Höchstleistungsalter im Orientierungslauf

In der Schweizer OL-Zeitschrift findet man im Heft 6/68 einen Artikel unter der Überschrift „Das beste OL-Alter". In diesem Artikel wird unter anderem festgestellt, daß beim Orientierungslauf das optimale Leistungsalter relativ hoch ist. Eine Tatsache, der auch ich zustimme, wobei ich allerdings die Worte „relativ" und „optimal" besonders betonen möchte. Bei der in diesem Artikel entwickelten Tabelle wird davon ausgegangen, daß sich die OL-Leistung aus der Summe der Laufleistung (60 Prozent) und der Orientierungsleistung (40 Prozent) ergibt. Die dann erfolgte Berechnung gibt an, daß das optimale Alter im Orientierungslauf zwischen 27 und 31 Jahren liegt.
Diese Angaben halte ich für zu hoch. In der Leichtathletik liegen uns folgende Durchschnittswerte vor:

Olympische Spiele	Durchschnittsalter aller Teilnehmer	
	Rom	Tokio
5 000 m	26,1	26,6
10 000	27,8	27,5
Marathon	30,0	28,4

Diese Werte kann man nun zwar nicht direkt auf den Orientierungslauf übertragen. Auch deshalb nicht, wie schon oben angeführt, weil die Orientierungsleistung eine gewisse Rolle spielt, wobei der Anteil von 40 Prozent etwas zu hoch gegriffen sein dürfte. Berücksichtigt man aber alle diese Faktoren, so kommt man für den Orientierungslauf auf ein Höchstleistungsalter, das zwischen 24 und 28 Jahren liegt.
Es wird der Eindruck entstehen, als könnten nur in diesem Alter wirkliche Höchstleistungen vollbracht werden. Um diesem Eindruck zu begegnen, müssen wir die Bedeutung des Begriffes „Höchstleistungsalter" bzw. „günstigstes Alter für Höchstleistungen" klären.

Im Orientierungslauf liegt auf Grund der physiologischen und psychologischen Anforderungen, die an den Menschen gestellt werden, der günstigste Zeitraum für Spitzenleistungen relativ spät (24 bis 28 Jahre). Bei einem entsprechenden systematischen Training können Spitzenleistungen aber bereits einige Jahre eher vollbracht werden. Das Training muß dann allerdings so aufgebaut sein bzw. sollte so aufgebaut sein, daß bis zum Erreichen des Höchstleistungsalters noch eine Steigerung möglich ist und dann in der Periode des Höchstleistungsalters wirkliche Spitzenleistungen, gemessen an der Weltspitze, erreicht werden.

Wie bereits angedeutet, kann allerdings eine sportliche Höchstleistung unter Ausnutzung der Kenntnisse über das Höchstleistungsalter nur erzielt werden, wenn ein langjähriger, planmäßiger Trainingsprozeß durchgeführt wurde. Das Ziel sollten dabei nicht frühzeitige Höchstleistungen, sondern lang anhaltendes Höchstleistungsvermögen sein. Nur im letzteren Falle ist es im allgemeinen möglich, Weltspitzenleistungen zu vollbringen.

Schon im Schulalter (10 bis 12 Jahre) muß mit dem Training begonnen werden, um einen systematischen Aufbau garantieren zu können. Das Training verläuft dann in 3 Hauptperioden:
1. Grundlagentraining
2. Aufbautraining
3. Höchstleistungstraining

Über den Inhalt und die Abgrenzungen dieser Perioden werde ich in einem weiteren Beitrag berichten.

Hans-Georg Kremer, Lok Weimar

Hinweis der ZFK OL

Folgende Läufe werden zu zentralen Auswertungen herangezogen:

20. 4.	Ernst-Grube-OL, Rj M
18. 5.	Heide-OL, R
25. 5.	Buchenwald-OL, Rj M
6. 7.	Dynamo-OL, R
31. 8.	Schrammstein-OL, R
7. 9.	Messe-OL, Rj M
14. 9.	Erzgebirgs-OL, Rj
5. 10	Interpol, R

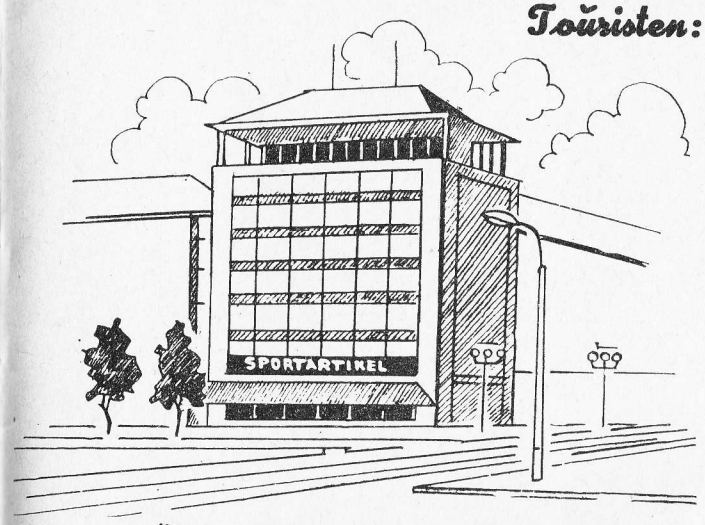
R = Ranglistenlauf ab 18
Rj = Ranglistenlauf ab 14
M = Wertungslauf für Deutsche Mannschaftsmeisterschaften

Mafo

Für Sport und Camping liefern wir:
Hauszelte, Bergzelte
Steilwandzelte

MARTIN FORKER KG
8609 WILTHEN

Das Ziel aller Bergsteiger und Touristen:



Ein Besuch im
SPORTHAUS DRESDEN
am Pirnaischen Platz
Sportschuhe
Sporttextilien
Wassersport und
Campingbedarf
Skivorauswahl
mit eigener Montage
Unser
Spezialgebiet:
Ausrüstungen
für den Berg- und
Klettersport,
Touristik und Wandern
Kletterseile
Eishaken
VIBRAM-Sohlen
»Tourist«

801 Dresden,
Ernst-Thälmann-Str. 3, Ruf: 4 32 87

WIR DISKUTIEREN!

Unser Mitteilungsblatt „Der Tourist" Nr. 1/69 gab uns Veranlassung, am 7. 2. 1969 in unserer Sektionsversammlung zu einigen angesprochenen Problemen unsere Auffassung und Meinung zu sagen. Das betrifft die Schändung unserer Gipfelbücher durch gewissenlose Elemente, die durch Beschädigungen und Schmierereien nicht nur die organisatorische, sportliche Arbeit unseres Verbandes mißachten, sondern die auch das Vermächtnis der Besten unserer Sportbewegung, der für ein besseres Deutschland gefallenen Helden des Widerstandskampfes gegen den deutschen Faschismus, beschmutzen, die die Lehren der Vergangenheit bis heute noch nicht begriffen haben oder nicht begreifen wollen, die mit ihrer Handlung dem Gestrigen dienen, dem Klassenfeind, den Feinden unserer Republik damit Vorschub leisten.

Bei unserer Diskussion gab es Sportfreunde, die der Meinung waren, daß wir mit einer Stellungnahme nichts ändern, die ganze Angelegenheit bagatellisierten und sich einer klaren Stellungnahme enthalten wollten.

Im Ergebnis der Aussprache gab es aber die Erkenntnis, daß es nicht schlechthin um eine Belanglosigkeit geht, sondern daß es notwendig ist, daß wir uns mit aller Konsequenz gegen solche Elemente wenden und uns von ihnen distanzieren.

Wir schließen uns deshalb den ernstgemeinten Worten des Sportfreundes Goldammer in seinem Artikel „Ein Bergabend" wie auch den Aufzeichnungen des Sportfreundes Fred Barth im Artikel „Sieberturm und Steinschleuder" vollinhaltlich an und werden durch unsere Sektionsarbeit beitragen, das humanistische Anliegen unserer sozialistischen Sportbewegung zu verbreitern und mit zu helfen, daß unbelehrbare Schmierfinken zur Vernunft kommen.

Ein weiteres Thema, was uns ebenfalls bewegte und im Artikel des Sportfreundes Wolfgang Bagger „Gegen Unsitten und Rücksichtslosigkeit" angesprochen wird.

Es stimmt, wenn es so weitergeht mit Papier, Glasscherben, Konservenbüchsen usw., verliert unser Elbsandsteingebirge seine anziehene Wirkung für Sportler und Erholungsuchende. Auch bei uns gab es einige, die sich reumütig am Kopf kratzten, als es um leere Blechbüchsen und deren Verbleib ging. Aber jeder sieht ein, daß da etwas verändert werden muß und daß dabei jeder zuerst bei sich selbst anfängt und auf den Sportfreund achtet. Wir wollen deshalb den Worten die Tat folgen lassen, so wie es im Artikel des Sportfreundes Bagger zum Ausdruck kommt.

Nicht nur „Schöner unsere Städte und Dörfer zum 20. Jahrestag der Republik", sondern beginnen wir auch mit der Entrümpelung im Wald und an den Felsen von störendem Unrat.

Jede Sektion sollte einmal eine halbe bis ganze Stunde vor dem Einstieg in den Felsen eine Unratsammelaktion starten. Ich denke, dann würden wir das Aussehen unserer Wälder und Felsen wieder freundlicher gestalten.

Gerade diese zwei erwähnten Probleme sollten wir zum Gegenstand der Diskussion machen und dazu Partei ergreifen, wo wir stehen.

Ich bin der festen Überzeugung, daß nach sachlicher Aussprache unsere Bergsportler die richtige Erkenntnis gewinnen werden und sich für die humanistischen Ziele unserer sozialistischen Sportbewegung als ein Teilsystem bei der Verwirklichung des gesellschaftlichen Systems des Sozialismus einsetzen werden.

Herbert Götz
BSG Stahl Freital
Sektion Wandern und Bergsteigen

XVII. Deutsche Meisterschaften im Ski-OL

Am 1. und 2. März fanden sie in Neudorf bei Oberwiesenthal statt.

Sieger:

Herren: Bernd Victor, Wiss. Freiberg.
Junioren: Jürgen Ziesche, Lok BC Dresden.
Damen: Annelies Unger, Dynamo Leipzig.

Staffel Herren: Wiss. Freiberg I.
Staffel Damen: Motor Mitte Karl-Marx-Stadt. Bericht im nächsten Heft!

Jugendtrainingslager 1969 OL

16. 8. bis 27. 8. 1969, Pionierlager Zwikkau, Windberg, für Jugendliche (D und H) Jahrgang 1952 bis 1955. Teilnahme 15,– M. Einzelheiten und Meldung bis 30. 4. 1969 an Karlheinz Lenk, 98 Reichenbach, Platanenstr. 4.

Ausschreibungen

1. Internationaler OL um den Ostseepokal – o
2. 12./13. 7. 1969
3. Tag – Einzel u. Staffel
4. T/Eiz. H 16, 18, 20, 35
   T/Staffel D ab 18, H ab 16
6. 1. 6. 1969
7. Heinz Zimmermann, 8245 Glashütte, Uferstraße 2
8. Einzel je Läufer 5,– M
   Staffel je Staffel 8,– M
9. 11. 7. 1969, 14 bis 22 Uhr, Kühlungsborn-West, JH am Bahnhof
10. Unterkunft in eigenen Zelten, Zeltplatzgebühren sind an den Zeltplatzleiter zu zahlen.

★

1. V. Dynamo-OL – o
2. 6. 7. 1969
3. Tag – Einzel, Ranglistenlauf
4. H 14 bis 35 u. HE
   D 14 bis 30 u. DE
6. 20. 6. 1969
7. Ulrike Heineman, 801 Dresden, Am See 11/86
8. b) 3,– M c) 4,– M
9. 5. 7. 1969 bis 18 Uhr Altenberg (Osterzgebirge), JH „Otto Buchwitz"
10. Unterkunft in eigenen Zelten

Unser Rücktitel:

Orientierungsprobleme im Zittauer Gebirge (Nähe Jonsdorf). Foto von Gert Wittwer, Leipzig.

1. II. Medizin-OL o
2. 4./5. 5. 1969
3. T/Eiz.
4. alle Klassen
5. 10. 4. 1969
6. 30. 4. 1969
7. B. Wollenberg, 43 Quedlinburg, Rosenbergstr. 15
8. a) 1,50 b) 2,– c) 3,– M
9. wird nach Vormeldung bekanntgegeben
   4. 5. 1969 Harzrand
10. Luftmatratzen, Schlafsäcke und Decken mitbringen!

BSG Medizin Quedlinburg

★

IX. Heideorientierungslauf

Termin: 18. Mai 1969

Wettbewerb: T/Eiz.

Klassen: ab D 14/H 14

Meldegeld: 3,– M (andere Unkosten: 0,50 M)

Meldetermin: 30. April 1969 (Poststempel)

Meldeanschrift: Wolfgang Grummt, 7113 Markkleeberg, Leninstr. 12e

Unterkunft: Feste Quartiere, Schlafsack oder Decken sind mitzubringen.

Selbstverpflegung

Anreise: 17. Mai 1969 bis 20 Uhr
Genauer Anreiseort wird ab 5. Mai bekanntgegeben.

BSG Lok Leipzig Mitte

Herausgeber: Deutscher Wanderer- und Bergsteiger-Verband. Verantwortlich: Fachkommission Kultur und Bildung. Redaktion: Eva-Ursula Petereit, 8023 Dresden, Reichenberger Straße 11. Lizenznummer 558 beim Presseamt des Vorsitzenden des Ministerrates der DDR. – Bezugsbedingungen: Vertrieb erfolgt ausschließlich durch Selbstversand. Sammelbestellungen und Versand: Volker Schirmer, 8213 Bannewitz, Welschhufer Straße 2.

„Der Tourist" erscheint monatlich. Vierteljahresabonnement 2,– M einschließl. Versandkosten. Redaktionsschluß am 1. des Vormonats.
Druck: Druckerei E. Zobler III 9 93 65-9 8021 Dresden, Schandauer Straße 46.
Evtl. Rücksendungen von Manuskripten erfolgen nur bei eingelegtem Rückporto (Briefmarken). Bei Einsendungen von Fotos wird gebeten, die Größe von 13 x 18 cm zu berücksichtigen. Negative werden nicht angenommen.