



ORIENTIERUNG

Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf



**Jugend-
EM-Silber
für Jasmina
Gassner**



Frühjahrssaison

Austria Cup und Meisterschaften
im OL und MTBO



EM in Portugal

Gute Ergebnisse für die
österreichischen Teilnehmer

Inhalt

Foto: Hans Gemperle



Österreichs Team bei der EM in Portugal vor dem ersten Bewerb

Foto: Feri Gassner



Die bei der EYOC erfolgreichen Schwestern Jasmina und Anika Gassner

- 3** OL: Europameisterschaften in Portugal
- 6** OL: Jugendeuropameisterschaften in Mazedonien
- 8** OL: Austria Cup Frühjahrssaison
- 13** OL: Österreichische Schulmeisterschaften in Litschau
- 14** MTBO: Austria Cup Frühjahrssaison
- 18** Orthopädie: Überlastungsprobleme – Pause nötig?
- 20** Kurzmeldungen
- 22** Wettkampfvorschau OL und MTBO Herbst 2014
- 23** Aus dem Verband
- 24** Foto-Impressionen

Der Österreichische Fachverband für Orientierungslauf wird gefördert aus Mitteln des



Aus meiner Sicht

Wie komplex der Orientierungssport zu organisieren bzw. auch von äußeren Einflüssen abhängig ist, zeigte sich im heurigen Frühjahr: Verschiebung und Verlegung zweier MTBO-Austria-Cups im Ausland auf Grund von Sturmschäden, Verlegung zweier OL-Austria-Cups in Österreich wegen nicht erfolgter Genehmigung bzw. Problemen bei der Kartenerstellung, Annullierung einiger Kategorien bei einer Meisterschaft wegen eines falsch gesetzten Postens. Dass wir dennoch bei allen nationalen Veranstaltungen im In- und Ausland tolle Organisation und schöne Bewerbe erleben durften, zeugt vom Einsatz und den Anstrengungen der durchführenden Personen.

Auch auf höchster Veranstaltungsebene kann etwas schief gehen – so geschehen beim Weltcup in Spanien, bei dem irrtümlich Posten zu früh weggeräumt wurden, und bei den Europameisterschaften in Portugal, die von einer Pannenserie überschattet waren. Kaum eine Veranstaltung ist zu 100 % perfekt zu organisieren – dies muss uns stets bewusst sein. Und so gelten unsere Anerkennung und unser Dank allen, die diesen Aufwand – freiwillig und ehrenamtlich! – auf sich nehmen. In den Worten eines schwedischen Trainers: „Denk' nicht an den Posten, den du schlecht gemacht hast, denk' an die 20, die du gut gemacht hast!“

Wirklich gut gemacht haben es Jasmina und Anika Gassner bei den Jugend-Europameisterschaften in Mazedonien – nochmals herzliche Gratulation zu ihren Podest- bzw. Diplompätzen! Auch das restliche Jugend-Team hat eine Steigerung gegenüber dem Vorjahr gezeigt.

Aus produktionstechnischen Gründen ist in dieser Ausgabe der Orientierung noch kein Bericht von der soeben zu Ende gegangenen OL-WM in Italien enthalten. Im Vorwort habe ich aber manchmal die Möglichkeit, auf jüngste Ereignisse eingehen zu können (vor allem wenn ich die Redaktion auf das Vorwort warten lasse, wie diesmal geschehen).

Die WM ist für das österreichische Team sehr erfolgreich verlaufen. Gernot Kerschbaumers 8. und Ursula Kadans 15. Platz über die Langdistanz, Robert Merls 11. Platz im Sprint, der 8. Platz der Herren in der Staffel, die Vorstellung des Teams bei der Sprint-Staffel – das alles sind Weltklasse-Ergebnisse, auf die die Athletinnen und Athleten stolz sein können. Auch die restlichen Ergebnisse bei Mittel- und Langdistanz waren solide und im Rahmen der Erwartungen. Für Elisa Elstner, Anna Simkovics und Christian Warbichler hat es in der Sprint-Qualifikation um ein paar wenige Sekunden nicht mit dem Finale geklappt – schade, aber sie wissen, dass sie es drauf haben. Auch die Teamleistungen der Staffeln bei Damen (13.) wie Herren (8.) waren sehr erfreulich und lassen positiv in die Zukunft sehen.

Auch organisatorisch war die WM ein voller Erfolg. Alle Wettkämpfe gingen ohne nennenswerte Probleme über die Bühne. Die Bewerbe waren spannend zu verfolgen, sowohl vor Ort als auch in Übertragungen im Fernsehen und im Internet, und brachten allesamt würdige Sieger. Die erstmals bei einer WM ausgetragene und vieldiskutierte Mixed-Sprint-Staffel hat sich als spannendes Format für Teilnehmer wie Zuseher bewährt. Der Entfall der Qualifikationsläufe für Mittel- und Langdistanz wird zwar von vielen noch nicht als der Weisheit letzter Schluss gesehen, dennoch war diese WM in Organisation und Durchführung wegweisend. Dass das „Drumherum“ wie Fernsehproduktion und Internetauftritt („Live-Center“) immer aufwendiger wird, nützt dem OL-Sport in seiner Sichtbarkeit und Verbreitung, treibt aber auch die Kosten in die Höhe, was die Übernahme eines solchen Großanlasses für kleine Länder erschwert.

Aus kleinen wie großen Veranstaltungen lässt sich für die Zukunft lernen. Möge uns dies stets gelingen!

ERIK ADENSTEDT, PRÄSIDENT DES ÖFOL



Foto: Kurt Fesselhofer

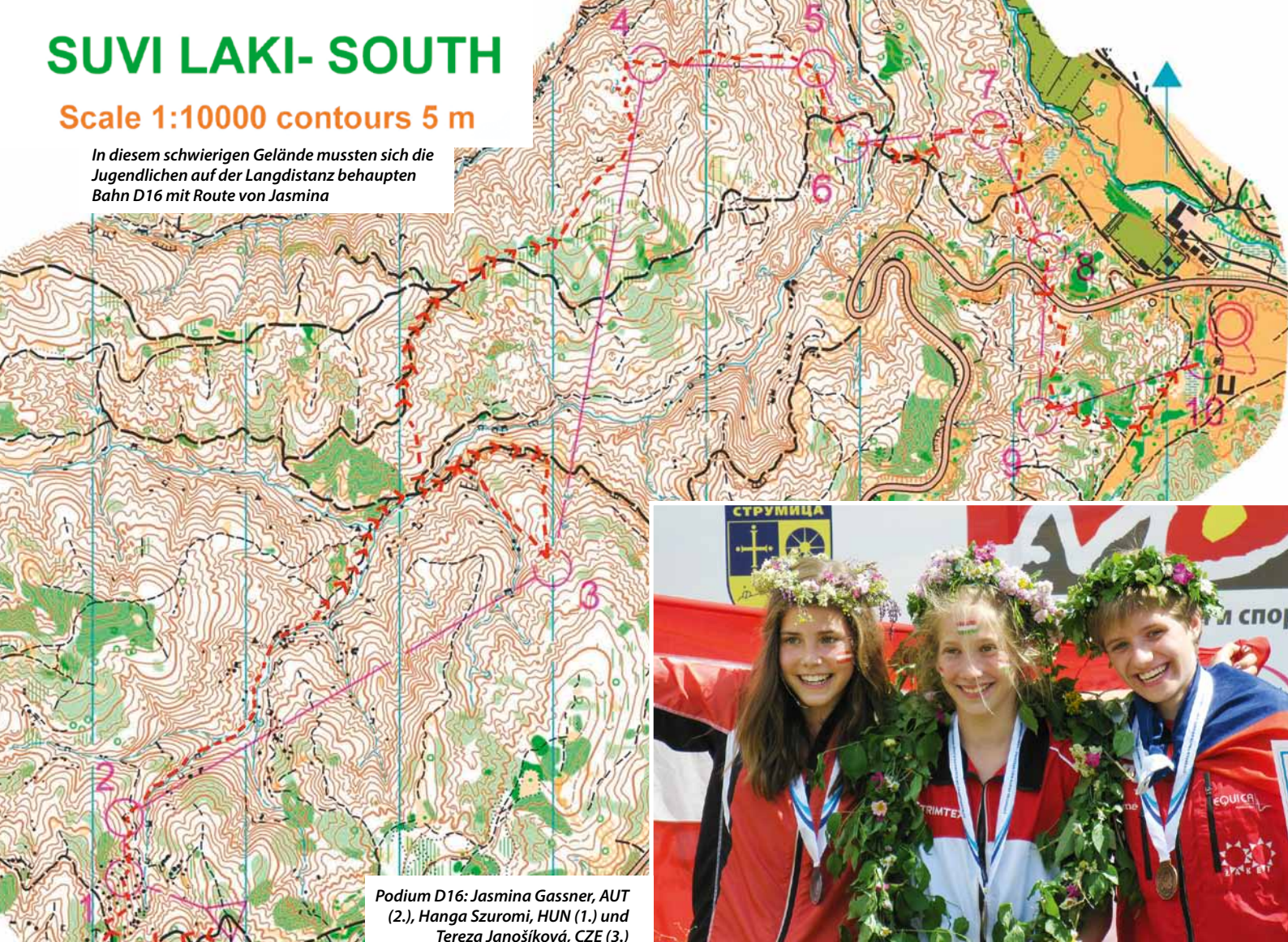
Impressum: Orientierung – Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf. **Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:** Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf (ÖFOL), A-1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 12. **Telefon:** (01) 505 03 93. **E-Mail:** office@oefol.at. **Chefredakteurin:** Traude Fesselhofer (redaktion@oefol.at). **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Erik Adenstedt, Emanuel Braun, Markus Buchtele, Kurt Fesselhofer, Willi Grabenhofer, Hans Georg Gratzner, Michael Grill, Paul Grün, Kevin Haselsberger, Sandrina Illes, Karin Irk, Ursula Kadan, Rainer Kallian, Doris Kratky, Alois Mair, Michael Melcher, Franz Nagele, Erik Simkovics, Sissi Speiser, Thomas Wieser. **Layout:** Hans Ljung. **Druckerei:** Niederösterreichisches Pressehaus, A-3100 St. Pölten, Gutenbergstraße 12. **Anzeigenverwaltung:** ÖFOL-Sekretariat, A-1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 12, Telefon (01) 505 03 93, (office@oefol.at). **Erscheinen:** dreimal jährlich. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. **Jahres-Abo-Preis:** 25,- Euro. **Einzelpreis:** 9,- Euro.

Coverfotos: Großes Foto: Jasmina Gassner, im Herbst 2013 beim Austria-Cup-Bewerb auf der Turracher Höhe (© Kurt Fesselhofer). Unten links: ÖFOL-Meisterschaftsmedaillen (© Kurt Fesselhofer). Unten rechts: Erik Nilsson Simkovics beim Sprint-Vorlauf der EM (© Isabella Moser). **Fotos letzte Seite:** Schnappschüsse von diversen Austria-Cup-Bewerben (© Kurt Fesselhofer, Rainer Burmann und Michael Melcher).

SUVI LAKI- SOUTH

Scale 1:10000 contours 5 m

In diesem schwierigen Gelände mussten sich die Jugendlichen auf der Langdistanz behaupten
Bahn D16 mit Route von Jasmina



Podium D16: Jasmina Gassner, AUT (2.), Hanga Szuromi, HUN (1.) und Tereza Janošiková, CZE (3.)

Foto: Franz Nagele

JUGEND-EM, STRUMICA, MAZEDONIEN, 25. BIS 28. JUNI 2014

Tolle Leistungen – mit Silber belohnt



Der alljährliche Saisonhöhepunkt für die Jugend – deren Europameisterschaften – fanden dieses Jahr im Südosten von Mazedonien, nahe zur griechischen bzw. bulgarischen Grenze, statt. Grund zur Freude gab es nicht nur über die gut organisierten Wettkämpfe, sondern auch über tolle Leistungen der österreichischen Teilnehmer, ganz besonders zweier Teilnehmerinnen. Von Traude Fesselhofer und Franz Nagele

Gut gelaunt reiste die österreichische Mannschaft – Antonia Erhart, Jasmina Gassner, Tina Tiefenböck, Rosa Trummer (D16); Jannis Bonek, Georg Gröll, Dominik Jandl, Clemens Wolfram (H16); Marlene Berger, Anika Gassner, Carina Polzer, Johanna Trummer (D18); Emanuel Braun jun., Rafael Dobnik, Florian Kurz, Mathias Peter (H18) – in den Süden. Betreut wurde das Team von Werner Pietsch, Franz Nagele und Stephanie Killmann.

Der Ernst beginnt

Nach einem Akklimatisierungstag mit Model Event folgte der erste Wettkampftag mit einem Sprint in der kleinen Stadt Strumica. Das Ziel und die Arena waren direkt am Hauptplatz, die Läufer hatten dort

auch während ihres Wettkampfs einen Durchlauf. Somit war für gute Stimmung gesorgt.

Die Bahnen erwiesen sich als recht anspruchsvoll: Am Beginn ging es mit längeren Teilstrecken durch Siedlungsgebiet, danach auf vielen kurzen durch das Stadtzentrum. Von Anfang bis zum Schluss gab es interessante Routenwahlen, sehr oft waren die besten Routen nicht auf den ersten Blick auf die Karte erkennbar.

Die besten Platzierungen der Österreicher in den jeweils um die 100 Leute starken Starterfeldern aus insgesamt 34 Ländern erreichten Anika Gassner (9. D18), Jasmina Gassner (14. D16), Rafael Dobnik (13. H18), Mathias Peter und Georg Gröll (jeweils 22. H18 bzw. H16).

Ebenfalls auf dem Hauptplatz von Strumica fanden am Nachmittag dann die feierliche Eröffnung dieser EYOC und die Siegerehrung für den Sprint statt. Es wurde ein sehr abwechslungsreiches Programm geboten, unter anderem mit Folkloretänzen, wo die Jugendlichen mit einbezogen wurden. Gute Unterhaltung und ein Gemeinschaftserlebnis waren somit garantiert. Viele sprachen von der stimmungsvollsten EYOC-Eröffnung aller Zeiten.

Langdistanz – Silber für Jasmina!

Die Langdistanz fand weiter östlich im Gebirge, in Suvi Laki, statt. Das Gelände war ziemlich steil mit vielen „braunen“ Kartendetails, also sowohl OL-technisch wie auch physisch extrem schwierig.



Staffelstart D16 – im Hintergrund in der Mitte Antonia Erhart

Jasmina Gassner gelang in D16 ein ganz tolles Rennen, das mit der Silbermedaille belohnt wurde. Nur die Ungarin Hanga Szuromi war eine halbe Minute schneller als sie. Auch ihre Schwester Anika war wieder ausgezeichnet unterwegs. Sie lief in D18 auf den 5. Platz und damit ebenfalls zu einem Diplom. Geteilte Freude ist doppelte Freude!

Neben diesen absoluten Spitzenresultaten sollen aber auch die ebenfalls wirklich guten Leistungen von Rafael Dobnik und Mathias Peter in H18 nicht unerwähnt bleiben, die 25. und 26. wurden.

Staffel als Abschluss

Den üblichen spannenden Abschluss bildeten die Staffeln, die im an das Gelände der Langdistanz anschließenden fein kupperten Gebiet – mit derselben Zielarena – stattfanden und ebenfalls technisch in jeder Hinsicht schwierig waren.

Die österreichischen Staffeln schlugen sich recht gut, mit den Rängen 8 (H16), zweimal 9 (D16, H18) und 11 (D18) wurden die (realistisch gesetzten) Erwartungen per Saldo erfüllt.

Resümee

Österreichs Jugend erreichte in der Teamwertung (die besten 2 Einzelergebnisse je Kategorie und Bewerb sowie die Staffeln werden gezählt) auf dem absolut zufrieden stellenden achten Rang. Angeführt wird diese Wertung von Finnland vor Tschechien (jeweils dreimal Gold), Dritter ist die Schweiz. Die insgesamt 12 Goldmedaillen gingen in 7 verschiedene Länder, insgesamt wurden junge Athleten aus 11 Ländern mit Medaillen belohnt, darunter eben erfreulicher Weise auch Österreich. – Österreichs Team konnte also auch wieder gut gelaunt heimfahren.

In den letzten Jahren macht sich der Trend immer mehr bemerkbar, auch bei der Jugend schon sehr hohe OL-technische Anforderungen zu stellen. Der Unterschied zur Elite liegt eigentlich nur mehr in der Länge der Strecken, das technische Ni-



Strumica Center, Maßstab 1:4.000, Äquid. 2,5 m; Schlussteil der Bahn H18



Foto: Feri Gassner



Foto: Franz Nagle

Österreichs EYOC-Team

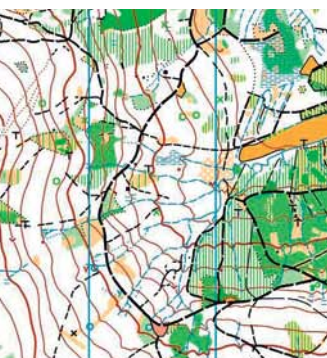
Die erfolgreichen Schwestern Anika und Jasmina Gassner

ten. Läufer aus Ländern (oder auch nur Gebieten oder Vereinen) mit weniger guten Trainingsmöglichkeiten liegen hier naturgemäß etwas weiter zurück als bei technisch einfacheren Wettkämpfen. Nachdenken sollte man aber vielleicht auch darüber, bei den heimischen Läufen das technische Niveau der Nachwuchs-Bahnen ebenfalls anzuheben, um den Anforderungen bei großen internationalen Bewerben besser gewachsen zu sein.

Veranstalter-Homepage mit allen Ergebnissen und vielen Informationen:
<http://eyoc2014.mk/>

OL: ÖSTM LANG/5. AUSTRIA CUP (ULTRALANG) & ÖM MANNSCHAFT

Eidenberg/Linz, 6./7. 9. 2014



Von Lichtenberg beginnend erstreckt sich auf einem Höhenzug ein geschlossenes Waldgebiet nach Norden. Das kartierte Waldgebiet umfasst ca. 9 km², das gesamte Gebiet knapp 15 km².

Kartenzeichner: Ivo Habán, Radovan Čech, Ondřej Kotecký und Luděk Krtička (nördlicher Teil, 2003); Roman Mayrhofer und Alois Mair (Aktualisierung und südlicher Teil).

Geländecharakteristik: Überwiegend Nadelwald, der von zahlreichen Wegen,

Schneisen und Pfaden durchzogen ist. Das hügelige Gebiet enthält an einigen Stellen größere Flächen mit Jungwald. Mehrere Kahlschläge und zahllose kleine Lichtungen prägen das Kartenbild. Bodenbewuchs wird an den halboffenen Stellen durch Grasbewuchs, im Hochwald durch Anflug geprägt.

Wettkampfleiter: Alois Mair

Bahnleger: Siegfried Stadler (Samstag) Peter Tremml (Sonntag)

TD: Georg Gittmaier

Wettkampfbereich: Sportanlage Untergeng.

Alois Mair

MTBO: 7. AUSTRIA CUP (MITTEL) & ÖSTM/ÖM LANG/8. AUSTRIA CUP

Bad Traunstein & Rapottenstein, 13./14. 9. 2014

Wie 2012 wird es auch heuer im Waldviertel gleichzeitig mit den Austria-Cup-Rennen tschechische Cupläufe geben. Die bestehenden Karten von Bad Traunstein bzw. Rapottenstein wurden dafür – im Fall Rapottenstein ganz wesentlich – erweitert.



Bad Traunstein (oben) und Rapottenstein (unten)



Geländecharakteristik: Samstag: Das Gelände ist hügelig und mit Wiesenteilen durchsetzt. Zum recht dichten Waldwegenetz kommt auch ein gut ausgebaut asphaltiertes Güterwegenetz.

Sonntag: Ähnlich wie Samstag, aber steiler, weniger asphaltierte Wege.

Wettkampfleiter & Bahnleger: Paul Grün

TD: Wolfgang Pötsch & Milan Venhoda

Infrastruktur: Samstag: Buschenschank Holzinger in Bad Traunstein.

Sonntag: Der Sportplatz Rapottenstein wurde uns von der Gemeinde als Wettkampfbereich und Ziel zur Verfügung gestellt, die Verpflegung übernimmt der Sportverein. *Achtung:* Mit einem längeren Anfahrtsweg zum Start ist zu rechnen!

Paul Grün

OL: 6. AUSTRIA CUP & ÖSTM SPRINT/7. AUSTRIA CUP

Villach, 20./21. 9. 2014

Die Naturfreunde Villach laden zu zwei Bewerbungen direkt in Villach: Mitteldistanz im Bereich Warmbad Villach (am Fuße des Dobratsch) und Sprint-Staatsmeisterschaft in der Stadt selbst. Die Sprint-Staatsmeisterschaft ist auch World Ranking Event.

Im Anschluss an den Sprint wird auch eine Mixed-Sprint-Staffel ausgetragen – dieses Jahr als „Testwettkampf“, ab 2015

wird es auch in dieser Disziplin eine Meisterschaft geben.

Kartenzeichner: Martin Lejsek (beide Karten neu aufgenommen)

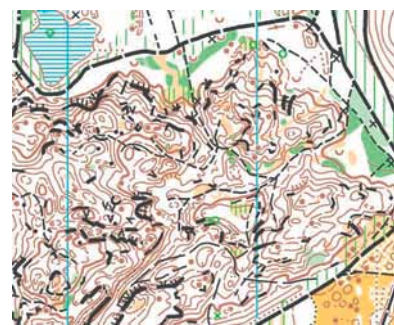
Geländecharakteristik: Mitteldistanz: sehr fein kupiertes Waldgebiet mit vielen Felsen; Sprint: Stadtgebiet

Wettkampfleiter/Bahnleger: Klaus Wallas/Martin Lejsek

TD: Wolfgang Pötsch (Mittel), Alois Mair (Sprint)

Wettkampfbereich: Skisprungszentrum Villach bzw. Gymnasium Villach (Duschen, WC, Umkleidemöglichkeiten vorhanden); Parkmöglichkeiten jeweils in Reichweite (bis ca. 300 m vom WKZ entfernt).

Karin Irk



Warmbad Villach (oben) und Villach Stadt (unten)



MTBO: ÖSTM/ÖM SPRINT/ 8. AUSTRIA CUP & 9. AUSTRIA CUP

Wals/Salzburg, 4./5. 10. 2014

Der HSV Wals organisiert zum Saisonabschluss zwei Wettkämpfe im flachen Gelände.

Geländecharakteristik: weitläufiges „urbanes“ Kasernengelände der Schwarzenbergkaserne für den Sprint. Die Mitteldistanz am Sonntag wird in der angrenzenden Saalachau (flacher Wald und auch Wiesen) gestartet und führt am Ende ebenfalls in das Gelände der Schwarzenbergkaserne.

Wettkampfleiter/Bahnleger: Franz Nagele

TD: Christian Breitschädel

Infrastruktur: in der Kaserne ausreichend vorhanden.

Franz Nagele



Ausschnitt aus Fuß-OL-Sprintkarte 2012

OL: ÖM NACHT/8. AUSTRIA CUP & 9. AUSTRIA CUP (MITTEL)

Unterrohr/Hartberg, 18./19. 10. 2014

Das letzte nationale OL-Wochenende des Jahres wird vom LZ OMAHA im lange nicht mehr OL-mäßig genutzten Ghartwald zwischen Markt Allhau und Hartberg durchgeführt.

Geländecharakteristik: ziemlich flacher Wald mit einigen Grabensystemen am Rand, meist dichter Bewuchs, relativ dichtes Wegenetz

Kartenzeichner: Gábor Tóth

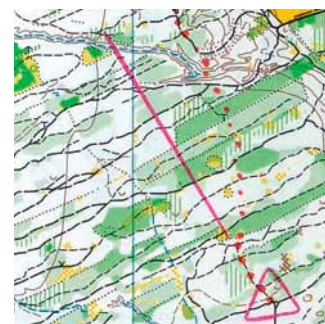
Wettkampfleiter: Willi Grabenhofer

Bahnleger: Wolfgang Pötsch

TD: Franz bzw. Stefan Hartinger

Infrastruktur: Die Gemeinde Unterrohr stellt uns die Eisschützenhalle mit allen Annehmlichkeiten als Unterschlupf zur Verfügung. Die örtliche Freiwillige Feuerwehr wird für die Verpflegung sorgen.

Willi Grabenhofer



Ghartwald – Ausschnitt aus 1992