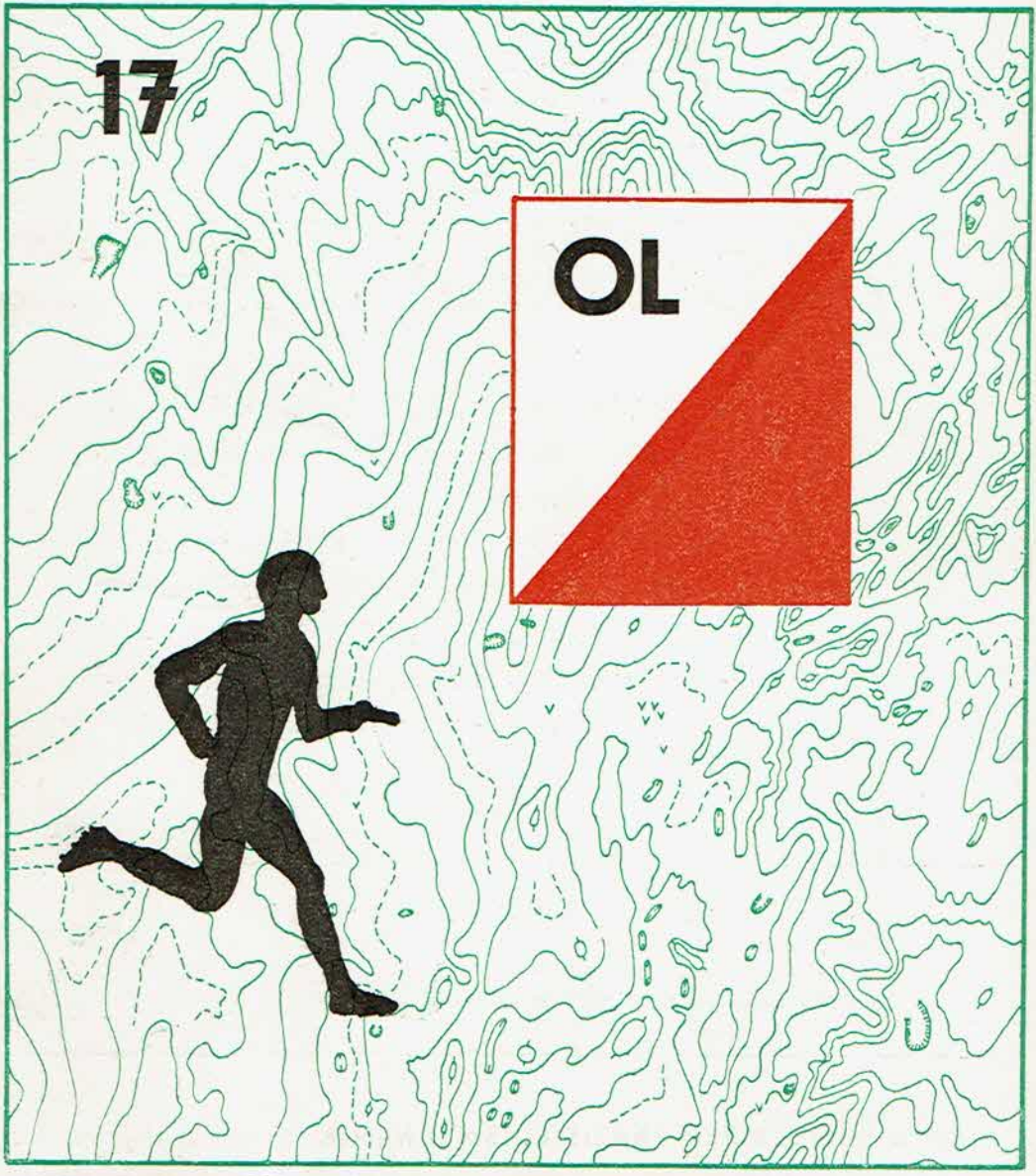
ORIENTIERUNGSLAUF

DWBO der DDR

Informationen



Inhalt:

1. XXIV. DDR-Bestenermittlung im Ski-OL
2. Ratschläge für den Orientierungsläufer
3. Technik und Taktik im OL
4. Sicherheit oder Schnelligkeit ?
5. Plauderstunde mit S. Monspart
6. Sportklassifizierung Orientierungslauf
7. Wettkampfplanung für 1977
8. Ausschreibungen
9. Bezirksranglisten

Orientierungslauf-Information
Juni 1976
Redaktionsschluß: 30.3.1976

Ag 240/220/DDR/76

XXIV. DDR-Bestenermittlung im SKI-OL

Nachdem der Bezirk Leipzig drei Jahre den Ski-OL und vergangenes Jahr die DDR-Bestenermittlung "wegen Schneemangel" absagen mußte, fanden sie dieses Jahr am 6.3.76 für den Einzellauf am Aschberg und am 7.3.76 am Schneckenstein für den Staffellauf statt. Harsch und vereiste Wege stellten an den Veranstalter hohe Anforderungen, mußten doch die Strecken dadurch verkürzt und weniger "gefährlich" gemacht werden. Zu den Wettkampftagen brachten 2 - 3 cm Neuschnee eine kleine Milderung der Schneeverhältnisse, so daß die Wettkämpfe ohne ernsthafte Unfälle durchgeführt werden konnten.

- Altmeister gewann im Herren Einzellauf -

In Abwesenheit des Titelverteidigers Dr. Kohlschmidt gewann nach 10 Jahren erneut Tassilo Schmalfeld (Medizin Dresden) den Titel. Ihm war die Strecke auf den Leib geschnitten. Selbst auf der stark ansteigenden Pflichtstrecke zum Ziel war ihm die lange Laufzeit (120:25) nicht anzumerken. Rolf Krüpfganz (Post Karl-Marx-Stadt) und Steffen Janke (Lok Adorf) - bei den letzten Meisterschaften 3. in der H 19 - folgten auf den Plätzen.
In den Jugendklassen holten sich Favoriten des OL überlegen die ersten Plätze: H 17 Jens Leibiger (Lok Dresden) und H 19 Andreas Männel (Fortschritt Wehrsdorf).

- Titelverteidigerin unangefochten im Damen Einzellauf -

Bei den Damen blieb Petra Geißler (Dynamo Elbe Dresden) zum dritten Mal ungeschlagen. Während bereits die Plätze mit Erika Keller (Medizin Dresden) und Rita Winkler (Dynamo Elbe Dresden) feststanden, warteten alle auf die Mitfavoritin Heidrun Kretzschmar, die als Letzte gestartet war. Sie sorgte am Ende jedoch für die Überraschung, denn sie landete nur auf Platz 8.
Martina Nägler (Uni Jena) erkämpfte sich in der Klasse D 17 den 1. Platz.

- Bezirk Dresden holte sich die meisten Staffelmedaillen -

Alle Startläufer versammelten sich bei herrlichem Sonnenschein am Schneckenstein zum Staffellauf. Auch hier wurde den Läufern alles abverlangt, und es ergaben sich relativ lange Laufzeiten.
Bei den Herren konnte sich Lok Adorf mit recht deutlichem Abstand den Titel erkämpfen und sorgte damit für die Überraschung des Tages. Titelverteidiger Fortschritt Wehrsdorf belegte nach Dynamo Karl-Marx-Stadt nur den 3. Platz.
Bei den Damen holte sich Lok Leipzig-Mitte in Abwesenheit der Titelverteidigerinnen (Dynamo Elbe Dresden) und Zweitplazierten (Uni Jena) den Titel vor Medizin Dresden und Post Karl-Marx-Stadt (3. Platz).
In den Jugendklassen wurden die Medaillen im Bezirk Dresden an die Sektionen mit der besten Nachwuchsarbeit verteilt: Lok Dresden, Fortschritt Wehrsdorf und Lok Bautzen.
Die langen Laufzeiten brachten den Veranstalter in Zeitnot, so daß nur durch Notstarts der Zeitplan eingehalten werden konnte.
Leider führte der alte Fehler "Anlaufen der Posten ohne Skier" an beiden Wettkampftagen wieder zu Disqualifizierungen.

- In eigener Sache -

Unsere OLer haben sich in den letzten Jahren dermaßen auf gute farbige Karten eingestellt, daß das Laufen nach einem Meßtischblatt ungewohnt war (bisher gab es nur eine einzige DDR-Meisterschaft im Ski-OL auf einer farbigen Karte!). Insbesondere die Kinder- und Jugendklassen hatten erhebliche Schwierigkeiten mit der Laufkarte.

Forts. auf Seite 6

Ratschläge für den Orientierungsläufer

(Erarbeitet nach einer Vorlage von St. Carlsson
vom H.-G. Kremer u. P. Baumann, ergänzt von K. Männel)

I. Training

- ist der einzige Weg zum Erfolg. Das natürliche Talent reicht nicht aus für den sportlichen Erfolg. Der Trainingsbeste muß aber nicht immer der Beste beim Wettkampf sein.
  Deshalb ist es wichtig,
- daß Du richtig trainierst
  Du mußt hart gegen Dich selbst sein. Lust, Laune und Wetter dürfen Dich in Deiner Entscheidung zu trainieren nicht beeinflussen.
  Stelle Dir erreichbare Ziele für jede Saison (z.B. Ranglisten-und Meisterschaftsplatz, LK, Laufzeiten für Teststrecken und Bahn, Verringerung des Orientierungsaufwandes in Prozent).
  Variiere Dein Training! So ist es leichter. Wechsle Deine Trainingsart, trainiere mit Freude!
  Laufe so oft als möglich mit Freunden Deiner Leistungsstärke, das macht mehr Spaß, und spornt Euch gegenseitig an!
  Lege Teststrecken verschiedener Länge und überprüfe darauf regelmäßig Deinen Trainingszustand und die Verbesserung Deiner Laufleistung!
  Prüfe während des Trainings Deinen Puls (10 s zählen und mit 6 multiplizieren)! So kannst Du z.B. die Trabpausen bei Intervallen und das Tempo beim Dauerlauf regulieren.
  Kombiniere Ausdauer-, Intervall-, Lauftechnik- und Orientierungstraining!
  Trainiere auf unterschiedlichstem Untergrund (Straße, Waldweg, Waldboden, Wiese, bewachsener Boden, sumpfiger Boden usw.)!

Trainingsarten:	Intens.Intervall	Extens.Intervall	Ausdauer
Es wird verbessert:	Kurzzeitausdauer Schnelligkeit Kraft	Mittelzeitausdauer (Stehvermögen) Kraftausdauer	Langzeitausdauer Organkraft
Energiegewinnung:	60 bis 80 %anaerob	20 bis 40% anaerob	aerob
Streckenlänge:	100 bis 400 m	500 bis 2000 m	ab 6 km
Belastungszeit:	0:1 5 bis 2 min	2 bis 8 min	ab 30 min
relative Ruhe:	1 bis 2 min	2 bis 5 min	-
Pulsfrequenz:	120 bis 130/min vor Beginn der Belastung	120 bis 130/min vor Beginn der Belastung	150 bis 180/min während der Belastung
Anzahl d.Wiederh.	10 bis 20	5 bis 10	ohne Unterbr.
Belastung:	maximal 80 - 100 % (III)	mittel-maximal 70 - 90 %(II-III)	gering-mittel 50 - 70 % (I-II)
kann erfolgen als:	Sprints Berganläufe	wiederholte Tempoläufe	Dauerlauf Skilanglauf Radfahren

Achte bei jedem Training auf die Anwendung einer wirksamen und kraftsparenden Lauftechnik:
Die Füße stets in Laufrichtung aufsetzen !
Das Knie des Schwungbeines gut hochheben !
Der Oberkörper muß eine der Laufgeschwindigkeit entsprechende Vorlage einnehmen !
Die gebeugten Arme locker am Körper vorbei in Laufrichtung schwingen!
Bergauf: Kürzere Schritte, schnellere Schrittfolge, nur die Fußballen aufsetzen, kräftig abdrücken, hohes Knieheben, kräftiger Armeinsatz !
Bergauf am steilen Hang: Schnelles Gehen mit weit vorgebeugtem Oberkörper, lange Schritte, Arbeitsbein völlig durchdrücken, Arme lang mitschwingen !
Bergab: Lange Schritte, weite Flugphase, Hüfte und auch Unterschenkel des Schwungbeines weit nach vorn schwingen !
Rationelles Laufen über Bodenunebenheiten, bewachsenes Gelände und Hindernisse muß besonders geübt werden.

Regelmäßiges aber überlegtes Training der Orientierungstechnik, parallel ausgeübt zum Konditionstraining, ist der Weg zum Erfolg.
Das Ziel des Orientierungstrainings ist es, den notwendigen Zeitaufwand für die Orientierung im Wettkampf ständig zu verringern. Vollkommene Beherrschung der Orientierungstechnik erlaubt es dem Eliteläufer, sehr wenig Zeit für die Orientierung zu verwenden und trotzdem fehlerfrei zu laufen.

	Zeit für Orientierung	Zeit für Lauf
Anfänger	50 %	50 %
Fortgeschrittener	30 %	70 %
Jugendläufer LK I	20 %	80 %
Eliteläufer	10 %	90 %

Um Erfolg zu haben, mußt Du deshalb die Orientierungstechnik trainieren ! Folgende Übungen, die Du allein trainieren kannst, verbessern Dein Orientierungsvermögen:
1. Grober Kompaßlauf
Lege auf der Karte eine Strecke mit Postenabständen von 500 bis 1000 m fest, wobei die Posten markante Standorte haben müssen !
Laufe schnell und benutze den Kompaß während des Laufens !
Miß die Entfernungen auf der Karte und beachte sie beim Laufen !
Präge Dir das Kartenbild ein und überprüfe es an markanten Geländedetails, Kulturgrenzen u.a.m. !
2. Genauer Kompaßlauf
Lege auf der Karte eine Strecke! Die Posten sollten 100 bis 500 M Abstand haben und sich an kleinen Geländedetails befinden (z.B. Posten in kleiner Grube am Hang). Bedenke bei der Auswahl, daß dort kein richtiger Posten hängt !
Zähle Schritte und überprüfe die Schrittzahl an den gedachten Postenstandorten! Wenn Du auf den Kompaß schaust, verlangsame Dein Tempo oder bleibe stehen !
3. Feinorientierung
Benutze möglichst unbekanntes Gelände mit vielen Details ! Lege auf der Karte eine schwierige Strecke ! Zeichne zwischen den Posten eine schwere aber mögliche Laufroute ein ! Dann laufe diese Route genau ab ! Vergleiche häufig mit dem Kompaß, ob Deine Route noch stimmt ! Wenn es zu schwierig wird, gehe ! Suche ständig Deinen Standort auf der Karte !

4. Grobes Kartenlesen
Nimm eine Karte mit zum Langstreckenlauf ! Laufe schnell auf Straßen und Wegen, entlang von Waldrändern, Wiesen usw., die Du auf der Karte verfolgen kannst.! Versuche beim Blick auf die Karte Dein Tempo möglichst wenig zu drosseln !
Präge Dir im Voraus stets einige markante Details des Kartenbildes ein, um möglichst wenig auf die Karte sehen zu müssen !

Günstige Kombinationen der Trainingsarten

Extensiver Intervall	verbunden	mit	grobem Kompaßlauf
Ausdauerlauf	"	"	grobem Kartenlesen
Bergintervall	"	"	Technik des Berganlaufens
Intensiver Intervall	"	"	Technik des Überwindens von stark bewachsenem oder hindernisreichem Gelände
Ausdauerlauf	"	"	Technik des Überwindens von teilweise sehr unebenem, bewachsenem und hindernisreichem Gelände
Ausdauerlauf	"	"	dem ständigen und bewußten Verändern der Lauftechnik entsprechend dem ausgewählten bergigen und hügligen Gelände

Theoretisches Kartentraining
ist eine gute Möglichkeit, das Orientierungstraining zu ergänzen. Es sollte kontinuierlich über das ganze Jahr durchgeführt werden. Bei veränderten Trainingsmöglichkeiten wegen Verletzung oder Krankheit sollte der Umfang des Kartentrainings wesentlich erhöht werden. Hier einige Beispiele für die vielfältigen Möglichkeiten:
Teilnahme an Bahnlegerwettbewerben
Aufnahme und Zeichnen von OL-Karten
Herstellung kleiner Trainingskarten vom eigenen Trainingsgebiet
Entfernungsschätzen auf Karten mit verschiedenem Maßstab
Routenwahlübungen
Maßstabgerechtes Zeichnen von Reliefschnitten
Feststellen der Höhendifferenz zwischen einzelnen Posten
Sorgfältige Wettkampfvorbereitung und -auswertung.

II. Wettkampf

Der OL ist eine Sportart, die an seine Teilnehmer große Anforderungen stellt. Eine wichtige Forderung ist die Kenntnis, wie man sich auf den Wettkampf vorbereitet.
Vorbereitung
- Melde rechtzeitig zu den einzelnen Läufen!
  Studiere die evtl. schon bekannte Wettkampfkarte, beachte dabei die Darstellung von Besonderheiten der jeweiligen Gegend oder studiere Karten, die der gleiche Zeichner hergestellt hat!
- Überlege, was Du alles einpacken mußt!
- Lies gründlich die technischen Hinweise!
- Laufe Dich ausgiebig warm!
- Sei pünktlich (5 min vorher) am Start!
- Kontrolliere Deine Startzeit!
- Überprüfe, ob Du alles hast (Karte, Startkarte, Kompaß)!

Der Lauf
Laufe nicht kopflos draufzu, sondern überlege! Bleibe ruhig, wenn Dich jemand überholt, mache Dein eigenes Rennen!
Wähle die richtige Orientierungstechnik: Die Technik muß der Schwierigkeit angepaßt sein. Wenn die Orientierung leicht ist, so mußt Du im maximalen Bereich laufen - das bedeutet, daß Du Dich nur grob orientierst.
Halte die Karte stets eingenordet und den Daumen auf Deinem Standpunkt!
Die beste Möglichkeit, schwierige Posten zu holen, ist, Kompaßlauf und Schritte zählen. Beachte, daß sich Dein Schrittmaß beim Bergauf- oder Bergablaufen ändert!
Du mußt bei der Feinorientierung immer genau Deinen Standort auf der Karte kennen.
Verfranst
Halte an ! Denke ! Kannst Du ein besonderes Merkmal in der Nähe erkennen? Wenn nicht, so laufe zurück, bis zu der Stelle, an der Du noch wußtest wo Du bis! Versuche schon vorher an markanten Stellen Deinen Standort auf der Karte festzustellen! Überprüfe es genau! Laufe nicht ziellos umher!
Ziel
Wenn Du schlecht gelaufen bist, erzähle keinen Unsinn über die Karte oder die Bahn! Vergleiche lieber mit Besseren, was Du für Fehler begangen hast !
Wettkampfauswertung
Strecke einzeichnen - Sammlung möglichst vieler Details: Eigene Laufzeit, Plazierung, Siegerzeit, Siegerroute.
Vergleiche alle Werte und suche Deine Hauptfehler! Notiere diese in einer Fehlerauswertung, um bei Häufung bestimmter Fehler Dein Training entsprechend schwerpunktmäßig planen und betreiben zu können !

Forts. von Seite 2:

Bei der Planung von OL-Karten sollte folgendes beachtet werden:
Die Veranstaltungen im Winter sind an die hochgelegenen Gebirgsorte gebunden. Dabei steht das immer komplizierter werdende Bereitstellen von Quartieren (samt Transportproblem) an erster Stelle. Infolge Ausfalls der DJH-Plätze durch Vergabe an Jugendtourist erfolgte die Ausrichtung von den Organisatoren mit viel Mühe und Schwierigkeiten. Die doch immerhin zahlreiche Teilnahme trotz "eisiger Schneeverhältnisse" und die gute Wettkampfstimmung trugen mit zum Gelingen der Wettkämpfe bei. Kampfrichtern und Wettkämpfern von 10 bis über 70 Jahren ein herzliches Dankeschön !

Geißler

TECHNIK und TAKTIK im OL

(aus IOF-REPORT 1975)

Verhalten im Wettkampf

Bevor über technisch-taktisches Wettkampfverhalten gesprochen wird, soll klargestellt werden, was unter diesen beiden Begriffen verstanden wird.

- Technik (=Orientierungstechnik)
  Die Art und Weise, wie mit Hilfe von Karte und Kompaß Routen gewählt, Posten angelaufen werden, ungeachtet der speziellen Wettkampfsituation (Gegner, Müdigkeit etc).
- Taktik
  Anpassung der Orientierungstechnik und des physischen Leistungsvermögens an die Wettkampfsituation (Gegner, Karte, Gelände, Müdigkeit).

Wie in vielen Sportarten gehen auch im OL Technik und Taktik relativ nahtlos ineinander über. Wenn ein Wettkämpfer eine bestimmte Route wählt, weil es einfach die beste ist, dann wäre dies eine rein technische Angelegenheit. Wenn er aber eine bestimmte Route wählt, die zwar in seinen Augen nicht die optimalste, bezogen auf die Wettkampfsituation aber die intelligenteste sein dürfte (wegen Müdigkeit, Risiko, Gegner etc.), ist dies ein taktischer Entscheid.

Das persönliche orientierungstechnische Können wird also den Gegebenheiten angepaßt und auf den Wettkampf ausgerichtet.

1. Das Wettkampfgelände

Jedes Wettkampfgelände hat seine Eigenheiten. Der Wettkämpfer muß sich auf dieses Gelände einstellen, erkennen, wo seine Stärken oder Schwächen (O, L) in diesem Terrain liegen und sich danach verhalten.

Wer überzeugt ist, daß er in solchem Gelände nichts ausrichten kann, er nicht "lustig" findet, sich in solchem "Lauch" drin abzumühen oder in solchem "Blochergelände" sich geistig zu langweilen, sollte an diesem Wettkampftag besser fischen gehen.

Für den Wettkämpfer gilt:
Wettkampfgelände mit seinen Eigenheiten akzeptieren und gewillt sein, es optimal zu bewältigen !

2. Die Wettkampfkarte

Es ist von entscheidender Wichtigkeit, daß der Wettkämpfer sehr rasch den richtigen Bezug findet zur Karte. In den ersten Wettkampfminuten gilt es, Karte und Gelände in Zusammenhang zu bringen, festzustellen, wie genau, wie detailreich sie über das Gelände orientiert. Die Lesbarkeit der Karte muß überprüft, Eigenheiten rasch erkannt werden (neue Signaturen, Dickichtstufen, Heide). Während dieser Zeit werden also Kartenaufnehmer und Zeichner unter die Lupe genommen; wie hat er das gezeichnet, wie wurde dies beurteilt.
Daraus geht hervor, daß es für den Wettkämpfer wesentlich einfacher ist, sich auf eine Karte einzustellen, von der er den Kartenaufnehmer und Zeichner von früheren Karten her bereits kennt und mit dem persönlichen Stil der Kartenhersteller vertraut ist.
Eigene Erfahrungen im Kartenaufnehmen und Zeichnen sind für diesen Anpassungsprozeß eine große Hilfe.

Für den Wettkämpfer gilt:
1. Wettkampfkarte akzeptieren.
2. Sofortige Anpassung; Stärken, Schwächen, Eigenheiten erkennen.
3. Gewillt sein, das Optimum aus dem Kartenmaterial herauszuholen. Auch wer mit einer "schlechten" Karte "schlecht" läuft, ist ein " "schlechter" Wettkämpfer, weil er nicht fähig ist, sich auf die "schlechte" Karte einzustellen.

3. Die Wettkampfbahn

Bahn akzeptieren, nicht kritisieren; es ist nicht leistungsfördernd, wenn der Läufer sich während des Wettkampfes aufregt über die Bahnanlage (banale Strecken, unmögliche Postenstandorte etc.). Nur ein Problem soll ihn voll und ganz beschäftigen: Wie bewältige ich diese vorgesetzten Strecken am schnellsten. Einfache Strecken sollen als solche erkannt werden und die Konsequenzen daraus gezogen werden: Höheres Lauftempo (und umgekehrt). Vom Moment an, wo ein Wettkämpfer beginnt die Bahnanlagen zu kritisieren, anstatt diese zu akzeptieren, beginnt auch sein Leistungsniveau zu sinken; er versucht seine gemachten Fehler, die meistens dem Auftauchen solcher Gedanken vorausgegangen sind, dem Bahnleger zuzuschieben, um sich selbst zu entschuldigen.

Für den Wettkämpfer gilt:
Die Bahn ist gegeben - gesucht ist nur die Zeit ! (in reinen Zahlen ausgedrückt!)

4. Der 1. Posten

Die ersten Wettkampfminuten können den gesamten Wettkampf sehr stark beeinflussen. Es ist von großer psychologischer Wichtigkeit, in diesem ersten Wettkampfabschnitt keine Fehler zu begehen. Wer durch zu großes Risiko, Nervosität etc. zu Beginn Fehler begeht, wird Mühe haben, nach diesen negativen Erlebnissen noch ein "großes" Rennen zu laufen. Mit einer Hypothek von 3 oder gar 6 Minuten noch an einen möglichen Sieg zu glauben und entsprechend anzugreifen, erfordert große Willenskraft und Selbstvertrauen.
Es zeigt sich, daß das psychologische Moment, zu Beginn nicht reüssiert zu haben, mehr auf das Leistungsergebnis drückt als der effektive Zeitverlust, der eingehandelt wurde.

Für den Wettkämpfer gilt:
Den ersten Posten muß man auf Anhieb finden.
Das wettkampftaktische Verhalten muß auf dieses Phänomen ausgerichtet werden.
- Nichts verhasten, 5 Sekunden länger auf die Karte schauen am Start zahlt sich aus. Der Superstart ins nächste Dickicht führt nicht zum ersten Posten.
- Kein Risiko eingehen; im Zweifelsfalle sichere Routen wählen, selbst wenn diese im Moment komisch erscheinen mögen (z.B. zurück über Vorstart!).

Mit dieser Methode investiert man vielleicht 20 oder 30 Sekunden bis zum 1. Posten, findet ihn aber todsicher und wird das Tempo mehr und mehr beschleunigen können und den optimalen Wettkampfrhythmus finden.

Wer den ersten Posten nicht findet, darf das Selbstvertrauen nicht verlieren, nicht aufgeben, Ruhe bewahren und sich vermehrt auf die Karte konzentrieren. Die eingehandelten Zeitverluste haben oft kleinere Auswirkung auf das Gesamtergebnis als man im Moment glaubt, aber man darf den Kopf nicht hängen lassen und den Glauben an sich selber und an eine mögliche gute Leistung nicht verlieren.

Für den Wettkämpfer gilt:
1. Wettkampfkarte akzeptieren.
2. Sofortige Anpassung; Stärken, Schwächen, Eigenheiten erkennen.
3. Gewillt sein, das Optimum aus dem Kartenmaterial herauszuholen. Auch wer mit einer "schlechten" Karte "schlecht" läuft, ist ein " "schlechter" Wettkämpfer, weil er nicht fähig ist, sich auf die "schlechte" Karte einzustellen.

3. Die Wettkampfbahn

Bahn akzeptieren, nicht kritisieren; es ist nicht leistungsfördernd, wenn der Läufer sich während des Wettkampfes aufregt über die Bahnanlage (banale Strecken, unmögliche Postenstandorte etc.). Nur ein Problem soll ihn voll und ganz beschäftigen: Wie bewältige ich diese vorgesetzten Strecken am schnellsten. Einfache Strecken sollen als solche erkannt werden und die Konsequenzen daraus gezogen werden: Höheres Lauftempo (und umgekehrt). Vom Moment an, wo ein Wettkämpfer beginnt die Bahnanlagen zu kritisieren, anstatt diese zu akzeptieren, beginnt auch sein Leistungsniveau zu sinken; er versucht seine gemachten Fehler, die meistens dem Auftauchen solcher Gedanken vorausgegangen sind, dem Bahnleger zuzuschieben, um sich selbst zu entschuldigen.

Für den Wettkämpfer gilt:
Die Bahn ist gegeben - gesucht ist nur die Zeit ! (in reinen Zahlen ausgedrückt!)

4. Der 1. Posten

Die ersten Wettkampfminuten können den gesamten Wettkampf sehr stark beeinflussen. Es ist von großer psychologischer Wichtigkeit, in diesem ersten Wettkampfabschnitt keine Fehler zu begehen. Wer durch zu großes Risiko, Nervosität etc. zu Beginn Fehler begeht, wird Mühe haben, nach diesen negativen Erlebnissen noch ein "großes" Rennen zu laufen. Mit einer Hypothek von 3 oder gar 6 Minuten noch an einen möglichen Sieg zu glauben und entsprechend anzugreifen, erfordert große Willenskraft und Selbstvertrauen.
Es zeigt sich, daß das psychologische Moment, zu Beginn nicht reüssiert zu haben, mehr auf das Leistungsergebnis drückt als der effektive Zeitverlust, der eingehandelt wurde.

Für den Wettkämpfer gilt:
Den ersten Posten muß man auf Anhieb finden.
Das wettkampftaktische Verhalten muß auf dieses Phänomen ausgerichtet werden.
- Nichts verhasten, 5 Sekunden länger auf die Karte schauen am Start zahlt sich aus. Der Superstart ins nächste Dickicht führt nicht zum ersten Posten.
- Kein Risiko eingehen; im Zweifelsfalle sichere Routen wählen, selbst wenn diese im Moment komisch erscheinen mögen (z.B. zurück über Vorstart!).

Mit dieser Methode investiert man vielleicht 20 oder 30 Sekunden bis zum 1. Posten, findet ihn aber todsicher und wird das Tempo mehr und mehr beschleunigen können und den optimalen Wettkampfrhythmus finden.

Wer den ersten Posten nicht findet, darf das Selbstvertrauen nicht verlieren, nicht aufgeben, Ruhe bewahren und sich vermehrt auf die Karte konzentrieren. Die eingehandelten Zeitverluste haben oft kleinere Auswirkung auf das Gesamtergebnis als man im Moment glaubt, aber man darf den Kopf nicht hängen lassen und den Glauben an sich selber und an eine mögliche gute Leistung nicht verlieren.

5. Verhalten bei Fehlern im Postenraum

5.1. Mögliche Parallelfehler rasch erkennen

Sehr oft zeigt es sich, daß auch erfahrene Wettkämpfer parallele Fehler begehen; Richtung, Relief, Belaufbarkeit, alles kann stimmen, und dennoch findet man nicht zum Posten, weil man fälschlicherweise eine Schneise, eine Rinne gewählt hat, die "parallel" zur gewünschten Linie verläuft. Bei Parallelfehlern verschiebt man sich, in Anlaufrichtung gesehen, meistens zu früh parallel und selten zu spät. Man wählt also eine Schneise, eine Rinne zu früh, man hat nicht die Geduld zu warten.
Ähnliche Fehler können auch im Postenraum auftreten; dies sind dann nicht mehr eigentliche Parallelfehler, sondern eher Verwechslungen, die man sofort erkennen muß. Sie treten dann auf, wenn es in der Nähe des Postens weitere gleiche oder gleichartige Postenstandorte gibt; mehrere Felsblöcke, zwei Rinnengabelungen, drei Löcher, zwei nebeneinanderliegende Mulden etc.

Für den Wettkämpfer gilt:
Bei auftretenden Unstimmigkeiten die Karte sofort nach parallelen Möglichkeiten absuchen oder im engen Postenraum Verwechslungsmöglichkeiten in Erwägung ziehen und entsprechend handeln.

5.2. Fehler sich selber sofort eingestehen, Ruhe bewahren, neu ansetzen

Wenn eine Postenlaterne einfach nicht auftaucht, obwohl man fest überzeugt ist im Postenzentrum zu stehen, darf man den Kopf nicht verlieren, im Gegenteil, jetzt braucht man vor allem ihn! Wer mit planlosem "Herumrotieren" glaubt, den Posten in den nächsten Sekunden bestimmt zu finden, wird oft enttäuscht werden von dieser Lotto-Methode. Es wird zum Glückspiel, man entfernt sich immer weiter ins Ungewisse oder kehrt immer wieder zum leider "falschen" Punkt zurück.

Für den Wettkämpfer gilt:
Fehler sofort akzeptieren - keine Panik; nächstgelegene Auffangräume, -linien, -punkte anlaufen und neu beginnen.
Wer konsequent und blitzartig diese Methode anwendet, wird selten mehr als eine 5- oder gar 10-minütige "Schnitze" einkassieren.

5.3. Orientierungselemente wechseln: geistige Beweglichkeit

Findet man einen Posten trotz "sauberem" Angehen nicht, soll man andere Orientierungshilfen verwenden, andere Ausgangspunkte wählen. Es ist sinnlos, 3 mal von der gleichen Weggabelung aus den Posten anzugehen und nicht zu finden. Auch wenn man 150 % überzeugt ist, daß es doch "diese" Gabelung sein muß, muß man nach mißglücktem Versuch einen anderen Ausgangspunkt wählen und damit die Optik wechseln. Vielleicht stellt sich dann heraus, daß die 150 % sichere Gabelung (etc,) doch ein Irrtum war.

Für den Wettkämpfer gilt:
Keine Sturheit, geistig beweglich bleiben, andere Hilfspunkte wählen.

5.4. Suchaktionen vor dem eigentlichen Postenraum bekämpfen

Bei relativ anspruchsvollen Posten ohne Auffanglinien, bei denen es schwierig ist, die Distanz in Anlaufrichtung zu bestimmen, zeigt es sich, daß praktisch immer zu früh gesucht wird. Man will den Posten auf keinen Fall überlaufen, wird unsicher, beginnt zu suchen und hat nicht den Mut, noch 50 m weiterzulaufen.

Für den Wettkämpfer gilt:
Geistig beweglich bleiben; wie müßte das Gelände aussehen, wenn ich effektiv zu weit wäre? Dieser Blick auf die Karte "hinter" den Po-

stenraum, der selten gemacht wird, würde oft aufzeigen, daß man auf keinen Fall schon dort sein kann; also ist man v o r dem Postenraum und läuft weiter.

6. Taktisches Verhalten nach abgeschlossenen Fehlaktionen

Nach Suchaktionen, die physisch und psychisch hohe Anforderungen stellen können, gilt es, sich richtig zu verhalten. Durch Suchaktionen hat der Wettkämpfer wertvolle Zeit verloren. Eine natürliche Reaktion ist, daß er auf der kommenden Strecke alles daran setzen will, durch Sonderleistungen (Weltrekord) seinen Fehler auszubügeln. Tempo und Risiko werden massiv erhöht, und nicht selten enden solche Sonderaktionen erneut "im Grünen", was dann zu einem neuen, noch konzentrierteren Angriff auf der übernächsten Strecke führen wird etc. Suchaktionen entstehen, weil man die Karte falsch interpretiert, zu wenig konzentriert arbeitet, zu viel riskiert etc. Es "läuft" also nicht alles optimal, irgend etwas stimmt nicht oder noch nicht oder im Moment nicht mehr. Diese geistigen Schwächen gilt es zu bekämpfen und ernst zu nehmen.

Für den Wettkämpfer gilt:
Nach "Schwächen" lohnt es sich meistens mit erhöhter Sorgfalt zu arbeiten, um möglichst bald wieder "in die Karte hineinzukommen", um Sicherheit und Selbstvertrauen zurückzugewinnen. Erst wenn man dies erreicht hat, sollte man an Angriffsmanöver denken.

7. Verhalten bei Routenwahlfehlern

Wenn man beim Auffinden eines Postens Mühe hat, erkennt man sehr bald, daß man wohl einen Fehler gemacht hat.
Routenwahlfehler sind schwieriger zu erkennen.
Bei einer guten Bahnanlage gibt es zwischen zwei Posten mehr als e i n e gute Route. Jeder Wettkämpfer hat die Route entsprechend seinem orientierungstechnischen Können und seinem aktuellen physischen Leistungsvermögen zu wählen. Dazu kommen bei Staffelrennen und Jagdstart, wo es um Positionen und nicht um Zeit geht, weitere Komponenten, die von ausschlaggebender Bedeutung sein können.
Wenn ein Läufer bei einem Staffelwettkampf 10 Sekunden hinter der Spitzengruppe beim zweitletzten Posten vorbeikommt und die führenden Wettkämpfer sich bereits auf der objektiv optimalsten Route entfernen und kaum mehr einzuholen sind mit den Beinen, wäre es falsch, wenn der Verfolger dieselbe Route wählen würde.
Er hat jetzt auf jeden Fall eine möglichst gleichwertige Kontrastroute zu wählen, auch mit dem Risiko, daß er allenfalls noch weiter zurückfällt. Dies gilt natürlich nur, wenn von hinten keine unmittelbare Gefahr droht. Nicht stur nachlaufen, sondern daran denken, daß der Orientierungslauf aus O und L besteht und daß ihm das O hier noch eine Chance gibt.

Gewählte Route konsequent durchlaufen.

Sollte sich die gewählte Route als schlechter erweisen, so dürfte dies vielleicht 30 Sekunden oder 1 Minute Zeitverlust bedeuten. Wesentlich mehr Zeit büßt man in der Regel ein, wenn man glaubt, man könne den Fehler noch vermindern, indem man nachträglich von der "schlechteren" auf die "bessere" Route hinüberwechselt. Daraus resultieren meistens die schlechtesten Routen.
Hat man seine Route einmal gewählt, soll man das Optimum hergeben, damit es eine gute Route werden kann. Es ist sinnlos, während des Laufes noch lange abklären zu wollen, ob die "andere" Route vielleicht nicht doch besser gewesen wäre.

Es ist schade um diese geistige Energie, die man besser für kommende Probleme einsetzt. Sinnvoller ist es, in solchen Situationen die physische Belastung zu erhöhen und damit dem Kopf die Energie für Grübeleien zu entziehen!

Für den Wettkämpfer gilt:
Routenentscheid der Wettkampfsituation anpassen; entschiedene Route konsequent durchlaufen.

8. Das physische Leistungsvermögen

Die physischen Kräfte müssen gezielt und optimal eingesetzt werden. Dieser Einsatz muß in engem Zusammenhang mit der orientierungstechnischen Arbeit stehen. Der Bahnrhythmus muß erkannt und in der läuferischen Arbeit seinen Ausdruck finden. Bei erhöhten orientierungstechnischen Schwierigkeiten wird das Lauftempo angemessen reduziert, dies führt zu einer physischen Erholung. Fühlt man sich kartentechnisch absolut "Herr der Lage", muß das Tempo dagegen unbedingt erhöht und bis an den Grenzbereich hingeführt werden.

Kartentechnisches Risiko beurteilen - Tempo anpassen !

Die Laufgeschwindigkeit und die Belastungsintensität stehen aber auch im Zusammenhang mit dem Wettkampfprofil und der Belaufbarkeit des Geländes.
Abfallende Strecken führen in der Regel zu einer Erholung, also soll man unmittelbar vorher oder nachher ein relativ hohes Lauftempo wählen. Durchlaufene Steigungen können zu hohen Übersäuerungen führen, die sich nachhaltig negativ auswirken können, physisch und geistig.

Für den Wettkämpfer gilt:
Ein Wettkämpfer erreicht dann eine physisch optimale Leistung, wenn er es versteht, die vom Wettkampf her gegebenen "Erholungsstrecken" so in seine Belastungskurve einzubauen, daß diese "Pausen" physiologisch notwendig werden, indem die Belastungsintensität rund um die Pause angemessen erhöht wird.

8.1. In ruppigen Geländeabschnitten angreifen !

Im unwegsamen Gelände, etwa in Kahlschlägen, Sümpfen oder im Unterholz, braucht der Läufer mehr Kraft um vorwärts zu kommen. Die ungleichmäßige Bodenbeschaffenheit, Hindernisse etc. führen zu unregelmäßigen Schrittlängen, zu unterschiedlichen Kräfteeinsätzen in der Laufmuskulatur und erfordern erhöhte Konzentration, um einen geeigneten Weg zu finden. Es ist schwierig, in solchem Gelände seine Füße an geeigneten Stellen aufzusetzen; bei jedem Schritt kann man ausrutschen oder einsinken. Man muß bereit sein, sein Körpergewicht sofort aufzufangen und auf das andere Bein hinüberzuwechseln (Schwerpunkt tiefer halten, Bodenunebenheiten ausfedern).
Aus diesen Erklärungen wird ersichtlich, daß im ruppigen Gelände jeder Schritt erhöhte Kraft fordert und immer ein, wenn auch kleines, Risiko darstellt.
Ziel muß deshalb sein, solche Geländeabschnitte mit erhöhtem Einsatz anzugehen, damit die Schrittzahl reduziert werden kann.

Weniger Schritte - weniger Kraft - bessere Zeit.

Wer einen Kahlschlag aggressiv angeht, braucht vielleicht 8 0 Doppelschritte, um diesen zu durchlaufen. Wer nur zögernd und fluchend in das Zeug hineinhüpft, benötigt 100 Doppelschritte und damit auch mehr Kraft und mehr Zeit. Sicher braucht es für längere Schritte erhöhte Abstoßkraft. Diese Kraft bringt den Körper aber relativ weiter vorwärts, als die Kraft, die wir bei kurzen Schritten einsetzen müssen,

Forts. auf Seite 15

Sicherheit oder Schnelligkeit?

Nachfolgende Betrachtung über die Anwendung verschiedener Orientierungstechnik soll dem aktiven Läufer helfen, eine richtige Einstellung zu den einander in Wechselbeziehung stehenden Verhaltensweisen von Sicherheit und Schnelligkeit beim OL zu finden.
Dazu zunächst folgende Übersicht:

Orientierungstechnik	
zur Gewährleistung der Sicherheit	/ zur Steigerung der Schnelligkeit
Karte mit Kompaß einordnen	Karte während des Laufens nach der Natur einordnen
Karte lesen im Stehen	Karte lesen im Gehen oder Laufen
Häufiger Vergleich Karte - Natur	Seltener Vergleich Karte - Natur, benutzen von Auffanglinien und -punkten
Vorwiegend Kompaßlauf	Vorwiegend Lauf nach Richtungsgefühl
Entfernungen auf der Karte messen, in der Natur bestimmen durch Schritte zählen oder schätzen (50m-weise)	Entfernungen auf der Karte schätzen, in der Natur durch Distanzgefühl grob bestimmen
Routenwahl am Posten	Routenwahl vor dem Posten, Routenwahl für mehrere Teilstrecken beim schnellen Gehen bergauf am steilen Hang.

Aus dieser Zusammenstellung erkennt man, daß die Anwendung bestimmter Orientierungstechnik individuell verschieden sein muß.
Daraus ergibt sich der erste Grundsatz:

DIE ORIENTIERUNGSTECHNIK RICHTET SICH NACH DEM KÖNNEN

UND DEN ERFAHRUNGEN DES LÄUFERS !

Für Anfänger und Kinder gilt auf jeden Fall:
Sicherheit geht vor Schnelligkeit !
Das ergibt sich daraus, daß diese die Orientierungstechnik überhaupt erst einmal erlernen müssen und dabei nur mit einer sicheren Technik zum Erfolg kommen können.
Jeder Läufer sollte darüber hinaus eine solche Orientierungstechnik anwenden, mit der er von vornherein, also vorbeugend, Orientierungsfehler vermeiden kann. Das ist dadurch begründet, daß ein größerer Orientierungsfehler, der z.B. die zeitweilige Unfähigkeit, den eigenen Standort auf der Karte festzustellen, zur Folge hat, auch bei bester Kondition und Laufleistung nicht annähernd wieder ausgeglichen werden kann.
Andererseits muß es das Ziel jedes Sportlers sein, der den OL als Leistungssport auffaßt, den für die Orientierung notwendigen Zeitaufwand ständig zu verringern. Dieser liegt bei 50 % der Gesamtlaufzeit beim Anfänger und kann bis auf 10 % und darunter verringert werden.

Das bedeutet, daß sich jeder Läufer mit der Entwicklung seines Orientierungskönnens schrittweise eine Orientierungstechnik aneignen sollte, die zur Steigerung seiner Schnelligkeit oder besser gesagt zur Verringerung seines zeitlichen Orientierungsaufwandes dient.

Die kurze Zusammenstellung soll also auch manchen Läufer anregen, darüber nachzudenken, welche der einzelnen Verhaltensweisen der Orientierungstechnik, die zur Steigerung seiner Schnelligkeit beiträgt, er bisher noch nicht genutzt und angewandt hat.

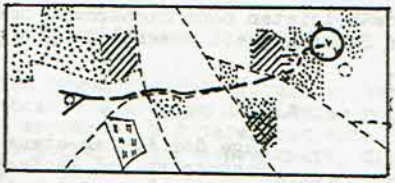
Jede Verbesserung der Orientierungstechnik, z.B. Laufen nach Richtungsgefühl, sollte aber mehrmals im Training geübt werden, bevor es im Wettkampf angewandt wird.

Besonders für fortgeschrittene Läufer gilt der zweite Grundsatz:

DIE ORIENTIERUNGSTECHNIK MUSS DER ORIENTIERUNGSSCHWIERIGKEIT ANGEPASST WERDEN !

- Geht es leicht zu orientieren, läuft man schnell und orientiert grob = GROBORIENTIERUNG
- Ist es schwer zu orientieren, muß man langsam laufen und genau orientieren = FEINORIENTIERUNG

Beispiele:



Groborientierung bis zum Kahlschlag

Feinorientierung bis zum Posten

GROB-

Grobes Kartenlesen

Hohes Tempo auf Wegen, entlang vom Waldrändern, Wiesen, Bächen usw., denen man ohne Tempoverminderung folgen kann.
Immer nach dem Daumen lesen.
Nach Möglichkeit Auffanglinien oder -punkte benutzen.

Grob-Kompaßlauf (gegen große Objekte)

Hohes Tempo,
Ablesen des Kompasses im Laufen,
einzelne markante Objekte werden erkannt.
Entfernungen auf der Karte und in der Natur schätzen oder mit Distanzgefühl bestimmen,
Auffanglinien benutzen.

FEINORIENTIERUNG

Feines Kartenlesen

Langsames Tempo im detailreichen Gelände, meistens in Postennähe, aber auch bei Benutzen eines sehr dichten Wegenetzes an den Kreuzungen und Abzweigungen.
Der Daumen zeigt immer auf den derzeitigen Standort.
Jedes Objekt, nach dem man orientiert, wird kontrolliert. Ist dies sehr schwer, muß man gehen.

Fein-Kompaßlauf (gegen kleine Objekte)

Langsames Tempo,
Ablesen des Kompasses im Stehen oder Gehen,
viele Objekte, vor allem in Postennähe, werden erkannt (wie feines Kartenlesen),
Entfernungen auf der Karte messen und in der Natur sorgfältig schätzen oder durch Schritte zählen bestimmen

Auffangen am Damm, am Fahrweg
und an der Wiese -
Feinorientierung zum Posten

Anlaufen der Posten

Folgende Methoden gewährleisten hohe Sicherheit beim Anlaufen der Posten, ohne daß die Schnelligkeit wesentlich gemindert werden muß.

Lege den Kompaß etwas seitlich des Postens an und laufe gegen die Wiese oder den Weg, folge diesem nach rechts bis zum Posten !

Der Posten liegt am SW-Ende des Bergfußes. Laufe bis zum Bergfuß und folge diesem nach links bis zum Posten !

Das Postenobjekt ist zwar sehr klein, aber liegt auf einer großen Höhe. Die Höhe muß zuerst angelaufen werden.

Posten an Hängen sind oft sehr schwer. Gute Regel: Laufe solche Posten von oben an, so hast du einen besseren Überblick über das Gelände, als wenn du von unten kommst !

Bei unmarkanten Postenlagen ist es notwendig, einen bestimmten Ausgangspunkt zu benutzen, der dem Posten möglichst nahe liegt.
O-Technik: Kompaß und Schritte zählen von der Wiesenecke oder der Bach-Wegekreuzung

Quellenangabe für Grundsatz 2:
Trainingsplan für intern. Jugendlager 1974
R. Ljungkvist, Schwedischer OL-Verband

Klaus Männel

Forts. von Seite 11:

um uns hauptsächlich gegen die Schwerkraft zu verschieben. Diese kurzen vorwärts-hoch-Schritte bringen den Läufer nur aus den Löchern heraus, aber wenig vorwärts. Wir versuchen also durch kräftige Abstöße nach vorwärts-aufwärts der Schwerkraft, die uns "leider" wieder nach unten zieht, möglichst lange entgegenzuwirken.

Jeder Wettkämpfer muß seine persönliche Schrittlänge, die auf seinen Körper ausgerichtet sein muß, finden und im Rahmen seiner Möglichkeiten die hier aufgezeigten Erkenntnisse realisieren.

8.2. Hang abwärts: Schritte verlängern

Beim Abwärtslaufen unterstützt uns die Schwerkraft. Auch hier müssen wir versuchen, die Schrittzahl zu reduzieren und durch einen etwas kräftigeren Abstoß die Flugphase zu verlängern, länger zu segeln. Dies bringt ein wesentlich höheres Lauftempo bei relativ niedriger muskulärer Belastung.

8.3. Müdigkeit

Im Schlußteil des Wettkampfes treten Ermüdungserscheinungen auf. Diese beeinträchtigen die rein läuferische Leistungsfähigkeit, beeinflussen aber auch die motorische Geschicklichkeit (Gleichgewichtsstörungen, Stürze) und haben negative Auswirkungen auf die geistige Leistung.

- Müdigkeit fordert erhöhte Konzentration
Ein Wettkämpfer muß solche Müdigkeitssymptome mit seinem technisch-taktischen Verhalten in Zusammenhang bringen; Kartenentscheide noch sorgfältiger treffen. Risiko reduzieren, die physische Belastung einer kommenden Route vermehrt beachten und in Routenwahlentscheide einbeziehen.

8.4. Endspurt

Endspurt so ansetzen, daß bis ins Ziel die letzten Reserven freigegeben werden können. Wer friedlich ins Ziel hineintrabt, ist nicht ausbelastet, hat seine Leistungsgrenze nicht erreicht.

Erich Hanselmann
Schweiz

PLAUDERSTUNDE MIT SCHATZI - ERINNERUNGEN AN EIN GESPRÄCH MIT SAROLTA MONSPART WÄHREND DES 3-TAGE-OLs IN DER CSSR

Mit ihren schnellen Laufzeiten auf Aschenbahn und Straße sorgt Sarolta Monspart nicht nur unter den Leichtathletinnen für Aufsehen. Auch die Sportjournalisten staunen und räumen der blonden Budapesterin jetzt hie und da ein paar Zeilen in ihren Zeitungen ein, weil sie plötzlich feststellen müssen, daß OL ja nicht nur ein einfacher "Wald- und Wiesenlauf" für "leistungsschwache Volkssportler" ist ... Noch aber hat der OL sich nicht einen ihm gebührenden Platz in unserer Sportberichterstattung erkämpft (indes: Was nicht ist, kann ja noch werden !) und wir müssen uns vorerst mit der "OLI" begnügen, wenn wir etwas ausführlicher über unsere Sportart publizieren wollen.

Hier also noch ein paar Meinungen und Ansichten von Sarolta Monspart, Ungarns Exweltmeisterin, zu einigen "OL-Spezialfragen", die ich ihr während des Internationalen 3-Tage-OLs in Trinec stellte. Ich bitte um Nachsicht, wenn nicht alles nach einer OL-Wertigkeit geordnet ist.

Als ehemaliger "kilometerfressender" Leichtathlet interessierte ich mich natürlich dafür, wieviel Kilometer die laufstarke Ungarin pro Monat "herunterschrubbt". Alle, die es im OL weit bringen wollen, sollten sich diese Zahlen gut merken: 300 bis 400 km sind es im Sommerhalbjahr und 400 bis 500 km im Winter ! Zweimal am Tage trainiert Sarolta. Morgens steht gewöhnlich ein leichter 6-km-Dauerlauf im Gelände auf dem Programm. Am Nachmittag geht Schatzi dann mit Karte und Kompaß in den Wald oder absolviert unter Anleitung des Marathon-EM-6. von Athen (1969), Denas Simon, ein intensives Bahntraining. Z.B. 10mal 1000 m in 3:20 min. ...! Unseren Elite-Damen, die diese utopischen Zahlen für unerreichbar halten, zum Trotz: Sarolta Monspart sieht das Verhältnis zwischen Laufstärke und Orientierungsvermögen etwa wie 20:80. Also bleibt den sicheren Orientiererinnen doch noch ab und zu eine Chance.

"Im schwedischen Gelände kann ich mit meiner Kondition gar nichts anfangen. Dort muß ich ganz langsam laufen", ergänzt die Ungarin.

Wie lange braucht eine OL-Anfängerin, die etwa Saroltas Laufvermögen besitzt, um in unserer Sportart zur Spitze vorzustoßen ?

"Wenigstens 2 Jahre. Und jedes Wochenende 2 OL-Wettkämpfe !"

Das heißt also, bei den ersten 60 bis 80 OLs kann man noch nicht auf viel Lorbeer hoffen.

Was hält Sarolta vom Theorietraining mit OL-Spezialkarten ? Wie oft greift sie zu diesem Hilfsmittel ?

"Nur ab und zu verwende ich diese Form des Trockentrainings. Mal mehr, mal weniger. Vor der WM in Dänemark habe ich in den letzten Wochen jeden Tag eine halbe Stunde typische Geländeformen und Routenwahlprobleme auf dänischen Karten studiert."

Sollte ein Orientierungsläufer der Spitzenklasse unbedingt selbst Karten aufnehmen ?

"Nein, ich kann dabei kaum etwas lernen. Ich habe es nur einmal probiert. Mit einem Jungen zusammen nahm ich eine Karte auf. Er schaffte in der gleichen Zeit doppelt soviel wie ich. Hinterher war ich trotzdem immer furchtbar geschafft." Und mit einem Augenzwinkern fügt sie hinzu: "Außerdem habe ich Angst. Es ist gefährlich für Damen, solange allein im Wald zu sein ..."

Welche Karten gefallen der 1,60 m großen und 55 kg schweren Sarolta, die schon in fast allen Ecken und Enden der Welt zu Wettkämpfen gastierte, am besten ?

"Die aus der Schweiz, Ungarn und der CSSR. Auch deshalb, weil mir gerade diese Geländeform gut liegt."

Nächster Gesprächspunkt: OL-Staffeln. Bevorzugt die 72er Weltmeisterin die Jägerström- oder die Motala-Methode, den Massenstart mit einer Route oder ein anderes System ?
"Ich bin für den Massenstart. Die Spannung dabei, die bietet kein anderes System. Es ist jedes Mal wieder ein Erlebnis für mich. Allerdings möchte ich nie als Erste starten. Der Posten als Schlußläuferin liegt mir wesentlich besser."
Seit 1960 schon läuft Schatzi als „OLerin" über Berg und Tal. Wieviele Wettkämpfe hat sie in dieser Zeit bestritten ? Wieviele Siege stehen in ihren Startbüchern ? Und wie lange will sie noch weiter in der Elite kräftig mitmischen ? - Auf diese Fragen weiß Sarolta nicht gleich exakt zu antworten. Sie hat die Wettkämpfe und Siege nicht gezählt. Es waren sehr, sehr viele - wer wollte das bezweifeln ? Eines jedoch behauptet Sarolta steif und fest:
"Nach 1976 ist Schluß. In Schottland möchte ich noch mal aufs Siegerpodest. In Norwegen und Finnland habe ich keine Chance mehr."
Wer über Jahre so eng wie die Budapesterin mit dem OL verbunden war, wird diese Rücktrittsabsichten noch nicht für Saroltas letztes Wort halten. OL ohne Schatzi - das kann man sich nur schwerlich vorstellen... Plaudereien verlaufen meist zwanglos. Auch die mit Schatzi bildete keine Ausnahme. Wir blieben nicht nur beim Gesprächsthema OL:
Womit beschäftigt sich Sarolta, wenn ihr der Sport mal einige freie Minuten läßt ? Denkt sie, die hübsche Blondine, auch ans Heiraten ? Wünscht sie sich Kinder ?
"Mit meiner Freizeit sieht es nicht sehr rosig aus. Habe ich doch mal welche, so bin ich für Abwechslung, gehe gern ins Theater oder Kino, treffe mich mit Freunden - vor allem in originellen Restaurants, denn dort schmeckt der Wein noch mal so gut ! -, lese viel - manchmal in 8 Büchern gleichzeitig - und höre oft Musik. Nach dem Training, wenn es besonders anstrengend war, bin ich manchmal traurig, müde und zerschlagen. Dann lege ich Platten oder Bänder mit ernster, klassischer Musik auf. Ich liebe laute, bewegte Musik. Für ganz harte Tage habe ich ein Arbeitsband mit Ausschnitten aus Wagneropern. Das bringt mich garantiert wieder aus einem moralischen Tief."
Und wann können wir zur Hochzeit gratulieren ?
"Ach, das steht noch nicht fest ... Auch da liebe ich die Abwechslung... Für kleine Kinder habe ich viel übrig. Noch nicht für eigene, aber später vielleicht."
Nach diesem kleinen Abstecher wieder zurück zum OL. Wenn man so oft wie ich schon ratlos und verlassen im Wald gestanden hat, liegt die Frage nahe: Gibt es so etwas wie ein angeborenes Orientierungsgefühl oder kann man diese Fähigkeit erwerben ? Saroltas Antwort macht mir wieder Mut:
"Orientieren kann man lernen. Ohne Karte bin ich manchmal völlig falsch gegangen. Bei Straßenläufen mit Jungen z.B., als ich den Anschluß verlor, habe ich mich auf dem Rückweg verlaufen. Und nicht nur einmal...!" Schatzi hebt dabei beschwörend den Zeigefinger.
Ist Sarolta beim Nacht-OL genauso schnell wie am Tage ?
"Nein, vom Nacht-OL halte ich nicht mehr viel. Nachdem ich mir in Dänemark dabei die Hand gebrochen habe, weil ich zu schnell gerannt war, lasse ich diese Experimente sein."
Damit sind wir bei ihrer Pechsträhne vor der 74er Weltmeisterschaft, bei der Sarolta nicht alle Erwartungen erfüllen konnte, mancher vorschnell von einer "schwachen Plazierung" sprach.
"Vor der WM hatte ich einen schlimmen Verkehrsunfall mit meinem Trabant. Ich stieß ohne eigenes Verschulden mit einem Polizeiwagen zusammen. Mein Auto erwischte es arg: Totalschaden. Ich kam noch glimpflich davon. Aber der Unfall war mir doch tief in die Glieder gefahren. Psychisch litt ich sehr. Das wirkte sich in Dänemark aus.

Forts. auf Seite 26

Sportklassifizierung - Orientierungslauf

1. Tag-Einzel

Damen und Herren (D19, DE, H21, HE)

Meister des Sports

a. Zweimaliges Erringen des Titels "DDR-Meister" und Sieg bei einem internationalen Wettkampf der mindestens als B-Lauf im IOF-Terminkalender enthalten ist und an dem mindestens 4 Länder beteiligt sind.

Meisterklasse

a. Träger des Titels "DDR-Meister"

b. Dreimaliges Erreichen einer Leistung mit einem Zeitzuschlag von 5 % zur Siegerzeit bei von der ZFK-OL bestätigten DDR-offenen Veranstaltungen, bei denen mindestens zwei Läufer der Meisterklasse gewertet werden.

c. 1. - 3. Platz der Jahresrangliste der Leistungsklasse I

d. Erringung eines internationalen Erfolges bei Teilnahme von zwei Sportlern, die sich bei den letzten Weltmeisterschaften unter den ersten zehn plazierten; 10 % Zeitzuschlag zum Sieger

Leistungsklasse I

a. Einmaliges Erreichen einer Leistung mit einem Zeitzuschlag zur Bestzeit von
10 % bei Wertung von 2 Läufern der Meisterklasse
5 % bei Wertung von 4 Läufern der Leistungsklasse I

b. Zweimaliges Erreichen einer Leistung mit einem Zeitzuschlag zur Bestzeit von
20 % bei Wertung von 2 Läufern der Meisterklasse
15 % bei Wertung von 4 Läufern der Leistungsklasse I

c. 2. und 3. Platz bei den DDR-Meisterschaften

Leistungsklasse II

a. Träger des Titels "Bezirksmeister", wenn mindestens 5 Läufer der jeweiligen Startklasse den Wettkampf erfolgreich beenden.

b. Einmaliges Erreichen einer Leistung mit einem Zeitzuschlag zur Bestzeit von
20 % bei Wertung von 2 Läufern der Meisterklasse
15 % bei Wertung von 4 Läufern der Leistungsklasse I
10 % bei Wertung von 4 Läufern der Leistungsklasse II
bzw. bei DDR-Ranglistenläufen.

Leistungsklasse III

a. Träger des Titels "Kreismeister", wenn mindestens 3 Läufer der jeweiligen Startklasse den Wettkampf erfolgreich beenden.

b. Einmaliges Erreichen einer Leistung mit einem Zeitzuschlag zur Bestzeit von
40 % bei Wertung von 2 Läufern der Meisterklasse
30 % bei Wertung von 2 Läufern der Leistungsklasse I
20 % bei Wertung von 2 Läufern der Leistungsklasse II
10 % bei Wertung von 2 Läufern der Leistungsklasse III

c. 2. und 3. Platz bei Bezirksmeisterschaften, wenn 5 Läufer den Wettkampf erfolgreich beenden.

Damen-Senioren, Herren-Senioren, Junioren, Jugend A und B
(H43, D35, H35, H19, H17, H15, D15)

Leistungsklasse I

a. 1. - 3. Platz bei DDR-Meisterschaften
b. 1. - 3. Platz der Jahresrangliste
c. Einmaliges Erreichen einer Leistung mit einem Zeitzuschlag zur Bestzeit von
10 % bei DDR-Ranglistenläufen
10 % bei Läufen, bei denen 4 Läufer der LK I gewertet werden.

Leistungsklasse II

a. Für die Titel "Bezirksmeister", "Bezirksjugendmeister", "Sieger bei den BM", wenn 5 Läufer den Wettkampf erfolgreich beenden.

b. Einmaliges Erreichen einer Leistung mit einem Zeitzuschlag zur Bestzeit von
25 % bei DDR-Ranglistenläufen
25 % bei Läufen, bei denen 4 Läufer der LK I gewertet werden
10 % bei Läufen, bei denen 2 Läufer der LK II gewertet werden

Leistungsklasse III

a. Für die Titel "Kreismeister", "Kreisjugendmeister", "Sieger bei den KM", wenn 3 Läufer den Wettkampf erfolgreich beenden.

b. 2. und 3. Platz bei Bezirksmeisterschaften, wenn 5 Läufer den Wettkampf erfolgreich beenden.

c. Einmaliges Erreichen einer Leistung mit einem Zeitzuschlag zur Bestzeit von
50 % bei DDR-Ranglistenläufen
50 % bei Läufen, bei denen 4 Läufer der LK I gewertet werden
25 % bei Läufen, bei denen 2 Läufer der LK II gewertet werden
10 % bei Läufen, bei denen 2 Läufer der LK III gewertet werden

Kinder (D/H9, D/H11, D/H13)
D/H9 (Mannschaften)
Leistungsklasse I

a. 1. - 3. Platz bei DDR-Bestenermittlungen

Leistungsklasse II

a. 4. - 6. Platz bei DDR-Bestenermittlungen

b. Leistungen mit einem Zeitzuschlag bis zu 25 % zur Siegerzeit bei Wettkämpfen, die als Qualifizierungslauf von der ZFK-OL bestätigt wurden. Es müssen mindestens 10 Mannschaften gewertet werden.

c. Sieger bei Bezirksbestenermittlungen und -spartakiaden, bei denen 5 Mannschaften in die Wertung kommen.

Leistungsklasse III

a. Leistungen mit einem Zeitzuschlag von 50 % zur Siegerzeit bei DDR-offenen und bezirksoffenen Wettkämpfen. Es müssen mindestens 5 Mannschaften gewertet werden.

b. Sieger bei Kreisbestenermittlungen und -spartakiaden, bei denen 3 Mannschaften in die Wertung kommen.

D/H11 und D/H13 (Einzellauf)
Leistungsklasse I

a. 1. - 3. Platz bei DDR-Bestenermittlungen

b. Sieger bei DDR-offenen Wettkämpfen und Läufen, die eine Leistung mit einem Zeitzuschlag von 10 % zur Siegerzeit erreichen. Es müssen mindestens 10 Teilnehmer gewertet werden.

Leistungsklasse II

a. Leistungen mit einem Zeitzuschlag bis zu 25 % zur Siegerzeit bei DDR-offenen Wettkämpfen. Es müssen mindestens 10 Teilnehmer gewertet werden.

b. Sieger der Bezirksbestenermittlung oder der Bezirksspartakiade, wenn 5 Läufer den Wettkampf erfolgreich beenden.

c. Sieger bei bezirksoffenen Wettkämpfen, bei denen mindestens 10 Teilnehmer gewertet wurden.

Leistungsklasse III

a. Leistungen mit einem Zeitzuschlag bis 50 % zur Siegerzeit bei DDR-offenen Wettkämpfen, bei denen mindestens 10 Läufer gewertet wurden.

b. Sieger der Kreisbestenermittlung oder der Kreisspartakiade, wenn 3 Teilnehmer gewertet wurden.

c. Leistungen mit einem Zeitzuschlag bis 25 % bei bezirksoffenen Wettkämpfen, bei denen mindestens 10 Teilnehmer gewertet wurden.

Als DDR-offen ausgeschriebene Läufe gelten in allen Kinderklassen nur solche, bei denen Läufer aus mindestens 4 Bezirken gewertet werden.

2. Staffelläufe H15/17, H19/21, H35/43, D15/17, D19/30

Meisterklasse (nur bei H19/21 und D19/30)

a. Die Läufer der Staffel, die den Titel "DDR-Meister" erringen, wenn sie im Tag-Einzellauf die Sportklassifizierung der Klasse I in der gleichen Saison erreicht haben.

b. Die Läufer einer Staffel, die einen der ersten 3 Plätze bei einem internationalen Wettkampf erreicht haben, der mindestens als B-Lauf im IOF-Kalender geführt wird und an dem mindestens 4 Länder beteiligt sind und 10 Staffeln gewertet werden.

Leistungsklasse I

a. 1.-3. Platz bei den DDR-Meisterschaften

b. 1. Platz bei DDR-offenen Läufen, bei denen mindestens 10 Staffeln gewertet werden.

Leistungsklasse II

a. 4. - 6. Platz bei den DDR-Meisterschaften

b. 2. und 3. Platz bei DDR-offenen Veranstaltungen, bei denen mindestens 10 Staffeln gewertet werden.

Leistungsklasse III

a. 7. - 10. Platz bei DDR-Meisterschaften

3. Nacht-Einzel

Es müssen mindestens 10 Teilnehmer gewertet werden.

Meisterklasse (nur in den Klassen H21/HE und D19/DE)

Träger des Titels "DDR-Meister"

Leistungsklasse I

a. 2. und 3. Platz bei DDR-Meisterschaften der Klassen H21/HE, D19/DE

b. 1. - 3. Platz bei den DDR-Meisterschaften der anderen Klassen (D17, D35, H17, H19, H35)

Leistungsklasse II

a. 4. - 6. Platz bei DDR-Meisterschaften

b. Träger des Titels "Bezirksmeister"

Leistungsklasse III

a. 7. - 10. Platz bei DDR-Meisterschaften

b. 2. und 3. Platz bei Bezirksmeisterschaften

c. Träger des Titels "Kreismeister"

4. Kampfrichter für Orientierungslauf

Leistungsklasse	erforderliche Qualifikation	erforderliche Mindestpunktzahl	Besondere Bedingungen
I	DDR-Kampfrichter	12	- mindestens 1 Einsatz in der Funktionsgruppe 1 oder 2 (ohne übrige OL) - Einsatznachweis bei K.-J.-OL - Kenntnis und Anwendung der Regelordg.
II	Bezirks-Kampfrichter	9	- Einsatznachweis bei K.-J.-OL - Kenntnis und Anwendung der Regelordnung
III	Kampfrichter	6	- Einsatznachweis bei K.-J.-OL - teilweise Kenntnis der Regelordnung

Funktionsbewertung je Einsatz

Funktionsgruppe	Internat.OL DDR-Meisterschaften	DDR-Ranglisten-OL	übrige OL	Kampfrichterlehrgänge
1 Gesamtleiter Org.-Leiter Techn.-Leiter KR-Obmann Bahnleger	5 Punkte	4 Punkte	3 Punkte	-
2 Bahnkontrolleur Bereichsltr.Start Ziel, RB, Strecke OS	4 Punkte	3 Punkte	2 Punkte	-
3 Kampfrichter im Bereich Start, Ziel, RB, Strecke Organisation	3 Punkte	2 Punkte	1 Punkt	-
4 Lehrgangsleiter Lehrwart	-	-	-	3

5. Anmerkungen und Erläuterungen

5.1. Klassifiziert werden nur Läufer und Kampfrichter, die ihre Start- oder Einsatzberechtigung im Startbuch nachweisen.

5.2. Als Wertungsläufe werden nur solche Wettkämpfe anerkannt, die im Terminkalender der ZFK-OL bzw. als Ausschreibung in der OL-Information veröffentlicht wurden und die den Bedingungen der Regelordnung entsprechen.

5.3. Verbindlich für die Einstufung als DDR-offen ist die Angabe im Terminkalender der ZFK-OL.

5.4. Die Klassifizierungen für Tag-Einzel-, Tag-Staffel- und Nacht-Einzel-Läufe werden getrennt ausgesprochen. Die durch Leistungen im Staffel- und Nacht-Einzel-Lauf errungenen Klassifizierungen dürfen nicht als Bewertung von Tag-Einzel-Läufen benutzt werden und berechtigen auch nicht zum Start in einer höheren Leistungsklasse bei Tag-Einzel-Läufen.

5.5. In den Klassen D19 und H21 muß eine getrennte Wertung zwischen der Leistungsklasse I (Elite) und der allgemeinen Klasse erfolgen. (Wenn der Lauf auf gleichen Bahnen durchgeführt wird, dürfen die Leistungen der unteren Klasse nicht nach den Ergebnissen der oberen Klasse bewertet werden.)

5.6. Die in einer unteren Startklasse erreichte LK gilt nach dem Überwechseln in die höhere Startklasse nicht mehr.

5.7. Die in einer Saison erreichten Leistungsklassen gelten in der darauffolgenden Saison als Grundlage für die Meldungen bis zu den DDR-M. Zu den Meisterschaften selbst und danach dürfen nur noch die in der laufenden Saison erreichten LK angegeben werden.

5.8. Anmeldung und Anerkennung:
Jeder Veranstalter wird aufgefordert, den teilnehmenden Sektionen in den Ergebnislisten die Zeiten mit allen erreichten Leistungsklassen anzugeben (LK, die durch mehrmaliges Erreichen einer bestimmten %-Zahl vergeben werden, können nicht angegeben werden). Jeder Veranstalter ist verpflichtet, an die Be-

zirksfachkommissionen für OL der beteiligten Sektionen ein Exemplar der Ergebnisliste zu senden. Jede Sektion ist verantwortlich für das richtige Ausfüllen des Feldes "Leistungsklasse" auf der Meldekarte. Für den Veranstalter bilden diese Eintragungen die Grundlage für die Vergabe der Leistungsklasse. Die Sektionen werden bei Mißbrauch der Eintragungen zur Rechenschaft gezogen.
Die Sektionen melden bis zum 15. November jeden Jahres die Namen der Sportler ihrer Sektion mit folgenden Angaben:
Startklasse, Geburtsdatum, Angabe der Veranstaltung, wo die höchste Leistungsklasse erreicht wurde.
Für Kampfrichter der LK I an den Kampfrichterobmann der ZFK-OL (Sportfreund Wolfgang Lübcke, 1136 Berlin, Rummelsburger Str. 23c)
Für Läufer der Meisterklasse und LK I an den Verantwortlichen der ZFK für Sportklassifizierung (Sportfreundin Renate Schrei, 4011 Halle, Merseburger Str. 111).
Für alle anderen Leistungsklassen an den Verantwortlichen für Sportklassifizierung der zuständigen Bezirksfachkommission-OL.

Die Bezirksverantwortlichen für die Sportklassifizierung melden bis zum 1. Dezember die erreichte Anzahl der Leistungsklassen im Wettkampfjahr unterteilt in

Ki II III
Ju II III
Jun. II III
Erw. II III Mei.

an Renate Schrei (s. o.).

Auszeichnungen und Eintragungen der Meisterklasse und der LK I in die Startbücher erfolgen durch den Vorsitzenden der ZFK-OL und den Verantwortlichen der ZFK-OL für Sportklassifizierung. Sie bestätigen gleichzeitig die Startberechtigung in der LK der Damen und Herren.

5.9. Klassifizierungsnadeln und Urkunden:
Die Verantwortlichen für Klassifizierung der Bezirke und Kreise

können Nadeln und Urkunden vom

DTSB Materiallager Leipzig
7026 Leipzig
Gustav-Esche-Str. 32

anfordern.

Preis der Klassifizierungsnadeln:

- für Erwachsene	Stück	1,00 M
- für Jugend	Stück	0,50 M
- für Kinder	Stück	0,20 M

Der Versand erfolgt per Nachnahme.

6. Gültigkeit

Diese Normen für Sportklassifizierung sind ab 1. 1. 1976 gültig.

Forts. von Seite 17:

An jedem Posten beging ich einen Fehler. Deshalb die schwache Plazierung."
Auch oder gerade aus diesem Grunde hat Schatzi noch einmal ihre Bemühungen verstärkt. In Schottland will sie sich rehabilitieren. Läuferisch ist sie so stark wie nie zuvor. Die glänzende Marathonzeit von Waldniel (2:54:57), der hervorragende 2. Platz beim 16-km-Cross im schwedischen Lidingö (Nur knapp hinter der Extraklasseläuferin Inger Knutsson !) und der gleichfalls beachtliche 2. Rang beim 10-km-Straßenlauf in Puerto Rico beweisen das.
Drücken wir der aufgeschlossenen, sympathischen Ungarin für die 76er WM kräftig die Daumen. Sie hat sich einen würdigen Abschluß ihrer Karriere verdient.

Hans-A. Kühne

P.S.: Vor der Unterhaltung im Trinečer Hotel hatte ich noch schnell Erdbeertorte, Rührkuchen und Getränke besorgt, denn Sarolta kam direkt vom Wettkampf dorthin. Im Foyer wehrte sie noch ab: "Aus Kuchen mache ich mir nichts." - Nach dem Interview verriet sie jedoch: "Ich könnte nur von Kaffee und Kuchen leben. Jahrelang ..."

WETTKAMPFPLANUNG für 1977

Alle Veranstalter von OL werden gebeten, ihre 1977 vorgesehenen Wettkämpfe bis spätestens 1.8.1976 beim Vorsitzenden der zuständigen BFK (oder des BFA) anzumelden.
Nach Koordinierung auf Bezirksebene schicken die BFK (oder BFA) ihren Veranstaltungsplan für 1977 bis

1.9.1976

an Sportfreund Günther Hessel, 8023 Dresden, Schedlichstr. 30.

Je Wettkampf ist anzugeben:
1. Name der Veranstaltung
2. Termin (mit Ausweichtermin)
3. Art, Form, Typ
4. Klassen
5. Veranstalter
6. Anreiseort bzw. -kreis

Für Ski-OL-Veranstaltungen sollte gleich die Ausschreibung 2-fach beigefügt sein.
Folgende Wettkämpfe für 1977 wurden von der ZFK-OL bereits terminlich festgelegt und sind bei der Planung im Bezirk zu berücksichtigen:

Termin	Veranstaltung	verantwortlich
Febr./März	DDR-BE Ski-OL	BFA K-M-Stadt
2./ 3.April	KM (zentraler Termin)	alle Kreise
16.4.	Schrammstein-OL	Lok Bad Schandau
17.4.	Frühlingsstaffel	TU Dresden
22.-24.4.	DDR-Studentenpokal	Studentensport
7./ 8.5.	BM (zentraler Termin)	alle Bezirke
14./15.5.	Intern. Buchenwald-OL	BFA Erfurt
28./29.5.	Länderkampf CSSR-DDR	CSSR
11./12.6.	KuJ-Spartakiade der Kreise (zentraler Termin)	alle Kreise
9./10.7.	Ostsee-OL	ZFK
24./25.9.	DDR-M Ez + S	BFA Dresden
6.-9.10.	Intern. 3-Tage-Pokal-OL	ZFK
15./16.10.	BE Schüler	Lok "ES" Berlin
22./23.10.	DDR-M Nacht	Lok Aue
30.10.	DDR-M Langstrecken-OL	BFA Magdeburg
	Bestenermittlung der Sektionen	BFA Cottbus
10.11.	Intern. Messe-Cup Ez + S	BFA Leipzig

1. Bewerbungen für Ranglistenläufe 1977 sind bis 15.5.76 an Spfrd. Günther Hessel, 8023 Dresden, Schedlichstr. 30 zu richten.
2. Kurzausschreibungen für Läufe 1976, soweit sie noch nicht vorliegen, sofort an obige Adresse oder direkt an Spfrd. Dr. Lothar Dietze, 7025 Leipzig, Essener Str. 86 schicken.

4. Zentraler Bahnlegerwettbewerb

Veranstalter:	ZFK - OL
Durchführung:	BSG Wissenschaft Quedlinburg
Aufgabe:	Es ist ein System von Bahnen der Klassen HE, H 15 und H 11 zu legen
Karte:	Harz 1
Teilnahme-berechtigung:	Teilnahmeberechtigt sind alle Orientierungs-läufer. Es wird eine gemeinsame Wertung durch-geführt
Teilnahmegebühr:	2.- M
Einsendeschluß:	30.11.76
Auswertung:	Manfred Schäfer, Wolfgang Krause, Dieter Conrad
Auszeichnungen:	Plätze 1 bis 6 Urkunden, Plätze 1 bis 3 Preise
Teilnahmemeldung bzw.Einsendung an:	Wolfgang Krause, 4301 Stecklenberg, Hauptstr. 78 Zusendung von Hinweisen und Karten nach Meldung

Kinderbestenermittlung der DDR

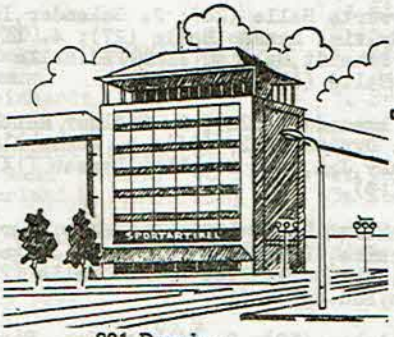
Veranstalter:	Deutscher Verband für Wandern, Bergsteigen und Orientierungslauf der DDR
Mit der Durchführung beauftragt:	SG Dynamo Elbe Dresden - Sektion WBO
Termin:	15. - 17.10.1976
Gesamtleitung:	Dr. Jürgen Renger
Organisation:	Sepp Winkler
Technik:	Hans-Dieter Baumgart
Bahn:	Günter Dittmann, Günter Stock
Karte:	OL-Spezialkarte 5-farbig M 1:15000
Wettbewerbe:	Tag/Einzel D/H 9, 11, 13 Tag/Staffel D/H 9-11 und 11-13
Startberechtigung:	D/H 9 LK II oder III D/H 11-13 LK I entsprechend den im OL-Heft 16 angegebenen Qualifizierungsbedingungen sowie je Start-klasse die Bezirksbesten jedes Bezirkes. In jeder Staffelklasse kann zusätzlich ein nicht für die KB qualifizierter Läufer je Sektion eingesetzt werden.
Meldegeld:	Je Teilnehmer 1.- M für den Einzellauf und 3.- M je Staffel

Meldung:	Die Meldung erfolgt durch die Sektionen in Listenform nach beiliegendem Muster (2-fach) sowie auf Startkarten. Als Bestätigung wird vom Veranstalter ein Exemplar mit den Anreisedetails zurückgesandt.
Meldetermin:	1. Oktober 1976 (Poststempel)
Meldeanschrift:	Rita Winkler, 8028 Dresden, Burgkstr. 32
Unterkunft:	Schule (Liegen und Decken sind vorhanden)
Verpflegung:	Vollverpflegung ab 16. Oktober 1976
Auszeichnungen:	1. - 3. Platz Medaillen 1. - 6. Platz Urkunden

Wir bitten alle Veranstalter von Klassifizierungsläufen für Kinder eine Ergebnisliste zur Ermittlung der Startberechtigten an Rudolf Liebig, 89 Görlitz, Konsulplatz 10 zu senden.

Muster der Meldeliste zur DDR-KB 1976

Klasse	Name, Vorname	erreichte LK	Leistungsnachweis Veranstaltung	
Beispiel				
H 9	Heinemann/Mildner	II	Dippold.	OL
			25.4.76	
H 11	Richter, Veit	I	Dippold.	OL
			25.4.76	
			BM	8.5.76
H 13	Bormann, Jens	I	BM	8.5.76
			Domowina	OL
			30.5.76	



SPORTHAUS DRESDEN
am Pirnaischen Platz

Sportschuhe
Sporttextilien
Wassersport- und Campingbedarf
Skivorauswahl mit eigener Montage

Unser Spezialgebiet:
Ausrüstungen für den Berg- und Klettersport, Touristik und Wandern
Kletterseile

801 Dresden,
Ernst-Thälmann-Str. 3, Ruf 49 11 21

BEZIRKSRANGLISTE 1975 HALLE

Bezirksranglistenläufe waren:

1. Hans-Seidel-OL am 27.4.1975
2. Bezirksmeisterschaft am 11.5.75
3. Eisenbahner-OL am 29.6.75
4. Bamberg-OL am 7.9.75
5. Fritz-Arnold-OL am 5.10.75

D 9
1. Sebastian, Ute, Vorwärts Halle (28); 2. Franke, Ute, Dynamo Halle (28); 3. Groenig, Jaqueline, Dynamo Halle (28); 4. Wick, Roswitha, Lok Eisleben (27); 5. Olczak, Simone, Lok Eisleben (26); 6. Hollstein, Sylvia, Lok Eisleben (24).

H 9
1. Staub, Wieland, Lok Eisleben (26); 2. Schmidt, Detlef, Dynamo Halle (26); 3. Trundt, Steffen, Einh.Päd.Halle (26); 4. Staub, Ingolf, Lok Eisleben (25); 5. Michalski, Gabor, Lok Eisleben (24); 6. Herrmann, Michael, Einh.Päd.Halle (19).

D 11
1. Adolf, Heike, Dynamo Halle (26); 2. Oettel, Heike, Lok Eisleben (26); 3. Starke, Kerstin, Chemie Leuna (21); 4. Schulze, Simone, Dynamo Halle (20); 5. Henseler, Silvia, Lok Eisleben (17); 6. Knorrscheidt, Lok Eisleben (16).

H 11
1. Wendler, Hilmar, Wissenschaft Quedlinburg (29); 2. Knabe, Helmut, Wiss.Quedlinburg (26); 3. Batzer, Knut, Wiss.Quedlinburg (24); 4. Möwes, Frank, Dynamo Halle (16); 5. Tetzlaff, Volker, Vorwärts Halle (16); 6. Oelsner, Frank, Wiss.Quedlinburg (16).

D 13
1. Jakob, Sabine, Lok Eisleben (26); 2. Senf, Cornelia, Lok Eisleben (22); 3. Trapp, Andrea, Lok Quedlinburg (21); 4. Westphal, Sylvia, Lok Stahlbau Dessau (20); 5. Kaminsky, Anett, Lok Stahlbau Dessau (18); 6. Adolf, Kerstin, Dynamo Halle (16).

H 13
1. Lehmann, Ulrich, Lok Eisleben (26); 2. Körner, Thomas, Motor Ammendorf (24); 3. Hoffmann, Ralf, Motor Ammendorf (23); 4. Friedmann, Thomas, Motor Ammendorf (20); 5. Förster, Uwe, Einh.Päd.Halle (20); 6. Schettler, Rene, Lok Eisleben (17).

D 15
1. Sebastian, Monika, Vorwärts Halle (28); 2. Galander, Ines, Chemie Leuna (28); 3. Schmidt, Sylvia, Dynamo Halle (27); 4. Lipke, Elke, Einh.Päd.Halle (19); 5. Schmidt, Sylvia, Einh.Päd.Halle (18); 6. Franke, Ellen, Dynamo Halle (17).

H 15
1. Maus, Matthias, Motor Ammendorf (28); 2. Stölzer, Matthias, Dynamo Halle (25); 3. Max, Tilo, Dynamo Halle (24); 4. Reese, Alexander, Lok Eisleben (15); 5. Kaminsky, Jan, Lok Stahlbau Dessau (14); 6. Werther, Frank, Motor Ammendorf (13).

D 17
1. Obersigner, Heidi, Einh.Päd.Halle (30); 2. Jakob, Ingrid, Lok Eisleben (27); 3. Schake, Monika, Lok Halle (25);, 4. Junge, Ingetraud, Motor Ammendorf (24); 5. Freiberg, Elke, Dynamo Halle (23); 6. Willecke, Birgit, Einh.Päd.Halle (16).

H 17
1. Storde, Frank, Lok Eisleben (30); 2. Richter, Uwe, Einh.Päd.Halle (28); 3. Schmidt, Matthias, Dynamo Halle (26); 4. Koepsel, Steffen, Einh.Päd.Halle (12); 5. Rölke, Ingo, Chemie Piesteritz (12); 6. Großmann, Frank, Lok Zeitz (9).

Bei den Sektionen ergibt sich folgende Rangfolge:

1.	Lok Eisleben	478	Punkte
2.	Dynamo Halle	396	"
3.	Einheit Pädagogik Halle	345	"
4.	Vorwärts Halle	177	"
5.	Motor Ammendorf	164	"
6.	Lok Stahlbau Dessau	138	"
7.	Wissenschaft Quedlinburg	129	"
8.	SSG Bad Suderode	73	"
9.	Chemie Leuna	62	"
9.	Lok Halle	62	"
11.	Chemie Piesteritz	55	"
12.	Lok Quedlinburg	48	"
13.	Dynamo Hettstedt	40	"
14.	Lok Zeitz	23	"
15.	Medizin Friedrichsbrunn	22	"
16.	Lok Merseburg	13	"
17.	Stahl Güntersberge	10	"
17.	Uni Halle	10	"
19.	TH Merseburg	8	"
20.	Motor Halle	4	"

(Bei jedem der genannten 5 Wertungsläufe erhielten die besten 10 Wettkämpfer des Bezirkes Halle je Startklasse in reziproker Plazierungsfolge die Punkte 10-1.)

AUSWERTUNG DER BEZIRKSRANGLISTE BERLIN 1975

An den 7 Bezirksranglistenläufen nahmen in den gewerteten Klassen D/H 11-17 61 Sportfreunde unserer beiden BSGen teil. Es wurden 236 Starts registriert und dabei 1538 Punkte verteilt. Davon gelangten die 5 besten Läufe je Läufer in die Wertung. Hier die Erstplazierten:

D 11 (4 Starter/153 Punkte/26 Starts)			H 11 (9/163/26)		
1. Marion Gollub	(EAW)	60	1. Dirk Meyer	(Lok)	60
2. Heike Richter	(EAW)	45	2. Uwe Jesse	(EAW)	37
3. Petra Menneke	(EAW)	35	3. Jürgen Nagler	(Lok)	35
D 13 (12/189/39)			H 13 (16/357/67)		
1. Carola Schwenk	(EAW)	55	1. Ivo Herting	(Lok)	49
2. Annette Hoffmann	(EAW)	43	2. Olaf Schwenk	(EAW)	47
3. Ines Jäger	(Lok)	21	3. Rainer George	(Lok)	36
			3. Peter Lübcke	(EAW)	36
D 15 (5/164/20)			H 15 (7/198/28)		
1. Sabine Lübcke	(EAW)	59	1. Andrej Weiß	(EAW)	57
2. Heike Lehmann	(Lok)	45	2. Rainer Kortenbeutel	(Lok)	57
3. Irina Gemeinhardt	(Lok)	31	3. Sven Loos	(Lok)	36
D 17 (5/145/21)			H 17 (3/68/9)		
1. Gabriela Schmidt	(Lok)	47	1. H.Brettschneider	(Lok)	60
2. Sonja Fuhrmann	(Lok)	46	2. Wolfgang Ladewig	(Lok)	8
3. Jutta Haberland	(EAW)	23	3. Karsten Kießling	(EAW)	0

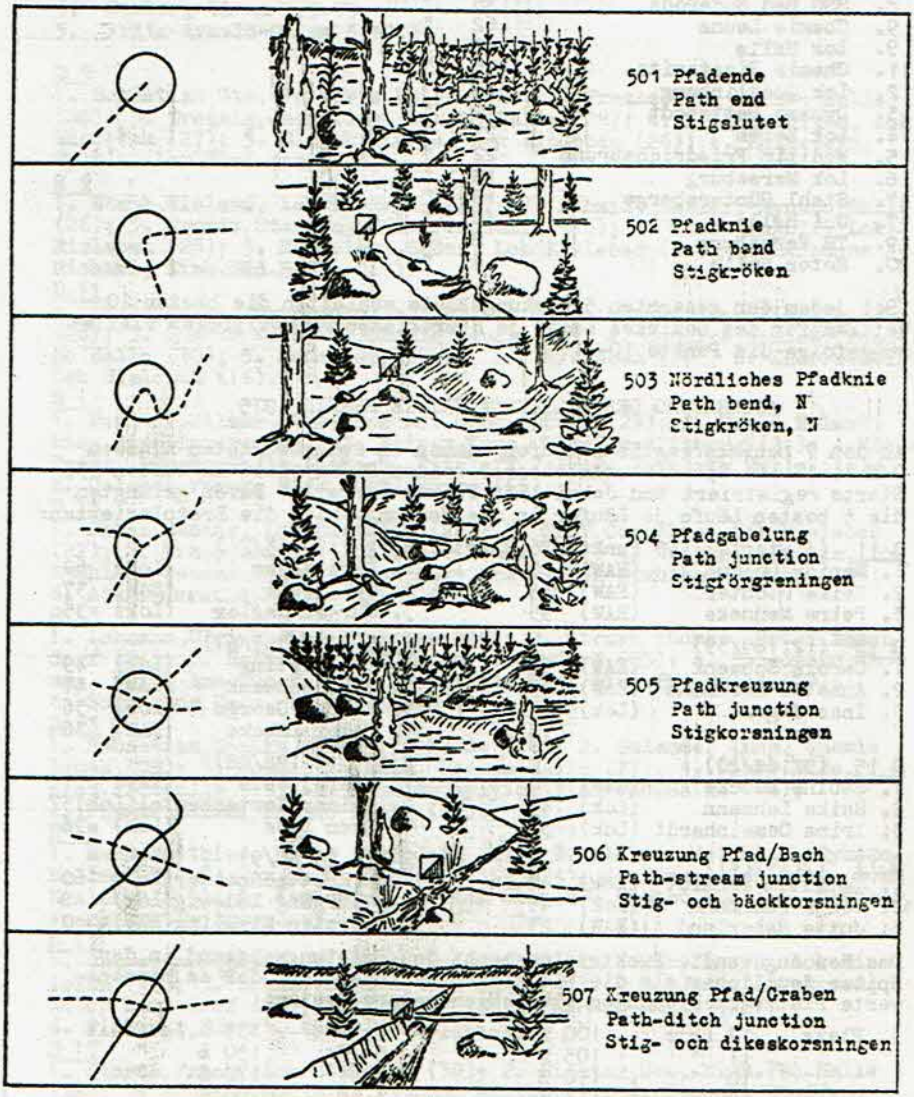
Das neu angewandte Punktsystem macht den Leistungsabstand in der Spitze deutlicher als die bisherigen Systeme, ohne daß es nennenswerte Platzverschiebungen gibt. Hier unsere Systeme:

1. Platz	12 Pkte	100 % Laufzeit	6 Pkte	135 % Laufzeit
	11 "	105 % "	5 "	150 % "
	10 "	110 % "	4 "	170 % "
	9 "	115 % "	3 "	200 % "
	8 "	120 % "	2 "	300 % "
	7 "	125 % "	1 "	300 % "

Ports. aus Heft 14

5. Bauliche Anlagen
Constructions
Byggda anläggningar

5.1 Strassen - Wege
Roads, tracks, paths
Vägar - stigar



Ports. im nächsten Heft

Zentrale Anschriften

Deutscher Verband für Wandern, Bergsteigen und Orientierungslauf

Generalsekretariat	*1055 Berlin* *Storkower Straße 118*
Zentrale Fachkommission OL *Vorsitzender*	*Dr. Rolf Heinemann* *8045 Dresden* *Neundorfer Straße 33*
Kartenherstellung *Anträge zur Herstellung und Freigabe von OL-Spezialkarten sind 3fach zu richten an*	*Rainer Müller* *806 Dresden* *Angelikastraße 23*
Wettkampftermine *Termine aller OL-Veranstaltungen sind zur Koordinierung und Aufnahme in den Terminkalender einzureichen an*	*Günter Hessel* *8023 Dresden* *Schedlichstraße 30*
Wettkampfberichte *Wettkampfberichte und 3 Ergebnislisten (4 von Ranglistenläufen) sind innerhalb von 14 Tagen zu senden an*	*Rosemarie Huth* *821 Freital* *Oststraße 70*
Startkarten und Startbücher *sind anzufordern beim*	*DTSB-Materiallager Leipzig* *7026 Leipzig* *Gustav-Esche-Straße 32*

Anschriften der Vorsitzenden der BFK-OL

Berlin
Kurt Müller
114 Berlin
Rabsweg 49

Cottbus
Heinz Grieß
75 Cottbus
Vetschauer Straße 43

Dresden
Volkmar Simon
8021 Dresden
Lewickistraße 28

Erfurt
Günter Epperlein
58 Gotha
Liebknechtstraße 6a

Frankfurt/O.
Harry Planeta
12 Frankfurt/O.
Baumschulenweg 31

Gera
Peter Baumann
69 Jena
Neugasse 5

Halle
Jürgen Brachmann
425 Lutherstadt Eisleben
Gerbstedter Straße 17

Karl-Marx-Stadt
Werner Zweiniger
90 Karl-Marx-Stadt
Lutherstraße 40

Leipzig
Raimund Wuttig
705 Leipzig
Permoserstraße 24

Magdeburg
Rolf Hursie
3018 Magdeburg
Curiestraße 36a

Neubrandenburg
Bernd Wollenberg
2041 Basepohl
Am See 28

Potsdam
Heinz Grieger
182 Belzig
Schillerstraße 16

Rostock
Dieter Kittler
233 Bergen
EOS

Schwerin
Gudrun Martin
29 Schwerin
Schillerstraße 60

Suhl
Herbert Weiß
6051 Goldlauter
Querstraße 5

Für Sport und Touristik Kompasse aus Freiberg

fordern Sie Prospekte an vom

VEB FREIBERGER PRÄZISIONSMECHANIK 92 Freiberg, Hainichener Str. 22