ORIENTIERUNGSLAUF

Informationen

DWBO der DDR

51

OL INFORMATIONEN 2-86

DWBO im DTSB der DDR
ZFK Orientierungslauf

In dieser OLI

Weltmeisterschaft im Ski-OL
DDR-BE im Ski-OL
Jens wieder 'Langer Meister'
Länderkampfsieg gegen CSSR
Erster Elitelauf im Schnee
Verbandspokal nach Dresden
IOF feierte Geburtstag
Norwegische Weltcupsiege
OL in Felsen
Haltet Sauberkeit !
Wer wird 86 Meister ?
Fotowettbewerb

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

Redaktion: Dr. Michael Möser

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

Redaktionsschluß: 51 31.5.86
Redaktionsschluß: 52 31.8.86

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

Foto: Andreas Malassa

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

Karte: Stubnitz + ZFK 576
DI 107/85
Aufnahme: Hamann†, Krüger 78
Überarbeitung: Grosse/Thämelt
1985

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

Druck: Polydruck Coswig J1175/86

Kommentiert

Die OL-Saison ist in vollem Gange, deshalb ein Wort an die Bahnleger:

Was ist unsere OL-Familie nicht ohne unsere Ehefrauen, die zumeist Wochenende für Wochenende mit ihren Männern (und Kindern) auf Reise gehen, damit die Herren von der HE bis zur H50... zur Postenjagd antreten können.

Aber auch unsere Damen wollen das Vergnügen des Orientierens nicht missen. Wenn sie nicht 35 sind, müssen sie sich in der D19 zumeist über abgerüstete DE Bahnen quälen.

Soweit so gut.

Aber 9,2km wie zur Dresdner KM müssen's ja nun nicht gerade sein.

Bahnleger: Denkt an unsere Mütter mit ein und mehreren Kindern zwischen 19 und 34!

Macht in der D19 bei Nicht-K-Läufen entsprechend lange/kurze Bahnen.

Mimö

WELTMEISTERSCHAFT Ski-OL

WELTMEISTER 1986

Aus IOF-Bulletin 1/86

Claes Berglund (SWE) und Ragnild BRATBERG (NOR)

Mit einer Rekordbeteiligung von 17 Ländern wurden die 6. Weltmeisterschaften im Ski-OL vom 18.-24. Februar in Bulgarien ausgetragen.

Die größten Probleme bei dieser WM schuf für Veranstalter und Läufer das Wetter. So regnete es vor dem Musterlauf bei Temperaturen von +15 Grad C, es taute in einem Tag bis zu 50 cm Schnee weg. Auf Grund dieser Schwierigkeiten bot der Musterlauf wohl Aufschluß über das Gelände, nicht jedoch über die Spurenqualität.

Beim Einzellauf waren etwa 60% der Spuren mit Doppelspurgerät angelegt, 30% mit einer Spur und der Rest, vor allem bei steilen Abfahrten, nur mit Motorschlitten. Das Gelände war sehr abwechslungsreich mit vielen Anstiegen und Abfahrten. Nach den Niederschlägen war es oft eisig, offene Bäche waren mehrmals zu überqueren.
Selbst die besten Abfahrer unter den Langläufern berichteten von Abenteuern auf der Strecke, und die Materialposten waren wegen der vielen Stock- uns Skibrüche stark frequentiert. Wegen der eisigen Abfahrten und auch auf Grund von Zusammenstößen gab es einige Verletzte, unter ihnen auch der bisherige Weltmeister Juutilainen (FIN). der trotz dieser Verletzung noch den 2.Platz belegte.

In der Nacht zum Staffellauf fiel 20 cm nasser Neuschnee. Daher wurden die Spuren nur mit dem Motorschlitten ohne Spurgerät praparíert. Der Lauf nahm insbesondere zu Beginn einen interessanten Verlauf. Der erste und zweite Läufer der Schweden liefen ohne Steigwachs, was besonders in den schamlen Anstiegen viel Kraft kostete. Die Finnen waren durch Verletzungen nach dem Einzel geschwächt und hatten mit Skibrüchen zu kämpfen.
Bei den Herren siegte NORWEGEN nach einer großen Leistung des Schlußläufers Benjaminsen mit großem Vorsprung vor den sensationell starken Bulgaren. Auch bei den Damen konnten sich die NORWEGERINNEN vor den Titelverteidigerinnen aus Schweden und den überraschend starken Bulgarinnen durchsetzen.

Einzellauf - Damen
Individual - Women

1.	Ragnhild Bratberg NOR	73.59
2.	Arja Hannus SWE	78.02
3.	Virpi Juutilainen FIN	78.19
4.	Pepa Milusheva BUL	79.16
5.	Annika Zell SWE	82.08
6.	Dimitrinka Hristova BUL	83.27
7.	Hilde Tellesboe NOR	83.32
8.	Torill Hallan NOR	84.57
9.	Ulla Klingstroem SWE	85.31
10.	Sidsel Noesteboe NOR	86.15

Einzellauf - Herren
Individual - Men

1.	Claes Berglund SWE	95.18
2.	Anssi Juutilainen FIN	96.41
3.	Hannu Koponen FIN	96.51
4.	Veli-Matti Pellinen FIN	97.10
5.	Stefan Larsson SWE	97.37
6=	Mikko Kosonen FIN	98.05
6=	Vidar Benjaminsen NOR	98.05
8.	Ignat Orlov BUL	101.04
9.	Jan-Erik Thorn SWE	101.31
10.	Ivan Smaus TCH	105.01

1.	NORWAY			
	T. Hallan	64.56		
	E. Olsvik	59.39		
	R. Bratberg	58.08	3.02.43	
2.	SWEDEN			
	U. Klingstroem	65.12		
	A. Zell	59.47		
	A. Hannus	58.26	3.03.25	
3.	BULGARIA			
	M. Orlova	68.40		
	D. Christova	62.15		
	P. Milusheva	60.55	3.11.50	
4.	FINLAND		3.20.13	
5.	CZECHOSLOVAKIA		3.57.18	
6.	HUNGARY	4.02.44	4.02.44	

1.	NORWAY			
	S. Daehli	61.32		
	L. Lystad	59.24		
	A. Knutsen	62.20		
	V. Benjaminsen	57.42	4.00.58	
2.	BULGARIA			
	G. Hadshimitev	65.29		
	K. Sergiev	64.02		
	L. Dejanov	63.48		
	I. Orlov	62.47	4.16.06	
3.	FINLAND			
	H. Koponen	59.14		
	V-M. Pellinen	65.26		
	M. Kosonen	58.48		
	A. Juutilainen	75.37	4.19.05	
4.	SWEDEN		4.20.28	
5.	CZECHOSLOVAKIA		4.39.13	
6.	SWITZERLAND		4.58.29	

DDR-Bestenermittlung-Ski-OL

Jens Leibiger

Nach 1977 trafen sich die Ski-OL-Freunde unseres Landes ein weiteres Mal in Carlsfeld, um rund um den Großen Kranichsee ihre Besten zu ermitteln. Die Karte erwies sich trotz ihres Alters und der damit verbundenen "Neuigkeiten" als vollkommen ausreichend. Da der Karl-Marx-Städter Org.-stab auch genügend Schnee zur Verfügung stellte, konnten die rund 260 Starter ihre Ski-Qualitäten auf der gesamten Piste voll ausspielen. Gleiches kann hinsichtlich der Orientierung leider nicht gesagt werden, da die Bahnen kaum Routenwahlprobleme enthielten und sich das Rennen mehr oder weniger in "einer" Spur abspielte. Ein besonderer Knüller waren diesmal die Temperaturen unter -15 C zur Wettkampfzeit, die sowohl von den Läufern als auch von den Organisatoren eine erhöhte Leistungsbereitschaft forderten. Einige Wettkämpfer waren im Ziel dann auch durch erste Erfrierungserscheinungen gezeichnet. Unerwartete Probleme beim Wachsen ließen vielfach Messer oder Kratzer zum unentbehrlichen Handwerkszeug werden, am Ende waren die wenigsten mit ihrem "Brett" zufrieden.

Bei den Damen setzte sich DDR-Meisterin Ute Gommlich nun auch im Winter durch. Nur Rita Winkler (2.) und Renate Tröße (3.) gelang es, den Abstand zu ihr in Grenzen zu halten. Schon Annett Gerold als Vierte mußte 17 min. Rückstand verzeichnen. Bei den Herren setzten sich Harald Männel und Jens Leibiger ebenfalls recht deutlich vom restlichen Feld ab. Eine starke Leistung bot hier Helmut Conrad, der mit seinem dritten Platz allen Jüngeren seine noch vorhandene Leistungskraft demonstrierte.

9.2.1986

H21 (15,8 km): 1. Männel, FWdD 90.28, 2. Jens Leibiger, LBCD 94.31, 3. Conrad, TUDD 102.12, 4. Fremder, FWdD 104.55, 5. Knitzsch, VErE 106.52, 6. Richter, NUMK 107.08, 7. Schlemm, THKK 107.10, 8. Schürer, THKK 107.21, 9. Jörg Leibiger, LBCD 107.58, 10. Kraemer, LBCD 107.58

D19 (10,0 km): 1. Gommlich, PRdD 85.25, 2. Winkler, DEDD 89.18, 3. Tröße, THIU 91.21, 4. Gerold, FWdD 102.01, 5. Wabnitz, GJeG 105.50 6. Hähnel, FWdD 106.35

Weitere Sieger

D15 (6,7 km):Hering, PosK, D17 (7,9 km):Kärger, EPLL, D35 (7,9 km): Schubert, NUMK, D40 (6,7 km): Burckhardt, LBCD, D45 (6,7 km): Kunath, RZMU, D50 (6,7 km): Creutziger, PosK, H15 (8,4 km):Rößler, DEDD, H17 (10,8 km):Neumann, KGoD, H19 (12,4 km): Heinze, PosK, H35 (12,4km) Scheffler, LZwK, H40 (10,1 km):Lindner, NUMK, H45 (10,1 km): Martin, NUMK, H50 (8,4 km): Leibiger, LBCD

DDR-MEISTERSCHAFT

Hans-Albrecht Kühne

Wie 82, 83 und 84: Jens Leibiger !

Immer wieder Jens Leibiger. Wer den Orientierungslauf nur in den Ergebnisspiegeln der Presse verfolgt, wird von einem normalen, den Erwartungen entsprechenden Ausgang dieser Langstreckenmeisterschaft reden. Jens Leibiger sicherte sich die Goldmedaille - wer denn sonst?

Tatsächlich aber war sich unser erfolgreichster Orientierer der 80er Jahre (diesen inoffiziellen Titel wird ihm wohl niemand mehr bis 1990 nehmen können) noch am Vorabend der Meisterschaften seiner Sache gar nicht so sicher: "Läuferisch bin ich noch nicht so stark wie in früheren Jahren. Ich darf mir keinen Fehler erlauben, einige meiner Konkurrenten, vor allem 'Holli' (Zimmerling), müssen Fehler machen, wenn ich gewinnen will."
Und so kam es dann auch. Der für seine ungeheure Nervenstärke bekannte Jens Leibiger lag noch bis zur knappen Hälfte (20 von 38 Posten) der 23,2-km-Distanz um eine Minute hinter seinem Bruder Jörg zurück, der nur drei Minuten später gestartet war. Holger Zimmerling hingegen hatte da schon viele unnötige Haken geschlagen und Kreise gedreht, was ihn aus dem Meisterrennen warf. Echte Gefahr drohte Jens nur vom Titelverteidiger Matthias Müller, der Holger Zimmerling eingeholt hatte, sich später löste und noch imponierend aufkam. Eine überzeugende Leistung von 'Osti'!

Bahn und Karte, an denen die Quedlinburger um Wolfgang Krause meisterlich 'gebastelt' hatten, ermöglichten durchweg ein zügiges Laufen, bei dem das ständige Kartenlesen gefragt war und das im Verein mit der hohen Geschwindigkeit eine enorme Belastung ergab, auch wenn die Siegerzeit deutlich unter der vergangener Jahre lag und die Veranstalter überraschte. Bei einer Optimalroute von 26,5km, auf der in dem feinkuppigen Gelände 390 Höhenmeter zu überwinden waren, lag Jens Leibiger mit seinem Schnitt dichter an den vier als an den fünf Minuten!

7.30 Uhr war der erste Start geplant. Da der Transport nicht klappte, konnte erst 9 Uhr begonnen werden. Die schon für eine Meisterschaft zu geringen Startabstände (2 Minuten) mußten auf 60 Sekunden reduziert werden, um allen noch die Rückreise aus dem Norden zu garantieren. So jagten die Läufer vom Start an auf Sichtweite durchs Herrenholz, bildeten Kompen, die sich bis ins Ziel trieben und den Beteiligten zumeist Nutzen brachten. 82 Starter auf der Herrenbahn, von denen nur fünf das Angebot der Abkürzung (B-Bahn) annahmen, zwingen zur Überlegung, wie man künftig im Sinne eines faireren Wettkampfes das Feld etwas reduzieren und so die Startabstände wieder vergrößern kann.

Bei den Junioren verteidigte Kay Schubert in harter Auseinandersetzung mit dem immer stärker werdenden Alexander Lubs seinen Vorjahrestitel.

ERGEBNISSE +++ DDR-Meisterschaft Lange Distanz

HERREN (23,2 km - 38 Posten - Optimalroute 26,5 km)

1. Jens Leibiger	Lok BC Dresden	55	83	117:09
2. Matthias Müller	Lok BC Dresden	60	89	118:41
3. Dirk Meyer	Vorwärts Karow	59	89	120:53
4. Jörg Leibiger	Lok BC Dresden	54	86	122:57
5. Hilmar Wendler	Lok ES Berlin	58	88	123:29
6. Frank Schürer	TH Karl-Marx-Stadt	60	90	125:15

H19 (18,8 km - 30 Posten - Optimalroute 21,7 km)

1. Kay Schubert	OHS Löbau	56	80	100:00
2. Alexander Lubs	KOWEG Görlitz	59	82	102:54
3. Torsten Forner	Lok Adorf			111:50
4. Bodo Kärsten	Einheit Päd. Leipzig	63	9o	112:41
5. Mayk Wendisch	OHS Löbau	61	89	114:07
6. Jens-Uwe Hofmann	Lok BC Dresden	65	92	115:59

kurz berichtet

Lok-OL +++ 13.April +++ Tanndorf +++ 1.RE-Lauf

Kühne. Beim Leipziger Lok-OL mußten orientierungsmäßig ansprechende Bahnen (für die Herren allerdings etwas zu kurz) absolviert werden. Auf kräftezehrendem Schneeboden setzten sich mit DDR-Meister Jens Leibiger, Lok BC Dresden,und der Vorjahresranglistenzweiten Annett Gerold, Fortschritt Wehrsdorf, die Favoriten durch.
DE (8,7 km): 1. Gerold 1.10.01, 2. Hähnel 1.11.22, 3. Winkler 1.12.58, 4. Spott 1.13.42, 5. Kärger 1.18.12, 6. Tröße 1.25.35
HE (11,9 km):1. Leibiger 1.06.43, 2. Dr.Möser 1.08.51, 3. Boden 1.09.19, 4. Jö.Leibiger 1.10.17, 5. Wendler 1.11.41, 6.Müller 1.12.17.

Numerik-OL +++ 27.April +++ Karl-Marx-Stadt 2.RE-Lauf

Möser. Michael Schubert schafft auch in dem kleinsten Wald noch Elitebahnen. Was keiner für möglich hielt: Im Karl-Marx-Städter Harthwald fand ein Ranglistenlauf statt. Was 'Schubi' draus machte verdient Anerkennung: die Karte 2 Quadratkilometer groß und davon wenigstens ein Drittel auch noch Wiese oder Kleingärten. Den 'Herrensprint' über 11 km und 30 Posten gewann Matthias Müller vor Frank Schürer. Bei den Damen gab es eine Sekundenentscheidung zum zweiten Ranglistenlaufsieg von Annett Gerold.
HE: 1. Müller 57.57, 2. Schürer 58.53, 3. Jens Leibiger 59.44, 4. Zimmerling 59.45, 5. Meyer 59.48, 6. Jörg Leibiger 60.25
DE: 1. Gerold 52.14, 2. Kärger 52.15, 3. Gommlich 54.10

Neue Anschrift beachten: Wolf-Gerold Juckelandt Birkenstr.9
Dresden 8038

LÄNDERKAMPF

Jörg Hempel

Ein Gastgeschenk...

1985, die Länderkampfniederlage in Prostejov fiel mehr als deutlich aus, blieb uns die Hoffnung auf unsere junge Mannschaft in den kommenden Jahren. Dieses Jahr nun schon Länderkampfsieg gegen den hohen Favoriten CSSR!

Sieht man nur das Endergebnis, dann dürfte viel Freude herrschen. Übersehen wir nicht, daß wir das Glück des Tüchtigen hatten! Zum OL gehört aber nun einmal, daß man den richtigen Posten findet, und da hatten die Damen der CSSR ihren Schwachpunkt. Ondrackova nahm den falschen Posten und stürzte mit dieser Dis - qualifikation den schon sicheren Sieger vom Thron. Abgesehen davon, gab es, besonders bei den Herren, einige Lichtblicke. Frank Schürer und Jens Leibiger im Einzellauf nur Sekunden hinter dem CSSR-Meister Machacek. Dabei führte Jens nach den ersten zwei Dritteln. Dann ging es mit der 'Kondi' bergab. Bergab lief auch der für dieses Gelände siegprädistenierte Uchytil, leider war diese Route nach der Zeitnahme die ungünstigste, so daß er noch weiter durchgereicht wurde und damit die Chance zur Nominierung in den Kaderkreis für die WM 87 verpaßt haben dürfte.

Die Frauen kämpften im Einzellauf tapfer, hatten aber vor allem konditionell nicht viel zum Gegenhalten. Um so bravouröser das Abschneiden in der Staffel. Lief nun Komancova nicht mehr bissig genug, weil sie um die Disqualifikation wußte oder war Anett Gerolds Aufholjagd so überzeugend ?

Warten wir 1987 ab, vielleicht bestätigen wir einige positive Ansätze dieses Vergleichs.

ERGEBNISSE

Herren: (13,0 km - 23 Posten) 1. Machacek 1.19.20, 2. Schürer 1.20.15, 3. Jens Leibiger 1.20.18, 4. Hubacek, Jo. 1.20.55, 5.Uchytil 1.22.09, 6. Hovarak 1.24.25, 7. Hubacek, Ja. 1.25.55, 8. Zimmerling 1.26.36
Damen: (9,1 km - 14 Posten) 1. Komancova 1.08.40, 2. Matousova 1.10.52, 3. Ondrackova 1.12.26, 4. Gerold 1.13.51, 5.Hähnel 1.13.55, 6. Gommlich 1.15.11, 7. Spott 1.20.35, 8. Kunstova 1.25.02
Junioren: 1. Dlabola 57.27, 2. Sadilek 58.21, 3. Podmodlik 59.21, 4. Höfer 1.02.21, 5. Neumann 1.04.10,..., 9. Wetzel 1.09.35
Juniorinnen: 1. Liberdova 50.52, 2. Radlova 53.26, 3. Kuhbald 55.27 4. Kärger 55.37, 6. Schlittermann 57.31, 8. Wagner 1.03.52

Staffel: Herren: 1. CSSR II 2.29.32, 2. CSSR I 2.29.59, 3. DDR I (Je. Leibiger, Zimmerling, Schürer) 2.33.15, 4. DDR II 2.37.31
Damen: 1. DDR I (Hähnel, Gommlich, Gerold) 2.05.38, CSSR disqu.
Junioren: 1. DDR I (Neumann, Schweitzer, Höfer) 2.20.28
2. CSSR II 2.27.42, 3. DDR II 2.38.21
Juniorinnen: 1. CSSR 1.46.57, 2. DDR (Kärger, Schlittermann, Kuhbald) 1.50.19

Verbandspokal Michael Möser

In Gräbendorf bei Königs Wusterhausen wurde am 4.Mai die diesjährige Sektionsbestenermittlung um den Verbandspokal ausgetragen.
An der von der BFK Berlin bestens organisierten Veranstaltung beteiligten sich 430 Teilnehmer aus 27 Sektionen. Durch die erstmalige Mindestbesetzung von acht Klassen pro Gemeinschaft wurde der Wettkampf vor allem in der Auswertung überschaubarer,und der Sieger konnte noch am Wettkampfort geehrt werden.
Im schnellen Kiefernwald rund um das Pionierlager hatte Gerhard Brettschneider auch das richtige Gefühl orientierungsmäßig anspre - chende Bahnen, trotz teilweisen "Schneisen-Wirr-Warr", zu legen.
Die Herren schafften auf 17,2 km einen 5 min/km Schnitt.
Der Verbandspokal wurde wie erwartet beim Lok-Duell BC gegen ES erneut für die Dresdener entschieden. Zwei Überraschungen gab es auf den Plätzen: der Aufstieg von TU (1985 10.) auf den 4.Platz und der Absturz von Dynamo Elbe (3.) auf den 8.Platz.

1. Lok BC Dresden 535 Punkte, 2. Lok ES Berlin 501, 3. Planeta Radebeul 492, 4. HSG TU Dresden 428, 5. Lok BC Dresden II 393, 6. Einheit Päd. Leipzig 369, 7. Lok Weimar 343, 8. Dynamo Elbe Dresden 330, 9. EAW Treptow 279, 10. Numerik K-M-Stadt 272, 11. Fortschritt Wehrsdorf 269, 12. Turbine Potsdam 228.

MEINUNG

Und das meint Gerhard Brettschneider, einer der rührigen Organisatoren zum Wettkampf:

Das Bemühen der Veranstalter, der Organisatoren und Bahnleger dem Verbandspokal einen meisterschaftlichen Anstrich zu geben: mit dem Geländetyp entsprechenden guten und fairen Bahnen, gutem Quartier und Service wurde leider nicht durch eine ebenso gute Beteiligung gelohnt.
Aus nicht bekannten Gründen fehlten mit Wissenschaft Quedlinburg, Post Karl-Marx-Stadt, Lok Leipzig Mitte, Lok Magdeburg, LVB Leipzig, Dynamo Nord Karl-Marx-Stadt sechs Mannschaften, die im Vorjahr noch unter den ersten zwanzig plaziert waren. Auch weitere starke Sektionen wie Dynamo Weimar, Aufbau Karl-Marx-Stadt und Vorwärts Halle glänzten durch Abwesenheit.
Sollten es die "hohen" Preise gewesen sein, so sollten die Sektionsverantwortlichen einmal nachrechnen:

Sieben Mark für ein Quartier im Bungalow u n d drei Mahlzeiten.

Ausgehend von "normaler" Unterbringung in Turnhallen mit eigener Ausrüstung für eine Mark bleiben sechs Mark für die Verpflegung... Wer schafft es dafür die Kinder (nicht nur) in öffentlichen Gaststätten einschließlich Tee ohne Wartezeiten ordentlich zu versorgen?

Übrigens: Der Leiter des Pionierlagers dankte für das prima Verhalten der OLer. Wir können auch künftig jederzeit mit seiner Unterstützung rechnen. Auch Oberförster Radestock äußerte nach dem interessanten Lichtbildervortrag über die 'Dubrow', daß wir in Zukunft kein 'Rot' für unseren OL in seinen Revieren trotz Kranich, Fischreiher, Fischadler und und... sehen werden.

Fazit der Redaktion: OL - Forst - Naturschutz, es geht auch anders...

Bezirksvergleich Dresden - Ostrava Jörg Hempel

Die stille Hoffnung, 1986 beim X.Bezirksvergleich mit Ostrava den Sieg wieder einmal in die Elbestadt zu holen, verwirklichte sich nicht!

Die Gäste spielten zwar ihre Favoritenrolle nicht so souverän wie gewohnt, gerade in den Felsgebieten waren sie stets sicherer, holten aber um Gohrisch nur 18.50 min Vorsprung heraus. Leicht hätte am ersten Tag mit einem Tagessieg wenigstens ein Teilerfolg heraus - springen können. Immerhin holte Dresden am ersten Wettkampftag sechs der 8 Klassensiege. Das derzeitige Leistungsniveau. unserer siebzehnjährigen Mädchen ist jedoch zu gering - an beiden Tagen kassierten wir in dieser Klasse über 36 Minuten.

Der zweite Tag bescherte uns ein unheimlich schnelles Rennen im Oelsaer Wald. Hier demonstrierte die CSSR-Mannschaft ihre mannschaftliche Geschlossenheit. Da konnten Falk Bonitz, Jenny Kießling und Ulrike Mehnert (alle Lok BC) noch so sehr durch den Wald ziehen und ihre Vortagessiege bestätigen, die Ausgeglichenheit der Ostravaer war Trumpf. Keinen Schwachpunkt in der Mannschaft verpaßten unsere Gäste den Optimismus vom Vortag eine kalte Dusche. Über 42 Minuten Rückstand am zweiten Tag sind doch recht deutlich. Hinter guten individuellen Leistungen fehlte uns entweder die zweite Spitzenplazierung oder die Instabilität von einem Tag zum anderen einzelner Sportler war zu gravierend.
Selbst wenn man bedenkt, daß die Dresdner nicht in stärkster Besetzung antraten - das Siegen wird uns weiterhin schwer fallen.

1. Tag:	D13	1. Kießlimg 30.16,	2. Kasparova 34.10
	H13	1. Bonitz 48.05,	2. Klech 53.15
	D15	1. Conrad 49.06,	2. Cechova 51.50
	H15	1. Pompe 41.45,	2. Toloch 42.45
	D17	1. Honzova 46.53	2. Cieslarova 50.06
	H17	1. Wetzel 50.46	2. Janos 51.30
	D19	1. Mehnert 56.29	2. Gerold 57.37
	H19	1. Uchytil 59.47	2. Lubs 64.04
2. Tag:	D13	1. Kießling 24.25	2. Kasparova 28.29
	H13	1. Bonitz 33.56	2. Filipi 34.14
	D15	1. Cechova 33.33	2. Kubatkova 33.43
	H15	1. Toloch 39.20	2. Rößler 41.11
	D17	1. Cieslarova 45.12	2. Honzova 46.26
	H17	1. Neumann 46.41	2. Janos 47,15
	D19	1. Mehnert 57.40	2. Hanslikova 58.07
	H19	1. Uchytil 46.01	2. Opletal 52.43

Pokal Neunter Mai - Bulgarien

redaktion. Beim 3-Tage-OL um den 9.Mai Pokal gingen mehr als 1000 Läufer aus Bulgarien,der DDR und Jugoslawien an den Start. Bei den Wettkämpfen 60km südöstlich von Sofia in Ichtiman gab es für die OLer von Dynamo Elbe Dresden u.a. folgende Ergebnisse:
HE: 1. Dshambasow (BUL),..., 34. Boden, 36. Juckelandt, 41.Ansorge,
DE: 1. Kuleva (BUL), ..., 16. Winkler, H 45: 2. Dr.Heinemann
Das herausragendste Ergebnis schaffte Peter Gawlitza in der H13A. Am Schlußtag erspurtete er den Gesamtsieg; Platz 14 für Björn Heinemann, Platz 31 an Frank Clausnitzer.

Gratulation

Am 22.Mai 1986 feierte die Internationale Orientierungslauf Föderation ihren 25.Geburtstag. Die OL-Informationen gratulieren.

Vom 12. bis 17.Juli fand in Ry/Dänemark der XIII.Kongreß der IOF statt.
Daran nahmen der Präsident des DWBO der DDR Dr.Erich Krauß und der Vizepräsident des DWBO und Vorsitzende der Technischen Kommission der IOF Dr.Rolf Heinemann teil.

Ab Jahresmitte wird die IOF einen hauptamtlichen Generalsekretär besitzen. Das Sekretariat mit seinem Generalsekretär Lennart LEVIN wird seinen Sitz in Stockholm haben.

WORLD CUP
ORIENTEERING

Äußerst knappe Einläufe gab es beim 1.Weltcup-Lauf 1986 am 1. Mai in Halden-Norwegen. Siegte bei den Damen die Norwegerin Jorunn TEIGEN noch mit vier Minuten Vorsprung, so lag zwischen Platz 6 und 16 nur zwei Minuten Differenz. Bei den Herren scheint Øyvin THON wieder in großer Form zu sein. Vier Norweger und fünf Schweden unter den besten Zehn, aber auf dem 4.Platz der Ungar Benedek. Weltmeister Sallinen, Finnland, wurde nur 29.!
Herren: 1. Thon, NOR 80.39, 2. Iversen, NOR 81.49, 3. Lønnkvist, SWE 83.01, 4. Benedek, HUN 83.05, 11. Polak, TCH 85.14, 14.Dütsch, SUI, 86.05, 15. Flühmann, SUI 86.08, 22. Kacmarcik, TCH 87.39
Damen : 1. Teigen, NOR 62.44, 2. Tellesbø, NOR 66.53, 3. Koskivaara, FIN 68.09, 5. Sonderegger, SUI 69.04, 9. Kucharova, TCH 71,12, 24. Bartova, TCH 74.59, 25. Wagnerova, TCH 75.35, 27. Kalibanova, TCH 76.28

++

Bei internationalen Wettkämpfen am 7.8. in Jicin (CSSR) und am 10.8. in Eger (Ungarn) werden an den Start gehen:
Annett Gerold, Ute Gommlich, Jens Leibiger, Andreas Lückmann, Dr.Michael Möser, Matthias Müller, Frank Schürer, Holger Zimmerling

OLi - international

Michael MÖSER kommentiert 'Neue Disziplinen als Einzelwettkampf bei den WM':

Während der Weltmeisterschaften im Ski-OL 1986 in Batak Bulgarien wurde in der Ski-OL-Kommission die Frage der Einführung mehrer Disziplinen als Einzelläufe bei den WM diskutiert.
Während die Ski-OL-Kommission eine zusätzliche Sprintdistanz einführen will, wird von Seiten der Technischen Kommission der IOF für den Fuß-OL ein Kompromiß vorgeschlagen, der zu einer Verkürzung der Normaldistanz führt und die Einführung einer Langen Distanz als seperate WM-Disziplin vorsieht:

HE	Laufzeit 55 min	DE	Laufzeit 40 min
HE	Laufzeit 105 min	DE	Laufzeit 75 min.

Bezogen auf die WM kann damit der Qualifikationslauf eingespart werden. Je Verband können drei Läufer über die Normaldistanz und zwei Läufer über die lange Distanz starten. Die Gesamtmannschaftsstärke bleibt nach wie vor auf 5 Herren und 5 Damen beschränkt.

Noch steht der Vorstand der IOF dem Vorschlag sehr verhalten gegenüber.
Neben den Empfehlungen von Dr.Rolf Heinemann als Vorsitzenden der TK der IOF gibt es auch Vorstellungen von Pëö Bengtsson (Schweden) und Peter Gagarin (USA), die das Bestreben nach weiteren OL-Disziplinen unterstützen.

Fazit: Die Empfehlung einer zweiten WM-Einzelentscheidung bedeutet zuerst,die Einführung einer solchen Aufteilung der Disziplinen weltweit durchzusetzen. Ehe eine Kurzstrecken-Sprintdistanz im Ski-OL eingeführt, sollte erst im weltweit populäreren Fuß-OL der Durchbruch erzielt werden.

++

Für die WM 1991 liegen erste Bewerbungen aus den USA und der BRD vor.

++

Eigentor-Spezialist...
Kürzlich erhielt Pentti KEKKOLA, finnischer Distriktmeister im OL, einen Kompaß geschenkt. Aber nicht, um sich besser im Wald orientieren zu können, sondern um einer Fußballelf in Finnland besser zu nützen: Er schoß in der vergangenen Saison fünf Eigentore.

++

Nach dem Schwedischen 5-Tage-OL mit 24846 Teilnehmern war der Jiciner Fünf-Tage-OL mit 3204 Läufern der größte Lauf 1985.

++

Vom 5.-8.August findet in Miskolc unter Leitung des Ungarischen OL-Verbandes ein internationaler Kartenzeichner- und aufnehmer Lehrgang der IOF-Kartenkommission statt. An diesem Kartenkurs wird Michael SCHUBERT, Karl-Marx-Stadt, teilnehmen.

++

POKAL DER FREUNDSCHAFT

In der sowjetischen Zeitschrift Tourist 2/86 erschien ein Bericht zum Pokal der sozialistischen Länder 1985.
Neben einem ausführlichen Wettkampfbericht war auch folgender interessanter Fakt zu lesen (übersetzt von Lothar HEMPEL):

"Die Orientierungsläufe werden selten im gleichen Gebiet durchgeführt. Als ich das Archiv durchsah, entdeckte ich, daß 1969 im Herbst an gleicher Stelle, wo die Jubiläumswettkämpfe des Pokals der Freundschaft ausgetragen wurden, die internationalen Wettkämpfe zur Vorbereitung der III.Weltmeisterschaften durchgeführt worden waren. Es bot sich die einmalige Möglichkeit die Ergebnisse der heutigen Sportler mit denen zu vergleichen, die den Ton vor 15 bis 20 Jahren angaben. Damals nahmen Mannschaften aus 15 Ländern teil, eingeschlossen die führenden skandinavischen Meister.
1969 legte der Sieger, der Finne Peltola, 13 km mit 18 Kontroll - posten in 1.21.59 zurück, d.h. er durchlief 1 km in 6,3 min.
Bei den Damen beendete die Weltmeisterin, die Schwedin Lindquist, die 8 km mit 13 Kontrollposten in 1.11.15, d.h. mit einem Lauftempo von 8,9 min/km. Nach 16 Jahren bewältigten die Pokalsieger ihre Bahnen wesentlich schneller: Kacmarcik 5,9 min/km und Bartova 7,7min/km.

(B.Ogorodnikow, Vertreter des Vorsitzenden der Vereinigung des Orientierungslaufs in der UdSSR)

Aus den Regeln für den Pokal der Freundschaft

Der'Pokal Freundschaft' der sozialistischen Länder dient dem Ziel, die bestehenden freundschaftlichen Bande und die Zusammenarbeit der Orientierungslauf-Verbände und Organisatoren der sozialistischen Länder weiter zu vertiefen und zu festigen. Neben dem sportlichen Wettstreit, der zur Erhöhung der Leistungen der Sportler unserer Länder beiträgt, dient er dem Erfahrungs- und Informationsaustausch zur Entwicklung des Orientierungslaufs in allen seinen Bereichen in den beteiligten Ländern.

Die Veranstaltung 'Pokal Freundschaft' wird jährlich durchgeführt. Im Jahr der Weltmeisterschaften ist die Veranstaltung im Oktober (erstes Wochenende) und im Jahr zwischen den WM im September (erstes Wochenende) zu organisieren. Auf Grund der großen Bedeutung sichern die beteiligten Länder die Teilnahme ihrer besten Sportler zu diesem Wettkampf.

Startberechtigt für jedes Land sind:
- im Einzellauf : 4 Damen und 4 Herren
  3 Juniorinnen und 3 Junioren
- im Staffellauf : Herren (4 Läufer)
  Damen (4 Läuferinnen)
  Juniorinnen und Junioren (je 3 Läufer-innen)

In der Kategorie Junioren sind Läufer bis zu dem laufenden Kalenderjahr startberechtigt in dem sie das 18.Lebensjahr erreichen.

Weitere Termine

18.-22.9.1986	Poznan	VR Polen
17.-20.9.1987		VR Ungarn

THEORIE & PRAXIS

OL IN FELSGEBIETEN

Jan Lunze

Unsere Sandsteinfelsen zeichnen sich durch senkrechte Felswände unterschiedlicher Form und Höhe aus. Für die daraus resultierenden Orientierungsmerkmale werden Signaturen vorgeschlagen, die eine dem Orientierungslauf angepasste anschauliche Wiedergabe der Sandsteinfelsen gestatten.

Sicherlich ist kein Geländetyp bei einem Teil der Orientierungsläufer so beliebt und zugleich von dem anderen Teil so gehasst wie die Sandsteinfelsgebiete der Sächsischen und Böhmischen Schweiz. Begründet ist das durch den hohen Detailreichtum des Geländes, der nicht nur unmittelbar am Posten, sondern während des gesamten Laufes zum ständigen Kartenlesen zwingt und die Feinorientierung zu einem wettkampfentscheidenden Faktor werden lässt.

Fast jeder Läufer, der sich im Mittelgebirge mit grossflächigen Geländeformen oder in ebenen Waldgebieten mit reicher Vegetationsgliederung ohne Schwierigkeiten zurechtfindet, steht beim ersten Start im Sandsteingebiet schon nach kurzer Zeit "im Abseits". Inmitten hoch aufragender Felswände scheint das Gelände für den Anfänger überall gleich auszusehen. - Dass dies nicht so ist, beweisen die Wettkampfleistungen der "Spezialisten".
Wo also liegt der "Stein der Weisen" - zwischen all diesen Felsen?
Mit dieser Frage wollen wir uns hier näher befassen. Es ist ein Problem, dass Kartenzeichner, Bahnleger und Läufer gleichermassen interessiert.

QUADERSANDSTEINE

Sehen wir uns zunächst das Gelände mit den Augen eines Geologen an. Der Sandstein entstand vor etwa 90 Mill. Jahren auf dem Grund eines Kreidemeeres. Hebungen und Senkungen des Gesteins als kompakte Platte und tektonische Bewegungen wie z.B. die Aufschiebung des Lausitzer Granits haben das Gestein zerklüftet. Wir erkennen einen stockwerkartigen Aufbau des Felsen (Bankungen) entsprechend seiner unterschiedlichen Zusammensetzung und eine vertikale Gliederung durch paralleie und sich nahezu senkrecht kreuzende Klüftungen. Dem Betrachter bietet sich im wahrsten Sinne des Wortes ein Sandsteinlabyrinth.

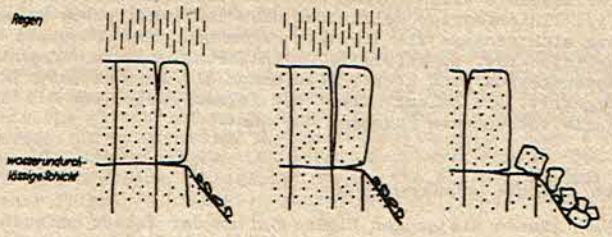

Bild 1. Verwitterung durch Sickerwasserausspülung/2/

Durch Sickerwasserausspülung wurde und wird das Gestein weiter verformt, wie es in Bild 1 dargestellt und im Wettkampfgelände in bilderbuchmässiger Form an vielen Stellen sichtbar ist. Typische Felsformen sind senkrechte Felswände, anstehendes Gestein an Steilhängen, isolierte Felsnadeln sowie vielfältige schroffe Kleinformen, angefangen bei übermannshohen Felsblöcken bis hin zu kleinen Steinen und Blockfeldern. Geneigte Felswände sind hingegen in unsere Gebieten sehr selten.

ORIENTIERUNGSMERKMALE

Wer die vielfältigen Felsformen nicht nur als reizvolles Landschaftsbild betrachten kann, sondern seinen Weg durch dieses Felslabyrinth finden will, muss die funktionale Bedeutung der Felsobjekte erkennen und zielgerichtet ausnutzen. Das dieses Herauslesen der Hauptformen der Felsen zu oft sehr grossen Schwierigkeiten führt, hat mehrere Gründe:

- Viele für die Orientierung wichtige Objekte liegen auf engstem Raum. Das Gelände ist unübersichtlich; die Sicht ist oft durch nahe Felswände beschränkt. Andererseits fordert die kartografische Darstellung eine ungewohnt hohe Generalisierung, vor allem die Unterdrückung vieler durchaus markanter Objekte, so dass nur ein Teil der von einem Standpunkt aus erkennbaren Felsen auf der Karte wiedergefunden werden kann.
- Die Felsen stellen unpassierbare Hindernisse dar (es sind dies bis auf wenige Ausnahmen die einzigen vollkommen unpassierbaren Hindernisse innerhalb des Waldes überhaupt). Die kleinen, oft im übrigen Bild verschwindenden schwarzen Linien der Felsdarstellung können daher eine viel grössere Bedeutung für die Orientierung haben als die sofort ins Auge springenden Farbflächen grosser Dickichte oder Kahlschläge.
- Die Felsen unterscheiden sich bezüglich der für den OL wichtigen und auf der Karte erfassbaren Merkmale nur sehr wenig voneinander. Deshalb fällt es schwer, ähnliche Situationen auf der Karte oder in der Natur voneinander zu unterscheiden.

Ungeachtet der angeführten Probleme kann der Läufer auch bei der Orientierung im Sandsteinfelsen die bekannten Orientierungstechniken einsetzen.

Er muss nur genauso wie bei anderen Arten von Objekten die für eine möglichst weiträumige Orientierung notwendigen Eigenschaften der Felsen erkennen /1/: linienförmige Felskanten oder deutlich hervortretende Felstürme eignen sich genauso wie Vegetationsgrenzen oder Höhen als Leit- und Auffanglinien bzw. punktförmige Orientierungsobjekte mit guter Sichtbarkeit. Andererseits sind kleine Felsformen als Postenstandorte geeignet (und begehrt). Die Belaufbarkeit der Felsen wird durch die Höhe der Felsen und die vorhandenen Passagen bestimmt.

Forderungen für die Felsdarstellung

Auf OL-Karten müssen diejenigen Eigenschaften der Felsen erfasst werden, die für eine zielgerichtete Orientierung wichtig sind, d.h. vom Läufer im Wettkampftempo erkannt und ausgenutzt werden können. Ihre Darstellungsweise soll auf die Funktion der Felsen bei der Orientierung Rücksicht nehmen:

- -Linienförmige Objekte sollen durch linienförmige Signaturen, punktförmige Objekte durch kleine Symbole dargestellt werden.
- -Die optisch sichtbare Gliederung in Haupt- und Nebenfelsen muss im Kartenbild leicht erkennbar sein; insbesondere sind die Höhenstufung der Steilwände sowie frei stehende markante Felstürme herauszuarbeiten.
- -Der Zusammenhang zwischen Relief und Fels muss deutlich erkennbar sein. Das betrifft die Unterscheidung von freistehenden und nicht freistehenden Felsen wie auch eine Verdeutlichung des Reliefs zwischen eng benachbarten Felswänden, was durch die Felssignatur selbst erreicht werden muss, weil an diesen Stellen die Höhenliniendarstellung versagt.
- -Das Kartenbild muss die Passierbarkeit und Klüftung der Felsen enthalten und dabei alle wichtigen Passagen sowie die Höhe der Felswände in den Hauptkategorien erkennen lassen.
- -Die Signaturen müssen sich einfach zeichnen lassen und (auch nach evtl. Reproduktionsfehlern) gut lesbar sein.

Zeichenvorschriften für Felsen

Da aufgrund der Steilheit der Felswände eine Darstellung durch Höhenlinien versagt, sind für Wanderkarten wie für die bisher erschienenen OL-Karten braune und schwarze Symbole zur Felsdarstellung verwendet worden. In der Zeichenvorschrift für OL-Karten der IOF wurde dieses Problem bisher nur am Rande behandelt, so dass die dort angegebene Signaturenliste zur Kartierung von Sandsteinfelsgebieten unvollständig und wenig konstruktiv ist. Im folgenden soll deshalb eine erweiterte und für unsere Zwecke vollständige Symbolik vorgeschlagen werden. Sie wurde aus denen von ULLRICH /2/ entwickelten Felssignaturen unter Brrücksichtigung der genannten Forderungen für die Felsdarstellung auf OL-Karten abgeleitet. Der in Bild 2 zusammengestellten Symbolik liegt folgender Gedanke zugrunde: Versucht man, die senkrechten Felswände durch Höhenlinien darzustellen, so liegen die Höhenlinien genau "übereinander". Sie geben durch ihren Verlauf die Form der Felsfront wieder. Die Felsen werden also durch die Höhenlinien lagerichtig und formgetreu gezeigt. Was fehlt, ist die schnelle Erkennbarkeit der Wandhöhe, die für die Passierbarkeit und die Verwendbarkeit der Felswand als Orientierungshilfsmittel massgebend ist.

Für den OL sind dabei vor allem drei Kategorien zu unterscheiden:

- passierbare Felswände
- unpassierbare Felswände bis 5 m Höhe
- unpassierbare Felswände über 5 m Höhe,

wobei die unpassierbaren Felsen entsprechend ihrer unterschiedlichen Erkennbarkeit (Auffangfront) untergliedert sind. Dementsprechend entstehen die in Bild 2 zusammengefassten Signaturen für Felswände. Sie werden ohne Fallstriche gezeichnet,um genügend Raum für eng benachbarte Felsen frei zu lassen. Im Zusammenhang mit dem Höhenlinienbild kann die Fallrichtung der Felsen im allgemeinen leicht abgelesen werden. Bei besonders hohen oder frei stehenden Felswänden können die Fallstriche zur Hervorhebung dieser Felsstufe benutzt werden (z.B. bei Steinbrüchen).

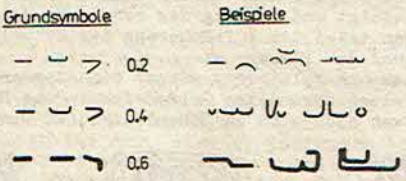

Bild 2. Darstellung senkrechter Felswände (Grundsymbole)

Frei stehende Felsen werden mit Hilfe der angegebenen Signaturen formgetreu wiedergegeben (siehe Bild 3). Zur Unterscheidung der Felshöhe werden dabei die kleineren Felsen schwarz ausgezogen. Damit wird gleichzeitig ein Übergang zu den durch schwarze Punkte dargestellten Steinen geschaffen. Eine Gliederung der Felshöhe kann dann durch die Kombination der angegebenen Signaturen veranschaulicht werden.

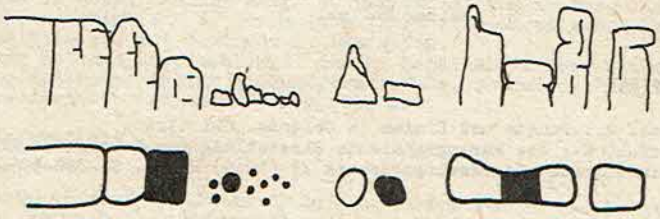

Bild 3. Kombination der Grundsymbole zur Darstellung frei stehender Felsen

Zusätzliche Symbole werden für die weder masstabsgerecht noch formgetreu darstellbaren Steine, Blockfelder und kleinen Felsstufen benötigt. Sie

sind in Bild 3 eingetragen.

Felsen und Höhenlinien

Die Felsdarstellung lässt sich nur dann leicht und richtig interpretieren, wenn sie gut in das Höhenlinienbild eingepasst ist. Bild 4 zeigt, dass die Felssignaturen allein schwer lesbar sind und an einigen Stellen sogar mehrere Deutungen zulassen. Erst im Zusammenhang mit der Geländedarstellung können die Höhe der Felswände und Passagen, ihre Gefällerichtung sowie die Lage der Felsen zueinander erfasst werden.
Die Auswertung einer grossen Zahl von OL-Karten führt zu den folgenden Vorschlägen für die gegenseitige Anpassung der Höhen- und der Felsdarstellung:

- Die Höhenlinien dürfen an den Felswänden nicht unterbrochen werden. Bei hohen Wänden werden mehrere Höhenlinien in einer Linie vereinigt und entlang der schwarzen Felssignatur ausgezogen. An Passagen zeigt die Auffächerung der Höhenlinien die Höhe der Felswand und der Passage an.
- Höhenlinien und Felsformen müssen einander angepasst werden, d.h. die von Felsen umrandeten Geländeformen wie Rücken, Nasen oder Täler müssen sich auch im Höhenlinienbild wiederfinden lassen.

Bild 4. Ausschnitt aus der a) Schwarzfolie, b) Braunfolie und c) Zusammenkopie beider Folien.

Literatur

/1/ Lunze, J.: Punkte und Linien im Gelände. OLI 17.
/2/ Ullrich, K.: Die kartographische Darstellung der Felsen des Elbsandsteingebirges. Vermessungstechnik 17 (1969) H. 10, S. 388-395.

Richtige Ernährung - Bestandteil der sportlichen Höchstleistung

Jörg Hempel

Wir unterscheiden vier verschiedene Kostformen, die hinsichtlich ihrer Zusammensetzung Unterschiede aufweisen.
Im Sinne einer realistischen Einschätzung, was Orientierungs - läufer ohne großen zusätzlichen Aufwand bewältigen können, wollen wir auf diese Kostformen eingehen.

1. Trainingskost

Die Trainingskost stellt das Gros unserer Ernährung und wir müssen berücksichtigen, daß die Schulküche, die Mensa bzw. Betriebsküche uns kaum Alternativen läßt.
Deshalb wäre es gut, würde der OLer sich bei der Abwicklung seines ersten und zweiten Frühstücks von der Tatsache leiten lassen, was der OL als Ausdauersportart fordert, d.h. kohlenhydratreiche, vitaminreiche und wenig Fett enthaltende Nahrung.
Der Flüssigkeitszufuhr ist besonderes Augenmerk zu schenken. Einzig der Durst entscheidet darüber, wieviel getrunken wird. Die Meinung, wer viel trinkt belastet seinen Körper unnötig, ist falsch! Die Thermoregulationdes Körpers erfordert viel Flüssigkeit.
Abzuraten ist allerdings von eisgekühlten, kohlesäurehaltigen Ge - tränken.

2. Vorwettkampfkost

Die Vorwettkampfkost dient dem letzten Auffüllen der Reserven, vor allem durch kohlenhydratreiche Ernährung und sollte durchaus auch Flüssigkeitszufuhr beinhalten.
Es ist eine ausreichende Nahrungsgrundlage notwendig (Die letzte Hauptmahlzeit sollte ca. zwei Stunden vor dem Start eingenommen werden).
Zur Vorwettkampfkost sind Trockenobst, Schokolade oder ähnliche Produkte in ausreichender Menge zu verzehren. Das in Drogerien erhältliche Viatlon (1,75 Mark) enthält alle wichtigen Nahrungs- bestandteile und ist durchaus zu empfehlen.
Nach der letzten Hauptmahlzeit, in der Regel aller zwei Stunden bis zum Wettkampf mäßige Kohlenhydratzufuhr, so daß der Magen am Start weder nüchtern noch völlig voll ist.

3. Wettkampfkost

Die Wettkampfkost spielt im OL bis auf die Ausnahme der Langen Distanz keine Rolle. Hungerast und Krämpfe durch Flüssigkeitsmangel treten kaum auf. Ein Vorschlag zur Bereitung einer Wettkampfkost für die Lange Distanz soll hier vorgestellt werden.

Kostvorschlag: Saft von drei Zitronen, 150g Traubenzucker, 2 Eigelb, 2g Kochsalz, ein Regusal, mit mildem Fruchtsaft (Kindersaft, Möhre - Banane) oder abgekochtem Wasser auf etwa 400ml auffüllen.

4. Nachwettkampfkost

Der Nachwettkampfkost kommt, ähnlich wie dem Auslaufen nach dem Wettkampf, eine besondere Rolle zu. Sie leitet die Phase der Wiederherstellung ein.
Zuerst muß,wie nach jedem Training, eine Flüssigkeitszufuhr erfolgen. Danach sollten leicht verdauliche Produkte gegessen werden. Hierbei ist zu beachten, daß die Temperatur der Getränke den äußeren Temperaturbedingungen angepaßt sein sollte.
So sollte zum Beispiel heißer Tee nur bei kaltem Wetter gereicht werden, da heißer Tee die Körpertemperatur nach dem Wettkampf eher erhält als, was aber angebracht ist, absenkt.

Diskussion

SOLLEN SPITZENLÄUFER KARTEN MACHEN ?...

Rolf Krüpfganz - DDR Meister 1972 - bestätigt die Meinung von Zdenek Lenhart, der mit seinem "Warum" seine Erfolge im Orientierungslauf nachdrücklich bestätigte. 'Krüpfi' selbst hätte 1972/1973 sein Orientierungsvermögen und Kartendenkvermögen von 1980brauchen können. "Denn Laufen allein nützt überhaupt nichts! Bei jeder kleinen Unsicherheit der Karte wird man aus dem Rennen geworfen. Wer bei der Kartenaufnahme selbst im Wald gestanden hat und von jeder Seite den Wald anders aufnehmen wöllte, der erkennt auch schneller die Situation.

Spitzenläufer werden nicht auf der Straße, der Aschenbahn oder durch Kartentraining am Tisch ehtwickelt.
Sie müssen dort wachsen, wo sie Spitzenläufer sein wollen - im Wald. Alles andere kann der Zufall schnell entscheiden...

Ein anderes Problem spricht Jan Lunze in seiner Anmerkung (Nacht-OL 85/Nr.50) an: Startabstände und die Folge 'Kompen'.
Wenn man Ergebnisse von Wettkämpfen auswertet, findet man oft die Erscheinung, daß sich gleichstarke Läufer erfolgreich durch den Wald treiben. Jeder weiß ja, dann ist ein guter Platz und wenige Prozente sicher. Sollte hier nicht mehr auf eine'gemischte' Startliste orientiert werden. Der Spitzenläufer müßte doch dann mehr mit sich selbst kämpfen.

die Redaktion

Wir suchen dringend für das OLI-Archiv 5 Hefte Nummer 25 !
Wer kann helfen:Tausch gegen ältere Jahrgänge bzw. natürlich gegen Bezahlung.

Die Redaktion bietet zum Verkauf in beschränktem Umfang
Nr. 12 bis 39
und in größerem Umfang
Nr. 40 bis 50
Angebote an die Redaktion.

Mitteilungen der ZFK

Zur Erlaubniserteilung zentraler Veranstaltungen

Fuer die Einreichung zur Erlaubniserteilung bestimmter zentraler Veranstaltungen des DWBO bzw. der Bezirke und ZFK'en gelten folgende Kriterien:

1. Gemaess Paragraph 38 der StVO sind Veranstaltungen nur dann erlaubnispflichtig, wenn Strassen ueber das verkehrsuebliche Mass hinaus in Anspruch genommen werden.

2. Gemaess Gesetzblatt Teil I/24 vom 15.8.1980, Paragraph 3 Absatz 5 c und Paragraph 4, ergibt sich:

Alle DTSB-Veranstaltungen sind nicht anmeldepflichtig (genehmi - gungspflichtig) mit Ausnahme von Veranstaltungen mit Verkehrseinschraenkungen (siehe 1.)
Daraus ergibt sich lediglich eine Informationspflicht, 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn schriftlich einzureichen bei der zustaendigen Behoerde

- Veranstaltungen ausschliesslich auf dem Gebiet eines Kreises auch DDR-M oder aehnliches, bei dem zustaendigen VPKA
- Veranstaltungen, die mehrere Kreise betreffen, beim BdVP

Die wichtigsten zentralen Veranstaltungen werden weiterhin ueber das GS beim MdI eingereicht, eine Informtion darueber mit dem entsprechenden Genehmigungshinweis erfolgt wie ueblich Anfang Januar eines jeden Jahres.

Informationen zur "Eindruckvorrichtung" Wolfgang Luebcke

Von Sportfreunden der BSG EAW Treptow wurde durch die Entwicklung der Eindruckvorrichtung die Voraussetzung geschaffen, die OL-Bahnen einzudrucken. Um den angeforderten Bedarf aus allen OL-Bezirken abdecken zu koennen, wurde ein umfangreicher und nach aussen kaum erkennbarer Aufwand geleistet. So wurden 1978 15 Stueck und 1980 10 Stueck dieser Vorrichtungen einschliesslich kompletten Zubehoer hergestellt und zum Versand gebracht. Die Verteilung auf die Bezirke:

2 x Berlin, 2 x Cottbus, 6 x Dresden, 3 x Erfurt, 2 x Gera,
2 x Halle, 2 x Karl-Marx-Stadt, 3 x Leipzig, 2 x Magdeburg,
1 x Neubrandenburg, 1 x ZFK-OL

Wir sind der Ansicht, dass nunmehr jeder Interessent seine Bahnen in "Nachbarschaftshilfe" eindrucken kann.
Die Eindruckvorrichtung ist kein Verschleissobjekt und bedarf selbstverstaendlich einer pfleglichen Behandlung.
Unter Umstaenden wird noch 1986 eine Bauanleitung einschliesslich einem erforderlichen Drucktypensatz angeboten.

ZFK+aktuell

M A T E R I A L L I S T E	Bezug über Wolfgang Schneider Feldstr.5 Rabenau 8222	
Schnellwertungszettel	Bogen zu 8 Stück 1000 Bogen	50,00 Mark
Hinweispfeile	Stück	-,40 M
Trainingstagebücher	Stück	1,00 M
Wickelposten aus Papier	Stück	-,10 M
Papierposten 30 x 40	Stück	-,10 M
Piktogramme Postenbeschr.	Stück	-,10 M
Plakatvordrucke (Läufer)	Stück	1,00 M
Anstecknadeln (Fuchs)	Stück	1,20 M
Lehrprogramme ÜL	Stück	1,00 M
Postenmarkierungszettel	Stück	-,05 M
Broschüre "Orientierungslauf" vom Sportverlag (Als Lehrbuch)	Stück	3,00 M
	ab 10Stück	2,50 M

M A T E R I A L L I S T E	Bezug über Hartmut Bläsche Wilsdruffer Ring 12 Dresden 8038	
Postenzangen	Stück	5,00 M
Postenmarkierung (Dederon)	Stück	6,00 M
Objektträger	Stück	1,50 M
Kompaß "Sport-4-OL"	Stück	22.50 M
Schrittmaßtabellen	3 Stück mit Angabe der Schritte / 100 m	1,00 M

M A T E R I A L L I S T E	Bezug über DTSB-Materiallager Gustav-Esche-Str. 32 Leipzig 7026
Startbuch OL	Bestellnummer 134/2
Regelordnung OL	Bestellnummer 134/3
Startkarte OL 20 Felder	Bestellnummer 134/5
Wertungskarte OL	Bestellnummer 134/9
(Startkarte mit 24 Feldern und Schnellwertungszettel)	
Plakatvordruck	Bestellnummer 134/17

++

Nach Fertigstellung der Broschüre 'Tips für Bahnleger' erfolgt der Vertrieb über Wolfgang Schneider (Adresse oben).

Im Materiallager der ZFK-OL (Schneider-Rabenau) kann die Broschüre "ORIENTIERUNGSLAUF", Gesamtredaktion: Dr.Erich Krauß, Sportverlag Berlin 1980 zum Org.Preis von 3,-M (10 Stück 25,- M) erworben werden.

++

Die DWBO-Kartenstelle ist am Kauf abgewerteter Grundmittel interessiert: 1 Lichtpausentwicklung, 1 Lichtpausrahmen, 1 Kohlenbogenlampe

Erziehung zu sauberer Umwelt – aber wie

Jürgen Lorenz

Über die Reinhaltung unserer Umwelt, besonders des Waldes ist schon viel geschrieben worden, u.a. von Horst Stubenrauch in der OLI 49. Das Thema ist leider immer noch aktuell, wie die Aktion "Sauberer Wald" des SFA Leipzig am 5.April bewies. Etwa 60 Sportfreunde räumten schon zum fünften Mal Müll aus dem nördlichen Leipziger Auenwald. Zwei Hänger waren restlos voll. Natürlich war dieser Müll nicht von uns, aber wir haben keinen Grund, den Zeigefinger zu heben und auf die anderen zu schimpfen. Es ist leider immer noch Gewohnheit vieler OLer, den Plastbecher dort fallenzulassen, wo er nicht mehr gebraucht wird.

Beim diesjährigen Leipziger Lok-OL lief vor mir auf dem Weg vom Ziel zum Wettkampfzentrum eine Gruppe Jugendlicher mit halbvollen Bechern in der Hand. Es dauerte nicht lange, der erste Becher war leer und wurde fallen gelassen. Ich bin überzeugt, der Junge hat es gar nicht einmal bemerkt, denn er guckte sehr erstaunt, als ich ihn bat, den Becher wieder aufzuheben. Kurz darauf kam den Jugendlichen ein Sportfreund entgegen, der wahrscheinlich als OL-Veranstalter auch schon massenweise Becher aufheben mußte . Dieser Sportfreund sah die Becher in den Händen der Jugendlichen und forderte sie auf, die 5oom zum Ziel zurückzulaufen, um sie dort wegzuwerfen. Da die Jungen maulten, drohte er ihnen sofort Ohrfeigen an.

Lieber Sportfreund, das war nicht die richtige Methode. Etwas Geduld muß man mit unserer Jugend schon aufbringen und vor allem muß man den Jugendlichen erklären, was passieren kann, wenn die Verschmutzung des Waldes durch den OL überhand nimmt. Hier müssen die Übungsleiter und Betreuer Überzeugungsarbeit leisten und natürlich mit gutem Beispiel vorangehen.

++

Vom 12. bis 17.Oktober findet in Halberstadt ein Übungsleiter-Lehrgang statt. Interessenten melden sich umgehend bei Harald MÄNNEL.

++

Kompasse Sport-OL-4 können ab sofort im Sportpavillon Dresden, Grunaer Str. 8010 schriftlich bestellt werden. Es erfolgt kein Versand ! Abholung persönlich.

++

Als 'Vorbildlicher Kampfrichter' bzw. 'Vorbildlicher Übungsleiter' wurden 1985 geehrt:

Dresden: Lothar Hempel
Frankfurt/Oder: Klaus Winkler, Gerhard Folgert, E. Brandt
Halle: Norbert Wickfeld, Egon Schmidt, Karl-Heinz Seefeld
Ernst Zawne
K-M-Stadt: Johannes Gerber, Karl Trummer, Rolf Krüpfganz,
Marianne Bregula, Werner Zweiniger
Leipzig: Gerhard Lochmann
Magdeburg: Otto Lehmann, Jürgen Schötteldreier
Suhl: Jochen Heusing

Rangliste über die DDR-Meisterschaften — Holm Krüger

Die Wertung erfaßt alle echten Einzel-Meisterschaften im Tag-OL, also alle ab der 7. von 1962 bis zur 30. von 1985.
Es wurden die Plätze 1 bis 6 mit den Punktzahlen 13, 8, 5, 3, 2 und 1 bewertet, d. h. ein Platz sei soviel wert wie die zwei folgenden Plätze zusammen.

Pl.	Punkte	Name-Geburtsname, Vorname	Sport-gem.	Anzahl Titel	Anzahl 1.-6. Platz
Damen:					
1.	94	Härtelt-Keller, Erika	PRbD	3	11
2.	70	Winkler, Rita	DEDD	2	11
3.	63	Unger-Scheffler, Annelies	LLML	3	7
4.	59	Conrad-Wauer, Erika	LBSD	2	9
5.	52	Löwinger-Noack, Sigrid	MedD	4	4
6.	41	Fritzsche-Nägler, Martina	NUMK	2	5
7.	39	Gommlich, Ute	PRbD	2	5
8.	39	Heinemann-Schneider, Ulrike	DEDD	1	7
9.	35	Schubert-Bregula, Hannelore	NUMK	1	8
10.	33	Wichmann, Gertraude	ChMM	2	5
11.	26	Schaffrath-Kretzschmar, Heidrun	DEDD		7
12.	23	Thämelt-Kuckert, Uta	TUDD	1	3
13.	21	Schölling, Traute	UJeG	1	2
14.	20	Meyer-Richter, Ursula	LBCD		4
15.	17	Schrei, Renate	MHAH		5
16.	16	Kühne-Janus, Andrea	LVBL		6
17.	14	Cruse, Helga	LLML		3
18.	13	Meyer, Ria	LLML		4
19.	12	Reichert-Engemann, Margit	LokD		4
20.	11	Mehnert, Ulrike	LBCD		4
Herren:					
1.	107	Conrad, Helmut	TUDD	4	16
2.	94	In der Stroth-Kretschmer, Reinhard	DNKK	5	11
3.	73	Baumgart, Hans-Dietér		4	7
4.	60	Heinemann, Rolf	DEDD	2	8
5.	55	Leibiger, Jens	LBCD	3	5
6.	47	Lunze, Jan	TUDD	2	5
7.	38	Brettschneider, Gerhard	LESB	1	9
8.	23	Männel, Harald	FWdD		5
9.	22	Lorenz, Wolfgang	TUDD		4
10.	21	Schmalfeld, Tassilo	PRbD		5
11.	20	Krause, Wolfgang	WQbH		7
12.	19	Schubert, Michael	NUMK		5
13.	18	Grosse, Harald	TUDD	1	2
13.	18	Krüpfganz, Rolf	PoKK	1	2
15.	17	Jentzsch, Wolf-dieter	MedD	1	3
16.	17	Genderjahn, Ludwig	LBCD		5
17.	15	Leibiger, Jörg	LBCD		3
18.	15	Dietze, Lothar	LLML		5
19.	15	Conrad, Dieter	WQbH		6
20.	8	Zimmerling, Holger	VMaK		1
21.	7	Morenz, Konrad	LLML		2
22.	6	Ziesche, Jürgen	LBCD		2
23.	6	Namyslo, Frank	WQbH		2
24.	6	Möser, Michael	TUDD		3
25.	6	Zemanek, Achim	LLML		3

Ausschreibungen

DDR-Kindermeisterschaften 3. - 5.Oktober

Ausrichter: BFA Karl-Marx-Stadt, Gesamtleiter: Werner Zweiniger, Org.: Horst Lindner, Technik: Rolf Krüpfganz, Bahn: Dr.R.In der Stroth, Dr.B.Döhler, Karte: 1:15ooo (1986), Klassen: D/H 11-13 entsprechend Qualifizierungsrichtlinie, Meldegeld: 1,- Einzel, 3,- Staffel, Kartengeld: 1,- Einzel, 3,- Staffel, VMT: 5.9.86 zahlenmäßig und Klassen sowie Betreuer, MT: 19.9.86 Startkarten, MA: Horst Lindner 9071 K-M-Stadt Ernst Moritz Arndt Str. 8, Unterkunft: Internat (nicht für Teilnehmer aus K-M-St), Vollver - pflegung im Internat, weitere Kosten werden noch bekanntgegeben.

XXXI. DDR-Meisterschaften 11./12.Oktober

Ausrichter: BFA/BFK Leipzig, Gesamtleiter: Hartmut Geißler, Org.: Wolfgang Suk, Technik: Hans-Jörg Hain, Bahn: Einzel: Zolt Kunfalvi, Staffel: Wolfgang Grummt, Karte: 1:15ooo (1986), Meldung mit Startkarte für Einzel, Startkarten für Staffel (start-folge kann am 11.10. gemeldet werden)und ausgefüllter Meldeliste, MT: 15.9.1986 (Poststempel), MA: Ingrid Mletschak 7050 Leipzig Bernhardstr. 8, Startgeld: 3,50 Einzel, 10,00 Staffel, Unterkunft: Jugendherberge und Bungalow, Kosten: DDR-M: keine, Betreuer und nicht qualifizierte Staffelläufer JH 4,- M/2 Nächte; Bungalow 16,-M/2 Nächte, Verpflegung: 11./12.10. Frühstück 2,- im Quartier, 11./12.10. Mittagessen je 5,-M im WKZ, 11.10. Abendessen 4,-M zur Siegerehrung.
Transport: KOM 6,-M/Teilnehmer, Anreise: 11.10.86 bis 20.00 Uhr JH "Georgi Dimitroff" Dahlen S18, Auszeichnungen: Medaillen und Urkunden gemäß Regelordnung, besondere Hinweise: kein Rahmenlauf, Geländesperre in der Ausdehnung der Dahlener Heide ab 1.8.1986.

Schrammstein-OL 5. Oktober

alle Klasen, DDR-o, Nullzeit 10. Uhr, ohne Quartier, Campingplatz Königstein möglich, Anreise Sportplatz Pfaffendorf,
MT: 15.09., MA: Erika Conrad Schandauer Str. 41 Königstein 8305

INFORMATION

++

Ende Mai hat die Sowjetunion um Aufnahme in die IOF beantragt. Die Entscheidung wurde während des IOF Kongreß in Dänemark gefällt. OLI berichtet in der 52 ausführlich über die Ergebnisse des Kongresses.

Das LETZTE

Fotofreunde aufgemerkt !

Unsere OLI lebt bisher vor allem von ihren Wortbeitraegen. Die "bildliche Darstellung" dagegen ist noch arg unterentwickelt, fuehrt fast immer ein Schattendasein. Das soll sich in Zukunft aendern...
Es ist doch eine Binsenweisheit: Wer es beim OL zu achtbaren Ergebnissen bringen will, muss zwei Komponenten beherrschen. das Laufen und die Orientierung.
Und nicht minder gilt: Wer ein gutes Informationsheft lesen will, der moechte neben Artikeln auch Bilder finden.
Wir rufen deshalb alle Fotoamateure und-profis auf, uns zu helfen. Als Startschuss schreiben wir einen

FOTOWETTBEWERB

aus,fuer den wir fuer die besten Einsendungen allseits Geschaetztes und Begehrtes ausschuetten wollen: ein Paar OL-Schuhe, OL-Struempfe, Kompasse, Buchpreise, OL-Karten ... und eine Karte von der WM 1985.
Kramt in Euren Schubladen! Stoebert in Euren Archiven! Gefragt sind Fotos (schwarz-weiss), Groesse moeglichst nicht unter 12x18 cm)aus Geschichte und Gegenwart unseres Orientierungslaufs. Unwiederbringliche Zeitdokumente ebenso wie Dramatisches, Extravagantes oder ganz einfach "nur" Schoenes, Typisches unseres Sports. Es muesen nicht unbedingt die Zieleinlaeufe der grossen Meister sein.
Auch am Rande, im kleinen Detail offenbart der OL seinen Reiz! Dem Ideenreichtum derer, die den Ausloeser zu betaetigen wissen, waren und sind keine Grenzen gesetzt...

Einsendeschluss fuer den Wettbewerb (ansonsten besteht fuer Fotos keiner!) ist der 30.September 1986.

Zentrale Anschriften

Deutscher Verband für Wandern, Bergsteigen und Orientierungslauf

Generalsekretariat	1055 Berlin Storkower Straße 118
Zentrale Fachkommission OL Vorsitzender	Dr. Rolf Heinemann 8045 Dresden Neundorfer Straße 33
Kartenherstellung Anträge zur Herstellung und Freigabe von OL-Spezialkarten sind 3fach zu richten an	Reimund Wuttig 7050 Leipzig Permoserstraße 24
Wettkampftermine Termine aller OL-Veranstaltungen sind zur Koordinierung und Aufnahme in den Terminkalender einzureichen an	Günther Hessel 8023 Dresden Schedlichstraße 30/25-29
Wettkampfberichte Wettkampfberichte und 5 Ergebnislisten (6 von Klassifizierungsläufen) sind innerhalb von 14 Tagen zu senden an	Holm Krüger 8036 Dresden Winterbergstraße 76 b
Startkarten und Startbücher sind anzufordern beim	DTSB-Materiallager Leipzig 7026 Leipzig Gustav-Esche-Straße 32
Vertrieb Orientierungslauf-Informationen	Rita Winkler 8122 Radebeul Trachauer Straße 32

Anschriften der Vorsitzenden der BFK-OL

Berlin
Günter Herting
1100 Berlin
Brennerstraße 76

Cottbus
Peter Lückmann
7845 Senftenberg
Usedomer Straße 30

Dresden
Volkmar Simon
8021 Dresden
Lewickistraße 28

Erfurt
Harald Müller
5300 Weimar
Hegelstraße 8

Frankurt (Oder)
Bernhard Glück
1200 Frankfurt (Oder)
Juri-Gagarin-Ring 38

Gera
Klaus Nägler
6900 Jena
Naumburger Straße 33

Halle
Karl-Heinz Seefeld
4500 Dessau
Heinz-Steyer-Ring 66

Karl-Marx-Stadt
Werner Zweiniger
9023 Karl-Marx-Stadt
Lutherstraße 40

Leipzig
Hartmut Geißler
7031 Leipzig
Schönauer Straße 224

Magdeburg
Dr. Werner Hellwig
3037 Magdeburg
Dr.-Richard-Sorge-Straße 63

Neubrandenburg
Armin Eichmann
2000 Neubrandenburg
Willi-Bredel-Straße 15

Potsdam
Herbert Mech
1422 Henningsdorf
Rathenaustraße 17

Rostock
Günther Sinke
2500 Rostock
Soester Straße 1

Schwerin
Werner Stender
2764 Schwerin-Warnitz
Birkenstraße 34 PF 78

Suhl
Mathias Volger
6019 Suhl
Ringbergstraße 27

Eine interessante Weiterentwicklung aus Freiberg:

Sport 4 OL

der ideale Kompaß für den Orientierungslauf

- durch neues Magnetsystem in der bewährten Fluidkapsel sichere Richtungsanzeige während des Laufens
- stabilere Halterung der Kapsel auch bei robuster Beanspruchung
- jetzt mit Maßstab 1 : 15000 und mm-Teilung