



ORIENTIERUNG

Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf



Junioren- weltmeister Andreas Waldmann



CISM-WM in Güssing

Zwei Medaillen für Österreichs Team



WM in Italien

Tolle Platzierungen – Aufwind hält an

Inhalt



Schöner, sonniger Abschluss der Austria-Cup-Saison

- 3** MTBO: Weltmeisterschaften für Elite, Junioren und Masters in Polen
- 7** OL: Weltmeisterschaften in Italien
- 11** „How to become a champion“ (Vortrag von Janne Salmi)
- 12** OL: Militär-Weltmeisterschaften im Südburgenland
- 14** OL: Junioren-Weltmeisterschaften in Bulgarien
- 16** OL: Austria Cup Herbstsaison
- 20** Meister und Cupsieger 2014
- 22** MTBO: Austria Cup Herbstsaison
- 25** Orthopädie: Knieschmerzen
- 27** Fairness im OL
- 28** OL: Studenten-Weltmeisterschaften in Tschechien
- 30** Kurzmeldungen Ankündigungen Aus dem Verband
- 32** Nationale Termine 2015/16

Der Österreichische Fachverband für Orientierungslauf wird gefördert aus Mitteln des



Aus meiner Sicht

Auch im heurigen Sommer ging es international Schlag auf Schlag, und wieder gab es aus heimischer Sicht einiges zu feiern: eine erfolgreiche Elite-Weltmeisterschaft mit historischen persönlichen wie Team-Bestleistungen, einen vierten Platz bei der Junioren-WM, Gold, Bronze und Diplompunkte beim MTBO-Nachwuchs, einen Diplompunkt bei der Studenten-WM, zwei Medaillen bei der heimischen Militär-WM. – Über diese Erfolge und vieles mehr ist in dieser Ausgabe der Orientierung nachzulesen.

Im Herbst dürfen wir wieder schöne und gut organisierte Wettbewerbe auf nationaler und regionaler Ebene erleben.

Ein Erfolg war auch die erstmalige Durchführung einer Mixed Sprint-Staffel in großem Rahmen in Österreich – als Vorführbewerb in Vorbereitung der ersten Österreichischen Meisterschaft in diesem neuen Format im kommenden Jahr. Actionreich und spannend hat der Bewerb bei Teilnehmern wie Zusehern großen Anklang gefunden. Die rege und konstruktive Diskussion im Forum zum Regelwerk zeigt das Interesse an dieser neuen Wettkampfform.

Im neu eingeführten erfolgsbasierten Ranking der österreichischen Sportfachverbände findet sich der ÖFOL in der Gruppe jener Verbände, die eine erfolgsbasierte Förderung erhalten. So umstritten das Ranking und die Berechnungen dahinter sind: Der ÖFOL befindet sich auch bei unterschiedlicher Betrachtung in der oberen Hälfte der österreichischen Verbände und braucht sich in so einer Gegenüberstellung nicht verstecken.

Mit dieser Ausgabe der Orientierung beendet die langjährige Chefredakteurin Traude Fesselhofer ihre Tätigkeit. Teil des Redaktionsteams um Hans Kolar, hat Traude nach dessen Ableben zunächst in Zusammenarbeit mit Marina Skern und ab 2009 in alleiniger Verantwortung die Chefredaktion der Zeitung übernommen. War die Orientierung bereits unter Hans Kolar ein Vorzeigeprodukt, so hat sie Traude auf ein noch höheres und professionelleres Niveau gehoben.

Traude Fesselhofer ist seit den 1970ern dem Orientierungssport als Sportlerin und Funktionärin verbunden. Mehrfache Staatsmeisterin, Vertreterin Österreichs bei internationalen Wettkämpfen, war sie unter anderem auch als Kassierin des Verbandes, Kartenzeichnerin und Organisatorin von Wettkämpfen tätig. Für die Verbandszeitung schreibt sie seit deren Anfängen vor 40 Jahren. In Anerkennung ihrer vielfältigen Leistungen hat der Vorstand beschlossen, Traude Fesselhofer die ÖFOL-Trophy 2014 zu verleihen. Danke an Traude für die vielen Jahre des großartigen Einsatzes!

Es wird nicht leicht, Traude in der Redaktion der Orientierung zu ersetzen. Wer sich für die Mitarbeit an der Zeitung oder gar die Übernahme der Hauptverantwortung in Form der Chefredaktion interessiert, möge sich bitte bei mir melden!

Auch anderswo stehen große Herausforderungen an. Die IOF hat Österreich mit der Durchführung der Ski-OL-Europameisterschaft, Junioren-Weltmeisterschaft und Jugend-Europameisterschaft 2016 betraut. Das Organisationsteam um Hans Georg Gratzler hat die Arbeit aufgenommen und mit der Vorbereitung dieses sportlichen Großereignisses begonnen. Auch hier werden Freiwillige gesucht, die das OK unterstützen.

Der Orientierungslauf macht über den Winter kaum mehr Pause, ein reiches Angebot an Ski- wie auch Fuß-OLs erwartet uns. Viel Freude und Erfolg bei den kommenden Veranstaltungen wünscht

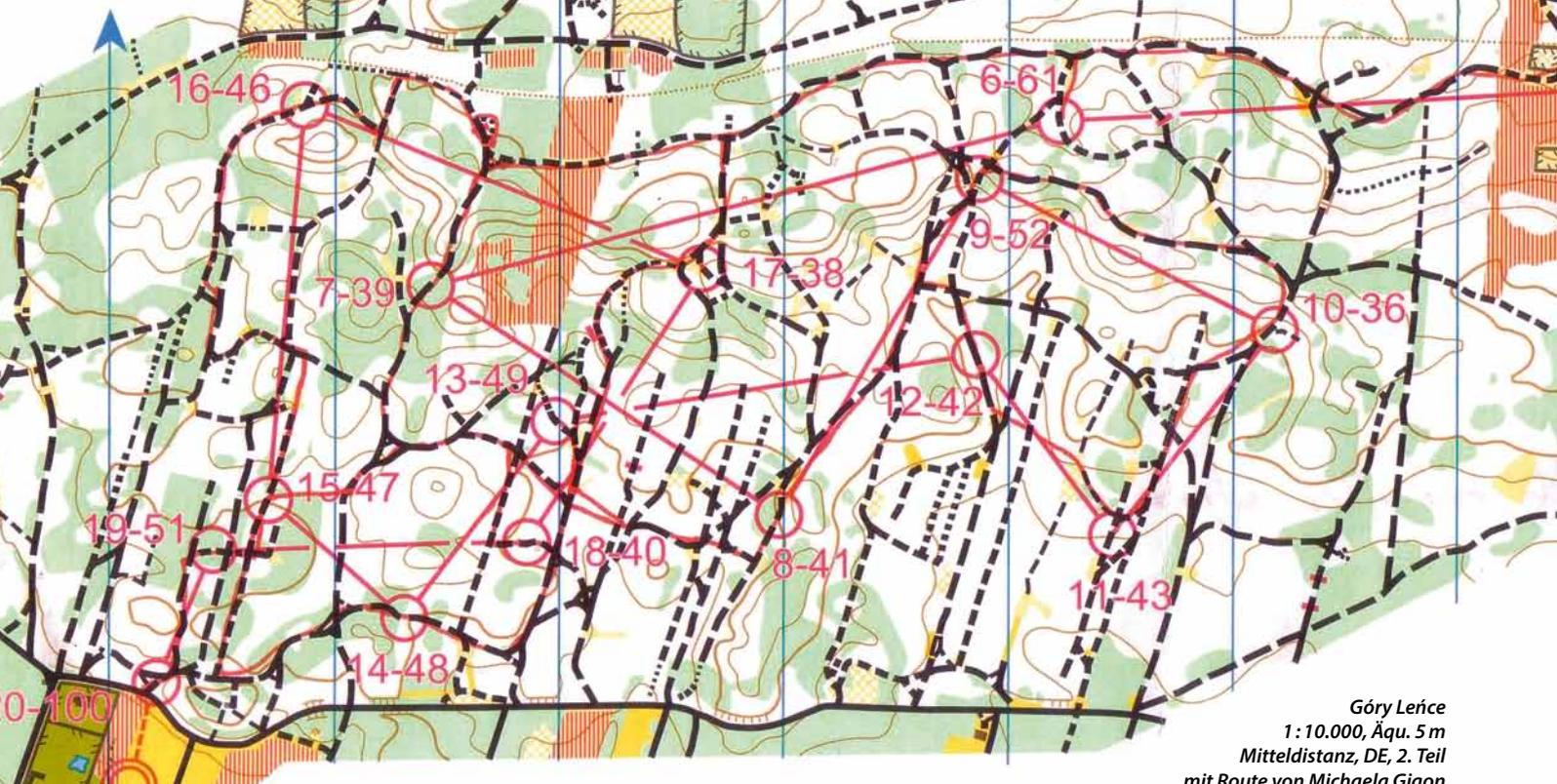
ERIK ADENSTEDT, PRÄSIDENT DES ÖFOL



Fotos: 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, Mario Ammann, Inge Bosina, Florian Elstner, Gudrun Englmaier, Kurt Fesselhofer, Roland Fesselhofer, Michaela Gigon, Hans Georg Gratzler, Brië Gschöpf, Thomas Hlosta, Nathalie Huber, Sandrina Illes, Rainer Kalliany, Bernhard Lieber, Michael Melcher, Franz Nagele, Marina Reiner, Matthias Reiner, Sissi Speiser, Tom Täuber, Andreas Waldmann, Christian Wartbichler, 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-Abonnement-Preis:** 25,- Euro. **Einzelpreis:** 9,- Euro.

Coverfotos: Großes Foto: Andreas Waldmann, Juniorenweltmeister 2014 über die Langdistanz (© Rainer Burmann). Unten links: Gernot Kerschbaumer erreicht Silber bei der CISM-WM (© Familie Wartbichler). Unten rechts: WM in Italien: Staffelstart der Damen (© Katharina Adenstedt). **Fotos letzte Seite:** Fotos von diversen Austria-Cup-Bewerben 2014 (© Kurt Fesselhofer).



Góry Leńce
1:10.000, Äqu. 5 m
Mitteldistanz, DE, 2. Teil
mit Route von Michaela Gigon

MTBO-WM, BIAŁYSTOK, POLEN, 24. BIS 31. AUGUST 2014

Das war die MTBO- Weltmeisterschaft 2014



Supraśl bei Białystok, im Nordosten Polens, war heuer der Austragungsort für die Weltmeisterschaften im Mountainbike Orienteering. Junioren, Elite und Masters kämpften bei den verschiedenen Rennen um die Medaillenränge.

Von Marina Reiner, Michael Melcher und Traude Fesselhofer

Die letztes Jahr in Polen ausgetragene Elite-EM blieb durch mehrere „Organisationsmissgeschicke“ der Veranstalter bei einigen mit einem bitteren Beigeschmack in Erinnerung. Die heurige WM-Veranstaltung war jedoch gut organisiert. Gutes Kartenmaterial und passend gewählte Gebiete für die jeweiligen Wettkämpfe sorgten für gute Stimmung und interessante Rennen. Grundsätzlich ist es in Polen erlaubt, den Wald und die offenen Flächen, sofern kein Ackerland oder Privatbesitz, zu queren und zu befahren. Dies ermöglicht direkte Routenwahlen und Abkürzungen, welche aus verschiedensten Gründen aber auch Fehlentscheidungen darstellen konnten und vor allem neue Pfade im Wald hinterließen, die das Orientieren nicht einfacher machten. Interessante Bahnlegungen forderten oft schnelle Routenwahlentscheidungen, und teils schwer erkennbare Wege im Gelände sorgten, vor allem für die frühen Startzeiten, oft für Unsicherheiten bei den Rennläufern. Generell ähnelte die Vegetation „unserem“ Wald in Österreich, nur war es sehr flach und die Wege oft sandig oder

durch den anhaltenden Regen in den Wochen vor den Wettkämpfen schlammig.

Ob schlammig oder nicht, die Rennen wurden mit vollem Einsatz bewältigt und auch den kalten Temperaturen wurde getrotzt.

Die inoffizielle Sprintstaffel zu Beginn der WM erwies sich als guter Einstieg. Trotz „Schonung“ für die offiziellen Wettkämpfe hatte das Rennen Wettkampfscharakter und steigerte die Vorfreude auf die WM-Rennen. Durch die vielen Teilnehmer kam es zu viel Verkehr im Wald. Aufmerksames Kartenlesen erleichterte das Finden der richtigen Posten auch in der Masse.

Am Tag darauf wurde der erste offizielle WM-Bewerb, das Sprintrennen, in einem Park und einem, durch eine Brücke getrennten, angrenzenden Waldstück ausgetragen. Ein dichtes Wegenetz, teils auch durch das Querfahren entstanden, und die vielen Posten im Wald ließen den einen oder anderen von der geplanten Route abkommen. Zusätzlich erschwerte teils heftiger Regen das Kartenlesen und sorgte so für verlorene Sekunden.



Michaela Gigon, 8. auf der Mitteldistanz



Andreas Waldmann auf der höchsten Stufe des Siegerpodests

Fotos: Rainer Burmann

Die Mitteldistanz startete bei wechselhaftem Wetter mit einem orientierungstechnisch leichteren Teil, der schnell zu befahren war, da große Wege das Gelände durchzogen. Der zweite Teil des Rennens war von vielen kleinen Wegen und Hügeln geprägt, welche den Orientierungssinn forderten und wo es von Vorteil war, das Tempo zu reduzieren, um Fehler zu vermeiden.

Einen Gegensatz dazu stellte die Langdistanz dar. Sehr flach mit großen, teils



Andreas Rief



Marina Reiner



Thomas Klimo



Sonja Zinkl



Florian Exler



Kevin Haselsberger



Bernhard Schachinger



Tobias Breitschädel

Fotos: Rainer Burmann

sehr sandigen oder auch mit Wasserlachen gefüllten Wegen, in einem Bereich der Karte im Schachbrettmuster angelegt, forderte viel Kraft in den Beinen. Es gab auch auf dieser Karte einen orientierungstechnisch anspruchsvolleren Teil, in dem sich ein genaueres Kartenstudium lohnte. Teils lange Routenwahlen forderten die Wettkämpfer zusätzlich.

Die Staffel der Junioren und Elite (bei den Masters gab es keinen Staffelnbewerb) wurde in einem sehr sandigen Gebiet ausgetragen. Singletrails, verwachsene Waldwege und breite, befestigte Straßen wechselten sich ab und auf Grund der vielen Posten im Gelände war es wiederum von Vorteil, die Postennummern zu kontrollieren, um die Staffel in der Wertung zu halten.

Die Weltmeisterschaft aus Elite-Sicht

Zu allererst sollte ein Dank an unsere tollen Betreuer vor Ort ausgesprochen werden. Wolf Eberle kümmerte sich vor Ort um die Teamleader-Meetings. Er wurde tatkräftig von Karin Leonhardt unterstützt, die sich auch zusätzlich um die mentalen Hürden der Rennläufer kümmerte. Nicht zu vergessen Katja Fertala – sie versorgte das gesamte Eliteteam samt Betreuern nach den Rennen mit frisch zubereiteten Köstlichkeiten aus dem Riesenwok und sorgte so für gut gefüllte Bäuche. Auch Walter Haselsberger widmete uns wieder seine Zeit und stellte sich als Autofahrer für die An- und Abreise, aber auch die Transporte vor Ort zur Verfügung. So, nun aber zu den Rennenergebnissen.

Aus Sicht des österreichischen Eliteteam war die WM etwas durchwachsen, aber insgesamt dennoch zufrieden stellend. Beim Sprint, der durch viele Fehler einiger österreichischer Rennläufer und Rennläuferinnen gekennzeichnet war, konnten Michaela Gigon, Bernhard Schachinger (jeweils 16. Platz) und Tobias Breitschädel (17. Platz) die besten Ergebnisse aus österreichischer Sicht erzielen. Die Mitteldistanz ist nach wie vor Michaelas Erfolgsdisziplin. Mit einem 8. Platz konnte sie sich ein Top10-Ergebnis sichern. Die Herren hatten auf der Mitteldistanz leider sehr durchwachsene Rennen und so konnte Bernhard auf dem 31. Platz das beste rotweißbrote Ergebnis einfahren. Nach einem erholsamen Rasttag und mit neuer Motivation gelang Kevin Haselsberger mit einem soliden Rennen ein 13. Platz auf der Langdistanz, Bernhard Schachinger konnte sich auf dem guten 17. Rang positionieren. Bei den Damen schaffte Marina Reiner auf der „Langen“ den 20. Platz.

Nachdem die Ergebnisse der Einzelrennen zwar nicht alle Erwartungen erfüllten, starteten zwei Herren- und ein Damen-

Team sehr motiviert und voller Tatendrang in den Staffelnbewerb. Das Damenteam mit Michaela Gigon, Sonja Zinkl und Marina Reiner konnte sich in einem spannenden Zielsprint gegen die Franzosen durchsetzen und erreichte den 5. Platz. Das Team Austria1 bei den Herren mit Kevin Haselsberger, Bernhard Schachinger und Tobias Breitschädel hatte einen guten Start, wobei es im Folgenden zu einem Fehlstempel kam und somit nur das zweite Team (Florian Exler, Thomas Klimo, Andreas Rief) in der Wertung blieb. Dieses beendete das Rennen auf dem 13. Platz.

Die teils durch Missgeschicke geprägte und teils erfolgreiche WM beinträchtigte die Stimmung der Österreicher nicht, und so wurde die Woche bei einem schmackhaften Bankett würdig gefeiert, bevor es wieder in die Heimat ging.

Die Bewerbe der WM waren auch die letzten des diesjährigen MTBO-Weltcups. Gesamtsieger wurden Anton Foliforov (Russland) und Emily Benham (Großbritannien). Die bestplatzierten Österreicher sind Kevin Haselsberger (14.) und Michaela Gigon (15.).

Medaillen und Diplome für die Junioren

Österreichs Nachwuchs war mit sechs Herren und drei Damen in Polen vertreten, und zwar mit den Junioren Andreas Waldmann, Rafael Dobnik, Matthias Pletzer, Bernhard FINDER, Lisa Pirker und Julia Ritter sowie den Jugendlichen Markus FINDER, Paul Kratky und Lea Hnilica. Gleichzeitig mit der Junioren-WM wurde nämlich auch der Jugend-Europacup (für bis 17-Jährige) gefahren.

Gleich der erste Bewerb, die Mixed Sprint-Staffel (wobei beim MTBO im Gegensatz zum Fuß-OL pro Team eine Frau und ein Mann je zweimal fahren), – leider nur „Prolog“ – brachte ein Sensationsergebnis für Österreich: Sieg für Lisa Pirker und Andreas Waldmann! Lisa hatte am Beginn die längere Gabel und übergab im Mittelfeld liegend, danach lief alles wie am Schnürchen und die beiden arbeiteten sich stetig bis ganz an die Spitze vor.

Beim Sprint im starken Regen traf Mitfavorit Andreas Waldmann (2013 Silbermedaillengewinner) leider eine nicht optimale Routenwahl-Entscheidung – und weg waren einige wertvolle Sekunden: Diplomrang 6 mit nur 18 Sekunden Rückstand auf Gold. Auch Rafael Dobnik fuhr ein starkes Rennen: Rang 13. Bei den Juniorinnen lief es nicht ganz so gut: Mit Lisa Pirker landete die stärkste auf Platz 17. Dafür schaffte Lea Hnilica bei der Jugend mit Rang 5 sogar ein Diplom.

Bei der Mitteldistanz gab es die erste WM-Medaille für Österreich zu feiern: Lisa Pirker ging als vorletzte Starterin ins Rennen, zwei Minuten hinter ihr die spä-



Rafael Dobnik fährt auf der Mitteldistanz auf Rang 4



Staffelübergabe von Rafael Dobnik an Andreas Waldmann



Österreichs MTBO-Nachwuchs will hoch hinaus!



Husarenritt von Lisa Pirker beim Sprint



Die erst 15-jährige Lea Hnilica fuhr in der Juniorinnen-Staffel ein beherztes Rennen



Toller Auftakt: Sieg von Lisa Pirker und Andreas Waldmann bei der Mixed Sprint-Staffel

Fotos: Rainer Burmann

tere Siegerin Kajsa Engström aus Schweden. Nach einem Fehler wurde Lisa zwar von dieser schon eingeholt, konnte sich dann aber wieder deutlich absetzen und sensationell die Bronzemedaille (nur 52 Sekunden von Gold entfernt) einfahren.

Beinahe hätte es noch eine Medaille für Österreich gegeben: Rafael Dobnik wurde mit einem tollen Rennen, bei dem ihm seine O-technische Stärke sehr zugute kam, 4. (nur 35 Sekunden hinter Bronze) und durfte somit ebenfalls erstmals aufs Podest einer WM-Siegerehrung. Andreas Waldmann vergab seine Medaillenchancen durch zwei Fehler, wurde aber dennoch guter 8. Die Jugendlichen blieben an diesem Tag leider etwas unter ihren Erwartungen.

Auf der Langdistanz ging dann der lang gehegte Traum von Andreas Waldmann tatsächlich in Erfüllung: Junioren-Weltmeister – und das mit riesigem Vorsprung! (Andis persönlicher Bericht ist auf der nächsten Seite zu lesen.) Auch Lisa Pirker konnte wieder überzeugen: Rang 5 und damit (wie auch für Andreas Waldmann) das dritte Diplom bei dieser WM für sie. Bei der Jugend zeigte vor allem die junge Lea Hnilica wieder eine gute Leistung: Mit Rang 9 lag sie im vorderen Mittelfeld.

Nicht nach Wunsch liefen leider die abschließenden Staffelbewerbe. Dem Startfahrer der Junioren, Matthias Pletzer, ge-

riet etwa in der Mitte seiner Strecke ein Ast ins Schaltwerk und beschädigte dieses so stark, dass er sein Rad nur noch schieben konnte. Er hielt zwar tapfer durch, der Rückstand war dadurch aber schon zu groß. Da konnten Rafael Dobnik und Andreas Waldmann auch mit echten Top-Zeiten nicht mehr viel herausholen: immerhin noch Platz 8, da es einige Disqualifikationen anderer Teams gab. Die Juniorinnen-Staffel wurde durch die 15-jährige Lea Hnilica komplettiert, die als Erste ins Rennen ging und trotz eines Fehlers als 6. übergeben konnte. Julia Ritter fuhr ein solides, sicheres Rennen und schickte Lisa Pirker knapp hinter der 6. Staffel ins Rennen. Lisa fuhr auf „alles oder nichts“, riskierte dabei zu viel und machte mehrere kleinere Fehler in Folge. – So war der erhoffte Diplomplatz leider dahin.

Eine besondere Erwähnung ist Tim Robertson aus Neuseeland wert: Er wurde in diesem Jahr nicht nur Juniorenweltmeister (Mitteldistanz) und -vizeweltmeister (Sprint) im MTBO, sondern zuvor bereits auch Juniorenweltmeister im Fuß-OL-Sprint.

Alles in allem kann unser MTBO-Nachwuchs mit dieser für Österreich bisher erfolgreichsten Junioren-WM überhaupt sehr zufrieden sein.

2015 wird es für die Junioren gleich zwei Großereignisse geben, beide gemein-

sam mit der Elite: im Juni die EM in Idanha-a-Nova, Portugal, und im August die WM in Liberec, Tschechien.

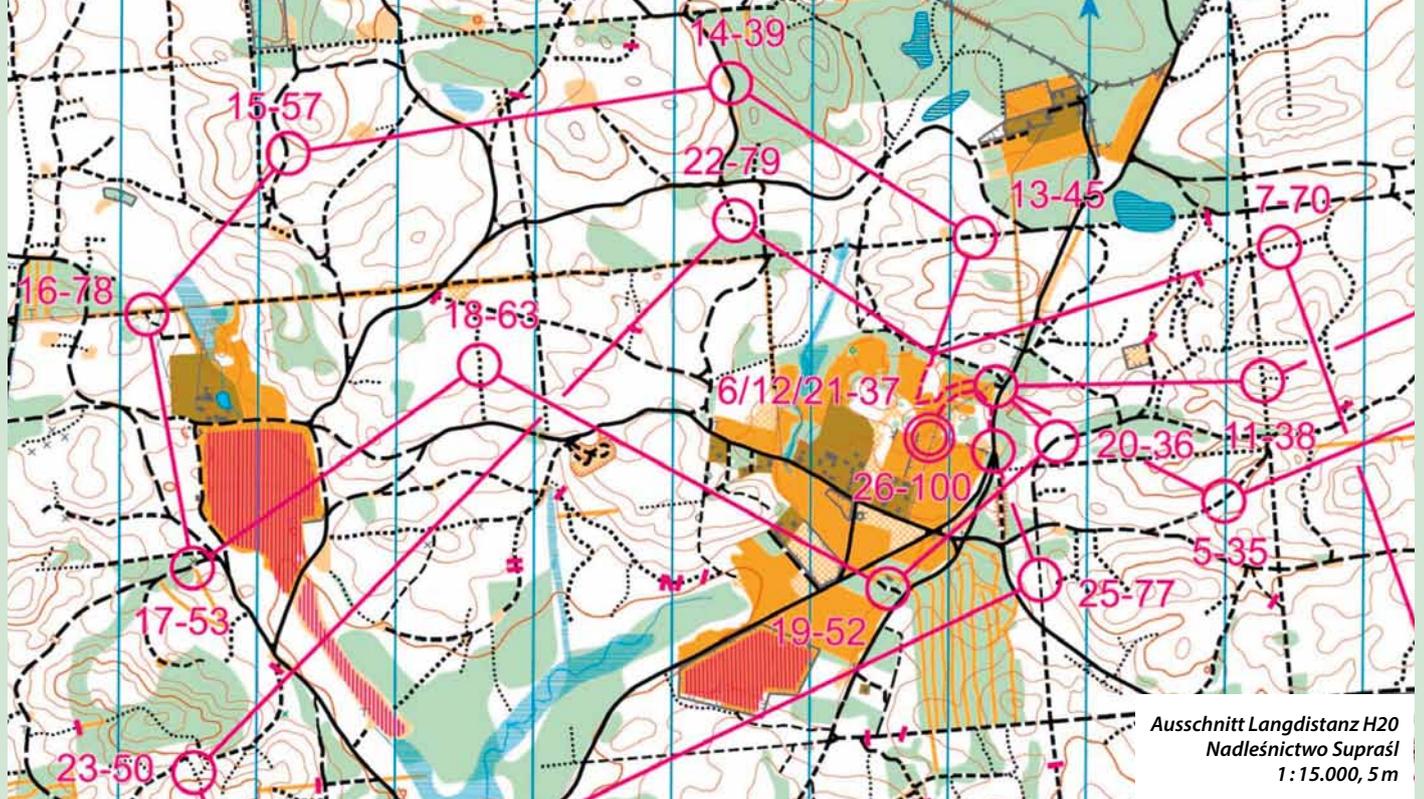
Drei Masters-Medaillen

Auch die österreichischen Teilnehmer an der Senioren-Weltmeisterschaft waren sehr erfolgreich. Am Ende gab es gleich drei Medaillen zu feiern: Curt Maier gewann Gold auf der Lang- und Bronze auf der Mitteldistanz, Paul Grün erreichte Silber im Sprint.

Veranstaltungshomepage mit detaillierten Ergebnissen: wmtboc2014.pl



Senioren-Weltmeister und Vizeweltmeister: Curt Maier und Paul Grün



Go for Gold

Von Andreas Waldmann

Anfang November 2013 startete ich meine Saisonvorbereitung für meine letzte Juniorensaison. Der Saisonhöhepunkt war klar: die WM Ende August!

Das Wintertraining als Grundwehrtainer im Heeressportzentrum Seebenstein lief ausgezeichnet. Ich trainierte hohe Umfänge und überstand den Winter krankheitsfrei. Bei den ersten World Ranking Events der Saison, welche noch vor Ostern in der Türkei und Dänemark stattfanden, konnte ich gute Ergebnisse erzielen und qualifizierte mich teamentern für die erste Weltcuprunde der Elite.

Doch unverhofft kommt oft: Anfang Mai, eineinhalb Wochen vor den Weltcuprennen, stürzte ich beim Intervalltraining – rechter Unterarm gebrochen, vier Wochen Gips, Weltcup gestrichen. Einzige erlaubte Trainingsformen: Ergometer fahren und Krafttraining. Alternativen? Keine. So spulte ich meine Stunden am Rollentrainer ab. Spaßfaktor – könnte größer sein. Vielleicht jedoch waren – im Nachhinein betrachtet – gerade diese wettkampffreien, intensiven Trainingswochen für meine physische Leistungsfähigkeit sehr wertvoll.

Auch der Bruch verheilte wieder und so konnte ich wieder aufs Rad steigen und schon bald die ersten Wettkämpfe fahren. Es folgten die Weltcuprennen in Schweden und MTBO-O-Ringen, wo ich mit meiner Leistung wieder sehr zufrieden war.

So ging es zur WM. Der Modeevent fand bei strömendem Regen statt, aber das Gelände gefiel mir. Dann der Wettkampfaufakt mit der Mixed-Sprint-Staffel: Das ist zwar leider noch inoffizieller Demo-Bewerb, doch Lisa und ich konnten diesen gewinnen. So kann es weitergehen!

Tags darauf der Sprint. Zugegeben, eine gewisse Erwartungshaltung ist schon da, ich habe

ja auch die Silbermedaille aus dem Vorjahr zu verteidigen. Das Rennen ist O-technisch sehr anspruchsvoll, ich habe an sich ein gutes Rennen, auf einem Posten eine etwas unkluge Routenwahl. Schlussendlich fehlen 18 Sekunden auf Gold, 9 Sekunden auf Bronze und ich werde Sechster. So eng ist's im Sprint eben.

Es folgt die Mitteldistanz. Aus irgendeinem Grund mache ich mir Druck und möchte eine Medaille erzwingen. Dem entsprechend auch mein Rennverlauf: Viele sehr schnelle Posten, bis zur Hälfte des Rennens in Führung gelegen, ein Fehler (eine Minute) wirft mich zurück, wieder sehr schnelle Posten, ich komme wieder vorne heran, habe sogar wieder die Zwischenführung, doch dann ein größerer Fehler (1:30 Minuten) und gleich hintennach nochmal 25 Sekunden. Ergebnis: 8. Platz. Erkenntnis: Kein schlechtes Ergebnis, aber mit der Brechstange fahren tut nicht gut.

Der nächste Tag ist der Ruhetag. Bei einer lockeren Radrunde bekomme ich den Kopf frei. Nachmittags wird die Marschrouten für die anstehende Langdistanz fixiert. Das resultierende Motto für den Wettkampf: Ruhig angehen und Spaß haben! Spaß haben und schnell fahren soll sich angeblich ja nicht ausschließen – aber bei einem WM-Rennen vor allem an den Spaßfaktor denken? Haha, gar nicht so einfach ... Irgendwie geht diese Maxime doch in meinen Kopf hinein.

Am Abend kommt die Startliste. Ich werde als 6.-Letzter ins Rennen gehen. Das gefällt mir, ich habe es gern, wenn es am Start schon ruhig wird.

Freitag früh. Bikes auf den Anhänger laden, Frühstück. Die Betreuer stimmen mich nochmal perfekt auf den bevorstehenden Wettkampf ein. Dann: Startquarantäne, Aufwärmkarte abfahren, aufwärmen auf der Rolle. Knapp vor meinem Vorstart tröpfelt es kurz, legt sich aber gleich wieder. Aufruf, Clear, Check, ich bekomme meine Karte, schaut gut aus, sollte mir lie-

gen. Es geht los. Startdreieck, links abzweigen, über die zwei kleinen Hügel drüber, dann im Tal danach wieder links ... erster Posten ist genau da, wo ich ihn mir vorgestellt habe; zweiter Posten, dritter Posten ... erster Zuschauerdurchlauf, zweiter Zuschauerdurchlauf, alles läuft wie am Schnürchen, gute Routenwahlen, O-technisch einwandfrei, kann mir meine Kräfte gut einteilen. Dennoch werde ich nicht hektisch und lasse die Posten auf mich zukommen. Mittlerweile schon der dritte und letzte Zuschauerdurchlauf, den nächsten kurzen Posten kann ich auswendig fahren, da bin ich schon einmal de facto vorbei gekommen. Ein schwierigerer Posten kommt noch. Kleiner Zögerer, keine nennenswerten Schwierigkeiten. Dann der letzte Posten vor dem 100er ist einfach, ähnelt einem Zeitfahren. Treten, was geht – jetzt nur keinen Posten im auf der Karte etwas unübersichtlichen Zielgebiet übersehen. Bis ich dort bin, gibt es noch einen richtigen Wolkenbruch – vollkommen egal, kalt wird mir eh nicht bei dem Tempo. Ab in den Zieleinlauf, dieser hat noch einen kurzen, knackigen Anstieg. Zielstation stempeln. Ich weiß, dass ich nicht mehr viel schneller hätte sein können. Schnell auslesen – hoffentlich passt alles. Am Ausdruck steht eine Zeit – sehr gut, alle Posten sind da. Ich höre, ich sei vorne. Ich frage: „Wie viel?“ (Der Letztgestartete ist ein starker Tscheche.) „Über sechs Minuten.“ – „Was?!“ Ich schaue auf die riesige Leinwand, die auf der Zielwiese steht. Tatsächlich: 6:47 Minuten Vorsprung. Unglaublich. Dass mich der Sprecher interviewen will, bekomme ich fast nicht mit, so aufgedreht bin ich. 15 Minuten später zählt der Sprecher die Sekunden herunter, die dem Letzten noch bleiben, um mich abzufangen. Ich bin Juniorenweltmeister! Irgendwie surreal. Nachdem ich am Abend bei der Siegerehrung tatsächlich aufs oberste Treppchen steigen darf und die Hymne gespielt wird, ist's wohl wirklich so: Go for Gold completed.