



## Start...

*...in eine neue Epoche. Wohl noch nie war ein Verein in den Jugendkategorien so dominant wie die OLG Regensburg. Und auch wenn hier keiner von ihnen zu sehen ist: Auch bei der deutschen Staffelmeisterschaft gab es ganze Medallensätze.*

Liebe Abonentinnen und Abonntenen, ein wieder sehr erfolgreiches Jahr 2015 ist zu Ende gegangen. Bayerische LäuferInnen gewannen haufenweise Medaillen bei den deutschen Meisterschaften, gleich zehn Nachwuchstalente laufen nächstes Jahr im Bundeskalender, alleine acht davon aus Regensburg. Was für ein Erfolg! Zudem kamen vier Bundesranglistensieger aus Bayern, zwei Parktourgewinner, der Bayerncup hat weiter steigende Teilnehmerzahlen und selbst wenn ArgeAlp und Deutsche

Meisterschaften auf den gleichen Termin fallen, finden sich an beiden Orten genug LäuferInnen aus dem Freistaat ein. Alles erfreuliche Nachrichten, wenn man mitdenkt, dass gleichzeitig an der Zukunft geschraubt wird: Der Förderverein ist innerhalb eines Jahres auf 62 Mitglieder gewachsen und der Nachwuchs trifft sich nun regelmäßig, um an den künftigen Erfolgen zu tüfteln. Beim vergangenen Zusammentreffen in Riedenburg kamen fast 60 Mädels und Jungs im Alter von sieben bis 15 Jahren. Und auch der Landeslei-

stungsstützpunkt in Bernhradswald hat seine Arbeit aufgenommen und lädt regelmäßig zu Trainingslagern. Es bietet sich am Ende des Jahres 2015 ein positiver Blick auf den OL in Bayern, alles ermöglicht von den vielen ehrenamtlichen Betreuern, Trainern, Läufern und Eltern. Nicht zuletzt entsteht auch die OLI durch das freiwillige Schreiben von Artikeln. Ich möchte allen AutorInnen des Jahres 2015 danken und freue mich auf die spannenden Berichte und Fotos im neuen Jahr.

Fabian Scheler

## inhaltsverzeichnis

### In Deutschland

Sechs RanglistensiegerInnen, Goldmedaillen bei der deutschen Meisterschaft und Bayern im Nationaltrikot: Alles an einem Wochenende in Bad Harzburg: Seite 4

Brandenburg: Leere, Honeckers Jagdgelände und das deutsche Teamwochenende: Seite 6

Münchner Studenten entscheiden sich gegen den Bayerncup und für die Hochschulmeisterschaften. Sie erleben ein Wochenende in Stuttgart: Seite 8

Familie Kübler genießt den Mainzer Wein und staffelt sich durch die Rebstöcke: Seite 9

### In Bayern

Nicht die Favoriten gewannen die bayerischen Titel über die Mitteldistanz, sondern erfolgshungrige NachwuchsläuferInnen. Heiß war es: Seite 10

Der OC München beim BayernCup-Finale in Bamberg auf Tassenjagd: Seite 11

Bayern hat 15 neue C-Trainer, Familie Janischwosky ist jetzt ein komplette C-Trainer-Familie: Seite 12

Italien statt Bad Harzburg - Arge Alp: Seite 13

### In der Welt

Nicht nur der slowenische Karst macht einem bayerischen Team zu schaffen, es geht auch um die Zimmerehre. Der Cerknno-Cup: Seite 14

Immer ein Erlebnis: Ein Trainingslager des SV Mietraching. Dieses Jahr in Kroatien: Seite 16

OLI-Rubrik „Familie Meißner unterwegs“: Dieses Jahr in der Toskana (Urlaub, Seite 18) und in der Slowakei (heiß, Seite 19).

Von Schottland nach Belgien, dabei immer an den OL denken: Der OC München on Tour: Seite 20

Ein Klassiker der internationalen OL-Mehrtage-läufe - die Bohemian-5-Days. Familie Böhme war dort. Seite 22

Frederik Seeger absolvierte ein Auslandssemester in Trondheim (Norwegen). Für die OL Inform beschreibt er ausführlich, wie er das und die Traditionsstaffel 10Mila erlebt hat. Seite 23

### Immer drin

Editors Letter	Seite 2
Meldungen	Seite 3
Regionales	Seite 26
Impressum	Seite 27
Zielwiese	Seite 28

OLG Regensburg

## Bronzener Breitensport-Oscar

Es hat nicht ganz gereicht, für den richtigen Oscar in Gold, doch auch der Bronzene ist der OLG Regensburg schon 1500 Euro wert.

Anfang Juli hatte sich die OLG für die Regionalentscheidung in Regensburg beworben. Die „Großen Sterne des Sports“ werden vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und von den Volks- und Raiffeisenbanken ausgelobt. Seit 2012 gibt es den Bewerb. Er dient der Förderung des Breitensports und wurde von Alfons Ebneith mit dem Grundschul-OL-Projekt angemeldet.

Weil sich neben der OLG 14 weitere, teilweise große Spartenvereine mit ihren Projekten gemel-

det hatten, rechneten die Regensburger nicht unbedingt mit dem Sieg. Doch es kam anders: Bei der Preisverleihung Ende Oktober wurde der Name der OLG als Gewinner aufgerufen. Die Freude war groß und auch den Gewinnerbetrag von 1500 Euro nahm man gerne mit.

Denn in den nächsten beiden Jahren sind die Regensburger Veranstalter von zwei deutschen Meisterschaften (Mittel 2016 und Sprint 2017) und benötigen neue Karten, die teilweise bis zu 5000 Euro kosten, wie Stephan Schneuwly, OLG-Vorstand bei der Preisverleihung erklärte. Die nächste Stufe der Sterne des Sports war die Verleihung der sil-

bernen Sterne Anfang November in Bad Gögging. Dort wurden die landesweit besten Projekte ausgezeichnet, die Sieger dort fahren Anfang Januar 2016 zur Bundesentscheidung nach Berlin.

Bei der Entscheidung in Bad Gögging reichte es allerdings nicht mehr für das Podest, nichtsdestotrotz ist bereits der bronzene Stern ein großer Erfolg. Auf der Homepage der OLG träumt man von größerem: „Die Vorstellung, dass sich im nächsten Jahr eine ganze Reihe von OL-Vereinen in Deutschland für die Sterne des Sports bewerben könnten, lässt die Vision einer Sternen-OL-Karte näher kommen.“ Mitmachen lohnt sich! OLI

### 2016 stellt Bayern 10 Kaderläufer

Antonia Kerscher	(Infogruppe)
Leonie Amann	(Infogruppe)
Ines Schikora	(Infogruppe)
Isabell Seeger	(D/C Kader)
Mareike Seeger	(D/C Kader)
Marei Lehner	(Infogruppe)
Quirin Lehner	(Infogruppe)
Korbinian Lehner	(C-Kader)
Riccardo Casanova	(D/C Kader)
Philipp Schwarck	(Infogruppe)

### Die Landetermine 2016

- 9.- 10. April 2016 / OC München: Bayerische Mitteldistanz-Meisterschaften und 2. Bayerncup (Langdistanz)
- 2. - 3. Juli / TV Coburg-Neuses: Bayerische Sprint-OL-Meisterschaften in Marktredwitz und 4. Bayerncup (Langdistanz)
- 23. Juli / OLG Regensburg: Bayerische Staffelmeisterschaften in Wolfsegg
- 24. Juli / OLV Landshut: 5. BayernCup in Burghausen (Mitteldistanz)
- 15. - 16. Oktober / SV Mietraching: Bayerische Langdistanz-Meisterschaft und 7. Bayerncup (Mitteldistanz)

## Vorbei an Ginseng und Grabhügeln

Bayerische Läufer verstärken das deutsche Militär-WM-Team in Südkorea bei den Weltmeisterschaften und erkunden ein ungewöhnliches Gelände.

Eine Militär-WM hält viel ungewöhnliches für den normalen Läufer bereit, findet sie aber in Südkorea statt, gibt es viel zu erzählen. Katharina Wilke, Lukas Janischowsky, Hajo Riehl und fünf weitere LäuferInnen traten die lange Reise nach Goesan zu den CSIM World Games an. Anfang Oktober fanden in Südkorea eine Mitteldistanz, eine Langdistanz und eine Staffel statt. Katharina Wilke wurde über die Mitteldistanz 54., über die Langdistanz 58. und in der Staffel erreichte sie zusammen mit Melanie Günther und Gina Keller das vom Teamleiter Riehl gesetzte Ziel „durchkommen“ mit Rang 14.

Lukas Janischowsky erreichte in der Mitteldistanz Rang 114, auf der Langdistanz kämpfte er sich über 150 Minuten durch das südkoreanische Dickicht und wurde 111. und in der Staffel blieb das deutsche Team mit Rang 26 unter den ersten 30. Der Teamleiter Hajo Riehl wurde über die Mitteldistanz 132. und kam mit der zweiten deutschen Staffel auf den 36. Platz.

Die vorderen Ränge bei Militär-WMs werden traditionell von Weltklasse-Eliteläufern wie Matthias Kyburz (Schweiz), Andrey Khramov und Tatiana Ryabkina (beide Russland) dominiert.

Viel interessanter war ohnehin das kulturelle Erlebnis: In den Wäldern befanden sich viele Grabhügel, weil in den Städten kein Platz mehr für Friedhöfe ist, Giftpflanzen sorgten für Hautausschläge und Ginsengfelder waren abgesperrte Zonen. Bei der Eröffnungsfeier flogen Kampffjets über der Arena und wie bei Olympia auch wird ein Feuer entzündet. Geschlafen wird, für Militärs kein Problem, in 10er Stuben. Ein großes Erlebnis für die Beteiligten, über das vielleicht auch noch in einem ausführlichen OLI-Bericht in der nächsten Ausgabe zu lesen sein wird.

Bis dahin wird Hajo Riehl die Verantwortung des deutschen Militär-OL-Teams aber schon an Klaus Rehner abgegeben haben. Riehls Zeit als Teammanager endet im März 2016.

OLI



Auf dem Bild links rennt Riccardo Casanova beim Massenstart des Deutschland-Cups allen davon. Am Tag zuvor gewann er Gold in der H16 und die Bundesrangliste. Hier schildert er seine Eindrücke:

„Nachdem ich mich vor Ort eingelaufen hatte, hab ich mir mit der Warm-up-map den Wald angeschaut. Ich war gut vorbereitet, sodass ich den Lauf ruhig angehen konnte. Da der erste Posten ziemlich leicht war, hab ich gleich Gas gegeben und, weil ich kein Tempo raus nahm, beim zweiten Posten fast einen Fehler gemacht. Ansonsten verlief der Lauf bis auf die Fehler

## Gold in Bad Harzburg

Die deutschen Meisterschaften über die Langdistanz sind nicht nur die Königsklasse, nein, sie bringen auch viel Spannung mit sich, weil sie auch der letzte BRL-Lauf des Jahres sind. Auch dieses Jahr fuhren wir voller Erwartungen zu den Meisterschaften nach Bad Harzburg, allerdings nur mit denen, die Medaillenchancen hatten. Ein großer Teil der OLG Regensburg war nach Italien zur Arge Alp gefahren.

Für uns aber stand viel auf dem Spiel: Es ging für unsere beiden Lehnern um gute JEC-Plätze, für den Rest um DM-Medaillen und auch um die Gesamtsiege der Deutschen Park Tour (Antonia oder Katrin in der D14), und die BRL-Gesamtwertung für Katrin und Ric in den Klassen D14 und H16. Sowohl Katrin als auch Ric führten die Wertung mit einem kleinen Vorsprung auf Charlotte Leonhard und Franz Gawitzla an, so dass wir auf ein spannendes Wochenende vorbereitet waren.

Freitag Abend begann nach unserer Ankunft gleich der schöne Sprint in Bad Harzburg, der die Deutsche Park Tour abschloss. Auf der schnellen Bahn die zugleich Aufmerksamkeit forderte, konnte Antonia Kerscher den DPT-Gesamtsieg für sich sichern. Der Höhepunkt kam am Samstag. Es war zwar sehr kalt aber es herrschte eine entspannte internationale Atmosphäre, die auf die vielen Teilnehmer vom JEC zurückzuführen war.

Dadurch das ich sehr früh gestartet war, kam ich rechtzeitig, um auf den Zieleinlauf von Katrin und Ric zu warten.

Doch leider lief es für Katrin nicht wie gehofft: nach einem Fehler und einer Verletzung beim dritten Posten, kam sie mit fast

vier Minuten Rückstand auf Charlotte als sechste Deutsche ins Ziel. Ihre Teamkolleginnen, Leonie, Antonia, Jasmin und Ines wurden zweite, dritte, vierte und fünfte mit nur einem kleinen Abstand zu Charlotte. Ein tolles Ergebnis, das noch verdeutlichte, wie stark die Regensburger Mädels dieses Jahr waren.

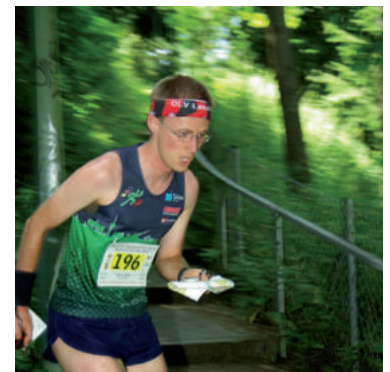
Nachdem die letzten Damen-14 angekommen waren, konzentrierte ich mich auf den spannenden H16-Wettkampf: die besten Läufer waren noch nicht ins Ziel. Ric war nach Franz Gawitzla und Hendrik Holzauer als Letzter gestartet. Ein guter Lauf von Philipp Schwarck mit 60' 03" und eine super Leistung von Hendrik kurz darauf mit 56' 22" auf 7,5 Kilometern und 310 Höhenmetern ließen erahnen, dass der Lauf sehr schnell war. Als Franz mit 57' 19" ins Ziel kam, dachte ich schon, dass Ric es doch schaffen könnte. Tatsächlich, nach etwa einer Minute, blitzte ein gelbes T-shirt am Waldrand auf, sodass Ric es wieder geschafft hatte, eine DM und den BRL-Sieg für sich zu sichern.

Als wir abends bei der Siegerehrung erfuhren, dass es Katrin trotz dem unglücklichen Lauf am Vormittag gelungen war, die BRL-

## Die besten Bayern in den deutschen



Siegerin der deutschen Parktour in der D14: Antonia Kerscher (Regensburg)

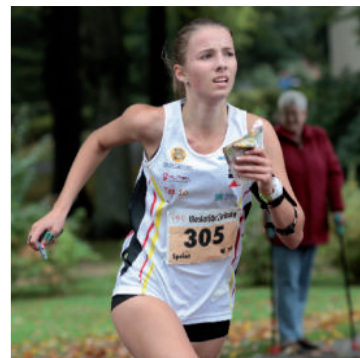
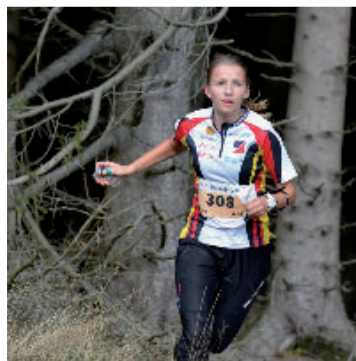


Sieger der deutschen Parktour in der H35: Ralph Körner (Landshut)

beim Vierer (1:30 Minuten) und beim Elfer (1 Minute Fehler), die hauptsächlich durch Unsicherheit im Postenraum zustandekamen, richtig gut, da ich schnell laufen konnte und zugleich die Posten sofort gefunden habe. Der Schwerpunkt auf Routenwahlen im gut belaubbaren Wald hat mir richtig Spaß gemacht, vor allem nach dem ich die letzten fünf Posten perfekt fand. Nach dem 55-minütigen Lauf war es eine knappe Sache, und trotzdem, obwohl ich dachte, dass Franz gewonnen hatte, war ich doch noch mit knapp 1:30 Minuten Vorsprung auf Hendrik Holzauer der Sieger.

Wertung zu gewinnen, war der Tag perfekt. Am nächsten Tag fand der Deutschland-Cup statt, die Vereinsstaffel, bei dem die OLG Regensburg im Vorjahr mit dem jüngsten aller gestarteten Teams auf den neunten Rang lief. Würde es auch dieses Jahr so weit nach vorne gehen? Die Zeiten versprachen ein ähnlich starkes Ergebnis, doch ein Fehlstempel machte alle Hoffnungen zunichte. Stattdessen lief der SV Mietraching zu Höchstform auf. Als bestes bayerisches Team erreichten die Mietrachinger mit Malte Rehbein, Maria Lange, Hannah Kühne, Roland Vogl und Korbinian Lange den zwölften Rang. Die nächsten bayerischen Staffeln waren der OLV Landshut auf Rang 23 und der TV Coburg-Neuses auf Platz 27.

Von Milena Grifoni



Während die Teilnehmer der deutschen Meisterschaft um Medaillen in Bad Harzburg kämpften, trugen vier Bayern das Nationaltrikot. Gleichzeitig zur DM Lang fand der Junior European Cup (JEC) statt, ein internationaler Vergleichswettkampf von Jugend- und Juniorenläufern. Mit Isabel und Mareike Seeger (Baiersdorfer SV) und Quirin und Korbinian Lehner (OLG Regensburg) waren zwei Geschwisterpaare am Start. Die vier durften vor deutschem Publikum ihr Können im Sprint, Langdistanz und in der Staffel unter Beweis stellen und holten im hochkarätigen Feld einige Top30-Platzierungen.

Fotos auf dieser Seite: Fred Härtel, Valerio Casanova, Fabian Scheler, Christian Vetter

## Ranglisten



Sieger der Bundesrangliste in der h16: Riccardo Casanova (Rgb.)



Siegerin der Bundesrangliste in der d14: Katrin Hertel (Regensburg)



Sieger der Bundesrangliste in der h70: Dieter Oechler (Coburg)



Sieger der Bundesrangliste in der h80: Georg Reischl (Osterhofen)

# Ich fühl mich Brandenburg

Ein bekanntes Stück vom Liedermacher Reinald Grebe handelt von Brandenburg. Darin heißt es: „Es gibt Länder wo was los ist! / Es gibt Länder wo richtig was los ist! Und es gibt...Brandenburg, Brandenburg! Ich fühl' mich heut' so leer, ich fühl' mich brandenburg.“ Man sieht, Reinald Grebe hat eine eigene Meinung zur Leere, welche die Metropole Berlin wie einen Kokon umhüllt. Dort also, in Bad Freienwalde, fanden die deutschen Staffel – und Meisterschaften statt. Für mich als Berliner eine spannende Reise raus aus der Stadt, in diesem Sommer habe ich das nur gemacht, um an einen der vielen Seen baden zu gehen.

Am Freitagabend fahren Jan und mein Papa nach Berlin, um noch eine Nacht Berlin-Luft zu schnuppern. Eine Stunde nach der Ankunft sitzt mein Vater etwas bleich am Boxhagener Platz, es gibt Falafel und Bier vom Späti (aus Franken!) Was war passiert? Die Kurzform: Als er ankam, hatte uns in der S-Bahn eine junge Frau ins Gesicht geschrien, sie sei die Hure Gottes auf Erden, anschließend zogen wir beim Umsteigen an den brüllend laut Metal spielenden Punks vorbei, beim Aussteigen an meiner U-Bahn-Haltestelle fiel der Blick auf den Bestatter, der immer fünf große Säрге in seinem Schaufenster drapiert und anschließend wurde Papa beim Falafel-Essen von einem Dealer gefragt, ob er nicht etwas Speed kaufen wolle. Die volle Berlin-Ladung in 60 Minuten also. Papa war bleich.



Thomas Scheler unterwegs mit Blick auf die Weiten nach der Sichtstrecke.



Also raus ins ruhige Brandenburg. Nach einer Nacht ohne Vorkomnisse nahmen wir die kurze Fahrt mit der Regionalbahn nach Biesenthal auf uns, wo der Rest des Klubs auf uns wartete. Wie wir bald sahen, war das Laufgelände nicht irgendeines, sondern das frühere Jagdgelände von DDR-Führer Erich Honecker.

Belegen ließ sich das an den noch immer stehenden Mauern, die das Gelände früher abriegelten, den tiefen Gräben im Wald und der feinen Kupierung. Ansonsten war es extrem offen und deshalb auch schnell zu belaufen. Mitten im Wald hatten die Veranstalter auf einem Hügel das Ziel und den Wechselbereich für

die Staffel am Samstag vorbereitet, schon vom weiten sah man die Läufer ankommen, wegläufen, umherirren. Hat zu einigen peinlichen Momenten nach der Sichtstrecke geführt, aber nunja. Trotz der von Reinald Grebe beschriebenen Leere gab es für alle Läufer mit Smartphone vom Veranstalter bereit gestelltes WLAN im Ziel. Es ergab sich ein völlig neues Bild: Nun standen viele da, glotzten auf den kleinen Bildschirm in ihrer Hand und betrieben direkte Laufanalyse. Tolles Feature, das künftig hoffentlich öfter zum Einsatz kommen wird. Mit zufriedenen Blick auf das Handy stand wie so oft in den vergangenen Monaten OLG-Regensburg-Trainer Valerio Casanova im Ziel. Nach dem Vierfachtriumph bei der Deutschen Sprintmeisterschaft im Frühjahr war die Frage nach den Titeln in der D14 schnell geklärt: 16 Minuten betrug am Ende der Vorsprung von Jasmin Hertel, Leonie Amann und Katrin Hertel. Isabell und Mareike Seeger und Marei Lehner holten in der D18 in einem packenden Sekundenfinish Silber. Quirin Lehner behauptete für die OLG in der H18 den Bronzerang, zuvor waren Lukas Janischowsky und Tobias Spangenberg unterwegs. Das Medaillenset war komplett. Weil nur Regensburger und Coburger den langen Weg auf sich genommen hatten, blieben das die Medaillen der offiziellen Kategorien. In der Kategorie Offen Kurz, die sich mittlerweile zu einer Neuseser Spezialdisziplin entwickelt, holten Wolfram Pohl, der nach langer Verletzung zum ersten Mal wieder am Start stand, Jürgen Schubert und Thomas Scheler Gold. Über das Abschneiden meiner Staffel bereiten wir auf Grund meines Laufs auf der Startstrecke den Mantel des Schweigens. Die Regensburger Elitejungs wurden 13., Hannes Höfer, Jan Schmidt und ich 18.



Foto: Klemens Janischowsky

*Hat die Vitrine in Burgweinting so viel Platz? Lucas Janischowsky, Quirin Lehner, Tobias Spangenberg, Jasmin und Katrin Hertel, Leonie Amann, Isabel Seeger, Marei Lehner, Mareike Seeger.*

Der Plan des Technischen Komitees, auch zum Mannschaftsbewerb, der am Sonntag stattfand, nach eher rückläufigen Teilnehmerzahlen der vergangenen Jahre wieder viele Teilnehmer zu locken, schien aufzugehen: Knapp 700 Läufer fanden sich in Biesenthal ein. Jürgen Schubert hatte dafür seine eigene Theorie: „Für die Ostdeutschen war der



*Typisches Mannschaftsgewusel am letzten Posten.*

Mannschafts-OL früher unbekannt, nun wollen sie das mehr als die Läufer aus dem Westen machen.“ Nun gut, er muss es wissen. Nach Abendessen und Siegerehrung in Bad Freienwalde (hektische Änderungsmaßnahmen bei Valerio im Vorraum des Siegerehrungs-Saals: „War noch nicht optimal heute, morgen wird besser!“) ging es am Sonntag mit der Mannschaft weiter. Um es vorweg zu nehmen: Was für eine tolle Wettkampfform! Viel zu lange nicht mehr gemacht, aufteilen, abwägen, warten: Aufregend!

Viele Stimmen am Samstagabend hörten sich ähnlich an. Erfolge gab es auch wieder: Die OLG-D14-Mädels liefen in gleicher Besetzung ungefährdet zum zweiten Titel an diesem Wochenende, die D18-Team wurde Zweiter. Erfolgreich waren auch gleich sechs Jungs der OLG Regensburg, die in der H18 starteten: Auf dem Podium am Mittag rahmten sie die Sieger vom USV Jena ein. Lukas Janischowsky, Tobias Spangenberg und Quirin Lehner (OLG 1) wurden Zweiter, Philipp Schwarck, Felix Wartner und Riccardo Casanova (OLG 2) Dritter. Noch am Samstag ärgerten sich Martina Huth, Irma Schwarzkopf und Angelika Weid in der D175 über den vierten Rang in der Staffel. Bei der Mannschaft lief es besser, die Neuseserinnen mussten sich nur Planeta Radebeul geschlagen geben. Die Idee, die Mannschaft und die Staffel an einem Wochenende auszurichten, hat für die Zukunft Potenzial, weil ohnehin nur Teams anreisen. Vielleicht auch wieder näher an Bayern dran, dann machen sich mehr aus dem Freistaat auf dem Weg. Obwohl: Berlin ist auch spannend, wie mein Papa nun weiß. Am Ende seines Liedes Brandenburg singt Reinald Grebe übrigens: „Berliiiiiinnn / Halleluja Berlin! Alle wollen dahin, also muss ich das auch.“ Recht hat er!

Von Fabian Scheler

# (Fast) konkurrenzlos glücklich

Dieses Jahr fand die deutsche Hochschulmeisterschaft im OL nicht wie sonst am Wochenende nach Christi Himmelfahrt statt, sondern wurde durch Genehmigungsschwierigkeiten auf Ende September verschoben – mitten in die Semesterferien. Zudem gab es noch Terminüberschneidungen mit anderen OLs.

Wir fünf Studenten aus München (Olaf, Frederik, Carina, Daniela und Anna) entschieden uns gegen die BayernCup-Läufe am gleichen Wochenende und für die Hochschulmeisterschaft;

deutschlandweiter Ruhm ist schließlich wichtiger. Am Samstag wurde als Maskottchen noch Jack-Russell-Terrier Paul mit eingepackt, dann ging es für die Wettkampfgemeinschaft aus TU, LMU und Hochschule München los nach Oberaichen bei Stuttgart. Bei der DHM starteten leider nur etwa 30 Studenten, aber durch den gleichzeitig ausgetragenen baden-württembergischen Landesranglistenlauf war im Wald trotzdem ganz schön was los. Und Spaß gemacht hat es, trotz einiger Dornen und Verirrungen!

Wir konnten dabei hervorragende Ergebnisse erzielen: Carina wurde Erste in der Klasse Pokal B (1. von zwei Läufern), Olaf gewann die Klasse Pokal A (hier sogar ganze 3 Läufer!). In den Eliteklassen waren bei Damen und Herren je 15 Läufer am Start, und hier war ein vierter Platz auch das beste, das wir erreichen konnten. Gut, dass Carina und Olaf unseren angestrebten deutschlandweiten Ruhm gerettet haben. Übernachten durften wir in der Sporthalle auf dem Campus der Uni Stuttgart, bekamen dort am Sonntagmorgen ein gutes Frühstück und bereiteten uns auf die Campus-Sprint-Staffel vor. Wie auch in den letzten Jahren gingen hier 3er-Staffeln an den Start, wobei jeder Läufer zweimal an der Reihe ist. Nun waren wir nur fünf Studenten aus München, aber wir konnten trotz-

dem alle in der Staffel laufen. Da sich relativ häufig keine drei studentischen Oler in einer Stadt zusammenfinden, ist eine spontane Suche am Vorabend nach den fehlenden Läufern oder in diesem Fall nach dem einen fehlenden Läufer bei der Hochschulmeisterschaft ganz normal. Frederik und Olaf hatten Glück: Sie konnten ihre Staffel mit Phi-

lipp Müller von der Uni Marburg vervollständigen, dem Sieger des Einzellaufs am Samstag. Staffeln mit Läufern aus verschiedenen Städten müssen zwar leider außer Konkurrenz starten, aber mit dem neuen deutschen Hochschulmeister als Verstärkung hofften wir natürlich trotzdem, den zweiten Platz vom Vorjahr verteidigen zu können. Das funktionierte auch tatsächlich! Unsere Staffeln wurden nach spannenden Läufen kreuz und quer über den Campus sogar beide zweiter. Die silberne adh-Anstecknadel als Belohnung gab es aber eben nur für die Damenstaffel. Verdient hat das besonders Daniela, die als Schlussläuferin fast gleichzeitig mit der Läuferin der am Ende drittplatzierten Karlsruhe startete, ihr ins Ziel kam...

Staffel aus aber knapp acht Minuten vor Gewonnen haben bei den Damen und bei den Herren die Studenten aus Göttingen. Wir beschlossen also, uns nächstes Jahr ein paar Läufer aus Göttingen einzukaufen, überredeten unseren Hund Paul, wieder ins Auto zu steigen und fuhren nach diesem schönen Wochenende zurück nach München. Hoffentlich hat die DHM nächstes Jahr wieder ein paar mehr Teilnehmer – wir sind gern wieder mit dabei!



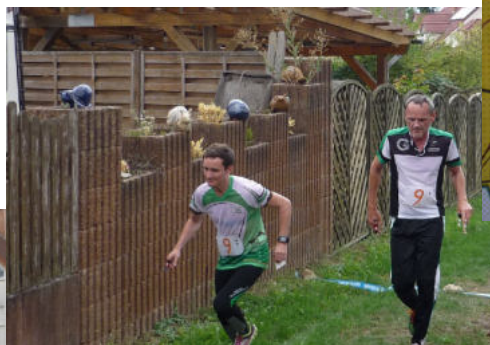
Münchner Studententeam: Olaf Kübler, Anna und Carina Schöps, Frederik Seeger, Daniela Tritscher.

Von Carina und Anna Schöps



# Herbstfest oder Riesling-Staffel?

Fotos: Kübler



Diese Frage stellte sich uns drei Küblers Anfang September – wir mussten nicht lange überlegen und die „Wörther Cuvée“ saß im Auto Richtung Sulzheim bei Mainz.

Dort fand am 5. September die 2. Sulzheimer Riesling-Staffel statt: drei Leute pro Staffel, drei Stunden Zeit, viele schöne Strecken und noch mehr Höhenmeter... Letztere kommen einem in den Weinbergen noch heftiger vor als bei uns im Wald.

Vor dem Start galt es die insgesamt neun Strecken (drei kurze, drei mittlere und drei lange, alle im Maßstab 1:5000) taktisch zu verteilen, alles sehr ähnlich dem bekannten 24h-OL in Thüringen, nur eben eine Nummer kleiner.

Punkt 14 Uhr ging es los, Hansjörg machte sich zusammen mit 18 anderen Startläufern auf die Strecke. Diese führte durch die Weinberge und Reben sowie durchs direkt angrenzende Örtchen Sulzheim, eine schöne Mischung war geboten!

Die durchgehend gute Stimmung konnte auch von einem kurzen Regenschauer nicht kaputt gemacht werden, überall lachende Gesichter.

Auf Platz 3 liegend konnten wir unseren ersten Wechsel durchführen, nach einem leider nicht ganz fehlerfreiem Lauf meinerseits wurden wir ein paar Plätze nach hinten gereicht, konnten uns dann aber nach einem guten ersten Lauf von Ilka auf Platz 4-5 festsetzen, mit nur geringem Rückstand nach vorne.

Das Laufen durch die Weinberge ist vollkommen anders als bei uns in den Wäldern, eine sehr schöne Abwechslung! „Quer durch“ gibt es nicht, die Weinreben darf man nur parallel dazu durchlaufen, hat man also einen Posten mitten drin in den Reben, ist aber genau eine Rebe daneben unterwegs, heißt das wieder zurück und die nächste Rebe wieder rein – vorher spähen kann sich also lohnen.

Auch sieht man natürlich sehr weit, den Kartenkontakt zu verlieren empfiehlt sich jedoch nicht, es gibt einfacheres als sich in den Weinbergen ‚zu orten‘.

Und bleiben ja noch die Höhenmeter, je nach Strecke ging es gefühlt nur bergauf, zwei bis vier Kilometer Stre-

ckenlänge waren also genau richtig um nicht schon nach einem Lauf k.o. zu sein.

Gegen Ende der drei Stunden wurde es zeitlich ein wenig eng, Hansjörg war auf einer langen Bahn unterwegs und mir blieben nach dem letzten Wechsel noch 19 Minuten. Ich ging dann trotzdem noch auf die nächste Bahn (es sollen ja ab und an Wunder geschehen).

Im Ziel dann die schlechte Nachricht, Fehlstempel auf unserer vorletzten Strecke, und damit eine gültige Runde weniger. Hätte man mal auf die Codenummer geschaut... Damit war der fast sichere vierte Platz dahin.

Am Ende reichte es für einen doch gar nicht so schlechten achten Platz, zwischen all den Lokalmatadoren. Aber was schließlich noch mehr zählt: es hat super viel Spaß gemacht! Die nächste Riesling-Staffel wird in zwei Jahren stattfinden- vielleicht sogar mit mehr bayerischer Beteiligung?- und wir stempeln dann nur die richtigen Posten. Es lohnt sich auf jeden Fall!

Von Olaf Kübler

# Junge Wilde überraschen im Rusel-Dschungel

*Tropische Hitze, schweres Gelände und Roland Vogls schwerste Bahnen spülten neue Gesichter an die Spitze der Elite-Tableaus. Und ein Ehepaar aus Osterhofen hatte besonders zu jubeln.*

Gut, dass es beim OL um den Spaß geht und nicht ums Geld. Auch deshalb gibt es keine Wetten auf die Ergebnisse von OL-Wettkämpfen. Wer jedoch bei den Bayerischen Mitteldistanz-Meisterschaften beim SV Mietraching im Juli 2015 auf dem Ruselabsatz auf die beiden Elite-Sieger in einer Kombiwette gesetzt hätte, wäre wohl alle finanziellen Sorgen los. So faustdick war die Überraschung, als die „jungen Wilden“ den erfahrenen Favoriten die Butter vom Brot nahmen.

Der überraschende Ausgang der Rennen in den Königsklassen zeigte aber auch den speziellen Charakter des Mitteldistanz-Rennens im von permanenten Holzarbeiten schwer gezeichneten Bayerwaldgelände auf der Rusel auf. Zweifellos gehörten die von Roland Vogl gelegten Bahnen zu den schwersten der letzten Jahre auf Landesebene. Passagen durch ständig wechselnde, noch

stehende oder abgeholzte, wiederaufgeforstete oder geradezu sprießende Vegetation und permanente Feinorientierung charakterisierten den Lauf. Ebenso wie der eine oder andere im Grün doch schwerer zu findende Posten an kleinen Senken oder Grabengabeln. Die hohen Temperaturen von knapp 35 Grad und einige Höhenmeter taten ihr Übriges, dass dieses Rennen für alle Teilnehmer auch physisch eine Herausforderung wurde, es war wie im Dschungel.



Doch zurück zu den Eliteklassen: bei den Herren würde Topfavorit Teodor Yordanov aus München nicht zu schlagen sein, dachte man zumindest. Doch nach zahlreichen Fehlern fand sich Bayerns sonst Bester aber „nur“ auf dem Bronzerang wieder. Jan Schmidt vom TV Coburg-Neuses hatte bis dato ebenfalls eine starke Saison gezeigt, machte auf der Rusel aber ebenfalls zu viele Fehler und vergab den Sieg dadurch ebenso so wie einige andere Eliteläufer, es wurde Silber für Schmidt. Die Gunst der Stunde nutzte der Jüngste im Feld: der Regensburger Quirin Lehner (Foto), gerade einmal 17 Jahre alt, erstmals in die H 19 E hochgestartet, machte an diesem Tag die wenigsten Fehler und sicherte sich sensationell Gold.



Bei den Damen ging einmal mehr Maria Lange vom gastgebenden SV Mietraching als Favoritin ins Rennen. Doch auch die orientierungstechnisch sichere Lokalmatadorin machte zu viele Fehler, gewann am Ende immerhin Silber. Auch die frischgebackene deutsche Mitteldistanzmeisterin der D 35, Katrin Lorenz-Baath aus Jetzendorf, konnte bei diesem speziellen Rennen ihre Routine nicht ausspielen

und kam auf dem dritten Rang ins Ziel. Gold sicherte sich auch hier eine ganz junge Läuferin: In ihrem ersten Elitejahr krönte sich Helena Bastian, ebenfalls SV Mietraching (Foto), gleich zur Bayerischen Meisterin und war davon ebenso überrascht wie viele ihrer Konkurrentinnen. Auch in den Nachwuchs- und Seniorenkategorien brachte der anspruchsvolle Wettkampf bisweilen überraschende Ergebnisse, in anderen Klassen wiederum ließen die Favoriten nichts anbrennen. Eine Besonderheit gab es bei den 45er Senioren: hier holte der Osterhofener Siegfried Liebl sensationell Gold und damit seinen ersten Bayerischen Meistertitel überhaupt. Umso schöner war es, als auch seine Frau Gertrud bei den Damen 45 Gold gewann. So strahlten beide Liebls mit der Sonne um die Wette.

Der TV Osterhofen war dann am Tag darauf als Organisator gefordert, als die Läufer abermals bei tropischen Temperaturen ins Ruselgelände „durften“, diesmal sogar auf eine Langdistanz. Wie der SV Mietraching am Vortag bot auch Osterhofen eine tadellose Organisationsleistung und die Teilnehmer waren meist froh, dass die Bahnen im Vergleich zum Vortag deutlich einfacher und laufbetonter waren. Das hinderte einige OLer (insbesondere in den Seniorenklassen) trotzdem nicht daran, große Fehler in ihre Rennen einzubauen. So hat das heiße niederbayerische OL-Wochenende nicht nur Spaß gemacht, sondern auch vielen bayerischen OLern gezeigt, wo es noch Verbesserungsbedarf bei der eigenen Orientierung gibt. und, eine schöne Erkenntnis für unseren Sport: Sieger sind auch oder gerade beim OL nicht immer vorhersehbar.

Von Ralph Körner

### Mission Tasse

Das Bayerncup-Finale in Bamberg wird zur Modenschau der neuen Münchner Gewänder. Half das, um die begehrten Bayerncup-Tassen in die eigene Vitrine zu holen?



Foto: Deixler

Nach langem Warten und einigen Telefonaten war es im Juli endlich soweit: Das Paket mit der neuen Vereinsbekleidung war da. Nach den ersten Auftritten in Schottland und Kroatien präsentierten wir unsere neue Identität stolz auch in Bayern. Vor dem Start waren die Trikots auch bei den anderen Läufer zum Gesprächsthema geworden. Für die bayerische Meisterschaft und den letzten BayernCup ist das noch eine zusätzliche Motivation. Ein paar Medaillen gewinnen und die BayernCup-Tasse, das waren die Ziele. Das Laufgelände war der Michelsberger Wald am Ortsrand von Bamberg. Auf den ersten Blick war die Karte hauptsächlich grün, beim genaueren Hinsehen aber von vielen Wegen und Schneisen durchzogen und teilweise sehr gut beaufbar. Die Bahnen waren so gelegt, das die ständige Entscheidung hieß: direkt oder umlaufen? Beim Umlaufen war es wichtig, den richtigen Ablaufpunkt zu finden und dann genau zum Posten zu laufen. Am Schluss erwartete uns noch ein langer Zieleinlauf entlang des Stadionzaunes hinauf auf die Tribüne. Teodor Yordanov (Foto, mitte) war unser Favorit auf den Titel in der HE. Er trat aber mit einer Verletzung an und damit konnte der Kampf um den Titel doch spannend werden. Korbinian Lehner (OLG Regensburg) erwischte einen super Lauf und gewann mit einem Vorsprung von über vier Minuten. Damit sorgte er auch dafür, dass in der HE alle Titel in dieser Saison jeweils an einen anderen Läufer gegangen sind. Für uns Münchner gewann Ilka Rathje Kübler den Titel in der Kategorie D45, auf den zweiten Platz kam Örjan Silfwergard in H65. Nuria Badia Comas (D35) und Hansjörg Kübler (H45) konnten jeweils den dritten Platz erreichen. Die Medaillen hatten wir also schonmal. Am Sonntag war der letzte BayernCup und wie immer ging es noch um die Platzierungen und

die inzwischen berühmten Tassen. Eine Mitteldistanz im selben Gelände wie am Vortag. Trotz der vielen Wege boten sich im kuperten Gelände auch einige interessante Postenstandorte. Der Kampf um den Sieg in der Herren Elite war bereits vor dem letzten Lauf entschieden: Teo verteidigte seinen Titel aus dem Vorjahr und gewann die Herren-Elite zum vierten Mal in Folge. Peter Weinig (H35, Foto rechts) war im letzten Jahr mit seiner Platzierung im BayernCup nicht zufrieden und startete im letzten Winter die „Mission Tasse 2015“. In der ersten Saisonhälfte lief es ganz gut. Ein Verletzung auf der Rusel brachte aber Zweifel, ob das mit der Tasse noch klappt. Ralph Körner und Thomas Scheler waren nicht mehr einzuholen, aber Peter und Klemens Janischowsky kämpften noch um den 3. Platz und damit um die Tasse. Nach dem Zieleinlauf: Gespanntes Warten auf das Ergebnis. Peter wird 4. und Klemens 5. Somit war die „Mission Tasse 2015“ trotz der Verletzung mit dem 3. Platz erfolgreich zu Ende gegangen. Eine weitere Tasse für die Münchner ergatterte Bettina Deixler-Thier (D35, Foto links). Nach einem super Lauf und einem Sieg am Sonntag konnte sie Jana Faltejskova noch überholen und musste nur Milena Grifoni ganz knapp den Sieg in der Gesamtwertung überlassen. Mit fünf Medaillen bei der BM-Lang und drei BayernCup-Tassen war das Wochenende für den OC München sehr erfolgreich gewesen. Die schönen, neuen Trikots haben uns alle zusätzlich motiviert und lassen uns mit Vorfreude schon auf die nächste Saison blicken. Unser gemeinsames Ziel dafür ist es, in der Vereinswertung nach zwei vierten Plätzen endlich den Sprung aufs Podest zu schaffen. Dank gilt auch dem MTV Bamberg, der zwei tolle Läufe und ein würdiges Saisonfinale organisiert hat. Bettina und Norbert Deixler

# Attackpoint? Noch nie gehört!

.... so ungefähr war mein Wissensstand, als ich mit der Traineraus-  
bildung Anfang Dezember 2014 anfang. Neben den 14  
anderen Teilnehmern der Ausbildung, von denen einige im  
Bundeskader sind und auf jahrelange OL-Erfahrungen zu-  
rückblicken, kam ich mir ziemlich unwissend vor und fragte  
mich bereits am ersten der vier Wochenenden, ob ich hier  
richtig am Platz war.

Es ging los mit vielen, vielen sportmedizinischen und -päda-  
gogischen Grundlagen, Bewegungslehre, Biomechanik und  
nach dem Wochenende rauchte mir ziemlich der Kopf, hatte  
ich doch auch von diesen Sachen bisher kaum eine Ahnung  
gehabt.

Wettkampfbestimmungen und Vorbereitung, Durchführung  
und Auswertung eines Wettkampfes mit Ralph Körner,  
Kartenaufnahme und Zeichen mit OCAD und Stephan  
Schneuwly ließen mich an den Rand meines technischen  
Verstandes kommen. Und nur weil meine  
Familie so viel Geduld mit mir hatte  
und mir wieder und wieder alles erklärte,  
habe ich es geschafft, einen Teil unserer  
Hainsackerer Karte zu erweitern, was  
uns als Hausaufgabe auferlegt worden  
war.

Dank der zweiten Hausaufgabe (vier  
Bahnen legen) konnte ich zum ersten  
Mal nachvollziehen, warum mein Mann  
Klemens immer stundenlang vor seinem  
Laptop über irgendwelche Bahnen  
brütet. Bis dato hatte ich ja dafür wenig  
Verständnis gehabt und mich gewun-  
dert, wieso das so lange dauert und  
warum Klemens so schrecklich langsam  
ist und sich das tagelang hinzieht, bis  
endlich irgendwelche Bahnen fertig  
sind. Tja.

Am dritten Wochenende stand unter an-  
derem der Hallen-OL mit Roland Vogl  
auf dem Programm. Zwar war alles  
sehr interessant, hinterließ leider aber  
einen saftigen Muskelkater, der dann in  
eine fette Muskelzerrung überging, so  
dass das Joggen wochenlang ausfallen  
musste. Vielleicht sollte man mit fast 50  
Jahren doch nicht meinen, über Kästen  
und Matten drüber hechten zu müssen,  
wie es die Jugend tut! Das vierte Wochenende stand unter  
dem Zeichen der schriftlichen und praktischen Prüfung.  
240 Fragen und Antworten aus dem medizinischem, biome-  
chanischem und sportpädagogischem Bereich sowie 60 Fragen  
aus dem OL-Bereich mussten durchgeackert werden. Hier  
lohnte sich dann doch die Fleißarbeit und meine Lernberei-  
tschaft, denn die schriftliche Prüfung schaffte ich mit - sage  
und schreibe - voller Punktzahl, was mir bei der Jugend

natürlich gleich den Titel „Streberin“ einbrachte. Aber – da  
steh ich drüber!

Die mündliche Prüfung wurde gemäß einer Schulstunde  
vorbereitet, was mir als ehemaliger Lehrerin nicht sooo  
schwer fiel. Lediglich über das Thema der Stunde gab es  
etwas Differenzen, da Alfons für mich zuerst folgendes The-  
ma herausgesucht hatte: „Schmetterlings-OL als besondere  
Herausforderung für Bundeskaderathleten unter besonderer  
Berücksichtigung verschiedener Orientierungstechniken wie  
Kompasslauf, Höhenlinien und Routenwahl sowie intensive  
Schulung von Gedächtnis und unterschiedlicher Maßstäbe  
...“

Schließlich konnte ich ihn aber doch – dank meiner sehr  
guten Überredungskünste - davon überzeugen, dass „Karte:  
Symbole und Farben für Anfänger“ doch für mich besser  
geeignet und vor allen Dingen machbarer sei. Alles in allem

waren es interessante, abwechslungs-  
reiche Wochenenden und ein tolles  
Gemeinschaftserlebnis in einer super  
netten Gruppe und Atmosphäre. Ich  
habe sehr, sehr viel dazu gelernt und  
werde sicherlich in Zukunft meine  
Bahnen ganz anders begutachten als  
früher, als ich von Bahnlegung noch  
null Ahnung hatte.

Alfons verstand es immer zu moti-  
vieren und seine Begeisterung für den  
OL ließ unsere noch weiter wachsen.  
Seine Organisation und Leitung  
waren wie immer perfekt und ab und  
zu drückte er auch ein Auge zu und  
ließ uns ein bisschen eher in die Pause  
oder nach Hause gehen, als vorgese-  
hen war.

Es ist nicht mehr zu sagen, wie viele  
Kannen Tee und Kaffee wir im Bern-  
hardswalder Sportheim kochten und  
tranken, wie viele Quizduelle in den  
Pausen und wie viele Pokerrunden  
an den wohlverdienten Feierabenden  
gespielt wurden, wie viel wir mit-  
einander gelacht und Spaß gehabt  
haben. Da merkt man doch, wie sehr  
ein gemeinsames Hobby verbindet  
und dass OL ein toller Familien- und

Gemeinschaftssport ist. Dass wir im Janischowsky-Clan nun  
fünf Trainer sind, ist gewiss eine absolute Seltenheit und  
erfüllt mich natürlich auch mit Stolz. Und so – last but not  
least – möchte ich diese vier vollgefüllten, aber sicher unver-  
gesslichen Wochenenden nicht missen und hoffe auf viele  
schöne OL-Begegnungen mit den anderen Teilnehmern in  
den kommenden Jahren.

Von Petra Janischowsky



Die Trainer des Jahrgangs 2015, mit der Jahr-  
gangsbesten Petra Janischowsky (3. v.r. vorne)



Foto: Valerio Casanova

Für den Arge Alp 2015 mussten sich sogar Familien trennen. Bei den Casanovas fuhren Valerio und Silvia in den Süden, nach Italien, um am Arge Alp teilnehmen zu können, Ric und Milena fuhren nach Bad Harzburg zu den deutschen Meisterschaften. Ähnlich erging es Familie Lorenz-Baath, die ebenfalls nicht in voller Stärke zum Arge Alp-Genuss-Team (Ole und Veikko) anreisten. Ein ungewohnt kleines Team fuhr also in die Lombardei, mit 40 LäuferInnen weniger als halb so viele wie in den Vorjahren.

Dieses mal wurden die Wettkämpfe rund um Aprica ausgetragen. Die Staffel auf 1200 Meter über NN, der Einzellauf zwischen 1700 und 2000 Meter über NN. Das Hotel war praktischerweise - wie im Vorjahr in Südtirol auch schon - direkt auf dem Wettkampfstadium der Staffel und an der Talstation der Gondel für den Einzelwettkampf. Das Wetter war beide Tage herrlich und warm, die Läufer konnten Spätsommerwetter mit strahlendem Sonnenschein und warmen Temperaturen genießen (Lieben Gruß an die vom Winde verwehten nach Bad Harzburg!)

Die bayerische Mannschaft konnte im alpinen, sehr steilen, ruppigen Gelände und offenen Gelände mit der internationalen Konkurrenz aus der Schweiz, Österreich und Italien nicht immer mithalten, hat aber konstant gute Leistung erbracht. Ausrufezeichen setzten die Läufer von TSV Jetzendorf. Ole und

Marcel (beide Jahrgang 2006) siegten in der H12-Staffel und Ole wurde am folgendem Tag Dritter in der H12 (Was Jubelstürme auf dem Facebookprofil der zu Hause gebliebenen Mutter auslöste). Weitere schöne Resultate waren der dritte Platz in der offenen Staffel (Lorenz Brandl, Laura Fischer, Marian Schmidt) und Bronze im Einzel der Offen Lang (Anna-Maria Schwinghammer).

Ein besonderer Dank geht an Erich Nürnberger, der seinen Lauf abgebrochen hat, um einen verletzten Läufer zu helfen. Olivier Minotti (H55, Tessin) hatte sich am Kopf und an der Wirbelsäule verletzt und wurde mit dem Hubschrauber im Krankenhaus gebracht. Josef Jr. hat an der Unfallstelle sein T-Shirt gelassen, bis die Sanitäter kamen, um ihm vor Kälte zu schützen und ist selber weiter ohne Shirt ins Ziel gelaufen. Erich ist dort geblieben bis der Hubschrauber kam. Eine Woche später war der Schweizer wieder auf dem Weg der Besserung, wie die Organisatoren auf der Homepage schrieben.

Bayerns Ergebnis war am Ende der siebte Rang, mit nur vier winzigen Punkten Vorsprung auf Rang acht. Das bedeutet, dass die Leistung von jedem gezählt hat. So ist das beim Teamwettbewerb: jeder Punkt zählt! Teamleader Valerio Casanova war zufrieden und setzte für Salzburg 2016 wieder den vierten Platz als Ziel.

Von Valerio Casanova

## Ein heißes Zimmerquell

Bei über 30 Grad kämpfen sich vier Bayern durch das harte slowenische Gelände. Zum Glück gabs nebenan ein Freibad, das nicht nur auf legalem Weg betreten werden sollte.

Kurz entschlossen reiste in der Hitze des Sommers 2015 das Grüppchen aus Blandine, Vivian, Ralph und Teo für ein Sommer-OL-Wochenende nach Slowenien, um in der Gegend rund um Kamnik (20 km nördlich von Ljubljana) am Cerkno Cup teilzunehmen. Als nach der Ankunft und einigem

die Möglichkeiten für den am Vorabend geschmiedeten Plan des nächtlichen Freibadeinbruchs aus. Am späten Vormittag brach die Gruppe zum Gelände der ersten Etappe, rund um die Burg Jablje, auf, wo die LäuferInnen eine gelb-grüne Karte und ein sehr dicht bewachsener Wald, mit Sperrgebieten voller Fallholz erwartete. Trotz großer Kritik an der Karte kam Teo bestens mit dem Gelände und den tropischen Temperaturen zurecht und siegte in der Herren-Elite souverän. Auch Vivi meisterte ihren ersten Lauf und die Hitze gut und trug so dazu bei, dass das internationale Duo in der inoffiziellen Zimmerwertung in Führung ging. Ralph und Blandine haderten beide mit Karte, Gelände und fehlerreichen Rennen. Die warmen Temperaturen trugen ihr Übriges dazu bei und eventuell spielte der Schlafmangel, nach

stundenlangem Nachratsch bei dem Jahre der Trennung aufgeholt werden mussten, auch eine Rolle. Blandine fiel, wegen eines fehlenden Postens auf ihrem Chip (den sie sicher gestempelt haben will), leider sogar aus der Wertung des ersten Laufs. Am späten Nachmittag folgte der zweite erfrischende Freibadbesuch an diesem Tag, bei dem noch einmal nach der besten nächtlichen Einstiegstelle Ausschau gehalten wurde. Nach dem Abendessen genoss die Truppe bei Nacht die tolle Atmosphäre auf dem gut besuchten Kamfest-Festival in der Altstadt von Kamnik, wo auf mehreren Bühnen Konzerte gegeben wurden und es an den Ständen des Kunst- und Handwerk-Markts viele spannende und schöne Dinge anzuschauen gab.

Kamen nach Slowenien, um in Freibädern einzusteigen: Das OL-Team Bayern.



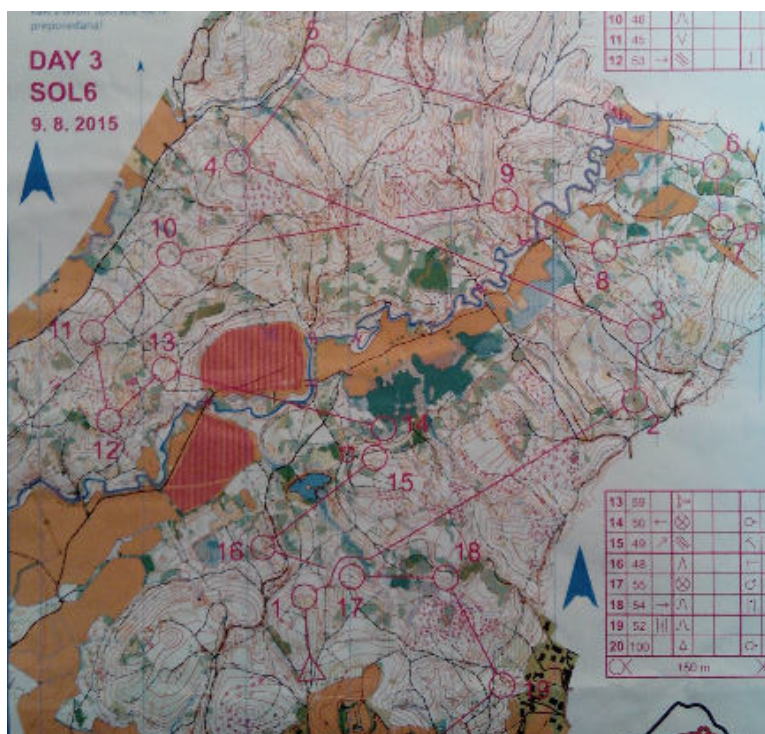
Hin&Her die Frage der Zimmerverteilung geklärt war – in letzter Sekunde entschied man sich doch für gemischte Zimmer, ein bayerisches (Blandine und Ralph) und ein internationales (Vivian und Teo) – machte sich die Gruppe auf die Suche nach dem Abendessen. Glücklicherweise ist Kamnik sehr gastfreundlich und die schon schließende Pizzeria war für die vier Hungrigen dann noch geöffnet und auch die aufgeräumte Eisdiele gab noch ein paar Kugeln Eis heraus. Der erste Tag begann mit dem Besuch im gegenüber der Pension liegenden Freibad. Der (legale) Besuch des Freibads (am Tag) diente der Abkühlung im Wasser, der Entspannung beim Turbo-Badminton und der Erholung im Schatten vom ersten Lauf; nebenbei jedoch kundschafteten zwei der vier

Am zweiten Tag führte die Anfahrt zum Wettkampfgelände über Serpentin und schöne Aussichten auf ein Hochplateau zu einer anspruchsvollen Mitteldistanz. Teo hatte einen unglücklichen zweiten Lauf und musste nach Fehlern die Führung in der Herren-Elite abgeben. Auch Vivi lief ein weniger

gutes Rennen, konnte aber auf dem Weg zum Zielposten mit einem akrobatischen Sturz über den Zaun – möglicherweise verursacht durch die frenetischen Anfeuerungsrufe von Blandine und Ralph – mit der B-Note überzeugen ;) Ralph startete in der H35 seine Aufholjagd und gewann nach einem sehr guten Lauf mit deutlichem Vorsprung. Auch Blandine kam gut über die Strecke, konnte sich vor Vivi in der Mitte des Läuferinnenfelds platzieren und war sehr froh, den Weg nach und von Posten 11 – Fels in Steilhang – ohne Absturz überlebt zu haben. Somit brachte die zweite Etappe das bayerische Duo gefährlich nahe an die Führung in der Zimmerwertung heran.

Am frühen Abend führte der dritte Lauf und Sprint-OL durch die Gassen von Kamnik. Hier siegte Teo wieder mit deutlichem Vorsprung in der Herren-Klasse, in der Ralph im Mittelfeld ins Ziel kam. Stark liefen auch die Mädels in der Damen-Klasse, Vivi kam auf den zweiten und Blandine auf den fünften Platz. Die Podestplätze beim Sprint brachten dem internationalen Team nicht nur schwere Siegetüten voller Bio-Kosmetik (Heilerde&Co.), sondern den weiteren Ausbau der Führung in der Zimmerwertung. An diesem Abend bekam Teo verdientermaßen auch endlich seine lang ersehnten Vollkornnudeln. Nach dem Hauptgang genossen die vier gemeinsam das regionale Dessert „Klošrska Kremšnita“, ein Traum von einem cremigen Schichtkuchen mit Beeren, Eis und Sahne, nach einem Rezept aus dem Ursulinen-Kloster im

nahe gelegenen Mekinje. Mit zwei Läufen in den Beinen, der Nachspeise im Bauch und schweren Armen vom Siegetüten-Schleppen war an einen nächtlichen Freibadeinstieg (leider) nicht mehr zu denken, sehr zum Bedauern eines Gruppenmitglieds.



Die dritte Etappe am letzten Tag war eine anstrengende Langdistanz durch einen – wie sollte es auch anders sein – sehr schwer belaubbaren Wald mit viel Fallholz und Farn, bei über 30 Grad Celsius – im Schatten! Teo untermauerte mit seinem souveränen Tagessieg den ersten Platz in der Gesamtwertung – Bravo! Ralph lief mit knappem Tagessieg in der Gesamtwertung auf den dritten Rang und somit aufs Podest – Applaus! Vivi brach ihren Lauf hitze- und fehlerbedingt auf halber Strecke ab, wie über die Hälfte der anderen Elite-Läuferinnen auch, und kam so leider nicht in die Gesamtwertung. Zum Trost: In der Zimmerwertung lag sie, gemeinsam mit Teo, vorne. Blandine kämpfte sich tapfer zwei Stunden lang durch Hitze und Kraut über die lange Bahn und wurde damit

Tageszweite. Aufgrund ihres Fehlstempels am ersten Tag ging dieses Ergebnis leider nicht in die Gesamtwertung ein, sonst hätte auch sie am Ende noch aufs Podest steigen dürfen. Aber die leckeren Pfannkuchen mit Nutella und Marmelade im Zielgelände trösteten die Mädels über alles hinweg.

Um den sonnigen Sonntagnachmittag nicht im Stau zu verbringen und das Wochenende bis zuletzt auszukosten, machte die Gruppe vor der Heimreise noch einen Abstecher in die Gegend um Bled. Im Šobecer See verschaffte sich das Quartett eine erfrischende Bade-Abkühlung, kostete dank Teos Tipp feines slowenisches Blätterteiggebäck und ließ den Nachmittag mit Laufanalyse auf der Badewiese ausklingen. Das Abendessen mit Blick auf den Bleder See war der würdige Abschlusspunkt für den superschönen Sommer-OL-Urlaub in sLOVENIEN. #schreinachwiederholung

Von Blandine Ehl und Ralph Körner



Fotos: Petra Lange und Georg Biller junior.

Als Vorhut unseres Trainingslagers zog es Karin und Roland Vogl Ende Juli nach Slowenien zum OOCup. Anschließend ging es vom 1. bis 4. August weiter auf die kroatische Insel Cres, wo weitere Mietrachinger zum Sommertrainingslager zum Bubo-Cup hinzukamen. Der OOCup-Austragungsort Lokve

angenehm war. Im extremen Gelände mit vielen Steinfeldern, Felsen, steilen Hängen, krautigem Bewuchs und nassem Totholz verlor Roland nie die Konzentration und deklassierte auch hier seine Konkurrenz. Am dritten Wettkampftag wurde man mit dem Bus zum Start und auch wieder zurück zur ursprünglichen

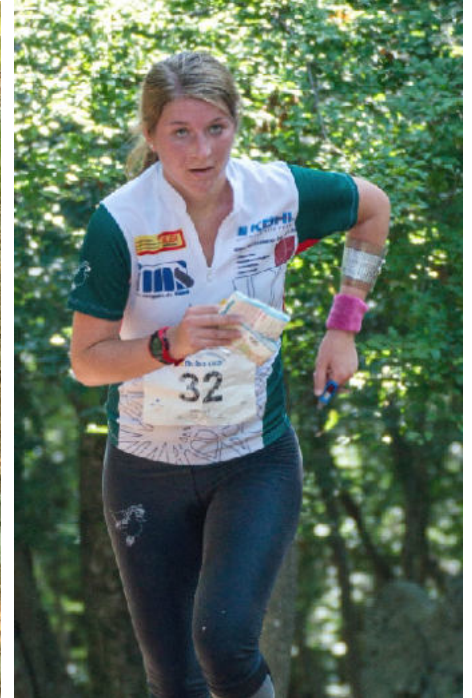
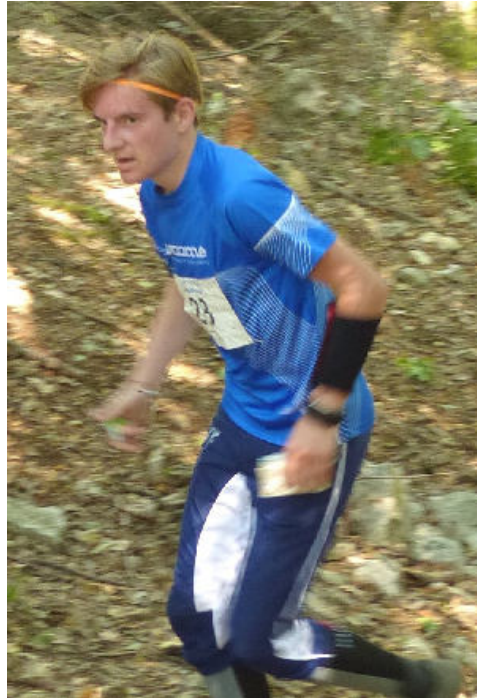
Reise nach Kroatien auf die Insel Cres anzutreten. Die Fahrt war zwar lang, aber bei tollem Wetter und guter Stimmung gut zu ertragen. Mit drei Autos im Konvoi passierten wir eine Grenze nach der anderen und alles klappte wunderbar, bis wir an der slowenisch-kroatischen Grenze zum ersten Mal unsere Pässe vorzeigen mussten. Eigentlich kein Problem, bis Amelie anfing, verzweifelt in ihrem Rucksack zu kramen und nur die Geldbörse mit Krankenversicherungskarte fand, aber keinen Ausweis! Die Farbe wich aus dem Gesicht, auch eine erneute Suche von Schwester Helena beförderte den Ausweis nicht ans Tageslicht. Na super! Nun hieß es aussteigen, den Grenzbeamten, die kaum Englisch sprachen, zu erklären was Sache ist, und ob der Ausweis auch gefaxt werden könnte, da wir erfahren hatten, dass er einfach zu Hause „vergessen“ wurde. Die Antwort des Zollbeamten war ein unbarmherziges NEIN! Das hieß, wieder zurück fahren und eine Unterkunft finden für die beiden, da Helena ihre Schwester nicht alleine lassen wollte und wir natürlich auch nicht. Die beiden ersten Autos mussten weiterfahren, da die Fähre zur Insel nur nach Plan fuhr. Nach langem Hin und Her fuhren die beiden mit dem Taxi nach Triest und von dort aus mit dem Zug wieder nach Hause. So schnell kann eine Woche Kroatien zu Ende sein. Und wir dachten, erst im Wald wird selektiert! Peter und ich versuchten dann die

## Mauerlauf in Kroatien

in Slowenien lag auf 900 Metern Höhe, wo auf der Zielwiese gecampt werden durfte, da sich hier in den fünf Tagen alles abspielte: WKZ, Ziel, Verpflegung, und sogar ein Supermarkt auf Rädern kam während des Wettkampfes zwei Mal vom Tal hoch gefahren, um die knapp 1000 Teilnehmer mit dem Notwendigsten zu versorgen. Am ersten Tag zogen aus den Tälern rings um die Trnovski-Hochfläche bei schwülen 26°C dunkle Gewitterwolken herauf. Es war so dunkel, dass Roland zum Kartenlesen fast eine Stirnlampe brauchte. Was ihn aber nicht daran hinderte, gleich mal die Bestmarke in der Kategorie M21B zu setzen. Karin hatte nach den Erfahrungen der letzten Jahre mit Gelände und Karte auf einen Start beim OO-Cup verzichtet und sich ganz auf den Verkauf von Beinschonern und Lesebrillen sowie Weintrinken und Zeitgenießen konzentriert. Am zweiten Tag kam nach stürmischem, kaltem Wind pünktlich zum Start die Sonne heraus, was bei den langen Wegen zum Start sehr

Zielwiese gebracht. Die weiteren Tage boten schwierige Routen und es fiel einem nicht leicht, permanent die zahlreichen Details der Karte mitzulesen und gleichzeitig trittsicher zu bleiben und innerhalb der großen Steine, Felsen und tiefen Dolinen konsequent die Richtung zu halten. Roland hatte zwar an den letzten beiden Tagen konditionell „etwas nachgelassen“ und jeweils „nur“ den zweiten Platz belegt, doch am Ende reichte es zum überlegenen Gesamtsieg mit 33 Minuten Vorsprung. Mit hervorragend organisierten Wettkämpfen, Top-Laufkarten und anspruchsvollen Bahnen empfiehlt sich dieser 5-Tage-Lauf jedes Jahr wieder. Während es auf der Hochebene von Lokve immer etwas regnerisch, windig und kalt (10-14 °C) war, gab es im Tal Sonne satt bei 25-30°C. Karin und Roland erholten sich dann zwei Tage im sonnigen Italien bei Wein und gutem Essen, während der Rest der Mietrachinger Truppe zu Hause versuchte, das Gepäck in den Autos zu verstauen, um die lange





Kämpften sich in ihrem Trainingslager durch die kroatische Hitze: Roland Vogl, Korbinian und Maria Lange vom SV Mietraching.

anderen noch aufzuholen, doch auf der engen Küstenstraße musste man vorsichtig fahren, nicht nur wegen der vielen Kurven sondern vor allem wegen der Unmengen von halbnackten Touristen, die die Straße halbblind überquerten. An der Anlegestelle von Brestova angekommen konnten wir den anderen nur noch hinterher winken, da die Fähre gerade ablegte. Doch zu unserem Glück fuhr kurz danach außerplanmäßig noch eine, so dass wir unseren Zeitverlust fast wieder kompensieren konnten. In unseren Ferienwohnungen strecken wir erst einmal unsere müden Knochen, da wir am nächsten Tag gleich mal den Strand erkunden wollten, bevor es dann am Nachmittag auf den abenteuerlichen Weg zum Wettkampfgebiet ging - 3 km über Stock und Stein (manche Autos hatten danach etwas mehr Schrammen oder aber auch kein Nummernschild mehr) durch einen dichten Wald, wo es keinerlei Ausweichmöglichkeit gab und der Veranstalter darum bat, erst wieder zurück zufahren, wenn fast alle 630 Starts absolviert waren.

Der ausgetrocknete Wettkampfwald mit seinen zahlreichen Steinmauern auf dem Bergrücken mit dem mystischen Namen „Tramuntana“, präsentierte sich für Korbinian als ein Paradies, da er hier im offenen Wald seine Schnelligkeit auspielen konnte und gleich mal auf Platz drei lief, nur Roland dominierte wieder mal das Feld und lief als erster über die Ziellinie. Aber wir waren alle über die Genauigkeit der Karte erfreut, und auch die Temperaturen hielten sich mit 30°C noch in Grenzen. Das Zielgelände befand sich auf einer Hochfläche oberhalb des malerischen Örtchens Beli und war für die Tage 1, 3 und 4 unser Anlaufpunkt. Der zweite Lauf startete am nächsten Morgen 8:00 Uhr unweit unserer Unterkunft in

der Hafenstadt Cres. Es wurde in der Ausschreibung schon gewarnt, dass diese Sprint-Karte sehr gewöhnungsbedürftig sei und man auf alle Fälle die ersten Posten mehr gehend als laufend absolvieren sollte, um die Karte richtig interpretieren zu können. Das Laufgebiet war in einem Olivenhain, der sich als Irrgarten mit Steinwällen verschiedener Größe und Form präsentierte, wo man die Füße sicher setzen musste, um dann in den dazwischen liegenden Olivenbaum-Gärten bei bereits

Die Mietrachinger Ergebnisse in Kroatien:  
 Roland Vogl (1. / H21B); Georg Biller jun. (4. / H21B);  
 Korbinian Lange (9. / H-18); Karin Vogl (3. / D21B);  
 Maria Lange (7. / D21 Elite); Petra Lange (5. / D50); Hannah  
 Kühne (16. / D21A Lang); Julia Penzkofer (10. / D21A  
 kurz); Peter Lange (16. / H55); Malte Rehbein (Ausfall  
 durch Verletzung bei Etappe 3)

30°C ordentlich zu beschleunigen. Die Läufe am dritten und vierten Tag waren geprägt von feinen bis mittleren Höhenstrukturen mit vielen Senken, Tälchen und kleinen Höhenrücken, welche sehr schnell zu Parallelfehlern verleiteten. Aber es gab auch hier wieder zahl-

reiche Steinmauern, die manchmal hilfreich aber manchmal auch sehr verwirrend für die Orientierung waren. So war jeder gut beraten, das Tempo rechtzeitig rauszunehmen, um in den diffusen Geländestrukturen die Übersicht zu behalten. Bei den Zieleinläufen um die Mittagszeit hatte es immer schon so ca. 35°C, so dass die Abkühlung im Meer allen richtig gut tat. Das Fazit unseres Trainingslagers: ein hervorragend organisierter 4-Tage-Wettkampf, wo der Orientierungslauf durch besonders anspruchsvolles Gelände mit o-technisch und läuferisch fordernden Bahnen auf sehr guten Karten im Vordergrund stand; traumhaftes Wetter und glasklares Wasser zum Genießen in der lauffreien Zeit, hervorragendes Essen und guter Wein in den Lokalen, leckeres Eis und guter Cappuccino und natürlich eine tolle Gemeinschaft - fast wie immer!

Von Petra Lange

# Der pure Urlaub



Ralph Meißner und seine Familie erlebten in der Toskana, wie man Urlaub und OL perfekt verbinden kann.

Dies ist der ultimative Tipp für Paare, bei denen ein Partner nicht OL läuft oder für LäuferInnen, die einfach richtig Urlaub machen wollen, ohne ganz auf OL zu verzichten. Veranstalter der Wettkämpfe war die Park World Tour (PWT), die neben anderen Sport- und OL-Reisen seit einigen Jahren die 5+5-Days im Mittelmeerraum anbieten. Das Konzept basiert darauf, eine Woche Urlaub mit Sightseeing, sowie 5 OL-Etappen an besonders attraktiven Orten, also vor allem Cityläufe, anzubieten. Die OL's fanden komprimiert an insgesamt 2 Tagen und einem Spätnachmittag statt, so dass viel Freizeit für andere Unternehmungen zur Verfügung stand. Jeder konnte sich ein Paket schnüren aus Hotelangeboten, Verpflegung, Busshuttle zu den Etappen und Busausflügen in die schönsten toskanischen Orte. WKZ war das Hotel „La Buca del Gatto“ an der Küste bei Cecina. Die Woche wurde Ende September und Anfang Oktober zweimal hintereinander identisch angeboten (deshalb 5+5).

Meine Frau Karin und ich machten uns die erste Oktoberwoche auf den Weg und genossen über die gesamte Zeit meist sonniges Wetter bei über 20 Grad. Und die Programmfolge hätte nicht schöner sein können.

Tag 1: Ein Ausflug mit dem eigenen Pkw entlang der Küste zu den Ausgrabungsstätten bei Populonia; Höhepunkt waren unterschiedliche Höhlengräber einer Totenkultstätte aus dem vierten Jahrhundert in einem geheimnisvoll wirkenden Wald, der irgendwie an einen Crocodile-Dundee-Film erinnerte.

Tag 2: Den Hotelstrand auf Liegestühlen genießen, bis um 16 Uhr an einem Strandabschnitt die erste Etappe startete; ein schnelles Rennen durch Pinienwald mit Zieleinlauf am

Hotelpool.

Tag 3: Vormittags Busfahrt zur 2. Etappe nach Lucca, ein City-Race in dem komplett von einer Stadtmauer umgebenen Zentrum; Start und Ziel in einer Klosteranlage; anschließend ein Stadtbummel. Nachmittags mit dem Bus zum Strand bei Cecina; toller Pinienwald-OL mit feincoupiertem Gelände und Schmetterlingsposten; Zieleinlauf an einer Strandbar; die ersten Weingläser werden geordert.

Tag 4: Ausflug mit eigenem Auto nach Pisa; dort das volle Programm mit Kathedrale, Schiefen Turm und Altstadt.

Tag 5: Vormittags Busfahrt zur 4. Etappe in das Bergdorf Castagneto Carducci; Start-/Zielbereich in einem terrassenartigen Park mit Aussicht über das fruchtbare Land bis zum Meer; OL bergauf und bergab, über Treppen und durch enge Gassen. Nachmittags der absolute Höhepunkt: City-OL in Volterra, einer befestigten Bergstadt, die das Mittelalter atmet. Start und Ziel auf dem dort bekanntesten Platz und anschließend Siegerehrung in einem wunderschönen historischen Saal.



Tag 6: Busausflug in das Bergstädtchen San Gimignano (Weltkulturerbe), einmalig wegen seiner „Geschlechtertürme“, in denen sich im Mittelalter die reichen Familien verschanzten und bekriegten. Zum Abschluss ging die Fahrt weiter nach Siena mit seinem sagenhaften Domberg und einem der schönsten Plätze Europas mit einem Rathaus, dessen Turm an den Campanile von Venedig erinnert.

Dass mein Ferien-OL unerwartet zum „Ernstfall“ geriet, lag an mir selbst. Nachdem sich in meiner Klasse neben einem Briten ausschließlich Norweger und Schweizer tummelten, wollte



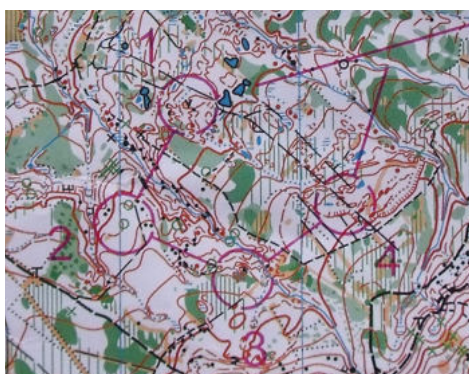
ich eigentlich nur nicht durchgereicht werden. Doch es kam völlig anders, denn die ersten drei Etappen wurde ich nach richtig guten Läufen stets Zweiter hinter einem übermächtigen Norweger. Als ich in der vierten Etappe „den Deckel drauf machen“ wollte, um ein geruhsames Finale zu haben, geriet ich aus dem Rhythmus und es wurde eng um meinen 2. Platz. So musste ich im verwinkelten und steilen Volterra noch einmal alles geben, um Silber abzusichern. Die Belohnung war die besagte Siegerehrung im historischen Ambiente. Auch der zweite Deutsche, Hagen Nieke aus Dresden, zeigte sehr gute konstante Rennen und wurde in der H 50 Dritter. An der Veranstaltung nahmen in der ersten Woche 254 Läufer und in der zweiten Woche 113 Sportler teil. Im Zeitvergleich wäre ich auch eine Woche vorher in einem größeren Feld H 60 Zweiter geworden. Die klare Mehrheit der Teilnehmer stellten die Norweger und generell die Senioren. Nebenbei sammelte ich auch interessante Kontakte, die für eine Neuauflage der „Bavarian-O-Tour“ spannende sein können: Ion aus London lernte ich genauso kennen wie Guri Alm, die Mutter der dreifachen dänischen Goldmedaillengewinnerin der WM 2015, Maja Alm. Diese Gespräche waren unterhaltsam und sollen auch in der Zukunft weiter gepflegt werden. Von Ralph Meißner

## Grand Prix Slowakei

# Täglich 38 Grad

In diesem Sommer wollten Britta und ich erstmals ein wenig von der Slowakei kennen lernen. Der Grand Prix Slovakia, der in Ziar nad Hronom stattfand, schien ein passender Anlass zu sein. Das kleine Städtchen liegt im slowakischen Erzgebirge südlich der Niederen Tatra. Dies war für einige Jahrhunderte eine der bedeutendsten Bergbaugebiete Europas, wo Kupfer, Silber und Gold abgebaut wurden. Sehenswert sind heute noch die Städte Banska Stiavnica (Weltkulturerbe) und Banska Bystrica mit einem wunderschönen Platz im Zentrum, umgeben von barocken Gebäuden, Kirchen und einem hübschen Glockenturm. Hier ließ es sich bei „nur“ 34 Grad im Schatten gut verweilen, was dagegen bei unseren vier Läufen mit 38 Grad selbst für einen hitzeresistenten Läufer wie mich zu einer Herausforderung wurde.

Am ersten Tag erwartete uns vormittags ein ziemlich langer und steiler „Sprint“ am Kalvarienberg. Das bedeutete, dass wir am Anfang und Ende bei der glühenden Hitze durch eine Siedlung hechelten und dazwischen am „Heiligen



Berg“ durch die (Glut-)Hölle gingen. Wir erklommen die Steilhänge entlang des Pilgerweges vorbei an vielen Gebetskapellen bis zur Wallfahrtskirche und rutschten dann das Gelände wieder hinunter. Da wir für den Nachmittag noch eine Mixed-Staffel gemeldet hatten, die sich als Doppelschleife entpuppte, ging es den besagten Kalvarienberg noch zweimal hinauf und hinunter. Britta und ich wurden für unser Durchhaltevermögen mit Platz 6 unter 15 Staffeln belohnt (einige kapitulierten bei der Hitze), unter den aufmunternden Kommentaren des Stationsprechers Wolfgang Pötsch, der die

„Meißner-Family aus Germany“ ankündigte. Wir waren die einzigen Deutschen unter 440 Teilnehmern aus 13 Nationen. Es folgten eine Lang- und Mitteldistanz in einem äußerst diffizilen, wegearmen Gelände, das von den Spuren der Bergbau-Vergangenheit geprägt und eine entsprechend technische Aufgabenstellung war. So richtig gut lief es bei Britta in der Damenelite auf der Schlussetappe mit einem zweiten Platz, in der Gesamtwertung wurde es der vierte Rang. Ich konnte mit dem 6. Rang (H60) in der Gesamtwertung zufrieden sein. Letztlich war das Durchkommen bei 37 Grad im Schatten schon eine besondere Leistung. Eine angenehme Begleiterscheinung waren die niedrigen Kosten. Für den 3-Tage-Lauf musste man nur 18 € pro Person hinlegen, eine ordentliche warme Mahlzeit gab es für drei bis vier Euro und ein kühles Bier in der Gaststätte (als Maßstab für die Bayern!) ging für 1,10 € über die Theke. Fazit: ein schöner Sommer-OL in einer Region, die von Bayern aus entfernungsmaßig verträglich ist.

Von Ralph Meißner

## Zehn Etappen in 16 Tagen

Das war das Motto für den diesjährigen Sommerurlaub der Deixlers vom OC München. In Schottland gab es die Profis bei der WM zu beobachten, in Belgien Heidekraut ohne Ende.



Notbert Deixler hatte beim zweiten Posten im seine Probleme.

Die Planungen für diese Tour waren schnell getan und die Reise konnte schließlich am 31. Juli losgehen. Mit dem Wohnmobil und der Fähre ging es nach Schottland zur Weltmeisterschaft der Elite in Inverness und Umgebung. Wir nahmen am Public Race teil, das einen Eröffnungslauf, die 6-Days-of-Scotland und einen Eventday mit Sprint und Mountainbike-OL beinhaltete. Die sechs Etappen in verschiedenen Geländen mit 6000 anderen Startern machen diese Tage zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Mit der Fähre ging es wieder zurück auf das Festland, Verwandtenbesuch in Holland. Nahe der niederländischen Grenze dann Teil 2 des OL-Urlaubs: Im belgischen Kempen findet im Sommer jährlich ein 3-Tage-OL statt – unsere Etappen 8 bis 10. Im Vergleich zu Schottland erwartete uns zwar wieder Heidekraut, aber so gut wie kein feuchter Sumpf und überwiegend flache Wälder und Wiesen. Schon vor einigen Jahren haben wir da mal teilgenommen. Bei unserem letzten Besuch liefen wir auf einem Truppenübungsplatz mit vielen offenen Flächen, Waldstücke mit Schützengräben und Sandpisten mit Panzerspuren und bis zu zwei Meter hohem Farn, der das Belaufen nicht gerade einfach machte.

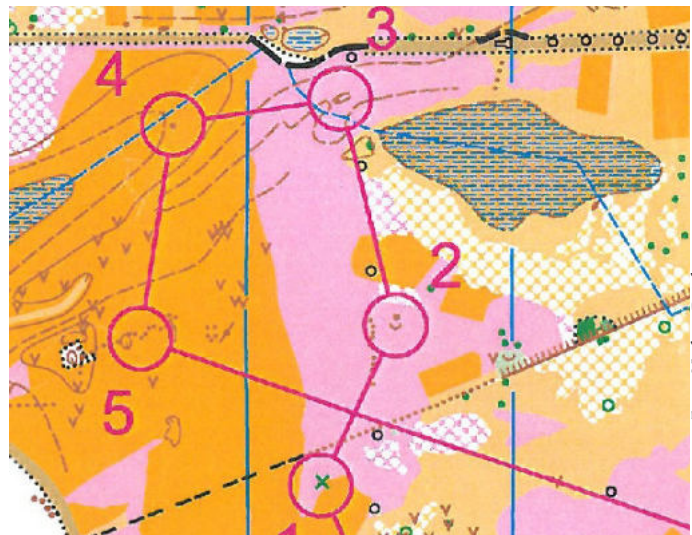
In diesem Jahr war es ähnlich. Spannend blieb auch die

Frage nach dem Wetter. Im Sommer kann das von heiß und sonnig bis Dauerregen und kühlen Temperaturen reichen. Am Freitag nachmittag fuhren wir mit unseren Verwandten nach Belgien und trafen dort auch ein paar Oler aus Bayern. Ralph Körner vom OLV Landshut hat, wie wir, auch schon OL-Erfahrung in Belgien gesammelt, aber noch eine Rechnung offen. Vor vielen Jahren hatte er bei einer Militär-WM für die deutsche Mannschaft teilgenommen. Das Gelände und die Karten haben ihm damals kein Glück gebracht – diesmal sollen die Läufe Spaß machen und auch erfolgreicher sein, als bei der WM. Katharina Wilke und Julian Nürnberger von der OLG Regensburg komplettierten die bayerische Abordnung. Als Verstärkung war auch noch unser Neffe Toby dabei, der zum ersten Mal OL ausprobierte.

Am Freitag folgte also unsere achte OL-Urlaubs-Etappe. Das Zielgelände war in der Nähe des Kelchtherhofes in Houthalen-Helchteren. Die Sonne schien und die Temperaturen waren moderat – perfektes Laufwetter. Wie erwartet war das Gelände flach, aber mit vielen dornigen Stauden durchsetzt – oftmals war der Umweg über Wege die bessere Wahl. Ein paar Gräben durchzogen das Gelände, aber von Heidekraut noch fast keine Spur. Teilweise war das Gelände mit seinen vielen Wegen eher parkähnlich. Julian gewann die Etappe in der H18, in der H35 lief Ralph knapp am Podest vorbei: Platz



Standardübung für uns OLER: Unseren Sport erklären, hier Bettina.



Fotos: Norbert Deixler

Posten 2 im Farndikicht. Schwer zu finden, da mitten im roten.

4, wie auch Katharina in der D21. Ich erwischte einen miserablen Lauf und konnte somit auch eine gute Platzierung in der Gesamtwertung schon nach dem 4. Posten vergessen. Zum Auslaufen durfte ich aber noch die Kinderbahn mit Toby laufen womit der Ärger über die verpatzte Etappe schnell vergessen war.

Die zweite Etappe fand im Westteil des Geländes statt und endete im selben Ziel wie am Tag zuvor. Das Wetter allerdings zeigte sich nicht von der besten Seite. Nach dem Start ging es ab durch Heidekraut, die typischen Postenstandorte an diesem Tag waren Erdwall-Ecke oder Ende, besondere Vegetationsobjekte, Kuppen und Gräben. Dazwischen immer wieder mäßig belaufbares Grün und einige Wege. Katharina und Julian wurden jeweils Etappen-Zweite. Die anderen Bayern landeten irgendwo im Mittelfeld. Am Nachmittag waren wir beim Kanufahren in einem der unzähligen Kanäle und wie erwartet begann es zu regnen.

Am Sonntag kam endlich das, was wir erwartet haben: Heidekraut, wohin man sah. Der Start lag im Bereich des Truppenübungsplatzes. Kurz danach kreuzten wir eine Sandpiste mit Panzerspuren. Nach dem Regen vom Samstag nachmittag kostete das gleich mal ein paar Kräfte. Ralph, Julian und Norbert hatten als zweiten Posten ein Loch im Heidekraut.

Nur zwei Meter vorbei und längeres Suchen war vorprogrammiert. Ein paar Meter dahinter folgte ein Schild zum Auffangen. Also: Kompass einstellen und hoffentlich jetzt direkt zum Posten. Wenn man Glück hatte, kam gerade ein anderer Läufer aus dem Loch und verriet den Posten. Außer den schwer erkennbaren Vegetationsgrenzen gab es in diesem superflachen Waldstück nichts zum Orientieren. Sicheres Kompasslaufen und Entfernung schätzen oder Schritte zählen waren unbedingt erforderlich. Nach dem Lauf hatten wir alle einigen Diskussionsbedarf. Ist die Karte so richtig gezeichnet? Haben wir alles richtig interpretiert oder sind wir solche Karten einfach nicht gewohnt? Manche Posten waren auf dieser Etappe nicht so eindeutig, wie die Karten vermuten ließ.

Am Ende hatten wir alle viel Spaß und ein paar neue Erfahrungen gewonnen. Julian (2. in H20) und Katharina (3. in D21) durften sich ehren lassen und einen Preis bei der Siegerehrung abholen. In der H35 gab es für Ralph und Norbert die Plätze 5 und 7. Ralph hat seine alte offene Rechnung teilweise beglichen und Norbert hat jetzt eine neue Rechnung offen. Nach meinem schlechten Lauf am ersten Tag ist Platz 8 im Mittelfeld doch noch ein ganz gutes Ergebnis. Toby haben die drei Läufe sehr gut gefallen und er möchte unbedingt sobald wie möglich wieder bei einem OL mitlaufen.

Von Bettina Deixler-Thier

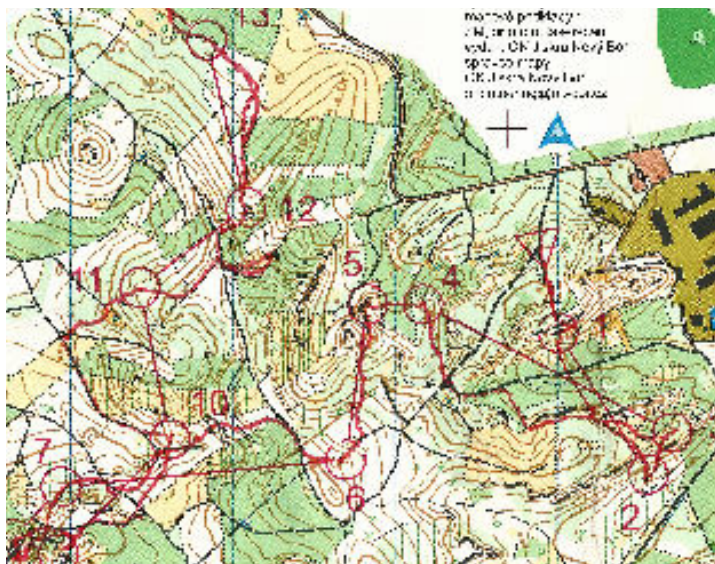
## Krassa Berg

Im Jubiläumsjahr des traditionsreichen Bohemian 5 Days liefen die Läufer auf einem ganz besonderen Hügel.

Ferienzeit ist OL-Zeit. In diesem Jahr traf sich die Welt in den schottischen Highlands, auch die bayerische. Uns aber war der Weg aus verschiedenen Gründen zu weit. So entschlossen wir uns, die Herausforderungen bei unseren nordöstlichen Nachbarn zu suchen und machten uns auf den Weg ins nordböhmische Mittelgebirge. Zum 20. Mal hatte der OL Klub Novy Bor zum Mehrtages-OL eingeladen. Und für dieses Jubiläum hatten sie ein neues Gebiet erschlossen. Südlich des Erholungsortes Hamr nad Jezere erstreckt sich ein ausgedehntes Waldgebiet über zahlreiche steile Bergkuppen. Die für diese Region typischen formschönen, aber steilen Basaltkegelberge forderten die Kondition und Konzentration. Aus ausgedehnten flachen Bereichen läuft man ungebremst in steile Hänge. Das ganze in einem angenehmen Mischwald, der aber durchaus seine grünen Areale hat. Für die erste Augustwoche war außerdem noch richtig Sommer angekündigt. All das zusammen schienen ideale Voraussetzungen für fünf Tage zwischen Felsen und Sandstrand.

Über die fünf Tage wurde 2x Mitteldistanz und 3x Normaldistanz gelaufen. Dabei hatten die ersten drei Etappen sowie die zwei letzten jeweils einen gemeinsamen Zielbereich, um den sich ein gut ausgestattetes WKZ befand. Das bot alles, was Oler so brauchen, wenn sie mehrere Tage durch die Wälder laufen. Wir haben die hervorragende Kinderbetreuung schätzen gelernt. Fynn fühlte sich hier an den fünf Tagen sehr wohl, auch weil es immer ein sehr gut belüftetes Zelt gab, das Schutz vor der allgegenwärtigen Sonne bot. Eine weitere sehr hilfreiche Leistung war die sichere und umfassende Wasserversorgung. Nach jeder Etappe stieg der unmittelbare Wasserverbrauch. Der Flüssigkeitsverlust unterwegs war immens. Das hatte seine Gründe. Am ersten Tag führte die Mitteldistanz um und über die Zlata Vysina (Goldene Anhöhe), das ideale Warm Up. Wald- und Felsstandorte wechselten sich ab. Am zweiten und dritten Tag wurde es länger, aber nicht weniger spannend. Die Bahnen umrundeten den Chrastenský vrch (Krassa Berg). Wir haben auf diesen Etappen unsere Positionen im Starterfeld gefestigt: Katja auf Platz 11 und ich auf Platz 23 in unseren jeweiligen Kategorien.

Für die letzten zwei Tage zog der Wettkampf nach Stráž pod Ralskem um. Am Rande eines ehemaligen Bergbaugesbietes ging es weiter durch grünen Wald und



steile Hänge. Dabei erwies sich die zweite Mitteldistanz auf Etappe 4 als Schlüssel zu Gesamtwertung. Es waren nur vier Kilometer (H50 A) und 2,8 Kilometer (D40 A). Aber die hielten schwierige Orientierung durch stark profilierte Grünbereiche bereit. Ich kam mit den Bedingungen und Anforderungen gut zurecht und konnte an diesem Tag ein paar Plätze in der Gesamtwertung gut machen. Katja dagegen geriet hitzebedingt leider am Posten 4 in Schwierigkeiten. Nur wenige Meter vom Postenstandort entfernt, suchte sie an der oberen, markanteren Felswand. Auf den Gedanken, es mit einer deutlich kleineren Felswand zu versuchen, kam sie erst kostbare Minuten später. Ein ärgerlicher Fauxpass, zumal ihr alle anderen Posten sicher gelangen. Für die Schlussetappe mussten noch einmal alle verbliebenen Reserven mobilisiert werden. Sie würde die längste und steilste der 5 Days werden. Katja und ich hatten den Jagdstart gerade so verpasst. Während Katja das für ein Finale Furioso nutzte, machte ich meinen Fehler des Jahres. Ich lief um 90° versetzt in einen falschen Berghang, der natürlich genauso aussah, wie er laut Karte sollte. Das kostete richtig Zeit. Dabei hätte ein Blick auf den Kompass den Irrtum im Ansatz behoben. Aus manchen Fehlern lernt man halt nie.

Der Wettkampf ging zu Ende, wie er begonnen hatte. Katja erkämpfte sich ihren Platz 11 zurück. Ich fand mich, wie schon in den ersten Tagen, auf Platz 23 wieder.

Unsere Bilanz der fünf Tage war dann auch durchweg positiv. OL ist in den böhmischen Bergen immer anspruchsvoll, besonders gut wird es, wenn er, wie in diesem Jahr, mit einem Badeurlaub verbunden werden kann. Nach den Etappen lud das Strandbad am Hamerske jezero zum Abkühlen und Ausspannen ein. Diese Gelegenheit haben wir uns nicht entgehen lassen, nicht nur weil die OL Teilnehmer einen reduzierten Eintrittspreis bekamen.

Von Katja und André Böhme

# Die lange Nacht

Tief in den schwedischen Wäldern findet mit der TioMila-Staffel jedes Jahr ein OL – Event der Extraklasse statt. 2015 war ich dabei. Für einen der bekanntesten OL-Vereine. Auf der schwierigsten Strecke. Was kann schon schiefgehen? Von Frederik Seeger



Von Januar bis Juli war ich unschuldiger Student auf Auslandssemester an der NTNU Trondheim und natürlich Mitglied der NTNUI Orientering, dem studentischen OL – Team der NTNU. Und dachte mir eines Tages: Hey, bei der TioMila könnte ich ja mal mitlaufen – und konnte mich dann richtig auf etwas gefasst machen. Diese Staffel ist ein Lauf, wie ich ihn so schwierig und faszinierend noch nicht erlebt habe.

Für die, denen der Name noch nichts sagt: Die TioMila („Tio“, wörtlich in etwa „Zehnmeilen“, in Anlehnung an die etwaige Laufdistanz: Eine skandinavische Meile entspricht zehn Kilometern) ist eines der größten und bekanntesten OL-Events weltweit mit rund 5000 Startern dieses Jahr. Gelaufen wird irgendwo in den dunklen schwedischen Wäldern im Mai, dieses Jahr zum 70. Mal, und zwar in einer Zehnerstaffel, die abends um 21:30 beginnt und für die schnellsten um 7:30 morgens endet. Für viele andere allerdings im Notstart. Hier die diesjährigen Distanzen: 13,0 - 10,5 - 16,5 - 8,5 - 11,0 - 7,5 - 10,5 - 12,5 - 8,5 - 17,0 km. Es gibt auch eine extra Frauenstaffel, die allerdings nur fünf Starterinnen umfasst und tagsüber ausgetragen wird. Natürlich können auch Frauen die „große“ Zehnerstaffel laufen. Die NTNUI-Orientierungsläufer sind scheinbar seit Ewigkeiten das Aushängeschild des ganzen Events. Nicht, dass sie immer gewinnen würden, obwohl die erste Mannschaft immer ganz vorne mitläuft. Aber die NTNUI sind das zahlenmäßig

mit Abstand stärkste Team im Wald und erhalten vom Veranstalter seit jeher eine Vorzugsbehandlung: Während alle anderen im Massenzeltlager überleben müssen, campieren die NTNUI auf einer eigenen Wiese, zentral gelegen direkt am Massenstartplatz. Wieso eigentlich? „Det er tradisjon“, meinte ein Teamkamerad achselzuckend, das ist Tradition. Die Mannschaft ist einfach schon so lange dabei. Obwohl sie dafür am Freitag um drei Uhr morgens in Trondheim in den Bus springen muss.

Aber müde bleibt man nicht lange! Vor den ersten Jugendstarts am Samstagmittag sammeln wir uns, in NTNUI-Teamfarben, zu voller Stärke und marschieren mit Pauken und Trompeten, Cheerleadern und Keyboardspieler auf den Schultern durch die Zuschauermenge in die Arena ein. Innmarsj heißt das dann auch, Einmarsch, und den haben wir auf der langen Fahrt nach Schweden extra der ahnungslosen Fußgängerzone von Gävle geübt. Beim Einmarsch mitzulaufen allein war schon klasse, die gesamte Aufmerksamkeit der Arena – 5000 Läufer plus Zuschauer – war auf uns gerichtet. Nach dem Erreichen des Arenazentrums wird gewendet und die Jugendstarter werden im Trommelwirbel zurück zum Ort des Massenstarts eskortiert, damit ihnen das Adrenalin auch richtig überkocht. Dann stellen wir uns daneben in Formation auf, geben noch die Trondheimer Hymne (Nidelven stille og vakker du er) zum Besten und schließen

mit dem NTNUI-Kampftruf: „Hu og Hei!“ Die Tiomila ist eröffnet – direkt im Anschluss ballert die Kanone mörderisch laut in den Wald, und die Kids starten. Das mit dem Startschuss ist überhaupt so eine Sache bei der Tiomila, denn hier wird sich nicht mit einer langweiligen Schreckschusspistole begnügt, oh nein. Wie bereits angedeutet, kam dieses Jahr eine Kanone zum Einsatz, mit authentisch uniformiertem schwedischen Kanonier samt Zweimannteam zum Laden und Zünden. Wir wurden jedenfalls alle per Mikrofon aufgefordert, uns doch bitte die Ohren zuzuhalten. Dabei kann die Kanone für Tiomila – Maßstäbe fast als zivil bezeichnet werden; ich bekam erzählt, dass einige Jahre früher auch schon ein schwedischer Panzer und ein Flugabwehrgeschütz (!) zum Einsatz kamen.

Am Nachmittag starten die Damen, und wir feuern natürlich kräftig an. Die Sichtstrecke führt mitten durch das NTNUI – Zeltlager, weshalb in kurzen Abständen laute „Hu og Hei! Hu og Hei! Hu og Hei!“ - Rufe über das Gelände schallen. Bei Tag sitze ich wie auch noch die meisten aus dem Team auf der Wiese zwischen unseren Zelten und lasse es mir gutgehen. Noch sechs Stunden bis zum Start der Hauptstaffeln um 21:30 Uhr, noch über vier Stunden mehr bis zu meinem voraussichtlichen Einsatz. Ich vertreibe mir die Zeit mit Schachspielen, gehe



Frederik Seeger.

mehrmals mit den anderen essen (sicher ist sicher) und schlendere durchs Gelände, das um diese Zeit vor Zuschauern schier zu platzen scheint. Das Wetter ist top, und die Läuferinnen kommen gut voran. Jetzt ist die Gelegenheit, sich die GPS-Live-Trackings der Top-Läufer einmal aus der Nähe anzusehen. Deren Positionen werden auf großen

Bildschirmen in eigenen GPS-Zelten über die Karte gelegt. So kann man immer in Echtzeit die Routenwahl der Besten und ihrer Konkurrenten mitverfolgen. Ich bin froh, dass ich so ein Teil nicht tragen werde; mir beim Orientieren zuzuschauen, wäre vielleicht allemal für ein paar amüsierte Gesichter gut.

Überhaupt senkt sich die Sonne immer tiefer, und bald sind die letzten Damenstaffeln durch. Zeit, sich mal ein bisschen Gedanken über die ganze Sache zu machen. Ich laufe für NTNUI 5, also die fünfte unserer sieben oder acht Zehnerstaffeln. Irgendjemand von der NTNUI – Teamleitung hat mich vor einer Woche für die berühmte Lang Natt eingeteilt, die lange Nacht. Fast siebzehn Kilometer ist sie lang, die zweitlängste Etappe, aber eben stockfinster. Um die Distanz mache ich mir keine Sorgen, auch wenn ich beim OL bis dahin noch nie so viel gelaufen bin. Da ich aber mitten im Marathontraining stecke, sollte das eigentlich kein Problem darstellen. Nachts bin ich auch schon öfter gelaufen, wenn auch noch keine längeren Strecken. Zur Sicherheit werde ich deshalb Ersatzbatterien dabei haben. Aber bei einer

so langen Strecke kann viel schiefgehen – also verbiete ich mir schon einmal jegliche Experimente. Ich möchte niemandem das Ergebnis vermurksen.

Simen, unser Startläufer und mein Mitbewohner in Trondheim, ist völlig gelassen. Auch Adam, Erasmus-Student aus Tschechien und im dritten Team, meint: Keine Sorge, dieses Jahr ist die Lange Nacht nicht gegabelt, du kannst dir also eine gute Gruppe suchen und mitlaufen. Aber eigentlich will ich das nicht, dazu ist mein Stolz zunächst zu groß. Und ich könnte die Gruppe in einem schlechten Moment verlieren. Zur Sicherheit wird der versammelten Mannschaft noch einmal eingeschärft: Keine Fehlstempel! Keine überlaufenden Posten! Und vor allem: Gebt eurem Teamkamerad keine falsche Karte! Sollte ein Team aus diesem Grund disqualifiziert werden, dann gibt der Unglücksvogel der ganzen Staffel einen Kasten Bier aus. Und leider, leider sollte von dieser Regel am nächsten Tag auch noch Gebrauch gemacht werden müssen.

Dann geht es los. Bumm! 317 Startläufer schlängeln sich in einer beeindruckenden Lichtschlange in den Wald. Nach kurzer Zeit hat die Dunkelheit auch den letzten von ihnen verschluckt; der tosende Applaus ebbt ab, und es wird plötzlich still in der Arena.

Viele zieht es in die GPS-Zelte. Dort mache ich eine amüsante Entdeckung: Ein Bildschirm zeigt zwei Tio-Reporter in Tarnkleidung mitten im Wald an einem der ersten Posten. Bis die ersten Läufer eintreffen, berichten sie ganz leise im Flüsterton, um ja keinen auf den Postenstandort aufmerksam zu machen. Erst später kommentieren sie in normaler Lautstärke.

Ich habe zwar eigentlich noch Zeit, bin aber angespannt, mache einen kleinen Spaziergang in ein nahegelegenes, völlig ausgestorbenes Dorf. Komme zurück, checke die Zwischenstände. Simen ist noch nicht da. Oder doch? Die Liste scrollt nur quälend langsam nach unten. Die Wechselzone ist kaum zu überblicken, dunkel ist es sowieso. Unruhig laufe ich von einem Ende der Arena zum anderen, bis mir eine Kommilitonin die Live-Stände im Netz zeigt. Tatsächlich, Simen ist schon durch! Ich bin trotzdem früh in der Wechselzone, am anderen Ende der Arena, und mache mich um halb eins langsam warm. Erst jetzt mache ich mir richtig klar, was ich gleich tun werde: Tiomila, Lang Natta, NTNUI. Tiomila, Lang Natta, NTNUI! Niemals später in meinem Leben werde ich diese Kombination noch einmal laufen können. Wenige Studenten können überhaupt sagen, jemals bei der Tiomila die schwierigste Strecke absolviert zu haben, geschweige denn für das hier bekannteste Team überhaupt.

Ein Uhr – mein Mann kommt! Kompass, Kompass! ruft er mir atemlos zu, als er mir meine Karte in die Hand drückt; ich halte ihn zur Bestätigung hoch und bin weg. Los, los!

Die ersten hundert Meter frage ich mich, ob er mir irgendetwas Bestimmtes hat sagen wollen, aber kann nicht





Der Einzug des NTNUI-Teams (unten), die Hymne (mitte) und das obligatorische Teamfoto (oben).

von 317 Plätzen. Erst später erfahre ich, dass die NTNUI 1, auf dem 16. Platz liegend, tatsächlich eine falsche Karte übergeben haben. Ähnlich ergeht es zwei anderen unserer 16 Teams. Wir, NTNUI 5, schließen mit Platz 243 ab – aber hatten mächtig Spaß dabei. Der Zieleinlauf der Sieger um halb acht ist mir dann schließlich doch zu lange hin. Um halb sechs Uhr morgens krieche ich tiefenzufrieden in meinen Schlafsack und bin sofort eingeschlafen. Mein (längst bestelltes) Teamoutfit habe ich mir jetzt redlich verdient. Tiomila, NTNUI, Lang Natta – einzigartig!

weiter darüber nachdenken. Ich bin allein, das Trommeln der Arena verschwindet in den Bäumen. Die Topteams sind längst mit der dritten Strecke durch. Egal, gleich der erste Posten flößt mir Respekt ein, ich taste mich lieber ruhig mit dem Kompass heran. Bloß keine blöden Fehler. Der zweite und dritte laufen gut, beim vierten bleibe ich im dichten Nadelwald hängen. Prompt holt mich eine Gruppe ein. Ich denke gar nicht weiter über meine anfängliche Skepsis nach und laufe mit. Die vier, davon ein NTNUI – Läufer, sind wahnsinnig zielsicher und zügig unterwegs. Mit dem Orientieren komme ich zum Glück noch mit, bin aber beeindruckt von der Zuverlässigkeit der Vorauslaufenden. So geht das lange, teilweise habe ich ernste Probleme mit dem Kartenkontakt. Von 13 nach 14 verliere ich einen Teil des Teams und finde ein anderes. Das Tempo bleibt hoch, aber ich komme mit. Jetzt schaffe ich die Ori-

entierung aber nicht mehr schnell genug. Das Gelände sieht überall gleich aus, ich laufe fast gegen den nächsten Baum, aber meine Gruppe knallt weiter in aberwitzigem Tempo durchs Unterholz. Ich entschliesse mich, weiterhin dranzubleiben, trotz Risiko. Die Posten stehen wirklich kompliziert. Wie finden die das so schnell??? Ich kann es kaum fassen. Alleine wäre ich hier erheblich langsamer unterwegs.

Und dann passiert es natürlich: Ich verliere alle, kurz vor dem 22. von 26 Posten, finde ihn dann alleine, sprinte zweifelt raus aufs Feld und entdecke zweihundert Meter entfernt ein paar Kopflampen. Es sind andere, aber egal, die Richtung passt, und sie laufen weiter im offenen Gelände. Jetzt erst sehe ich, dass der Himmel langsam hell wird. Wahnsinn, der Morgen kommt! Vollgas, unter Einsatz all meiner Kräfte hole ich sie ein, kurz nachdem sie

in den Wald abgebogen sind. Bin völlig platt und stehe vor dem vorletzten Posten wieder allein im Wald. Prompt geht eine Menge Zeit drauf, bis ich Posten 25 auch gefunden habe und mich über die Holzbrücke in die Arena prügele, die Karte unseres vierten Mannes vom Brett reiße und ihm auf Norwegisch entgegenbrülle: NTNUI 5, NTNUI 5! Ich habe noch keine Teamjacke und bin deshalb nicht sofort zu erkennen. Dann der Abklatsch, und ich hänge erschöpft am Zaun. Geschafft!

Es ist halb vier – in diesem Moment wird es hell. Ich war 153 Minuten unterwegs (Bestzeit 85 Minuten). Unfassbar, ich bin tatsächlich (mehr oder weniger) die ganze Nacht durchgelaufen! Begeistert von der Verrücktheit der ganzen Sache gehe ich erstmal mit schweren Beinen duschen und spaziere dann noch bis fünf Uhr früh über das ganze, jetzt deutlich leerere Gelände, sauge die Atmosphäre auf, esse alles mögliche, rede mit dem einen oder anderen. Die meisten Gesichter sehen zufrieden aus; NTNUI 1 und 2 schlagen sich gut, NTNUI 2 belegen später den 42.

## Der Downhill-OL war am schwersten

Foto: Linda Indola



Im November trafen sich in Riedenburg erstmals die jungen Orientierungsläufer aus Bayern zwischen 7 und 14 Jahren zu einer Jugendbildungsmaßnahme. Insgesamt waren zwölf Betreuer und 56 Läufer aus acht verschiedenen Vereinen im Einsatz und erlebten ein interessantes und spannendes Wochenende. Dieses begann am Samstag mit einem Mittagessen und einer Ansprache von Landesfachwart Alfons Ebneht. Landestrainer Uwe Weid und Landesjugendfachwart Daniel Janischowsky erklärten den Kindern wie der Tagesablauf sein würde. Dann ging es auch schon mit der ersten OL-Einheit los. Die Kinder absolvierten auf dem Schullandheimgelände einen sog-

nannten Sternenlauf und die etwas schnelleren sollten anschließend noch einen Schlaufen-OL machen. Der Schwerpunkt lag dabei auf der Kompasstechnik. Nach einer kurzen Aufwärmepause mit Tee stand die zweite und schwierigste O-Einheit für dieses Wochenende auf dem Plan: Ein Downhill-OL, bei dem man eine kurze Strecke den Berg hinunter lief und dann richtig orientieren sollte. Die hohe Geschwindigkeit machte das Ganze natürlich schwieriger. Viele Kinder hatten Anfangs Fehlstempel, was ihnen aber keineswegs die Freude nahm. Sogar einige Betreuer wollten den OL ausprobieren. Besonders schön war neben dem OL die Aussicht auf das Altmühltal und dem

Schloss, das in der Dämmerung toll aussah. Nach dem Abendessen kam die letzte O-Einheit des Tages: Der Nacht-Score-OL. Für viele Kinder der erste Nacht-OL und somit hatten manche Bammel, alleine zu laufen. Deswegen wurde in Teams gestartet. Am nächsten Tag waren alle Kinder total aufgedreht weil es in der Nacht geschneit hatte. Kaum gefrühstückt, ging es raus, um Schneemänner zu bauen und sich mit Schneebällen abzuwerfen. Dafür waren die Betreuer beliebte Ziele. In einzelnen Gruppen mit je einem oder zwei Betreuern machten wir einen Spaziergang, um bestimmte Kartensymbole mit der Situation vor Ort abzugleichen. Leider war die Karte nicht mehr allzu aktuell, was bei einigen Kindern zu Verwirrungen führte. (Es werden noch Freiwillige zum Kartenupdate gesucht ;) ) Im Anschluss gab es die letzte Einheit für dieses Wochenende: Eine Mixed-Staffel. Die Zweierteams mussten abwechselnd je drei Runden auf dem Schulgelände absolvieren. Trotz des kalten Wetters mit Wind und Schnee hat es allen Beteiligten sehr gefallen und sollte, auf Nachfrage der Kinder und der Betreuer nächstes Jahr unbedingt wiederholt werden.

Von Linda Indola und Daniel Janischowsky

## An Halloween durch Füssen

Am 31.10.2015 wurde zum dritten Mal der OL-Cup Via Augusta in der historischen Altstadt in Füssen (Allgäu) ausgetragen. Diese Stadt ist nicht nur wegen des Schlosses Neuschwanstein bekannt, sondern auch durch diese wunderschöne historische Altstadt mit seiner angrenzenden königlichen Traumlandschaft nahe den Alpen!

Ausgetragen wurden die Wettkämpfe in zwei Etappen. Die knapp vierzig Wettkämpfer sorgten zuerst bei den Touristen und Passanten mit dem Sprint durch die Stadt für Aufregung. Es sollten trotz Nebel viele sein... Trotz mehrerer Fehlstempel konnte sich der OC München in der Vereinswertung deutlich absetzen! Denn auch die Wettkämpfer von OLV Landshut und TGV Horn, die um den

zweiten Platz kämpften, hatten einige Fehlstempel zu verzeichnen. Unter schaurigen Bedingungen wurde die zweite Etappe als Postennetz-OL bei Nacht ausgetragen. Bei dieser Art von Wertung hatte der Wettkämpfer ein Postennetz auf seiner Spezialkarte eingezeichnet. Die Aufgabe bestand darin, dass er alle Posten anläuft und abstempelt. Weil gleichzeitig Halloween war trieben sich viele dunkle Gestalten um. Aufgrund der Stadtbeleuchtung für die historischen Gebäude kam es zu einem ständigen Wechselspiel von Läufer Schatten, die auf die Wände der Mauern projiziert wurden. Vom Krankenhaus über die Altstadt bis hin zum Schlosspark mussten über 33 Posten von den Eliteklassen abgestempelt werden, Fehlstempel bedeutete: keine



Foto: Hajo Riehl

Punkte. Nach beiden Durchgängen wurde gerechnet und den Titel holte der OC München. Landshut überholte den TGV Horn noch im zweiten Durchgang und wurde zweiter. In den einzelnen Kategorien gab es bei den Herren eine Überraschung, denn Matthis Holt vom OC München ließ Teodor Yordanov hinter sich. In der ebenfalls stark besetzten Herrenkategorie H35- siegte mit zwei sicheren Läufen Ralph Körner

vom OLV Landshut. Dass Orientierungslauf nicht nur etwas für Spezialisten ist, sondern von Jedermann betrieben werden kann, zeigten auch die Offenen Klassen. Susann Kreisel nahm ihren Nachwuchs einfach mit, denn ihr Mann Norman war zeitgleich auf der Strecke! Wann und wo der nächste Durchgang ausgetragen wird ist noch unklar. Auf jeden Fall aber auf der Via Claudia Augusta.

Von Hajo Riehl

## Die Dreifach-Döhlers



Mit angenehmen Temperaturen, herrlichem Herbstwetter und einer fehlerfreien Organisation waren die äußeren Voraussetzungen für die Meisterschaft des Turngaus Oberpfalz im Orientierungslauf ideal. Die Orientierungslaufgruppe des SV Pechbrunn-Groschlattengrün richtete am Nordhang des Teichelberges auf mittelschweren Laufstrecken, die mit viel Restholz, Geröllhalden und nassen Stellen gespickt waren, die Meisterschaften im Orientierungslauf des Turngaues Oberpfalz Nord aus. Die Laufkarte stammte von

Ales Hejna aus Pilsen, für die Bahnlegung war Thomas Döhler vom SV verantwortlich. Einziger Minuspunkt dieser Veranstaltung war die etwas schwache Beteiligung von auswärtigen Läufern, obwohl einige Teilnehmer aus der nahe gelegenen Tschechei sich an dieser Gaumeisterschaft beteiligten. Den Nutzen daraus zogen schließlich die heimischen Läufer vom SV Pechbrunn-Groschlattengrün, die mit Luise Döhler in der Klasse D 12, Jule Döhler in der Klasse D 14 und Ute Döhler in der Klasse D 45 drei Gaumeistertitel holten. *Bild und Foto: Thomas Döhler*

## Teilnehmerrekord beim Isar-Cup

Der Runners Point Isar Cup des OLV Landshut erfreut sich weiter wachsender Beliebtheit. In der neunten Auflage in der Saison 2015 wurde mit über 160 Klassierten, mehr als 420 Starts und einem Teilnehmerschnitt bei den sechs Läufen von über 70 Startern ein neuer Rekord erzielt. Von April bis Oktober gingen die OL-Sportler in Berndorf, Weihestephan, Adlkofen, Gangkofen, Landshut und Freising auf Postenjagd.

Am erfolgreichsten waren der gastgebende OLV Landshut und der TSV Jetzendorf mit je vier Gesamtsiegen in den zehn Kategorien. Die Vereinswertung gewannen souverän die Lokalmatadoren vom OLV Landshut vor dem TSV Jetzendorf und dem OC München.

Die Siegerehrung wurde wie immer im Rahmen des Landshuter Nikolaus-OLs durchgeführt. Die Sieger und Platzierten erhielten als Sachpreise Laufutensilien von Runners Point.

Die Siege in den zehn Kategorien gingen an Janine Montes (TSV Jetzendorf, D -14), Juliane Kölle (OLV Landshut, D -18), Katrin Lorenz-Baath (TSV Jetzendorf, D 19-, zweite von rechts), Gertrud Liebl (TV Osterhofen, D 35-) und Angelika Schöps (OLV Landshut, D 50-) bei den Damen, sowie an Ole Magnus Baath (TSV Jetzendorf, H -14), Kilian Irlinger



(TSV Jetzendorf, H -18), Josef Fenzl jun. (TSV Bernhardswald, H 19-), Ralph Körner (OLV Landshut, H 35-, erster von links) und Markus Blaschke (OLV Landshut, H 50-) bei den Herren. Ebenfalls auf dem Bild die zweite der Damen, Britta Meißner (2. v.links) und die dritte Anna Schöps (ganz rechts). *Von Ralph Körner*

Foto: Walter Körner

### Impressum.

OL Inform — Das Orientierungslauf-Magazin für Bayern  
Herausgeber und Verleger: Förderverein OL Bayern  
Chefredaktion und verantwortlich für den Inhalt: Fabian Scheler, Niederbar-nimstraße 7, 10247 Berlin  
Kontakt: [medien@ol-bayern.de](mailto:medien@ol-bayern.de)  
Homepage: [www.ol-bayern.de/ol-inform](http://www.ol-bayern.de/ol-inform)

Die Berichte geben nur die Meinung der Autoren wieder, nicht die der Redaktion. Die Redaktion behält es sich vor, Berichte zu kürzen und/oder sinngemäß zu ändern.

Layout: Fabian Scheler  
Versand: Angelika Weid  
Abopreis: 12 €, Einzelausgabe: 6 €  
Druck: DCT GmbH Coburg Auflage: 120 Exemplare

# Zielwiese(n-Korrektur)

In der vergangenen OLI-Ausgabe (1/2015) hatten wir die gleiche Karte auf der letzten Seite abgedruckt, verbunden mit der Frage ob uns nicht etwas entgangen war: Olympische Ringe auf einer Starnberger OL-Karte? Olympischer OL in München? Ich hakte nach, bekam einige Antworten und präsentierte diese in meinem Text neben der Karte. Auch das nur vier Ringe zu sehen waren, nahm ich etwas spöttisch zum Anlass, das Thema mit einem Augenzwinkern aufzugreifen. Das auch wir Journalisten Fehler machen, ist ja kein Geheimnis. Ein Läufer meldete sich zu Wort und schrieb mir die folgenden Zeilen, die ich gerne als Zusatzinfos zur Karte „Schatzgrube“ veröffentliche:

„Lieber Fabian,

ich weiß ja, dass Deine persönliche Zeitrechnung erst 1991 beginnt, aber ein wenig genauer hättest Du schon recherchieren können. Tatsächlich ist die von Dir zitierte Nutzung der Karte am Starnberger See ab 1995 bereits das dritte Leben dieser Karte gewesen, was damals auf Pavel Ditrych zurückging. Schon die Original-Karte von 1972 wurde im bayerischen OL genutzt. Die Gründungsmitglieder des D-Kaders, zu denen unter anderem ich gehöre, hatten auf der Karte mehrere Trainingsläufe im Rahmen von Kaderlehrgängen, die ab 1976 damals noch in der Sportschule Grünwald unter der Leitung des ersten Kadertrainers Ralph Meißner durchgeführt wurden.

Für die vier Ringe gibt es eine einfache Erklärung. Die Karte wurde im 5-Farben-Offsetdruck gedruckt. Das sind die Farben Schwarz, Blau, Gelb, Grün und Braun. Welche Farbe hat der fehlende Ring? Richtig: Rot, nicht Braun! Dieser wurde bei dem Olympia-Demowettkampf mit dem Bahneindruck ergänzt (damals war der Bahneindruck meist noch rot). Auf den Blanko-Karten fehlt er natürlich. Womit auch dieses Rätsel aufgelöst wäre.

Das zweite Leben der Karte kam schon viel früher als beschrieben. Im Jahre 1978 wurde ein Teil der Karte von Jörg Roche, zusammen mit Jens und Dirk Hartmann, neu aufgenommen und gezeichnet. Die in München zu der Zeit lebenden Oler (unter anderem die genannten) starteten damals für den WSV Bernried. Dieser Verein organisierte 1978 einen internationalen Oktoberfest-OL mit Staffel- und Einzellauf, an dem neben Deutschen, Schweizern und Österreichern auch Skandinavier starteten. Die Schweiz war mit der kompletten Jugend-Nationalmannschaft angetreten. Die Herren-Elite gewann damals Markus Stappung aus der Schweiz (der Name sollte später noch bei WMs auftauchen). Bester Deutscher war hinter zwei Schweizern auf Platz 3 ein gewisser Frank Finkenstädt, während Sohn Michael die H14 gewann.



Ich bin sicher nicht der einzige, für den diese Veranstaltung unvergesslich bleibt (unter anderem wegen des Oktoberfestbesuchs mit den Schweizern und Schweden...). Für mich persönlich blieb noch hängen, dass ich die Staffel (auf dieser Karte) für mein Team total verhaute, weil ich am richtigen Ort die falsche Codenummer suchte. Das passiert also nicht nur 80-jährigen Senioren... ;-)) (Ich war damals 19.)

Von 1978-1983 lebte ich als Student in München. In der Zeit haben wir im Sommer fast jede Woche auf der Karte trainiert. Ich persönlich habe die Karte übrigens nie mit Olympia in Verbindung gebracht, eher mit Oktoberfest und Biergärten, in denen wir uns immer nach dem Training stärkten...

Einige offizielle OLs waren auch noch, Details kann ich aus dem Gedächtnis nicht liefern. Später, als Pavel Ditrych die in München lebenden Oler unter dem TSV Grünwald organisierte, wurde sie bis zur Neuaufnahme sicher auch oft für Trainings verwendet. Also: in Vergessenheit war die Karte nie geraten, sie wurde eigentlich immer intensiv genutzt, aufgrund des skandinavischen Geländeprofiles.“

*Diese Leserzuschrift stammt von Stephan Krämer. Danke für die Schließung dieser Wissenslücke. Ihr wollt einen Diskussionsbeitrag schreiben, historische Infos liefern oder Themen anregen? Leserbriefe sind in der OLI immer gerne gesehen!*