



ORIENTIERUNG

Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf



**MTBO-WM:
Gold für
Herren-Elite-Staffel!
Seite 20/21**

Fotos: © Rainer Burmann, Rainer Kallliany, Katharina Adenstedt



Saison 2015
Austria Cup und
Österreichische
Meisterschaften



WM in Schottland
Gute Ergebnisse für
die Läufer/innen
aus Österreich

Inhalt



Auftakt in die Herbst-Saison: Staatsmeisterschaft Langdistanz am Trabocher See.
Foto © Rainer Kalliany

- 3 Fuß-OL: Austria-Cup-Saison
- 8 MTBO: Austria-Cup-Saison
- 12 Ski-OL: Saison 2014/2015
- 13 SKIO 2016: Vorschau
- 14 Fuß-OL: International
- 20 MTBO: International
- 25 MTBO: Vorschau WM 2018
- 26 Ski-OL: International
- 28 Interview Assistenztrainer
- 29 Interview Generalsekretärin
- 30 Fun-OL
- 32 WMOC 2015
- 34 Trainerausbildung
- 36 Bericht Kartenreferat

Der Österreichische Fachverband für Orientierungslauf wird gefördert aus Mitteln des



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: Elisabeth Kirchmeir (redaktion@oefol.at). Mitarbeiter dieser Ausgabe: Erik Adenstedt, Katharina Adenstedt, Mario Ammann, Markus Buchtele, Rainer Burmann, Thomas Egger, Traude Fesselhofer, Kurt Fesselhofer, Hans Georg Gratzner, Brite Gschöpf, Ernst Kalwoda, Rainer Kalliany, Gernot Kerschbaumer, Harald Lipphart-Kirchmeir, Karin Lugstainer, Alois Mair, Barbara Tobler, Gottfried Tobler, Karin Walch, Andreas Waldmann, Christian Wartbichler, Thomas Wieser. Layout und Endfertigung: Schlägl Grafik. Anzeigenverwaltung: ÖFOL-Sekretariat, A-1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 12. Telefon: 01-505 03 93. E-Mail: office@oefol.at. Hinweis: Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Jahres-Abo-Preis: 25,- Euro. Einzelpreis: 9,- Euro. Fotos Titelseite: Großes Foto: Elite-Herren-Team erreicht Gold beim Staffellauf bei der MTBO-WM in Tschechien 2015 (Foto © Rainer Burmann). Kleines Foto links unten: Lebkuchen-Hezen und Medaillen für die Staatsmeister bei der Langdistanz am Trabocher See (Foto © Rainer Kalliany). Kleines Foto rechts unten: Robert Weir platziert sich beim Sprint bei der WM in Schottland am hervorragenden 15. Platz - am Foto mit seiner Betreuerin Lucie Rothauer (Foto: © Katharina Adenstedt)

Aus meiner Sicht

Liebe Freunde des Orientierungssports!

Ihr haltet die einzige Ausgabe der „Orientierung“ des heurigen Jahres in Händen. Die Reduktion auf nur eine Nummer war heuer leider eine betriebswirtschaftliche Notwendigkeit, nachdem die öffentliche Förderung des ÖFOL im Vergleich zum Vorjahr drastisch geringer ausgefallen ist und zudem gravierend umstrukturiert wurde.

In dieser „Jahresnummer“ mit beschränktem Platz mussten auch inhaltlich Abstriche gemacht werden, galt es doch, die zahlreichen Ereignisse des Jahres auf wenigen Seiten darzustellen. So ist kein Raum für ausführliche Berichte, detaillierte Analysen oder Hintergrund- und Nebengeschichten.

Die notwendige Reduktion und Zusammenfassung stellten eine Herausforderung für die Lieferanten von Artikeln und besonders für unsere neue Chefredakteurin Elisabeth Kirchmeir dar. Vielen Dank ihr und allen die zu dieser Ausgabe der Orientierung beigetragen haben. Wie es mit der Verbandszeitschrift weitergeht, lässt sich im Moment noch nicht sagen. Redaktion, Layout, Druck und Versand erzeugen Kosten, die bei der derzeitigen Finanzierungs- und Ausgabenstruktur des ÖFOL mehrere Ausgaben im Jahr nicht oder nur schwer zulassen. Emotional hänge ich an der gedruckten Orientierung, eine regelmäßig erscheinende Verbandszeitschrift in gedruckter Form ist ein Aspekt des Verbands, den ich nicht missen möchte. Auch in der letzten Mitgliederversammlung haben sich die Vertreter der Mitgliedsvereine mehrheitlich für einen Fortbestand der Orientierung ausgesprochen. In der heurigen Mitgliederversammlung, die nach Drucklegung dieser Zeitschrift stattfindet, wird unter anderem über die Zeitung und die Finanzierung des Verbandes zu diskutieren sein.

Mit der Mitgliederversammlung stehen auch eine Neuwahl und eine Neubestellung des Vorstandes und der Rechnungsprüfer an. Einige Mitglieder des derzeitigen Vorstandes wollen auch in den kommenden zwei Jahren ihre Arbeit fortsetzen, einige ziehen sich mit Ablauf der aktuellen Funktionsperiode zurück. Allen Vorstandsmitgliedern wie auch den Rechnungsprüfern ist für ihren ehrenamtlichen Einsatz zu danken; explizit sei dieser Dank den scheidenden Referenten für ihre teilweise langjährige Tätigkeit ausgesprochen: Markus Buchtele (Ausbildung), Hans Georg Gratzner (Ski-OL), Michael Grill (Schulsport), Alois Mair (Karten). Erfreulicherweise haben sich für einen Teil diese Aufgaben schon Personen gefunden, die bereit sind, Zeit und Kraft beizustellen. Manche Positionen sind aber noch nachzubeseetzen.

Auch an anderen Stellen im Verband gibt es Veränderungen. Anfang Oktober hat Karin Walch als neue Generalsekretärin begonnen, ein neuer Nationaltrainer für die Fuß-OL-Elite wurde bestellt, dank einer speziellen Förderung konnte heuer neu ein Assistenztrainer, Martin Binder, beschäftigt werden. Kurzporträts finden sich im Heft. Auch hier sei Dank und Anerkennung den Vorgängern Generalsekretärin Sissi Speiser und Nationaltrainer Rolf Gemperle – für ihre Jahre in Begleitung des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf auf seinem Weg ausgesprochen.

Nichts ist so beständig wie der Wandel – dies lässt sich im Laufe der Jahre im ÖFOL schön erfahren. Dieser Wandel stellt einen immer wieder vor spannende Herausforderungen, ermöglicht auch Erneuerung und Wachstum.

Ich hoffe, ihr hattet ein schönes und erfolgreiches (OL-)Jahr, und wünsche allen alles Gute für die kommende Saison!

Erik Adenstedt, Präsident des ÖFOL



Foto: © Katharina Adenstedt



Internationale Events MTBO

MTBO-Weltmeisterschaft Jubel über WM-Gold

Außer Rand und Band war die österreichische OL-Community am Samstag, 22. August 2015, einem legendären Tag in der heimischen Orientierungssport-Geschichte: Erstmals erkämpfte sich eine ÖFOL-Elite-Herrenstaffel bei einer MTBO-Weltmeisterschaft die Goldmedaille!

Der Staffelbewerb fand am letzten Tag der von 18. bis 22. August in Liberec (Tschechien) ausgetragenen Weltmeisterschaft im Mountainbike-Orientierung statt.

Den Österreichern gelang an diesem Tag ein perfekter Teamerfolg und das mit einer unkonventionell zusammengestellten Einser-Staffel, die sich als goldrichtig entpuppte: Als Startfahrer ging Kevin Haselsberger ins Rennen, der an dritter Stelle liegend mit 40 Sekunden Rückstand an Bernhard Schachinger übergab. Nach einem fehlerfreien Rennen und mit 51 Sekunden Rückstand am vierten Platz liegend, entließ dieser den erst 20-jährigen Andreas Waldmann auf die Schlussstrecke.



Bernhard Schachinger übergab, an vierter Stelle liegend, an Schlussfahrer Andreas Waldmann. Foto: © Rainer Burmann

„Dass ich in meinem ersten Elitejahr die Schlussstrecke fahre, war eher unkonventionell“, erzählt der Elektrotechnik-Student.

„G’scheit orientieren“

„Fahr’ ein normales Rennen“, gab ihm sein Teamkollege Tobias Breitschädel mit auf den Weg. „Von diesem Zeitpunkt an war mir nicht mehr bewusst, an welcher Position wir liegen. Ich blendete das völlig aus!“, erinnert sich Andreas Waldmann. Wichtig war, sich auf die Karte zu konzentrieren. Und „g’scheit zu orientieren“.

Beim zweiten Posten traf er auf den Russen Anton Foliforov (Nr. 1 der MTBO-Weltrangliste) und den Finnen Jussi Laurila (Nr. 2 der MTBO-Weltrangliste). „Der dritte Posten war gegabelt. Lau-

mila fuhr nach links ab, Foliforov rechts, ich geradeaus. Später bemerkte ich, dass der Russe denselben Posten hatte wie ich und einen Fehler gemacht hatte“, schildert Andreas Waldmann die spektakuläre Fahrt.

Zwei, drei Posten fuhr er alleine, dann traf bei einer längeren Routenwahl wieder der Finne Laurila auf ihn. Plötzlich bog dieser rechts ab, Andreas Waldmann fuhr, wie er es geplant hatte, geradeaus weiter. „Ab diesem Zeitpunkt haben wir geführt!“, freut sich der erfolgreiche Staffel-Fahrer.

Am Weg zum Zuschauerposten musste ein Anstieg auf einen Hügel absolviert werden. Oben stand Betreuerin Gaby Finder und jubelte dem 20-Jährigen zu: „Andi, du bist ein Wahnsinn!“

Den Zuschauerposten im Rücken, hatte Andreas Waldmann die Durchsage des Stadionsprechers im Ohr: „Österreich führt!“ Und die rot-weiß-roten Fans brüllten: „Waldi, gib Gas!“ „Ich dachte mir: Jetzt musst du so weiter fahren!“, erzählt Andreas Waldmann.

Nach dem Zuschauerposten hängten sich der finnische und der russische Schlussfahrer wieder an das Hinterrad des Österreicher, dem es trotz des Drucks, als Voranfahrender orientieren zu müssen, gelang, den Vorsprung zu halten.



Triumphaler Sieg! Andreas Waldmann fährt, begleitet von seinen Teamkollegen, nach der Staffel als Erster durchs Ziel! Foto: © Rainer Burmann



Jubel für die drei Österreicher am Siegerpodest!
Foto: © Rainer Burmann

Dann nochmal eine Gabelung. Anton Foliforov steuerte denselben Posten an wie Andreas Waldmann, kam aber an den Österreicher nicht heran. In einem kleinen, von vielen Spuren durchzogenen Wäldchen galt es, den Überblick nicht zu verlieren, dann nochmal eine Anhöhe hinauf und schon sah Waldmann das Stadion.

„Es ging bergab, die letzte Rechtskurve war asphaltiert und schneller als ich dachte!“ Den 100er-Posten stempeln, Lockout gestellt, treten. „Ab da konnte ich es genießen!“ Der Zieleinlauf war, so Andreas Waldmann, „einfach cool“. Ein Riesenwirbel, Kevin Haselsberger und Bernhard Schachinger begrüßten ihren erfolgreichen Teamkollegen an der Ziellinie.

Bei der Siegerehrung wurde die österreichische Hymne gespielt - „einfach genial!“, so der übergläckliche MTBO-Sieger, aktuell 22. in der Weltrangliste.



Das österreichische Team bei der MTBO-WM:

Elite

Michaela Gigon
Nicole Senft
Sonja Zinkl
Tobias Breitschädel
Florian Exler
Kevin Haselsberger
Andreas Rief
Bernhard Schachinger
Andreas Waldmann

Betreuer:

Wolf Eberle, Walter Haselsberger, Eva Breitschädel

Junioren

Antonella Fantoni
Lea Hnilica
Saskia Hofer
Lisa Pirker
Julia Ritter
Brigitte Waldmann
Theodor Abart
Rafael Dobnik
Markus Finder
Paul Kratky
Tobias Micko

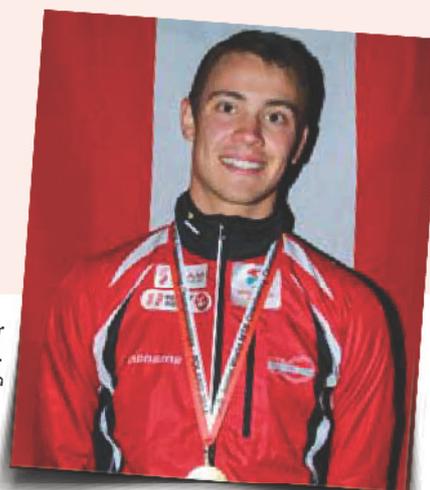
Betreuer:

Gaby Finder, Thomas Hnilica, Michael Melcher

Im Portrait: Andreas Waldmann

Andreas Waldmann, MTBO Juniorenweltmeister in der Langdistanz 2014, Staffel-Weltmeister 2015.

Foto: © Rainer Burmann



Wie bist du zum Orientierungslaufsport gekommen?

Andreas: Ich besuchte das Gymnasium GRG 23 Alt-Erlaa in Wien, wo mich 2009 Ingrid Petersson, die dort unterrichtet, für den Orientierungslauf begeisterte und mir die Grundlagen dieses Sports vermittelte. Der nächste Schritt war erreicht, als ich dem OLT Transdanubien beitrat.

Und dann hast du MTBO für dich entdeckt?

Andreas: Ich fahre immer schon gerne Mountainbike. Mit MTBO begann ich 2010. Die siebenfache Weltmeisterin im Mountainbike-Orientierung, Michaela Gigon, hat mich zu trainieren begonnen und die Ergebnisse waren gut. 2011 kam ich ins MTBO Junioren Nationalteam und fuhr mit 16 Jahren zu meiner ersten Junioren-Weltmeisterschaft.

Welche Erfolge konntest du bei internationalen Junioren-Bewerben feiern?

Andreas: 2012 war ich bei der MTBO-Junioren-WM zweimal unter den Top-20, 2013 erreichte ich bei der Junioren-WM im Sprint die Silber-Medaille und 2014 wurde ich mit 6:47 Minuten Vorsprung Juniorenweltmeister in der Langdistanz.

2015 war dein erstes Jahr in der Elite - welche Ziele hattest du dir für heuer gesteckt?

Andreas: Meine Trainerin Michi Gigon gab als Ziel eine Top Ten Platzierung vor. Gleich bei meinem ersten Weltcup-Rennen mit Massenstart heuer in Ungarn wurde ich Fünfter. Bei der Europameisterschaft in Portugal lief es bei der Mitteldistanz sehr gut, da wurde ich 12. Bei der EM-Langdistanz stürzte ich leider kurz nach dem Start, danach war mein Bike nicht mehr fit fürs Rennen. Und dann gelang uns der Weltmeistertitel beim Staffelnbewerb in Liberec.

Du studierst im dritten Semester Elektrotechnik an der TU Wien, wie lässt sich das Studium mit dem Training vereinbaren?

Andreas: Das klappt ganz gut, weil die Vorlesungen blockweise stattfinden und genug Freiräume fürs Training bleiben. Vorteilhaft ist auch, dass ich direkt von zuhause aus ins Training starten kann.

Wie ist dein Training aufgebaut?

Andreas: Michi Gigon stellt mir Trainingspläne zusammen, ich komme auf zirka 20 Stunden Training pro Woche. Im Winter steht zusätzlich viel Krafttraining am Programm. Mit der Sportpsychologin und OL-Trainerin Karin Leonhard habe ich mentale Techniken erarbeitet.

Betreibst du auch noch Lauf-OL?

Andreas: Wenn ich die Zeit dazu finde, laufe ich sehr gerne Fuß-OL und werde auch weiterhin bei Lauf-Veranstaltungen am Start stehen. Weltklassenniveau in beiden Sparten zu erreichen, funktioniert leider nicht.

Was ist der orientierungstechnische Unterschied zwischen Lauf-OL und MTBO?

Andreas: Man orientiert beim MTBO etwas anders, vor allem muss man die Entscheidungen schneller treffen. Und wenn der Untergrund ruppig ist, lässt sich die Karte schwer lesen, dann geht es darum, das Kartenbild schnell zu erfassen.

Welche Ziele strebst du 2016 an?

Andreas: Prinzipiell möchte ich mich als junger Fahrer auch 2016 physisch und technisch weiterentwickeln. An Ergebnissen strebe ich eine WM-Top-10-Platzierung im Einzel an. Im Staffelnbewerb hat unser Team nun natürlich auch einiges zu verteidigen! Längerfristig denke ich auch schon an die Weltmeisterschaft 2018, die ja ins Waldviertel vergeben wurde, wo ich mir erträumen würde, in Staffel und Einzel eine Medaille zu gewinnen.

Vielen Dank für das Interview!

Die Redaktion wünscht Andreas Waldmann weiterhin viel Erfolg!

Steckbrief Andreas Waldmann

Geburtsdatum:	13. November 1994
Wohnort:	Wien
Verein:	OLT Transdanubien
Ausbildung:	AHS Matura, Skilehrer Anwärter des SBSSV, aktuell Studium Elektrotechnik an der TU Wien
Hobbies:	Mountainbiken, Volleyball, Schach, Schwimmen, Lesen
Motto:	Lerne aus deinen Niederlagen und gewinne!
Website:	www.andreaswaldmann.com