

Bielefelder Bravourstück

Allseits gemischte Gefühle kennzeichnen wohl treffend die Erwartungen vor dem kurzfristig zum Bundesranglistenlauf "beförderten" ersten größeren OL der ASG Teutoburger Wald und der Bielefelder TG am 11.5. im Holter Wald bei Sennestadt. Wußte man doch von den Mannen um Peter Gehrman nur, daß sie vom Laufen sowohl praktisch wie organisatorisch einiges verstehen (z.B. Deutschland-Staffel 11x100km 1977), doch ein OL ist ja immer noch ein Wettkampf besonderer Art. - Was die Bielefelder Oler dann aber auf die Beine stellten, kann getrost als vorbildlich bezeichnet werden. Mit einem Schuß Humor meisterten sie alle Klippen dieser für ihre Begriffe reichlich groß geratenen Veranstaltung und konnten sich nachher über Lob von allen Seiten freuen. Schön für alle Oler: ein weißer Fleck weniger auf der Oler-Karte und auf alle Fälle ein Gewinn für unsere Sportart.

sl/nz

OLN - Ergebnisdienst

2. nat. belg. OL 20.4., St.Vith

D19 E (8.6km, 345 m St.)

H21 E

1. A.Gruhn, Simmerath	74 min	1. Schwall, B
2. M.Detroux, B	76 min	2. Mackels, B
3. Pechon, B	78 min	3. Jeanmenne, B

Deutsche Mannschaftsmeistersch. in Bad Sooden-Allendorf, 1.5.1980

Herren, 9km

1. OLC Grünten 1 (Kühnemuth, Stoiber, Franke)	58:35
2. OLV Uslar (Mumme, Holloway, Schliebener)	60:54
3. OLC Grünten 2 (Flurschütz, H.Albrecht, D.Albrecht)	61:48
4. SK Duisburg (J.Bunert, W.Bunert, Dimmer)	64:08

Damen, 6km

1. Hansa Simmerath (L.+A.Gruhn)	58:21
2. TV Vohenstrauß (Schwanitz, Willomitzer)	65:..
3. LT Lübeck (E.+R.Mevius)	70:33

männl. Jug., 6km

1. TSV Griesbach (Ortner, Engelhardt, Hartmann)	44:47
2. OLV Uslar (Kowalewski, Gretscher, Krebs)	45:46
3. Hansa Simmerath	49:43

weibl. Jugend, 4.4km

1. SC Helsa (Engel, Kloth)	48:42
2. MTK Bad Harzburg (F.+A.Henning)	50:..
3. MTV Schöningen	54:58

Schüler, 4km

1. Hansa Simmerath (Gruhn, Overhage, Braun)	35:20
2. TK Hannover (Hasse, Foeth, Knitter)	39:15
3. LT Lübeck	50:00

Schülerinnen, 3.5km

1. SK Duisburg (Gedig, Kottsieper)	45:42
2. RSV Hannover (Dahme, Klein-Emden)	49:13
3. SC Helsa	54:45

2. Bundesranglisten-OL Duisburg, 4.5.

H21 E, 11.6km

A.E.Andersen (N)	61:34
1. Kühnemuth, Grünten	63:01
2. v.Gaza, Uslar	67:30
3. Dresel, Annen	67:34

D19 E, 8km

1. Finke, Hannover	59:18
2. A.Gruhn, Simmerath	59:36
3. Schumacher, Bendorf	60:03

3. Bundesranglisten-OL Bielef., 11.5.

H21 E, 10km

1. J.Bunert, Duisburg	62:00
2. Schliebener, Uslar	64:04
3. Mumme, Uslar	64:38
4. Finkenstädt, SSC BSA	64:43

D19 E, 6km

1. Finke, Hannover	42:37
2. A.Gruhn, Simmerath	43:20
3. Hindorf, Steinbach	44:31

Titelbild: H.Foeth Redaktionsschluß für Nr.6/80: 15.6.1980



O.L. - Nachrichten

Das Magazin für Orientierungsläufer

5

88



Die O.L.-Nachrichten erscheinen 9mal im Jahr: monatlich von Februar bis Juli sowie von September bis November. - Jahresabonnement 10,- DM, Einzelheft 1,20 DM. Wird der Bezug nicht bis Jahresende gekündigt, so verlängert er sich automatisch um ein weiteres Jahr. - Herausgeber und Redakteur: Manfred Neitzel, Macherscheider Str. 97, D-4040 Neuss 1, Telefon (021 01) 3 77 42. - Postscheckkonto 742 65-503 Postscheckamt Köln (BLZ 370 100 50).

Ausschreibungen und Termine

- 13.-14.6. - OL beim Landesturnfest in Waiblingen: Fr. Mannschaftslauf mit Schwäbischen Mannschaftsmeisterschaften, Sa. Skore- und Trimm-OL: Treffp. Hanweiler Sattel (ausgesch. ab Korb, B14), Fr. bis 13.30 Uhr, Sa. bis 10 Uhr; Startg. 5DM pro Person; Meldg. bis 1.6. an SC Korb, OL, G.Beckstr.6, 7054 Korb, mit Startgeldüberweisung auf Konto 409 900 010 bei Volksbank Waiblingen; Karte: IOF-Norm, 1: 15 000, 1980
- Sa. 14.6. C OL in Hamburg, OLG HNF: Ausk.: Werner Bostelmann, Scheideholzweg 65d, 2104 Hamburg 92, Tel. 040 - 702 26 09
- So. 15.6. B OL des RSV Hannover: Ausk.: Bernhard Heinrich, Geestemünder Weg 2B, 3000 Hannover 21, Tel. 0511 - 797 122
- B Skore-OL im Riesebusch, VfL Bad Schwartau: Treffp. Sportplatz Riesebusch bis 9 Uhr (Anfahrt über B207): Startg. 3/5 DM; Meldg. bis 10.6. an Wolfram Köster, Rönkweg 8, 2407 Bad Schwartau, Tel. 0451 - 232 30; Karte: 5-farbig, 1:10 000, 1980
- C OL beim Rheinischen Landesturnfest in Duisburg
- Di. 17.6. B Bayerische Mannschaftsmeisterschaften mit offenem Trimm-OL in Osterhofen; Ausk.: Georg Reischl, Adalbert-Stifter-Str.6, 8353 Osterhofen
- So. 22.6. B 2.Landauer OL und Niederbayerische Meisterschaften; Treffp. Schloßwirtschaft Wildthurn (7km südl. Landau/Isar), bis 9 Uhr; 8 Uhr Feldmesse Antoniuskapelle; Meldg. bis 12.6. an Reinhard Huf, Ritter-Waller-Str.3, 8380 Landau, Tel. 09956-624; Karte: IOF-Norm, 1:15 000, 4/79
- OL in Wolfenbüttel; Ausk.: Eike Neumann-Lezius, Friedenauer Weg 7, 3340 Wolfenbüttel, Tel. 05331 - 623 85
- 5.Ortenauer OL, TV Ohlsbach; Ausk.: Albert Hoferer, Schwarzwaldstr.32, 7601 Ohlsbach, Tel. 07803 - 4545
- Gaumeisterschaften Blies/Saar; Ausk.: Horst Herrmann, Hermannstr.116; 6680 Neunkirchen
- C Trainings-OL in Sessenbach/Westerwald; Ausk.: Kurt Frank, Faubacherstr. 2, 5411 Kammerforst
- So. 29.6. - OL Uni Hannover; Ausk.: Bernhard Finke, Kranichzug 7, 3000 Hannover 61
- 3.Warndt-OL, Saar; Ausk.: Waldemar Wagner, Am alten Schacht 1, 6622 Schaffhausen, Tel. 06834 - 432 93
- C Staffel-OL (Vännäs) um den Pokal des TuRa Harksheide; Treffp. Tangstedter Forst (an der Straße, die den Forst in N-S-Richtung durchläuft), bis 9 Uhr; Startg. 1.50/4 DM; Meldg. bis 23.6. an Karl Schmidt, Heidestieg 17, 2000 Norderstedt, Tel. 040 - 525 33 21; Karte: IOF-Norm, 1:15 000 (Trimm-OL: s/w, 1:10 000)
- 3.-5.7. - 3 Jours de France, Nemour
- Sa. 5.7. A Internationaler Geroldsecker OL in Lahr, OLA TV Lahr; Ausschreibung und Anmeldung bis 5.6.: Helga Schmidt, Im Sulzbachfeld 19, 7630 Lahr, Tel. 07821 - 24455; Programm und Startliste werden zugesandt. Karte: IOF-Norm, 1980
- C OL beim Schleswig-Holsteinischen Landesturnfest in Heide
- 5.-6.7. - Continental Cup, Nemour, Frankreich

Betr.: O.L.-Nachrichten

Manfred Neitzel

Friedrich Stratz hat mit seiner Äußerung (s.vorangehende Seite) sicher manchem Leser aus dem Herzen gesprochen, auch mir - jedenfalls in weiten Teilen seines Briefes: ist es nicht viel zu schade, im einzigen mickrigen bundesweiten OL-Blättchen ganze Seiten für unersprißlichen Knatsch zu opfern statt über all' die herrlichen Seiten unseres Sports zu berichten und lauter so interessante Artikel wie von E.Hanselmann zu drucken? Ja, es ist viel zu schade! Nur was noch weit trauriger ist: es gibt sie nicht, die vielen positiven Berichte und nützlichen Lehrbeiträge! Wo sind die Oler, die diese Berichte schreiben, so könnte ich in Anlehnung an den Leserbrief fragen. - Nun, sie laufen selbst durch den Wald, opfern ihre Freizeit, um ihre eigene OL-Gruppe florieren zu lassen, schreiben auch mal einen Leserbrief, wenn etwas wichtiges unbedingt einmal gesagt werden muß, ja und zu mehr reicht dann wohl auch die Zeit nicht. Wir müssen uns auf einige Zeit realistischerweise wohl noch darauf einrichten, daß es im deutschen OL gar nicht so viele Leute gibt wie man brauchte, um ihn so laufen zu lassen, wie wir alle es am liebsten hätten. Deshalb ist es auch aberwitzig zu fordern, erst einmal alle unfähigen Funktionäre "abzuschießen", damit sie besseren Leuten Platz machen. Viele gingen ja gerne von selber, wenn sich jemand fände, der sich nicht nur für besser hält sondern auch die Arbeit übernimmt. Ich biete z.B. 100 DM (auf die Hand) demjenigen, der sich bereiterklärt, die OLN in gleicher oder besserer Form weiterzuführen, und dies dann auch tut.

Es bleibt uns wohl nichts anderes übrig, als uns mit allen traurigen Unzulänglichkeiten im OL hierzulande abzufinden, auch was die OLN angeht, oder aber - und das hat mancher wohl doch noch völlig übersehen - selbst etwas dagegen zu tun. Wer schreibt also die Berichte, die wir gerne in den OLN läsen (aber bitte nicht nur immer "mein erster OL") - ich verspreche, daß der Anteil der "Knatsch-Artikel" dann automatisch sinken wird. Was ich selber tun kann, die OLN für den "Mann auf der Schneise" (OL-gerechte Abwandlung des Mannes auf der Straße) lesbarer zu machen, will ich gerne tun. Konstruktive Kritik kann da nur helfen. Deshalb auch vielen Dank, F.Stratz und alle sonstigen Kritiker!

Internationale Postenbeschreibungen sind da

Die IOF-Richtlinien für Postenbeschreibungen mit und auch ohne Symbole sind neu herausgegeben worden. Bezug von je 3 Stück für 10 DM durch Überweisung auf Konto Herbert Hartmann, Nr. 123 025 954, bei Sparkasse Darmstadt (BLZ 508 501 50). Späterer Preis: 8 sKr + Porto bei IOF!

Deutsche Hochschulmeisterschaften: Überraschungen

Fast die gesamte bundesdeutsche OL-Elite gab sich ein Stelldichein, als es am 3.Mai im Rahmen des 2.Bundesranglistenlaufes nicht nur um Punkte sondern auch um den Titel eines Deutschen Hochschulmeisters ging. Faustdicke Überraschungen drückten dem Einlauf der deutschen Studenten ihren Stempel auf, die besten Drei zählten nicht zum engsten Favoritenkreis. Meister wurde allerdings der für die Uni Freiburg startende Norweger Arndt E. Andersen in 61:34 min. über 11.6km. Sehr zufrieden war Uwe Dresel (Sporthochschule Köln), der in 67:34 seine deutschen Konkurrenten besiegte, dicht gefolgt von Stephan Schliebener (Uni Göttingen) in 67:56 und Wilfred Holloway (Uni Göttingen) in 68:22. - Sehr knapp ging es auch auf den nächsten Plätzen zu: Gerd Heyser (GH Kassel) in 69:19 vor Uwe Krausbauer (Uni Mainz) in 69:33, Emil Kimmig (Uni Freiburg) in 69:37 und Jörg Mumme, der in 69:53 den Erfolg der Uni Göttingen in der Mannschaftspokal-Wertung (jeweils die ersten Drei) vervollständigte. Bei den Damen siegte Heidrun Finke in 59:18 min. über 8km vor Monika Bloß in 71:45. Kleiner Wermutstropfen für Heidrun Finke, die damit auch den Ranglistenlauf gewann: da nur vier Hochschulen bei den Damen vertreten waren, konnten hier keine offiziellen Titel vergeben werden. sl

Meine Meinung — Leser melden sich zu Wort

Betr.: O.L.-Nachrichten

Seit 1979 beziehe ich die O.L.-Nachrichten, von welchen ich zufällig vor ca. 11/4 Jahren, als unsere OL-Gruppe gegründet wurde - mit deren Wohlergehen ich beauftragt bin - erfahren habe.

Aus einem konkreten Anlaß habe ich es bisher unterlassen, in unserer Gruppe (die ständig wächst) für den Bezug der OLN zu raten. Bis heute nämlich habe ich unseren geliebten Sport den eigenen Leuten und auch Dritten gegenüber, bei aller Härte, die diese Sportart mit sich bringt, immer schwärmerisch und in den leuchtendsten Farben geschildert. Teamgeist und Fairneß heben hierbei einen besonderen Platz. Auch wird so oft von der allumfassenden OL-Familie gesprochen.

Welch ein Eindruck entsteht jedoch bei einem uneingeweihten, neutralen und mit speziellen Dingen nicht vertrauten Leser, zu welchen auch ich mich zählen muß, beim Lesen der OLN. - Streit und Zank von der Führungsspitze bis hinunter zu den Aktiven beherrschen die Szene. Sei auch im Einzelfall Kritik berechtigt, sollten persönliche Feindschaften unterbleiben. Artikel und Briefe haben jedoch das Maß des Erträglichen z.T. weit überschritten. Spott- und hohntriefende Antworten ziehen nach. Jedes einzelne Wort wohl überlegt und verletzend. Jeder Satz eine Spitze für den Gegner.

Jawohl, Gegner scheinen es zu sein, welche bei OL-Veranstaltungen aufeinanderprallen, und nicht Sportler, die sich im Wettkampf - besser gesagt in der schönsten Laufdisziplin, die es gibt - messen. Wo ist der Sportgeist geblieben, der die bessere Leistung des anderen anerkennt, nicht zu Intrigen Anlaß gibt sondern anspornt, um das eigene Können zu verbessern?

Am grünen Tisch mit spitzer Faser errungene Positionen (und Fahrtgelegenheiten!) zählen offensichtlich mehr als die wahre Platzierung im Wettkampf. Wenn das, was sich in den OLN ausbreitet, der sogenannte OL-Individualismus sein soll, so ist mir in Zukunft jede Massensportart lieber.

Schlimm genug, daß es unter OLnern diese Querelen überhaupt gibt. Schlimm aber auch, daß diese Haßtiraden auch noch veröffentlicht werden. Die OLN und der begrenzt zur Verfügung stehende Raum sind jedoch hierfür zu schade. Ich empfinde es als Raum- und Platzverschwendung, da es ohne Zweifel wichtigere, bessere, schönere und interessantere Dinge zu berichten gibt, z.B. die gerade erschienenen Artikel von E.Hanselmann. (Ich höre jetzt einige wegen dieser "alten Kamellen", die da aufgewärmt werden, aufstöhnen; aber denkt daran, es gibt nicht nur "alte Hasen" sondern auch "junge Hüpfen", für welche die OLN doch hoffentlich auch gedacht sind!)

Meinungsverschiedenheiten aller Art sollten jedenfalls auf anderer Ebene und nicht in den OLN ausgetragen werden. Es entsteht der Eindruck, daß dem OL qualifizierte Führungskräfte fehlen, sonst könnten derlei Auswüchse nicht entstehen. - Wo sind die unparteiischen Männer und Frauen, die Meinungsverschiedenheiten bereinigen, oder - wo nicht möglich - uneigennützig ohne eine bestimmte Person oder einen bestimmten Verein zu bevorzugen eine Entscheidung treffen. Dies könnte ein Denkansatz sein! Wenn Ihr mich jetzt für einen sentimentalischen Träumer oder Dummkopf haltet, so macht mir dies überhaupt nichts aus. Dies ist ein Versuch der Sache zu dienen.

Friedrich Stratz, Schwarzwaldstr.26, 7803 Gundelfingen

PS: Ich könnte mir leicht vorstellen, daß in unseren Reihen (GTS) leicht ca. 10 OLN-Jahresabonnemente unterzukriegen sind, wenn der Inhalt auch den Durchschnittsläufer(in) anspricht und nicht nur für den erlauchten Kreis der Insider gedacht ist.

- Zum hier angesprochenen Thema siehe auch die Stellungnahme auf der folgenden Seite -

So. 6.7. A Staffel-OL in Lahr (siehe 5.7.)

B 3.Lindhorster OL; Ausk.: Heinz Gürtelmeyer, Ringstr. 14 A, 3067 Lindhorst, Tel. 05725 - 1931

C 2.Wittener Volks-OL, SU Annen; Treffp. Spielplatz am Hammerteich (Anfahrt über B226, Ausschilderung in Ruhrnähe-südl. Witten-beachten), 9.30 - 11.30 Uhr; Startg. 3 DM; Meldg. an Uwe Dresel, Hauptstr.20, 5810 Witten, Tel. 02302 -14149; Karte: IOF-Norm, 1:10 000, 3/80

9.-13.7. - Schweizer 5-Tage-OL, Burgdorf

Sa. 12.7. B OL anlässlich des IOF-Weltkongresses in Malente; Treffp. Sielbeck, Parkplatz am Uklei-See (ausgeschildert), bis 13.30 Uhr; Startg. 5/3/1 DM; Meldg. bis 30.6. an Heino Stender, Parkstr. 12, 2320 Plön; Karte: IOF-Norm, 1:15 000, 1979

14.-19.7. - Studenten - Weltmeisterschaften in St.Gallen, Schweiz

17.-19.7. - Internationaler OL-Alpencup in Leibnitz, Österreich

18.-20.7. - 3-Tage-OL Jütland in Aalborg, Dänemark

So. 20.7. C Skore-OL des SV Konzell; Ausk.: Alois Laumer, Irlberg 12^{1/3}, 8441 Konzell

21.-25.7. - Schwedischer 5-Tage-OL in Uppsala

So. 27.7. - Gaumeisterschaft Fichtelgeb./N.Oberfr., TSV Pechbrunn-Groschlattengrün; Ausk.: H.Schwan, Ziegelhütte 95, 8590 Marktrechwitz

Terminverschiebungen

31.5.-1.6. 2-Tage-OL in Siegen: verschoben wegen Manövereinsatz der Ausrichter auf 27./28.9. (parallel zur DM!)
Leider kam Meldung zu spät zur letzten Ausgabe, und leider können sich unsere belgischen Freunde nicht immer in den deutschen Terminkalender einpassen. Schade, doch für alle, die nicht zur DM fahren und es nach Siegen nicht zu weit haben: ein Start bei Hermathenae-Siegen macht immer Spaß!

So. 13.7. Skore-OL in Konzell: verschoben auf 20.7. (s.o.)

So. 13.7. OL in Harburg: verschoben auf 12.10.

Jugend- und Juniorenländerkämpfe 5./6.7.

Gleich zu mehr als einem Länderkampf kommt es im Rahmen des Internationalen Geroldsecker OL des TV Lahr am 5./6.7.: Neben dem schon traditionellen Jugend- und Juniorenländerkampf zwischen der bundesdeutschen und der Österreichischen Auswahl nehmen am Wettstreit der Junioren auch Mannschaften aus Dänemark, Kanada und Norwegen teil, denen dieser Wettkampf auf dem Weg in die Schweiz zum 5-Tägeler willkommenen Gelegenheit ist, sich auf kontinentalem Gelände im internationalen Vergleich zu messen

Ergebnisse JK 1980. Korrektur

Bericht und Ergebnisübersicht zur Jan-Kjellström-Trophy in der letzten Ausgabe der OLN (S.8/9) widersprechen sich in der Angabe der endgültigen Platzierung von Heidrun Finke. Richtig ist der im Text genannte dritte Platz, während es beim Schreiben der Übersicht zu einem bedauerlichen Übertragungsfehler kam. Da Heidruns Leistung nun wirklich keine künstliche Aufwertung benötigt, dies zur Richtigstellung. - Daß dies sicherlich nicht der letzte Fehler in den OLN gewesen sein wird, dafür wird jeder, der den Ein-Mann-Freizeit-Betrieb in Redaktion, Druckvorbereitung und Versand kennt, hoffentlich Verständnis haben.

8. Das physische Leistungsvermögen

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

Kartentechnisches Risiko beurteilen - Tempo anpassen!

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

Für den Wettkämpfer gilt:

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

8.1 In ruppigen Geländeabschnitten angreifen!

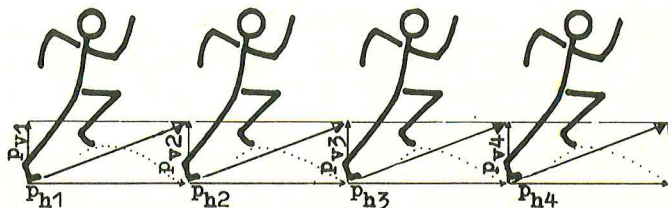
Im unwegsamen Gelände, etwa in Kahlschlägen, Sümpfen oder im Unterholz braucht der Läufer mehr Kraft um vorwärts zu kommen. Die ungleichmäßige Bodenbeschaffenheit, Hindernisse etc. führen zu unregelmäßigen Schrittlängen, zu unterschiedlichen Krafteinsätzen in der Laufmuskulatur und erfordern erhöhte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

Ziel muß deshalb sein, solche Geländeabschnitte mit erhöhtem Einsatz anzugehen, damit die Schrittzahl reduziert werden kann.

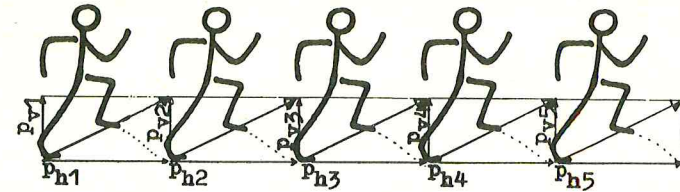
Weniger Schritte - weniger Kraft - bessere Zeit.

Wer einen Kahlschlag aggressiv angeht, braucht vielleicht 80 Doppelschritte, um diesen zu durchlaufen. Wer nur zögernd und fluchend in das Zeug hineinhüpft, benötigt 100 Doppelschritte und damit auch mehr Kraft und mehr Zeit. Sicher braucht es für längere Schritte erhöhte Abstoßkraft. Diese Kraft bringt den Körper aber relativ weiter vorwärts als die Kraft, die wir bei kurzen Schritten einsetzen müssen, um uns hauptsächlich gegen die Schwerkraft zu verschieben. Diese kurzen vorwärts-hoch-Schritte bringen den Läufer nur aus den Löchern heraus, aber wenig vorwärts. Wir versuchen also durch kräftige Abstöße nach vorwärts-aufwärts der Schwerkraft, die uns "leider" wieder nach unten zieht, möglichst lange entgegenzuwirken.

Vereinfachte Darstellung der wirkenden Kräfte



Längere Schritte: Kraft horizontal (p_h) gleich wie bei kürzeren Schritten
Kraft vertikal (p_v) geringer als bei kürzeren Schritten



Kürzere Schritte: Kraft horizontal (p_h) gleiche Summe wie bei längeren Schritten
Kraft vertikal (p_v) größere Summe als bei längeren Schritten

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

8.2 Hang abwärts: Schritte verlängern

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

8.3 Müdigkeit

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

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

8.4 Endspurt

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

Der Aufsatz ist dem Schweizer Leiterhandbuch, Ausgabe 1976, entnommen und in dieser Form auch im IOF-Report 1975 erschienen.

Längere Schritte: einige Anmerkungen

Es mag sein, daß mancher Leser des oben zu Ende gegangenen Aufsatzes von Erich Hanselmann nicht für sich wird übernehmen können und wollen, etwa weil er (oder sie) einfach keine Lust hat, sich bei einer so schönen Freizeitbeschäftigung wie dem OL auch noch so zu schinden, daß er seine Leistungsgrenze erreicht. Nun, erstens ist vor allem dieser letzte Teil tatsächlich stärker mit Blick auf den Leistungs-OLer geschrieben, zweitens aber sei an die Einleitung zum ersten Teil erinnert: was den Elite-Läufer schneller macht, kann vielleicht auch manchem Freizeit-OLer zu mehr Spaß verhelfen, wenn er merkt, daß er weniger unsicher und weniger langsam geworden ist.

Manchem mag auch die Berechnung des Krafteinsatzes bei längeren Schritten suspekt erscheinen: um bei längerem Schritt die gleiche Höhe zu erreichen wie bei kurzem, (damit man nämlich über die Wurzel hinüberkommt,) muß man sich auch nach oben stärker abdrücken, so daß die Summe der p_v bis p_{v4} nicht mehr ganz so günstig aussieht, doch ganz falsch kann die Rechnung nicht sein, denn hart wird's im Kahlschlag tatsächlich vor allem, wenn man seinen Vortrieb verloren hat (Sturz o.ä.). nz

Für die beiden Wanderstrecken über 5 km und 10 km mit 8 bzw. 10 Posten (Maximalzeit 120 bzw. 270 Minuten) sind Hinweise auf einem besonderen Blatt gedruckt worden.

Wenn sich Wanderer und Wandergruppen zum genannten Termin anmelden, ist uns das angenehm. Wanderer können aber auch jederzeit zwischen 9.00 Uhr und 11.30 Uhr unangemeldet auf den Parcours gehen.



Orientierungslauf — ein Sport für Alle!

EINLADUNG und AUSSCHREIBUNG
zu den Kreismeisterschaften
der Turnkreise Hannover-Land und Stadt
Kreis-OL-Tag des Turnkreises Han.-Land

13. RSV Berg-OL
15. Juni 1980



RSV HANNOVER VON 1926 E. V.

ORIENTIERUNGS-WANDERUNG
ORIENTIERUNGS-LAUF

Orientierungslauf, ein Sport für Alle !

Ausschreibung: Meisterschaften im OL der Turnkreise
Hannover-Land und Hannover-Stadt
Kreis OL-Tag des Turnkreises Hannover-Land
Orientierungswandern im Rahmen der Trimm-Spiele 1980
(Volks-OL) und
13. RSV Berg-OL am 15. Juni 1980 in Völksen/Deister

Veranstalter: Turnkreis Hannover-Land und Hannover-Stadt

Ausrichter: RSV Hannover von 1926

Gesamtleitung: Bernhard Heinrich

Start: Heinz Reese

Ziel: Albrecht Finke

Wettkampfbüro: Ingrid Dahme

Kartenaufnahme: H.-G. Dahme, Horst Müller und Wolfgang Mertens

Bahnleger für
Elitestrecken: Erhard Jübermann

Übrige Strecken: Hans-Georg Dahme und Alfred Newerla

Wanderstrecken: Uwe Schneider

Bahnkontrolle
Elitestrecken: Familie Finke

Bahnkontrolle
übrige Strecken: Franz Juhnke

Bahnkontrolle
Wanderstrecken: Kurt Klein-Emden

Schiedsgericht: Günter Gohde, Gerda Jenrich und Heinz Görtelmeyer

Startgeld: D 19/20 bis D 50 3,00 DM
H 19/20 bis H 56 3,00 DM
Alle anderen Kategorien 2,00 DM
Wanderstreckenkarte 2,00 DM
Zahlung bei Ausgabe der Kontrollkarten

Wettkampfbüro: Am Ziel

Zeitfolge: Ab 7.30 Uhr Kontrollkartenausgabe
ca 8.30 Uhr letzte Information
um 9.00 Uhr erster Start
die Siegerehrung ist für ca 14.00 Uhr vorgesehen

Karte: 1 : 15 000, fünffarbig, Aufnahme 1975, überarbeitet
im Mai 1980. Äquidistanz 5 m. Strecke eingezeichnet

Treffpunkt: Ab Abfahrt Völksen B 217 ausgeschildert

Klassen und Strecken:

H 12	ca	3 km	D 12	ca	3 km
+ H 13-14	ca	3 km	+ D 13-14	ca	3 km
H 15-16	ca	5 km	D 15-16	ca	5 km
+ H 17-18	ca	7 km	+ D 17-18	ca	5 km
+ H 19-20	ca	7 km	D 19 A	ca	7 km
H 21 A	ca	11 km	+ D 19 E	ca	7 km
+ H 21 E	ca	11 km	D 35	ca	5 km
H 35	ca	7 km	D 43	ca	5 km
H 43	ca	5 km	D 50	ca	5 km
H 50	ca	5 km			
H 56	ca	5 km			

Auf Wunsch Mannschaftslauf möglich

+

Kreismeisterschaften

Maximale Laufzeit 2 1/2 Stunden für alle OL-Klassen.

Auszeichnung: Urkunden für die Kreismeister und die Plätze 2 und 3.
Urkunden für ein Drittel aller Teilnehmer jeder Klasse.

Unterkunft: Übernachtungsmöglichkeit in der Turnhalle Völksen auf
Luftmatratzen (1,00 DM). Wünsche bitte schriftlich
melden.
Zelt- und Wohnwagenstellplätze können durch den Ver-
anstalter bei schriftlicher Anmeldung reserviert werden.
Dusch- und Umkleidemöglichkeit besteht in der Turn-
halle Völksen.

Anmeldungen: Schriftlich mit Name, Vorname, Geburtsjahr, Klasse und
Verein bis spätestens zum 8. Juni 1980 (Poststempel)
an:

Else Heinrich
Geestemünder Weg 2 B
3000 Hannover 21
Tele: (0511) 797122

Nachmeldungen: Doppeltes Startgeld. Wanderer zahlen in jedem Fall nur
2,00 DM.

Haftung: Wir haben beim Gerling-Konzern wieder eine Versicherung
für alle Teilnehmer abgeschlossen. Umfang der Ver-
sicherung siehe Broschüre "Die Sporthilfe" 7/78.

Im Raum Hannover haben wir z.Zt. mit den Forstbehörden in vielen Bereichen
Schwierigkeiten. In dem Wald, in dem wir uns heute bewegen, können wir
durch forstgerechtes Verhalten einmal mehr beweisen, daß unser "Stadion"
eine OL-Veranstaltung besser übersteht, als den Spaziergang einiger un-
disziplinierter Fußgänger.

Tk Hannover-Land
Bernd Kuhlmann
Oberturnwart

Tk Hannover-Stadt
Günter Schwägermann
Oberturnwart

RSV Hannover
Bernhard Heinrich
OL-Wart