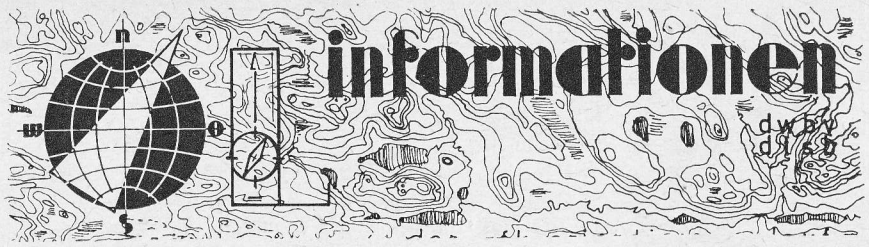

Treningsboka

Unter dem Titel „Treningsboka“ (Das Trainingsbuch) gab Willy Lorentzen, Trainer der erfolgreichen norwegischen Nationalmannschaft im OL, ein Buch über das Training der Orientierungsläufer heraus.

Von ihm erhielten wir die freundliche Genehmigung, in unserem Mitteilungsblatt uns interessierende Abschnitte zu veröffentlichen. Die Übersetzung erfolgte zum größten Teil durch G. Feck, DHfK Leipzig. Eine Überarbeitung wurde von mir vorgenommen. In diesem Heft beginnend, werden wir eine Folge interessanter Kapitel veröffentlichen.

Rolf Heinemann
SG Dynamo Elbe, Dresden

1. Folge

Finde dein eigenes Lauftempo heraus

Es gibt die verschiedensten Ursachen, die dazu führen, das Ziel zu verfehlen. Es gilt deshalb, diesen Ursachen zu begegnen und Gegenmittel zu ergreifen.

Wenn es sich nur darum handeln würde, die Loipe ohne Berücksichtigung der Zeitdauer zurückzulegen, wäre das Problem leicht zu lösen. Dann könnten wir die Geschwindigkeit so herabsetzen, daß wir während der ganzen Zeit einen klaren Kopf behalten würden. Da dies aber nicht der Fall ist, gibt es für den Orientierungsläufer nur ein einziges richtiges Rezept: das Lauftempo muß so gewählt werden, daß der Läufer zu jeder Zeit klar zu denken vermag. Es gilt, hier das richtige Gleichgewicht zu finden.

Wir müssen feststellen, welche Belastung der Sportler im Training und in den Trainingsläufen verträgt und was für ein Tempo er auf Grund dieser Feststellung während der gesamten Strecke halten kann. Ein hohes und richtiges Lauftempo zu halten, ist nicht nur eine Angelegenheit des Lauftrainings. Es ist auch eine Frage, ob der Sportler genügend Selbstkontrolle besitzt.

Was bedeutet Selbstkontrolle in Verbindung mit dem Orientierungslauf? Selbstkontrolle ist das Vermögen, sich in seiner eigenen Laufgeschwindigkeit von anderen, schnelleren Läufern nicht beeinflussen zu lassen. Er soll sie vorbeiziehen lassen. Beherrsche dich, wenn du weißt, daß sofort nach deinem Start viele bessere Läufer gestartet sind (wie oft sind schon Sportler bei Meisterschaften kopflos geworden). Die meisten Läufer haben in diesem Feld versagt, weil sie mit einer zu hohen Geschwindigkeit liefen; diese erlaubte ihnen nicht, klar zu denken. Diesem Übel verfiel auch Magne Lystad bei den Nordischen Meisterschaften 1955 bei Nörrköping. Das war sein großes Debüt im Ausland. Magne lief am Anfang sehr schnell. Bei der 8. Station führte er. Die 9. Stationsflagge verfehlte er am Moor und verlor so den Lauf. „Das soll sich nicht wiederholen“, sagte er nach seinem Lauf. Nach den nordischen Meisterschaften erzählte er 1957: „Ich hatte eine klare Taktik. Vorsichtiges Laufen am Anfang – gleichmäßige Geschwindigkeit – mit voller Konzentration auf die zu lösenden Aufgaben während der ganzen Zeit laufen. Ich wußte, daß das Lauftempo nur so groß sein durfte, daß ich noch in der Lage war, die Arbeit mit der Karte und dem Kompaß auszuführen. Die bei den vergangenen Meisterschaften verfehlte Station in ‚Kolmarden‘ in Schweden spukte noch in meinen Gedanken herum.„

Dieses Beispiel von Magne sollte jedem als Lehre dienen. Du kannst bestimmt – ebenso wie es Magne getan hat – auch schneller laufen, als das in einem Orientierungslauf notwendig ist, wenn es darauf ankommt. Aber wenn du wirklich daran interessiert bist, ein besserer Orientierungsläufer zu werden, dann mußt du versuchen, dich zu beherrschen. Du mußt das tun, wovon du überzeugt bist, daß es richtig ist. Vergiß nicht, deine Vorsätze sofort nach dem Start in die Tat umzusetzen. Einige können dennoch erwidern: Wird das Lauftempo verringert, ist es um die Qualität des Laufens nicht gut gestellt.

Im Grunde genommen trifft das zu, aber die Voraussetzungen, um schneller laufen zu können, sind ein gutes Konditionstraining.

(Wird fortgesetzt)

★

Betr. Elite-Start

(vgl. 3/67)

Heinz Grieß, LK II, ist ebenfalls noch startberechtigt in der LK Elite. Olly Pietsch hat nicht LK II, sondern LK I.

Wird Orientierungslauf Volkssport? (Fortsetzung aus Heft 3/67)

Wenn Zensuren verteilt würden!

Eine Betrachtung für OL-Bahnen für Schüler

Der Bahnleger ist ein geplagter Mann. Für 14 bis 15 Startklassen hat er in der Regel bei offenen Wettkämpfen Bahnen zu legen. Selbst wenn mehrere Klassen auf einer OL-Bahn laufen (z. B. H 20/35), bleiben immer noch mindestens 7 Bahnen. Nun scheint es Bahnleger zu geben, die fürchten sich vor der Kritik der Erwachsenen und glauben deshalb, bei den Schülerbahnen großzügiger arbeiten zu können.

Die Auffassungen über Anlage und Schwierigkeiten von Schülerbahnen gehen noch zu weit auseinander. Mit den Grundsätzen, die von unserer Kommission für Kinder- und Jugendarbeit erarbeitet wurde, wollen wir mithelfen, eine Arbeits- und Diskussionsgrundlage zu schaffen und dem Schüler-OL neue Freunde zu gewinnen.

Anforderungen an eine OL-Bahn für Schüler

I. H + D 10
Die Posten sollen markant an Wegekreuzungen, -gabelungen, -sternen, an Brükken, Bäumen, die unter Naturschutz (ND) stehen usw., angebracht werden. Die Bahn muß sich an das Wegenetz halten. Abkürzungen durch Hochwald müssen möglich sein.
Hinweise: Die Länge der Bahn soll 3 km nicht überschreiten. Die Bahn soll eher leichter als zu schwer sein. Die Teilstrecken sind kurz zu halten, um Pausen für die Läufer zu garantieren und durch eine erhöhte Postenzahl das Erfolgserlebnis zu erhöhen. Für Anfänger sollten die ersten Wettkämpfe möglichst in bekanntem Gelände stattfinden.
II. D 12
Die Posten wie bei I. Zusätzlich sind markante Bachgabelungen, Hohlwege und Waldecken in das Postennetz einzubeziehen.
Die Bahn soll sich noch sehr stark an das Wegenetz anlehnen. Abkürzungen durch den Hochwald müssen sich anbieten. Die Länge der OL-Bahn sollte 3 bis 4 km betragen.
III. H 12
Die Posten wie I. und II. Zusätzlich sind Bäche und markante Erhebungen, trigonometrische Punkte (Signale), Gruben sowie eindeutig bestimmbare Waldgrenzen und Schonungen in das Postennetz einzubeziehen.
Die Bahn soll maximal 4 km lang sein und die Benutzung des Wegenetzes zulassen. Abkürzungen sind vom Bahnleger als Routenwahlprobleme vorzusehen. Die Bahn muß noch leicht zu laufen sein.
Hinweise: Für alle Schülerklassen ist möglichst eine bunte Karte zu schaffen. Bei Schwarzweißkarten sind Orts-, Flur-, Bach- und andere Bezeichnungen nicht zu entfernen. Kartenberichtigungen sind sehr genau und sorgfältig durchzuführen.

Für alle Startklassen erfolgt noch einmal der Hinweis: die Bahnen leicht, viel Posten, die Schüler müssen Freude am Postenfinden haben. Das Laufen steht noch nicht im Vordergrund.
Für die Jugendklassen werden ähnliche Arbeitsgrundlagen in der nächsten Zeit veröffentlicht. Trainingshinweise für die Schüler- und Jugendklassen werden zur Zeit bearbeitet.
Schülerbahnen sollten eine Werbung für den Orientierungslauf sein. Der II. Dresdner Schüler-OL mit der Bahn von Rainer Müller, Medizin Dresden, verdient eine solche Einschätzung. Das Gegenstück waren meiner Auffassung die Schülerbahnen vom VII. Buchenwald-Gedächtnis-OL. Die Bahnen waren für Kinder viel zu schwer. Kein Wunder, wenn bei Laufzeiten von 2 bis 4 Stunden die Schüler die Lust verlieren. Wenn Schüler die Posten nicht finden, lange Laufzeiten die Regel sind und Hallo-Läufer ganze Scharen von Wettkampfteilnehmern ins Ziel bringen, dann ist nicht das Unvermögen der Schüler schuld, sondern der Bahnleger hat versagt.

Was sollten Übungsleiter besonders beachten?

Schüler sind nicht befriedigt, wenn sie bei einem Wettkampf nur 2 oder 3 Posten finden müssen. Fahre mit deinen Schülern dorthin, wo du weißt, daß es für deine Wettkämpfer ein Erlebnis wird! Das muß nicht immer der Wettkampf sein, der recht weit weg von dem Heimatort der BSG stattfindet. Ein kleiner OL, nur für Schüler organisiert, kann manchmal viel schöner sein.
Vermeide lange Fahrzeiten. Verzichte lieber auf einen OL und veranstalte selbst einen Trainingslauf, aber überfordere deine Schüler nicht. Denk daran, daß am nächsten Tag wieder Unterricht stattfindet. Ein oder zwei größere Fahrten im Jahr genügen vollkommen. Nutze alle Möglichkeiten, in der näheren Umgebung an Wettkämpfen teilzunehmen. Treffe eine gute Auswahl der Teilnehmer. An Wettkämpfen, die DDR-offen ausgeschrieben sind, und solchen mit weiter Anreise sollten von dir nur die Besten in der Disziplin und den Leistungen in der Schule und im Training teilnehmen. Du vermeidest, daß du den Zug zur Rückfahrt verpaßt, weil ein „Blindgänger“ auf der Bahn bleibt oder sich von der Gruppe entfernt. Auch für den Veranstalter wird es leichter. Für deine Schüler aber ist ein Ansporn gegeben, immer um einen Platz in der „Auswahl“ zu kämpfen.

Wo kann ich mir Anleitung holen?

Die Kommission für Kinder- und Jugendsport in der BFK – OL des Bezirkes Dresden bearbeitet zur Zeit Anleitungsmaterial für den Schüler- und Jugend-OL. Interessenten wenden sich bitte an den Autor dieses Beitrages.

Manfred Rott, Lok BC Dresden

Aufstellung der Nationalmannschaft OL 1967:

Damen A	Wauer, Erika	Lok Bad Schandau
	Heinemann, Ulrike	Dynamo Elbe Dresden
	Unger, Annelies	Lok Leipzig Mitte
	Meyer, Rita	Lok Leipzig Mitte
	Bersek, Irma	Lok Magdeburg
	Wichmann, Gertraude	Chemie Magdeburg
	Schrei, Renate	Motor Ammendorf
Herren A	Conrad, Helmut	TU Dresden
	Heinemann, Rolf	Dynamo Elbe Dresden
	Schmalfeld, Tassilo	Motor Ammendorf
	Lorenz, Wolfgang	TU Dresden
	Dietze, Lothar	Lok Leizig Mitte
	Conrad, Dieter	Wissenschaft Quedlinburg
	Zemaneck, Achim	Lok Leipzig Mitte
	Müller, Rainer	Medizin Dresden
	Rölke, Alfred	TSG Dresden Nord
	Hamann, Jochen	TU Dresden
	Baumgart, H.-Dieter	Dynamo Elbe Dresden

Ausschreibungen

1. VI. BC-OL Lok Dresden
2. 2. Juli 1967
3. Tag-Einzel/Ranglistenlauf
4. alle Klassen (Schüler-Mannschaftslauf)
5. und 6. 31. Mai 1967
7. Lothar Dathan, 801 Dresden, Christianstraße 10, Nr. 218
8. Schüler 1,50 MDN
   Jugend 2,50 MDN
   Jun./Sen. 3,50 MDN
   Transportkosten eingerechnet
9. Anreiseort wird den gemeldeten Sportgemeinschaften am 20. Juni 1967 mitgeteilt.
10. Klassen 10 bis 14 mit Schlafsack
    ab 16 mit eigenem Zelt
11. Da eine Spezialkarte angefertigt wird, sind Nachmeldungen nicht möglich.

★

1. VII. Heide-OL
2. 21. Mai 1967
3. T/Eiz.
4. D 14–30, H 14–35
5. 15. April 1967
6. 8. Mai 1967
7. Heinz Heinicke, 7027 Leipzig, Weiße Straße 40
8. 4,– MDN
9. 20. Mai 1967, 12 bis 22 Uhr
10. Ort ab 9. Mai 1967

Sportklassifizierung Bergsteigen 1966

Meisterklasse

1.	Pimper, Gisela	BSG Lokomotive Karl-Marx-Stadt
2.	Schaub, Gertraude	BSG Lokomotive „BC“ Dresden
3.	Böhm, Werner	BSG Motor Schokopack Dresden
4.	Hähnel, Peter	BSG Motor Schokopack Dresden
5.	Hering, Helfried	BSG Motor Schokopack Dresden
6.	Richter, Karl	BSG Einheit Krippen
7.	Richter, Kurt	BSG Motor Schokopack Dresden
8.	Rotzsche, Jürgen	BSG Motor Schokopack Dresden
9.	Rump, Werner	BSG Motor Schokopack Dresden
10.	Schmidt, Reiner	BSG Motor Sörnewitz

Leistungsklasse I

1.	Hempel, Karin	HSG Wissenschaft DHfK Leipzig
2.	Dietel, Reiner	BSG Motor Schokopack Dresden
3.	Kalkbrenner, Günter	BSG Motor Schokopack Dresden
4.	Kind, Volker	HSG Wissenschaft TU Dresden
5.	Kind, Wolfram	BSG Motor Schokopack Dresden
6.	Kohbach, Peter	ASG Vorwärts Bautzen
7.	Koritz, Jörg	HSG Wissenschaft TU Dresden
8.	Krause, Volker	HSG Wissenschaft DHfK Leipzig
9.	Pimper, Rudi	BSG Lokomotive Karl-Marx-Stadt
10.	Potyka, Hermann	BSG Motor Schokopack Dresden
11.	Preuß, Wolfgang	BSG Motor Schokopack Dresden
12.	Reißener, Manfred	SG Möckern, Leipzig
13.	Rülker, Dieter	BSG Motor Schokopack Dresden
14.	Schmidt, Eberhard	BSG Motor Schokopack Dresden
15.	Schneider, Konrad	BSG Chemie Pirna
16.	Schülbe, Lutz	BSG Einheit Krippen
17.	Warmuth, Günter	BSG Motor Schokopack Dresden
18.	Weippert, Siegfried	BSG Lokomotive Gera
19.	Ulbrich, Dieter	BSG Einheit Krippen

Pankotsch, FK-Vorsitzender

Kooperation auch im Sport!

Die Sektionen Motor und Lok Weimar konnten im Wettkampfjahr 1966 viele gute Plätze erringen. Namen wie Inge Simon (D 14), Wolfgang Stunz (H 14), Heide Lehmann (DE) und Hans Lange (H 20) sind im OL ein Begriff. Wie konnten diese beiden Sektionen, die abseits von den OL-Zentren Leipzig und Dresden liegen, solche Erfolge erringen?

Seit 1960 wird in der BSG Lok Weimar eine hervorragende Jugendarbeit geleistet. Davon zeugen Siege bei Pionierbestenermittlungen und deutschen Meisterschaften. In der BSG Motor, wo anfänglich der Ski-OL dominierte, wurde in den Jahren 1964 bis 1965 eine leistungsstarke Mädchengruppe aufgebaut. Ende 1965 kamen die Leitungen der beiden Sektionen überein, enger zusammenzuarbeiten. Man begann mit regelmäßigem gemeinsamem Training. Es folgten gemeinsame Traningsläufe und Tranings-OL. Die BSG Lok übernahm die Meldung der Wettkämpfer zu den OL von beiden Sektionen, Kreismeisterschaften wurden gemeinsam organisiert. Viele Dinge gäbe es noch aufzuzählen. Die BSG Lok führt schon einige Jahre regelmäßig Trainingslager durch. 1967 wird erstmals das Trainingslager in Zusammenarbeit mit Motor Weimar, Motor Schott Jena und Lok Arnstadt durchgeführt. Auch in Zukunft werden die Weimarer Sektionen eng zusammenarbeiten, und die Erfolge, die sie noch erringen werden, werden zeigen, daß dieser Weg der richtige ist.

Hans-Georg Kremer, Lok Weimar

OL wird gefördert

Der Kreisfachausschuß Weimar des Deutschen Wanderer- und Bergsteiger-Verbandes beschloß für das Sportjahr 1967 folgende Ortientierungswettkämpfe:

1. Nachtorientierungslauf am 18. März 1967 im Raum Forst Buchfart
2. Kreismeisterschaften Tag / Einzel am 2. April 1967 im Kreis Sömmerda
3. Volksorientierungslauf anläßlich der III. Kinder- und Jugendspartakiade

Weiterhin wurde beschlossen, daß zur Förderung des Orientierungssportes vom Kreisfachausschuß ein Wanderpokal für den aktivsten Orientierungsläufer des Jahres gestiftet wird.

Für das Jahr 1966 konnte er Peter Baumann, Jugend B, auf Grund seiner 20 Wettkämpfe übergeben werden.

Die BSG Lok Weimar ist durch ihre Orientierungsläufer im Jahre 1966 an 29 Wettkämpfen mit 208 Wettkämpfern beteiligt gewesen. Erstmalig führte die BSG Lok Weimar einen Score-OL durch, an dem sich 51 Wettkämpfer, darunter 17 Eliteläufer und Läufer der Klasse I von Prager Hochschulen beteiligten.

Mattick, BSG Lok Weimar

★

Im nächsten Heft:

Briefe aus der NVA

Neue Wege Gebiet der Steine

Großer Bericht von erster Winterdurchsteigung des Aschenbrennerweges (VI) am Travnik (Julische Alpen) durch Mitglieder der Nationalmannschaft

Hans Frank zum Gedenken

Unser Rücktitel:

Jan Stiller aus Machov in der CSSR fotografierte in Adersbach den „Eintritt in die Felsenstadt“. (Ein dazugehöriger Beitrag wird in einer der nächsten Ausgaben veröffentlicht. Die Red.)

Herausgeber: Deutscher Wanderer- und Bergsteiger-Verband. Verantwortl.: Fachkommission Kultur und Bildung. Redaktion: Eva-Ursula Petereit, 806 Dresden, Arno-Holz-Allee 24b.
Lizenznummer 558 beim Presseamt des Vorsitzenden des Ministerrates der DDR.
Bezugsbedingungen: Vertrieb erfolgt ausschließlich durch Selbstversand. Sammelbestellungen u. Versand: Volker Schirmer, 8045 Dresden, Vollmarstraße 9.

„Der Tourist“ erscheint monatlich. Vierteljahresabonnement 2,– MDN einschließlich Versandkosten. Redaktionsschluß am 1. des Vormonats.
Druck: Druckerei Erich Zobler III 9 93 90-7 8021 Dresden, Schandauer Straße 46.
Evtl. Rücksendungen von Manuskripten erfolgen nur bei eingelegtem Rückporto (Briefmarken). Bei Einsendungen von Fotos die Größe 13 x 18 cm berücksichtigen. Negative werden nicht angenommen.