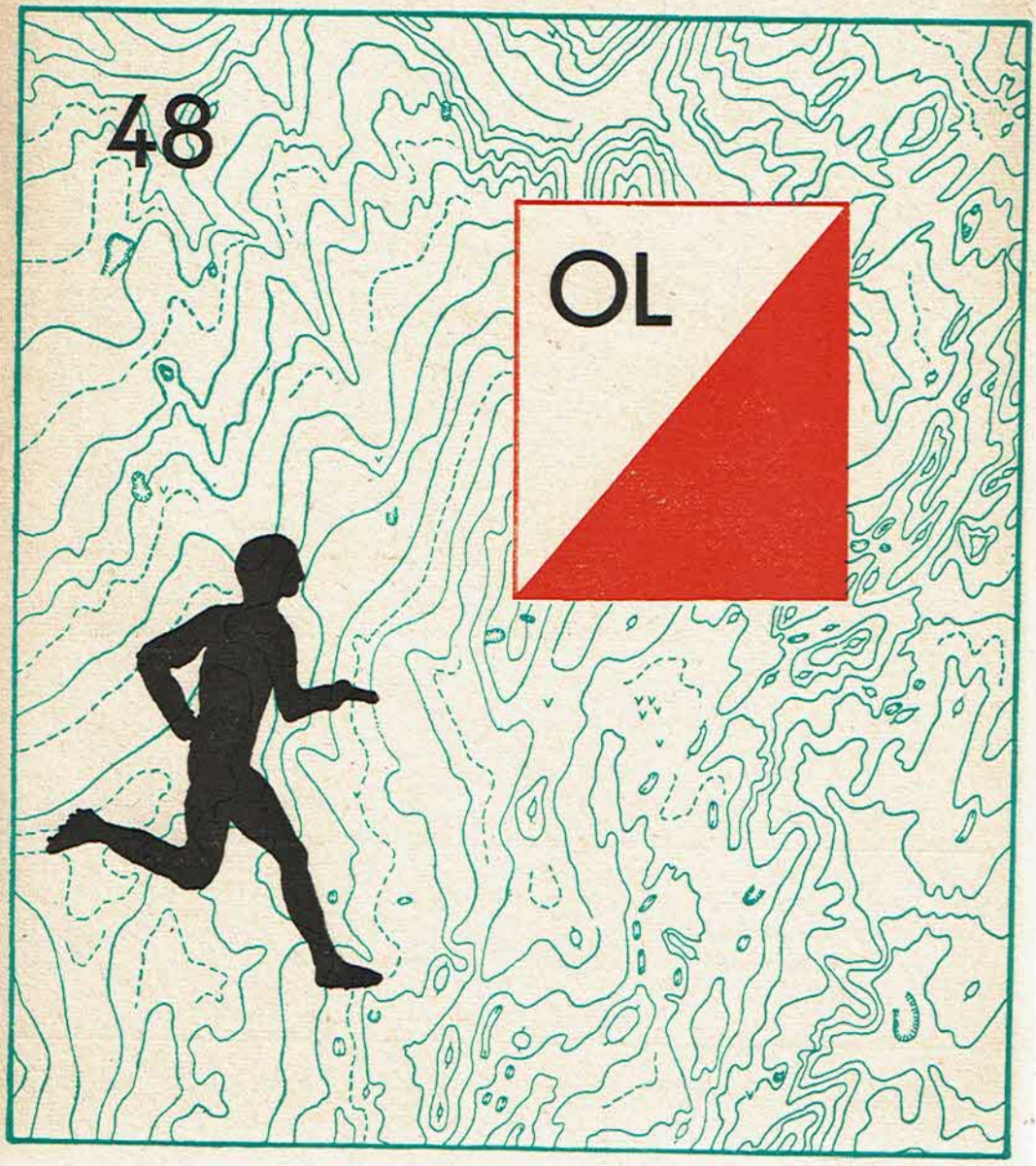
ORIENTIERUNGSLAUF

DWBO der DDR

Informationen



METHODISCHE HINWEISE

DWBO im DTSB der DDR
ZFK Orientierungslauf

OLi

2/85

Inhalt :

Länderkampf
Neuer Meister in Michendorf
TU-Erfolg beim Studentenpokal
Mitteilungen der ZFK
Bahnlegerwettbewerb
OL im WM-Land Australien
TK-Sitzung der IOF in Berlin
Training-Wettkampf-Erfolg
Teil 2 der Trainingsformen
Zur Ermüdung und Erholung

++++++++++++++++++++++++++++++++

Redaktion: Dr.Michael Möser
Fotos: Dr.Heinemann (3),
Brettschneider (1), Klier (1)

++++++++++++++++++++++++++++++++

Redaktionsschluß:OLi 48 16.06.85
49 30.10.85

++++++++++++++++++++++++++++++++

Druck: PGH Grafik und Druck
Leipzig J 1210/85

kommentiert

Aus dem Entwurf der Vereinbarung Naturschutz - OL im Bez.Dresden:

"OL und Naturschutz oder Jagd hieß es bei einigen unserer mühevoll mit großem Aufwand vorbereiteten Veranstaltungen. Ausnahmen fallen immer mehr auf als unproblematische Regelfälle, zwingen aber auch zur Fixierung selbstverständlicher vorhandener Regeln und ihrer Erweiterung zur Vermeidung der unangenehmen Ausnahmen."

Ein Problem der letzten Monate soll hier der Anfang einiger auslösender Faktoren sein und sich an alle Bahnleger richten:

Immer wieder kommt es vor, daß die Bahnen über Junganpflanzungen, sogenannte Schonungen (!), führen. Vom Läufer der um Sekunden kämpft, kann man keinen Umweg erwarten, auch wenn mit Disqualifikation gedroht wird.
Der Stand unserer Bahnlegung ist aber zur Zeit gerade auch bei diesen Bahnlegern so, daß ein weiträumiges Umleiten sicher keine Einbußen bringen würde, oder dies als ein Qualitätsmangel erkennbar wäre.
Für die Karte gilt für verbotene Gebiete, die aber für die Orientierung dargestellt werden müssen, die schwarze Schraffur.

Folgen der Bahnlegerfehler sind dann berechtigt übertriebene Forderungen des Rechtsträgers Wald (Forst) !

Mmö

LÄNDERKAMPF

Jörg Hempel

Ein Wechsel auf die Zukunft ?

Beim Länderkampf CSSR - DDR am 18./19.5.85 in Prostejov gab es wieder einmal einen klaren Erfolg der Gastgeber. Dabei traten unsere tschechoslowakischen Sportfreunde nur teilweise mit ihren A-Kadern an (Tiser, Pavelek).

In einem Einzellauf-Gelände, gekennzeichnet durch schwere Be - laufbarkeit, zwei tief eingeschnittene Täler sowie kaum Routenwahl-problemen, gab es für unsere Herren und Damen trotzdem nicht viel zu gewinnen. Die Mehrzahl unserer Starter büßte schon auf den ersten Teilstrecken wertvolle Minuten ein, weil sie zu viel Zeit brauchten, um sich auf die Karte und das Gelände einzustellen. Eine sehr feine Postenhängung trug weiterhin dazu bei, daß etliche Sekunden in der Feinorientierung verloren gingen. Das genügte dem Gastgeber um unsere junge Garde um Längen zu distanzieren.
Einzig Erika Härtelt konnte vorn mitmischen. Ihr 4. Platz mit nur 2:30 min Rückstand sowie der 5.Platz des Neulings Anett Gerold waren noch die besten Leistungen.
Der Staffellauf fand im Rahmen eines nationalen Wettkampfes statt. 10 Minuten vor dem offiziellen Start gingen die Nationalstaffeln ins Rennen die Clubstaffeln mit Kacmarcik und Uchytil im Nacken. Jens Leibiger wechselte knapp hinter Tiser und Müller noch vor der zweiten CSSR-Staffel. Am Ende ließ sich CSSR I nicht überraschen und siegte ungefährdet vor unserer Ersten.
Das Rennen bei den Damen schien schon entschieden, als Karin Beier als 2.Läuferin die 5 Minuten Rückstand auf 25 Sek. verkürzte. Aber die CSSR-Schlußläuferin war für die gut laufende Anett Gerold doch (noch?) eine Nummer zu groß.

Unser Abschneiden bei der Jugend war, obwohl wir auch hier eine Niederlage hinnehmen mußten, mit einigen Ausrufezeichen versehen.
So verbuchte Wiebke Kärger im Einzellauf einen guten 3.Platz. Die männliche Jugend, die mit 3 H15-Startern antrat, hatte in Michael Höfer ihren besten Mann. Den größten Erfolg des Länderkampfes verbuchte die Staffel der weiblichen Jugend, die mit Berit Hähnel, Anke Ullrich und Wiebke Kärger nach einem fünf Minuten Rückstand noch den Sieg erkämpfte.

ERGEBNISSE

Damen: 1. Coufalikova 77.16, 2. Wagnerova 77.23, 3. Matousova 77.27, 4. Härtelt 79.48, 5. Gerold 81.10, 6. Onrackova 82.58, 7.Beier87.19, 8. Gommlich 102.02
Herren:1. Tiser 98.36, 2. Henych 100.54, 3. Hubacek 105.20, 4.Hierweg 106.25, 5. Brlica 106.38, 6. Pavelek 107.13, 7. Je.Leibiger 108.00, 8. Jö.Leibiger 110.17, 9. Zimmerling 118.31, 10. Wendler 119.13, 11. Namyslo 123.43, 12. Müller 131.45
D 17: 1. Kunstova 56.35, 2. Komancova 58.02, 3. Kärger 60.53, 4. Triskova 65.15, 5. Ullrich 68.54, 6. Hähnel 71.35, 7. Leonhardt 76.16, 8. Cieslarova 83.40
H 17: Skvor 72.34, 2. Urbanek 73.52, 3. Zicha 76.19, Matatko 76.19, 5. Höfer 77.03, 6. Mudrak 80.16, 7. Lubs 81.33, 8. Neumann 86.34, 9. Ohk 88.55, lo. Schütz 89.22, 11. Schweitzer 89.58, 12. Utinek 91.41.

Damen: 1. CSSR 164.00, 2. DDR (Härtelt, Beier, Gerold) 171.22
Herren:1. CSSR I 172.59, 2. DDR I (Leibiger,Je, Zimmerling, Leibiger, Jö.) 189.33, 3. CSSR II 190.56, 4. DDR II (Müller, Namyslo, Wendler) 204.29.
H 17: 1. CSSR I 131.58, 2. CSSR II 148.44, 3. DDR II (Schweitzer, Schütz, Ohk) 160.59, 4. DDR I (Neumann, Lubs, Höfer) 162.07
D 17: 1. DDR 132.42, 2. CSSR 135.00

DDR - Meisterschaften Lange Distanz

Hans-Albrecht Kühne

'Osti' Müller neuer Meister in Michendorf

Rund 400 Teilnehmer an den DDR'Langstreckenmeisterschaften und ihren Rahmenläufen bestätigten erneut die Entscheidung, diese Titelkämpfe an den Saisonbeginn zu stellen. Erstmalig wurde die 'Lange Distanz' in den Stand eines Elite-Ranglistenwettbewerbs gehoben, was dazu führte, daß sich im Michendorfer Saugarten, wie sich das ausgewählte Waldstück nennt, nahezu die gesamte OL-Spitze unseres Landes versammelte.

Bei den Herren hätte wohl mancher erneut Jens Leibiger auf den Favoritenthron gehoben, doch wer sich vor dem Start umhörte, der bekam auch andere Namen genannt: Jens' Bruder Jörg, Holger Zimmerling, Matthias Müller... Lok BCs Streitmacht sollte nur schwer zu schlagen sein. Und das Rennen bestätigte voll diese Prognose.

Trotzdem, der Sieg von Matthias Müller, dem aus Potsdam stammenden Wahl-Dresdner, dürfte doch viele immer noch gehörig überrascht haben. Ihn selbst auch. "Maximal Platz 4 hatte ich mir ausgerechnet", meinte er nach dem Lauf, der gar nicht so günstig für ihn begonnen hatte. Der nicht richtig gehängte Posten 3 und Posten 5 bereiteten dem Geodäsiestudenten Mühe, und schon war Holger Zimmerling heran. Gemeinsam wurde nur ein 'Höllentempo' angeschlagen. 'Osti' und 'Holli' trieben sich gegenseitig durch den Busch, sammelten unterwegs noch andere Läufer (In der Stroth, Kaminsky, Ansorge) auf. Erst in der komplizierten Dickichtpassage (31-32-33) fiel die Entscheidung. Während Reinhard und Holli zu weit südlich rannten, stieß Matthias genau auf die '32' und setzte sich ab. Es spricht für seine hervorragende Kondition, welch deutlichen Vorsprung er noch bis ins Ziel der 43-Posten-Distanz herauslief. Ein großer Triumph für Lok BC, denn Holger Zimmerling kommt ja gleichfalls aus dieser Sektion. Ein großer Triumph aber auch für Jörg Hempel, der mit Trainings- und Speiseplänen seine Lok-BC-Schützlinge hervorrragend vorbereitet hatte. Jens Leibiger, der 'gestürzte' Meister, hatte am Schluß der knapp 27 km langen Strecke (drei Runden mit zwei Kartenwechseln) wie so viele seine Probleme. Trotzdem, nach dreimal Gold (1982-84) verdient seine dritte Bronzemedaille (1980, 81, 85) hohe Anerkennung.

Der aufgewertete Damenwettbewerb (DDR'BE) sah eine Erika Härtelt, die wie in ihren besten Tagen durchzog. Eri meinte zwar, es sei nicht ihr Gelände und eine tüchtige Laufstrecke gewesen, doch mit der Bahnanlage (Karl-Heinz Seefeld) war sie insgesamt zufrieden. Der Wehrsdorfer Senkrechtstarter Annett Gerold kam zu einer bemerkenswerten Silbermedaille in einem Lauf, der ordentliches Niveau (auch die Breite betreffend) aufwies.

Bei den Junioren wurde der Karl-Marx-Städter Kay Schubert in überzeugender Weise mit seiner Favoritenbürde fertig. Die Rückstände der Nächsten waren jedoch entschieden zu groß.

Ungeachtet einer Karte, die in der Gründarstellung einige Ungereimtheiten besaß, darf man den Potsdamer Veranstaltern um Dr. Wilfried Ahrens ein Lob aussprechen für eine Meisterschaft auf recht ordentlichem , gutem Niveau.

ERGEBNISSE

H 21/26,8 km:

1. Müller 147.41, 2. Zimmerling 151.21, 3. Leibiger, Je. 154.33, 4. Dr.In der Stroth 157.14, 5. Krauße (Vorw.Bad Düben) 161.00, 6. Kaminsky (Mot.Ammendorf) 162.57, 7. Brettschneider 166.03, 8. Namyslo (wiss.Quedlinburg) 166.16, 9. Hering (Dyn.Elbe Dr.) 168.11, 10. Leibiger, Jö. 168.22.

H 19/18,9 km:

1. Schubert (Dyn.Nord K-M-St) 121.03, 2. Wichmann (Vorw. Weißkeisel) 129.21, 3. Schlittermann (Lok ES Berlin) 134.06, 4. Heinert (Lok Weimar) 137.45, 5. Knitsch (Post K-M-St) 138.00, 6. Gossel (Einh.Päd.Leipzig) 138.49.

D 19/14,6 km:

1. Härtelt 101.32, 2. Gerold 103.37, 3. Gommlich 106.25, 4. Mehnert (Lok BC Dr.) 106.54, 5. Beier 111.04, 6. Fränkel (Planeta Radebeul) 111.23.

Wilfried Ahrens

Am Rande bemerkt

Die Meldedisziplin zur Langmeisterschaft war merklich besser als alles was wir bisher an Wettkämpfen im Potsdamer Raum erlebten. Von den 375 Gemeldeten waren tatsächlich auch 325 Aktive am Start, und in den letzten 7 Tagen vor dem Wettkampf gab es fast keine Nachmeldungen mehr.

Für die 215 Läufer, die den Verpflegungsposten passierten, wurden neben den individuellen Spezialitäten vom Veranstalter

100 Tafeln Schokolade
30 Liter Bier
50 Liter Malzbier
10 Liter Apfel-Orangen-Saft
20 Liter Limonade

bereitgestellt. Der Haferschleim nach Rezeptur des Instituts für Ernährung in Bergholz-Rehbrücke fand der verbrauchten Menge nach nicht den erwarteten Zuspruch. Am Ziel waren 200 Liter Tee bereitgestellt. Mehrere Wettkämpfer und auch wir als Ausrichter machten die leidige Erfahrung, daß nach 27 km auch am Ziel neben Tee noch solidere Verpflegung hingehört. Um die 1,6 km zum WKZ zu gehen, fehlte einigen Aktiven am Ende die Kraft...

Drei erfolgreiche Pokalverteidiger

1970 Weltmeisterschaftsgelände, 1985 Austragungsstätte des DDR-Studentenpokals; 1970 eine Karte 1: 25 000, 1985 eine fünffarbige Spezialkarte 1: 15 000. So ändern sich die Zeiten!

Mit der Wahl des Geländes südlich des Wilhelmsthaler Teiches bei Eisenach hatte die mit der Durchführung beauftragte HSG Pädagogik Erfurt einen guten Griff getan. Die Umgebung des Altenberger Sees bot so ziemlich alles, was für einen anspruchsvollen OL erstrebenswert ist; Berge und Hügel mit den entsprechenden Höhenmetern, lange Täler, kleine Quertäler, Rippen, Nasen, offener herrlicher Buchenwald, Dickichte, Kahlschläge usw. Nur eins war nicht vorhanden: ebenes Gelände.

Trotz dieses für einige Studenten ungewohnten Gelände kamen bis auf wenige Ausnahmen alle Läufer gut über die Bahnen. Apropos Bahnen: Diethard Kundisch als Bahnleger hatte mit viel Einfühlungsvermögen die für diesen Pokal vorgesehnen acht Strecken konzipiert. Nach vor ist nämlich die Streuung in dem Leistungsvermögen der Studenten recht groß. Neben den Eliteläufern gehen auch Studenten an den Start, die den OL lediglich im Sportunterricht betreiben. Die wenigen Disqualifikationen bestätigen die Richtigkeit der Anlage der Strecken.

Da dieser Pokal als Mannschaftskampf ausgetragen wurde, bei dem nur Studenten startberechtigt sind, die Mitglied der HSG/FSG ihrer Studieneinrichtung sind, fehlten einige wenige Spitzenläufer. Wie nicht anders zu erwarten, bestimmten die Eliteläufer ganz klar auf ihren Strecken das Niveau
Während die Pokalverteidigung im 'Großen Pokal' durch die HSG TU Dresden mit ziemlicher Sicherheit erwartet wurde und auch eintraf, gab es auf den Plätzen manche Überraschung, so der zweite Rang der Herren von der HSG TH Karl-Marx-Stadt und der dritte Platz der Architekturstudenten aus Weimar. Im schwach besetzten 'Kleinen Pokal' war bei den Herren erneut die FSG Staatswissenschaft Weimar vorn und bei den Damen behauptete sich durch drei Streckensiege Wissenschaft Quedlinburg eindeutig auf dem ersten Rang.

ERGEBNISSE

Großer Pokal: HERREN: 1. TU Dresden 131 Punkte, 2. TH K-M-Stadt 106, 3. HSG HAB Weimar 95, 4. HSG Pädagogik Erfurt 91, 5. DHFK Leipzig 88 Punkte, 6. HSG TH Ilmenau 82.

DAMEN: 1. TU Dresden 89 Punkte, 2. TH K-M-Stadt 80, 3. HSG KMU Leipzig 73, 4. HSG FSU Jena 70, 5. HSG MLU Halle 57, 6. HSG Päd. Erfurt 50.

Kleiner Pokal: HERREN: 1. FSG Staatswissenschaft Weimar 5 Punkte, 2. FSG Wissenschaft Jena 4 Punkte.

DAMEN: 1. Wiss. Quedlinburg 15 Punkte, 2. FSG Gastronomie Leipzig 11, 3. FSG Pädagogik Weimar 10.

BERICHTE

SCHRAMMSTEIN-OL Nr.25 +++RE-Lauf Michael Möser

21.4.85+++Rund um die Rauensteine ab Naundorf+++ Obwohl kein K-Lauf über 600 Läufer+++Feine Felsstandorte fehlten diesmal+++Hat Helmut schon mal einen Posten'falsch'gehangen?+++HE:P8 ????+++Schnelle Zeiten auf wiederum guten Bahnen+++Anerkennung dem Mini-Org-Stab um Familie Conrad+++Anett Gerold erneut Siegerin wie am Vortag+++ **Damen**(6,4km/15 Posten): 1. Gerold 54.01, 2. Härtelt 55.06, 3.Gommlich 58.15, 4. Beier 1.00.56, 5. Hähnel 1.01.20, 6.Winkler 1.04.13. **Herren**(9,5km/26 Posten): 1.Leibiger, Jö. 1.05.07, 2. Leibiger, Je. 1.06.32, 3.Zimmerling 1.09.25, 4, Müller 1.09.46, 5. Dr.Möser 1.11.30

PREMIERE

Am Start war auch Gerhard Brettschneider:

Über Pfingsten 1985 trafen sich 6 Mannschaften aus Berlin, Karl-Marx-Stadt, Leipzig, Potsdam und Jena zum ersten 24 - stunden - OL in der Touristenstation 'Stern' bei Jena.

Die jungen Organisatoren um Erik Schütz und Peter Vitzthum (Uni Jena) bereiteten diese Veranstaltung mit viel Ehrgeiz vor.

Für die 6er Mannschaften wurden 4 Bahnkomplexe vorbereitet:: H21 10 km, H19 10 km, H15/17 7 km, D19 7km, D 17 7 km, D 15 5,5 km für alle Klassen nachts 4,5 km.

Es war für alles gesorgt: extra Schlafräume für jede Mannschaft, Vollverpflegung tags und nachts, Getränke, Disko...)

Die Tag-Bahnen erwiesen sich als zu lang, so daß sie nach dem ersten Umlauf gekürzt wurden.

Zum Wettkampfablauf:
Start war am Sonntag 8.30 Uhr. Die H 21 ging im Massenstart ins Rennen, nach 90 Minuten kamen die beiden Berliner Staffeln zum ersten Wechsel. In den anderen Klassen waren die Laufzeiten ähnlich. Trotzdem war der Ablauf sehr interessant, da es laufende Positionswechsel gab.

Der Sieg ging am Ende (Anzahl der Wechsel außer Disqu.) ging an Berlin vor Karl-Marx-Stadt und Lok ES II; 4. Potsdam, 5.Leipzig, 6,Jena.

Einhellige Meinung aller Teilnehmer: 1986 sind wir wieder dabei!

Verbandspokal Möser

Wieder LOK BC - aber knapp

Obwohl die Teilnehmerzahl auf rund 600 Läufer gegenüber dem Vorjahr zurück ging bestätigte, sich die Entscheidung, nur Mannschaften mit mindestens 8 Läufern zu zulassen, als richtig: die Konkurrenz war überschaubar, den sechs Ersten war nach Zielschluß die Plazierung bekannt,'Sport aktuell' konnte die Plätze melden - wann hatte es das beim Umfang der Rechenarbeiten schon einmal gegeben.
Peter Lückmann bestach einmal mehr durch perfekte Organisation,und der schnelle Hoyerswerdaer Busch bot,sowohl der Elite als auch denen die ihrem Club ein paar wenige Punkte bringen sollten, optimale Laufzeiten. Lok BC glänzte erneut mit einer Breite von 3 Mannschaften, doch auch einige andere Sektionen wie Einheit Päd. Leipzig oder Turbine Potsdam machten mit 2 Vertretungen auf sich aufmerksam. Hinter dem großen Duell der beiden Loks klappte es für Dynamo Elbe endlich mit dem dritten Platz. Quedlinburg im Vorjahr noch Dritter fiel dagegen auf den sechsten Platz zurück.

vorgestellt

Matthias Müller (Lok BC Dresden)
DDR-Meister 1985 im Langstrecken-OL

geb.27.5.62, mit 8 Jahren bei electronic Teltow mit OL begonnen, erster ÜL: Otto Spahn, Juniorenmeister 1981, Staffelmeister 83, z.Zt. Student Fachrichtung Geodäsie,

"Ich hatte mit dem 3.Platz geliebäugelt. In der 1.Runde hatte ich mit der Kondi Probleme, weil ich zu schnell angegangen war. Am 2.Getränkeposten merkte ich, daß Holli sauer wurde. Nach der Entscheidung im Dickicht konnte ich das Tempo nochmals erhöhen und sah meine Gegner erst wieder im Ziel".

Ergebnisse

Sektionsbestenermittlung: 1. Lok BC 845 Punkte, 2. Lok ES 833, 3. Dyn.Elbe 782, 4. planeta Radebeul 746, 5. Einhaeit Päd.Leipzig 726, 6. Wiss.Quedlinburg 703, 7. Lok BC II 678, 8. Turbine Potsdam 643, 9. Fortschritt Wehrsdorf, 10. TU Dresden 558, 11. Post K-M-St 521, 12. Lok Weimar 508, 13. Numerik K-M-St 508, 14. Lok Leipzig Mitte 469, 15. Lok Magdeburg 446, 16. Lok ES II 418, 17. Einh.Päd. II 374, 18. Motor Ammendorf 337, 19. LVB Leipzig 336, 20. Dyn.Nord K-M-St 334. (42 Mannschaften am Start)

DE (9,5 km): 1. Härtelt 61.21, 2.Gommlich 61.52, 3.Spott (EPLL) 62.44, 4.Gerold (FWDD) 65.03, 5.Beier (WQUH) 67.46, 6.Mehnert (LBCD) 70.16.
HE (14,5 km):1. Müller 74.13, 2.Leibiger,Je. 74.36, 3.Leibiger,Jö. 75.43, 4.Meyer (LESB) 78.56, 5.Hickethier (PLRD) 79.52, 6.Wendler (WQUH) 80.34

Oberlausitzer-OL +++ 16.o6. +++ Wehrsdorf +++ 3.RE-L

DE (9,5 km): 1. Härtelt 72.56, 2.Beier 80.14, 3. Fränkel (PLRD) 84.08, 4.Winkler (DEDD) 85.23, 5. Gommlich 87.51, 6. Klar (TUDD) 91.30.
HE (13,3 km):1. Leibiger, Je. 83.51, 2. Leibiger,Jö. 89.37, 3. Hickethier 90.45, 4. Lückmann (LBCD) 93.38, 5. Dr.In der Stroth (DNKK) 94.32, 6. Wendler (WQUH) 96.40, 7. Dr.Möser (TUDD) 97.08, 8. Zimmerling (VWMK) 97.58

DWBO - K a r t e n s t e l l e

Reimund Wuttig

Ein langjähriges Vorhaben wurde verwirklicht:
Seit dem 1.1.1985 besitzt der DWBO eine hauptamtlich geleitete Kartenstelle.

Anschrift: DWBO-Kartenstelle
7022 L e i p z i g
Breitenfelder Str. 9

Schwerpunkte der Arbeit der Kartenstelle sind:

1. Genehmigungen für Herstellung von OL-Karten

Hierzu gehört die Entgegennahme und Kontrolle aller Anträge, Weiterleitung an das MdI/Geodätisch-Kartographische Inspektion, Kontrolle der Farbauszüge, Belegexemplare u.a.

Genehmigungsanträge (3-fach), die nicht auf Kopfbogen gestellt werden und mit Unterschrift und Stempel abgeschlossen werden, können nicht weitergeleitet werden. Zu jedem Antrag gehört eine Geländeskizze (3-fach) und die Forstgenehmigung.

Um einen Überblick zu bekommen und zur Nachweisführung bitte ich alle Kartenhersteller um Übergabe von 1 bis 2 Exemplaren aller v o r 1982 hergestellten OL-Karten (mit Angabe der DI- und ZFK-Nr. - soweit vorhanden).

2. Bereitstellung von Grundkarten und Zeichenmaterial

Für die Aufnahme von OL-Karten können Meßtischblattvergrößerungen Maßstab 1 : 10 000 als Lichtpausen bestellt werden (Lieferzeit: 4 - 8 Wochen), soweit die entsprechenden Vorlagen vorhanden sind. Fehlen diese Vorlagen oder werden andere Maßstäbe gewünscht, so sind zeit- und kostenaufwendige Einzelaufnahmen notwendig (Lieferzeit bis zu 6 Monaten).

Spezielles Zeichenmaterial kann in der Kartenstelle gekauft werden:

Zeichenfolie (max.Breite 105 cm, Länge unbegrenzt)
Schaber, Spachteln für Retusche
Chemikalien zum Entfetten, Montieren, Abdecken
Paßstifte u.a.

Die Beschaffung von Kleberastern und Typofix-Symbolen ist vorgesehen, Bestellungen werden jedoch noch nicht entgegen genommen.

3. Hilfe bei der Organisation des Druckes der OL-Karten

Kartenhersteller, die keine Möglichkeit des Druckes von OL-Karten haben, können den Druck langfristig bei der Kartenstelle beantragen. Gedruckt werden alle Formate - Auflagenhöhe ca. 3 000 Stück.

4. Aus- und Weiterbildung

Herausgabe von methodischen Material in Zusammenarbeit mit der Kartenkommission (KK)

Vorsitzender der KK und Stellvertreter des Kartverantwortlichen:

Harald G r o s s e
8019 Dresden
Reinickstr. 10

Weitere aktuelle Informationen und detailliertere Auskünfte zur Kartenarbeit (Drucktermine, Preisübersichten u.ä.) erteilen die Bezirksverantwortlichen für Kartenarbeit

++

Vom 18. bis 22.11.1985 findet in der Sportschule Bad Blankenburg ein Lehrgang für Aufnahme/Zeichnung von OL-Karten statt. Hierzu sind noch 5 Plätze frei - Anmeldung an Kartenstelle.

ZFK·Aktuell

+++ Der Ostsee-OL 1986 findet vom 20.-22.6. statt, der H.-Lindner u. K.-Schlosser-OL ist für den 22.-24.8. geplant. Die DDR-Einzelmeisterschaften und die Staffelmeisterschaft sollen generell in den Oktober verlegt werden, um mehr Zeit für die Ermittlung der Qualifizierten zu erhalten.

+++ N e u e Anschriften beachten:
Hartmut Blaesche, 8038 Dresden, Wilsdruffer Ring 12
K.-H. Seefeld, 4500 Dessau, Heinz- Steyer- Ring 66

+++ Um möglichst viele Ergebnisse in OLi unterzubringen und die Ranglisten übersichtlicher zu gestalten, werden ständige Abkürzungen für die Sektionen vorgeschlagen. Die BFK's haben für jede Sektion eine 4stellige Kurzbezeichnung festzulegen. Der letzte Buchstabe ist der Anfangsbuchstabe des Bezirkes (außer Suhl: U): z.B. TU Dresden = TUDD. Erste Versuche laufen zur Zeit in Dresden. Die Abkürzungen bewähren sich vor allem bei einer EDV-gerechten Vorbereitung und Auswertung von Wettkämpfen.

++

DWBO der DDR +++Generalsekretariat+++

Das Generalsekretariat des DWBO der DDR ist umgezogen und hat seinen Sitz nunmehr im Stadtbezirk Lichtenberg, Rhinstr. 109, Block II. Wir bitten gleichzeitig zu beachten, daß sich damit die Postanschrift n i c h t ändert und nach wie vor lautet:

DWBO der DDR, Generalsekretariat, 1055 Berlin, Storkower Str. 118.

++

Die Redaktion gratuliert Peter KLIEMANN (ZFK) und Dr. Reinhard IN DER STROTH (Dyn.Nord K-M-Stadt) zur Verleihung der hohen staatlichen Auszeichnung 'Banner der Arbeit' .

NACHRUF

Als laufender Professor war er bekannt und wurde bewundert.
Am Sonntag (2.6.) noch Bezirksmeister in der H60 am Montag 3.6. verstarb leider viel zu früh im Alter von 65 Jahren unser Prof.rer.nat.Martin **MAY** .
Er war ord.Professor für Werkstoffkunde an der TH Merseburg und Gründungsmitglied der Sektion OL an der TH. Er war bereits 1958 beim tour. Skilanglauf dabei und hat in den letzten 12 Jahren über 400 Wettkämpfe bestritten. Er war stellv. Vors. BFA Halle und erhielt die Ehrennadel des DWBO in Silber. Er hat 5 Karten aufgenommen (u.a. Naumburg 1985-K-Lauf). Glanzpunkt war sicher Waren 1 1982 mit dem Ostsee-OL."Ohne Vater wären wir nie solche begeisterte OLer geworden"

Joachim May TH Merseburg

Tief bewegt erhielten wir die Nachricht, daß Wolfgang **STEINER**, Lok ES Berlin,wenige Tage vor seinem 40.Geburtstag im Urlaub tödlich verunglückte.(rechts)

Als langjähriger Leichtathlet (Mittel-und Langstrecke)widmete er die letzten Jahre vornehmlich dem OL. Binnen kurzer Zeit erreichte er die Spitze seiner Alters - klasse.

Aber auch organisatorisch hinterließ er Spuren, so als Begründer des Berliner Kulturpark-Marathons, als langjähriger Sprecher bei vielen nat. und internat. Leichtathletikveranstaltungen und bei der Ausrichtung des 84er FDGB-Pokales.

Noch bekannter wurde er durch seine vielen Fotos, die bei vielen Ver - anstaltungen 'geschossen',ewige Erinnerung bleiben werden.

G.Brettschneider Lok ES Berlin

Bahnlegerwettbewerb

Werner Kraemer

A U S S C H R E I B U N G

DDR-offener Bahnlegerwettbewerb

Klassen: 1. HE - Bahn
2. Dll- Bahn
3. Staffelbahnsystem H 21

Teilnahmeberechtigt: Ohne Einschränkung
Gegen die Teilnahmegebühr von 3,- M erhält jeder zwei Karten sowie Hinweise zur Durchführung. Die Teilnahmegebühr berechtigt zur Teilnahme in einer Klasse.

Auswertung: Erfolgt durch die genannten Sportfreunde nach einem speziellen Punktsystem
Helmut Conrad (TUDD), Werner Kraemer (LBCD), Wolfgang Krause (WQUH), Dr. Jan Lunze (TUDD), Harald Männel (FWDD)

Einsendeschluß: 15.10.1985

Meldeanschrift: Werner Kraemer, 8060 Dresden, Str. der Befreiung 26

Auszeichnung: In jeder KLasse 1.-6. Urkunden, Sieger kleine Präsente
Veröffentlichung der Ergebnisse in OLI

++

RANGLISTE

Studenten 1984/85

HERREN: 1. Beierlein (TU Dresden) 98 Punkte, 2. Helling (TU Dresden) 86 Punkte, 3. Gründler (TH K-M-St) 82, 4. Feradow (TH Ilmenau) 81, 5. Ritter (PH Erfurt) 79, 6. Majewski (TH Ilmenau) 68, 7. Richter (TU Dresden) 63, 8. Mieth (Uni Jena) 59, 9. Genatis (TH Ilmenau) 55, 10. Hahn (KMU Leipzig) 54.

DAMEN: 1. Nikolaus (KMU Leipzig) 91 Punkte , 2. Schmidt (PH Erfurt) 88 Punkte, 3. Schindler (KMU Leipzig) 82, 4. Schaal (TU Dresden) 81, 5. Klar (TU Dresden) 67, 6. Reichmann (Lok Weimar) 65, 7. Rierer (TH K-M-St) 61, 8. Hertwig (Uni Jena) 53, 9. Zimmermann (TU Dresden) 50, 10. Neelmeijer (TH K-M-St) 48.

MANNSCHAFT: 1. HSG TU Dresden 772 Punkte, 2. HSG PH Erfurt 488, 3. HSG KMU Leipzig 455, 4. HSG TH K-M-St 351, 5. HSG TH Ilmenau 336, 6. HSG Uni Jena 203, 7. HSG HAB Weimar 136, 8. BSG Lok Weimar 117, 9. BSG LVB Leipzig 96, 10. Wissenschaft Quedlinburg 90.

Diskussion

GRÜN+++++Grün+++++GRÜN+++++grün+++++GRÜN++++++Grün+++++grün+++++Gr

Das dritte Dickicht

Wolfgang Krause

Die Kartenarbeit im DWBO hat in den letzten Jahren deutliche Fortschritte gemacht. Die Frage nach der Anzahl der Grün-Stufen auf unseren Karten erscheint mir dabei nicht wesentlich undwohl mehr von den Kartenaufnehmern als von den Läufern aufgeworfen.
Wenn ich als Kartenaufnehmer'Generalisierungsprobleme' habe, versuche ich diese zu lösen, indem ich mich in die Rolle des Läufers versetze. Die mir als Läufer eigene Orientierungstechnikmacht einen Entscheid für oder gegen eine Dickichtpassage im Sinne einer Routenwahl nicht davon abhängig, ob es sich um ein Dickicht zweiter oder dritter Stufe handelt. Für die Orientierung wiederum ist diese Information nicht zu verwerten, da interessiert mich die Kontur des Dickichts.

Das Verlangen der Kartenaufnehmer nach einer differenzierteren Abstufung der Gründarstellung entsteht auch dort, wo man an einer Stelle des Waldes verschiedene Grün-Stufen nebeneinander anzutreffen glaubt und sich scheut, einige davon gleichzusetzen. Sind scharfe Konturenränder (Leitlinien für die Orientierung) vorhanden, so sind diese das Wesentliche des entsprechenden Geländeabschnitts. Bei fließenden Übergängen hingegen erscheint mir eine stärkere Differenzierung der Gründarstellung als nicht lohnend. Hinzu kommt ein großer jahreszeitlicher Einfluß, so daß der Mehraufwand an den verschiedenen Stellen der Kartenherstellung in keinem Verhältnis zum Nutzen steht.

Wer glaubt,das dritte Dickicht zu benötigen, sollte es einsetzen. Ich hoffe auch weiterhin (im Harz) mit zwei Dickichtstufen und gegebenenfalls einer zusätzlichen Signatur für Farn auszukommen.

Zwei Grün und Grün-Gelb

Jan Lunze

Der Beitrag zum Grün auf unseren OL-Karten in OLi 47 geht von den drucktechnischen Möglichkeiten aus und empfiehlt unseren Kartenaufnehmern die Verwendung von zwei anstelle von drei Grünstufen. Abgesehen von wenigen (1...5) Karten pro Jahr für Läufe, die internationales Niveau haben sollen wie Ostsee oder DDR-M, ist diese Beschränkung auf zwei Grünstufen sinnvoll. Ich möchte den von M.Schubert genannten Argumenten zwei weitere hinzufügen:

- Die Frage, ob drei Grünstufen mehr als zwei aussagen, hängt - beste Druckqualität vorausgesetzt - davon ab, ob der Kartenaufnehmer in der Lage ist, über das gesamte dargestellte Gebiet hinweg diese drei Grünstufen dem Wald richtig zuzuordnen.
  Daß dies bei unseren Karten, die in der Mehrzahl von wenig geübten Kartenaufnehmern hergestellt werden, möglich ist, bezweifle ich.
- Die Zuordnung der richtigen Grünstufe zu einem bestimmten Waldstück ist zeitlichen Veränderungen unterworfen. Unsere Karten werden im Winter aufgenommen, aber im Sommer genutzt; sie werden oft über mehrere Jahre hindurch eingesetzt. Welcher Läufer beachtet unter diesen Gegebenheiten die feinen Unterschiede, die durch drei Grünstufen dargestellt werden könnten?

Wir dürfen bei unseren Überlegungen nicht vergessen, daß Karten für internationale Läufe das Gelände zum Zeitpunkt dieses einen Wettkampfes so genau darstellen müssen, daß trotz aller genannten Gegenargumente drei Grünstufen verwendet werden müssen und diese mit GELB zu einer weitaus größeren Zahl von Darstellungsmöglichkeiten für die Vegetation und die Belaufbarkeit kombiniert werden müssen. Für die überwiegende Zahl unserer Karten sei den Kartenaufnehmern jedoch empfohlen, sich von vornherein auf zwei Grünstufen und höchstens eine Grün-Gelb-Kombination zu beschränken, und diese Hilfsmittel zweckmäßig und über die gesamte Karte gleichmäßig einzusetzen.

Drucktechnische Möglichkeiten

Karl-Heinz Seefeld

Mit der Farbe Grün soll die Belaufbarkeit des Waldes dargestellt werden. Bei drei Grünstufen dürften derzeit die drucktechnischen Möglichkeiten erschöpft sein, ohne die Druckkosten durch weitere Grünfarben zu erhöhen.

In der ersten Grünstufe sollte der typische Wald (Dessau meistens Brennesseln und Brombeergestrüpp) dargestellt werden. Würde dieser Wald, wie von H.Grosse gewünscht, weiß auf der Karte erscheinen, so ist kein Unterschied mehr zu den Park ähnlichen Waldstücken, die in den Auen vorkommen, für den Läufer zu erkennen.

Eine 'grüne' Karte sieht zwar nicht sehr schön aus, aber der OLer kann bessere Rückschlüsse aus der Belaufbarkeit ziehen, ohne sich erst zerrissene Hosen und zerkrazte Beine zuzulegen. Auf einer 'weißen'Karte dürfte der Heimvorteil wohl noch größer sein als auf einer gut aufgenommenen 'Grünen'.

Bei mehreren Grünstufen besteht zwar die Gefahr, daß zum Schluß alles Grün einheitlich verlaufen ist, aber eine gute Fotoanstalt dürfte in der Lage sein eintsprechende Druckvorlagen herzustellen. Wenn der Druckerei dann noch weißes Qualitätspapier zur Verfügung steht, braucht man sich vor drei Grünstufen nicht zu scheuen.

Wir in Dessau bleiben trotz einiger verdruckter Karten bei der 'Grünen' OL-Karte, jedenfalls in der Umgebung von Dessau!

Bei G r ü n kann man Rot sehen

Reimund Wuttig

Wohl nichts ist auf OL-Karten so umstritten, gibt so viel Anlaß zu Diskussionen, wie die Darstellung des Bewuchses - das GRÜN. Die Klassifizierung, besser der Laufbehinderung durch den Bewuchs, auf unseren Karten ist von der Sache her problematisch und wird es wohl auch bleiben. Die Ursachen hierfür sind:

- im jahreszeitlichen Wechsel (Laubwald, Lärchenwald,Farn)
- in dem sich schnell verändernden Charakter unseres intensiv genutzten Kulturwaldes (Kahlschlag - Schonung - Jungwald - Hochwald) und dem fließenden Übergang von einer Kulturstufe zur anderen
- im Landschaftscharakter, der insbesondere im norddeutschen Raum ein kompliziertes Mosaik ergeben kann
- in den unterschiedlichen Auffassungen, was sich vor allem bei mehreren Aufnehmerneiner Karte ungünstig auswirkt
- nach der Jahreszeit der Aufnahme;

begründet.

Häufig werden wir im Interesse einer ganzjährigen Nutzung der Karte einen Mittelwert nehmen müssen (z.B. Lärchenwald mit 40% darstellen, obwohl er im Sommer durchaus zum undurchdringlichen Dickicht werden kann). Anders bei bedeutsamen, internationalen Veranstaltungen, wo ein Termin dominiert. Eine feste Regel läßt sich daher kaum aufstellen, wann wir 2, 3 oder gar 4 Grünstufen verwenden: man sollte sich aber in jedem Fall zu Beginn der Aufnahme nach einer eingehenden Geländeerkundung entscheiden und den Verwendungszweck der Karte und die Zahl und Erfahrung der Aufnehmer in Betracht ziehen.

Gleichzeitig sind zu Beginn der Aufnahme die Darstellungsmöglichkeiten einzuschätzen (Drucktechnik, Maßstab, zeichnerische Fähigkeiten, technische Voraussetzungen) und bei der Festlegung der Zahl der Stufen und ihrer Darstellung einzukalkulieren.

Für die Gründarstellung kommen hierbei in Frage:

- Getrennte Farbgebung für die einzelnen Dickichtstufen

  Die Farbgebung erfolgt in der Regel vom Hellgrün zum Dunkelgrün. Da jede Farbe einen Farbauszug der Zeichnung und eine getrennte Druckplatte erfordern, ist diese Methode sehr kostenaufwendig und bestenfalls für Buchdruck zu verwenden.

- Aufrasterung einer Grünfarbe nach dem Hell-Dunkel-Effekt

  Fotomechanische Aufrasterung

  Kleberaster

  20, 40, 60% deckende Punktraster, die meist nur eine geringe Verkleinerung erlauben (z.B.: von 1:10 000 auf 1:15 000)

  Gezeichnetes Strichraster

  Die kostengünstigste Methode ist universell einsetzbar für alle Maßstäbe bei Beachtung der Minestabstände der Linien.
  Eine Variation des Rasters ist nach der Strichstärke und unter Umständen beim Linienraster nach Pflanzrichtung (Belaufbarkeit!) möglich.

offener Wald ohne Unterbewuchs — mit — Linienraster Kreuzraster Vollton für die Darstellung der Dickichtstufen

Aus IOF Bulletin 11/84

Beim letzten Weltcuplauf 84 in Schweden wurde erstmals ein neues 'Stempelsystem' erprobt.
Statt einer Kontrollkarte erhält der Läufer eine Kunststoffplatte mit vielen kleinen Löchern, über die ein festes Papier geklebt ist. Am Posten muß die Platte in eine Vorrichtung eingepaßt werden. in der ein Stift das Papier durch eines der Löcher hindurchsticht, an jedem Posten an einer andren Stelle. Im Ziel wird die Platte nur über eine Musterplatte gelegt; Abweichungen sind auf einen Blick zu erkennen.

Aus O.L.-Nachr. 1/85

Das ab 1986 generell vorgesehene Spikes-Verbot wurde vom schwedischen OL-Verband wieder zurückgezogen. Gründe für diese Entscheidung wurden im "Skogssport" nicht mitgeteilt. Dennoch können die Ausrichter von OL-Wettkämpfen von sich aus ein solches Verbot verhängen, wie es bei den Fem-Dagars (5-Tage-OL) geschehen ist.

+++

Die Schweden wollen in Australien endlich Revanche an den Norwegern nehmen. 9 Damen und 11 Herren bereiteten sich u.a. bei einem drei - wöchigen Trainingslager in Australien im April auf die WM vor.
Die Spitzenkader (u.a. Kent Olsson) werden deshalb wohl z.B. auf die Fem Dagars verzichten.

+++

Aber auch die WM im eigenen Land 1989 sorgt schon jetzt für Schlag - zeilen. Noch vor der offiziellen Vergabe durch die IOF war das Ge - rangel der Interessenten in vollem Gang: insgesamt 20 Bewerber aus 14 Distrikten meldeten Ansprüche an. Nach sorgfältiger Vorauswahl blieben noch 3 Kandidaten im Rennen, von denen Anfang Dezember Skaraborg in Västergötland den Zuschlag erhielt. Ein wichtiger Ge - sichtspunkt dieser Wahl: das Gelände soll relativ leicht zu belaufen sein und die Skandinavier nicht eindeutig begünstigen. Selbst der Bahnleger steht schon fest: Göran Öhlund (u.a. Staffel-Weltmeister).

+++

Aus IOF Bulletin 1/85

Als Vorbereitung auf die im nächsten Jahr stattfindenden WM im Ski-OL trafen sich vom 20.-26.2.85 Wettkämpfer aus 10 Nationen zu den traditionellen Vorwettbewerben im Rhodopengebirge südöstlich der bulgarischen Hauptstadt Sofia.

Die Veranstalter hatten im Vergleich zur WM 1979 mehr Glück mit dem Schnee. Bei beiden Läufen gab es Pulverschnee bei-14 bzw. -7 Grad C. Das langgestreckte Gelände mit zahlreichen Hügeln, Sätteln und einem Netz von kleinen Bergtälern war sehr gut aufgenommen.

Das Ergebnis des Einzellaufs zeigte die ersten 25 Läufer dicht zusammen, wobei als erfreuliche Tatsache festzustellen war, daß die besten Läufer der nichtskandinavischen Länder weniger als 10 Minuten Rückstand auf die Sieger hatten.
Hinter Matti Pellinen aus Finnland plazierte sich Sigurd Dähli aus Norwegen auf dem 2.Platz. Seine Leistungen bei den internationalen Ski-OLs der letzten Jahre haben sicher einiges dazu beigetragen, daß der norwegische Verband nun den Ski-OL mehr unterstützt.

ERGEBNISSE : EINZELLAUF : HERREN: 1.Pellinen (FIN) 89.57, 2. Dähli (NOR) 90.30, 3. Benjaminsen (NOR) 90.43; DAMEN: 1. Peltonen (FIN) 70.00, 2. Larsson 70.22, 3. Hannus (beide SWE) 70.51
STAFFELLAUF: HERREN: 1. FIN 290.25, 2. SWE 296.05, 3. NOR 296.46, 4. ITA 314.56, 5. BUL 315.28, 6. CSSR 320.11
DAMEN: 1. SWE 189.14, 2. FIN 194.11, 3. NOR 197.24, 4. BUL 215.28

+++

Beim 5-Tage-OL 1985 in Falun (Schweden) wird es zwei neue Klassen geben: D 80 und H 80 ...

+++

Die 85er Weltmeister sind noch nicht ermittelt, da wirft Frankreich bereits seine Schatten voraus.
Die OL-WM 1 9 8 7 wird vom 1.-6.September zur Austragung gelangen. Hierfür mußte die IOF eine Regeländerung beschließen, da sich das WM-Gelände vermutlich in 1500 m Höhe befindet.

+++

Finnische OL-Verband

Osmo Niemelä

Aus Suunnistaja 20.5.85:

"Suomen Suunnistusliitto - der Finnische OL-Verband - wurde 1945 gegründet. Bis 1961 war OL in Finnland eine nationale und nordische Disziplin. Auf Initiative des Finnischen OL-Verbandes wurde die Internationale OL-Föderation (IOF) gegründet und dies gab den Aufschwung zur internationalen Ära der Sportart.
Finnland hat eine wichtige Rolle in der Entwicklung des internationalen OLs gespielt. In den Jahren 1966 und 1979 wurden die Weltmeisterschaften in Finnland durchgeführt. Dazu war Finnland im Jahre 1975 Organisator der Ski-OL-WM. Finnland hat die Aufgabe erhalten, die Weltmeisterschaften im Ski-OL wieder im Jahre 1988 zu organisieren. Wettkampfort wird die Stadt Kuopio sein."

OL IN AUSTRALIEN

Aus WM Bulletin Nr 1

Der eigentliche Start für den OL-Sport in Australien geschah 1969 in Melbourne, und er wurde 1971 nach Canberra und Sydney weiterverbreitet. Seither hat er sich in allen Hauptstädten des australischen Staatenbundes etabliert, sowie in manchen anderen Städten überall in Australien - aber Melbourne, Canberra und Sydney sind die dominierenden OL-Zentren geblieben. Die WM 85, sowie die Trainingslager werden hauptsächlich im Einzugsgebiet dieser Städte stattfinden.

Die Voraussetzungen für den australischen Orientierungslaufsport - Gelände, Vegetation und Klima - unterscheiden sich stark von Landesteil zu Landesteil. Das Landschaftsbild ist allgemein charakterisiert durch Hügelzüge und Bergketten mit deutlich ausgebildeten Mulden - systemen und dazwischenliegenden Geländerippen. Diese Mulden und Rippen bilden linienförmige Orientierungsmerkmale und sind in dieser Art auf manchen kontinental-europäischen Karten zu finden; vom Oler können sie als Leitlinien benutzt werden. Die Bodenbeschaffenheit kann stark variieren, was wiederum die allgemeinen Geländemuster und die Art der Felsformationen beeinflußt, die aus massiven Granitblökken bis 15 m Höhe oder langen senkrechten Sandsteinwänden bestehen können.

Frühere Goldgräberaktivitäten haben überall ihre Spuren hinterlassen, vor allem dort, wo der darunterliegende Fels sedimentären Ursprungs ist. In diesen Gebieten ist das ursprüngliche Gelände allgemein so verändert worden, daß komplizierte Grabensysteme, flache Löcher, offene Einschnitte und umgegrabene Stellen von den Goldgräbern vor vielen Jahren zurückgelassen worden sind, die jetzt vom Buschland wider überwachsen werden.

Die meisten australischen Orientierungsläufe finden in Eukalyptuswäldern statt, da ja der Eukalyptus der vorherrschende Baum in Australien ist. Diese Eukalypten sind breitblättrige, immergrüne Bäume mit einem einzelnen Stamm und ausladender Krone. Die Höhe dieses Kronendachs beträgt in den OL-Wäldern 5 bis 30 m. Weil die Blätter senkrecht herunterhängen und das Sonnenlicht durchlassen, ist in den hochgewachsenen Wäldern die Sicht zwischen den Bäumen meist gut und der tiefe Schatten selten, den man in Wäldern der nördlichen Hemisphäre findet.

Weite Gebiete, die für Weichholzproduktion gebraucht werden, wurden mit exotischen Bäumen bepflanzt, üblicherweise mit Nadelbäumen. Auch in einigen Eukalyptuswäldern werden Bäumen gefällt, aber nur ausgewählte Einzelbäume von wirtschaftlichem Wert und nicht als Kahlschlag. Wo Waldwirtschaft betrieben wird, können viele Schleifwege entstehen, doch sind die meisten Eukalyptuswälder arm an Straßen und Wegen, so daß die Höhenlinien-Interpretation am wichtigsten ist.

In einigen Teilen von Australien ist es im Sommer so heiß, daß OL nicht, oder nur in Form von kurzen Abendläufen durchgeführt werden kann . Die Haupt-OL-Saison läuft von Ende Februar bis November, wobei die angenehmsten Jahreszeiten der Frühling (September-Oktober) und der Herbst (März-April) sind. Die australischen Meisterschaften werden im Früling abgehalten (ebenso einige der Distrikts-Meisterschaften) und der australische 3 Tage-OL im Herbst (Ostern). Diese beiden nationalen Wettkämpfe vereinigen momentan je etwa 1000 Teilnehmer, darunter einige aus Übersee.

Sitzung der TK der IOF in der DDR

Vom 12. bis 14. April dieses Jahres fand im Sporthotel am Dynamo Sportforum in Berlin die Sitzung der Techn. Kommission der IOF statt. An der Beratung, die unter Leitung des Vorsitzenden der TK, Dr. Rolf Heinemann, stand, nahmen Vertreter aus 11 Ländern teil. Als Gäste beteiligten sich Wolfgang Lübcke (Kamprichterobmann) und Horst Stubenrauch (Vorsitzender der Wettkampfkommission) an den Beratungen.

Schwerpunkte der Beratung waren die Einführung des Weltcups unter Regie der IOF ab 1986 und die damit notwendigen technisch-organisatorischen Regeln, die Fragen der zukünftigen Arbeitsweise und Gliederung der TK im Rahmen der IOF sowie Behandlung der Änderungsvorschläge zu den WM-Regeln.

1. Weltcup

Die von der Arbeitsgruppe Weltcup der IOF erarbeiteten Regeln wurden beraten und ergänzt. Der Weltcup wird im Rahmen von 8 Veranstaltungen durchgeführt. Dabei ist es vorgesehen, daß 2 Veranstaltungen in Nordeuropa, 2 Veranstaltungen in Westeuropa, 2 Veranstaltungen in sozialistischen Ländern und 2 Veranstaltungen in Übersee stattfinden. Jedes Land ist berechtigt bis zu 8 Läufer zur Teilnahme zu melden. Die 4 besten Ergebnisse eines jeden Läufers werden addiert, die Wertung erfolgt so, daß die ersten 25 Läufer jeder Kategorie Punkte erhalten. Die Punktvergabe erfolgt so, daß der Sieger 30, die weiteren Plazierten dann 27, 25, 23, 21, 20 und so weiter bis 1 Punkt erhalten. Starten bei einem Wettkampf weniger als 8 Nationen wird die Punktzahl für jede fehlende Nation um 1 reduziert.

Der Weltcup wird jede 2 Jahre organisiert und zwar jeweils in dem Jahr zwischen den Weltmeisterschaften. Der Weltcup wird vergeben in den Klassen H 21 E und D 21 E. Der Startabstand in den einzelnen Klassen muß mindestens 2 Minutenbetragen.

2. Zukünftige Arbeitsweise der TK

Ausführlich wurden die Probleme der TK und der zu bewältigende Arbeitsumfang diskutiert. Es wurde u.a. erörtert, die jetzigen Arbeitsgruppen der TK stärker zu verselbständigen um damit auch eine bessere Übersichtlichkeit für den IOF-Vorstand zu erreichen. Es wird vorgeschlagen, die Probleme der Regeln (WM-Regeln, Regeln Internat. OL, Regeln für den Weltcup usw.), die Probleme der Standards und Richtlinien wie Kartensignaturen, Symbole, Bahnlegerrichtlinien usw., die Probleme der unmittelbaren Wettkampfkontrolle und Beeinflussung (wie Vergabe von Meisterschaften, Kontrolle internationaler Wettkämpfe, Bestimmung der TD's usw.) in jeweils selbständigen Kommissionen zu erarbeiten. Diese Problematik wird ein Schwerpunkt auch zum offenen Meeting anläßlich der WM in Australien sein.

3. Änderungsvorschläge zu den WM-Regeln

der vorschlag zur Verschiebung des Ruhetages durch schweden wurde vorerst abgelehnt und soll durch den Vorstand nochmals beraten werden.
Die Forderung von Schweden zur Veränderung der Reihenfolge der Staffelbesetzung nach bestätigtem Austausch eines erkrankten Läufers wurde abgelehnt.

Der Wunsch zur Veränderung der Steigung auf 4% auf der Optimalroute wurde ebenfalls abgelehnt. Allerdings sollte dieser Hinweis in die Richtlinien (Normen für OL-Bahnen)aufgenommen werden und nicht Regelcharakter besitzen ·

Die nächste Sitzung der TK wird anläßlich der WM in Australien stattfinden.

+++

v.l.n.r.

Dr. Rolf Heinemann (DDR)
Kjell Staxrud (NOR)
Stig Berge (NOR)
Kalevi Tarvainen (FIN)
Brian Watkins (GB)
Edmond Szechenyi (FRA)
Ernst Gruhn (BRD)

WELTCUP-Läufe 1986

1.5. Norwegen
17.5. USA
24.5. Canada
12.7. Frankreich
20.7. Schweden
7.8. CSSR
10.8. Ungarn
5.8. Schweiz

WORLD CUP
ORIENTEERING

METHODISCHE HINWEISE

TRAINING - WETTKAMPF - ERFOLG

Ulrike Müller

Geplanter Prozeß oder Zufall ?

Sicher ist beides möglich, nur dürfte der Prozentsatz höher beim 'geplanten Prozeß' liegen. Zufälle und Ausnahmen gibt es überall. In dem Beitrag wird davon ausgegangen, daß sportliche Erfolge auf einem geplanten Prozeß beruhen. Deshalb ist die Planung, die Trainingsplanung, von großer Bedeutung. Es gilt nicht nach dem Wetter oder der Lust zu trainieren, es gilt, das Ziel, den individuellen Ausbildungsstand, die Logik und Systematik gut mit trainingsmethodischen Wissen zu kombinieren. Man kann auch nicht in jeder Altersklasse planen. Mit einer individuellen Planung beginnt man in der Regel erst im Jugendbereich (16 bis 17 Jahre). In diesem Altersbereich haben sich schon stabile Qualitäten ausgebildet, zeichnen sich Stärken und Schwächen mit Bestimmtehit ab. Somit wird sich der Beitrag über die Planung des Trainings auf die Altersklassen ab D/H 17 beziehen. Eine trainingsmethodische Abhandlung als Fortsetzung.zum Beitrag OLi 44, nur diesmal in Form eines Trainingsplanes.

Die Logik erkennen !

Im nachfolgend aufgeführten Planabschnitt ist der Ausschnitt eines individuellen Trainingspalnes für einen männlichen Jugendlichen (17) aufgestellt, dessen Ziel es sein wird, bei den DDR-Meisterschaften Anschlußleistungen zu den Kadern der männlichen Jugendklasse zu zeigen (Platz 6 - 8). Ein Ziel vieler Übungsleiter, ihren Schützling unter die ersten Zehn bei den Meisterschaften zu bringen, Viele Überlegungen und ein großer Zeitaufwand gehen dieser Erfüllung voraus: Sondertraining, Trainingslehrgänge, Trainingswochenenden, Theorieübungen mit dem Sportler usw. Ein guter Fahrplan, sprich Trainingsplan, wäre da schon viel Wert. Darum sollten Übungsleiter, die männliche Jugendliche mit ähnlicher Zielstellung haben, den Plan nicht stupide übernehmen.
Es gilt die Logik des Planes zu erkennen, die Wechselwirkung Training - Wettkampf, Vorbereitungs - und Wettkampfperiode, die Belastungsparameter und ihr richtiger Einsatz. Sozusagen 'Faustregeln' aus diesem Plan zu lesen, und diese dann auf vorhandene Bedingungen und individuelle Besonderheiten des Sportlers zuzuschneiden.
Um den Übungsleitern die Erarbeitung eines Planes zu erleichtern, sind folgende Faustregeln zusammengefaßt:

Läufe im Unterdistanzbereich gefragt !

Es nützt nichts, wenn kurz vor dem Wettkampf ein 'Kilometerstoßtraining' absolviert wird, um Kondition zu tanken. Diese müßte schon im November - Februar antrainiert worden sein, bzw. in unserem speziellen Trainingsabschnitt im Juli und August. Drei bis vier Wochen vor dem Wettkampfhöhepunkt (DDR-M) muß besonders intensiv gearbeitet werden, intensiv im Unterdistanzbereich (Tempolauf). Eine Tempolauf Einheit mit Orientierungsaufgaben in der Pause könnte in dieser Zeit folgendermaßen aussehen:

1000 m TL 1
800 m TL 2
1000 m TL 1 — zwischen den Läufen
800 m TL 3 — 5 bis 7 Minuten
1000 m TL 1
800 m TL 3 — Pause

Kilometerschrubben fällt nicht weg

In der Zeit hoher Intensität fällt das 'Kilometerschrubben' nicht gänzlich weg.. Es sind nur nicht so viele Kilometer wie in der Vorbereitungsperiode. Dabei sollten mehr Orientierungslaufkilometer gelaufen werden, unterscheidend je nach den Schwächen und Stärken des Sportlers in Grob-, Fein- oder Gedächtnisorientierung.

Testläufe uneffektiv !

In der Wettkampfperiode sollte man auf Testläufe verzichten, dazu hatte man in der Vorbereitungsperiode genug Zeit. Diese Kraftverschwendung spürt man spätestens am Wettkampftag. Zum anderen sollte jeder Wettkampf im DL3 - Bereich liegen. Damit sichert man die DL3 - Läufe ab. Günstig ist es, am Anfang und am Ende der Vorbereitungsperiode (im Beispiel 2. und 7. Woche) einen DL3 - Testlauf über 5km zu starten, um die Wirksamkeit der angewandten Trainingsmittel zu kontrollieren.

Die Ein- und Auslauf-und DL1 km nehmen in der Wettkampfperiode zu!

Diese Kilometer sind der Gegenpol zu den harten Läufen. Für einen Wettkampf läuft man sich gewöhnlich gründlich ein und danach wieder aus. Auch ist es angebracht nach einer strapaziösen Anreise, am Abend vor dem Wettkampf, ein lockeres Läufchen von 6 km DL1 durchzuführen. Dadurch wächst die Kilometerzahl (DL1/E/A) in der Wettkampfperiode. Dieses lockere Läufchen dient einmal zur Entspannung der Muskeln nach einem langen Reisetag und stellt zum anderen gut auf den bevorstehenden Wettkampf ein.

Bergtraining nur in der Vorbereitungsperiode !

Das Bergtraining dient zur Ausbildung der Kraftausdauer der Beinmuskulatur und könnte theoretisch mit zur allgemeinen Athletik eingeordnet werden. Bergtraining ist aber nur dann wirkungsvoll, wenn es in der Vorbereitungsperiode eingesetzt wird. In dieser Zeit kann man dem Sportler Kraft antrainieren, die er in der Wettkampfzeit braucht. Spätere 'Kraftakte', etwa 1 bis 2 Wochen vor dem Wettkampfhöhepunkt, liefern nicht gewünschten Effekt, sondern können Muskelkater und dergleichen hervorrufen. Dies muß möglichst in der Wettkampfperiode vermieden werden!

Schaffe Abwechslung!

Die Grundlagenausdauer kann über viele Varianten antrainiert werden. Man kann davon ausgehen, daß 'Kilometerschrubben' nicht das Schönste ist. Deshalb sollte zumindest Abwechslung beim Ein-und Auslaufen sowie bei den DL1 - Läufen geschaffen werden, indem man Spiele statt dieser genannten Läufe ansetzt. Voraussetzung ist, daß z. B. beim Basketball ein Spielfluß entsteht. Damit motiviert man die Sportler und geht ein wenig vom stupiden Laufen ab.
Ein Ersatz für DL2 km kann ein Spiel allerdings nicht geben.

Höhepunkte sind gefragt!

Ein Wettkampf ist das beste Trainingsmittel. Man motiviert sich besser und wird speziell gefordert. Deshalb schaffe Höhepunkte auch in der Vorbereitungsperiode durch Trainingswettkämpfe oder kleine Vergleichswettbewerbe. Erfahrungsgemäß ist die Vorbereitungsperiode November bis Februar solch eine 'Durststrecke'. Diese Trainingswettkämpfe dienen als spezielles Trainingsmittel und werden aus dem Training heraus absolviert(ebenso Aufbauwettkämpfe BM/Pokal). Man kann nicht auf jeden Wettkampf hintrainieren, viele muß man ohne spezielle

Umstellung des Wochenplanes gut absolvieren können. Erst bei den K-Läufen sowie der DDR-M ist ein Sonderwochenplan notwendig!

Allgemeine Athletik aktuell in der Vorbereitungsperiode

Die allgemeine Athletik (Kreistraining, Sprungkrafttraining) sowie die Gymnastik dienen der allseitigen, körperlichen Kräftigung, wobei der Akzent bei der Herausbildung der Beinmuskulatur liegt. Der Umfang muß in der Vorbereitungsperiode am höchsten liegen, wo es gilt: allseitige und spezielle Muskelgruppen auszubilden (im Plan 3.-6.Woche). Der Anteil der allgemeinen Athletik nimmt proportional mit dem Kilometerumfang ab. Der Gymnastikanteil bleibt annähernd konstant, da die Muskel, Sehnen und Bänder durch Spannung und Entspannung elastisch gehalten werden müssen.

Aktive Erholung bei hohem Umfang und hoher Intensität

Der Anteil der aktiven Erholung erlebt in diesem Trainingsplan zwei Spitzen. Zum einen dort, wo der Belastungsumfang am höchsten liegt und zum anderen, wo die Belastungsintensität dominierend ist. Zu beiden Zeitpunkten wird vom Sportler, sei es durch die allgemeine Athletik (z. B. Sprungkraft) oder durch hohe Kilometerzahlen, bzw. durch intensive Läufe, eine Mehrbelastung verlangt, die er kompensieren muß. Durch Schwimmen oder Sauna kann ein Teil der 'Zusatzlast' genommen werden. Wir beugen damit Verletzungen vor und helfen aktiv bei der Widerherstellung unserer Muskeln.

Es hat sich in der Praxis bewährt, alle Trainingspläne mit den Jugendlichen und Erwachsenen durchzusprechen, um Einsicht in die Notwendigkeit vor der Durchführung des Trainings zu schaffen.

LEGENDE

Belastungsintensität

niedrig

normal

hoch

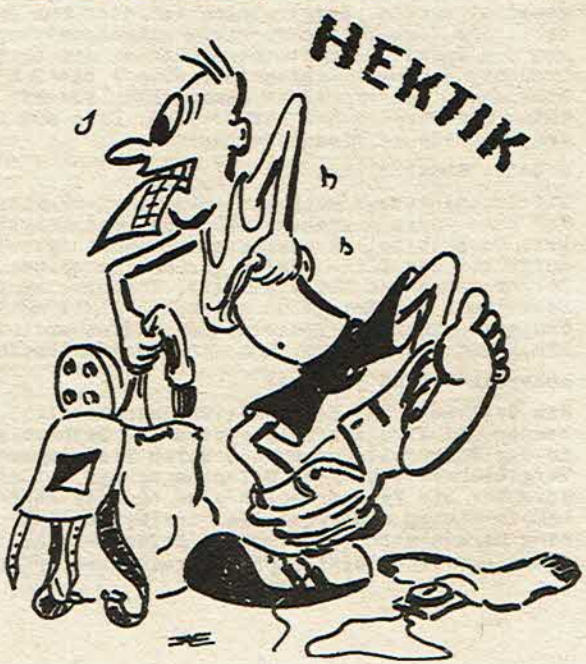
sehr hoch

Wettkampfart

Tr.WK — Trainingswettkampf

AWK — Aufbauwettkampf

K-L — Klassifizierungslauf



Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Datum	8.7.- 14.7.	15.7.- 21.7.	22.7.- 28.7.	29.7.- 4.8.	5.8.- 11.8.	12.8.- 18.8.	19.8.- 25.8.	25.8.- 1.9.	2.9.- 8.9.	9.9.- 15.9.	16.9.- 22.9.	23.9.- 29.9.	30.9.- 6.10.	7.10.- 13.10.	14.10.- 20.10.	21.10.- 27.10.
Periode	Vorbereitungsperiode						Wettkampfperiode					Übergangsperiode				
Trainingseinheit (Anzahl)	7	7	7	8	7	7	7	6	6	6	6	4	4	3	4	3
Belastungsumfang (km)	55	65	70	75	70	70	70	65	65	60	55	45	45	40	45	40
Belastungsintensität	◔	◔	◔	◕	◕	◕	◕	◕	◕	◕	◕	◔	◔	◔	◔	◔
Wettkampf				Tr.WK	AWK		AWK	AWK	K-L	K-L	DDR-M				FDGB-WK	
DL1/E/A (km)	15	13	10	8	8	8	8	12	10	10	13	5	5	5	5	5
Cross DL2 (km)	17	15	22	20	22	22	19	18	18	10		20	15	15	10	10
Cross DL3 (km)		5					5									
TL1 (km)	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3			3	3	
TL2 (km)	3	4	3	4	3	2	3							2	2	
TL3 (km)			1	1	2	3	3	3,4	4,5	4,5	4					
Berganläufe (km)		5	5	10	2	2										
OL DL2	17	19	25	20	20	30	20	22	20	23	20	20	25	15	15	25
OL DL3				9	10		10	9	10	10	15				10	
allgemeine Athletik/Gym.	30'/ 40'	30'/ 40'	40'/ 50'	40'/ 60'	40'/ 50'	40'/ 50'	30'/ 50'	20'/ 40'	20'/ 40'	15'/ 40'	-/ 30'	40'/ 40'	40'/ 30'	40'/ 30'	40'/ 40	40'/ 40'
Spiele	60'	60'	60'	50'	50'	50'	40'	30'				90'	90'	90'	-	60'
aktive Erholung	40'	40'	60'	60'	60'	40'	40'	40'	60'	60'	60'	40'	40'	40'	60'	40'
Theorie		30'	40'	60'	60'	60'	60'	40'	40'	60'	40'	30'	30'	30'	40'	40'

- Stoffwechselaktivierung
- Ankurbelung Kreislauf und Atmung (lockernd auf Bindegewebe und Muskulatur der Rippenwirbelgelenke)
- Gewebeauflockernde Wirkung
- Entspannung der Skelettmuskulatur / muskulöse Entspannung von Gelenken und Wirbelsäule
  (Minderung der Überlastungsfolgen am Bewegungsapperat)
- psychische und vegetative Entspannung / subjektives Wohlbefinden
- günstiger Einfluß auf Mikrotraumen an Muskeln, Sehnen und Gelenken
- allgemeine Konditionierung / Abhärtung

Technik

- gleichmäßige Körperdurchwärmung vor Betreten des Saunaraumes (Körperreinigung)
- je nach Verträglichkeit ca. 8 Minuten Aufenthalt im Saunaraum
- Zwischenkühlung (kalte Waschung, Guß, Regenbrause, Tauchbad)
- zweiter Gang ca. 8 bis 12 Minuten
- Schlußkühlung / langsames Abklingen der Wärmeaufladung des Körpers
- Nachruhe

6. Güsse

Unter einem Guß versteht man, das Übergießen einzelner Körperabschnitte mit kaltem Wasser.

- Trainingsfaktor für Herz- und Kkreislaufsystem, Wärmehaushalt, Atmung

Man unterscheidet Arm-, Knie-, Bein-, Unterschenkel-, Oberschenkelgüsse.

- Verwendung eines Schlauches ocer unter der Dusche
- gute vorherige Durchwärmung der Füße und Hände
- Beginn an Gliederspitzen in Richtung Rumpf/Herz
- Begießungsdauer ein bis zwei Minuten
- auf baldige Wiedererwärmung achten

Zusammenfassend läßt sich feststellen, daß es für den Sportler eine Vielzahl hydrotherapeutischer Mittel gibt, die sich zu Hause anwenden lassen und dazu beitragen, die Erholung zu beschleunigen.
Die durch Hydrotherapie erzeugte Hyerämie (Durchblutungserhöhung) fördert die Zufuhr von Sauerstoff, Nähr- und Abwehrstoffen sowie den Abtransport der Stoffwechselprodukte.

+++

Für die redaktionelle Überarbeitung der wertvollen sportmedizinischen Beiträge unserer Trainer zeichnete die Verbadsärztin OL Medizinalrat Dr. Barbara **BLESSMANN** verantwortlich. Sportfreundin Dr. Bleßmann ist als Kreissportärztin in Königs Wusterhausen tätig und betreut u.a. unser Auswahlkader bei den Saisonhöhepunkten.

Trainingsformen

Harald Männel

Teil 2

In Anlehnung an die vorgestellten Trainingsformen in OLi 44 für Übungsleiter, die noch nicht über langjährige OL-Erfahrung verfügen, qerden weitere Trainingsformen zur Vervollkommnung des Orientierungsvermögens vorgestellt.

Groborientierung

Trainingsform: Grober Wegelauf

Trainingsmethode: Dauermethode

Trainingsziel: Sichere, zügige Groborientierung unter sehr hoher physischer Belastung

Eine lange, sehr leichte Bahn (nur Wege, evtl. Vegetationsgrenzen oder Gewässer als Orientierungsleitlinien) wird in hohem Tempo abgelaufen. Die Postenstandorte befinden sich an Wegkreuzungen oder ähnlich markanten Objekten.
Dazu eignen sich auch ältere Karten, Meßtischblätter, Stadtpläne evtl. sogar Wanderkarten.

Feinorientierung (Bild 1)

Trainingsform: Lauf mit falschen Posten

Trainingsmethode: Dauermethode

Trainingsziel: - Schulung der Feinorientierung
- sorgfältige Arbeit mit der Postenbeschreibung

In einem detailreichen, feingliedrigen Gelände wird eine OL-Bahn gelegt. In fast allen Postenräumen befinden sich jedoch zwei oder drei Posten, die möglichst an gleichen oder ähnlichen Objekten eng beieinander liegen. Sie können auch am selben Objekt an verschiedenen Seiten angebracht sein. Es können sich an einzelnen Posten auch nur falsche Posten oder auch nur der Richtige befinden.
Bei der Vorbereitung müssen alle Postenstandorte genau geprüft werden und eindeutig verschiedene Postennachweise angebracht werden.

Relieforientierung (Bild 2)

Trainingsform: Höhenlinien-Kompaßlauf

Trainingsmethode: Dauermethode

Trainingsziel: Erhöhung der Sicherheit im Erkennen von Reliefformen sowie des Umgangs mit dem Kompaß und der Entfernungsschätzung

Ablaufen einer OL-Bahn auf einer Höhenlinienkurve. Je genauer die Sportler die Höhenlinien und das Relief interpretieren, desto weniger wird der Kompaß gebraucht.
Für diese Trainingsform eignet sich kupiertes und relativ offenes Gelände, dabei sollen relativ kurze Teilstrecken mit vielen Richtungswechseln vorherrschen.

Kompaßlauf (Bild 3)

Trainingsform: Kompaß-Postennetzlauf

Trainingsmethode: Dauermethode

Trainingsziel: Sicheres Laufen mit dem Kompaß und Schulung der Entfernungsbeurteilung

Die Läufer erhalten am Zentrum eine 'Blindkarte', auf der nur das Postennetz, der Maßstab, die Nordlinien und die Postenbeschreibung enthalten sind. Die Anlaufreihenfolge der Posten ist beliebig. Das Gelände sollte vorwiegend flach und die Teilstrecken relativ offen sein. Die Postenstandorte eindeutig und markant wählen und unregelmäßig verteilen. Der Postenkreismittelpunkt auf der weißen 'Blindkarte' muß markiert werden.
Zur Vorbereitung dieser Trainingseinheit bestimmt jeder Sportler sein Schrittmaß.

Entfernungsbeurteilung (Bild 4)

Trainingsform: Entfernungslauf

Trainingsmethode: Intervallmethode

Trainingsziel: Schulung der Entfernungsbeurteilung

Die Trainingsgruppe läuft unter Führung des Übungsleiters die Teilstrecken einer OL-Bahn ab. Jeder Sportler mißt oder schätzt von Posten zu Posten die zurückgelegte Entfernung und notiert sie. Die OL-Bahn sollte je nach Leistungsniveau der Sportler auf Wegen oder durchs Gelände verlaufen, flach gehalten oder bergig sein. Die Teilstreckenlängen müssen variieren. Bei der Vorbereitung sollten die Teilstrecken mit dem Kurvimeter ausgemessen und im Gelände mit Schrittmaß bestimmt werden. Eine exakte Auswertung der Ergeb - nisse ist notwendig.

Routenwahl

Trainingsform: Routenwahlentscheidung unter Belastung

Trainingsmethode: Intervallmethode (oder Kreistraining)

Trainingsziel: Treffen von Routenwahlentscheidungen unter höchster Belastung

Während der Erholungspausen beim Intervalltraining auf einer Cross-Strecke oder in den Pausen eines Kreistrainings werden Routenwahlentscheidungen getroffen. Dazu eignen sich Karten mit abwechslungsreichem Relief und Vegetation, aber auch Höhenlinienkarten. Eine exakte Auswertung der Ergebnisse ist notwendig.

Kartengedächtnis

Trainingsform: Gedächtnis-Skore-OL

Trainingsmethode: Intervallmethode (Langzeitintervalle)

Trainingsziel: Schulung des Kartengedächtnisses durch speichern einer großen Zahl von Karteninformationen (5 bis 10 Posten und deren Routen)

Rund um das Zentrum (Start/Ziel) wird ein Postennetz gelegt. Jeder Posten wird mit einer Punktzahl (5, 10, 15, 20) bewertet. Die Wertigkeit der Posten ist unterschiedlich auf Grund der Entfernung bzw. des Höhenunterschiedes vom Zentrum und des Schwierigkeitsgrades

des Postenstandortes. Die Läufer können am Zentrum die Karte mit dem Postennetz einsehen und sich so viele Posten wie möglich einprägen. Die Läufer können so oft wie zeitlich möglich zum Zentrum zurück - kehren, um die Karte erneut einzusehen.
Für die Auswertung wird ein Modus bei Überschreiten des festgelegten Zeitlimits bestimmt (z.B. zwei Punkte Abzug pro Minute Zeitüber - schreitung.
Alle Sportler der Trainingsgruppe starten gemeinsam.

Geländegedächtnis

Trainingsform: geführter Lauf

Trainingsmethode: Dauermethode

Trainingsziel: Schulung des Geländegedächtnisses

Die Trainingsgruppe läuft unter Führung des Übungsleiters in hohem Tempo durchs Gelände, ohne auf die Karte zu sehen. Bei kurzen Stopps durch den Übungsleiter trägt jeder Sportler den Standort auf seiner Karte ein. Eine exakte Auswertung der Trainingseinheit ist notwendig.

Die folgenden zwei komplexen Trainingsformen ermöglichen im bekannten Gelände ein abwechslungsreiches Training.

Trainingsform: Unterbrochener Linienlauf (Bild 6)

Trainingsmethode: Dauermethode

Trainingsziel: Lösung von Routenwahlproblemen und genaues Ablaufen einer vorgegebenen Route

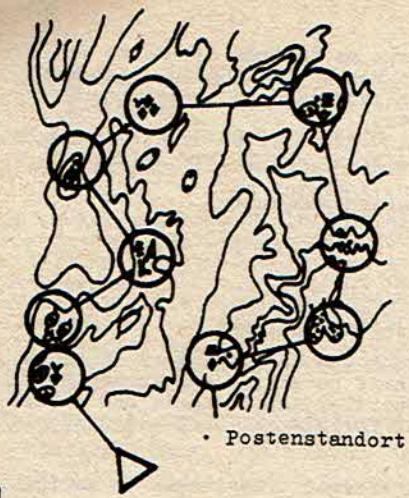
Die Sportler erhalten eine Karte mit eingezeichneten Linienteilstücken. Beginn und Ende der Teilstrecken werden mit einem kleinen Querstrich gekennzeichnet (auch im Gelände eindeutig bestimmbar). Es werden alle Linienteilstücke abgelaufen. Die Anlaufreihenfolge der Teilstücken sowie die Richtung des Ablaufens wählt der Sportler ähnlich des Skore-OL selbst. Auch zwischen den Linienteilstücken ist freie Routenwahl.
Die sich auf dem Teilstück befindenden Posten überträgt der Sportler in seine Karte. Die Postenstandorte müssen eindeutig sein und die Posten aus beiden Richtungen sichtbar sein.

Trainingsform: Kombinierter Sternlauf (Bild 7)

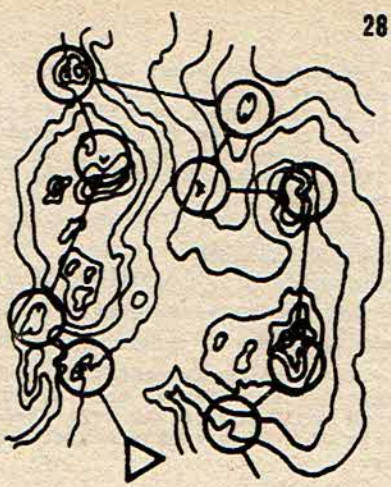
Trainingsmethode: Intervallmethode (intensiv)

Trainingsziel: Schulung der verschiedenen Komponenten des Orientierungsvermögens

Vom Zentrum wird auf jedem Strahl eine andere Orientierungsanforderung gestellt. Die Läufer kehren von jedem Posten zum Zentrum zurück und entnehmen nach einer kurzen Pause die neue Karte mit der nächsten Orientierungsaufgabe. Für die einzelnen Posten können Teildrucke von OL-Karten genutzt werden (Braun-, Blau- oder Schwarzauszug) oder auch Karten verschiedenen Alters oder Maßstabes. Es erfolgt Gruppenstart, pro Strahl ein Sportler. Jeder Sportler läuft jeden Posten an.



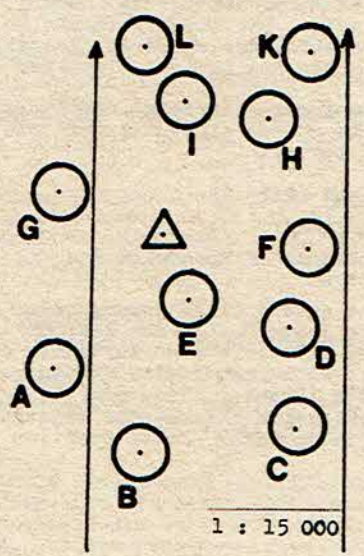
1



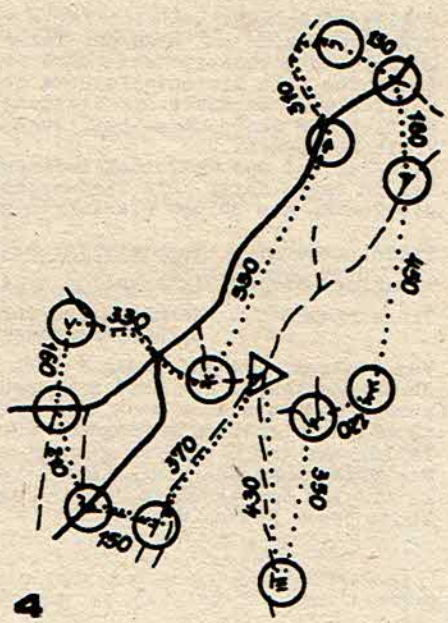
2

Postenbeschreibung

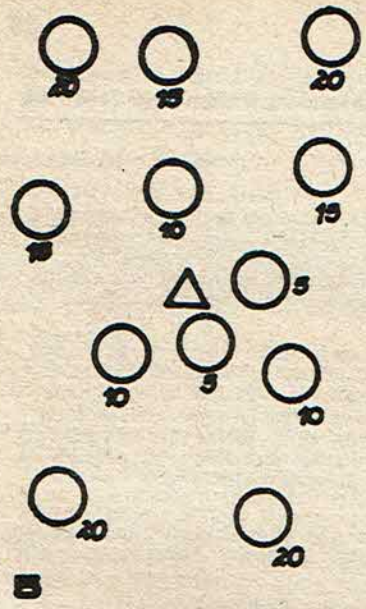
A	T
B	...
C	...



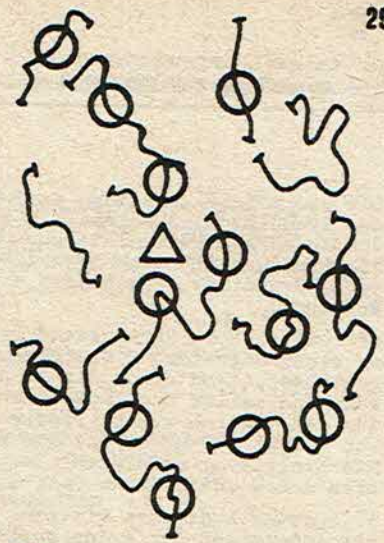
3



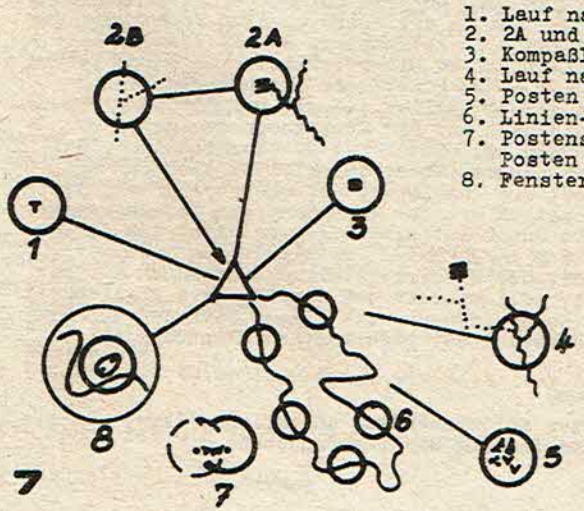
4



5



6



7

1. Lauf nach Gedächtnis
2. 2A und 3 nach Normalkarte
3. Kompaßlauf nach 'Blindkarte'
4. Lauf nach Teildruck 'Blau'
5. Posten mit Feinorientierung
6. Linien-OL
7. Postenstandort mit falschem Posten
8. Fenster-OL

Die Anwendung der Hydrotherapie zur 'Entmüdung' nach dem Training

Sabine Fiedler

Die sportliche Belastung ruft Ermüdungsprozesse hervor. Ausdruck der Ermüdung sind zeitweiliger Leistungsabfall, Konzentrations - und Aufmerksamkeitsminderung und verlängerte Reaktionszeiten . Die Ermüdung ist eine objektive notwendige Belastungserscheinung jedes Trainings, sie bildet eine untrennbare Einheit mit der Erholung.

Während sich im Ruhezustand des Organismus alle Körperreaktionen in einem ungestörten Gleichgewicht befinden, wird dieser Gleichgewichtszustand durch die Belastung gestört. Dieses Gleichgewicht kann und sollte man im Trainingsprozeß unterstützen. Besonders für den täglich trainierenden Läufer ist eine schnelle 'Entmüdung' von Bedeutung, um erholt die neue Belastung auf sich zu nehmen . Die Einleitung und Beschleunigung der Erholungsprozesse lassen sich durch unser Zutun realisieren mit

a) sportmethodischen Mitteln, zu denen die allmähliche Reduzierung der Intensität durch das Auslaufen (damit bessere Bedingungen für Laktatabbau) gehört

b) sportpsychologischen Mitteln (autogenes Training u.ä.)

c) sportmedizinischen Mitteln, zu denen neben der Massage, Ernährung und anderen physiotherapeutischen Maßnahmen auch die Hydrotherapie gehört.

Hydrotherapie

Durch hohe physische Belastungen (Langzeitausdauer, Mehrtage-OL) werden die Energievorräte aufgebraucht und in hohem Maße Stoffwechselprodukte angeflutet. Die Aufgabe des Herz- Kreislaufsystems in der Erholungsphase besteht in der ausreichenden Versorgung der Organe mit Sauerstoff sowie im Abtransport der Stoffwechselprodukte. Die Hydrotherapie führt zu einer verbesserten Durchblutung und schaftt damit für den Abbau günstigere Bedingungen. Durch Wasseranwendung ist es sowohl möglich auf die Durchflutung einzelner Körperbezirke als auch auf die Funktionen des gesamten Kreislaufs einzuwirken und den Blutumlauf zu beschleunigen. Beispielsweise durch Hyperthermie (Überwärmung) läßt sich der örtliche Gewebsstoffwechsel und das Sauerstoffangebot erhöhen. Durch die Wärme werden zunächst am Ort der Anwendung die Gefäße erweitert. Dabei erfolgt die Durchblutungssteigerung nicht nur direkt in der Haut, sondern auch im gesamten Organismus. Da in unserer Sportart der Schwerpunkt der Wiederherstellungsmaßnahmen auf der Selbstbehandlung liegt, soll hiermit dem Sportler die Möglichkeit gegeben werden, durch Kennenlernen wesentlicher Methoden der Hydrotherapie die Voraussetzung zur regelmäßigen Anwendung zu erhalten.

Grundsätze der Anwendung

- Warme Bäder mit kurzer Kälteanwendung abschließen (kurz, um die vorangegangene Wärmeaufladung nicht aufzuheben).

- Kaltwasserbehandlung möglichst kalt, aber kurzdauernd. Wenige Minuten nach einem kalten Guß muß sich Wärmegefühl einstellen.
- Kälteanwendung nicht bei Frösteln

Ausgewählte Verfahren

1. Wärmebäder mit Zusätzen

Empfohlene Badezusätze sind neben rein pflanzlichen Präparaten, wie Baldrian, Arnika, Lavendel und Rosmarin die im Handel angebotenen Zusätze Rheubalmin und Tripinol.
Nachruhe ist zu empfehlen, jedoch sollen Bäder mit Zusätzen nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen angewendet werden.

2. Bürstenbäder

Die Durchführung erfolgt in der Normalbadewanne als Halbbad (Wasserspiegel bis zum Nabel.
- Verwendung ovaler Badebürsten (Naturborsten)
- Wassertemperatur 36 bis 38 Grad Celsius
- Bürstung mit zügigen Strichen vom rechten Unterschenkel über rechten Oberschenkel zum rechten Arm, dto. links, dann vom Nacken über Schultern zum Gesäß, anschließend Brust Bauch, Flanken behandeln
- Nachruhe im Wasser ein bis zwei Minuten
- Schlußabkühlung durch Nachlaufen kalten Wassers bis Endtemperatur 24 bis 32 Grad Celsius (nach Empfinden)

3. Ansteigende Teilbäder

Ansteigende Teilbäder sind ein besonders wirksames hydrotherapeutisches Mittel, da mit ihnen eine Fülle physiologischer Wirkungen auf sehr schonende Weise erzielt werden.
- Beginn mit Temperatur, die als behaglich empfunden wird und keine wesentliche Kreislaufumstellung auslöst (ca. 34 bis 37 Grad Celsius)
- langsamer Zufluß heißen Wassers bis 39/40 Grad Celsius
- alle zwei Minuten Steigerung um 1 Grad Celsius
- Endtemperatur nach ca. 15 Minuten

Zeichen guter Verträglichkeit ist eine Pulsfrequenz, die 10 bis 15 Prozent höher als der Ruhepuls liegt.

- Abschluß: flüchtige Abkühlung durch kalten Guß oder Waschung

Warme Bäder eignen sich gut zu Dehn- und Anspannungsübungen, beispielsweise zur Dehnung der Wadenmuskulatur (mechanisch oder durch Anspannung der Schienbeinmuskulatur)

4. Wechselwarme Bäder

Im Vergleich zu den ansteigenden Teilbädern wird hier eine Reizsteigerung durch die wiederholte Einwirkung von Wärme und Kälte erreicht.
- gutes Gefäßtraining
- vorwiegend als Teilbäder (Formen: Unterschenkelbad, Fußbad, Unterarmbad
- beginnt mit Wärmeeinwirkung, mit Kältereiz enden

5. Sauna

Die Sauna ist ein Heißluftbad, das eine milde Überwärmung hervorruft.
- Durchblutungssteigerung

Vom 27.-29.9. findet im Tharandter Wald der traditionelle Pokal Freund - schaft der soz.Länder statt. Pokalverteidiger ist die CSSR u.a. mit den 83er Vize-WM Kacmarcik, Uchytil (bild).

Wenn die OLi 48 erscheint sind die WM von Australien bereits entschieden.

Hoffen wir, unsere tschechoslowakischen Sportfreunde erneut als Medaillen - gewinner begrüßen zu können.

---

das Letzte

Der Druckfehlerteufel schlug am 18.6. in den Sächsischen Neuesten Nachrichten zu.

Es kann natürlich auch eine Aufforderung an Fam. Leibiger sein...

● Orientierungslauf:

Ines Leibiger souverän

Mit über 5 Minuten Vorsprung gegen seinen Bruder Jörg sicherte sich Jens Leibiger (Lok. BC Dresden) den Sieg beim 3. Ranglistenlauf der Elite im Orientierungslauf. Die Siegerzeit von 83,51 Min. für die 24 Kontrollposten bestätigen die ansteigende Form des DDR-Meisters. Im [illegible] von Wehrador

J 1210/85 - III/18/379