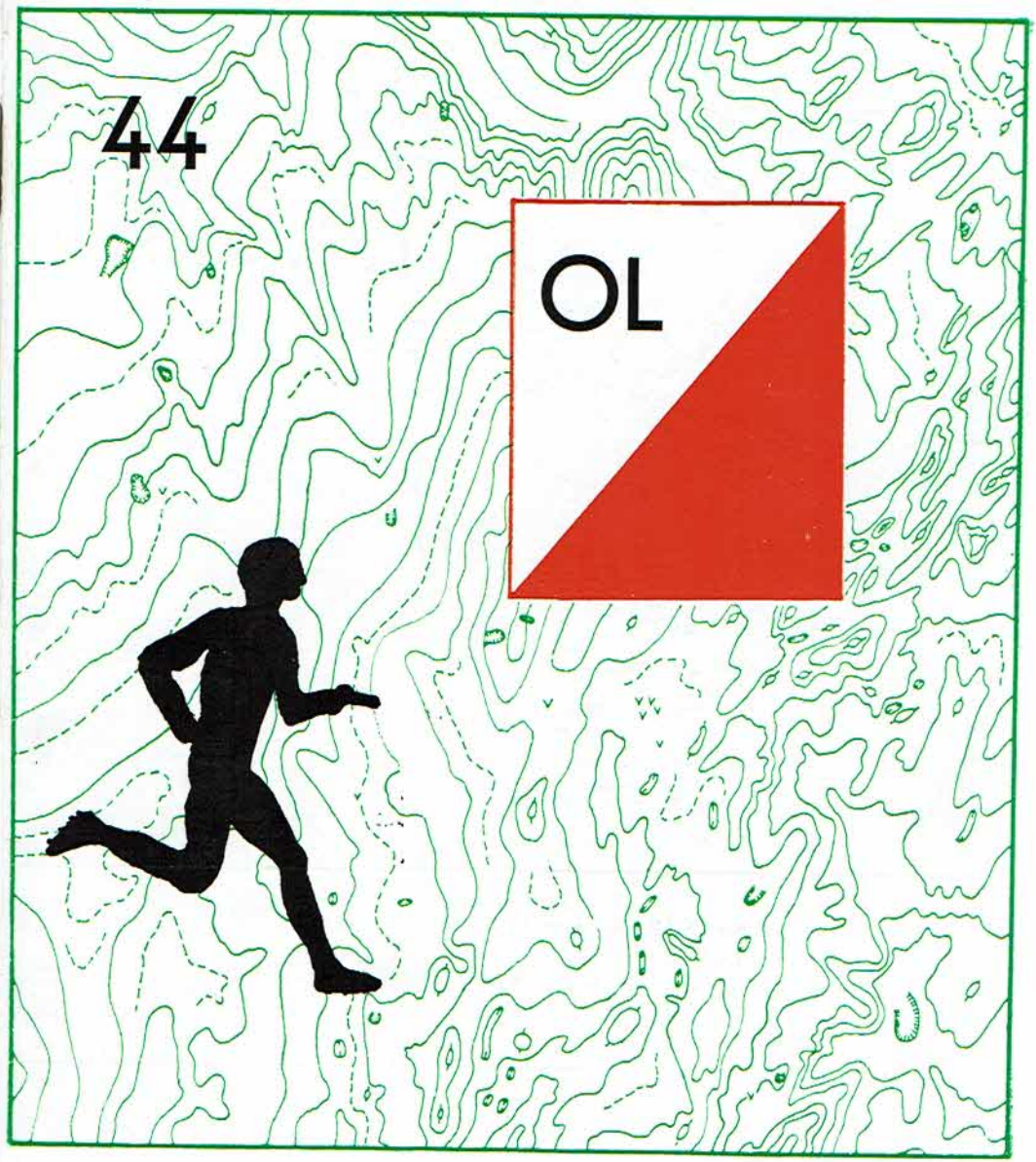
ORIENTIERUNGSLAUF

Informationen

DWBO der DDR



Deutscher Verband für Wandern, Bergsteigen
und Orientierungslauf im DTSB der DDR
-Zentrale Fachkommission Orientierungslauf-

Methodische Hinweise

Orientierungslauf

Inhalt:

1. Trainingsformen
2. Laufen - das "A und O" im Orientierungslauf
3. Vermeiden von Schäden am Binde- und Stützgewebe in der OL-Praxis
4. Pokal "Freundschaft 1983"
5. Lausitzer OL-Tage 1983
6. Ausschreibungen

Redaktionsschluß: 15.3.1984
Druck: PGH Grafik und Druck Leipzig
HI 338/84

VII. Verbandstag des DWBO der DDR

Am 14. und 15.4.1984 fand an der Zentralschule des DTSB in Bad Blankenburg der Verbandstag des DWBO der DDR statt. Prominentester Gast unter den 70 Delegierten aus den 15 Bezirken unserer Republik war der Stellvertreter des Staatssekretärs für Körperkultur und Sport der DDR, Prof.Dr. Edelfried Buggel. Als ehemaliger Vizepräsident der IOF hat er wesentlichen Anteil an der Entwicklung des OL in der DDR.

Im Rechenschaftsbericht des bisherigen und neuen Präsidenten des DWBO, Dr. Erich Krauß, wurden neben dem Wandern und Bergsteigen auch die wichtigsten Etappen der Entwicklung des OL in den letzten 6 Jahren dargelegt.

Höhepunkt des Verbandstages war die Wahl der Verbandsleitung für die nächste Legislaturperiode.
Folgende Sportfreunde wurden gewählt:

Präsident	Dr. Erich Krauß
Vizepräsident Wandern	Kurt Müller
Vizepräsident Bergsteigen	Fritz Leder
Vizepräsident Orientierungslauf	Dr. Rolf Heinemann
Generalsekretär	Willi Grallert
Verbandstrainer OL	Dieter Kirkamm
Schatzmeister	Karl-Heinz Leinen

Als weitere Mitglieder des Präsidiums wurden gewählt:

Anders, Siegfried
Dr. Bagger, Wolfgang
Bartl, Eberhard
Ebert, Rolf
Dr. Fisch, Bernhard
Helm, Jürgen
Krause, Volker
Lüdtke, Frank
Pankotsch, Hans
Dr. Passehr, Heinz
Scharf, Günther
Schrei, Renate
Schwer, Siegfried
Weithase, Helga

Neu gewählt wurden auch die Revisionskommission sowie die Delegierten unseres Verbandes für den Turn- und Sporttag des DTSB der DDR.

Mit der Wahl des neuen Präsidenten gab es einige Veränderungen, die den OL betreffen. So ist mit Horst Stubenrauch (bisher Vizepräsident OL) ein für den Orientierungslauf sehr engagierter und erfolgreicher Sportfreund aus dem Präsidium ausgeschieden. Sportfreund Stubenrauch hat eine andere wichtige Funktion im DTSB der DDR übernommen. Für seine jahrelange aktive Arbeit als Generalsekretär und als Vizepräsident sei ihm nochmals gedankt. Horst Stubenrauch bleibt Mitglied der ZFK

OL und wird, wie er selbst betonte, auch weiterhin seine Kraft für die Entwicklung des OL einsetzen.

Mit der Wahl des Sportfreund Dr. Rolf Heinemann als Vizepräsident OL ist zur Zeit die Funktion des ZFK-Vorsitzenden Orientierungslauf unbesetzt. Sportfreund Dr.Heinemann wird vorerst, besonders gestützt auf eine stärkere Mitarbeit der Kommissionsvorsitzenden im OL, auch die Leitung der ZFK OL weiterführen.

Der Orientierungslauf bzw. die ZFK OL ist im neuen Präsidium unseres Verbandes wieder mit folgenden Sportfreunden vertreten:

Dr. Rolf Heinemann
Renate Schrei
Dieter Kirkamm und
Günther Scharf.

Mit Eberhard Bartl (DHfK Leipzig) kommt ein neuer Sportfreund aus dem Kreis der Orientierungsläufer ins Präsidium.

Wir wünschen allen gewählten Sportfreunden eine erfolgreiche Arbeit bei der weiteren Entwicklung des Orientierungslaufes.

MITTEILUNGEN der ZFK OL

1. Bahnlegerwettbewerb

Vom finnischen OL-Verband wurde ein internationaler Bahnlegerwettbewerb für Ski-OL ausgeschrieben.
Von den 10 möglichen Bewerbern aus der DDR wurden 3 in die Endauswertung des finnischen Verbandes einbezogen.

Ergebnisse:

1.	Bohuslav Jindra	TCH	232	Punkte
2.	Oldrich Vlach	TCH	228	"
3.	Wolf Eberle	Aut	218	"
21.	Rita Winkler	DDR	188	"
24.	Wolfgang Krause	DDR	185	"
27.	Horst Lindner	DDR	180	"

2. Kartenkommission

Zur Komplettierung der Kartei bittet die Kartenkommission um folgende Angaben von allen Kartenzeichnern mit Angabe der Karten: Name, Vorname, Sportgemeinschaft;

Karten:

Jahr	DI-Nr.	ZFK-Nr.	Name der Karte	MTBL	Zeichner der Karte	Aufnahme der Karte

an: Harry Grosse, 8019 Dresden, Reinickestr. 10

Trainingsformen

Im folgenden möchte ich im Auftrag des Trainerrates einige OL-Trainingsformen vorstellen. Diese sollen vor allem Übungsleiter anregen, die noch nicht über langjährige OL-Erfahrungen oder über spezifische Literatur verfügen.
Das Ziel des OL-Trainings ist es, planmäßig und systematisch auf die Vervollkommnung des Orientierungsvermögens einzuwirken. Dadurch wird der notwendige Zeitaufwand für die Orientierung im Wettkampf verringert. Ein hohes Orientierungsvermögen erlaubt es dem Sportler, sehr wenig Zeit für die Orientierung zu beanspruchen und trotzdem fehlerfrei und in hohem Tempo zu laufen.
Die Hauptbestandteile des Orientierungsvermögens sind Groborientierung, Feinorientierung, Relieforientierung, Kompaßlauf, Entfernungsbeurteilung sowie Routenwahl, Karten- und Geländegedächtnis. Auf die Schulung dieser Bestandteile können wir gezielt durch spezifische OL-Bahnen einwirken. Durch diese werden die verschiedenen technischen und taktischen Anforderungen einzeln oder in dominierender Form entwickelt. Gleichzeitig erfolgt eine Vervollkommnung der konditionellen Fähigkeiten, da das OL-Training entsprechend der Zielstellung im Wettkampf, außer bei Anfängern, immer unter Belastung durchgeführt werden muß. Denn nicht der sicherste Orientierer gewinnt, sondern der, der im höchsten Tempo sicher orientiert!

Groborientierung (s.Bild 1)

Trainingsform: Tempowechsel-OL

Trainingsmethode: Wechselmethode

Trainingsziel: Schulung der Groborientierung bei hohem Tempo

Dabei wird eine leichte Bahn in Orientierungsstrecken (immer vom Start bis zum Posten) und in Erholungsstrecken (vom Posten zum nächsten Startpunkt) unterteilt. Die Orientierungsstrecken werden in hohem Tempo durchlaufen. Dabei sind die Anforderungen an die Groborientierung zu beachten (an Leitlinien halten, beim Querlaufen an markanten Objekten auffangen). Die Groborientierung endet an deutlichen, oft großflächigen Geländeobjekten.
Die Erholungsstrecken sollen flach oder leicht abfallend sein.

Feinorientierung (s.Bild 2)

Trainingsform: Vielposten-OL

Trainingsmethode: Dauermethode

Trainingsziel: Schnelles und sicheres Anlaufen aller möglichen Postenstandorte in einer günstigen Reihenfolge

In einem detailreichen Geländeteil werden an verschiedenen, typischen Standorten Posten gehängt. Diese sind jedoch nicht in die Karte eingezeichnet, es wird nur der entsprechende Geländeabschnitt umrandet. Die Sportler haben die Aufgabe, in einer bestimmten Zeit soviel Posten wie möglich zu finden. Hierzu können auch kleinere Waldstücken (Ormig-Karte mit allen Objekten anfertigen) oder auf OL-Karten abseits liegende Waldstücken genutzt werden.
Diese Trainingsform ist aber nicht zur Leistungsbewertung der Sportler geeignet, da auch Glück dazu gehört. Sie dient neben der Feinorientierung der Auflockerung des Trainings.

Relieforientierung (s.Bild 3)

Trainingsform: Linienlauf auf Höhenlinienkarte

Trainingsmethode: Dauermethode

Trainingsziel:
- Höhe halten bzw. der eingezeichneten Linie exakt folgen
- Genaue Interpretation des Reliefbildes

Die Sportler folgen vom Startpunkt aus der eingezeichneten Linie. Die gefundenen Posten überträgt der Läufer auf seine Karte. Die Linie läuft auf Höhe, folgt bestimmtem Reliefformen wie Tälern, Mulden, Rücken, Hügeln, Senken oder verbindet "braune" Objekte wie Rinnen, Gräben, Löcher, Kuppen.
Als Karten eignen sich Braun, bzw. Braun/Blau Teildrucke von OL-Karten. Falls nicht vorhanden, zeichnet man das Reliefbild einer Karte (eines Kartenausschnittes) hoch und vervielfältigt diesen Auszug mit Ormig, Lichtpause o.ä. Verfahren.

Kompaßlauf (s.Bild 4)

Trainingsform: Kompaßlauf mit reduzierter Karte

Trainingsmethode: Intervallmethode

Trainingsziel:
- Überbrücken von Strecken mit Kompaßlauf
- Auffangen im Postenraum und Feinorientierung.

Die Sportler erhalten wie beim Stern-OL eine Karte mit jeweils einem Posten (oder 2 Posten in Form eines Schmetterlings-OL). Das Zentrum der Karte fehlt jedoch (reduzierte Karte). Die Läufer überbrücken dieses Stück mit Kompaßlauf, fangen sich im Postenraum auf, laufen den Posten an und kehren zum Zentrum zurück. Der Kompaßlauf und der Rücklauf erfolgen in hohem Tempo. Am Start/Ziel wird eine kleine Erholungspause eingelegt. Bei der Herstellung der reduzierten Karte werden die Posten auf die Karte gezeichnet, dann der zu überbrückende Raum ausgeschnitten (als Kreis um Start/Ziel). Die Karte wird auf Karton geklebt und das Zentrum eingetragen.

Entfernungsbeurteilung (s.Bild 5)

Die Entfernungsbeurteilung beinhaltet verschiedene Qualitätsstufen der Entfernungsbestimmung zwischen Abmessen auf der Karte und Schritte zählen im Gelände und Abschätzen der Entfernung auf der Karte und im Gelände.

Trainingsform: Entfernungs-Sternlauf

Trainingsmethode: Intervallmethode

Trainingsziel: Schulung der Entfernungsbeurteilung

Ausgehend von einer Wegespinne werden an allen abgehenden Wegen oder auch Kulturgrenzen, Bächen oder Gräben in verschiedene Entfernungen Posten gehängt. Die Sportler laufen jeden Weg bzw. andere Leitlinien bis zum gut sichtbaren Posten (ohne Karte) und zurück. Dabei beurteilen sie die Entfernung nach der vom Übungsleiter vorgegebenen Methode. Am Start/Ziel wird jedes Ergebnis notiert, der Sportler macht je nach vorgegebenen Tempo eine kleine Erholungspause. Eine exakte Auswertung mit den Sportlern ist notwendig, es werden Fehlertendenzen festgestellt.

Routenwahl (s.Bild 6)

Trainingsform: Routenwahltest

Trainingsmethode: Wechselmethode

Trainingsziel: Sammeln von Routenwahlerfahrungen durch Tests

Es wird ein Teilstück mit zwei bis vier unterschiedlich möglichen Routen ausgewählt. Bei z.B. 3 Routen starten gemeinsam 3 etwa gleichstarke Läufer. Jeder läuft eine Route ab. Am Posten werden die Zeiten notiert. Die Rückkehr zum Start erfolgt in langsamen Dauerlauftempo. Jeder Sportler durchläuft jede Route einmal. Eine exakte Auswertung ist notwendig, um taktische Rückschlüsse zu ziehen und individuelle Besonderheiten aufzudecken.
In bekanntem Gelände reduzieren sich die Ergebnisse auf den läuferischen Bereich. Aber allein die Erfahrungen über z.B. Umweg-Anstiegs-Verhältnis oder Weg-Hochwald oder Dickicht-Kahlschlag sind sehr interessant.

Die folgenden zwei komplexen Trainingsformen sind durch ihren Wettbewerbscharakter beim Lauf "Mann gegen Mann" für eine interessante Trainingsgestaltung sehr geeignet.

Trainingsform: Pendelstaffel (s.Bild 7)

Trainingsmethode: Intervallmethode (extensiv)

Trainingsziel:
- OL-Training unter höchster Belastung
- Schulung von psychischen Wettkampfeigensch.

Um ein Start/Ziel-Zentrum werden verschiedene Kurzbahnen (0,8 - 1,5 km) gelegt. Die Bahnen sollten in etwa gleich lang und gleich schwierig sein. Es werden so viele Bahnen gelegt, wie Intervalle gelaufen werden sollen (3-6). Die zwei Läufer einer Staffel laufen nun abwechselnd, so daß jeder Läufer jede Bahn abläuft und zwischendurch eine Erholungspause hat.

Trainingsform: Intervall-OL (s.Bild 8)

Trainingsmethode: Intervallmethode (intensiv)

Trainingsziel: OL-Training unter höchster Belastung

Um ein Start/Ziel-Zentrum werden drei Postennester gelegt. Die Posten der Nester werden zu verschiedenen Bahnen verbunden. Es werden so viele Bahnen zusammengestellt, wie Intervalle gelaufen werden. Es starten gemeinsam so viele Sportler wie Bahnen vorhanden sind. Bei z.B. 8 Läufern werden die Karten A-H auf den Boden gelegt und die Läufer rücken bei jedem Start eine Karte weiter, bis jeder jede Bahn absolviert hat. Zwischen jeder Bahn wird eine Pause (2-4 min) eingelegt. Durch Notieren der einzelnen Zeiten wird der Bahnschnellste sowie die Gesamtbelastungszeit ermittelt.

Die folgende Trainingsform ermöglicht uns auch im bekannten Gelände eine interessantes und abwechslungsreiches Training.

Trainingsform: Kombinierter OL

Trainingsmethode: Dauermethode

Trainingsziel: Schulung von verschiedenen Orientierungsanforderungen

Auf einer Bahnanlage wechseln von Posten zu Posten die Orientierungsanforderungen. Das wird erreicht, indem der Läufer keine Karte mitbekommt, sondern nur die notwendigen Informationen, um zum nächsten

Posten zu gelangen.

z.B.: -P1: Kartenausschnitt bis P1 liegt bereit. Strecke wird als Gedächtnis-OL zurückgelegt.

P1-P2: Aufgabenblatt: Höhenlauf Richtung West, 350 m Stein, 1,5 m

P2-P3: weiße Karte (Blindkarte) zum Kompaßlauf bis P3, Nordpfeil, Maßstab und Postenbeschreibung

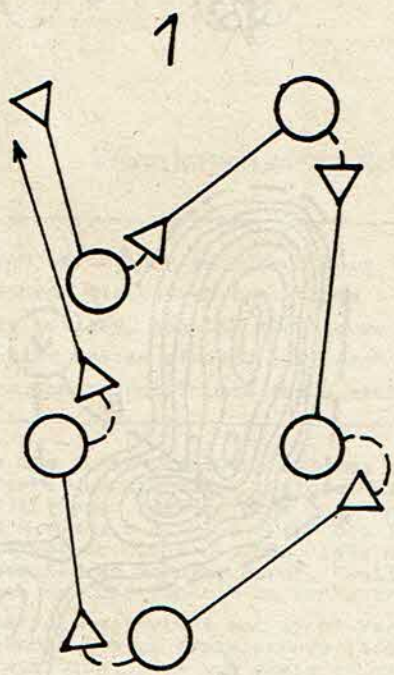
P3-P4: Aufgabenblatt: Höhenlauf Richtung Nordost, 480 m Grube, Nordrand

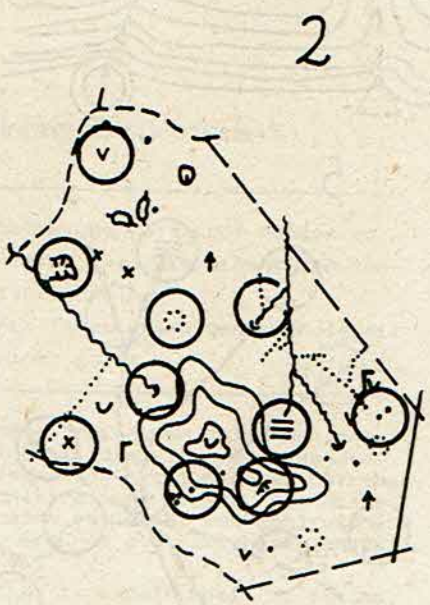
P4-P5: am Posten liegt pro Läufer ein Kartenausschnitt bis P5 bereit. z.B.: Routenwahlproblem

.
.
.

P12-Ziel: am Posten liegt ein Kartenausschnitt pro Läufer bereit: z.B. 3-4 Posten mit freier Anlaufreihenfolge als Feinorientierung bis zum Ziel.

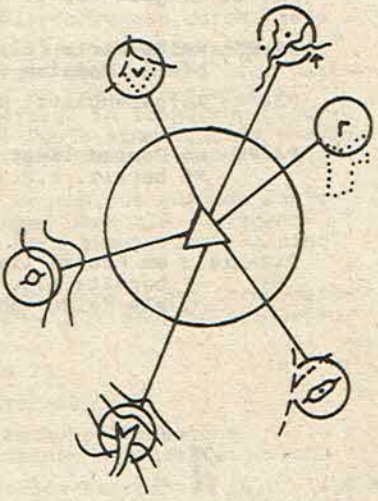
Harald Männel



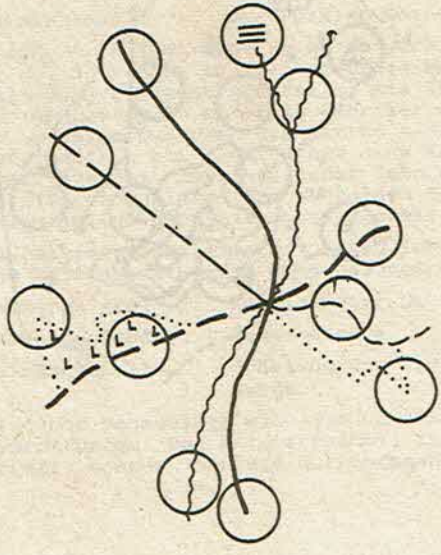


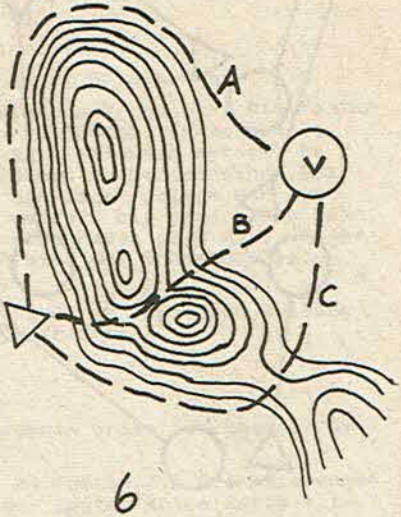
3

4

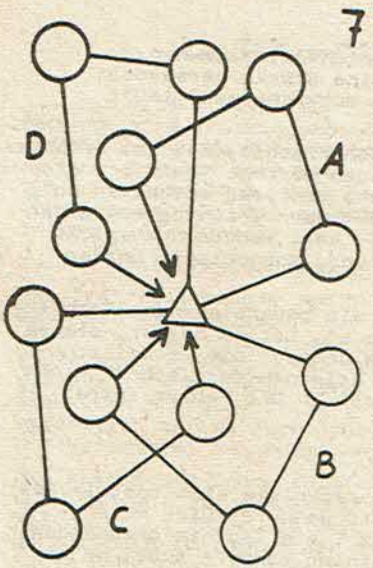


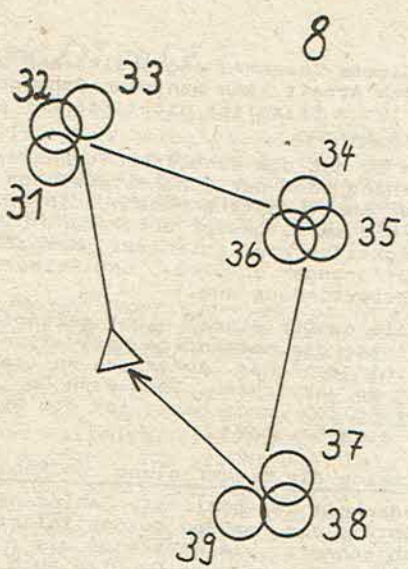
5





6





Wann lernen wir endlich, richtig zu orientieren?

Wann werden wir aufhören, beim Training und Wettkampf Fehler zu machen. Wir müssen besser das trainieren, was wir eigentlich können sollten, nämlich richtig zu orientieren!
Fehler treten oftmals auf, wenn durch falsche Laufgeschwindigkeit die Konzentration aus dem Gleichgewicht gerät.

Um das zu beherrschen, muß man richtig trainieren, also konzentriert und mit einer Laufgeschwindigkeit, die ein ausreichendes Orientieren zuläßt. Eine gute Konzentration setzt eine entsprechende M o t i v a t i o n für das Techniktraining voraus. Ist diese Motivation nicht gegeben, läßt man sich zu leicht von zahlreichen Gedanken an Schule, Beruf, Familie, Freunde usw. ablenken, anstatt sich auf die Technik zu konzentrieren.

Aber wie motiviert man sich? Versuche, irgendein Motiv zu finden, weshalb die zu trainierende Technikpassage für Dich wichtig ist! Frage Dich: "Muß ich diese Technik trainieren und warum?" Analysiere Dich selbst mit Hilfe eines Trainers oder anderen Orientierungsexperten und decke genau Deine starken und schwachen Seiten auf! Trainiere daraufhin alle diese Eigenschaften, aber lege die Schwerpunkte auf die Verbesserung der Schwächen.

In diesem Zusammenhang sollte man zwei Sprichwörter nennen: "Durch Arbeit kann man eine Schwäche in eine Stärke verwandeln" und "Eine Kette ist nicht stärker als ihr schwächstes Glied"! Denke daran!

Wenn Du nun die einzelnen Techniken gut beherrschst, muß das Techniktraining nach der Ganzheitsmethode betrieben werden. Trainiere also eine Miniaturwettkampfbahn, die alle solche Probleme enthalten muß, wie sie im Wettkampf auftreten. (d.h. nicht mehr Training einzelner Fähigkeiten wie Linienlauf, Kompaßlauf ... usw., sondern komplexe Anforderungen an Grob-, und Feinorientierung, Kompaßlauf, Entfernungsbestimmung usw.)

Sollte es Dir einmal nicht gelingen, für ein bevorstehendes Techniktraining die notwendige Motivation zu finden, ist es besser, diesen Trainingspaß nur läuferisch zu trainieren und auf die Technikschulung zu verzichten. Denn wenn Du für das Erlernen der Technik nicht empfänglich genug bist, ist die Gefahr, daß Du Dir Fehler antrainierst sehr groß!

Vermeide die Wiederholung von Fehlern!

Wiederholt man bestimmte Fehler häufig, prägen sie sich fest im Gedächtnis ein, werden automatisiert. Es ist dann für Dich wesentlich schwerer, im Wettkampf die r i c h t i g e Technik anzuwenden. Schließe daraus, daß Du Dich auch im Training sammeln mußt, um ein guter Wettkampforientierer zu werden!

Nachfolgend einige Konzentrationsübungen im Techniktraining. Probiere sie aus und überlege Dir analog dazu Übungen, die speziell Deinen Problemen gerecht werden!

1. Kurze Bahnen mit Postensuchen in höchstem Tempo.
   Streckenzeit 10-15 min. 3-5 verschiedene Bahnen.
   Nach jeder Strecke Ruhe, Traben, Trinken.
   Gesamtzeit errechnen.
2. Grobe Linienorientierung mit eingelegtem Postensuchen in detaillreichem Gebiet.
3. Training am Gefälle.
   Schweres Laufen bergauf, 3-5 min.
   Orientierungslaufen bergab, 5-10 min.
   Danach Ruhe. Wiederholung 3-5 mal.
4. Trainingswettkampf mit Zeitnahme.
5. Postensuchen als Abschluß eines Laufpasses.
6. Einen Laufpass mehrmals unterbrechen mit Einlegen von Technikübungen.
7. Gegabelte Posten.
   Gemeinsamer Start.
8. Paar-OL. Wer ist der Erste am nächsten Posten?
9. Beschattung (heimliche Überwachung) vor oder hinter einem tüchtigen OL-er.

nach einer Übersetzung
aus Skogssport 5/83
Sabine Lübcke

Laufen – das "A und O" im OL?

... sicherlich nicht nur, denn was wäre der OL ohne das "O".? Dennoch sind trainingsmethodische Hinweise bezüglich eines richtig dosierten Konditionstrainings von größter Bedeutung und können vor Schäden oder Fehlern, die bereits im Kinder- und Jugendtraining gemacht werden, bewahren. Der folgende Beitrag soll den Übungsleitern trainingsmethodische Hinweise zum Konditionstraining in den Altersklassen D/H 9 - D/H 13 geben.

Keine "Mini-Erwachsenenprogramme"!

Die Trainingsmethode zur Entwicklung der Grundlagenausdauer in allen drei Altersklassen ist vorwiegend die Dauermethode (DM), speziell die kontinuierliche Methode, der Dauerlauf. Mit dieser Methode wird vorrangig die aerobe Kapazität entwickelt und damit gleichzeitig günstige Voraussetzungen für die Mobilisierung der anaeroben Energievorräte geschaffen. Außerdem trägt der Dauerlauf wesentlich zur Herausbildung solcher Willensqualitäten wie Durchhaltevermögen, Beharrlichkeit, Härte gegen sich selbst u.a. bei.

Die Kinder der D/H 9 sollten Dauerläufe nicht nach Normzeiten durchführen. Sie müssen vorerst befähigt werden, drei bis fünf Kilometer im Dauerlauftempo durchzustehen, also praktisch den langanhaltenden Trainingsreiz gut zu überstehen. Dazu eignen sich Dauerläufe quer durch den Wald gemeinsam mit dem Übungsleiter. Dieser hat darauf zu achten, daß die Geschwindigkeit über einen längeren Zeitraum annähernd konstant bleibt. Bei Kindern von 6-8 Jahren sind sogenannte "Erholungspausen" gestattet. Diese kleinen Pausen können durch Kartelesen oder Entfernungsschätzungen ausgefüllt werden.
Der Entwicklung der aeroben Ausdauerfähigkeit dienen ebenfalls die sogenannten "Minutenläufe" (vgl. /2/ S. 122), die sich auf Waldwegen oder auch auf der Aschenbahn durchführen lassen. So z.B. werden Läufe über 1-2-3-4-5-6-8-10 min oder auch 2-3-6-8-6-2- min gelaufen, wobei dazwischen Pausen eingelegt werden, die mit Traben, Gehen oder mit OL-Aufgaben ausgefüllt werden. Wenn eine gute physische Erholung gesichert ist (ca. nach 30-40 sek.), wird die nächste Minutenzeit gelaufen. In der Klasse D/H 9 sollte nur bis 6 min gelaufen werden. Erfahrungswerte besagen, daß bei den jungen Sportlern der D/H 9-D/H 11 der Übungsleiter unbedingt mitlaufen muß, um das Tempo im für die Kinder aeroben Bereich anzugeben. Die jungen Sportler neigen schnell zum Wettlauf und geraten damit in den intensiven, den anaeroben Bereich, der in diesem Alter aus sportmedizinischen Aspekten noch nicht entwickelt werden sollte. Nicht für umsonst wird die Wichtigkeit des aeroben Trainings so betont, denn es gibt noch genug Übungsleiter, die die Altersspezifik außer acht lassen und lediglich "Mini-Erwachsenenprogramme" für Kinder aufstellen. Die Folgen davon sind Störungen im Herz- und Kreislaufsystem, Gelenk- und Wirbelsäulenschmerzen! Der Übungsleiter muß also bei der Aufstellung seiner Trainingsprogramme für diese Altersklassen ein Übergreifen in den anaeroben - laktaziden Stoffwechsel 1) ausschließen und somit Tempo-, Tempowechsel- und Serienläufe vom Trainingsplan streichen.

An die Altersklasse D/H 11 können und müssen allmählich höhere Anforderungen als in der D/H 9 gestellt werden. Da die Trainingsmethoden die gleichen bleiben, ändert sich nur die Länge der Dauerläufe und die Anzahl der Minuten bei den Minutenläufen (bis 8 min.). Es können nun schon Dauerläufe bis zu 35 min zur Herausbildung der aeroben Ausdauerfähigkeit durchgeführt werden. Der Übungsleiter muß entscheiden, ob die Sportler das gewünschte Tempogefühl entwickelt haben oder ob er weiterhin zur richtigen Wahl des Tempos im aeroben Bereich mitlaufen sollte bzw. muß. Wenn die Kinder regelmäßig trainiert haben, können die Pulswerte bei einer über einen längeren Zeitraum durchgeführten Kontrolle (mindestens 4 Wochen) zur Überprüfung des richtigen Tempos hinzugezogen werden. Damit hat der Übungsleiter eine Vergleichsmöglichkeit über die Belastungsverträglichkeit seiner Sportler. Von Tempo-, Tempowechsel- und Serienläufen im anaeroben Bereich ist weiterhin abzuraten.
In der Altersklasse D/H 13 müssen die Sportler bei regelmäßigen Training von der D/H 9 an die Fähigkeit besitzen, ihr Dauerlauftempo zu halten bzw. schon Unterschiede zwischen den Intensitätsbereichen im Dauerlauf 1/2/3 erkennen. Eine Dauerlaufleistung von 8-9 km in 45 bis 50 min ist ein durchaus akzeptabler Richtwert. Minutenläufe in der gesamten Anzahl (von 1-8-10 bzw. von 2-2) sind weiterhin ein gutes Trainingsmittel. Tempoläufe über 200 bis 600 m erfordern eine anaerobe Energiebereitstellung und sind daher auch in dieser Altersklasse noch nicht zu trainieren. Alle Distanzen darüber werden als vorteilhaft und gut verarbeitbar angesehen. Deshalb kann in das Training eines gut trainierten D/H 13er die Langzeit-Intervallmethode aufgenommen werden. Dies hieße, daß folgende Intervalle im Lauftraining angewandt werden können /5/:

- 3 x 1,5 km Tempoläufe mit einer Intensität von 80-90 % der Bestleistung
- 3 x 2,0 km Tempoläufe mit einer Intensität von 60-80 %; 80-90 %; 60-80 %.

Die Pausenlänge sollte bei diesen Tempoläufen etwa 5-8 min betragen und mit Gehen, Traben oder Lösen von OL-Aufgaben ausgefüllt werden. Distanzen bis zu 200 m wirken sich nur positiv auf die Erhaltung der Sprintfähigkeit aus.

Schnelligkeitstraining im OL - Ja oder Nein ?

In unserer Sportart ist die Schnelligkeitsfähigkeit kein wesentlicher leistungsbestimmender Faktor, dennoch erachte ich es als notwendig, auf die Herausbildung der Schnelligkeit im Schulkindalter einzugehen. Die Schnelligkeit gehört zu den Fähigkeiten, die frühzeitig, unabhängig von der individuellen Anlage der Muskelverteilung der Kinder geübt werden soll. Die Leistungsfähigkeit der Schnelligkeitsmotorik, einschließlich der vielfältigen Möglichkeiten ihrer Entwicklung im frühen Schulalter, hat sich inzwischen als grundlegende Fähigkeit auch für Spitzenleistungen in den Ausdauerdisziplinen erwiesen (/4/ S. 157).

---

1) Anaerober laktazider Stoffwechsel: wird beansprucht bei einer Belastungsdauer von 35 sek. bis 4 min. und sehr hohen Intensitäten (85-100 %). Es treten Pulswerte von 190-210 Schläge/min auf. Die Energiemenge wird vorrangig aus dem Muskelglykogen gewonnen, welches bis zur Milchsäure (Laktat) abgebaut wird.

Deshalb muß dem Schnelligkeitstraining der jungen Sportler der D/H 9 - D/H 13 bedeutend mehr Aufmerksamkeit als bisher geschenkt werden.
Als Trainingsmittel werden vor allem Sprintspiele - z.B. Platzwechselspiele, Haschespiele und Staffelspiele - angewandt. Bei Staffelwettbewerben kann man an den jeweiligen Wendemarken orientierungsspezifische Aufgaben stellen, wie

- einfache Routen einzeichnen
- Hochstände und Futterkrippen ankreuzen
- einen bestimmten Buchstaben (z.B. "e") in einem Text zählen lassen
- Puzzlespiele mit Kartenmaterial
- Umrechungsaufgaben (Maßstab)
- Kartenzeichen deuten
- Postenbeschreibungen anfertigen u.ä.

Auch lassen sich bei solchen Spielen gut "Lochübungen" einbauen. Es soll auf schnelles und sauberes Lochen an der Wendemarke geachtet werden. Bei diesen Staffelwettbewerben erweist sich als günstig, wenn 5-7 Kinder eine Staffel bilden. Die Streckenlänge sollte zunächst 30-60 m betragen und kann auf gut belaufbaren Waldwegen abgesteckt sein. Durch die relativ hohe Staffelmitgliederzahl sichert man automatisch genügend Pausenzeit. Somit können die Kinder effektive Sprints absolvieren, ohne daß Ermüdungserscheinungen auftreten. Man schließt durch die fast vollständige Wiederherstellung ein Schnelligkeitsausdauertraining aus. Zur weiteren Entwicklung der Schnelligkeit sollten drei Steigerungsläufe bis zu 80 m in jedes Erwärmungsprogramm nach der Gymnastik aufgenommen werden.
In den Altersklassen D/H 11 und D/H 13 kann im Prinzip genauso verfahren werden. Dort sollte man allerdings die Sprintstrecke über 30-60 m bis zu 80 m steigern und die Steigerungsläufe bis zu 100 m ausdehnen. Für die Entwicklung bzw. Erhaltung der Sprintleistung sind weiterhin Abläufe (Sprints bis 30 m) im einleitenden Teil der Trainingseinheit einzubauen. Drei Steigerungsläufe oder leichte Bergabläufe nach dem Dauerlauf fördern die Grundschnelligkeit.

Krafttraining im Sinne eines vielseitigen Trainings!

Obwohl im allgemeinen über die Zweckmäßigkeit der Kraftentwicklung im Kindes- und Jugendalter unterschiedliche Meinungen bestehen, bin ich der Auffassung, daß gezielt auf der Grundlage eines vielseitigen Trainings ein gut entwickeltes Muskelkorsett zu schaffen ist. Bei der Entwicklung der Kraftfähigkeit ist auf Vielseitigkeit zu achten. Beim Krafttraining kann ein zu einseitiges Training häufig zu Fehlbelastungsschäden besonders an der Wirbelsäule, den Gelenken und an dem Binde- und Stützgewebe führen. Für den OLer ist im Zusammenhang mit der Kraft vor allem die Entwicklung der Kraftausdauerfähigkeit der Beine mit dem eigenen Körpergewicht als Belastung von entscheidender Bedeutung.
Das Krafttraining der D/H 9 beschränkt sich auf solche Übungen, die der Entwicklung der Gesamtmuskulatur dienen. Vor allem Übungen zur Stärkung der Rumpf- und Beinmuskulatur wie z.B. Taschenmesser, Sprossenwandübungen, niedrige Sprünge und Seilspringen eignen sich dafür. Viele Gymnastik-, Boden- und Geräteübungen können ein Athletiktraining in der Halle in dieser Klasse ergänzen.
Ein Wort speziell zur Gymnastik. Sie muß im Kindesalter einen noch großen Raum einnehmen. Für die einleitende Gymnastik, auch im Rahmen der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung, sollte allmählich ein "Standardprogramm" allgemeinentwickelnder und spezieller Übungen erarbeitet werden. Dieses Standardprogramm müssen die Kinder zu-

nehmend selbständig durchführen können. Das Binde- und Stützgewebe ist im Organismus der Kinder die größte Schwachstelle. Daraus ergibt sich u.a. die Notwendigkeit der Fußgymnastik. Es sollten deshalb in jedes Gymnastikprogramm Übungen zur Kräftigung der Sehnen und Bänder aufgenommen werden.
Beim Krafttraining der D/H 11 sind besonders Partnerübungen und Übungen mit dem Überwinden des eigenen Körpergewichtes in das Training einzubeziehen. Das Kreistraining kann bei relativ geringer Übungszeit und relativ großer Pausenzeit (30 zu 60 sek) durchaus schon Trainingsmittel sein.
In der D/H 13 wird das Krafttraining immer mehr zu einem Bestandteil des Athletiktrainings. Krafttraining heißt aber nicht nur Kreistraining! Wie bereits erwähnt, sind im Bereich der Kraft die Kraftausdauerbeziehungen für den Orientierungsläufer besonders interessant. Kraftausdauer bedeutet die Überwindung von beträchtlichen Widerständen über einen längeren Zeitraum (im OL ist das eigene Körpergewicht der entscheidende Widerstand). Das trifft besonders beim Überwinden von Kahlschlägen oder Sumpfgebieten bzw. Steigungen zu. Da in der D/H 13 teilweise schon Kahlschlagläufe und einige Höhen angeboten werden, kann durchaus ein spezielles Bergtraining zur Entwicklung der Kraftfähigkeiten eingesetzt werden. Um aber wirklich Kraftausdauer zu trainieren, muß die Belastungsintensität bei nur 50-70 % liegen, der Belastungsumfang dagegen muß hoch sein!

Ulrike Müller

Literaturverzeichnis

/1/ Bauersfeld,K.H.; Schröter,G.: Grundlagen der Leichtathletik. Berlin 1979 -383 S.

/2/ Jonath,U.; Kirsch,A.; Schmidt,P.: Das Training des jugendlichen Leichtathleten. -In Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Bd. 40, Teil III Lauftraining.- Stuttgart, 1970

/3/ Lübcke,S.; Müller,U.: Darstellung wesentlicher altersspezifischer Merkmale von Kindern und Jugendlichen sowie entsprechende Folgerungen zu Ihrer Beachtung im Orientierungslauftraining - Erarbeitung einer Trainingskonzeption für den langfristigen Leistungsaufbau im Kinderbereich. -1983. -131 S. Leipzig, DHfK, Dipl.-Arbeit

/4/ Neumann,G.: Ausgewählte sportmedizinische Beiträge zur Leistungsentwicklung in der Sportartengruppe Ausdauer. -Leipzig, 1981. -170 S. (Studienmaterial zum Lehrgebiet Theorie und Methodik des Training der Sportarten, Spezialausbildung/Sportartengruppe: Ausdauer.

/5/ Scholich/Löffler/Hendel: Zur Entwicklung der Ausdauerfähigkeit im leichtathletischen Grundlagentraining. -Leichtathlet, Berlin (1975) 44, S.7-9

Vermeiden von Schäden am Binde- und Stützgewebe in der OL-Praxis

Im Orientierungslauf werden vor allem die Beugemuskeln der Beine belastet - verstärkt durch die Möglichkeit von kleinen Sprüngen im Wettkampf und Training.
Es handelt sich vor allem um den Wadenmuskel mit 2 Muskelanteilen und den vierköpfigen und zweiköpfigen Oberschenkelmuskel, die bei häufigem Training ohne Trainingsnachbereitung bzw. Dehnung zwischen dem Training zur Verkürzung neigen. Die Verkürzung führt aber zur Spannungserhöhung in den Sehnen, die die entsprechenden Gelenke (Sprunggelenk und Kniegelenk) bewegen. Durch diese Spannungen kommt es zu schmerzhaften Sehnenerkrankungen (Entesiopathie), die zur Trainingsreduzierung bis zum Trainingsausfall führen können.
Gerade auch bei Umstellung des Trainings vom elastischen Boden zum Straßen- und Hallentraining zeigt sich am ehesten eine Entesiopathie.

Von besonderer Wichtigkeit ist das Gleichgewicht zwischen Beugern und Streckern besonders im Kniegelenk.
Im nachfolgenden Abschnitt sollen nun Übungselemente gezeigt werden, die vor oder nach einer Trainingseinheit der automatisch entstehenden Verkürzung der Muskeln vorbeugen oder muskuläre Disbalancen ausgleichen.

Prinzipien der Dehnung:

- Die Dehnung erfolgt in der Trainingseinheit am erwärmten Muskel (Sehnen und Bänder werden nicht gedehnt)
- die Dehnung muß ganzjährig durchgeführt werden, je länger die Trainingseinheit, desto intensiver muß gedehnt werden
- die Dehnung kann 5-10x wiederholt werden oder über eine Dauerdehnzeit (10 sek.) mit Vorspannung -erst beugen- erfolgen
- Dehnungsübungen dürfen nicht ruckartig, heftig oder mit Gewalt durchgeführt werden, starker Muskelschmerz ist Zeichen eines falschen Vorgehens
- weiches und gefühlvolles Dehnen mit Konzentration auf den zu dehnenden Muskel ist wichtig
- zwischen den Dehnungen muß gelockert werden
- Dehnung ohne Training (Kräftigung des M.) bringt Leistungsminderung.

D e h n u n g s b e i s p i e l e

M. bizeps surae (Wadenmuskel)

Prüfung:	aus der tiefen Hocke aufstehen (ohne Schuhe)-die Ferse muß am Boden bleiben; falls das nicht gelingt ist der Muskel verkürzt.
Dehnung:	Fußspitze hochziehen - im Kniegelenk strecken (Abb. 1)
Dehnungsübungen:	Strecksitz - Fußspitzen erfassen und körperwärts ziehen (Abb. 2) (am Anfang evtl. mit Hilfe von Seil, Tuch ect).
Günstig:	vorher spannen - Ausfallschritt hintere Ferse am Boden belassen; Fußspitze zeigt in Nasenrichtung-nicht wegdrehen(Abb. 3)

Gerader Schenkelmuskel

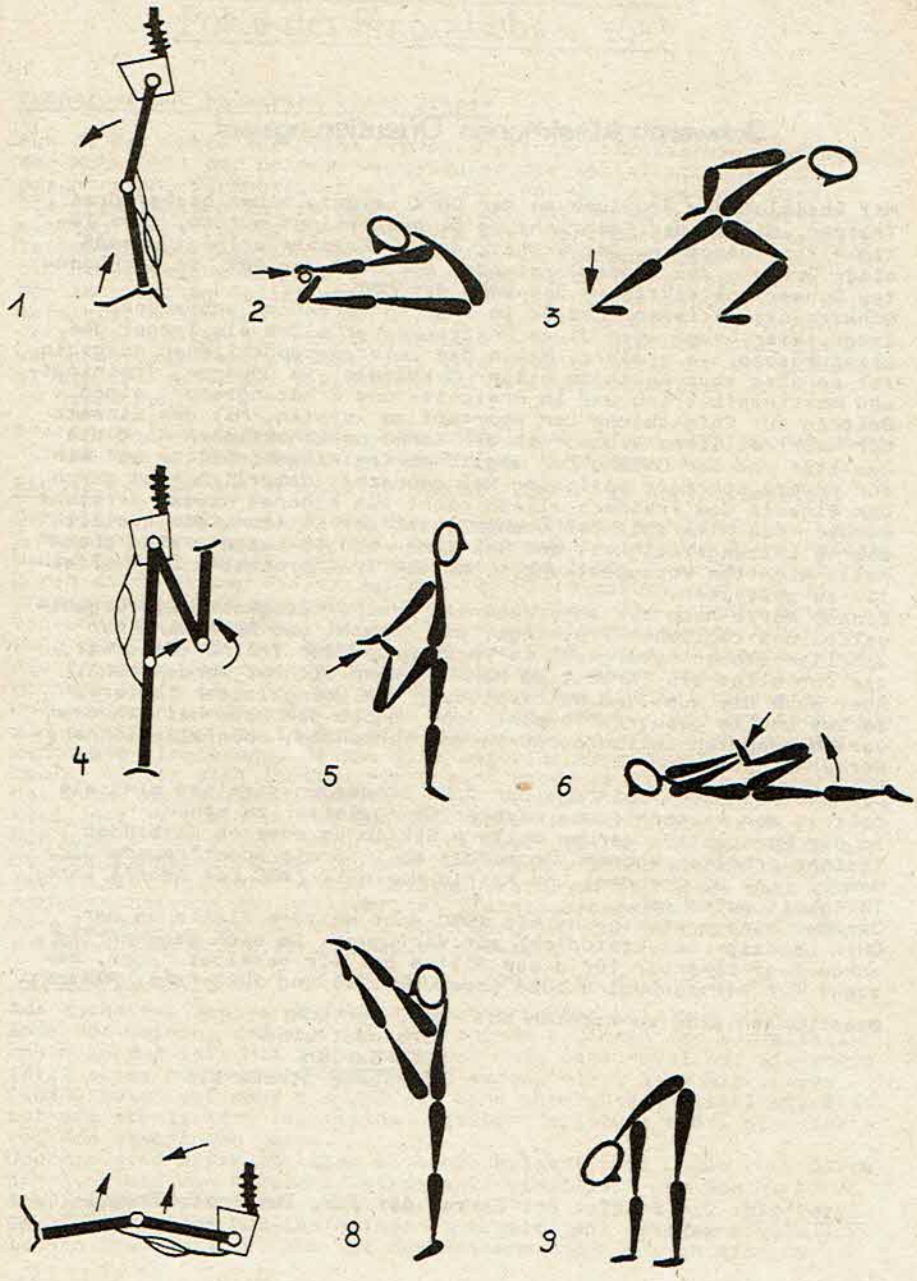
Ursprung:	Becken
Ansatz:	Schienbein unterm Knie - Sehne schließt Kniescheibe ein (Abb. 4)
Funktion:	Beugt Oberschenkel in der Hüfte und streckt die Knie
Prüfung:	In Bauchlage muß die Ferse an das Gesäß geführt werden können; falls das nicht gelingt ist der Muskel verkürzt
Dehnung:	Stand auf einem Bein - Fußrist des anderen erfassen und ans Gesäß führen und im Hüftgelenk überstrecken (Abb. 5)
	Bauchlage - Ferse zum Gesäß führen - Oberschenkel anheben (Abb. 6)

Sitzbeinschenkelmuskulatur

Ursprung:	Sitzbeinhöcker
Ansatz:	Unterschenkel (Abb. 7)
Prüfung:	Finger-Boden-Abstand - mindestens Fingerspitzen müssen Boden bei gestreckten Knien erreichen; falls das nicht gelingt ist der Muskel verkürzt
Dehnung:	Bei gestrecktem Bein Beckenkippung durch Rumpfvorbeuge (Abb. 7)
	Schwungvolles Vor- und Hochspreizen des gestreckten Beines (Abb. 8)
	Erreichen des Fußbodens mit den Handflächen bei gestreckten Beinen (Abb. 9)

Barbara Bleßmann
Verbandsarzt OL

(Skizzen: G. Kirkamm)


1
2
3
4
5
6
7
8
9

Schwerpunktsektionen Orientierungslauf

Mit Abschluß des Studiums an der DHfK Leipzig haben bisher drei Trainer, die in der Fachrichtung OL ausgebildet wurden, ihre Tätigkeit aufgenommen. Der Einsatz dieser Trainer erfolgt, gemäß einer Ordnung des Bundesvorstandes des DTSB der DDR, in sogenannten Schwerpunktsektionen des DWBO der DDR.
Schwerpunktsektionen gibt es in anderen Verbänden schon sehr lange. Hier haben sich diese Sektionen vor allem als Träger des Leistungssportes bewährt. Neben den leistungssportlichen Aufgaben ist es aber auch Anliegen dieser Sektionen, im Übungs-, Trainings- und Wettkampfbetrieb und im Freizeit- und Erholungssport einen Beitrag zur Entwicklung der Sportart zu leisten. Mit dem Einsatz der hauptamtlichen Trainer in den Schwerpunktsektionen wird die Qualität und der Umfang der möglichen Trainingseinheiten auf ein für unsere Sportart optimales Maß gebracht. Natürlich kann durch den Einsatz des Trainers allein nicht ein höheres Niveau erreicht werden; die Mitarbeit der Übungsleiter der Sektion, die qualifizierte Leitungstätigkeit der Sektions- und SG-Leitung sind ebenfalls wichtige Voraussetzungen, um den Trainereinsatz auch effektiv zu gestalten.
Einige Worte noch zur interessanten Trainertätigkeit. Die Organisation des täglichen Trainings, die Auswahl und Betreuung der Sportler stehen naturgemäß im Vordergrund der Trainertätigkeit, die vor allem als "Arbeit am Mann" gekennzeichnet werden kann. Aber auch die Aus- und Weiterbildung der Übungsleiter im Territorium und im gesamten Verband sind, neben der Mitarbeit in den verschiedensten Leitungsorganen des Verbandes, ebenfalls lohnenswerte Aufgaben.

Die nachfolgenden Beiträge der drei Schwerpunkttrainer sind als Beitrag zur Weiterbildung unserer Übungsleiter zu sehen.
In der Perspektive werden weitere Sektionen unseres Verbandes Trainer erhalten können. So werden ab 1985 die Sportfreunde Jörg Hempel (Lok BC Dresden) und Katrin Kaminski (BSG Lok Adorf) ihre Tätigkeit aufnehmen.
Darüber hinaus stehen uns bis 1990 acht weitere Plätze an der DHfK Leipzig (Direktstudium) zur Verfügung. Da sich gegenwärtig schon fünf Bewerber für diese Plätze bei mir gemeldet haben, besteht für Studienbeginn 1988 (zwei Plätze) und 1990 (zwei Plätze).

Bewerbungen sind zu richten an: DWBO der DDR
Verbandstrainer
1055 Berlin
Storkower Straße 118

Titelbild: Die Staffel der Herren der DDR, Pokal der Freundschaft

Pokal der Freundschaft 1983

Kucharova und Kacmarcek klare Sieger

Zum 8. Mal wurde der Pokal Freundschaft im Orientierungslauf als der Höhepunkt der Orientierungsläufer der sozialistischen Länder ausgetragen. Veranstalter war diesmal der OL-Verband der CSSR. Die Organisation lag in den Händen der uns bekannten und viel bewährten Sportfreunde von TJ Jiskra Novy Bor. Durch die erstmalige Teilnahme von Rumänien konnte bei den Herren und Damen jeweils ein neuer Teilnehmerrekord verzeichnet werden. Die Wettkämpfe fanden im gleichen Gebiet statt, in dem 1972 der Einzellauf der Weltmeisterschaften ausgetragen wurde. Allerdings waren die Karten jetzt im Maßstab 1:15 000 (Einzellauf) bzw. 1:10 000 (Staffellauf) von noch besserer Qualität. Mit Rita Winkler stellten wir die einzigste Teilnehmerin, die schon 1972 bei den Weltmeisterschaften am Start war.

Start und Ziel für Einzel- und Staffellauf befand sich an den Berghütten von Tokani, wenige Kilometer von Jatrichovice.

Einzellauf Herren (10,8 km Luftlinie, 690 m, 22 Kontrollposten)

Jaroslav Kacmarcek lief ein überlegenes Rennen und konnte mit knapp 3 Minuten Vorsprung gewinnen. Sein Mannschaftskamerad Josef Pollak hatte 3/4 der Strecke die zweitschnellste Zeit, fiel dann aber durch einen groben Fehler auf den 14. Platz zurück. Da auch so prominente Läufer wie Uchytil (25.) und Tiser (34.) grobe Orientierungsfehler machten, mußte sich die hochfavorisierte A-Vertretung der CSSR von der B-Mannschaft der CSSR schlagen lassen. Gegen die trotzdem überragende CSSR-Streitmacht konnten sich lediglich Michail Zorin (3.) und Sergej Novazilov (7.) (UdSSR) behaupten. Unter diesen Bedinungen ist der 10. Platz von Gerhard Brettschneider und der 12. von Dr. In der Stroth eine aus unserer Sicht ausgezeichnete Plazierung, da sie alle ungarischen und bulgarischen Läufer hinter sich ließen. Für Ungarn nicht am Start war allerdings der 9.der Weltmeisterschaften, der bekannte Marathonläufer Zoltan Kiss, der am gleichen Tag zum New Yorker Marathon startete.
Für unsere Mannschaft schaffte Dirk Meyer mit seinem 24. Platz als Nationalmannschafts-Neuling und Juniorenläufer noch eine respektable Leistung. Unter ihrem Leistungsvermögen blieben - auch bei Berücksichtigung des halbjährigen Trainingsausfalls - Jens und Jörg Leibiger, die auf dem 2. bzw. Jörg auf dem 1. Teilabschnitt entscheidende Orientierungsfehler machten.

Einzellauf Damen (5,9 km Luftlinie, 390 m, 12 Kontrollposten)

Ada Kucharowa bewies mit einer konzentrierten Leistung auch am Ende der Saison, daß sie die überragende Läuferin der sozialistischen Länder ist. Mit ihrem sechsten Sieg beim Pokal hat sie schon jetzt einen beeindruckenden Rekord aufgestellt. Jana Hlavackova (CSSR) zeigt auf mehr als 2/3 der Bahn ihre gute Entwicklung. Erst auf dem schwierigen felsreichen letzten Teilstück mußte sie sich von Ada geschlagen geben.
Überraschend stark stellten sich die bulgarischen Damen vor. Durch den 3. Platz von Nikolova Petranka im Einzellauf und den 2. im Staffellauf wurde dies bestätigt.
Das Ergebnis der DDR-Läuferinnen spiegelt sehr gut den augenblicklichen Stand wieder. Wie bei den Männern konnten auch hier nur

zwei - Erika Härtelt (11.) und Rita Winkler (15.) - vertretbar mithalten. Ute Gommlich (22.), die anfangs gute Zwischenzeiten brachte, fiel dann leider mehr als erwartet zurück (27 min. für Felspassage). Unzureichend waren die Leistungen von Ulrike Mehnert (32.) und Karin Beier (33.).

Staffellauf

Nach dem Einzellauf wurde klar, daß es drei Leistungsgruppen gibt:

I		II		III	
CSSR A	354	UVR	272	VRP	183
CSSR B	348	DDR	255		
UdSSR	312	VRB	241	SRR	165

Für unsere Mannschaft bestand noch alle Hoffnung auf eine gute Endplazierung.
Erstmals mußten 4 Damen beim Staffellauf eingesetzt werden. Die Regeln des Pokals wurden damit den WM-Regeln angepaßt. Der Staffellauf bestätigte im wesentlichen die Leistungen des Einzellaufes. Bei den Herren kam es zu dem erwarteten Duell zwischen der CSSR und der UdSSR. Erst auf den letzten Metern konnte Jaroslav Kacmarcik den Sieg für die WM-Zweiten CSSR sichern. Unsere Herrenstaffel sorgte für die beste Leistung in unserer Mannschaft beim diesjährigen Pokal und erkämpfte den 4. Platz. Der 6. Platz der Damen entsprach nicht den Erwartungen, obwohl die vor unseren Damen plazierten Mannschaften ausgehend vom WM-Ergebnis als sehr stark einzuschätzen sind. Trost kann lediglich der geringe Rückstand von 2:48 min zu den auf dem 5. Platz liegenden ungarischen Damen sein.

Rolf Heinemann

Ergebnisse Einzellauf

Herren

1.	Kacmarcik Jaroslav	CSSR	91,39 min
2.	Pavelek Ludek	CSSR	94,31
3.	Zorin Michail	UdSSR	95,54
4.	Hlavac Jiri	CSSR	97,34
5.	Hierweg Karol	CSSR	99,18
6.	Hovorak Karel	CSSR	102,05
7.	Novozilov Sergej	UdSSR	102,26
8.	Machacek Ales	CSSR	102,42
9.	Henych Petr	CSSR	103,57
10.	Brettschneider Gerhard	DDR	104,03
11.	Svjatkin Michael	UdSSR	104,26
12.	Dr. In der Stroth R.	DDR	106,47
13.	Szeles Gabor	UVR	108,01
14.	Pollak Jozef	CSSR	109,59
15.	Szieberth Peter	UVR	111,31
16.	Papai Janos	UVR	111,53
17.	Peilans Indulis	UdSSR	112,08
18.	Simakin Sergej	UdSSR	112,46
19.	Parfianowicz Ludomir	VRP	113,00
20.	Schandurkov Vasil	VRB	114,04
24.	Meyer Dirk	DDR	121,34
27.	Leibiger Jens	DDR	124,50
32.	Leibiger Jörg	DDR	130,18

Damen

1.	Kucharova Ada	CSSR	56,02 min
2.	Hlavacova Jana	CSSR	58,28
3.	Nikolova Petranka	VRB	64,35
4.	Volfova Vera	CSSR	67,03
5.	Semerakova Jana	CSSR	67,13
6.	Miluscheva Giulka	VRB	68,05
7.	Korsovszky Agnes	UVR	69,17
8.	Leviceva Nadezda	UdSSR	69,42
9.	Matousova Helena	CSSR	69,51
10.	Bacilkova Pavlina	CSSR	70,25
11.	Härtelt Erika	DDR	71,57
12.	Kalo Marianna	UVR	72,05
13.	Slaninova Iva	CSSR	72,34
14.	Gabrane Sarnita	UdSSR	73,58
15.	Winkler Rita	DDR	74,01
16.	Pasca Irma	RSR	76,04
17.	Namovif Irina	UdSSR	76,24
18.	Czervinska Agata	VRP	77,37
19.	Kuleva Angelinka	VRB	77,38
20.	Zukule Alida	UdSSR	77,42
22.	Gommlich Ute	DDR	81,40
32.	Mehnert Ulrike	DDR	106,29
33.	Beier Karin	DDR	109,33

Ergebnisse Staffellauf

Herren

1.	CSSR-A	235 : 11
2.	UdSSR	235 : 17
3.	VR Ungarn	252 : 28
4.	DDR	252 : 38
5.	VR Bulgarien	254 : 12
6.	VR Rumänien	284 : 50
7.	VR Polen	285 : 59
8.	CSSR-B	Dis.

Damen

1.	CSSR-A	220 : 51
2.	VR Bulgarien	233 : 40
3.	UdSSR	244 : 48
4.	CSSR-B	251 : 41
5.	VR Ungarn	262 : 32
6.	DDR	265 : 20
7.	VR Rumänien	297 : 18
8.	VR Polen	-

Mannschaftswertung

1.	CSSR-A	554 Punkte
2.	UdSSR	482 "
3.	CSSR-B	418 "
4.	VR Ungarn	412 "
5.	VR Bulgarien	391 "
6.	DDR	375 "
7.	SR Rumänien	254 "
8.	VR Polen	223 "

Pokal der Freundschaft: 1: G.Brettschneider im Einzellauf (10.) 2: Erika Härtelt als beste DDR-Läuferin (11.); 3: Rita Winkler im Ziel des Einzellaufes; 4: R. In der Stroth beim Staffellauf

Lausitzer OL-Tage 1983

Die beiden OL-Sektionen von Aktivist Sedlitz und Aktivist Lauchhammer hatten es sich zur Aufgabe gestellt, in diesem Jahr die "OL-Fans" der DDR vom 7. - 9.10.83 zu "beschäftigen".

Die Wettkampfgebiete von Hosena (Karte vom FDGB-Pokal 1982) und rund um das Waldstadion Lauchhammer Mitte wurden durch die über 500 Teilnehmer aus 70 Gemeinschaften der DDR, zwei Sektionen aus der VR Polen und 4 Gemeinschaften der CSSR ganz schön belastet!

(Dabei müssen wir jedoch auch wieder feststellen, daß es den Organisatoren derartiger Veranstaltungen immer wieder schwer fällt, wenn zum Meldetermin erst 50 % der Gesamtmeldungen eingegangen sind und die "Letzten" sich noch am letzten Tag telefonisch anmelden!)
Manche organisatorische Schwäche liese sich dadurch vermeiden!

Beim "Senftenberger-Bergarbeiter-Orientierungslauf" am 7.10.83 waren uns die Strecken etwas zu leicht geraten.
Trotzdem war die Siegerzeit von Petr. Henych aus der CSSR mit 69:33 mit der er vor Jaroslaw Horinek CSSR und Jens Leibiger in der Eliteklasse siegte, garnicht so kurz.

Im wiederum kleinem Feld unserer Elitedamen wurde die DDR-Meisterin Rita Winkler ihrer Favoritenrolle gerecht und siegte in 67:13 Minuten vor Ulrike Mehnert Lok BC und Jana Müllerowa CSSR. Die Kinder- und Jugendklassen waren so stark besetzt, daß sich noch einige für die DDR-Kindermeisterschaft qualifizieren konnten.

Der traditionelle "Otto-Hurraß-Gedenklauf" am 8.10.83 wurde in Lauchhammer auf einer Karte 1:10 000 ausgetragen, wobei es den Bahnlegern sehr gut gelang, alle Möglichkeiten zu nutzen, um den Teilnehmern orientierungstechnisch recht gute Bahnen anzubieten.

Diesmal siegte in den Eliteklassen Ulrike Mehnert (Damen) und Jens Leibiger (Herren) wobei der Otto-Hurraß-Pokal (traditionell in der Klasse H 21 vergeben) von Peter Hering ASO Dresden gewonnen wurde.

Nach einer würdigen Siegerehrung im Waldstadion vor einer annehmbaren Zuschauerkulisse (die BSG Aktivist Lauchhammer beging ihr 25 jähriges Jubiläum) bereiteten sich alle auf die "Lausitzer Staffel" am 9.10.83 vor.
Machte uns die erstmale Vorbereitung eines derartig großen Staffelfeldes Mühe und manches Kopfzerbrechen, trug an diesem Tag noch Kälte, Sturm und Regen dazu bei, daß diese Konkurrenz für Wettkämpfer und Kampfrichter zu einer wahren Tortur wurde. Für die 103 Staffeln kam es mehr oder weniger darauf an, recht schnell die Bahnverzweigungen zu erkennen und im Sprinttempo das Ziel im Stadion zu erreichen. Die Strecken waren recht kurz - die Laufzeiten der Besten lagen alle knapp über 30 Minuten, so daß der Wettbewerb sehr schnell abgeschlossen und - für uns überraschend - mit sehr wenig Disqualifikationen beendet werden konnte.

Peter Lückmann

Ergebnisse "Senftenberger Bergarbeiter Orientierungslauf"
7.10.83 in Hosena

Klasse H 17

1. Vydra, Ivan	Slavia Liberec
2. Schlittermann, Heiko	Lok ES Berlin
3. Wendisch, Mayk	Einheit Königstein

Klasse H 19

1. Schürer, Frank	ASG Zwickau
2. Zimmerling, Holger	ASO Dresden
3. Claus, Carol	Dynamo Elbe Dresden

Klasse H 21

1. Haj, Bohumil	Slavia Liberec
2. Valousek, Zbynek	" "
3. Skoda, Premek	" "

Klasse H E

1. Henych, Petr	FS Praha
2. Horinek, Jaroslaw	VS Praha
3. Leibiger, Jens	Lok BC Dresden

Klasse H 35

1. Conrad, Helmut	TU Dresden
2. Conrad, Dieter	Wiss. Quedlinburg
3. Dr. Heinemann, Rolf	Dynamo Elbe Dresden

Klasse H 43

1. Liebich, Rudolf	KOWEG Görlitz
2. Grosse, Harald	TU Dresden
3. Schlittermann, Klaus	Lok ES Berlin

Klasse D 17

1. Kaznowska, Renata	SKS Calisia
2. Dräger, Cornelia	Fortschr. Wehrsdorf
3. Spott, Anke	Einh.Päd. Leipzig

Klasse D 19

1. Juliusova, Zuzana	VS Praha
2. Klar, Anne-Katrin	Einheit Königstein
3. Pohlschmidt, Monika	Turbine Potsdam

Klasse D E

1. Winkler, Rita	Dynamo Elbe Dresden
2. Mehnert, Ulrike	Lok BC Dresden
3. Müllerova, Jana	FS Praha

Klasse D 35

1. Wojciechowska, Elzbieta	SKS Calisia
2. Stump, Karin	TU Dresden
3. Ganszyk, Elke	Lok Magdeburg

Klasse D 43

1. Berndt, Käte	Post K.-M.-Stadt
2. Dr. Grosse, Ingrid	TU Dresden
3. Roll, Rosemarie	

Ergebnisse "Otto-Hurraß-Gedenkorientierungslauf am 8.10.1983 in Lauchhammer

Klasse H 17

1. Lückmann, Andreas	Einheit Königstein
2. Müller, Thomas	Aufbau K.-M.-Stadt
3. Hegewald, Michael	Lok BC Dresden

Klasse H 19

1. Zimmerling, Holger	ASO Dresden
2. Krauße, Thomas	LVB Leipzig
3. Unger, Michael	Post K.-M.-Stadt

Klasse H 21

1. Hering, Peter	ASO Dresden (Gewinner des Otto-Nurraß-
2. Skoda, Przemek	SLAVIA Libe.Pokals)
3. Smaus, Ivan	SLAVIA Liberec

Klasse H E

1. Leibiger, Jens	Lok BC Dresden
2. Hlavac, Jiri	SLAVIA Liberec
3. Henych, Petr	FS Praha

Klasse H 35

1. Gurka, Jiri	TU Dresden
2. Conrad, Dieter	Wiss. Quedlingburg
3. Weck, Klaus-Hennig	Medizin Dresden

Klasse H 43

1. Liebich, Rudolf	KOWEG Görlitz
2. Grosse, Harald	TU Dresden
3. Bartkowski, Jerzy	SKS Calisia (VRP)

Klasse H 50

1. Berndt, Werner	Post K.-M.-Stadt
2. Dr. Hoy, Gerhard	Lok BC Dresden
3. Schürer, Günter	Lok Bautzen

Klasse H 13

1. Schütz, Erik	Uni Jena
2. Tschenschner, Bert	KPH Treptow
3. Stehr, Martin	Lok Bautzen

Klasse H 15

1. Stöwhaas, Jens	Lok Hoyerswerda
2. Molch, Ralph	Aufbau K.-M.-Stadt
3. Brettschneider, Uwe	Lok ES Berlin

Klasse D 13

1. Rodestock, Silvia	Fortschr. Wehrsdorf
2. Wagner, Diama	" "
3. Gärtner, Simone	Akt. Lauchhammer

Klasse D 15

1. Schweitzer, Ines	Wiss. Quedlingburg
2. Kärger, Weibke	Päd. Leipzig
3. Hähnel, Berit	Fortschr. Wehrsdorf

Klasse D 17

1. Spott, Anke	Päd. Leipzig
2. Kaczkowska, Renata	SKS Calisia
3. Barthel, Simone	Lok Leipzig Mitte

Klasse D 19

1. Pohlschmidt, Monika	Turbine Potsdam
2. Friebe, Marion	Metall Gera
3. Klar, Anne-Katrin	Einheit Königstein

Klasse D E

1. Mehnert, Ulrike	Lok BC Dresden
2. Härtelt, Erika	Planeta Radebeul
3. Müllerova, Jana	FS Praha

Klasse D 35

1. Wojciechowska,Elsbieta	SKS Calisia
2. Stump, Erika	TU Dresden
3. Lützner, Luise	Lok BC Dresden

Klasse D 43

1. Berndt, Käte	Post K.-M.-Stadt
2. Dr. Grosse, Ingrid	TU Dresden
3. Roll, Rosemarie	Lok BC Dresden

Ergebnisse
"Lausitzer Staffel" am 9.10.83 in Lauchhammer

Herren

1. SLAVIA Liberec I
2. VS Praha I
3. ASO Dresden

H 9 / H 11

1. Aktivist Sedlitz
2. Traktor Oelsa
3. Pest. OS Freital

H 15 / 17

1. Aufbau K.-M.-Stadt I
2. Einh. Königstein
3. Aufbau K.-M.-Stadt II

D 11 / 13

1. Fortschritt Wehrsdorf
2. Aktivist Lauchhammer
3. Empor HO Cottbus I

Damen

1. Lok BC Dresden
2. Turbine Potsdam
3. Empor HO Cottbus

H 11 / 13

1. Aktivist Sedlitz
2. Lok Bautzen
3. Lok Hoyerswerda II

D 9 / 11

1. Empor HO Cottbus
2. Aktivist Sedlitz

D 15 / 17

1. Fortschritt Wehrsdorf
2. SLAVIA Liberec
3. Turbine Potsdam

Anschriften der BFK-OL-Vorsitzenden

Bezirk	Name, Vorname	Anschrift
Berlin	Herting, Günter	1100 Berlin Brennerstr. 76
Cottbus	Lückmann, Peter	7845 Senftenberg Usedomer Str. 30
Dresden	Simon, Volkmar	8021 Dresden Lewickistr. 28
Erfurt	Müller, Harald	5300 Weimar Hegelstr. 8
Frankf./Od.	Glück, Bernhard	1200 Frankfurt/Od. Walter-Korsing-Str. 2
Gera	Werner, Frank	6500 Gera Hußstr. 1
Halle	Seefeld, Karl-Heinz	4500 Dessau Rodebillestr. 23
K.-M.-Stadt	Zweiniger, Werner	9023 K.-M.-Stadt Lutherstr. 40
Leipzig	Geißler, Hartmut	7031 Leipzig Schönauer Str. 224
Magdeburg	Dr. Hellwig, Werner	3037 Magdeburg Dr.-Richard-Sorge-Str. 63
Neubrandenburg	Wollenberg, Bernd	2041 Basepohl-Siedlg. Am See 32
Potsdam	Dr. Ahrens, Wilfried	1501 Wildenbruch Dehlinger Weg 3
Rostock	Sinke, Günter	2510 Rostock 5 H.-Schütz-Str. 1
Schwerin	Stender, Werner	2753 Schwerin B.-Brecht-Str. 11
Suhl	Barth, Konrad	6420 Neuhaus/Rwg. Prachatitzer Str. 12

17. Internationaler Ostsee OL

Veranstalter:	Deutscher Verband f. Wandern, Bergsteigen und Orientierungslauf der DDR (DWBO)
Mit der Durchführung beauftragt:	Zentrale Fachkommission Orientierungslauf
Termin:	7. und 8. Juli 1984
Gesamtleitung:	Günter Lorenz
Org.Leiter:	Norbert Moses
Techn.Leiter:	Wolfgang Lübcke
Karte/Bahn:	Michael Schubert / Michael Möser
Wettbewerb:	7. Juli 1984 Einzellauf 8. Juli 1984 Staffellauf
Startklassen:	Einzellauf D 13, D 15, D 17, D 19 A, D 19 B, D 19 E, D 35 D 40, D 45, H 13, H15 A, H 15 B, H 17 A, H 17 B H 19 A, H 19 B, H 21 A, H 21 B, H 21 C, H 21 E H 35, H 40, H 45, H 50, H 55 Staffellauf D 15 - 18, H 15 - 18, D 19, D35, H 19, H 35 In allen Klassen 3 er Staffeln. Es sind nur Clubmannschaften, mit Ausnahme der offiziellen Ländermannschaften, startberechtigt.
Startgeld/Kartengeld:	Einzellauf 3,- M Staffellauf 8,- M
Meldetermin:	15. Juni 1984 Staffelmeldung ebenfalls auf Startkarten
Meldeanschrift:	Günter Lorenz 8218 Oelsa, Hauptstr. 9
Unterkunft:	Sonderzeltplatz Bad Doberan
Verpflegung:	Selbstverpflegung - Versorgungseinrichtungen sind vorhanden
Anreise:	6. Juli 1984 Sonderzeltplatz Bad Doberan
Sonstige Kosten:	Zeltplatzgebühr und Transportkosten
Auszeichnungen:	Einzellauf Medaillen in den Klassen D 17, D 19 E, H 17 A, H 21 E Urkunden 1. - 6. Platz Staffellauf: Urkunden 1. - 3. Platz

Achtung: Änderungen der Startklassen beachten!

Die Abreise hat bis Montag, d. 9. Juli 8.00 Uhr zu erfolgen.

DDR-Bestenermittlung der Sektionen 1984

Veranstalter:	Deutscher Verband für Wandern, Bergsteigen und Orientierungslauf der DDR
Mit der Durchführung beauftragt:	BFA des DWBO Leipzig
Termin:	30.9.1984, Startbeginn 8.30 Uhr
Gesamtleitung:	Dr. Lothar Dietze
Organisation:	Hartmut Geißler
Technik:	Gerhard Lochmann
Bahnlegung:	Wolfgang Grummt/Hilmar Kern
Karte:	fünffarbig 1:15 000
Wettbewerb:	Tag-Einzel-OL mit Bestenermittlung der Sektionen entspr. Abschn. 8.2.5.4 der Regelordnung OL
Klassen:	D/H9 bis D43/H50 einschl. D/HE (20 Klassen)
Kosten:	Startgeld: D/H9 - 13 1,- M ab D/H15 2,- M Mannschaft: 10,- M je Mannschaft Kartengeld: 1,- M je Karte Übernachtung
Meldetermin:	27.8.1984 (Poststempel) auf Startkarten mit Angabe der Mannschaft Nachmeldungen und Ummeldungen doppelte Startgebühr
Meldeanschrift:	Hans-Jörg Hain, 7026 Leipzig, Finkensteig 27
Unterkunft:	eigene Zelte, beschränkt Jugendherbergsplätze (Vergabe erfolgt nach Dringlichkeit - Kinder - und entsprechend Posteingang)
Verpflegung:	Selbstverpflegung
Anreise:	Bad Düben, Wettkampfzentrum Jugendherberge Hammermühle, bis 7.00 Uhr am 30.9.84
Auszeichnungen:	1. - 6. Platz Einzelwertung Urkunden 1. - 6. Platz Mannschaftswertung eine Urkunde je Mannschaft

DDR-Kindermeisterschaften 1984 im Orientierungslauf

Veranstalter:	Deutscher Verband für Wandern, Bergsteigen und Orientierungslauf der DDR
Ausrichter:	BFA des DWBO Cottbus
Termin:	12. - 14.10.1984
Gesamtleiter:	Georg Muche
Organisation:	Peter Würtz
Technik:	Peter Lückmann
Bahnleger:	Dieter Andrich/Christian Lelanz
Karten:	1:10 000 fünffarbig 1983/84
Wettbewerbe:	Tag/Einzellauf und Tag/Staffellauf
Klassen:	D/H 11 und 13 (für Einzel und Staffel) Startberechtigung: lt. Regelordnung und Festlegung der ZFK OL für 1984
Vormeldung:	10.9.1984
Meldetermin:	1.10.1984
Meldeanschrift:	Peter Würtz 7500 Cottbus, Hüfnerstr. 13
Unterkunft:	Internat (in der Nähe einer Schwimmhalle - Badesachen mitbringen)
Verpflegung:	Vollverpflegung ab 14.10.84 früh
Anreiseort u. -zeit:	Cottbus am 13.10.84 bis 20.00 Uhr

Vorläufiger Zeitplan:

12.10.84	bis 20 Uhr	Anreise
	21 Uhr	Delegationsleiterbesprechung
13.10.84	8 Uhr	Eröffnung
	10 Uhr	Beginn Start Einzellauf
	16 Uhr	Siegerehrung und Kultur-Programm
14.10.84	9 Uhr	Start Staffellauf
	12 Uhr	Siegerehrung und Abreise

DDR-Meisterschaften im Nachtorientierungslauf 1984

Veranstalter:	Deutscher Verband für Wandern, Bergsteigen und Orientierungslauf der DDR
Ausrichter:	BFA des DWBO Leipzig
Termin:	20. Oktober 1984
Gesamtleitung:	Wolfgang Suk
Organisation:	Hanns-Jörg Hain
Technik:	Horst Sander
Bahnleger:	Reimund Wuttig/Rainer Schaffraneck
Finanzen:	Ingrid Mletschak SG Möckern
Klassen:	DDR-M D19, H19, H21 DDR-BE D35, H17, H35, H43 Rahmenl. D/H 15, D17
Karte:	OL-Spezialkarte 1984 fünffarbig 1:15 000
Meldegeld:	4,- M
Weitere Unkosten:	Obernachtung Jugendherberge 4,- M " Schule (mit eigener Luftmatraze) -,50 Achtung! Hausschuhe mitbringen!
Voranmeldung:	10.9.84 zahlenmäßig nach Klassen u. Quartierwunsch
Meldung:	5.10.84 Hanns-Jörg Hain 7026 Leipzig, Finkensteig 27
Verpflegung:	Selbstverpflegung, Tee wird bereitgestellt
Anreise:	20.10.1984 bis 17.00 Uhr Raum Altenburg
Auszeichnungen:	nach Regelordnung

DDR - Meisterschaften im Orientierungslauf 1984

Veranstalter:	DWBO der DDR
Mit der Durchführung beauftragt:	BFK Karl-Marx-Stadt
Termin:	26. - 28.10.1984
Gesamtleitung:	Werner Zweiniger
Organisation:	Christoph Knödel
Techn.-Leiter:	Thomas Stöhr
Bahnleger:	Rolf Krüpfganz (Ez) Michael Schubert (S)
Karten:	Fünffarbige überarbeitete Karte
Meldung:	Mit Startkarten für Ez, formlosen Nachweis der Qualifikation als Liste für die Meldungen der Sektion. Mit Startkarten für Staffel (Startfolge kann am 27.10.84 gemeldet werden) und ausgefülltes Meldeformular Termin: 01.10.1984
Meldeanschrift:	Christoph Knödel, 9053 Karl-Marx-Stadt, Markersdorfer Str. 137 44-20-09
Startgeld:	3,- M je Starter 8,- M je Staffel
Unterkunft:	Häuser des ZPL, ca. 5,00 M pro Teilnehmer und Nacht
Verpflegung:	Vollverpflegung, Pflicht für alle Teilnehmer (ab 26.10. abends) 9,00 M pro Teilnehmer (gesamt)
Anreise:	Zentrales Pionierlager "Palmiro Togliati", 9132 Einsiedel am 26.10.1984 bis 19.00 Uhr Anreise mit DR-Linie 440 mit Bus KVK) Haltestelle mit NVK) Rathaus Einsiedel
Abreise:	28.10.1984 nach Siegerehrung des Staffellaufes
Hinweise:	Kein Rahmenlauf Trainingslauf für nichtqualifizierte Staffelstarter am 26./27.10.1984 Geländesperre des "Einsiedler Waldes" in der gesamten Ausdehnung ab 01.08.1984.