OL-INFORMATIONEN

Orientierungslauf-Heimtraining II

(Wettkampfauswertung)

Arbeitsmittel: Karte mit kürzlich im Wettkampf gelaufener Bahn; Farbstifte (3 Farben).

1. Laufe die Bahn von Posten zu Posten nochmals „im Geiste" so ab, wie du sie im Wettkampf gelaufen bist (also mit allen Fehlern) und trage diese Route mit Grünstift in die Karte ein.
2. Knoble unter Berücksichtigung deiner Stärken und Schwächen (z. B. gute Kondition, aber noch mangelhaftes Orientierungskönnen) deine individuelle Idealroute aus und trage sie mit Rotstift in die Karte ein.
3. Vergleiche beide Eintragungen miteinander, beurteile die Schwere der in den Abweichungen zum Ausdruck kommenden Orientierungs- bzw. Taktikfehler (wieviel Minuten jeweils Zeitverlust?) und schätze die Zeitverlustsumme. Welche Zeit hättest du also bei optimaler Orientierung im Wettkampf etwa erzielt?
4. Falls möglich: Beurteile die Route des Siegers (ihre Fehler und Vorzüge unter Berücksichtigung der Schwächen und Stärken dieses Wettkämpfers) und schätze ein, ob bzw. inwieweit er eine noch bessere Zeit hätte erzielen können. – Stelle Vergleiche zu deiner Idealroute und deiner möglichen Zeit an.
5. Analysiere deine gemachten Fehler.
   a) Resultieren sie aus
      - schlechtem Entfernungsgefühl (z. B. über das Ziel hinaus laufen),
      - ungenauem Richtungshalten (z. B. beim Kompaßlauf)),
      - oberflächlichem Kartenlesen (z. B. in bezug auf die Feinorientierung bei kniffligen Wegverläufen),
      - ungenügendem Erkennen der Geländesituation in Postennähe (Suchen des Postens),
      - zuwenig überlegter Routenwahl oder anderen Ursachen (z. B. zu riskantem Querwaldein-Direktanlaufen kleiner Geländepunkte bzw. Posten)?

   b) Wann bzw. unter welchen Bedingungen bzw. bei welchen Anlässen traten die Fehler auf?
   Vorwiegend am Anfang (Startnervosität, Überhastung),
   vorwiegend auf der letzten Hälfte bzw. im Schlußteil (Ermüdung),
   besonders beim „Nachlaufen" (zu schnelles Tempo und dadurch Unfähigkeit der Orientierungskontrolle),
   vor allem bei taktischen Manövern (z. B. Abschütteln eines Nachläufers)
   oder in anderen Situationen?
   c) Welche Fehlerkategorien traten – auch unter Berücksichtigung früherer Wettkämpfe – am häufigsten auf? Welche davon sind am schwerwiegendsten (weil sie das Wettkampfresultat am meisten beeinträchtigen)? Welche Fehler mußt du demnach in erster Linie in Wettkämpfen zu vermeiden trachten?
6. Überlege, auf welche Weise bzw. mit welchen konkreten Mitteln du künftig diese erkannten Hauptfehler vermeiden kannst. Überlege, welche Übungen du künftig ins Geländeund ins Heimtraining zu ihrer bewußten und gezielten Bekämpfung einbeziehen mußt!
   Arbeite diese Übungen und die nötigen Hinweise (Übungsort, Organisationsform, Art und Weise der Durchführung usw.) konkret schriftlich aus.
7. Nimm dir vor, diese Fehler unter allen Umständen in den nächsten Wettkämpfen zu vermeiden. Überlege hierfür wirkungsvolle Maßnahmen (z. B. bei Startnervosität: bewußt und betont ruhiges Orientieren und genaues Überprüfen der getroffenen Entscheidungen). Analysiere und prüfe nach dem Wettkampf, ob bzw. bis zu welchem Grad du deinen Vorsatz eingehalten hast. Ziehe daraus die Folgerungen für das Training und den nächsten Wettkampf. Werde dabei immer unerbittlicher gegen dich selbst!

Erhard Haufe, HSG TU Dresden

Bei den BM OL Magdeburg dominierte Motor Schönebeck

Bei den in Bischofswerda, Kreis Haldensleben, durchgeführten Bezirksmeisterschaften im Orientierungslauf waren Sportler aus 9 Sektionen des DWBO am Start. Das sumpfige Waldgelände und Temperaturen um 30 Grad stellten an die Wettkämpfer höchste Anforderungen. Die Orientierungsläufer der BSG Motor Schönebeck, welche sich durch mehrere Trainingsläufe und Teilnahme an mehreren schweren Ausscheidungsläufen gut vorbereitet hatten, wurden mit diesen Wettkampfbedingungen am besten fertig und konnten in 8 von 14 Klassen den Sieger stellen und weitere gute Plätze belegen.
Am überlegensten fielen die Siege bei der männlichen Jugend aus. Hier siegten in der Klasse H 13 Lichtenfeld (Schönebeck) mit 36 min vor Ballschuß (Lok Magdeburg) und Treichel (Chemie Magdeburg) mit je 54 min und in der Klasse H 15 H. Lorenz (Schönebeck) 44 min vor Kuckert (Zerbst) in 57 min.
In der Klasse H 17 gab es gleich einen dreifachen Triumph für Motor Schönebeck durch Guwz, Heyroth und Schneider. Der gleiche Erfolg gelang Motor Mitte Magdeburg in der Klasse H 11 durch die Mannschaften Lehmann/Vollert, Hammer/Müller und Pallas/Lehmann. Sieger in der Klasse H 9 wurden Recker/Döse (Zerbst) vor Vinz/Strutzowski (Motor Mitte) und Kleine/Raabe (Schönebeck). Bezirksmeister bei den Herren wurde Fuchs in 1:30 h vor G. Lorenz 1:31:40 (beide Schönebeck) und Pahl (1:35 Lok Magdeburg), welche damit alle drei in der Klasse H 35 schneller waren als der Sieger der Klasse H 21, Fügner (Schönebeck), welchem 1:36:35 zum Sieg genügten.
Bezirksmeisterin der Damen wurde Ressel (Schönebeck) vor Cron, Beyer und Gankler (alle Lok Magdeburg) und bei der weiblichen Jugend Drescher (Schönebeck) vor Miethke (Zerbst).

3. Internationaler Ostsee-OL: Nordländer ungefährdet

In der Stubnitz auf Rügen fand am 18. Juli der 3. Internationale Ostsee-OL statt. Der Lauf zeichnete sich durch ausgezeichnete Organisation, eine sehr gute Karte und gutes Gelände aus, wobei das Gelände von unserer Sicht aus vielleicht zu skandinavisch war, was die Läufer aus dem Norden in den Ergebnissen eindeutig unterstrichen.
Bei den Herren kam auf der 11 km langen Bahn, die 12 Posten hatte, Finnland mit Tahvanainen und Salmenkylä zu einem Doppelerfolg. Nach 7,5 km am Posten 7 führte zwar noch Hadler, Norwegen, vor Jakobsson, Schweden, aber in der Endabrechnung konnte der sich dort in der 3. Position liegende Finne Tahvanainen durchsetzen. Bester DDR-Läufer wurde Michael Schubert, Lok Erich Steinfurth Berlin, der mit knapp 5 min Rückstand zum Sieger den 12. Platz belegte. Wenn man dann bedenkt, daß Läufer wie Helmut Conrad, TU Dresden, auf den 26. Platz und H. D. Baumgart, Dynamo Elbe Dresden, auf den 37. Platz als nächstbeste DDR-Läufer einkamen, dann spricht das für die Überlegenheit der Skandinavier in diesem Wettkampf.

Bei den Damen kam es auf der 6 km langen Bahn mit 8 Posten zu dem erwarteten Duell zwischen der Vizeweltmeisterin Ingrid Hadler, Norwegen, und der ungarischen Meisterin Sarolta Monzspart. Mit 2 min 5 s Vorsprung sicherte sich Ingrid Hadler schließlich den Sieg vor der Ungarin. Unzufrieden muß man auch hier mit dem mäßigen Abschneiden unserer Damen sein. So kamen E. Conrad, Lok Bad Schandau (25.), und Annelies Unger, Lok Leipzig Mitte (26.), als einzige DDR-Läuferinnen knapp unter eine Stunde, bei der Siegerzeit von 36:51 min.

Es bleibt abzuwarten, ob die Nordländer in typischem DDR-Gelände ebenfalls so erfolgreich sind. Der Schrammstein-OL und der Lok-BC-OL bewiesen, daß unter diesen Bedingungen auch unsere Läufer mithalten können.

Ergebnisse:

Damen: 1. 36:51 Hadler, Ingrid, Norwegen; 2. 38:56 Monzspart, Sarolta, Ungarn; 7. 44:51 Mylly, Aaira, Finnland (ehemals TUL).
Herren: 1. 1:03:55 Tahvanainen, Veijo, Finnland; 2. 1:04:42 Salmenkylä, Juhani, Finnland; 3. 1:05:31 Jakobsson, Rolf, Schweden; 12. 1:08:25 Schubert, Michael, Lok E. Steinfurth Berlin.
Senioren Damen: 1. 1:12:35 Olsen, Birthe, Dänemark.
H 17: 1. 41:40 Lyngs, Welbert, Dänemark; 2. 45:57 Tonn, Konrad, Medizin Dresden; 3. 47:11 Much, Detlef, Lok Magdeburg.
H 19: 1. 1:11:55 Kunfali, Zsolt, Motor Ammendorf; 2. 1:13:27 Krause, Wolfgang, Wissensch. Quedlinburg; 3. 1:13:52 Winkler, Rolf, Dynamo Elbe Dresden.
H 35: 1. 1:17:32 Simon, Volkmar, TU Dresden.
H 43: 1. 47:08 Hansen, Thorkil, Dänemark.

Ulrike Heinemann

Zur Diskussion

Wettkampfsystem

Um den Orientierungslauf qualitativ und quantitativ weiter voranzubringen, ist unbedingt eine Überarbeitung und Vereinheitlichung des gegenwärtigen Wettkampfsystems notwendig. Welche Wettkampfformen finden wir zur Zeit?

1. Wettkämpfe, verankert im Terminkalender
2. Wettkämpfe des Pionier- und FDJ-Pokals
3. Spartakiadewettkämpfe
4. sonstige Wettkämpfe (Volks-OL, Nacht-OL)

Welche Veränderungen müssen in den einzelnen Stufen vorgenommen werden?

Zu 1.: Da in diesem Jahr zu den Ranglistenläufen die Pionierklassen sehr oft nicht ausgeschrieben waren, müssen zentrale Termin für diese Klassen festgelegt werden. Verantwortlich für die Organisation: BFK.

- In den Jugendklassen macht es sich erforderlich, wieder Ranglistenläufe auszuschreiben. Das Fehlen von R.-Läufen in den Jugendklassen ist eher leistungshemmend als fördernd.

Des weiteren wird vorgeschlagen:

- Zentrale Festlegung von ca. 3 Terminen für die Bezirksrangliste.
- Um einer größeren Zahl von Jugendlichen ein Erfolgserlebnis zu vermitteln, sollte in den Klassen ab D/H 15 eine getrennte Wertung für LK I und II und übrige erfolgen.
- In der Klasse H 13 hat sich das Mannschaftslaufen nicht bewährt. Man sollte generell auf Einzellauf in der H 13 orientieren.
- Durchführung eines Wettbewerbs (Sektionspokal) auf allen 3 Ebenen (DDR, Bezirk, Kreis) mit mindestens 2 Wertungsläufen.
- Territoriale Streuung der DDR-Ranglistenwettkämpfe, etwa wie 1970.

Zu 2.: Eine allgemeine Anpassung an die Regelordnung des DWBO ist unerläßlich. Argumente, daß man z. B. mit dem durchgängigen Mannschaftslauf Anfängern eine Erleichterung schaffen will, erscheinen nicht glaubhaft, da man in viel wichtigeren Fragen (Bahnlängen, Postenstandorte und besonders Kartengenauigkeit) viel bessere Möglichkeiten zur Erleichterung nicht nutzt.

Zu 3.: Auf diesem Gebiet gibt es noch sehr viel nachzuholen. Deshalb sind unbedingt

- Termine in Anlehnung an zentrale Spartakiadetermine für Kreis- und Bezirksspartakiaden in den Terminkalender 71 aufzunehmen,
- BFA und KFA entsprechende Anweisungen zu geben.

Zu 4.: Hier sei die Empfehlung gegeben, daß jede OL-Gruppe jährlich mindestens einen OL organisiert. Als Beispiel für kleinere Sektionen sei hier an die Form der Sektionsmeisterschaften erinnert.

Außerdem wird empfohlen, verstärkt Studentenwettkämpfe im OL zu organisieren. Das Angebot des KFA Weimar, am 2. 5. 1971 Deutsche Studentenmeisterschaften zu organisieren, sollte man nicht ablehnen.

Bei der Erarbeitung dieser Empfehlungen wurden wertvolle Erfahrungen der olympischen Disziplinen und der Spartakiadebewegung berücksichtigt.

H.-G. Kremer, Weimar

Hinweis

In der Zeitschrift für Sportlehrer, Trainer und Übungsleiter im Kinder- und Jugendsport „Körpererziehung" (Volkseigener Verlag Volk und Wissen) sind folgende Beiträge auch für die Leser des „Tourist" von Interesse:
E. Haufe: Sternwanderungen ... (Heft 4/69)
E. und Ch. Haufe: Kleines ABC des Wanderns (Hefte 4 und 5/70, wird fortgesetzt)
E. und Ch. Haufe: Orientierungslauf – einfach und überall (Hefte 3, 5, 7, 8, 9, 11/69, insges. 40 Seiten, 43 Abbildungen)

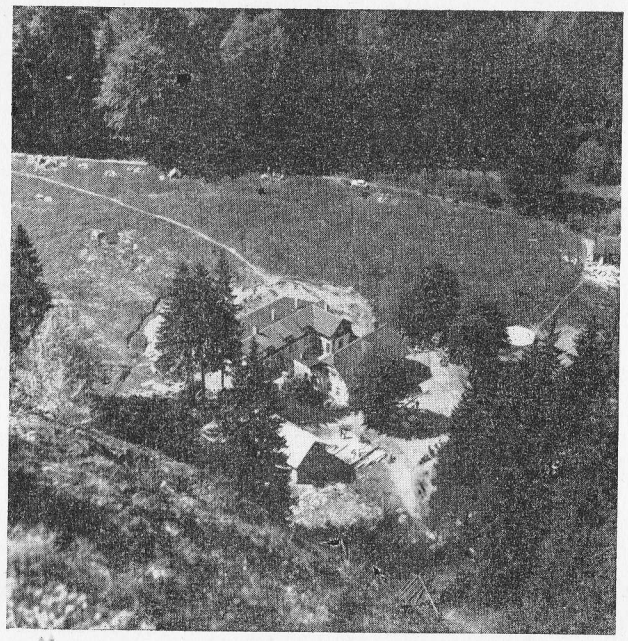
Wir gratulieren Sportfreund Haufe zum Dr. paed.! Die Redaktion

Kurz gemeldet

Das KTW Bezirk Erfurt teilt mit, daß der Inselsberglauf in diesem Jahr nicht stattfindet.

★

Gesamtzahl der Naturschutzgebiete in der DDR: 643 = 75 759,62 ha (0,64 % der Bodenfläche der DDR). Vor 1945 bestanden auf dem Territorium der heutigen DDR 150 NSG, das sind 23 % des heutigen Standes.
Landschaftsschutzgebiete in der DDR: 16 866 km² (15,56 % der Bodenfläche der DDR).
Zahl der Naturdenkmäler in der DDR: ca. 10 000 – sie sind bei den Kreisnaturschutzverwaltungen registriert. E. Sch.



Thüringen – überall schön! Blick vom Falkenstein, aufgenommen von W. Seidel, Glashütte

Rennsteigwanderung

Zwei Berichte gingen der Redaktion zu, jeder auf eigene Art geschrieben und deshalb auch jeder veröffentlicht.

„... Meine besonderen Kennzeichen: eine neue Kniebundhose und viel gute Laune ...", so stand es im letzten Brief meiner Freundin vor unserer geplanten Rennsteigwanderung. Zweimal war ich den Rennsteig schon gelaufen und hatte ihr oft davon vorgeschwärmt.
Der Rennsteig ist einer der schönsten deutschen Wanderwege. Er verläuft von Hörschel an der Werra bis Blankenstein an der Saale teils als Pfad oder Weg, teils als Chaussee über den Kamm des Thüringer Waldes. Zum großen Teil ist es dort sehr einsam, da die Ortschaften besonders im nordwestlichen Teil ein gutes Stück vom Kamm entfernt liegen. Das Schönste an einer Rennsteigwanderung sind die vielen Aussichtspunkte, von denen man weit über den Thüringer Wald und sein Vorland im Nordosten und Südwesten schauen kann. Früher gab es einen schönen Brauch. Jedes Jahr zu Pfingsten wanderten die „Renner" in fünf oder sechs Tagen von Hörschel bis Blankenstein. Das südöstliche Stück des Rennsteiges ist jetzt Grenzgebiet oder gehört zur Bundesrepublik. Von Hörschel bis Ernstthal steht uns der Rennsteig aber offen.
Wir hatten uns vorgenommen, in der ersten Maiwoche von Eisenach bis Ilmenau zu laufen. Auf dem Inselsberg, an der Ebertswiese, in Oberhof und in Schmiedefeld wollten wir in Jugendherbergen übernachten und gegebenenfalls auch Ruhetage mit „Ruhetagspartien" einschieben.
Als wir in Eisenach ankamen, war herrliches Frühlingswetter, und ich bedauerte schon, daß ich die kurzen Lederhosen zu Hause gelassen hatte. Die Sonne stand am strahlend blauen Himmel, und die Buchenknospen brachen gerade auf. Nachmittags sahen wir vom Aussichtsturm der Wartburg schon den Inselsberg, unser Ziel für den nächsten Tag.
Am Morgen leuchtete uns an der Hohen Sonne zum ersten Male das große