine große Ergebnistafel zeigte die Bestzeiten an. Da die Favoriten zuletzt starteten, wurden die Zeiten auch ständig unterboten. Mit 30 Startern und 15 Minuten Siegerzeit dauerte das Damenrennen und das Herrenrennen je 45 Minuten. Es war immer etwas los!

Nicht ganz einzusehen ist, dass sich diese Publikumsfreundlichkeit nur beim Ultra-Kurz (oder von auch Park-OL) erzeugen lassen soll. Ein „traditioneller" Kurzstreckenlauf bietet durchaus auch noch viel mehr Möglichkeiten dazu. Und wenn man noch live (siehe Jukola-Staffel) von einem Kamera-Posten im Wald auf eine Großleinwand im Ziel übertragen kann, dann könnten sich auch Nicht-OLer als OL-Zuschauer begeistern lassen!

In Heinola und Lahti standen insgesamt 4 Läufe an, die zusammen aber „nur" zwei Weltcup-Wertungsläufe ergeben sollten. Am 1.Tag war ein Kurz-OL mit 25 min. geplanter Siegerzeit angesetzt, am 2. Tag ein OL mit Siegerzeiten 35 min. (D) bzw. 45 min (H). Die Zeitaddition dieser zwei Tage sollte sowohl als Qualifikation für den Ultra-Kurz-OL (15 min.) am 3. Tag als auch als Ausgangspunkt für den Jagtstart (klassisch) am 4. Tag gelten. Nur die besten 30 durften beim Ultra-Kurz-OL an den Start gehen, und das war der erste Weltcup-Wertungslauf. Es gab auch nur bis zum 25. Platz Punkte, dafür aber bis dahin genauso viele wie bei einem „normalen" WC-Lauf. Das Jagdstart-Ergebnis vom 4. Tag sollte dann den 2. Weltcup-Wertungslauf ergeben. - Also: wer die ersten 2 Tage gut lief, hatte schon viel in der Tasche.

1. Tag, Kurzstrecke, 18.7.00

Der Geländetyp war vom Musterlauf gut bekannt. Für einen Kurz-OL hatte die Bahn wenig Posten; gegen Ende kam man auch mit den FIN-5-Läufern in Kontakt: ziemlich plötzlich wimmelte es, und das brachte so manchen aus dem Konzept.
Bei den deutschen Herren war Axel der Schnellste, er hatte im Ziel 7 Minuten Rückstand: 55. Platz. Peter war nur ca. 30 sek. langsamer (64.) und auch nicht unzufrieden. Ingo und Robert waren mit 11 und 12 Minuten Rückstand nicht glücklich, sahen aber ein, dass sie ihre O-Aufgaben nicht so gelöst hatten, wie sie es sich vorgenommen hatten. Das führte zu beträchtlichen Fehlern. Willi wurde mit 13 Minuten Rückstand 103.
Katja fand bei den deutschen Damen die Posten am schnellsten: sie wurde mit 5 Minuten Rückstand 28. Sie konzentrierte sich gut, hatte Respekt vor den o-technischen Anforderungen, löste die Probleme gut und freute sich im Ziel über ihre Leistung. Frauke war wegen einiger Fehler 40 Sekunden langsamer und wurde 31.
Laufsieger wurden Valentin Novikov (RUS) mit über einer Minute Vorsprung und Simone Luder (SUI).

2. Tag, mittellang (oder mittelkurz?), 19.7.00

Valentin Novikov war auch diesmal der Tagesschnellste. Bei den Damen lief Heather Monro (GBR) die Tagesbestzeit, aber Simone Luder führte weiterhin in der Gesamtwertung.
Ingo erlief sich den Titel „bester deutscher Mann" mit knapp 6 Minuten Rückstand auf Novikov und einen 42. Platz in der Tageswertung. Peter war wieder der Zweitbeste (61.) mit gut 9 Minuten zurück und insgesamt 58., also unter den ersten 60 (Final-Platz!). Robert machte seine Dinge auch etwas besser als am Vortag. Dafür hatte Axel einen ziemlich schwarzen Tag: ein dikker Postenfehler und auch sonst nicht so toll (82.). Willi fühlte sich gar nicht gut, ziemlich kraftlos. Er wurde 115. mit über 20 Minuten Rückstand.

Sehr gut gelungener Übergang Posten2-3

MBO versus MTBO oder was ist wie Ski-OL im Sommer?

Von Gerit Pfuhl

Das Jahr 2000 war das erste Weltcupjahr im MTB-O mit einer provisorischen deutschen Auswahlmannschaft. So weit so gut, doch vielen wird MTB-O immernoch nichts sagen. Genau das ist das Problem des Mountainbike-Orienteering in Deutschland. Ursache unbekannt, Auswirkungen riesig? Doch dazu später ...
Nach diesem Artikel soll jedenfalls kein OLer mehr behaupten können, nichts von dieser Sportart gewußt zu haben.

Ein Mountainbike, eine OL-Karte und schon nennt sich das ganze MBO? Dies ist in Deutschland zur Zeit noch üblich, doch eigentlich gibt es wie beim Ski-OL spezielle MTBO-Karten, die im Maßstab 1:15 000 oder 1:20 000 ausgewiesen sind. Sie enthalten eine spezielle Wegeklassifizierung nach Breite und Befahrbarkeit und eine andere Wichtung der Vegetationsangaben und markanter Objekte, denn wo ein(e) MBOer(in) nicht fahren darf, braucht es auch keine Informationen; also fehlen z.B. ein Hochstand im Dickicht und - ganz entscheidend - auch markante Kulturgrenzen, denn sie könnten mit der Wegsignatur verwechselt werden.
Und sonst ist alles dasselbe? Nein, so pauschal kann man das nicht sagen. Die Hauptorientierungsaufgabe liegt in der Routenwahl. "Lieber den langen aber laut Karte besseren und damit meist schnelleren Weg oder kurz mit mehr Höhenmetern und/oder schlechterer Wegsignatur?". Es liegt viel Verantwortung bei Kartenzeichnern und Streckenlegern, sonst verkommt der Wettkampf zum oft kritisierten Mountainbike-Rennen mit Loch- anstelle von Getränkeposten. Interessant für Training und Wettkampf ist hier Sportident. Damit erkennt man die bessere Routenwahl zwar erst im nachhinein, doch ein Trainingslager nächstes Frühjahr soll vom Aha-Effekt zu effizienteren Strategien führen. Die immer wieder zu stellenden Fragen sind: „Ab wann lohnt es sich, mit dem Rad steil berghoch zu rennen? Ist bergab der längere Weg schneller als der (zu) steile kurze Weg, wo man mehr bremst als radelt?" Dies ist vergleichbar mit der "Dickichtfrage", umgehen oder durchqueren. Man muss es life entscheiden und immer wieder neu. Das ist eben nicht nur reine Erfahrungssache.

Wie läuft ein MTBO-Rennen ab?

In Deutschland gibt es noch die Mischform: die Posten hängen irgendwo im Wald versteckt, so dass es schon vorkam, das man zu Fuss schneller war als mit dem hinderlichen Rad, das bei wegfernen Posten "hingeschmissen" werden musste (wenn man schnell sein wollte). Nichtvorgezeichnete Karten und nur OL-Karten, teilweise zehn Jahre alt, verderben den Spaß am MBO insbesondere dann, wenn einem der Konkurrent nach dem Wettkampf sagt: "Warum bist du denn diesen Weg gefahren, der andere Weg ist doch schneller!" - aber beide auf der (OL-)Karte gleich gut eingezeichnet sind. Das Problem des MTBO-Kartenmangels kann man nicht von heut´ auf morgen beheben. Wohl aber die internationale Regel durchsetzen, dass die Startkarte oder der SI-Chip am Rad **fest** angebrachten werden müssen, damit jeder Sportler sein Rad bis zum Posten "bringen" muss und es nicht ´mal einfach so im Wald liegen lässt. Dass diese Option bei manchen Wettkämpfen bisher die schnellere war, kann und muss geeignete Streckenlegung verhindern.

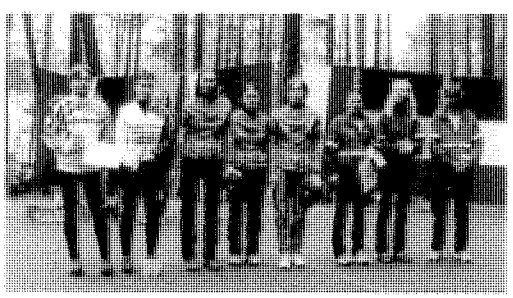
Die Orientierungsaufgabe ist leichter, aber wo ist der Haken?
Ein MTB ist nicht gerade billig und zum anderen muss man damit auch fahren können, das heißt, man sollte auch Fahrtechnik trainieren. Das ist bei den meisten Wettkämpfen in Deutschland zwar leider unwichtig, da reicht manchmal auch ein Trekking-, City- oder sogar Rennrad, doch international ist ohne Mountainbike kein Blumentopf zu gewinnen. Steile Abfahrten, wurzelige Singletrails, schwere Sandpassagen und steinige Anstiege müssen fahrtechnisch beherrscht werden, will man nicht mehr schieben als radfahren. Deswegen haben - wie im OL gute Crossläufer - auch Mountainbiker mit Orientierungssinn eine Chance.
Die beanspruchte Muskulatur ist die selbe wie beim Ski-OL, aber erst langsam entdecken die Ski-OLer die Sommersportart MTB-O, und einige MTB-Oer den Ski-OL. Aber gemeinsam ist allen Nationen der Teamgeist und die Ausstattung mit Trikots, letzteres fehlte bei uns, was im Gegensatz zu eigentlich ärmeren Nationen und auch im Gegensatz zu den Leistungen peinlich wirkte. Das "provisorisch" im Sinne der Ausrüstung und Förderungsstruktur kann abgestellt werden, denn dem Sportler ist es egal ob er für den BDR oder den DTB an den Start geht!

Wie beim OL so gibt es auch beim MBO verschiedene Arten des Rennens, am häufigsten ist die freie Postenreihenfolge, die langsam von der international üblichen und transparenteren Variante der vorgegebenen Postenreihenfolge abgelöst wird. Diese Variante erleichtert den Start besonders für Neu- und Quereinsteiger. Die Orientierungsaufgabe ist bei freier Postenwahl größer, doch sie scheint nicht sinnvoll, wenn sich am Ende alle für die selbe Route entscheiden. So sollte man die Art des Wettkampfes stark vom Gelände abhängig machen.
Eine zunehmend beliebte Form ist der 5-Stunden-MBO (5h-MBO). Dies ist eine Score-Form: Ziel ist es, je nach Wertigkeit der Posten so viele Punkte wie möglich in der vorgeschrieben Zeit zu erreichen. Für Zweierteams konzipiert gibt es hier im März zum Schnuppern einen Lauf in der Dübener Heide (flach) und am 8. Juli im Erzgebirge (hügelig), wo es auch eine Kurzstrecke für Einsteiger geben wird. Traditionell ist schon das Harz-Event im Oktober.
Mehr zum Mountainbike-O, Termine, Kontakte und FAQ's findet man unter:
www.mtb-dresden.de und der offiziellen homepage: www.mtb-orienteering.de.
Private Seiten zum MBO: www.tiger-it.de.vu und www.rz.tu-ilmenau.de/~genatis.

Antje's Weltcup

Von Gerit Pfuhl

Veni, vidi, vici. Treffender könnte man Antje Bornhak's Gesamtsieg im Weltcup des MTBO nicht bezeichnen. Ihr erstes diesjähriges MTBO-Rennen war zu gleich das erste Weltcuprennen von 8 Einzelläufen und drei Staffelentscheidungen. Auftaktort war Hamr bei Novy Bor in der Tschechei. Ein Sprintrennen,



2. Deutschland 1. Tschechien 3. Slovakei

Kurzstrecke, 4.7.00
Valentin Novikov wiederholte seine Leistung vom Vortag: er gewann wieder in überlegener Manier mit über einer Minute Vorsprung. Der populäre Silbermedaillengewinner war Yuri Omelchenko aus der Ukraine und die Bronzemedaille ging an Tore Sandvik (NOR).
Frauke widerfuhr fast dasselbe wie der Peter am Vortag: sie fand den ersten Posten nicht. Ca. 2 1/2 Minuten vergingen und die nach ihr gestartete Simone Luder überholte sie. Immer wieder kleine Fehler wechselten mit guten Passagen. Am Ende belegte Frauke mit gut 4 Minuten Rückstand den 20. Platz. Europameisterin auf der Kurzstrecke wurde Jenny Johansson aus Schweden vor der Schweizerin Simone Luder und Anna Gornicka-Antonowicz aus Polen.

3. Runde, Juli 2000, Finnland:
Vom 10. bis 16. Juli waren 11 Aktive (Meike Jaeger, Luise Kärger, Karin Schmalfeld, Michael Thierolf, Peter Legat, Axel Fischer, Ingo Horst, Robert Dittmann, Markus Prolingheuer, Wieland Kärger und Frauke Schmitt Gran), 2 Trainer (Beate Gehricke und Björn Axel Gran) und 2 Fans (Anna und Olav) in der Nähe von Tampere, um in relevantem Gelände für die WM 2001 zu trainieren. Alles verlief nach Plan, bis in der Nacht zum Donnerstag alle reihenweise einen Magen-Darm-Infekt bekamen. Nur Peter, Robert, Beate und Anna blieben verschont. Das hatte Konsequenzen, sowohl für die nachfolgenden Trainingstage als auch für die Leistungen beim Weltcup.
Am Sonntag zog die Mannschaft von Tampere nach Heinola um. Heinola liegt 30 km nördlich von Lahti. Dort sollten die Weltcup-Läufe stattfinden. Beate und Anna verliessen uns, aber das Trainerteam wurde durch Gerd Schote wieder vervollständigt. Und mit Katja Bumann auch das Damenteam.

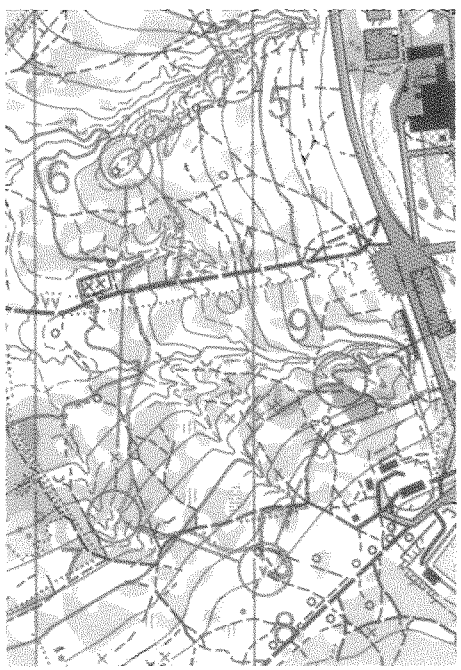
Mit Sportvogl zur ersten WM-Medaille für Deutschland!!!

gratuliert Frauke zu ihrer Bronzemedallie bei der WM in Schottland und prämiert diese herrausragende Leistung mit 1500 DM in bar!!

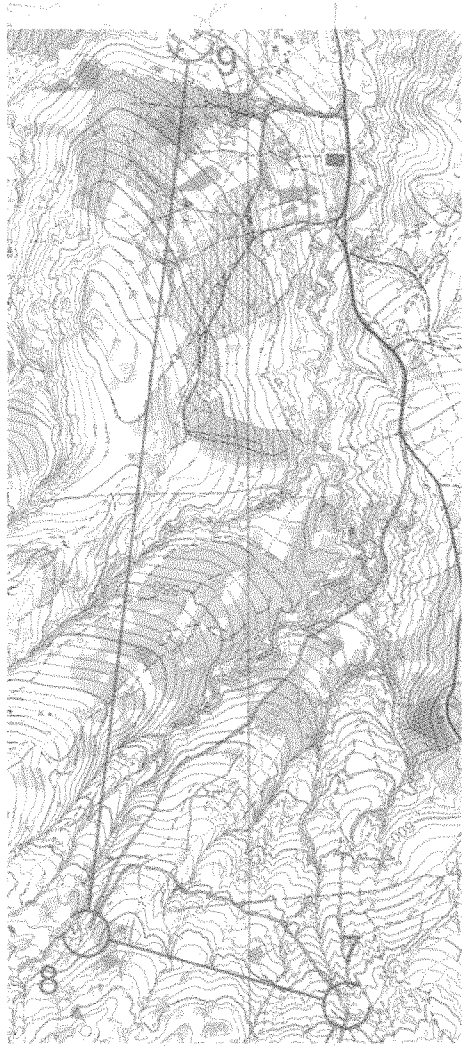
Sportvogl, Roland Vogl, Steingasse 4, 94469 Deggendorf,
Tel./Fax: 089/3172520, Tel.: 0171/3614663, Email:sportvogl@t-online.de
http://home.t-online.de/home/sportvogl/sv.htm

Mit ihrer Routenwahl auf dem langen Schlag zu Posten 9 hatte sie die fünftbeste Zwischenzeit. (Hanne Staff ist hier auf einer ziemlich direkten Route nur leicht rechts der Luftlinie die zweitbeste Zeit gelaufen.) Sowohl vor als auch nach ihrem großen Fehler schlichen sich noch vergleichsweise kleine Zeitverluste in Fraukes Routen ein. Letztendlich wurde sie 17.

Die Männer liefen im B-Finale. Peter erwischte es dabei ganz schlimm. Er hatte vor, alles zu geben, sich als einer der ersten 5 noch für das A-Finale beim Kurz-OL zu qualifizieren. Leider gelang ihm der Balanceakt zwischen Anspannung und Konzentration nicht. Es dauerte ewig, bis er den ersten Posten fand, und danach gab er frustriert auf. Michael kämpfte sich durch die gesamte Bahn. Aber auch ihm unterliefen zu viele Fehler. Außerdem löste sich die wasserfeste Karte durch den „bärigen" Schweiß auf...



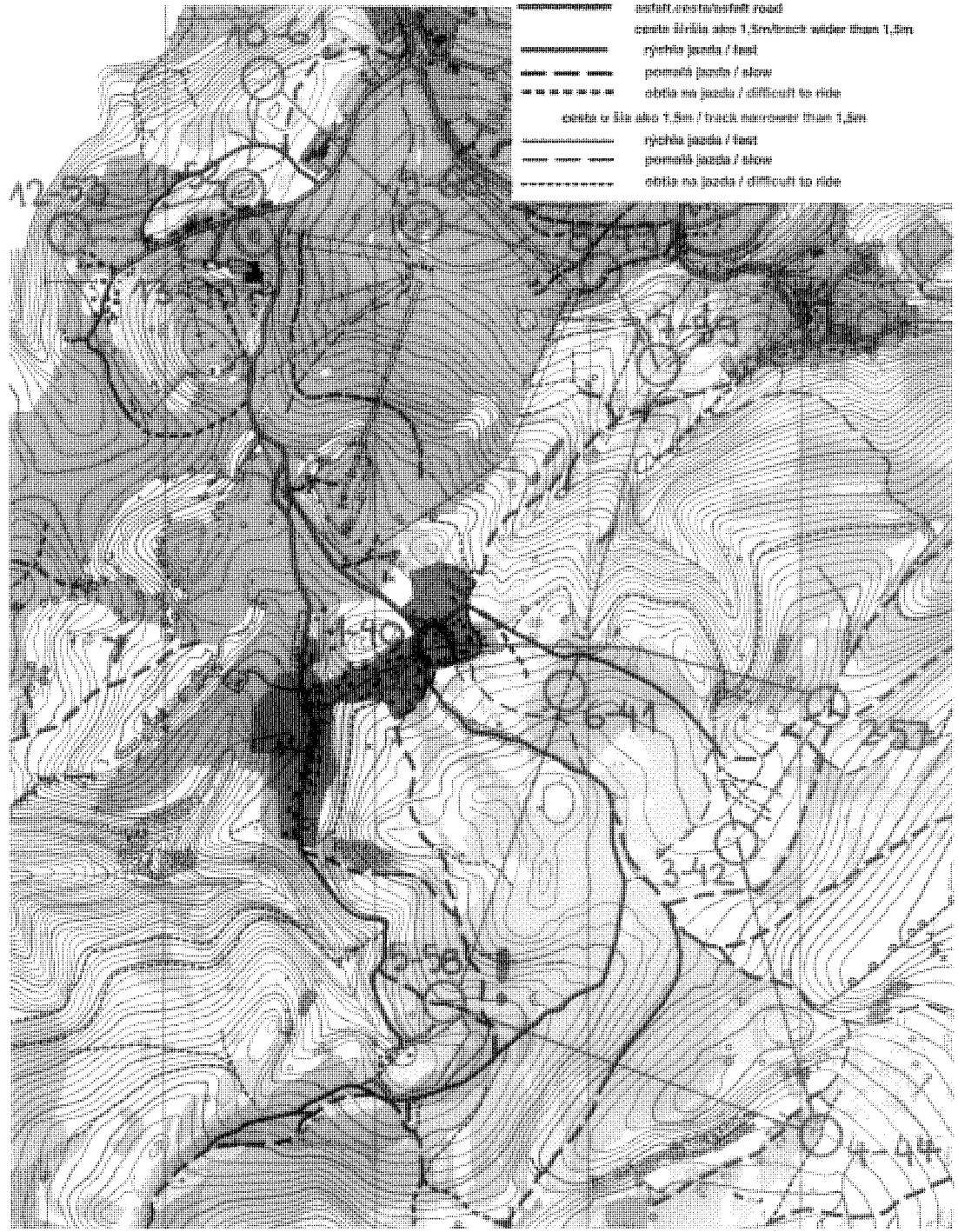
Gelände bei der Kurz-EM



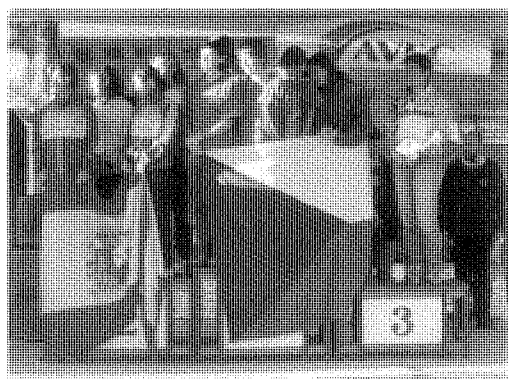
Gute Route, schnell gelaufen

Michael wurde 18. mit fast 12 Minuten Rückstand auf den B-Finale-Sieger Radovan Cech aus Tschechien.

Beeindruckend war die Leistung des Europameisters: Valentin Novikov aus Russland war seinen Konkurrenten deutlich überlegen. Er lief schneller, orientierte besser und gewann mit über 4 1/2 Minuten Vorsprung. Sensationell Zweiter wurde der Slovake Marian Davidik, eine Sekunde vor Björnar Valstad (NOR)



ein deklassierender Sieg (über 5 Minuten Vorsprung auf der Kurzstrecke) und eine Ziel: der Gesamtsieg, der letztes Jahr knapp verpasst wurde.
Aus deutscher Sicht qualifiziert waren noch Cornelia Eckardt (USV TU Dresden), Sylvia Thomas (OL-Team Wehrsdorf) und Gerit Pfuhl (ESV Dresden). Bei den Herren qualifizierten sich Michael Höfer (USV Leipzig), Mark Pilz und Karsten Ludwig (beide von Sachsen 90 Werdau), Harald Männel (OL-Team Wehrsdorf), Ivo Kühn und Sören Geyer (beide Blau-Weiß Leipzig). Doch qualifizieren ist das eine, teilnehmen das andere, Verpflichtungen wie Staffelmeisterschaften oder die Deutsche Bestenermittlung und andere Rennen dezimierten die reale Auswahl auf im Schnitt vier Leute.
International spielte „die Musik" die tschechische Mannschaft mit 12 Sportlern, die Franzosen und später die Finnen.
Die erste Weltcuprunde vom 1. bis 3. September mit den drei Entscheidungen Sprint, Normaldistanz und Staffel in Hamr waren durch ein sandiges Terrain und eine schlechte Organisation gekennzeichnet. Der Quantität der Tschechen setzte Antje durch Qualität Grenzen und der Rest von uns staunte ... Woran es lag, das wir schlechter waren? Hauptgrund war die Kondition. Und bei mir ein fehlendes Kartenbrett, ein verdammt wichtiges Utensil. Versucht nie ohne Kartenhalter (am besten noch drehbar) ein MTBO-Rennen zu fahren, es macht keinen Spaß, besonders bei längere Strecken, da zerreisst die beste Karte im Mund! Dominierende Tschechen und wer kommt danach, so hieß es, als es am Sonntag um die deutschen Staffelerwartungen ging. Wir spekulierten mit einem 3. Platz. Bekanntlich kommt alles anderes als gedacht und dieses eine mal zum Positiven: wir wurden Zweite in der Besetzung Pfuhl/Thomas/Bornhak. Die Männerstaffel ging knapp an Frankreich, das der Übermacht der Tschechen (2.) auch hier Grenzen zeigte.



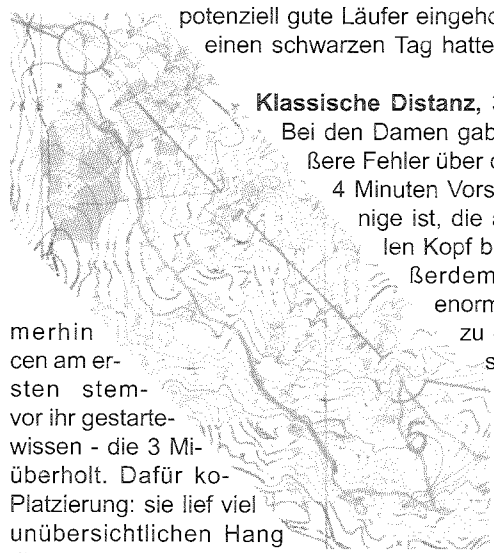
Damen-Staffel-Weltcup: 1.TCH, 2.ESP, 3.GER

Die zweite Weltcuprunde (15. -16. 9.) fand im weit entfernten Gedinne (B) in den Ardennen statt. (Warum entfernt? Die Mehrzahl der deutschen Auswahl war aus Sachsen, und für die ist Tschechien näher als Belgien und Frankreich, doch es gibt auch weiter westlich OL-Vereine, wie wär es mal mit MTBO?) Als provisorischer Teamleader reiste Uwe Genatis vom TSV Albertshofen mit. So konnten wir uns ganz auf die Rennen konzentrieren. Das Score-Rennen war ganz für uns massgeschneidert: auch wenn Antje eigentlich solche Rennen nicht mag, gewann sie klar, und erfreulich, Sylvia und ich belegten in dieser Schlammschlacht den 6. bzw. 5. Platz. Bester deutscher Herr war der Älteste, Harald Männel. Das Rennen am Sonntag bei weniger Regen war eigentlich ein Glücksspiel: erwisch ich einen noch befahrbaren Weg oder nicht? Denn die Karte wurde im Winter aufgenommen ...

Trainerratsvorsitzender Peter Gehrmann war auch da, aber eigentlich als TD für die EM im Trail-O, die eine Woche später stattfand, und als Helfer auf dem Speaker-Turm. Leider blieb ihm nur wenig Zeit, die er für die Aktiven verwenden konnte.

Staffel, 30.6.00
Da das deutsche Team nur zwei Herren und einer Dame bestand, gab es keine deutsche EM-Staffel... Staffel-Europameister wurden bei den Damen die Norwegerinnen vor den Schwedinnen und den Britinnen. Bei den Herren siegten die Schweizer vor den Tschechen und den Schweden.

Qualifikationslauf für Klassik- und Kurzfinale, 1.7.00
Um die Wettkampfbelastung für die Aktiven in Grenzen zu halten, galt der Vorlauf sowohl als Qualifikation für das klassische Finale als auch für die Kurzstrecke. Start war direkt vor der Haustür des Hotels, das Ziel war dasselbe wie bei der Staffel. Die Strecken waren mittellang, für die Frauen ca. 40 min. Siegerzeit, für die Männer 55 min. geplant.
Die beiden deutschen Männer starteten zeitig, so dass sie im Ziel lange nicht wussten, ob es für sie reichen sollte oder nicht. Der „Bär „war gleich nach dem Zieleinlauf schon pessimistisch (oder realistisch?), während Peter mit seiner Leistung spontan zufrieden war und an eine Qualifikation glaubte. Leider reichten die gelaufenen Zeiten für keinen von beiden: Peter wurde 24., genau 2 Minuten zu langsam, und Michael verpasste als 25. seines Laufes die Quali um eine Minute.
Für Frauke liefen die Dinge schon deutlich besser: Sie wurde sehr gute 5. in ihrem Vorlauf. (Peter haderte mit sich, da er sich unterwegs sicher gefühlt hatte, die Qualifikation zu schaffen, und deshalb offenbar nicht mehr genug gekämpft hatte: er hatte potenziell gute Läufer eingeholt. Aber im Ziel zeigte sich, dass diese einen schwarzen Tag hatten...)



Fraukes "Fehler des Jahres"

Klassische Distanz, 3.7.00
Bei den Damen gab es kaum eine Läuferin, die ohne größere Fehler über die Bahn kam. (Hanne Staff konnte ihre 4 Minuten Vorsprung deshalb erlaufen, weil sie diejenige ist, die auch an „verhexten" Tagen einen kühlen Kopf behält und nur wenig Fehler macht. Außerdem ist Hannes läuferisches Potenzial enorm!) Frauke gehörte an diesem Tag immerhin zu denen, die sich nicht schon alle Chancen am ersten Posten verbauten: als sie am 2. Posten stempelte, hatte sie die 6 bzw. 9 Minuten vor ihr gestarteten Läuferinnen ein- und - ohne es zu wissen - die 3 Minuten vor ihr gestartete Heather Monro überholt. Dafür kostete sie dann der 5. Posten eine Top-Platzierung: sie lief viel zu schnell und unkonzentriert in einem unübersichtlichen Hang mit Grabensystem. Einlesen war in diesem Gebiet sehr schwierig. Der Fehler kostete Frauke ca. 7 Minuten...

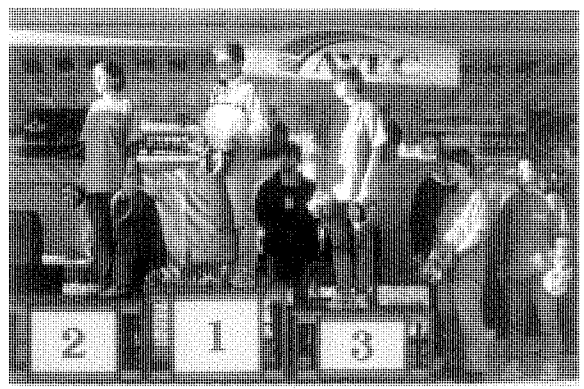
den ungegabelt. Das führte bei den Damen mit nur 2 Runden dazu, dass man bei gleichem ersten Posten die ganze Bahn gleich hatte. Da die Codeziffern aufsteigend waren, begriff man das unterwegs auch recht schnell. Es gab auch eine ungegabelte zuschauerfeundliche kleine Schlussrunde (ca. 600 m), die die Fairness des Wettkampfes im Hinblick auf Spurtentscheidungen garantierte.
Frauke lief auf der ersten Runde recht gut. Zusammen mit Käthi Widler (SUI) und Birgitte Huseby (NOR) war das Tempo flott,und sie fanden die Posten auf direktem Wege. Frauke hatte am Ende der ersten Runde etliche Plätze aufgeholt. Doch ein großer Fehler (ca. 3 min.) beim Ablaufen zur zweiten Runde und die Tatsache, dass Frauke dadurch die Runde allein laufen musste, ließen letztlich nur noch Platz 11 zu. „Nur" - denn es war mehr drin an diesem Tag: Kathi Widler und Birgitte Huseby liefen im Schlussspurt auf Platz 3 und 4 ein. (Birgitte wurde dann leider „Sport-Ident-Opfer": am vorletzten Posten hatte sie nicht lange genug gestempelt, überall piepte es, da sich 8 Damen um Platz 2-9 „schlugen".)
Das Gelände lag Michael Thierolf besser. Fester Boden, kontinentale Höhenstrukturen, detailarm. Allerdings manchmal auch sehr diffus! Michael wurde 36., mit etwa 13 Minuten Rückstand. Leider verlor er auch diesmal schon 1 Minute am ersten Posten. Im weiteren Verlauf des Rennens büßte Michael auf den langen Übergängen Zeit ein. Aber immerhin war der Wettkampf für ihn ein guter Ausgangspunkt für weitere Weltcup-Punkte!

2. Runde, Juni/Juli 2000, Ukraine:
Die Final-Wettkämfe (Staffel, Klassisch und Kurz) zählten auch als EM

Die Ukrainer hatten die Wettkämpfe nach Trutskavets gelegt, im östlichen Teil der Ukraine, in der Nähe der Provinzhauptstadt Lwiv. (Oder Lwov, auf russisch. Oder Lehmberg, auf deutsch.) Die Stadt ist ein berühmter Kurort mit Heilquellen; es gibt zahlreiche Trinkbrunnen-Anlagen, Sanatorien und riesige Hotels. In der Mitte der Stadt liegt ein großer Kurpark, der für die OLer gesperrtes Gebiet war: bei beiden Final-Läufen sollten die letzten Posten im Kurpark liegen, und das Ziel war mehr oder weniger auf dem Rathausplatz.
Das Gelände war ausgesprochen kontinental, größtenteils Laubwald, Lehmboden, Topografie flach mit Gräben bis richtig „schwarzwald-steil". Der Wald war nicht so „durchgeforstet" wie ein deutscher Wald: weniger Wege und Pfade, mehr Fallholz, teilweise richtig urig. Und mit richtig unübersichtlichen und schwierigen Teilstücken. Die Wettkämpfe und das Drumherum waren ausgezeichnet organisiert, die Bahnen und Karten sehr gut. Ein großes Lob an die Organisatoren!!! Bei den Einzelläufen mit Ziel im Kurpark waren auch viele Kurgäste zum Zuschauen anwesend. Die Ukrainer wurden gebührend bejubelt. Eine etwas andere OL-Atmosphäre!
Das deutsche Team bestand aus Frauke Schmitt Gran, Peter Legat und Michael Thierolf. Sie wurden sehr oft gefragt, wo denn der Rest unserer Mannschaft sei. Es sei doch EM und die Ukraine sei billig, sowohl Aufenthalt als auch Reise. Das deutsche Team hatte auch keine gute Antwort auf die vielen Fragen...

Die 3. Runde in Orbey (F) ein Wochenende später fand zeitgleich mit der DBE statt, die Chance für eine gute Nationenwertung ging verloren, da am Sonntag keine deutsche Staffel zustande kam! Als einzige angereist waren Antje und ich. Das schwere (680 Hm) Vogesenrennen gewann trotz Sturz wieder einmal Antje vor der tschechischen „Invasion", mir blieben nur die Elektrozäune in Erinnerung, habe ein bissel zu viel Strom abbekommen. Und Antje fehlte zum Gesamtsieg nur noch ein gutes Rennen!
Doch nach Frankreich gab es erstmal drei Wochen Ruhe bevor dann innerhalb von fünf Tagen noch einmal vier wichtige Rennen anstanden. Drei Wochen um sich zu erholen, denkt man. Oder eben auch zum stürzen. Letzteres passierte Antje: Rippenbruch. Aus der Traum? Sie ging trotzdem an den Start.

Am Donnerstag stand die letzte der 3 Staffelentscheidungen an. Wie schon angedeutet, manchmal kommt es anders als man denkt und diesmal ging es schief: Schuld war ganz alleine ich, da ich als Startläuferin totalen Schrott baute, den die andern beiden nicht mehr ausbügeln konnten. und so wurden wir nach den Finninen, zwei mal Tschechien und - peinlich - den Spanierinnen 5. Asche auf mein Haupt und nächstes Jahr bitte 2 deutsche Frauenstaffeln! Schade auch, dass bei den Herren überhaupt keine Staffel zustande kam, Mark und Uwe fuhren in der mixed-Wertung mit einem Belgier aber noch auf den 3. Platz. Eigentlich stand nach Ungarn aus Antje`s Sicht schon alles fest, der Gesamtsieg war ihr nicht mehr zunehmen, da die Finninnen zu spät eingegriffen hatten. Ausruhen, Rippe kurieren? Das wär nicht Antje. Schließlich galt es jetzt, einmal die Finninnen schlagen. Und das gelang ihr auch in den beiden Rennen von Donovaly (Slowakei), die sehr hügelig waren und Posten auf Wiesen hatten, zu denen kein Weg führte, also der Kompass helfen mußte. Mark schaffte es wieder, sich sein Schaltwerk zu zerfahren. Uwe und ich kämpften nur noch gegen die Uhr und nicht mehr um Platzierungen, besonders bei der Langdistanz am Sonntag, denn wir wollten/mussten alle noch nach Hause fahren! Antje verbuchte 5 Siege, sie erreichte damit die Maximalpunktzahl, da 5 von 8 Rennen gewertet wurden und strich 2 zweite und einen 3. Platz!



MTBO-Weltcup-Siegerin: Antje Bornhak

Ziele für 2001: Wiederholung von Antjes Gesamtsieg, Verbesserung der Staffelergebnisse sowie bessere Einzelergebnisse.

Ausführliche Berichte und Ergebnisse von den Weltcupläufen im MTB-O sind im Internet (http://rcswww.urz.tu-dresden.de/~gp488252) zu finden.

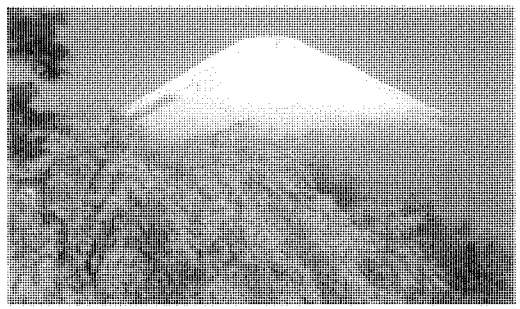
Welt-Cup 2000

Nach Informationen durch Frauke Schmitt Gran

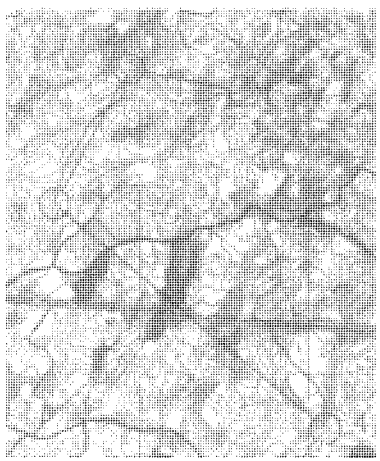
In 4 Runden wurden die Weltcup-Wettkämpfe des Jahres 2000 ausgetragen: Japan und Australien im April, Ukraine im Juni/Juli, Finnland im Juli und Portugal im Oktober.

Japan (Fuji City, 15.4.2000) - Platz 9 für Frauke Schmitt Gran

Der Wald bestand größtenteils aus angepflanzten Zedern; mit sehr weichem Boden und recht viel „Fallholz" nach Waldarbeiten. Nach Süden hin abfallend gab es wellige Höhenstrukturen, Täler und Rükken, tief eingeschnittene saisonale Bäche, aber auch feincoupierte und steinige Passagen. Ein bißchen kontinental, ein bißchen skandinavisch und insgesamt etwas ganz Neues!



Ein imposanter Anblick: Das Wettkampfgelände lag am Fuße des Fujisan (3776m), dem höchsten Berg Japans.



Die Routenwahl zu P. 4 nicht optimal...

Für Deutschland waren Frauke Schmitt Gran und Michael Thierolf am Start. Frauke fühlte sich wegen einer Erkältung läuferisch nicht in Top-Form und konzentrierte sich daher auf's Orientieren. Und das war eine gute Taktik! Zeitweise lag sie sogar auf dem 2. Platz (bei Posten 8). Später ließ ihre Konzentration leider etwas nach, und mit einigen Fehlern (besonders am 13. Posten) kam sie als 9. ins Ziel. Sie befand sich allerdings in guter Gesellschaft: am Zuschauerposten (Nr.10) hatten nach Bjørn Axel Grans Beobachtungen noch 16 Damen die Chance auf einen Podiums-Platz. Die Ergebnisliste wurde auf der letzten Schlaufe nochmals ordentlich durchgerüttelt!

Mit ihrem 9. Platz egalisierte Frauke ihre bisher beste Welt-Cup-Platzierung: 1994 war sie in Dänemark schon einmal Neunte. Doch im Gegensatz zu 1994 hielt sich ihre Begeisterung in Grenzen, da diesmal die Platzierung sogar viel besser hätte sein können.

Michael Thierolf war schon beim Musterlauf skeptisch; der weiche Boden im Wald machte ihm Sorgen. Er hatte als „guter Deutscher" im Winter hauptsächlich auf Wegen trainiert. Leider behielt er Recht mit seiner Annahme, dass die Bahn für ihn recht lang werden würde. Mit dem 44. Platz verdiente sich der „Bär" aber noch 2 Weltcup-Punkte.

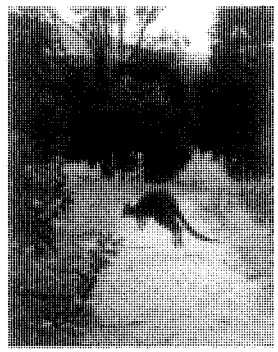
Sehr guter Übergang für Frauke, zweitbeste Zwischenzeit

Australien (Canberra, 22.4.2000), Kurzstrecke

Zunächst zum Gelände: sogenanntes „Granite terrain". Eukalyptuswald mit vielen Felsformationen aus Granit. Oft hausgroße Steinbrocken. Im ersten Teil der Bahn relativ viel Unterbewuchs. Dadurch sah man z.B. den 2. Posten, einen Termitenhügel, fast überhaupt nicht. Technisch schwierig, für viele Läufer wieder etwas ganz Neues. Aber es macht riesig Spaß, in diesem Gelände zu laufen!

Es war nicht Frauke´s Tag. Einige Fehler ließen nicht mehr als Platz 26 zu.

Michael Thierolf lief über weite Strecken sehr gut. Er hatte oft Zwischenzeiten, die kaum langsamer waren als die des Siegers, Jamie Stevenson (GBR). Leider war Michael aber auch einer derjenigen, die am ersten Posten scheiterten. Der war für die Damen und Herren gleich und nur 150 Meter vom Start entfernt. Michael suchte über 2 Minuten. Der zweite große Fehler unterlief Michael zu Posten 10, wo er 3 1/2 verlor. Zusammen ergab sich daraus der 39. Platz.



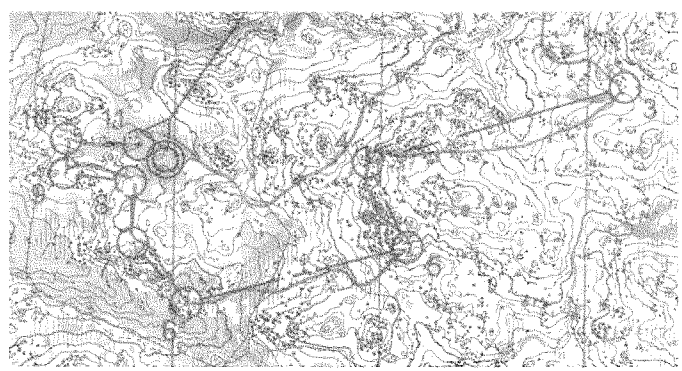
"Insider nutzen Wege..."

Australien (Canberra, 23./24.4.2000) Mitteldistanz+Klassik mit Jagdstart

Am ersten Tag wurde ein verkürzter Lauf (gepl. Siegerzeit 50 min./Damen) durchgeführt; am zweiten Tag startete man mit den Rückständen vom Vortag auf eine „klassische Distanz mit 2 Runden". Über die Runden war nur bekannt, dass sie irgendwie gegabelt sein würden. (Die Herren hatten 3 Runden.)

Nach dem „verbockten" Kurz-OL startete Frauke am ersten Tag relativ vorsichtig. Nur ein Fehler (P. 7) und eine schlechte Routenwahl (zu P. 10) kosteten etwas Zeit. Trotzdem wurde sie kurz vor Schluss von der 6 Minuten nach ihr gestarteten Heather Monro (GBR) eingeholt. War Frauke so langsam gelaufen?

Es war eher Heather, die so schnell war. Sie lief an diesem Tag Bestzeit, so dass sie die Gejagte am nächsten Tag war. Und eigentlich war dann Frauke doch noch mit ihrem Ergebnis ganz zufrieden: 14. Platz. Der Rückstand (ca. 6 min.): kein Traum, aber auch kein Albtraum. Viele Möglichkeiten blieben offen!



Anfang/Ende Fraukes 2. Runde beim Jagdstart im "Granite Terrain"

Die Bahnen des 2. Tages (Jagdstart!) waren technisch sehr anspruchsvoll, läuferisch eine Herausforderung und eigentlich sehr gut gelegt. Nur: die Runden waren nicht gleich lang, so dass die Reihenfolge der Läufer beim Passieren des Zieles total verschoben war - nicht besonders zuschauerfreundlich. Außerdem waren die Run-