

JAHRESBERICHT 2004

2. Ausgabe
Saison 2004

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT IM SKI-OL - 2004

Nach nur wenigen Wochen auf den ungewohnten Skating-Skiern wollten es einige unserer Kids wissen und meldeten sich zur diesjährigen Deutschen Meisterschaft bzw. zu den Bestenwettkämpfen im Ski-OL an.

Am 28. Und 29. Februar ging es dann zur Biathlonanlage Hohenzollern am Arber. 550 Starterinnen und Starter reisten bei optimalen Bedingungen zu diesen Wettkämpfen in der Lang- und Kurzdisziplin an. Das stark kupierte und athletisch fordernde Loipennetz stellte hohe konditionelle und geistige Anforderungen an die Teilnehmer. Schon am Samstag „empfahl“ sich Sebastian Lange mit einer Zeit von über zwei Stunden für den Titel der „Kampf-Sau des Jahres“. Doch



Sebastian Lange

er, genauso wie alle anderen Mietrachinger Teilnehmer, biss sich durch und erreichte abgekämpft aber doch regulär das Ziel..

UWE GENATIS ERKÄMPFT SICH DEN SIEG IN DER LANGDISTANZ

Uwe Genatis errang in der Kategorie H40 den 1. Platz in der Langdistanz. Bei 8 km Streckenlänge und 325 Höhenmetern bewältigte er

seine 19 Posten in einer Zeit von 1:09 Stunde. Roland Vogl erkämpfte sich einen 2. Platz in seiner Klasse und Maria und Sebastian Lange

(trotz Mammutzeit) konnten jeweils mit der 3. besten Laufzeit am 1. Tag aufs Stockerl.

In dieser Ausgabe:

1. Bayerncuplauf	S. 14
Deutsche Sprint-Bestenkämpfe	S. 24
Gaumeisterschaft	S. 29
Bayer. Staffelmeisterschaft	S. 32
Thermenland-Open	S. 35
Deutsche Kurzbahnmeisterschaft	S. 39
Bayer. Einzelmeisterschaft	S. 43
Niederbayer. Einzelmeisterschaft	S. 50
Sommer Trainingslager	S. 55
Deutsche Staffelmeisterschaft	S. 65
Deutsche Mannschaftsmeisterschaft	S. 68
Interview mit Ingo Horst	S. 70
Bayer. Mannschaftsmeisterschaft	S. 78
Deutsche Einzelmeisterschaft	S. 81
Venedig	S. 90

Am zweiten Tag kamen unsere Jugendlichen mit den dynamischen Herausforderungen noch besser zurecht. Die Fortbewegung auf den Skiern in freier Technik bei selbstgewählter Routenwahl klappte immer besser. Ob wohl man zwischen den vorgegebenen und elektronisch überwachten Kontrollposten jederzeit mit Gegenverkehr in der Loipe durch Läufer aus anderen zeitgleich gestarteten Kategorien rechnen musste, hatten alle sehr viel Spaß bei diesen Wettkämpfen. Auf der Kurzdistanz musste sich die Läufer des SVM durchweg mit 3. Plätzen zufrieden geben, was aber für die Neulinge wie Florian Kerschl, Maria und

Sebastian Lange einen großen Erfolg bedeutete.

Gratulation an alle Teilnehmer des SV-Mietraching!



Einige Ski-OL-Teilnehmer des SV-Mietraching

Florian Kerschl Sebastian Lange, Peter Lange, Maria Lange und Stefanie Lederer



Karin Vogl beim Zieleinlauf

Gesetzmäßigkeit des Alltags:

„Immer wenn du an die Reihe kommst, werden die Regeln geändert.“



Roland Vogl

Langdistanz - 28.02.2004:**Damen 21 Elite:** (9.080 km / 425 Hm / 17 P)

1.	Renger Katrin	Skiklub Dresden-Niedersedlitz	1:04 h
2.	Fischer Gunda	OLV Weimar	1:13 h
3.	Von Gaza Anke	TG Northeim	1:16 h

Herren 21 Elite: (13.040 km / 565 Hm / 23 P)

1.	Sonnenberg Andrej	Osnabrücker TB	1:21 h
2.	Kohlschmidt Bernd	Chemnitzer Polizei-SV	1:21 h
3.	Hanßke Bengt	MTK Bad Harzburg	1:22 h

Herren 19-20: (9.480 km / 385 Hm / 18 P)

1.	Tröße Thomas	SV TU Ilmenau	1:19 h
2.	Sonnenberg Sergej jun.	Osnabrücker TB	1:20 h
3.	Leibiger Janek	Post Tel. Dresden	1:30 h

Damen 14: (4.440 km / 170 Hm / 13 P)

1.	Blumenstein Lucca	OSC Kassel	39 min
2.	Bergmann Elisabeth	SV TU Ilmenau	46 min
3.	Lange Maria	SV-Mietraching	50 min
5.	Lederer Stefanie	SV-Mietraching	59 min
6.	Biller Anna	SV-Mietraching	59 min

Damen 16: (5.550 km / 240 Hm / 13 P)

1.	Ritter Freya	SV TU Ilmenau	1:11 h
----	--------------	---------------	--------

Damen 35: (5.550 km / 240 Hm / 13 P)

1.	Tröße Renate	SV TU Ilmenau	54 min
2.	Milz Sybille	USV Erfurt	55 min
3.	Kröber Andrea	OL-Team Wehrsdorf	59 min

Damen 40: (5.150 km / 230 Hm / 14 P)

1.	Bergmann Susanne	SV TU Ilmenau	58 min
2.	Lösch Ute	USV Jena	1:05 h
3.	Seidl Silvia	OLA TSV Deggendorf	1:38 h

Damen 45: (5.150 km / 230 Hm / 14 P)

1.	Osterhorn Ulrike	OSC Kassel	1:13 h
2.	Sonnenberg Olga	Osnabrücker TB	1:25 h
3.	Wendler Susanne	Wiss. Quedlinburg	2:09 h

**Anna Biller**

Damen 55: (4.440 km / 170 Hm / 13 P)

1.	Renger Rita	Skiklub Dresden-Niedersedlitz	1:02 h
2.	Haenelt Beatrix	IHW Alex Berlin	1:04 h
3.	runs Hanne-Lore	MTK Bad Harzburg	1:52 h

Herren 14: (5.150 km / 230 Hm / 14 P)

1.	eyser Per	OSC Kassel	1:03 h
2.	Bloß Bastian	OSC Kassel	1:20 h
3.	Kretzschmar Matthias	OLV Weimar	1:37 h
4.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	1:45 h

Herren 16: (6.730 km / 285 Hm / 15 P)

1.	Heyser Niklas	OSC Kassel	57 min
2.	Bergmann Florian	SV TU Ilmenau	1:01 h
3.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	2:08 h

**Florian Kerschl**Herren 18: (8.460 km / 325 Hm / 15 P)

1.	ergmann Sebastian	SV TU Ilmenau	59 min
2.	Lösch Sören	USV Jena	1:08 h
3.	Blumenstein Andreas	OSC Kassel	1:16 h

Herren 35: (9.480 km / 385 Hm / 18 P)

1.	Liebig Lutz	OLA TSV Deggendorf	1:08 h
2.	Wolfram Frank	SG Zittau-Süd	1:19 h
3.	Wichmann Rainer	OLV Weimar	1:26 h

Herren 40: (8.460 km / 325 Hm / 19 P)

1.	Genatis Uwe	SV-Mietraching	1:09 h
2.	Leibiger Jörg	Post Tel. Dresden	1:11 h
3.	Baath Veikko	TSV Grünwald	1:15 h

Herren 45: (6.420 km / 245 Hm / 15 P)

1.	Schote Gerd	OL-Team Wehrsdorf	51 min
2.	Fremder Dietmar	OL-Team Wehrsdorf	55 min
3.	Kundisch Diethard	USV TU Dresden	55 min

Herren 50: (6.420 km / 245 Hm / 15 P)

1.	Tröbe Lutz	SV TU Ilmenau	49 min
2.	Körner Walter	OLA TSV Deggendorf	54 min
3.	Jankowski Jürgen	ASG Teutoburger Wald	57 min

Herren 55: (5.550 km / 240 Hm / 13 P)

1.	Krebs Peter	OLA TSV Deggendorf	1:01 h
2.	Söllner Richard	TSV Pechbrunn	1:21 h
3.	Schlaefke Dieter	DJK Adler Bottrop	1:30 h

Herren 60: (5.150 km / 230 Hm / 14 P)

1.	Conrad Helmut	USV TU Dresden	50 min
2.	Horn Gerhard	SZ TV Murrhardt	56 min
3.	Heinemann Rolf	SV Robotro Dresden	1:00 h

Herren 21 A: (9.080 km / 425 Hm / 17 P)

1.	Ochmann Torsten	USC Leipzig	1:11 h
2.	Vogl Roland	SV-Mietraching	1:27 h
3.	Busch Matthias	USC Leipzig	1:29 h
	Stoiber Albert	SV-Mietraching	Fehlst.

Damen 21 A: (6.420 km / 245 Hm / 15 P)

1.	Wersin Birgit	TGM Budenheim	1:07 h
2.	Fischer Uta	OLV Weimar	1:16 h
3.	Tröbe Andrea	SV TU Ilmenau	1:22 h
4.	Vogl Karin	SV-Mietraching	1:24 h

*Der Eber sich in Missmut stimmt, weil seine Kinder
Ferkel sind.
Nicht nur die Frau, die Sau alleine,
Nein, auch die Kinder:
Alles Schweine!*

Kurzdistanz - 29.02.2004:Damen 21 Elite: (5.230 km / 235 Hm / 18 P)

1.	Renger Katrin	Skiklub Dresden-Niedersedlitz	33 min
2.	Von Gaza Anke	TG Northeim	40 min
3.	Fischer Gunda	OLV Weimar	40 min

Herren 21 Elite: (6.720 km / 310 Hm / 19 P)

1.	Kohlschmidt Bernd	Chemnitzer Polizei-SV	40 min
2.	Hanßke Bengt	MTK Bad Harzburg	40 min
3.	Kugler Johann	NF Sandl	40 min

Herren 19-20: (6.210 km / 320 Hm / 18 P)

1.	Sonnenberg Sergej jun.	Osnabrücker TB	53 min
2.	Tröße Thomas	SV TU Ilmenau	55 min
3.	Leibiger Janek	Post Tel. Dresden	1:09 h

Damen 14: (3.620 km / 165 Hm / 9 P)

1.	Blumenstein Lucca	OSC Kassel	31 min
2.	Bergmann Elisabeth	SV TU Ilmenau	37 min
3.	Lange Maria	SV-Mietraching	38 min
4.	Lederer Stefanie	SV-Mietraching	1:06 h

**Maria Lange**Damen 35: (4.020 km / 170 Hm / 11 P)

1.	Milz Sybille	USV Erfurt	41 min
2.	Kröber Andrea	OL-Team Wehrsdorf	43 min
3.	Geiger Christiane	OLA TSV Deggendorf	1:00 h

Damen 40: (3.990 km / 170 Hm / 12 P)

1.	Bergmann Susanne	SV TU Ilmenau	38 min
2.	Lösch Ute	USV Jena	46 min
3.	Seidl Silvia	OLA TSV Deggendorf	57 min

Damen 45: (3.990 km / 170 Hm / 12 P)

1.	Sonnenberg Olga	Osnabrücker TB	46 min
2.	Osterhorn Ulrike	OSC Kassel	50 min

Damen 55: (3.620 km / 165 Hm / 9 P)

1.	Haenelt Beatrix	IHW Alex Berlin	55 min
2.	Renger Rita	Skiklub Dresden-Niedersedlitz	59 min
3.	Bruns Hanne-Lore	MTK Bad Harzburg	1:36 h

Herren 14: (3.990 km / 170 Hm / 12 P)

1.	Bloß Bastian	OSC Kassel	36 min
2.	Heyser Per	OSC Kassel	42 min
3.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	57 min

Herren 16: (4.780 km / 215 Hm / 14 P)

1.	Bergmann Florian	SV TU Ilmenau	35 min
2.	Heyser Niklas	OSC Kassel	37 min
3.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	1:09 h

**Steffi Lederer**

Herren 18: (4.680 km / 235 Hm / 12 P)

1.	Bergmann Sebastian	SV TU Ilmenau	31 min
2.	Lösch Sören	USV Jena	39 min
3.	Blumenstein Andreas	OSC Kassel	39 min

Herren 35: (6.210 km / 320 Hm / 18 P)

1.	Wolfram Frank	SG Zittau-Süd	59 min
2.	Wolf Tobias	SKS Iserlohn	1:04 h
3.	Wendler Göran	Wiss. Quedlinburg	1:06 h

Herren 40: (4.680 km / 235 Hm / 12 P)

1.	Leibiger Jörg	Post Tel. Dresden	34 min
2.	Schote Gerd	OL-Team Wehrsdorf	36 min
3.	Genatis Uwe	SV-Mietraching	38 min

Herren 45: (5.170 km / 225 Hm / 13 P)

1.	Fremder Dietmar	OL-Team Wehrsdorf	45 min
2.	Kundisch Diethard	USV TU Dresden	46 min
3.	Marth Fritz	OLG Deutsch Kaltenbrunn	46 min
6.	Lange Peter	SV-Mietraching	1:18 h

Herren 50: (5.170 km / 225 Hm / 13 P)

1.	Krause Wolfgang	Wiss. Quedlinburg	42 min
2.	Kankowski Jürgen	ASG Teutoburger Wald	43 min
3.	Körner Walter	OLA TSV Deggendorf	46 min

Herren 55: (4.020 km / 170 Hm / 11 P)

1.	Krebs Peter	OLA TSV Deggendorf	43 min
2.	Söllner Richard	TSV Pechbrunn	1:05 h

Herren 60: (8§;)= KM 7 != Hm / 12 P)

1.	Conrad Helmut	USV TU Dresden	33 min
2.	Horn Gerhard	SZ TV Murrhardt	35 min
3.	Heinemann Rolf	SV Robortro Dresden	37 min

Herren 21 A: (5.230 km / 235 Hm / 18 P)

1.	Helk Tillmann	BGSA Deggendorf	37 min
2.	Ochmann Torsten	USC Leipzig	39 min
3.	Busch Matthias	USC Leipzig	41 min
	Vogl Roland	SV-Mietraching	Fehlst.

**Peter Lange**

Damen 21 A: (5.170 km / 225 Hm / 13 P)

1.	Wersin Birgit	TGM Budenheim	50 min
2.	Heine Maria	BGSA Deggendorf	53 min
3.	Dannowski Anke	ESV Dresden	55 min
5.	Vogl Karin	SV-Mietraching	1:04 h

SKATING ALS WINTERTRAINING HAT SICH BEWÄHRT

Der Versuch von Karin und Roland, Skating als Abwechslung ins Wintertraining einzubauen hat sich bewährt. Unsere jungen Sportler und Sportlerinnen hatten viel Spaß beim Erlernen der freien Technik im Skilanglauf. Nach kurzer Zeit schon standen alle sicher auf

dem Ski und hielten längere Strecken ohne große Probleme konditionell durch. Auch einige Erwachsene versuchten sich in dieser Sportart. Manche sind richtige Talente (Peter), andere haben noch mit dem Gleichgewicht und der Technik zu kämpfen (Petra).

Doch soll diese Art des Trainings in der nächsten Winterpause noch intensiviert werden. Und vielleicht finden noch mehr unserer Läufer zu diesem Ausgleichstraining.

Für die ersten Skating-Versuche bemühen sich Karin und Roland immer, Material zur Verfügung zu stellen.

Frauen sind erstaunt, was Männer alles vergessen.

Männer sind erstaunt, woran Frauen sich erinnern.

V. Peter Bamm



3. PARK-RACE IN MIETRACHING AM 04.03.2004

Ein besonderes „Schmankerl“ wartete auf die Teilnehmer des 3. Laufs zur Deggendorfer Sprint-Orientierungslauf-Serie in Mietraching.

Roland Vogl hatte die Konzeption der nächtlichen OL-Bahn so ausgelegt, dass zunächst große Postenabstände mit Routenwahlentscheidungen, später sehr kurze Postenabstände mit schnellen Richtungswechseln auf die Orientierungsläufer warteten. Bei diesen interessanten Bedingungen konnten einmal mehr die Favoriten überzeugen. Bei den Herren

siegte der Neu-Grünwalder Ralph Körner und in der Damenkategorie errang Maria Lange ihren dritten Sieg im dritten Lauf und stellte einmal mehr unter Beweis, dass sie auch in diesem Jahr beste Ambitionen auf den Gesamtsieg hat. Doch auch die übrige Konkurrenz war nicht zu verachten. Einmal mehr zeigten die Nachwuchsläufer aus Mietraching, dass sie nicht außer Acht gelassen werden dürfen. Mit Simon Aigner, Sebastian Lange und Julian Aigner müssen die Topläufer auch in Zukunft rechnen.

Doch sehr erfreulich ist es für unsere OL-Abteilung, dass immer mehr Eltern und junge Anfänger den Einstieg in diese Sportart wagen.



*Neuling Sabine Intsiful
mit Einweiserin Karin*



Damen: (1930 m / 60 Hm / 16 P)

1.	Lange Maria	SV-Mietraching	24:27 min
2.	Lederer Stefanie	SV-Mietraching	25:32 min
3.	Biller Anna	SV-Mietraching	26:35 min
4.	Geiger Nina / Weinberger Kathrin	SV-Mietraching	34:08 min
6.	Lederer Sonja	SV-Mietraching	35:50 min
7.	Lange Petra	SV-Mietraching	37:28 min
8.	Gruber Margit / Gruber Daniela	SV-Mietraching	51:34 min
10.	Penzkofer Julia	SV-Mietraching	53:40 min
11.	Intsiful Sabine	SV-Mietraching	69:00 min

Herren: (1930 m / 60 Hm / 16 P)

1.	Körner Ralph	TSV Grünwald	16:21 min
2.	Aigner Simon	SV-Mietraching	17:29 min
3.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	18:12 min
4.	Aigner Julian	SV-Mietraching	18:45 min
6.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	21:07 min
8.	Eckl Stefan	SV-Mietraching	23:36 min
10.	David Daniel	SV-Mietraching	24:57 min
13.	Stoiber Albert	SV-Mietraching	29:10 min
15.	Lange Korbinian	SV-Mietraching	37:28 min
18.	Penzkofer Markus	SV-Mietraching	53:40 min

*Die Sieger:**Maria Lange und Ralph Körner*

OSTBAYERISCHES SPRINT-OL-WOCHENENDE 13. MÄRZ IN FELDKIRCHEN UND 14. MÄRZ IN IHRLESTERSTEIN

In der Gäubodenkaserne in Feldkirchen-Mitterhartshausen fanden am ersten Tag zwei Sprintläufe auf der Karte mit 1:7500 Maßstab statt. Helge Lauterbach steckte einen flüssigen OL-Parcour im flachen Gelände, in dem sich Gebäudekomplexe und offener Übungsplatzbereich (teils Asphalt, teils Wiese) abwechselten. Spaß hat es bei schönem Wetter allen Teilnehmern gemacht. Den zweiten Tag mußte der SV-Mietraching wegen Fahrmöglichkeiten ausfallen lassen.

1. Lauf:

Damen:

1.	Lange Maria	SV-Mietraching	25:19
2.	Geiger Christiane	OLA TSV Deggendorf	25:37
3.	Vogl Karin	SV-Mietraching	25:59
4.	Lederer Stefanie	SV-Mietraching	28:18
6.	Biller Anna	SV-Mietraching	28:49
8.	Geiger Nina	SV-Mietraching	32:05
9.	Hartl Lisa	SV-Mietraching	32:05

Herren:

1.	Roßnegger Christian	Bielefelder TG	16:00
2.	Svartsevich Juri	SV-Mietraching	17:05
3.	Sigle Thomas	TGV Horn	20:10
6.	Signer Simon	SV-Mietraching	22:03
8.	Vogl Roland	SV-Mietraching	22:25
12.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	23:03
14.	Aigner Julian	SV-Mietraching	24:58
16.	Eckl Stefan	SV-Mietraching	26:42
17.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	26:48
19.	David Daniel	SV-Mietraching	27:52

**2. Lauf:**

Damen:

1.	Vogl Karin	SV-Mietraching	22:50
2.	Lange Maria	SV-Mietraching	22:53
3.	Kolehmainen Anne	TSV Grünwald	24:11
4.	Lederer Stefanie	SV-Mietraching	25:09
6.	Biller Anna	SV-Mietraching	28:35
9.	Geiger Nina	SV-Mietraching	31:45
10.	Hartl Lisa	SV-Mietraching	31:45



Herren:

1.	Roßnegger Christian	Bielefelder TG	14:36
2.	Svartsevich Juri	SV-Mietraching	15:56
3.	Vogl Roland	SV-Mietraching	17:54
6.	Aigner Simon	SV-Mietraching	19:04
11.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	21:05
15.	Eckl Stefan	SV-Mietraching	22:57
17.	Aigner Julian	SV-Mietraching	23:42
18.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	25:05
19.	David Daniel	SV-Mietraching	25:11



*Wer sein Leben so einrichtet, dass er niemals auf
die Schnauze fallen kann, der darf eben nur auf
dem Bauch kriechen.*

V. Heinz Riesenhuber

PANTHERCUP-LAUF IN MIETRACHING AM 20.03.2004

Helge Zoltner zeigt sich in Frühform

Mit über 30 Startern erzielten wir als Organisatoren einen zahlreichen Zuspruch bei der Durchführung des 1. Orientierungslaufes des diesjährigen Panthercups. Bei den Männern war es Helge Zoltner, der den Tagessieg einfahren konnte, da Ralph Körner seit dieser Saison für den TSV Grünwald startet. Bei den Damen sicherte sich Maria Lange den Sieg und im Nachwuchsbereich knüpfte Julian Aigner mit einem Sieg an seine Vorjahresform an. Bei den Schülerinnen gab es für unseren Verein gar einen Dreifacherfolg. Zudem freuten wir uns über die Teilnahme einiger Läufer vom HSV Ried, die diese Veranstaltung für einen Trainingslauf nutzten. Auch die Kleinsten versuchten sich im Gelände und kamen sehr gut mit der Karte zurecht.

Bahn A: (3100 m / 180 Hm / 15 P)

1.	Körner Ralph	TSV Grünwald	20:58
2.	Zoltner Helge	SV-Mietraching	23:48
3.	Schwanitz Jürgen	OLA Deggendorf	32:25

Bahn B: (2800 m / 100 Hm / 15 P)

1.	Körner Ralph	TSV Grünwald	17:48
2.	Löffelmann Erich	OLA Deggendorf	22:57
3.	Aigner Julian	SV-Mietraching	24:36
4.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	26:12
13.	Lange Peter	SV-Mietraching	32:32
15.	Eckl Stefan	SV-Mietraching	36:24
	Lange Sebastian	SV-Mietraching	Aufgabe

Bahn C: (1400 m / 60 Hm / ?? P)

1.	Aigner Julian	SV-Mietraching	12:52
2.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	14:46
3.	Hartl Lisa	SV-Mietraching	16:07
4.	Weinberger Kathrin	SV-Mietraching	19:00
5.	Geiger Nina	SV-Mietraching	21:35
8.	Zoltner Dietmar	SV-Mietraching	22:25
9.	Lange Korbinian	SV-Mietraching	28:22

Bahn D: (2100 m / 85 Hm / ??P)

1.	Lange Maria	SV-Mietraching	20:10
2.	Geiger Christiane	OLA Deggendorf	22:44
3.	Intsiful Sabine	SV-Mietraching	23:07
4.	Lederer Stefanie	SV-Mietraching	23:26
5.	Lange Petra	SV-Mietraching	24:52
7.	Biller Anna	SV-Mietraching	25:18
9.	Lederer Sonja	SV-Mietraching	31:41
10.	Geiger Heike u. Sven	SV-Mietraching	47:44



Nina Geiger

*Man kann niemanden überholen,
wenn man nur in seine Fußstapfen
tritt.*

V. Francois Truffaut

4. PARKRACE DER SAISON AM 01.04.04

Kein Aprilscherz !

Insgesamt **44** Läuferinnen und Läufer aus 12 Vereinen trafen sich am Deggendorfer FH-Parkplatz. Sie nahmen die interessante 2,5 km lange und mit insgesamt 15 Posten ausgestattete OL-Bahn von Petra Lange in Angriff.

Bei dem Lauf handelte es sich um den ersten Park-Race-Wettkampf in diesem Jahr, der noch vor Einbruch

der Dunkelheit abgewickelt werden konnte. Dies und auch die unermüdliche Wer-



Zwei Neulinge beim ersten OL

bung von Petra und ihrer Familie für diese Veranstaltung sowie das schöne Frühlingswetter waren die Faktoren für die größte Teilnehmerzahl in der Geschichte der Deg-Park-Tour. Es gingen viele erfahrene Oler aber auch sehr viele Neulinge an den Start, was für die Zukunft solcher Veranstaltungen hoffen lässt.

Damen: (2500 m / 10 Hm / 15 P)

1.	Drese Evi	ÖLV Uslar	20:24
2.	Eiberweiser Mona	Ski & Bike Deggendorf	24:20
3.	Dreßel Katrin	Kersbach	26:32
4.	Lederer Stefanie	SV-Mietraching	27:29
6.	Hartl Lisa	SV-Mietraching	29:29
7.	Weinberger Kathrin	SV-Mietraching	30:37
8.	Geiger Nina	SV-Mietraching	30:38
9.	Biller Anna	SV-Mietraching	32:42
10.	Rieglbauer Martina	SV-Mietraching	33:44
11.	Geiger Heike	SV-Mietraching	36:42
16.	Penzkofer Cäcilia	SV-Mietraching	45:50
17.	Mayer Maria	SV-Mietraching	46:17
18.	Mayer Brigitte	SV-Mietraching	46:25
19.	Penzkofer Julia	SV-Mietraching	58:28

Herren: (2500 m / 10 Hm / 15 P)

1.	Körner Ralph	TSV Grünwald	15:24
2.	Drese Werner	OLV Uslar	17:42
3.	Hötzingler Stefan	TV Osterhofen	19:30
6.	Stoiber Albert	SV-Mietraching	20:34
9.	Aigner Julian	SV-Mietraching	21:28
10.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	22:03
11.	David Daniel	SV-Mietraching	23:04
21.	Aigner Tom	SV-Mietraching	54:51
22.	Penzkofer Markus	SV-Mietraching	58:36
	Eckl Stefan	SV-Mietraching	Fehlst.



großer Andrang am Start



Albert, Bestplatzierter des SVM

BAYERNCUP-LAUF AM 03.04.04 BEIM SV-MIETRACHING

Es war ein guter aber schweißtreibender Start in die bayerische OL-Saison, dem sich über 100 Orientierer beim ersten Landes-Ranglistenlauf unterzogen.

Entlang des sog. „Kniebrechers“, rund um die Steilhänge des Ulrichsberges war vor allem die Kondition gefordert. Im Nachwuchsbereich waren wir mit 6 Stockerlplätzen sehr zufriede-

den.

Auch der Wettergott hatte ein Einsehen und bescherte uns einen warmen Apriltag ohne Wetterkapriolen. Das Organisationsteam um Karin und Roland Vogl leisteten sehr gute Arbeit, so dass der Wettkampf planmäßig und reibungslos ablaufen konnte. Unseren Helfern und Kuchenbäckerinnen sei hier schon einmal gedankt, denn

nur gemeinsam sind Veranstaltungen in dieser Größenordnung zu schaffen, und wir sind froh, dass sich auch manche Eltern unserer OL-Kids anbieten, um zu helfen.

Danke!

D-12: (1100 m / 35 Hm / 5 P)

1.	Jessica Drese	OSV Uslar	7:26
2.	Annkathrin Greiner	DJK Heufeld	7:30
3.	Emilia Kolehmainen	TSV Grünwald	15:11
4.	Julia Penzkofer	SV-Mietraching	27:19

D-14: (3500 m / 160 Hm / 10 P)

1.	Maria Lange	SV-Mietraching	33:57
2.	Anna Biller	SV-Mietraching	38:40
3.	Lisa Hartl	SV-Mietraching	40:37
4.	Stefanie Lederer	SV-Mietraching	41:30
8.	Nina Geiger	SV-Mietraching	47:49
9.	Martina Rieglbauer	SV-Mietraching	54:35

D-18: (4200 m / 175 Hm / 11 P)

1.	Anne Böhme	TSV Coburg-Neuses	64:17
----	------------	-------------------	-------

D-19e: (6400 m / 350 Hm / 18 P)

1.	Evi Drese	OSV Uslar	67:36
2.	Birgit Conrad	USV TU Dresden	72:01
3.	Christiane Geiger	OLA TSV Deggendorf	72:50



Julia Penzkofer



Maria Lange

D-19a: (4200 m / 175 Hm / 13 P)

1.	Carina Hömmelmann	TSV Coburg-neuses	69:28
----	-------------------	-------------------	-------

*Orientierungslauf macht Spaß -
Aber manchmal hört der Spaß auf!*

D-35: (4900 m / 195 Hm / 15 P)

1.	Claudia Greiner	Usv TU Dresden	58:45
2.	Silvia Seidl	OLA TSV Deggendorf	62:01
3.	Milena Grifoni	SV-Nittendorf	69:50

Korbinian Lange
beim Zielsprint

**D-45: (4200 m / 175 Hm / 13 P)**

1.	Irma Schwarzkopf	TSG Creidlitz	74:54
2.	Anneli Passing	ATS Kulmbach	75:40
3.	Ruth Bock	TS Lichtenfels	78:17

D-55: (3500 m / 155 Hm / 10 P)

1.	Angelika Weid	TSV Coburg-Neuses	57:11
2.	Katharina Blumensaat	ATS Kulmbach	59:06



Tommi Aigner
auf dem Weg zum
letzten Posten

H-12: (1100 m / 35 Hm / 5 P)

1.	Robin Ohme	OLA TSV Deggendorf	9:40
2.	Korbinian Lange	SV-Mietraching	12:02
3.	Markus Penzkofer	SV-Mietraching	14:0
5.	Tom Aigner	SV-Mietraching	27:01

H-14: (3500 m / 155 Hm / 10 P)

1.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	39:16
2.	Christopher Clemens	TSV Coburg-Neuses	43:13
3.	David Stengel	TSV Coburg-Neuses	44:56
4.	Daniel David	SV-Mietraching	45:20
	Julian Aigner	SV-Mietraching	Fehlst.

H-16: (4900 m / 195 Hm / 15 P)

1.	Sebastian Cionoiu	TV Coburg-ketschendorf	53:55
2.	Jan Schmidt	TSV Coburg-neuses	54:38
3.	Benjamin Forkel	TSv Coburg-Neuses	56:53
4.	Sebastian Lange	SV-Mietraching	61:13
8.	Stefan Eckl	SV-Mietraching	65:32

H-20: (6400 m / 350 Hm / 18 P)

1.	Oliver Ohme	OLA TSV Deggendorf	60:36
2.	Hannes Höfer	TSV Coburg-Neuses	64:33
3.	Bernhard Meißner	TSV Coburg-Neuses	69:23

*Roland lehrt von Anfang an:
„Nehmt euch den Kompass zur
Hand!“
Doch Julian glaubt, dies sei nicht
wichtig,
und macht diese Regel nichtig.
Er läuft los, - stempelt viel,
kommt nach kurzer Zeit ins Ziel.
Doch die Freude ist nicht groß,
denn was muss er sehen bloß:
Ein Fehlstempel - oh Schreck!
Und der Sieg is weg.*

*Wir hoffen nun er merkt es sich -
„Mit Kompass wär das nicht passiert!“*

H-21e: (8800 m / 450 Hm / 18 P)

1.	Ralph Körner	TSV Grünwald	66:53
2.	Jan Rathje	TGM Budenheim	73:11
3.	Kostadin Dimov	TSV Grünwald	73:59

H-21a: (5700 m / 250 Hm / 18 P)

1.	Alexander Bauer	SV Nittendorf	62:09
----	-----------------	---------------	-------

H-35: (6900 m / 380 Hm / 23 P)

1.	Thomas Scheler	TSV Coburg-Neuses	58:27
2.	Veikko Baath	TSV Grünwald	63:27
3.	Martin Greiner	DJK Heufeld	63:46

H-45: (6400 m / 350 Hm / 18 P)

1.	Stefan Kirsch	TuS 1892 Mitterteich	65:06
2.	Walter Körner	OLA TSV Deggendorf	69:39
3.	Josef Baumgartner	WSV Bernried	75:01

H-55: (4900 m / 195 Hm / 15 P)

1.	Jürgen Schwanitz	OLA TSV Deggendorf	57:20
2.	Dieter Oechler	TSV Coburg-Neuses	60:40
3.	Willi von der Sitt	OLA TSV Deggendorf	71:07

H-65: (4200 m / 175 Hm / 11 P)

1.	Georg Reischl	TSV Osterhofen	47:42
2.	Rudi Lorenz	OLA TSV Deggendorf	49:30
3.	Konrad Schludi	OLA TSV Deggendorf	59:29

Rahmen-kurz: (1100 m / 35 Hm / 5 P)

1.	Birgit Bachmann	TGM Budenheim	19:19
----	-----------------	---------------	-------

Rahmen-mittel: (3500 m / 155 Hm / 10 P)

1.	Sabine Intsiful	SV-Mietraching	38:27
2.	Sonja Lederer	SV-Mietraching	65:58
3.	Günter Baier	SV Nittendorf	74:21
	Heike Geiger	SV-Mietraching	Fehlst.

Rahmen-lang: (4200 m / 175 Hm / 11 P)

1.	Martin Zangerl	ohne Verein	50:05
2.	Matthias Reinwald	SV-Nittendorf	54:51
3.	Michaela Cionoiu	TV Coburg-Ketschendorf	131:35

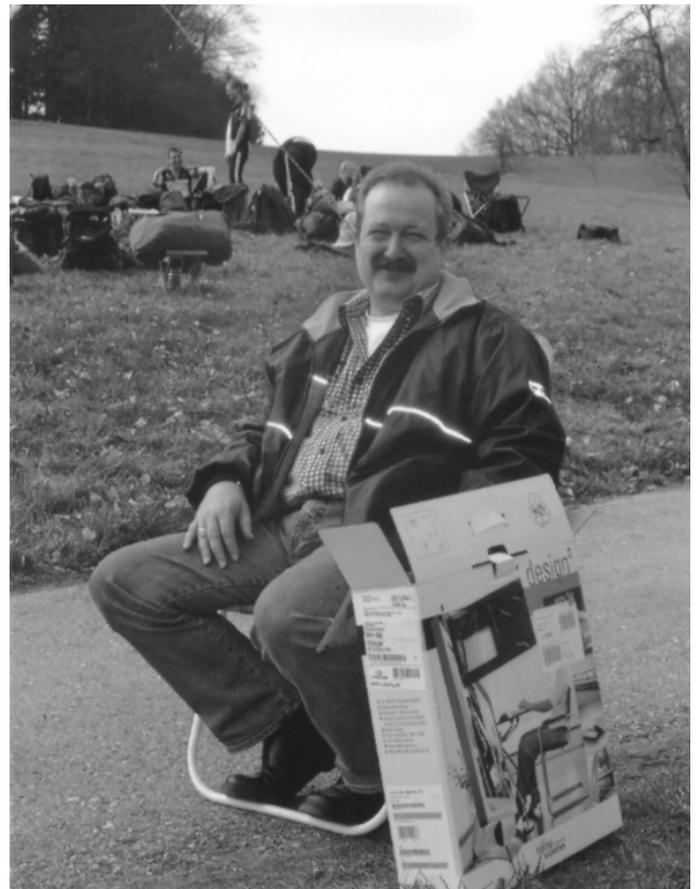
*Florian Kersch mit Bestzeit**Martina Rieglbauer am letzten Posten*

*Der Glückliche ist mit sich und
seiner Umgebung einig.*

V. Oscar Wilde

*Nina gibt noch mal Gas*

EINDRÜCKE EINER GELUNGENEN VERANSTALTUNG



2. BAYERNCUP-LAUF AM 04.04.04 BEIM SV NITTENDORF IM FRAUENWALD

Beim zweiten bayerischen Ranglistenlauf im hügeligen Waldgebiet oberhalb von Kelheim gab es in der H-14 einen Doppelsieg von Florian und Julian. Doch auch die weiteren Ergebnisse sind zufrieden stellend. Nach einer

über einjährigen Wettkampfpause war Jörg Mumme (H-45) wieder am Start. Er gab gleich mit dem Tagessieg seine aktuelle sportliche Visitenkarte ab.

D-12: (1970 m / 50 Hm / 9 P)

1.	Greiner Annkathrin	DJK Heufeld	23:0
2.	Drese Jessica	OLV Uslar	24:2
3.	Geiger Nina	SV-Mietraching	30:3

D-14: (3050 m / 70 Hm / 9 P)

1.	Greiner Josephine	DJK Heufeld	27:2
2.	Lange Maria	SV-Mietraching	29:0
3.	Biller Anna	SV-Mietraching	29:4
6.	Rieglbauer Martina	SV-Mietraching	43:5
7.	Lederer Stefanie	SV-Mietraching	44:3

H-14: (3050 m / 70 Hm / 9 P)

1.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	24:1
2.	Aigner Julian	SV-Mietraching	25:2
3.	Krämer Jakob	TuS Mitterteich	26:3

H-16: (4580 m / 115 Hm / 11 P)

1.	Forkel Benjamin	TV Coburg-neuses	40:2
2.	Biller Georg jun.	WSV Bernried	41:4
3.	Cionoiu Sebastian	TV Coburg-Ketschendorf	42:2
4.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	43:5

H-21e: (6960 m / 240 Hm / 14 P)

1.	Körner Ralph	TSV Grünwald	45:3
2.	Wiesinger Peter	TSV Grünwald	51:1
3.	Vogl Roland	SV-Mietraching	54:3
10.	Zoltner Helge	SV-Mietraching	68:4

D-19e: (4580 m / 115 Hm / 11 P)

1.	Conrad Brit	USV TU Dresden	40:0
2.	Hacker Elke	USV TU Dresden	45:1
3.	Bauer Theresa	OLA TSV Deggendorf	45:2
6.	Vogl Karin	SV-Mietraching	47:3

*Sankt Nikolaus, der Osterhase,
ein schöner, intelligenter, junger
Mann und eine Putzfrau steigen
zusammen in den gleichen Lift.*

Wer drückt den Knopf?

*Natürlich die Putzfrau, denn die
anderen existieren gar nicht.*



D-35: (4580 m / 115 Hm / 11 P)

1.	Grifoni Milena	SV Nittendorf	49:3
2.	Zimmermann Sabine	TSV Grünwald	53:3
3.	Greiner Claudia	USV TU Dresden	55:1
5.	Lange Petra	SV-Mietraching	65:4

H-45: (4580 m / 115 Hm / 11 P)

1.	Mumme Jörg	SV-Mietraching	35:1
2.	Körner Walter	OLA TSV Deggendorf	36:2
3.	Höfer Helmut	TV Coburg-neuses	38:3
8.	Lange Peter	SV-Mietraching	56:0

*Petra und Peter im Ziel*

1. PANTHERCUP-LAUF IN OSTERHOFEN AM 24.04.2004

Helge Zoltner baut seine Führung in Heiligenbrunn aus.

Bei trockenen Witterungsbedingungen konnten sich die Organisatoren des TV Osterhofen über den sehr regen Zuspruch von 56 Startern bei der Ausrichtung des 2. OL-Panthercups freuen. Besonders im Senioren- und Nachwuchsbereich herrschte begeisterte Teilnahme.

Das Austragungsgebiet lag rund um die bekannte Wasserquelle „Heiligenbrunn“ bei Passau, wo die Orientierer in einem differenzierten Hanggelände auf interessanten und teilweise sehr anspruchsvollen Bahnen zwischen drei und sechs Kilometer gefordert wurden.

In der Herrenelite konnte Helge Zoltner mit seinem zweiten Laufseriensieg seine Führung weiter ausbauen.

In der Damenelite siegte diesmal die Deggendorferin Christiane Geiger vor Maria Lange, welche allerdings die Gesamtführung weiter innehat.

In der Kategorie der Jugendlichen konnte sich in dieser Saison erstmals Sebastian Lange mit einem Tagessieg vor seinem Vereinskameraden Simon Aigner durchsetzen.

Zu einem recht erfolgreichen Talent mausert sich immer mehr Florian Kerschl, der nach zwei Bayerncupaufsiegen nunmehr auch im Panthercup seinen ersten Tageserfolg vor David Daniel und der Schülerin Sefanie Lederer landete.

An diesem Tag versuchte sich auch wieder unser jüngster Nachwuchs im Gelände.

Und auch Sunnhild Zoltner

startete bei ihrem ersten Orientierungslauf bei den Anfängern in der Gruppe C. Somit wäre wieder einmal eine komplette Familie in unsere Abteilung integriert.

Wir wünschen weiterhin viel Spaß!!!



Bahn A: (6200 m—180 Hm—14 P)

1.	Helge Zoltner	SV-Mietraching	58:50
2.	Biller Georg sen.	WSV Bernried	62:12
3.	Werthmann Gerhard	TSv Massing	70:59

Bahn B: (4800 m—135 Hm—9 P)

1.	Löffelmann Erich	OLA TSv Deggendorf	40:41
2.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	48:01
3.	Baumgartner Josef	WSV Bernried	50:29
4.	Aigner Simon	SV-Mietraching	50:36
5.	Zölde Norberth	SV-Mietraching	52:10
18.	Lange Peter	SV-Mietraching	101:11

Bahn C: (2900 m—65 Hm—10 P)

1.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	23:07
2.	David Daniel	SV-Mietraching	26:08
3.	Lederer Stefanie	SV-Mietraching	26:57
4.	Biller Anna	SV-Mietraching	27:49
5.	Geiger Nina	SV-Mietraching	29:59
6.	Intsiful Sabine	SV-Mietraching	32:40
7.	Hartl Lisa	SV-Mietraching	32:45
10.	Lange Korbinian	SV-Mietraching	43:08
16.	Rieglbauer Martina	SV-Mietraching	44:49
17.	Geiger Heike	SV-Mietraching	45:25
18.	Lederer Sonja	SV-Mietraching	45:25
19.	Vogl Karin	SV-Mietraching	45:25
21.	Zoltner Dietmar	SV-Mietraching	48:04
24.	Zoltner Sunnhild	SV-Mietraching	56:20
25.	Zölde Andreas	SV-Mietraching	61:06

Bahn D: (4500 m—130 Hm—9 P)

1.	Geiger Christiane	OLA TSV Deggendorf	48:06
2.	Lange Maria	SV-Mietraching	49:46
3.	Fenzl Anita	OLA TSV Deggendorf	59:48
5.	Lange Petra	SV-Mietraching	76:27

*Sunnhild Zoltner**Andreas Zölde**Korbinian Lange*

3. BAYERNCUP-LAUF IN COBURG-KETSCHENDORF AM 01.05.2004

Es ging recht schweißtreibend rund um den Buchberg bei Coburg-Ketschendorf zu, wo die bayerischen Orientierer ihren dritten Landesranglistenlauf der Bayerncupserie austrugen. Zum einen sorgte schwülwarmes Frühlingswetter dafür, zum anderen forderten diverse kräftezehrende Anstiege in den steilen Hängen des Wettkampfgeländes.

Aber auch unter diesen Bedingungen zeigten vor allem unsere jungen Läuferinnen und Läufer ihre orientierungstechnische Klasse.

Weiterhin überzeugt Maria Lange mit einem unangefochtenen Sieg in der Kategorie D14. Bei den Schülern H14 musste sich Doppelsieger Florian Kerschl diesmal mit Platz 2 hinter seinem Ver-



einskameraden Julian Aigner begnügen.

Auch bei der männlichen Jugend H15-16 sind die Mietrachinger mit vorne dabei: Sebastian Lange und Simon Aigner erliefen sich die Ränge 2 und 3.

In der Rahmenkategorie kurz landete Heike Geiger bei ihrem ersten überregionalen Einsatz auf Platz 2.

Die Siegerehrung am Abend fand in der Übernachtungsturnhalle statt und bot so manchem Gelegenheit, sich ein kleines Souvenir zu ergattern.

D 14: (2080 m / 120 Hm / 13 P)

1.	Maria Lange	SV-Mietraching	22:11
2.	Josephine Greiner	DJK Heufeld	25:05
3.	Lisa Trautwein	TSG Creidlitz	25:13
5.	Steffie Lederer	SV-Mietraching	26:20
6.	Anna Biller	SV-Mietraching	27:32
7.	Nina Geiger	SV-Mietraching	30:30
8.	Lisa Hartl	SV-Mietraching	31:03

D 35: (3150 m / 140 Hm / 17 P)

1.	Milena Grifoni	SV-Nittendorf	34:42
2.	Sabine Zimmermann	TSV Grünwald	35:11
3.	Silvia Seidl	OLA TSV Deggendorf	36:46
7.	Petra Lange	SV-Mietraching	42:20

H 14: (2080 m / 120 Hm / 13 P)

1.	Julian Aigner	SV-Mietraching	20:38
2.	Florian Kerschl	SV-Mietraching	22:24
3.	Leo Scheler	TV-Coburg-Neuses	24:57
10.	Daniel David	SV-Mietraching	42:17

*Stark ist, wer sich selbst
beherrscht,
Reich, wer mit wenigem
zufrieden ist.*

v. Talmud

H 15-16: (2350 m / 140 Hm / 14 P)

1.	Benjamin Forkel	TV-Coburg-Neuses	20:06
2.	Sebastian Lange	SV-Mietraching	20:47
3.	Simon Aigner	SV-Mietraching	20:59

H 45: (2930 m / 160 Hm / 15 P)

1.	Walter Körner	OLA TSV Deggendorf	28:29
2.	Georg Biller sen.	WSV Bernried	29:02
3.	Josef Prösl	TV Sulzbach-Rosenberg	30:10
14.	Peter Lange	SV-Mietraching	53:30

Rahmen kurz: (1800 m / 70 Hm / 8 P)

1.	Florian Mielenz	München	30:46
2.	Heike Geiger	SV-Mietraching	42:58
3.	Ewald Mönch	Waldbesitzer	51:32
	Korbinian Lange	SV-Mietraching	Fehlst.

*Sebastian und Simon*

4. BAYERNCUP-LAUF IN COBURG WEITRAMSDORF AM 02.05.2004

Am darauffolgenden Tag setzten sich die Regenschauer der Nacht fort und so wurde bei nasskaltem Wetter gestartet.

Und wieder setzten sich die Mietrachinger bei den Kategorien D- und H-14 an die Spitze.

H 14: (m / 140 Hm / 10 P)

1.	Julian Aigner	SV-Mietraching	26:4
2.	Leonhardt Scheler	TV Coburg-Neuses	29:4
3.	Christopher Clemens	TV-Coburg-Neuses	29:5
5.	Florian Kerschl	SV-Mietraching	33:0
7.	Daniel David	SV-Mietraching	35:4

D 14: (2800 m / 140 Hm / 10 P)

1.	Maria Lange	SV-Mietraching	26:1
2.	Johanna Scheler	TV-Coburg-neuses	29:1
3.	Anna Biller	SV-Mietraching	31:5
5.	Steffi Lederer	SV-Mietraching	24:4
6.	Lisa Hartl	SV-Mietraching	35:3
9.	Nina Geiger	SV-Mietraching	41:4

H 15-16:(4350 m / 190 Hm / 13 P)

1.	Jan Schmidt	TV-Coburg-Neuses	40:2
2.	Sascha Seidl	WSV Bernried	43:5
3.	Georg jun. Biller	WSV Bernried	45:2
4.	Sebastian Lange	SV-Mietraching	46:3
6.	Simon Aigner	SV-Mietraching	49:5

D 35: (4350 m / 190 Hm / 13 P)

1.	Sabine Zimmermann	TSV Grünwald	52:1
2.	Anne Kolehmainen	TSV Grünwald	58:0
3.	Milena Grifoni	SV Nittendorf	59:3
5.	Petra Lange	SV-Mietraching	61:0

H 45: (5200 m / 150 Hm 14 P)

1.	Jens Ohme	OLA TSV Deggendorf	50:2
2.	Achim Bader	OLF Mainz	51:0
3.	Walter Körner	OLA TSV Deggendorf	51:0
17.	Peter Lange	SV-Mietraching	78:1

H 12: (1350 m / 60 Hm / 6 P)

1.	Robin Ohme	OLA TSV Deggendorf	15:1
2.	Benno Erl	TSV Weitramsdorf	18:3
3.	Alexander Mönch	TV Coburg-Neuses	18:4
5.	Korbinian Lange	SV-Mietraching	44:3

*Wenn die anderen glauben, man ist am Ende,
So muss man erst richtig anfangen.*

v Konrad Adenauer



Der Blick auf die Ergebnisliste verheißt nicht immer Gutes!

Petra und Peter Lange

DEUTSCHE BESTENKÄMPFE IM SPRINT-OL IN JENA AM 08.05.2004

MARIA LANGE HOLT SICH BRONZE

Das 13-jährige Nachwuchstalent vom SV-Mietraching, Maria Lange, holt sich bei den diesjährigen Deutschen Bestenkämpfen im Sprint-Orientierungslauf in Jena den 3. Platz in der Kategorie der Mädchen bis 14 Jahre.

Die OL-Nachwuchsläuferin aus Mietraching lässt auch zu Beginn der neuen OL-Saison aufhorchen. Im Universitätssportgelände in Jena fanden an diesem Wochenende zwei Sprint-Läufe auf den Karten mit den schön klingenden Nachen „Märchenbrunnen“ und „Sachsensümpfe mit einem

Maßstab von 1:5000 statt. Die Addition der beiden Läufe ergab die Siegerzeit für diesen Wettkampf. Bei kühlem, aber schönem Frühlingswetter gingen die Sportler an den Start. Auf dem Sportgelände mit flachen Wiesenflächen und offenen Baumgruppen, sehr vielen Zäunen und einigen Gebäudekomplexen war nicht nur die Sprintfähigkeit gefragt, sondern auch die schnelle und perfekte Routenwahl. Dies gelang Maria von den Mietrachinger Startern wohl am besten, denn sie lag nach dem 1. Lauf auf dem Silberplatz. Da die Streckenlängen sehr kurz waren, musste man auch im 2. Lauf durchstarten.

Hier musste sich die junge Läuferin mit der drittbesten Laufzeit zufrieden geben, was in der Endabrechnung dann auch einige Sekunden mehr auf dem Konto und somit den 3. Rang hinter Claudia Buhler (Dresden) und Lucca Blumenstein (Kassel) bedeutete.

Für Sebastian Lange und Simon Aigner stand im ersten Lauf die Qualifikation für die Junioren-EM an. Doch mit der durchweg älteren und dadurch auch stärkeren Konkurrenz konnten die beiden nicht mithalten und landeten aber auf sehr guten Mittelfeldplätzen.

Ein Versuch war es auf jeden



Das Glück hängt nicht davon ab, wie viel wir haben, Sondern wie viel Freude wir daran haben.

D 14:

1.	Buhler Claudia	USV TU Dresden	12:46	13:22
2.	Blumenstein Lucca	OSC Kassel	13:44	13:57
3.	Lange Maria	SV Mietraching	13:21	14:26
8.	Stefanie Lederer	SV-Mietraching	19:02	16:23
9.	Anna Biller	SV-Mietraching	17:49	18:16

D 19:

1.	Schmalfeld Karin	BSV Halle-Ammendorf	15:03	14:19
2.	Depta Monika	SU Annen	15:58	15:13
3.	Dresen Elisa	Bielefelder Turngemeinde	16:34	15:34
28.	Vogl Karin	SV-Mietraching	20:45	21:59

D 35:

1.	Kraemer Karin	Post Telekom SV Dresden	16:00	14:17
2.	Sihver Wiebke	USC Leipzig	15:58	14:30
3.	Finke Heidrun	RSV Hannover	16:08	14:44
23.	Lange Petra	SV-Mietraching	21:59	18:23

H 14:

1.	Kraemer Andrei	Post Telekom SV Dresden	13:46	15:01
2.	Kossack Paul	Post Telekom SV Dresden	13:38	15:31
3.	Kempe Fabian	SSV Planeta Radebeul	17:25	13:17
8.	Aigner Julian	SV-Mietraching	15:18	20:11
	Kerschl Florian	SV-Mietraching	Fehlst.	17:40

H 18:

1.	Bergmann Sebastian	SV TU Ilmenau	12:59	13:34
2.	Müller Philipp	Post Telekom SV Dresden	13:07	13:34
3.	Riebisch Martin	SV TU Ilmenau	13:37	14:25
27.	Aigner Simon	SV-Mietraching	16:59	16:05
28.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	16:33	16:40

H 19:

1.	Horst Ingo	TV 1898 Alsbach	13:53	14:48
2.	Gieseler Christian	OLG Siegerland	15:03	15:41
3.	Kwiatkowski Andre	MTK Bad Harzburg	15:07	16:14
79.	Vogl Roland	SV-Mietraching	18:58	22:51

H 45:

1.	Göhring Ulli	USV Erfurt	12:21	13:39
2.	Baack Rüdiger	SU Annen	12:45	13:28
3.	Härtelt Helmut	SSV Planeta Radebeul	12:59	14:05
32.	Lange Peter	SV-Mietraching	19:28	21:25

In jeden Erfolg mischt sich eine
Empfindung der Dankbarkeit
V. Marie von Ebner-Eschenbach

Marias Laufstrecken

Märchenbrunnen

Aufnahme: April 2004
Steffen Lösch
Sören Lösch
(USV Jena)
Zeichnung mit OCAD 8

1:5000



Jena
K. Liebknecht-Str. 11
Tel.: 03641/44 39 35
Fax.: 03641/48 96 64
http://www.lausche-maas.de

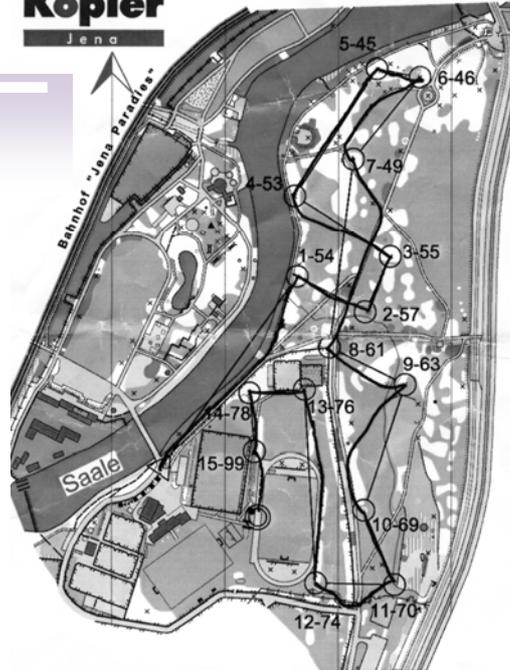
Vervielfältigungen sind nicht gestattet!
Als Vervielfältigung - auch von Teilen - gelten z.B. Nachdruck, Foto-
kopie, Mikroverfilmung, Digitalisierung, Scannen sowie Abschreibung

Kopier
Jena

Deutsche Bestenkämpfe im Sprint-OL

1. Lauf
Jena, 8.5.2004

D14	2.290		
1	54	✗	✓
2	57	✗	○
3	55	✗	
4	53	✗	
5	45	✗	♀
6	46	✗	
7	49	▲	♀
8	61	▲	♂
9	63	✗	♀
10	69	✗	♂
11	70	✗	♂
12	74	+++	♂
13	76	✗	
14	78	✗	♂
15	99	○	♂



D14	2.200		
1	33	✗	
2	35	▲	
3	71	▲	♂
4	62	▲	♂
5	49	▲	♂
6	60	▲	♂
7	57	▲	♂
8	61	▲	♂
9	67	▲	♂
10	56	✗	♂
11	63	▲	♂
12	78	▲	♂
13	77	▲	♂
14	74	▲	♂
15	99	○	♂

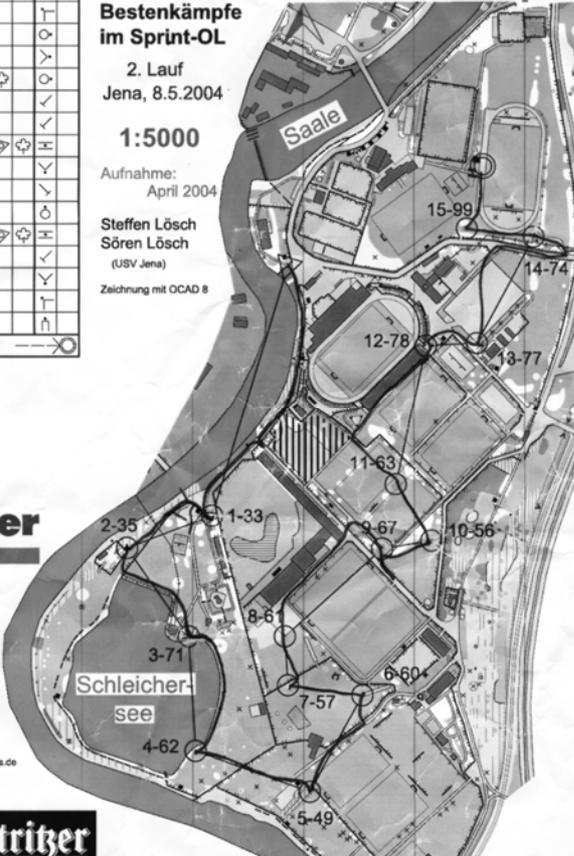
Deutsche Bestenkämpfe im Sprint-OL

2. Lauf
Jena, 8.5.2004

1:5000

Aufnahme:
April 2004
Steffen Lösch
Sören Lösch
(USV Jena)
Zeichnung mit OCAD 8

Sachsensümpfe



Kopier
Jena



Jena
K. Liebknecht-Str. 11
Tel.: 03641/44 39 35
Fax.: 03641/48 96 64
http://www.lausche-maas.de

Köstritzer



BUNDESRANGLISTENLAUF IN WEIMAR AM 09.05.2004

Bei nasskalten Temperaturen starteten die Mietrachinger Teilnehmer in einem Teil des Landschaftsschutzgebietes „Mittleres Ilmtal“. Hier prägen neben den tief eingeschnittenen Tälern Dammbachsgrund und Kohlgrund einige Tälchen und Rinnen das Höhenprofil. Bei überwiegen-

dem Nadelwald traf man auf wild ausgesäte Fichten unterschiedlichen Alters, welche vom „grünen Teppich“ (Unterwuchs ohne und mit Laufbehinderung) bis zum Dickicht (teilweise bis zur 3. Grünstufe) ohne klare Konturen reichten. Die intensive Forstwirtschaft hinterließ ein dichtes Schneisennetz

und Gebiete mit teils laufbehindernden Ästen.

Der Dammbachsgrund verdankt seinen Namen den durch Dämme geschaffenen Fischzuchtteichen.

Dieses Wettkampfgelände wurde schon 1982 für die damaligen DDR-Meisterschaften genutzt.

D 14:

1.	Ninett Wolfram	SV Koweg Görlitz	29:44
2.	Lucca Blumenstein	OSC Kassel	30:29
3.	Judith Schamell	OLV Steinberg	36:00
4.	Anna Biller	SV-Mietraching	36:12
7.	Maria Lange	SV-Mietraching	38:19
13.	Stefanie Lederer	SV-Mietraching	49:59

D 21 AK:

1.	Diana Junghanß	Post Tele. Dresden	42:25
2.	Antje Krieger	Treptower SV 1949	46:27
3.	Anne Conrad	SV Bad Dübén	46:48
9.	Karin Vogl	SV-Mietraching	53:51

D 35:

1.	Wiebke Sihver	USC Leipzig	48:47
2.	Karin Kraemer	Post Ele. Dresden	50:44
3.	Bettina Holthoff	SU Annen	54:59
12.	Petra Lange	SV-Mietraching	66:56

H 14:

1.	Fabian Kempe	Planeta Radebeul	26:54
2.	Bjarne Friedrichs	MTV Seesen	32:11
3.	Paul Kossack	Post Tele. Dresden	35:03
7.	Florian Kersch	SV-Mietraching	42:45
10.	Julian Aigner	SV-Mietraching	45:27

H 16:

1.	Philipp Müller	Post Tele. Dresden	41:43
2.	William Kluge	Planeta Radebeul	46:34
3.	Christoph Brandt	SV TU Ilmenau	47:51
9.	Simon Aigner	SV-Mietraching	60:26
16.	Sebastian Lange	SV-Mietraching	69:38

H 21 AK:

1.	Christian Roßnegger	Bielefelder TG	56:16
2.	Oliver hauptstock	Eintracht Dortmund	58:05
3.	Göran Wendler	Wiss. Quedlinburg	58:41
10.	Roland Vogl	SV-Mietraching	64:01

H 35:

1.	Alexander Lubs	USV TU Dresden	73:51
2.	Uwe Brettschneider	Kaulsdorfer OLV	75:24
3.	Thilo Bruns	MTK Bad Harzburg	75:46
9.	Uwe Genatis	SV-Mietraching	82:38

H 45:

1.	Horst von Gaza	OLV Uslar	57:50
2.	Helmut Blumenstein	OSC Kassel	60:37
3.	Ulli Göhring	USV Erfurt	60:40
29.	Peter Lange	SV-Mietraching	115:36



GAUMEISTERSCHAFT IN NATTERNBERG AM 15.05.2004

Bei der diesjährigen Gaumeisterschaft war der SV-Mietraching natürlich wieder stark vertreten und die Dominanz macht sich in der Ausbeute deutlich, denn in allen gestarteten Kategorien konnten eine oder sogar mehrere Medaillen eingeheimst werden.

Bei endlich wieder einmal wunderschönem Laufwetter wurde westlich unterhalb des Bergkegels gestartet. Der Ausrichter, Ralph Körner, führte die Läufer über und um den Natternberg und ins Ortsgelände hinein. Hier

wurde man doch manchmal von den Einheimischen für einen „Außerirdischen“ gehalten, wenn man mit klappernden OL-Schuhen über die Straßen des Dorfes lief, und nicht immer findet unser Sport Anklang in der Bevölkerung. So mancher Bauer glaubt wohl er muss den Wettkampf etwas interessanter gestalten und versetzt einfach einmal einen Posten. Doch das macht den Orientierungslauf vielleicht noch interessanter.

Die Kategorien H19E, D19E, H15-18 und H35 hatten ei-

nen Kartenwechsel zu absolvieren. Die langen Strecken und vielen Höhenmeter waren für einige regelrechte Konditionskiller.

Aber es hat Spaß gemacht!

Im Ziel wurde dann nur noch auf Heike gewartet und gewartet und gewartet, aber sie kam einfach nicht.

Irgendwann, als man schon die Suche starten wollte, enteilte sie dem Wald und sie erzählte ihr „Abenteuer auf dem Natternberg“!

MEIN FIASKO AUF DEM NATTERNBERG

Die heurige Gaumeisterschaft nutzte ich aus, um mein bisheriges Katastrophenerlebnis „Kniebrecher“ noch um einiges zu toppen.

Es fing schon mit der Schuhwahl an. Profillose Ali-Treter, und das zu einem „Bergrennen“, bei dem ich unbedingt die normale Kategorie Damen 35 laufen wollte, nicht Rahmenkategorie (was wesentlich gesünder gewesen wäre). Schon beim Start machte mir Ralph klar, dass ich wahrscheinlich an manchen Stellen auf allen Vieren weitergelangen musste! Ich glaubte ihm natürlich nicht (DUMME NAIVITÄT). So stand ich am Start



Heike mit Notfallbeutel

und sah Sonja zum ersten Posten los laufen. „Super!“ dachte ich mir, „den brauch ich wenigstens nicht suchen!“ Dann war es soweit: START!!! Ich lief schnurstracks an die Stelle, wo Sonja eingebogen war und achtete nicht weiter auf die Karte. Es war ein Feldweg, die Brennessel gingen mir bis zum Oberschenkel. Nach ca. 200 Meter sah ich keine Spur mehr, sondern nur noch unberührte Wildnis. Also wieder umkehren, natürlich unter heftigstem Fluchen und Schimpfen. Jetzt kam ich auf die Idee, endlich mal die Karte zu nützen, und schwups, siehe da - Posten 2 bis Posten

Nummer 9 liefen ohne Probleme. Jetzt sollte mir aber eine andere Tatsache zum Verhängnis werden. Alle anderen waren so vernünftig und haben am Start einen Blick auf die Karte geworfen und irgendetwas über eine Sperrfläche bei Posten 10 erzählt, weil sie die Strecke letztes Jahr schon beim Park-Race gelaufen sind. Hätte ich doch bloß zugehört. Natürlich lief ich auf dem Weg, der zum 10. Posten führte, vorbei. Ich lief munter drauf los bis ich vorm Burgwirt stand. Zu meiner Verblüffung stellte ich dort fest, dass ich mich jetzt am 25. Posten befand. Schreck lass nach!! So lief ich als von Posten 25 bis Posten 10 zurück in verkehrter Richtung auf einem hand, der nicht so recht für meine Schuhe geeignet war. Hier eine Anmerkung an Herrn Körner, Ich habe vorbotener Weise dabei die Posten in verkehrter Reihenfolge abgestempelt, sonst wäre ich wahrscheinlich erst bei Dunkelheit ins Ziel zurückgekommen. Der 10. Posten sollte nun aber doch noch mein Verhängnis werden: Ich lief ca. 2-3 mal bergauf und bergab. Endlich sah ich einen Posten! Als ich die Postennummer sah, wurde mir vor Schreck schlecht. Es war der 11. Also wieder bergauf und wieder bergab. Nach ca. 45 min. habe ich dann diesen verdammten Posten endlich gefunden. Wegen dem verkehrten Anlauf dieses Postens war ich gezwungen, noch einmal steil bergauf zum Nächsten zu laufen. Da meinte ich schon, ich hätte nun das Schlimmste hinter mir. - PUSTEKUCHEN! Der 13. Posten bedeutete wieder einmal bergab zu laufen. Dabei bin ich ca. 3-4 mal hingefallen. Die nächsten beiden Objekte machten keine Schwierigkeiten. ABER DANN:

POSTEN 16, eine Senke!!! Weiß eigentlich jemand, wie viele Senken es am Natternberg gibt! Ich schon! TAUSENDE!! Und ausgerechnet in diesem Teil des Wettkampfgebietes, oben entlang der Burgmauer, und das mit meiner Höhenangst. Endlich einte ich den rot-weißen Postenschirm erspäht zu haben. Wieder lief ich hinab, durch Brombeersträucher und anderes Grünzeug. Dann die nächste PLEITE: Mein erspähter Posten hatte die falsche Codezahl. Ich suchte und suchte weiter. Nach endlosem Hin- und Hergeleufe fand ich ihn dann. Unmittelbar neben dem Falschen, aber gut versteckt. Eine Brille hätte nicht geschadet. So, jetzt musste es aber schnell gehen, beschloss ich zumindest. Als ich bei Nummer 17 angekommen war, stellte ich fest, dass ich meine Kontrollkarte verloren hatte. BITTE NICHT WIEDER ! Ich musste also wieder nach oben. Noch nie habe ich eine Strecke so gehasst, wie diesen blöden Berg. Ich hatte die Karte genau beim 16. Objekt verloren. Na, nun hatte ich sie ja wieder und konnte meine Odyssee fortfahren. Ich verließ den Wald wieder beim Burgwirt, wo ich fälschlicherweise rein gelaufen war. Ich kam total zerzaust und fertig durch die Siedlung zum 20. Posten. Ich beschloss dabei, dass ich Zeit wiedergutmachen müsste und versuchte eine Abkürzung zu nehmen. So krabbelte ich über einen Zaun und landete dabei auf meinem Allwertesten. Jetzt war auch schon alles Wurst. Die nächsten beiden Objekte rannte ich so schnell ich noch konnte an. Aber da war es schon wieder. EIN NEUES PROBLEM! Die Nummer 24 war in einer Ringstraße in einem Garten. Ich bin diese Straße 3x rundherum ab-

gelaufen und fand ihn nicht. Endlich! Ich kletterte über den Zaun und zerriss mir dabei meine Hose. Jetzt kam nur noch ein Posten. Zu meinem Entsetzen sah ich, dass ich dazu wieder auf meinen LIEBLINGSBERG klettern musste. Bei „regulärem Anlauf“ der Posten wäre das alles nicht nötig gewesen. Ich kam auf die total verrückte Idee, nach Ende der Steinmauer den Berg zu erklimmen, anstatt einen kleinen Umweg über einen Trampelpfad in Kauf zu nehmen. Nun erreichte mich Peter Anruf (Seit meinem Kniebrecher-Dilemma nehme ich nämlich immer ein Handy mit, um anderen unnötiges Suchen zu ersparen). Ich erklärte ihm, dass ich kurz vor dem Ziel sei und dabei rutschte ich wieder aus und landete sehr unsanft. Als ich ankam, war ich übersät mit Raupen und total kaputt, mit dem halben Wald in meiner zerschissenen Kleidung. Ich hörte die Rufe von Sebastian, der mit zurief „ABBRECHEN“, da keiner glaubte, dass ich alle Posten gestempelt hatte.

Hätte ich Sebastians Ruf nur schon früher vernommen, dann wäre diese grandiose „Traumzeit“ niemals aufgenommen worden.

Heike Geiger



Ergebnisse:**H 14: (2970 m / 40 Hm / 13 P)**

1.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	23:03
2.	Aigner Julian	SV-Mietraching	24:42
3.	Schwanitz Colin	OLA TSV Deggendorf	37:10

D 14: (2970 m / 40 Hm / 13 P)

1.	Biller Anna	SV-Mietraching	26:49
2.	Hartl Lisa	SV-Mietraching	28:13
3.	Lederer Stefanie	SV-Mietraching	28:19
4.	Geiger Nina	SV-Mietraching	33:55
5.	Rieglbauer Martina	SV-Mietraching	39:47

H 15-18: (5690 m / 310 Hm / 38 P)

1.	Aigner Simon	SV-Mietraching	52:04
2.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	61:01
3.	Von der Sitt Matthias	OLA TSV Deggendorf	83:48
	Eckl Stefan	SV-Mietraching	Aufg.

D 15-18: (4330 m / 160 Hm / 27 P)

1.	Lange Maria	SV-Mietraching	45:14
----	-------------	----------------	-------

H 35: (5690 m / 310 Hm / 38 P)

1.	Liebl Siegfried	TV Osterhofen	67:11
2.	Schneiders Klaus	OLA TSV Deggendorf	74:25
3.	Zölde Norberth	SV-Mietraching	78:07

D 35: (4330 m / 160 Hm / 27 P)

1.	Lange Petra	SV-Mietraching	57:27
2.	Liebl Gertrud	TV Osterhofen	59:40
3.	Lederer Sonja	SV-Mietraching	79:10
4.	Geiger Heike	SV-Mietraching	138:00

H 45: (4330 m / 160 Hm / 27 P)

1.	Baumgartner Josef	WSV Bernried	46:05
2.	Lange Peter	SV-Mietraching	55:33
3.	Schludi Konrad	OLA TSV Deggendorf	62:08

*Sebastian Lange**Norberth Zölde**Sonja Lederer*



Unsere Goldmedaillengewinner

Simon, Florian, Maria, Petra und Anna



Alle warten auf Heike !

BAYERISCHE STAFFELMEISTERSCHAFT DES SV-MIETRACHING IN BERNRIED AM 22.05.2004

Der SV-Mietraching richtete die bayerischen Meisterschaften im Staffel-Orientierungslauf oberhalb von Böbrach an den Hängen des Hirschenstein aus. Die Mietrachinge Teams glänzten mit vielen Medaillen.

D 14:

1.	SV-Mietraching 1	Anna Biller	22:54 / 20:39	1:15:10
		Maria Lange	14:06 / 17:31	
2.	SV-Mietraching 2	Lisa Hartl	19:00 / 22:50	1:26:08
		Steffi Lederer	22:47 / 21:31	
3.	TSG Creidlitz	Lisa Trautwein	22:50 / 18:30	1:26:13
		Ann-Sophie Bock	25:12 / 19:41	
6.	SV Mietraching 3	Nina Geiger	22:33 / 24:57	2:02:20
		Martina Rieglbauer	27:37 / 47:13	



Vor dem Start



D-14 Staffeln bei der Siegerehrung



Der Start

H 14:

1.	SV-Mietraching 1	Julian Aigner Florian Kersch	22:51 / 23:44 14:01 / 18:03	1:18:39
2.	TUS Mitterteich	Anna Kräner Jakob Krämer	20:03 / 21:34 18:34 / 18:34	1:18:53
3.	TV Coburg Neuses	Christopher Clemens Fabian Vetter	23:11 / 22:22 19:09 / 21:34	1:26:16

**H15-18:**

1.	SV-Mietraching	Sebastian Lange Simon Aigner	23:11 / 25:08 25:01 / 25:59	1:39:19
2.	TV Coburg-Neuses	Jan Schmidt Benjamin Forkel	23:34 / 22:48 26:49 / 26:55	1:40:06
3.	WSV Bernried	Sascha Seidl Georg Biller jun.	26:18 / 37:47 35:19 / 28:40	2:08:04

D 19 E:

1.	OLA Deggedorf 2	Christiane Geiger Antje Bornhak	22:57 / 19:19 14:50 / 21:21	1:18:27
2.	OLA Deggendorf 1	Anita Fenzl Theresa Bauer	22:47 / 22:43 19:51 / 18:46	1:24:07
3.	SV-Mietraching	Petra Lange Karin Vogl	22:55 / 21:59 21:27 / 21:18	1:27:39

**H 19 E:**

1.	TSV Grünwald	Kostadin Dimov Ralph Körner	22:58 / 23:39 20:28 / 20:06	1:27:11
2.	TV Coburg neuses	Benjamin Vetter Hannes Höfer	24:02 / 22:48 26:23 / 28:07	1:41:20
3.	SV-Mietraching	Albert Stoiber Helge Zoltner	32:46 / 26:45 28:50 / 25:28	1:53:49

1. LÄNDERVERGLEICHSKAMPF NIEDERBAYERN- OBERÖSTERREICH- SÜDBÖHMEN IN BERNRIED AM 23.05.2004

An diesem Vergleichswettkampf von Vereinsangehörigen der drei Landesverbände Südböhmen / Oberösterreich / Niederbayern nahmen vor allem die jugendlichen Mitglieder des SV-Mietraching teil, da Karin, Roland, Peter und Petra den WSV Bernried bei der Durchführung der Veranstal-

tung unterstützten. Bei viel zu kalten Temperaturen für diese Jahreszeit traf man sich beim Museumsstadl in Bernried. Für viele Teilnehmer war die größte Schwierigkeit, den Weg zum Start zu finden und diesen dann rechtzeitig zu erreichen.

In jeder Kategorie durften pro Verband maximal drei

Starter antreten, die versuchen für ihr Land möglichst viele Punkte zu holen.

Bei der Siegerehrung wurde bekannt gegeben, dass der 2. Vergleichskampf dieser Art im Frühjahr 2005 bei Freistadt nahe Bad Leonfelden in Oberösterreich stattfinden wird.

D 14:

1.	Maria Lange	SV-Mietraching	N	27:37
2.	Anna Biller	SV-Mietraching	N	32:10
3.	Kristyna Flasarova	OK Cesky Krumlov	S	37:18
4.	Nina Geiger	SV-Mietraching	N	39:04
5.	Stefanie Lederer	SV-Mietraching	N	41:59
6.	Martina Rieglbauer	SV-Mietraching	N	55:03

H 14:

1.	Markus Obermüller	OL-Klub Naturfreunde Linz	O	27:36
2.	Florian Kerschl	SV-Mietraching	N	30:30
3.	Julian Aigner	SV-Mietraching	N	33:41
5.	Daniel David	SV-Mietraching	N	41:46

H 15-16:

1.	Simon Aigner	SV-Mietraching	N	52:01
2.	Georg Gittmaier	HSV Ried	O	52:07
3.	Sebastian Lange	SV-Mietraching	N	59:50
4.	Stefan Eckl	SV-Mietraching	N	83:02

H 35:

1.	Gottfried Zöbl	HSV Ried	O	61:55
2.	Helge Zoltner	SV-Mietraching	N	65:33
3.	Alois Mair	OL-Klub Naturfreunde Linz	O	70:28
6.	Albert Stoiber	SV-Mietraching	N	73:39

THERMENLAND OPEN IN FÜRSTENFELD / ÖSTERREICH VOM 29.—31. MAI 2004

Eine kleine Delegation des SV-Mietraching nutzte das schöne Wetter am Pfingst-wochenende, um bei den Thermenland-Open, einem int. 3-Tage-OL, zu starten. Übernachtet wurde im Jugendgästehaus in Fürstentfeld, das sich als sehr schöne Herberge mit geräumigen Zimmern präsentierte.

Die erste Etappe am Samstag fand auf der Hebalm/ Freiländeralm statt. Bei kühlen 5°C wurde jedes Kleidungsstück benötigt.

Um Startgeld zu sparen, or-

ganisierten Karin u. Roland eine Startgenehmigung von Sebastian, Maria und Anna für den Österreichischen Verein ASKÖ Henndorf, für den auch Karin und Roland in Österreich die Ranglistenläufe absolvieren.

Der zweite Lauf war zugleich die Österreichische Staatsmeisterschaft im Sprint-OL. Diese fand rings um das berühmte Rogner Bad Blumau statt, das von Friedensreich Hundertwasser entworfen wurde. Architektonisch einfach ein Augenschmaus. Am

frühen Abend starteten die Elitekategorien zu ihrer Meisterschaft. Die Strecke führte direkt über die Dachterrassen und weitläufige Gelände des Bades. Hierzu spielten an Postenstandorten Live-Musikkapellen, die auch die Zuschauer während des Wettkampfes unterhielten. Es war ein tolles Erlebnis!

Am dritten Tag gab es einen Jagdstart. Bei heißen Sommertemperaturen ging es auf die etwas verkürzten Strecken.



Rogner Bad Blumau



Maria u. Korbinian auf der Hebalm



Anna und Maria warten auf den Start

Einen tollen Gesamtsieg feierte Dietmar Zoltner bei seinem ersten 3-Tage-Orientierungslauf:

H 10:

1.	Zoltner Dietmar	SV-Mietraching	17:14	14:16	15:59	47:29
2.	Prach Bernd	Leibnitzer AC	23:44	18:15	15:58	57:57
3.	Schiefer Bernhard	HSV Klagenfurt	34:29	15:12	10:56	60:37

Die ersten beiden Etappen beendete Anna Biller jeweils mit dem 3. Platz und ging somit beim Jagdstart als Dritte ins Rennen. Hier lieferte sie zum Abschluss die absolute Bestzeit und schob sich auf den zweiten Gesamtrang vor. - Gratulation!



Anna beim Zieleinlauf

D 12:

1.	Bauer Julia	SKV Kaltenbrunn	14:49	11:30	14:00	40:19
2.	Biller Anna	ASKÖ Henndorf	17:15	12:37	11:32	41:24
3.	Arbter Anja	Naturfreunde Wien	15:33	13:35	12:21	41:29



Maria Lange war an diesem Wochenende wohl die Überraschung für die Österreicher. Bei ihrem ersten Einsatz für den ASKÖ Henndorf siegte sie auf der Hebalb-Etappe und war nach dem zweiten Tag auf einem aussichtsreichen 3. Platz vor dem Jagdstart. Hier gab sie noch einmal alles und überholte die vor ihr startende Konkurrenz im Wald und lief als Erste über die Ziellinie. Vom Zielsprecher wurde sie sogleich über den tollen Gesamterfolg interviewt. Was für Maria etwas Neues war. - Hochachtung vor dieser Leistung!

D 14 Leistung:

			20:57	29:02	1:22:11		
1.	Lange Maria	ASKÖ Henndorf	32:12				
2.	Mayrhofer Ulla	SKV Kaltenbrunn	32:58	18:28	33:30	1:24:56	
3.	Kradischnig Clarissa	OLC Graz	32:22	19:04	34:13	1:25:39	

H 16 Leistung:

1.	Lenkei Zsolt	Budapest	42:56	13:43	43:29	1:40:08
2.	Wartbichler Christian	ASKÖ Henndorf	42:00	14:35	43:40	1:40:15
3.	Szabo Andras	Hungarian Nationalteam	46:00	14:37	42:06	1:42:43
18.	Lange Sebastian	ASKÖ Henndorf	75:36	16:59	71:56	2:44:31

Sebastian hatten bei allen drei Läufen Lehrgeld zu bezahlen. Vor allem auf der orientierungstechnisch sehr anspruchsvollen Strecke auf der Hebalb musste er all sein Wissen und seine Kondition auspacken, um diese Etappe bewältigen zu können. Die Sprintetappe am zweiten Tag, die einem Park-Race ähnelte kam ihm sehr gelegen und er machte noch mal einige Minuten gut. Doch den Rückstand vom ersten Lauf konnte er nicht mehr aufholen und landete im Gesamtklassement auf dem 18. Rang. - Respekt!

Zieleinlauf





In der Kategorie D19-kurz konnte Karin die ersten beiden Tage hinter ihrer stärksten österreichischen Konkurrenten jeweils den zweiten Platz belegen. Auf der dritten Etappe machte sie über vier Minuten gut und erlief mit einer absoluten Bestzeit den Tages- und somit auch den Gesamtsieg. Überglücklich riss sie beim Zieleinlauf die Arme hoch und freute sich zu recht über diesen Erfolg.

In der gleichen Kategorie lief auch Petra, die nach zwei Läufen auf dem 10. Rang lag und somit gerade noch in den Jagdstart hineinrutschte. Hier lief sie die sechstbeste Zeit und sicherte sich somit ihren 10. Platz im Gesamtklassement.

D 19—kurz:

1.	Vogl Karin	ASKÖ Henndorf	48:49	17:20	30:57	1:37:06
2.	Konrad Birgit	LC Innsbruck	47:54	15:20	34:54	1:38:08
3.	Helminger Julia	HSV Wals	50:45	17:38	32:35	1:40:58
10.	Lange Petra	SV-Mietraching	59:24	22:02	35:44	1:57:10

H 21—kurz:

1.	König Markus	ASKÖ Henndorf	42:02	13:05	46:02	1:41:09
2.	Novai György	Zalalövö Team	43:29	16:37	41:41	1:41:47
3.	Kisvölcsy Akos	Budapest O-Team	43:40	15:47	42:31	1:41:58
5.	Vogl Roland	ASKÖ Henndorf	45:01	15:22	49:30	1:49:53
21.	Lange Peter	SV-Mietraching	73:41	25:05	85:29	3:04:15



Peter auf der Hebalm



Peter ist nach dem Sprintlauf noch sehr erschöpft, doch schon geht es mit Roland wieder ans fachsimpeln. Denn nur wer einen Vergleich hat, kann Fehler erkennen und diese beim nächsten mal vielleicht vermeiden.

H 35:

1.	Pototschnik Reinhold	OLCU Viktring	67:16	16:24	64:52	2:28:32
2.	Stockmayer Manfred	HSV Wr. Neustadt	65:58	16:27	66:16	2:28:41
3.	Gassner Ferri	Naturfreunde Wien	66:56	18:51	65:36	2:31:23
13.	Zoltner Helge	SV-Mietraching	82:15	21:09	94:39	3:18:03

Helge beim Stempeln

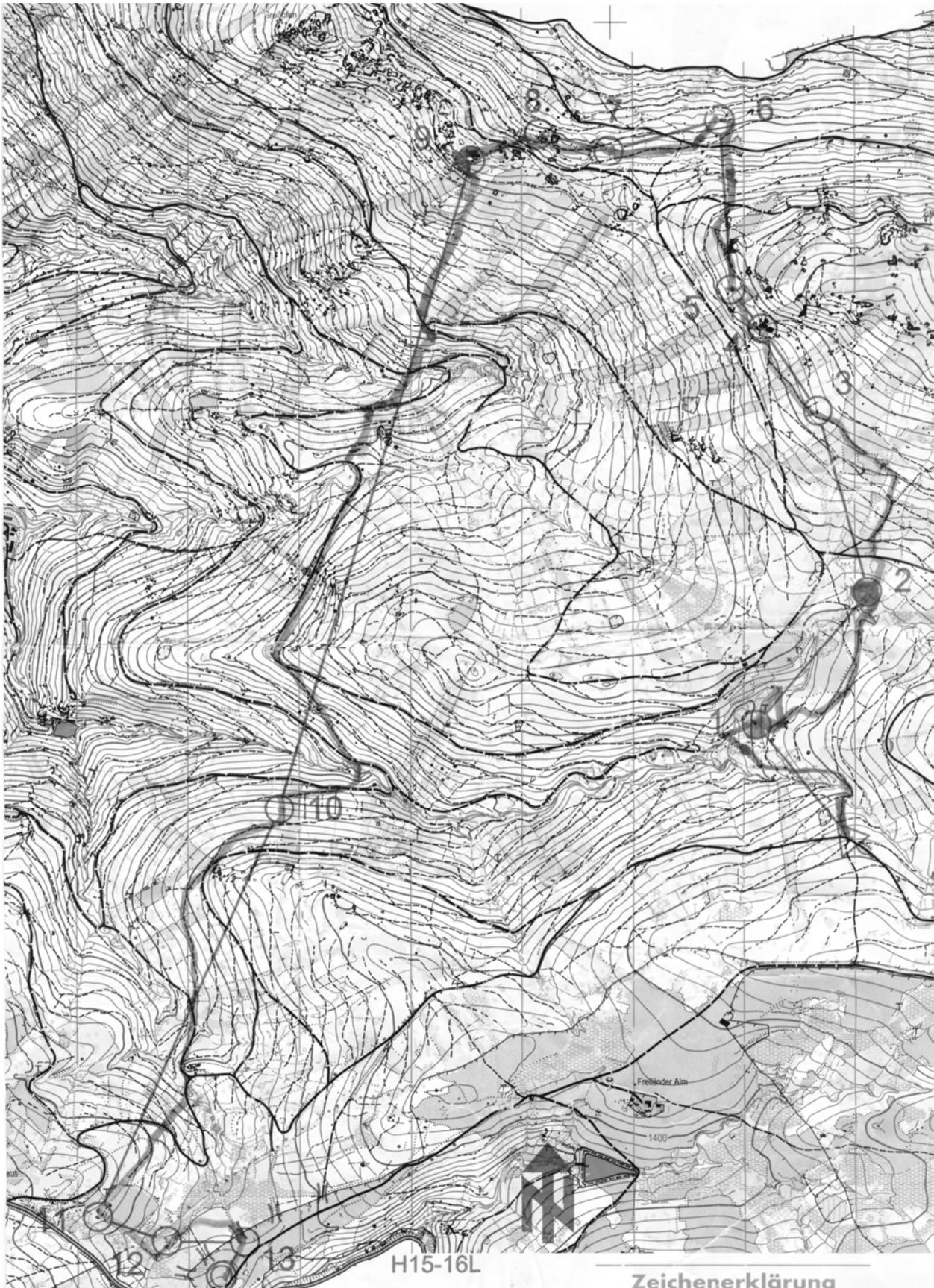


Direkt B:

1.	Zoltner Sunnhild	SV-Mietraching	37:05	17:19	42:04	1:36:28
----	------------------	----------------	-------	-------	-------	---------

Sunnhild war nicht ohne Konkurrenz, so wie es vielleicht den Anschein haben mag, da sonst keine weiteren Namen aufgeführt sind, aber alle anderen 22 Teilnehmer hatten bei einer Etappe einen Fehlstempel und wurden somit disqualifiziert.

Sebastians Laufstrecke auf der Hebalm



DEUTSCHE KURZMEISTERSCHAFTEN IN MITTERTEICH AM 05.06.2004

Bei diesen Kurzmeisterschaften reiste nur die erfolgversprechensten Jugendläufer des SV-Mietraching an, doch an diesem Tag konnten kei-

ne Medaillenplätze errungen werden. Trotzdem platzierten sich einige im vorderen Drittel, was bei der starken Konkurrenz auf weitere Erfolge hoffen lässt.

Karin, Petra und Peter versuchten sich in der Rahmenkategorie mittel, da hier das Startgeld geringer ist.

Lehrling siegt über den Meister:

Ich weiß, ich muss an diesem Tag zwei Läufe absolvieren. Als ich das Wettkampfgelände betrete ist Karin nach dem 1. Lauf schon im Ziel und hält vorläufig noch die Bestzeit. Ein schneller Lauf ist es sagt sie, der nur bergab führt. Ich mache mich also auf zum Start, . Hier versuche ich mich noch einmal zu konzentrieren, Blick auf den Kompass - wo ist Norden? - die richtige Richtung weglaufen den ersten Posten sicher anlaufen und dann Gas geben! Die Uhr piepst und ich nehme meine Laufkarte auf. Gott sei dank, der erste Posten ist ein Einzelbaum neben einem Weg, ich laufe los und versuche schon mir den Weg zum 2. Posten einzuprägen. Heute laufe ich nicht auf Sicherheit, keine Umwege, einfach quer durch - und es klappt! Ich kann mich heute wunderbar an den Dickicht- und Bestandsgrenzen orientieren und laufe nach 14:37 Minuten glücklich ins Ziel. Wow! Ich bin um 2 1/2 Minuten schneller als Karin, nur ein Läufer vom MTV Seesen ist noch schneller.

Dieses Ergebnis motiviert mich natürlich für den 2. Durchgang. Die selbe Prozedur am Start, der erste Posten - einfach, zum zweiten ist es eine längere Distanz, aber ich will heute quer durch, hat ja beim ersten Lauf auch geklappt. Ich lande sogar beim gewünschten Dickicht, doch wo ist der Posten? Ich bleibe stehen, schau noch mal, laufe ein Stück nach links, nein, das ist zu weit! Wieder zurück in die andere Richtung - auch nichts! Was soll das, ich bin mir sicher ich bin richtig. Ich wage mich etwas mehr ins Dickicht vor - ja, da blitzt doch etwas rot-weißes heraus! Endlich, ich stemple, versuche mich auf den weiteren Lauf zu konzentrieren, doch ich weiß, ich habe hier garantiert zuviel Zeit verloren. Nun gilt es alles oder nichts! Etwas irritiert nehme ich nun doch einen „Sicherheitsweg“, doch ab dem 3. Posten geht es wieder quer Feld ein. Das Tempo erhöhen sobald die Belaufbarkeit des Waldes es zulässt. Im Zieleinlauf werde ich von den Mädels kräftig angefeuert - Mist, ich habe 18:40 Minuten gebraucht. Maria sagt, Karin hätte im 2. Durchgang die schnellste Zeit gehabt mit 16:20 min.

Ich bin zu verausgabt, um unsere Gesamtzeiten auszurechnen und muss auf das Computerergebnis warten:

Super! Ich habe meinen ersten Lauf dieser Art gewonnen, und das über meine Lehrmeisterin! Ich freue mich wie ein kleines Kind, auch wenn es nur die Rahmenkategorie war.

Für mich waren das zwei sehr schöne Läufe!

gez. Petra Lange

Das Glück kommt nicht ungerufen.

Man muss ihm entgegengehen.

v. Ugo Foscolo

D 14:

1.	Lucca Blumenstein	OSC Kassel	11:10 / 10:10	21:20
2.	Claudia Buhler	USV TU Dresden	11:31 / 12:29	24:00
3.	Alina Jugenheimer	TV Coburg Neuses	13:18 / 10:42	24:00
5.	Maria Lange	SV-Mietraching	13:39 / 11:34	25:13



Maria Lange

H 16-18:

1.	Philipp Müller	Post El. Dresden	14:51 / 17:32	32:23
2.	William Kluge	Planeta Radebeul	18:18 / 17:38	35:56
3.	Christoph Brandt	SV TU Ilmenau	17:23 / 19:07	36:30
7.	Sebastian Lange	SV-Mietraching	20:39 / 23:43	44:22
22.	Simon Aigner	SV-Mietraching	28:50 / 26:24	55:14



Karin und Petra

H 40:

1.	Holger Zimmerling	Post Tel. Dresden	21:52 / 21:55	43:47
2.	Benedikt Funk	OLG Ortenau	21:52 / 24:21	46:13
3.	Dirk Meyer	Treptower SV 1949	22:04 / 24:42	46:46
7.	Dirk Hartmann	SV-Mietraching	23:19 / 25:39	48:58
15.	Uwe Genatis	SV-Mietraching	25:43 / 27:51	53:34
19.	Helge Zoltner	SV-Mietraching	31:40 / 25:25	57:05

H 12:

1.	Leonhard Scheler	TV Coburg Neuses	10:43 / 9:37	20:20
2.	Bojan Blumenstein	OSC Kassel	11:32 / 9:35	21:07
3.	Per Heyser	OSC Kassel	12:26 / 12:26	24:52
9.	Dietmar Zoltner	SV-Mietraching	16:44 / 23:32	40:16



Sebastian

Offen kurz:

1.	Kerstin Pischke	SV Neubrandenburg	12:03 / 12:48	24:51
2.	Marika Leibiger	o. Verein	15:45 11:34	27:19
3.	Fanny Leibiger	o. Verein	13:16 / 16:48	30:04
6.	Sunnhild Zoltner	SV-Mietraching	21:07 / 23:51	44:58

Offen mittel:

1.	Petra Lange	SV-Mietraching	14:37 / 18:40	33:17
2.	Karin Vogl	SV-Mietraching	17:18 / 16:20	33:38
3.	Marko Lange	OLV Weimar	16:42 / 17:44	34:26
7.	Peter Lange	SV-Mietraching	18:38 / 23:19	41:57

Offen lang:

1.	Michael Nietsch	Tolf Berlin	20:11 / 25:03	45:14
2.	Alexander Petau	Tolf Berlin	26:02 / 21:59	48:01
3.	Roland Vogl	SV-Mietraching	23:09 / 27:46	50:55



Roland

BUNDESRANGLISTENLAUF IN MITTERTEICH AM 06.06.2004

H 12: (2300 m / 45 Hm / 8 P)

1.	Leonhard Scheler	TV Coburg Neuses	17:16
2.	Bojan Blumenstein	OSC Kassel	17:42
3.	Shankara Isha Berger	OLV Steinberg	20:08
5-	Dietmar Zoltner	SV-Mietraching	24:00
9.	Lars Hartmann	SV-Mietraching	42:04

D 14: (3000 m / 90 Hm / 10 P)

1.	Lucca Blumenstein	OSC Kassel	26:37
2.	Johanna Scheler	TV Coburg Neuses	27:33
3.	Josephine Greiner	DJK Heufeld	27:44
5.	Maria Lange	SV-Mietraching	28:33
6.	Anna Biller	SV-Mietraching	30:30
7.	Stefanie Lederer	SV-Mietraching	30:54

H 16: (5300 m / 190 Hm / 14 P)

1.	Philipp Müller	Post El. Dresden	34:46
2.	Paul Lützkendorf	OLV Weimar	38:21
3.	Niklas Heyser	OSC Kassel	39:35
18.	Sebastian Lange	SV-Mietraching	46:38
26.	Simon Aigner	SV-Mietraching	51:46

D 21 AK: (4800 m / 150 Hm / 12 P)

1.	Daniela Thiel	IHW Alex Berlin	41:07
2.	Uta Fischer	OLV Weimar	42:06
3.	Ruta Lekauskas	Post Tel. Dresden	43:10
5.	Karin Vogl	SV-Mietraching	44:33

H 21 AK: (7300 m / 270 Hm / 17 P)

1.	Holger Zimmerling	Post Tel. Dresden	48:13
2.	Robert Krüger	Planeta Radebeul	51:07
3.	Stefan Holthoff	OLV Steinberg	52:13
10.	Roland Vogl	SV-Mietraching	59:24

D 35: 5100 m / 150 Hm / 14 P)

1.	Helga Matusza	Gundelfinger Turnerschaft	41:40
2.	Karin Kraemer	Post Tel. Dresden	42:08
3.	Renate Hirschmiller	SG Schomburg	42:40
9.	Petra Lange	SV-Mietraching	56:50

H 35: (9500 m / 325 Hm / 25 P)

1.	Andre Kwiatkowski	MTK Bad Harzburg	61:02
2.	Nils Schmiedeberg	SV Neubrandenburg	64:45
3.	Jens Köhler	Braunschweiger MTV	65:33
17.	Uwe Genatis	SV-Mietraching	91:52

H 40: (7900 m / 255 Hm / 18 P)

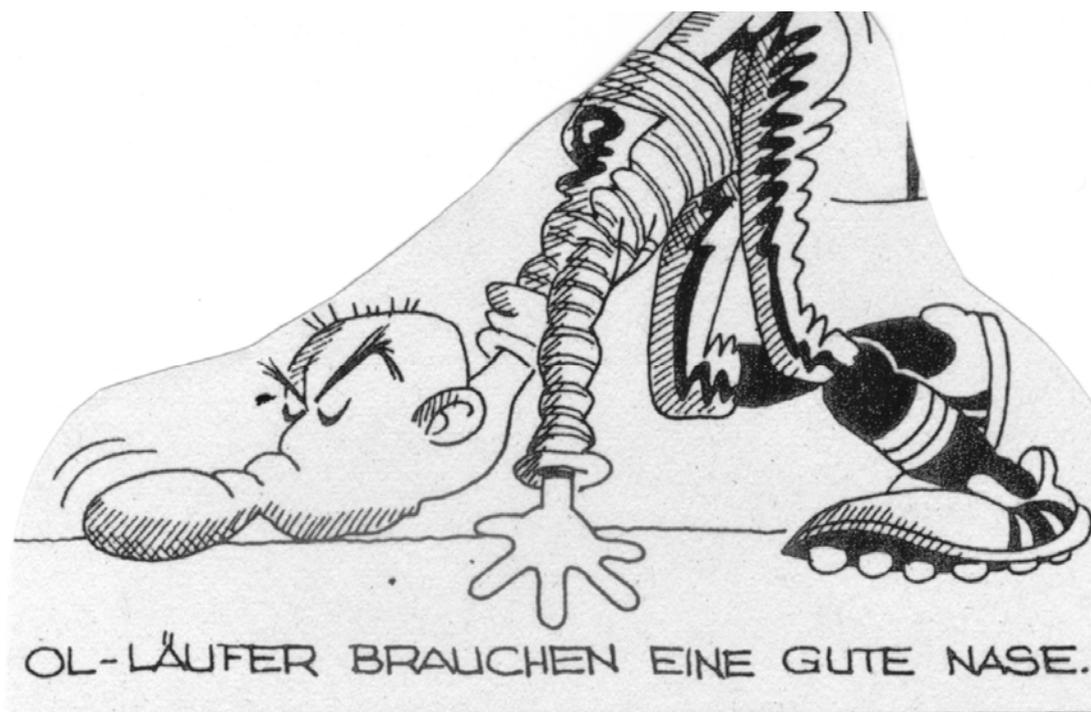
1.	Martin Herzog	OLG Ortenau	55:24
2.	Markus Blaschke	SC Volpriehausen	55:40
3.	Henning Bruns	MTK Bad Harzburg	58:02
10.	Dirk Hartmann	SV-Mietraching	61:38
14.	Helge Zoltner	SV-Mietraching	68:47

H 45: (7200 m / 240 Hm / 17 P)

1.	Rüdiger Baack	SU Annen	51:30
2.	Michael Möser	USV TU Dresden	55:14
3.	Norbert Zenker	USV TU Dresden	56:08
23.	Peter Lange	SV-Mietraching	96:31

Offen kurz: (2300 m / 45 Hm / 8 P)

1.	Marika Leibiger	o. Verein	19:40
2.	Fanny Leibiger	o. Verein	20:43
3.	Silke Blumenstein	OSC Kassel	25:49
6.	Sunnhild Zoltner	SV-Mietraching	47:48



BAYERISCHE EINZELMEISTERSCHAFT IN BISCHOF SMAIS AM 19.06.2004

Maria und Sebastian Lange sowie Julian Aigner holen sich Gold!

Die 31. Bayerischen Einzelmeisterschaften wurden vom TSV Deggendorf ausgerichtet.

Austragungsgebiet waren die kräfteaubenden Steilhänge zwischen Geißkopf und Unterbreitenau, in denen über 100 Orientierer aus 22 Vereinen ihre Titelträger ermittelten.

Besonders erfreulich war das Abschneiden der Mietrachinger Jung-Orientierer durch Maria Lange (D14), Julian Aigner (H14) und Sebastian

Lange (H16), die gleich drei Titel einfahren konnten.

In der Damenelite gelang es Karin Vogl die Bronzemedaille zu erringen.

Den gleichen Erfolg verbuchte Dirk Hartmann bei den Senioren H35.



Unsere Medaillengewinner:

Stefan, Julian, Sebastian, Karin, Maria

H 35:6100 m / 200 Hm / 14 P)

1.	Thomas Scheler	TV Coburg-neuses	46:39
2.	Veikko Baath	TSV Grünwald	48:20
3.	Dirk Hartmann	SV-Mietraching	49:00
8.	Albert Stoiber	SV-Mietraching	63:26
15.	Norberth Zölde	SV-Mietraching	78:53
	Helge Zoltner	SV-Mietraching	Fehlst.

D 21 Elite: (6300 m / 190 Hm / 14 P)

1.	Katrin Lorenz	TSV Grünwald	55:59
2.	Kristin Leukert	TSV Grünwald	60:19
3.	Karin Vogl	SV-Mietraching	62:54

D 35: (4800 m / 230 Hm / 12 P)

1.	Sabine Zimmermann	TSV Grünwald	64:55
2.	Christiane Geiger	OLA TSV Deggendorf	66:02
3.	Milena Grifoni	SV Nittendorf	66:08
7.	Petra Lange	SV-Mietraching	79:25

H 16: (4800 m / 230 Hm / 12 P)

1.	Sebastian Lange	SV-Mietraching	50:55
2.	Benjamin Forkel	TV Coburg-Neuses	51:20
3.	Georg Biller jun. Simon Aigner	WSV Bernried SV-Mietraching	52:56 Fehlst.

D 14: (2500 m / 130 Hm / 8 P)

1.	Maria Lange	SV-Mietraching	22:55
2.	Alina Jugenheimer	TV Coburg-Neuses	25:49
3.	Ann-Sophie Bock	TSG Creidlitz	27:28
5.	Anna Biller	SV-Mietraching	28:49
6.	Lisa Hartl	SV-Mietraching	32:40
9.	Martina Rieglbauer	SV-Mietraching	40:39
10.	Stefanie Lederer	SV-Mietraching	41:46

H 14: (2500 m / 130 Hm / 8 P)

1.	Julian Aigner	SV-Mietraching	21:57
2.	Christopher Clemens	TV Coburg-Neuses	24:24
3.	Jakob Krämer	TuS 1892 Mitterteich	24:37
4.	Florian Kerschl	SV-Mietraching	24:38
5.	Daniel David	SV-Mietraching	28:25
AK	Andreas Zölde	SV-Mietraching	44:54

D 12: (2500 m / 130 Hm / 8 P)

1.	Nina Geiger	SV-Mietraching	35:21
----	-------------	----------------	-------

H 19A: (3200 m / 140 Hm / 10 P)

1.	Matthias Reinwald	SV-Nittendorf	40:42
2.	Gerhard Werthmann	TSV Massing	42:35
3.	Stefan Eckl	SV-Mietraching	46:26

D 35B: (3200 m / 140 Hm / 10 P)

1.	Sonja Lederer	SV-Mietraching	59:49
2.	Susanne Vetter	TV Coburg-Neuses	62:27
3.	Heike Geiger	SV-Mietraching	85:58

*Kondition lässt sich trainieren,
sie zu behalten ist aber harte Arbeit
und erfordert einen eisernen
Willen!*

5. BAYERNCUP-LAUF IN BISCHOFSMAS AM 20.06.2004

Trotz schlechter Wetter-Bedingungen, d.h. Dauerregen und schlechten organisatorischen Leistungen bot vor allem wieder einmal unser Nachwuchs gute Leistungen. Die zwei Tagessiege von Maria Lange und Julian Aigner sind besonders hervorzuheben.

H 21 Elite: (7900 m / 270 Hm / 22 P)

1.	Ralph Körner	TSV Grünwald	58:58
2.	Peter Wiesinger	TSV Grünwald	69:39
3.	Helge Zoltner	SV-Mietraching	73:32

H 35: (6700 m / 255 Hm / 20 P)

1.	Tord Hederskog	HJS Vansbro OK	54:38
2.	Thomas Scheler	TV Cobrug Neuses	59:32
3.	Gert Lexen	TSV Grünwald	63:22
7.	Albert Stoiber	SV-Mietraching	77:52

D 19 Elite: (5900 m / 250 Hm / 16 P)

1.	Katrin Renger	Skiklub Dresden Niedersedlitz	61:20
2.	Christiane Geiger	OLA TSV Deggendorf	69:29
3.	Kristin Leukert	TSV Grünwald	70:08
6.	Karin Vogl	SV-Mietraching	92:24

H 45: (5900 m / 250 Hm / 16 P)

1.	Stefan Kirsch	TuS 1892 Mitterteich	62:20
2.	Stephan Krämer	TuS 1892 Mitterteich	66:51
3.	Georg Biller sen.	WSV Bernried	70:54
11.	Peter Lange	SV-Mietraching	90:49

D 35: (5100 m / 160 Hm / 14 P)

1.	Sabine Zimmermann	TSV Grünwald	62:31
2.	Silvia Seidl	OLA TSV Deggendorf	63:21
3.	Ingrid Hufnagel	OLA TSV Deggendorf	69:37
6.	Petra Lange	SV-Mietraching	93:06
8.	Sabine Intsiful	SV-Mietraching	97:49

H 16: (5100 m / 160 Hm / 14 P)

1.	Georg Biller jun.	WSV Bernried	50:37
2.	Jan Schmidt	TV Coburg-Neuses	54:32
3.	Benjamin Forkel	TV Coburg Neuses	55:47
4.	Simon Aigner	SV-Mietraching	56:27
6.	Sebastian Lange	SV-Mietraching	75:29

D 14: (2600 m / 50 Hm / 9 P)

1.	Maria Lange	SV-Mietraching	23:10
2.	Johanna Scheler	TV Coburg-Neuses	23:42
3.	Anna Krämer	TuS 1892 Mitterteich	26:44
4.	Anna Biller	SV-Mietraching	26:58
5.	Lisa Hartl	SV-Mietraching	27:04
7.	Martina Rieglbauer	SV-Mietraching	32:37
9.	Stefanie Lederer	SV-Mietraching	41:32

H 14: (2600 m / 50 Hm / 9 P)

1.	Julian Aigner	SV-Mietraching	22:22
2.	Jakob Krämer	TuS 1892 Mitterteich	22:59
3.	Markus Hederskog	HJS Vansbro OK	25:45
7.	Florian Kersch	SV-Mietraching	52:35

D 12: (2600 m / 50 Hm / 9 P)

1.	Emilie Kolehmainen	TSV Grünwald	45:01
2.	Julia Penzkofer	SV-Mietraching	66:39
3.	Nina Geiger	SV-Mietraching	76:36

D 35B: (3300 m / 110 Hm / 8 P)

1.	Susanne Vetter	TV Coburg-Neuses	64:58
2.	Sonja Lederer	SV-Mietraching	101:16
	Heike Geiger	SV-Mietraching	Fehlst.

H 12: (2600 m / 50 Hm / 9 P)

1.	Robin Ohme	OLA TSV Deggendorf	82:40
2.	Markus Penzkofer	SV-Mietraching	90:32

**Markus Penzkofer**

*Zufriedensein und Glücklichein
muss man üben wie Geigespielen!*

3. PANTHERCUP-LAUF AM PRÖLLER AM 03.07.2004

Der dritte Lauf der Panthercupserie fand im anspruchsvollen Hanggelände unterhalb des Pröllers bei St. Englmar statt, wo sich der Wettergott gegenüber den Gestarteten mit einem ständigen Wechsel aus kalten heftigen Regenschauern und kurzzeitigen sonnigen Aufheiterungen nicht gerade von seiner besten Seite zeigte. Zudem erschwerte auch noch der Veranstalter, OLA Deggendorf, mit fehlenden Codenummern an den Postenstandorten den Lauf. Wegen fehlender Fahrtmöglichkeiten starteten vom SV-Mietraching nur wenige Teilnehmer.

Bahn A: (5590 m / 285 Hm / 21 P)

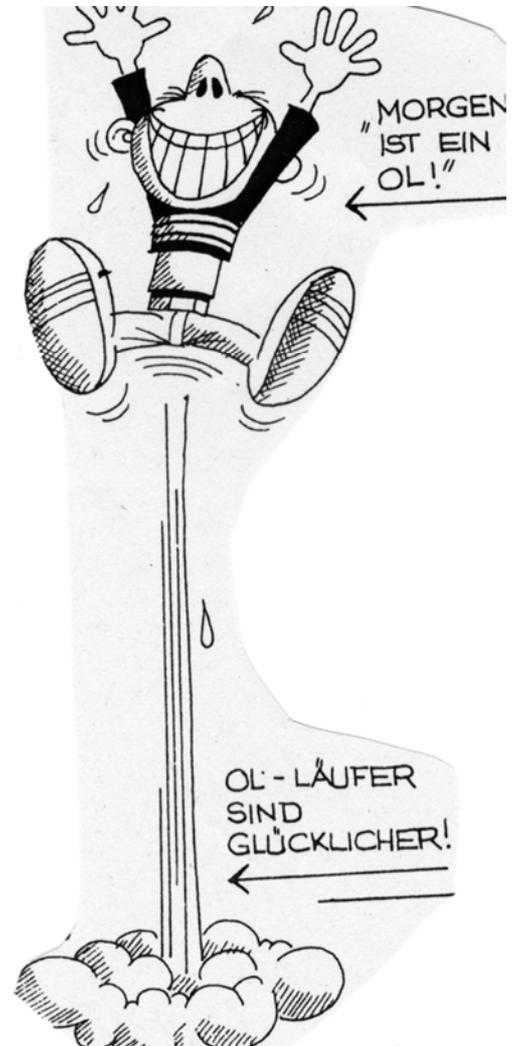
1.	Körner Ralph	TSV Grünwald	47:35
2.	Körner Walter	OLA TSV Deggendorf	55:30
3.	Zoltner Helge	SV-Mietraching	57:29

Bahn B: (4965 m / 235 Hm / 14 P)

1.	Baumgartner Josef	WSV Bernried	51:35
2.	Reischl Georg	TV Osterhofen	60:56
3.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	61:10

Bahn C: (3230 m / 135 Hm / 10 P)

1.	Scharnböck Andreas	SV-Mietraching	40:05
2.	Biller Anna	SV-Mietraching	40:56
3.	Hartl Lisa	SV-Mietraching	43:57
4.	Penzkofer Julia	SV-Mietraching	84:54
5.	Zoltner Dietmar	SV-Mietraching	89:45
	Weinberger Kathrin	SV-Mietraching	Fehlst.



*Neuzugang
Andreas Scharnböck*

DEGGENDORFER STADTMEISTERSCHAFT UND ZUGLEICH 4. PANTHERCUPLAUF BEIM SCHULZENTRUM IN DEGGENDORF AM 10.07.2004

Helge Zoltner wird OL-Stadtmeister 2004

Auch die Orientierer ermittelten im Rahmen des Deggendorfer Stadtsportfestes ihre diesjährigen Titelträger bei den Stadtmeisterschaften. Ausrichter war der OLA TSV Deggendorf. Insgesamt 23 Herren und 9 Damen stellten sich der Postenjagd rund um das Schulzentrum und die Sportanlagen an der Trät.

Bei Bahnlängen zwischen 3,3 und 6,5 km mussten je nach Leistungskategorie zwei, drei oder vier Runden mit jeweils 12 verschiedenen Kontrollposten quitiert werden.

Stadtmeisterin bei den Damen wurde Anita Fenzl (OLA TSV Deggendorf) vor der Mietrachingerin Sabine Intsiful. Stadtmeister bei den Herren wurde Helge Zoltner.

Bei den Schülerinnen setzte sich Maria Lange vor Anna Biller und Stefanie Lederer (alle SV-Mietraching) durch.

Bei den Schülern errang die Stadtmeisterschaft Florian Kerschl vor Daniel David (beide SV-Mietraching).

Den Titel bei den Jugendlichen sicherte sich der Mietrachinger Sebastian Lange vor seinem Vereinskameraden Julian Aigner.

Seniorensieger in Kategorie H 45 wurde Josef Baumgarftner vom WSV Bernried vor Peter Lange aus Mietraching.

Zugleich wurde diese Meisterschaft als 4.. Panthercuplauf gewertet.

Ergebnisse Stadtmeisterschaft:

H 19 E: (6540 m / 20 Hm / 48 P)

1.	Zoltner Helge	SV-Mietraching	48:53
2.	Hötzinger Stefan	TV Osterhofen	52:36
3.	Körner Walter	OLA TSV Deggendorf	56:26

H 14: (3320 m / 10 Hm / 36 P)

1.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	33:50
2.	David Daniel	SV-Mietraching	35:50
3.	Schwanitz Colin	OLA TSV Deggendorf	47:25
4.	Zoltner Dietmar	SV-Mietraching	51:27
5.	Lange Korbinian	SV-Mietraching	54:07
7.	Geiger Sven	SV-Mietraching	57:40
8.	Penzkofer Markus	SV-Mietraching	68:19



Sven Geiger

D 14: (3320 m / 10 Hm / 24 P)

1.	Lange Maria	SV-Mietraching	35:12
2.	Biller Anna	SV-Mietraching	37:50
3.	Lederer Stefanie	SV-Mietraching	39:17
4.	Hartl Lisa	SV-Mietraching	44:26
5.	Geiger Nina	SV-Mietraching	46:26
6.	Penzkofer Julia	SV-Mietraching	68:19

H 15-18: (4870 m / 15 Hm / 36 P)

1.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	42:51
2.	Aigner Julian	SV-Mietraching	47:15

D 19 E: (4800 m / 15 Hm / 36 P)

1.	Fenzl Anita	OLA TSV Deggendorf	51:35
2.	Intsiful Sabine	SV-Mietraching	52:04

H 45: (4870 m / 15 Hm / 36 P)

1.	Baumgartner Josef	WSV Bernried	45:20
2.	Lange Peter	SV-Mietraching	54:22

Neuölinge: (3320 m / 10 Hm / 24 P)

1.	Zoltner Sunnhild	SV-Mietraching	52:37
2.	Lederer Sonja	SV-Mietraching	52:47
3.	Fichtel Dorothea	SV-Mietraching	60:50

Ergebnisse Panthercuplauf:**Bahn A: (6540 m / 20 Hm / 48 P)**

1.	Zoltner Helge	SV-Mietraching	48:53
2.	Hötzingler Stefan	TV Osterhofen	52:36
3.	Körner Walter	OLA TSV Deggendorf	56:26

Bahn B: (4870 m / 15 Hm / 36 P)

1.	Löffelmann Erich	OLA TSV Deggendorf	38:15
2.	List Marco	OLA TSV Deggendorf	39:49
3.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	42:51
6.	Aigner Julian	SV-Mietraching	47:15
9.	Lange Peter	SV-Mietraching	54:22

*Viele Pfade führen zum Gipfel eines
Berges,
Aber die Aussicht ist immer dieselbe.
Aus Italien*

Bahn C: (3320 m / 10 Hm / 24 P)

1.	erschl Florian	SV-Mietraching	33:50
2.	Lange Maria	SV-Mietraching	35:12
3.	David Daniel	SV-Mietraching	35:50
4.	Biller Anna	SV-Mietraching	37:50
5.	Lederer Stefanie	SV-Mietraching	39:17
6.	Hartl Lisa	SV-Mietraching	44:26
7.	Geiger Nina	SV-Mietraching	46:26
9.	Zoltner Dietmar	SV-Mietraching	51:27
10.	Zoltner Sunnhild	SV-Mietraching	52:37
11.	Lederer Sonja	SV-Mietraching	52:47
12.	Lange Korbinian	SV-Mietraching	54:07
14.	Geiger Sven	SV-Mietraching	57:40
16.	Penzkofer Markus	SV-Mietraching	68:19
17.	Penzkofer Julia	SV-Mietraching	68:19

Bahn D: (4800 m / 15 Hm / 36 P)

1.	Fenzl Anita	OLA TSV Deggendorf	51:35
2.	Intsiful Sabine	SV-Mietraching	52:04
3.	Liebl Gertrud	TV Osterhofen	56:43

NIEDERBAYERISCHE MEISTERSCHAFT IN NITTENDORF AM 17.07.2004

60 Starter bei den 33. Niederbayerischen Einzelmeisterschaften im Orientierungslauf

Schwüle 32 °C steile Hänge und scharf abfallende Felswände waren die Rahmenbedingungen für die „Hitzeschlacht von Nittendorf“, in den hügeligen Wäldern in der Nähe von Regensburg.

Der Sieger in der Herrenelite hieß, genau wie im Vorjahr, Helge Zoltner. Einmal mehr stellte er seine herausragenden orientierungstechnischen Qualitäten unter Beweis.

In der Damenelite erlief sich Karin Vogl den Bronzerang.

Im Nachwuchsbereich dominierten die Läufer und Läuferinnen vom SV-Mietraching und holten verdient alle Medaillenplätze.

Auch bei der männlichen Jugend sicherte sich Sebastian Lange den ersten Platz vor Georg Biller jun. aus Bernried und seinem Laufkameraden Simon Aigner.

Die Plätze zwei und drei bei den Seniorinnen gingen an Sabine Intsiful und Petra Lange hinter der Osterhofenerin Gertrud Liebl.

Die H 35 Kategorie entschied Roland Vogl für sich.

Im Anschluss ging es mit der kompletten Mannschaft ins Westbad nach Regensburg zur verdienten Erholung.

**H 19 E: (5190 m / 295 Hm / 12 P)**

1.	Helge Zoltner	SV-Mietraching	48:26
2.	Georg Biller sen.	WSV Bernried	61:40
3.	Marco Seidl	OLA TSV Deggendorf	82:50

H 35: (5190 m / 295 Hm / 12 P)

1.	Roland Vogl	SV-Mietraching	50:41
2.	Siegfried Liebl	TV Osterhofen	63:33
3.	Erich Löffelmann	OLA TSV Deggendorf	66:39
5.	Norberth Zölde	SV-Mietraching	75:21
7.	Andreas Scharnböck	SV-Mietraching	102:10

D 19 E: (4590 m / 270 Hm / 10 P)

1.	Christiane Geiger	OLA TSV Deggendorf	59:45
2.	Silvia Seidl	OLA TSV Deggendorf	73:16
3.	Karin Vogl	SV-Mietraching	74:09

H 45: (4590 m / 270 Hm / 10 P)

1.	Walter Körner	OLA TSV Deggendorf	51:09
2.	Josef Baumgartner	WSV Bernried	60:15
3.	Jens Ohme	OLA TSV Deggendorf	61:31
5.	Peter Lange	SV-Mietraching	73:13

H 15-18: (3735 m / 235 Hm / 9 P)

1.	Sebastian Lange	SV-Mietraching	43:12
2.	Georg Biller jun.	WSV Bernried	46:32
3.	Simon Aigner	SV-Mietraching	49:15
4.	Stefan Eckl	SV-Mietraching	69:50

D 35: (3735 m / 235 Hm / 9 P)

1.	Gertrud Liebl	TV Osterhofen	64:32
2.	Sabine Intsiful	SV-Mietraching	66:05
3.	Petra Lange	SV-Mietraching	77:50

D 12: (2325 m / 70 Hm / 7 P)

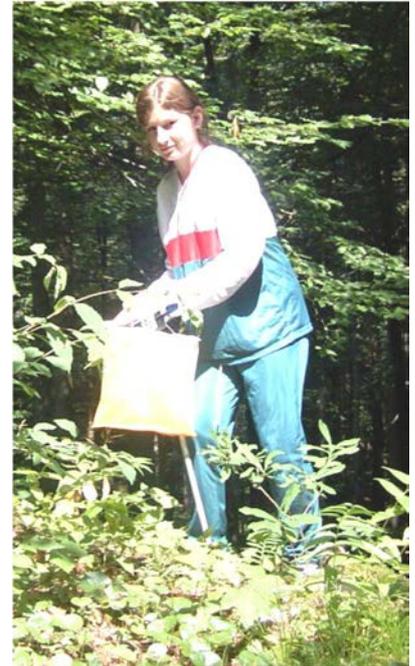
1.	Nina Geiger	SV-Mietraching	32:41
----	-------------	----------------	-------

H 12: (2325 m / 70 Hm / 7 P)

1.	Andreas Zölde	SV-Mietraching	58:10
----	---------------	----------------	-------

D 14: (2325 m / 70 Hm / 7 P)

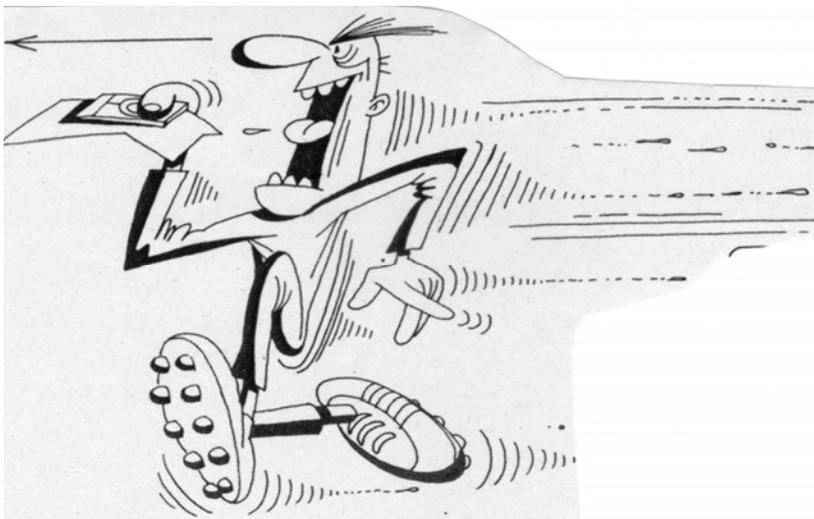
1.	Maria Lange	SV-Mietraching	19:23
2.	Stefanie Lederer	SV-Mietraching	25:22
3.	Anna Biller	SV-Mietraching	26:55
4.	Martina Rieglbauer	SV-Mietraching	32:02
5.	Heike Geiger (AK)	SV-Mietraching	38:19



Martina am Posten

H 14: (2325 m / 70 Hm / 7 P)

1.	Florian Kersch	SV-Mietraching	18:22
2.	Julian Aigner	SV-Mietraching	19:00
3.	Daniel David	SV-Mietraching	21:24



*Das größte Vergnügen im Leben besteht
darin, das zu tun, von dem die Leute
sagen, du könntest es nicht.*

V. Walter Bagehot

SCHULORIENTIERUNGSLAUF 2004 VOM 19.-23. JULI AN DER TRAT

Robert-Koch-Gymnasium
siegte erneut beim Schul-OL

Insgesamt gingen heuer
beim 7. Schul-OL 1236 Schü-
ler aus elf Schulen an den
Start. Die meisten Schüler
kamen von der Realschule
Damenstift Altenmarkt mit
407 und vom Robert-Koch-
Gymnasium Deggendorf mit
290 Startern. Die Realschule
Maria Ward Deggendorf
nahm mit 91, die Staatliche
Wirtschaftsschule Deggen-
dorf mit 80, das Comenius-
Gymnasium Deggendorf mit
74 und die Conrad-Graf-
Preysing-Realschule Plattling

mit 71 Schülern teil. Die
Landgraf-leuchtenberg-
Realschule Osterhofen,
Volksschule Künzing-
Gergweis, Grund- und Teil-
hauptschule Moos, Haupt-
schule Theodor Heuss Deg-
gendorf und die Grund-
und Teilhauptschule Mie-
traching stellten die restli-
chen über 200 Starter.

Die erfolgreichste Schule
wurde, wie auch im vergan-
genen Jahr das Robert-Koch-
Gymnasium mit 927 Punk-
ten, vor der Realschule Da-
menstift Altenmarkt mit 892
und dem Comenius-
Gymnasium mit 860 Zählern.

Bei diesem Wettbewerb, der
unter der Leitung von Ralph
Körner lief, halfen einige Ju-
gendliche und Erwachsene
unseres Vereins bei der
Durchführung. Auch starte-
ten diese im Einzelwettbe-
werb und erzielten sehr gute
Ergebnisse.

Anna Biller und Maria Lange
wurden an einem Vormittag
vom Bayerischen Fernsehen
mit der Kamera begleitet. Als
zusätzliche „laufende“ Kame-
ra kam Stefan Eckl zum Ein-
satz. Die Bilder wurden nach
den Sommerferien an einem
Nachmittag in der Sendung
„Schlawiner Club“ gezeigt.



SENIOREN WELTMEISTERSCHAFT 2004 IN ASIAGO / ITALIEN

Roland Vogl nahm in diesem Jahr bei den Senioren-Weltmeisterschaften der Orientierer in Italien teil. Bei heißen Temperaturen qualifizierte er sich in den steilen Hanglagen von 162 Läufern für das A Finale.

Nun machte sich die gute konditionelle Vorbereitung bezahlt, denn am Ende erreichte der Mietrachinger einen hervorragenden 18. Platz.

Wir gratulieren hierzu noch mal recht herzlich!



SIMON AIGNER GEWINNT DEN ALPEN-ADRIA CUP IN KROATIEN

Als einziger unserer OL-Abteilung nahm Simon die Gelegenheit wahr mit Ralph Körner zum Alpen-Adria-Cup nach Kroatien zu fahren und in dem steinigen Gebiet neue Erfahrungen zu sammeln. Am ersten und zweiten Tag siegte der Junior aus Mietraching überlegen in den Einzeldisziplinen auf der Mittel- und Langdistanz. Am dritten Tag belegte er mit seinen Laufpartnern aus Grünwald einen 4. Rang für Bayern.

Mitteldistanz:

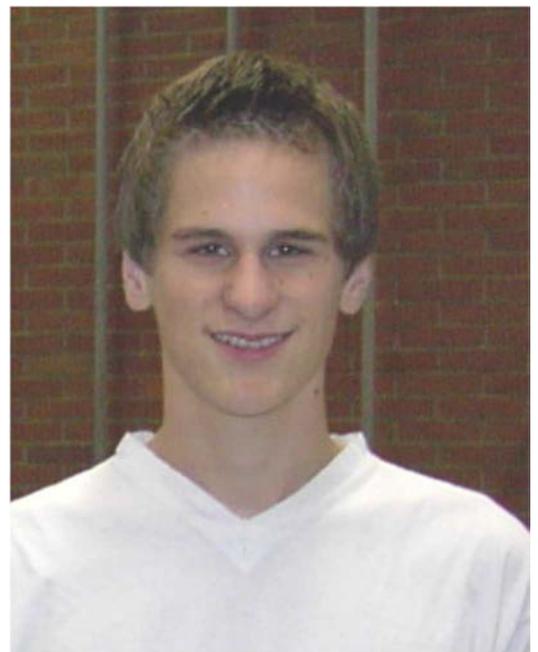
1.	Simon Aigner	AAT Bayern	25:03
2.	Matjaz Stanfel	OK Ris	28:31
3.	Riccardo Tubiana	Team Veneto	28:33

Langdistanz:

1.	Simon Aigner	AAT Bayern	69:18
2.	Riccardo Tubiana	Team Veneto	77:37
3.	Matjaz Stanfel	OK Ris	78:23

Staffel:

1.	AAT Steiermark	127:42
2.	AAT Hrvatska	134:40
3.	OL Baranya	136:37
4.	AAT Bayern	154:46
	Kostadin Dimov	46:48
	Simon Aigner	65:45
	Ralph Körner	42:13



SOMMER-TRAININGSLAGER IN SLOWENIEN VOM 04.08. BIS 08.08.2004 CERKNO-CUP

Beim 12. Cerknocup schaffen es 8 Jugendliche auf die Stockerlplätz!

Schon zum 12. mal fand der internationale 3-Tageorientierungslauf im Slowenischen Cerkno statt, den die Mietrachinger Orientierer als Sommertrainingslager zur Vorbereitung auf die anstehenden Deutschen Meisterschaften nutzten. Austragungsorte waren die Wälder um Predgrize, Klzvar und Godovic südwestlich von Lubljana. In den von vielen Mulden und Senken durchzogenen Steilhängen kamen die Nachwuchsläufer vom SV-Mietraching bestens zurecht. Bei schwülwärem Sommer und hohem orientierungstechnischem Niveau war körperliche Ausdauer gefragt. Hier zeigte sich Sebastian Lange von seiner besten Seite, als er nach

Sehr erfreulich war die große Teilnehmerzahl, der Mietrachinger, die aber nur durch fahwillige Eltern ermöglicht wurde.

Diese fuhren frühmorgens die Sportler zum Wettkampf, waren fleißige Zuschauer, die mit Applaus nicht geizten

dem zweiten Lauftag die Führung im Gesamtklassement in der Kategorie Herren bis 16 Jahre übernahm und bis zum Ende des Wettkampfs nicht mehr abgab, gefolgt von seinem Vereinskamerad Simon Aigner, der den 2. Platz belegte.

Auch Stefanie Lederer konnte sich in der Kategorie Damen bis 12 Jahre mit 2 Etappensiegen die Goldmedaille sichern vor Nina Geiger, die sich den 2. Platz auf dem Podest erkämpfte.

Bei den Damen bis 14 Jahre mussten sich die Nachwuchstalente Maria Lange und Anna Biller nur von einer Läuferin aus Lettland geschlagen geben und errangen Silber und Bronze.

Auch Julian Aigner und Florian Kerschl errangen nach hartem Kampf in der Kategorie Herren bis 14 Jahre hinter einem Starter aus Graz die

und waren zu allen Unternehmungen bereit.

Zudem baute Eddi (Papa von Daniel) spontan auf der Zielwiese seinen Grill auf und versorgte die gesamte Mannschaft mit Würstchen und Weißbrot, was die hungrigen Bäuche dankend annah-

Plätze zwei und drei.

Nach der zweiten Etappe organisierten die Veranstalter im Stadtgebiet von Cerkno am Abend einen Parkrace. Bei starken Regenschauern setzten sich abermals die Mietrachinger Orientierer an die Spitze. Beim jüngsten Nachwuchs schaffte Dietmar Zoltner den 3. Platz. Bei den Mädchen siegte Maria Lange und Stefanie Lederer belegte den 3. Rang. Für einen Dreifachtriumph sorgten die Jungen - hier siegte Florian Kerschl vor Daniel David und Simon Aigner.

Zum krönenden Abschluss einer aus Mietrachinger Sicht sehr erfolgreichen Orientierungsveranstaltung belegte die gesamte Mietrachinger Delegation den 2. Platz in der Mannschaftswertung bei über 80 teilnehmenden Vereinen.

men, da der Veranstalter keine Verpflegungsstation aufgebaut hatte.

Hiermit möchten wir noch mal allen Eltern danken, die sich auf das Abenteuer Mehr-Tage-Lauf eingelassen haben!



Die gesamte Mietrachinger OL-Delegation mit Eltern, Trainern und 3 Mitglieder vom WSV Bernried sowie 2 Läufer vom TSV Grünwald



Ursula und Franz als Zuschauer



Steffi



Sebastian, Stefan

und Florian



Marion und Eddi beim Grillen



Pokalübergabe für den 2. Mannschaftsplatz

2. Wettkampftag:

Kurz vor dem Start drückte ich meine Stoppuhr, denn ich wusste wie lange der Vortages-Sieger für diese Strecke gebraucht hatte. Es waren ca. 38 Min. Eine Richtlinie für mich. Ich dachte mir, dass eine 39er Zeit nicht schlecht wäre.

Der Signalton der Startuhr sagte mir: „Noch 5 sec.“, Noch einmal kamen mir die Worte von Uffi ans Ohr, der schon einmal hier gelaufen war: „Es ist ein schlechter Wald, schlechter Boden, einfach nicht schön zu laufen!“

Aber das war jetzt sowieso egal, ich konnte nichts daran ändern und es ging LOS!!!

Ich nahm die Karte auf und Erleichterung trat ein - der erste Posten war ein Wegeposten - das hieß, dass ich mir die Strecke erst mal ein wenig ansehen konnte während ich den Weg entlang lief. Ich ging alle Posten kurz durch: „Gut-gut-schön-einfach...OH NEIN, der letzte Posten, das wird bestimmt

der schwierigste letzte Posten den ich je hatte.. Na egal, das kann ich mir später noch mal genauer ansehen, jetzt erst fehlerfrei zum ersten Postenschirm. Dies gelang mir, wie auch bei den drei folgenden Objekten. Aber dann - auf dem Weg zum fünften verlor ich den Kartenkontakt beim Querlaufen und landete im „Nirvana“.

„Verdammt! Was mach ich jetzt?!“ fragte ich mich. Aber nach drei Minuten Herumirren kam meine Rettung in Form einer 50jährigen Italienerin, die mir half, mich wieder im Wald zurecht zu finden. Dann dauerte es nur noch gut eine Minute bis Posten fünf. Ich warf einen Blick auf meine Uhr, welche mir zeigte, dass 15 Min. vergangen waren. Trotz meines Fehlers lag ich noch gut in der Zeit. Dies sollte sich bestätigen, denn als ich am vorletzten Posten ankam, waren nur 26 Min. vergangen! Von Nummer 5 bis jetzt gab es keine Probleme, doch nun war eins da: Wie komme ich

von hier zum letzten roten-weißen Schirmchen . Es waren gut 800 m quer durch den Wald ohne Leitlinie.

Ich nahm noch einmal kurz die Richtung, bevor ich ins Dickicht stach. Als ich auf eine Lichtung kam, hatte ich ein gutes Gefühl. Dies könnte der Tagessieg sein, denn ich konnte die letzte Stempelstation schon sehen. Da angekommen hieß es nur noch den Zielsprint zu bewältigen. Getragen von einer riesigen Anfeuerungs-welle der übrigen Mietrachinger stempelte ich den Zielposten und ich war der Sieger! Ich war 8 Min. schneller als der Vortagesieger. Ich war der Gewinner der 2. Etappe in der H16 - und das war ein verdammt gutes Gefühl.

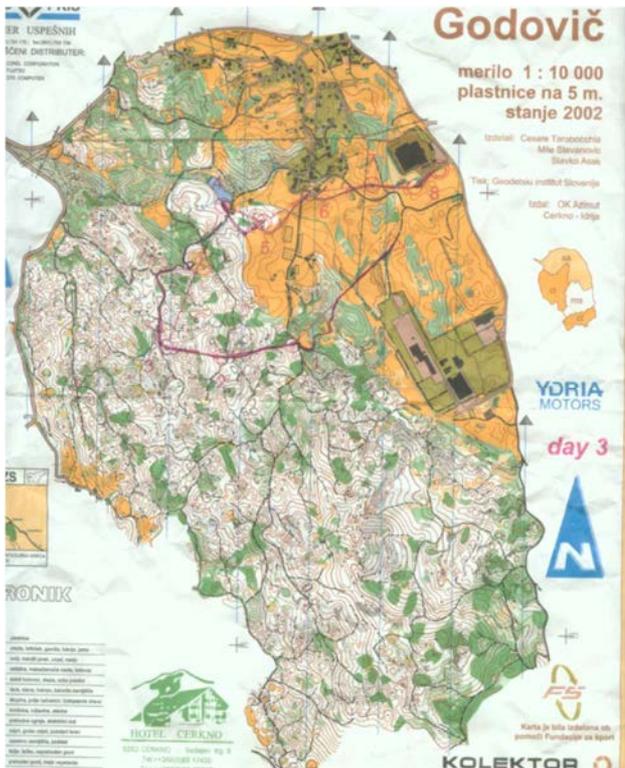
Ich lag nun im Gesamtklassement um 6 Minuten vor dem Kroaten. Dieser Vorsprung sollte mir am dritten Tag reichen, um mir auch noch den Gesamtsieg zu holen.

Sebastian Lange



3. Wettkampftag:

Meine unheimliche Begegnung mit der italienischen Art



Ich war gerade auf dem Weg vom 3. zum 4. Posten, als ich in einer Bodenvertiefung umknickte. Um meinen Knöchel etwas Erholung zu gönnen, blieb ich eine Weile stehen.

DA! Ganz plötzlich, wie aus dem Nichts kam eine italienische „Übermama“ auf mich zu.

In für mich unverständlichem Kauderwelsch wollte sie mich über etwas belehren, was ich natürlich am Anfang nicht begriff. Erst als sie mit Händen und Füßen zu reden begann, wusste ich, sie meinte, ich solle mir meine Schuhe zubinden.

Ich wollte nun eigentlich weiter, da ich nicht zum Brotzeitmachen im Wald war, sondern auf Postensuche!

Schluss endlich konnte ich die Italienerin nicht abwehren und bekam von ihr die Schuhe zugebunden.

Doch auch ihr Spezialsuperknoten hielt nur eine kurze Wegstrecke von 500 Meter.

In Zukunft gehe ich nur noch mit italienischem Wörterbuch in den Wald, um mir solch aufdringliche Damen vom Leib halten zu können

Daniel David



*Wir Männer würden den Frauen gern das letzte Wort lassen,
Wenn wir sicher sein könnten,
Dass es wirklich das letzte ist.*

Doch auch in diesem Jahr ging es nicht nur ums Gewinnen sondern auch um viel Spaß. Und denn hatten wir sicher alle, Dank Roland und Karin, die das Ganze wieder toll organisiert hatten und alle nach den Läufen zu einem kleinen Naturbadeseen mit sehr frischem Wasser zur Abkühlung fuhren. Für diese Örtlichkeit hatte sich Roland ein OL-Mannschaftsspiel ausgedacht, das zu Lande und im Wasser ausgetragen wurde (Natürlich in voller OL-Kleidung!)

Danke
für die guten Einfälle Roland!



Maria spring ins Wasser



*Karin ist der Boden zu
steinig*



Georg Biller entsteigt dem Nass



*Martina und Daniel lassen sich
treiben*



*Roland kontrolliert, ob noch etwas von der
Stempelkarte übrig geblieben ist*



Erholung pur: Uffi, Roland und Karin



Die Mädchenmannschaft ist nun im Ziel

Ergebnisse Cerkno-Cup 2004:**M 12:**

1.	Leeuws Wouter	OMEGA	BEL	23:29	21:32	18:44
2.	Ivano Bettega	GS Pavione	ITA	38:59	21:52	22:08
3.	Goran Malnar	OK Ris	CRO	30:01	24:11	28:53
	Dietmar Zoltner	SV-Mietraching	GER	Disq	22:51	26:58

M 14:

1.	Michael Pfeifer	OLC Graz	AUT	27:08	37:18	21:16
2.	Julian Aigner	SV-Mietraching	GER	28:21	43:07	25:28
3.	Florian Kerschl	SV-Mietraching	GER	21:34	64:09	22:12
10.	Daniel David	SV-Mietraching	GER	60:18	50:38	42:16

M 16:

1.	Sebastian Lange	SV-Mietraching	GER	34:26	31:26	27:44
2.	Simon Aigner	SV-Mietraching	GER	34:12	40:42	30:29
3.	Kaspars Rakstins	SK SILDUS	LAT	34:35	43:01	28:02
16.	Stefan Eckl	SV-Mietraching	GER	72:38	61:17	62:32

M 35:

1.	Jioi Urvalek	KOS Tesla Brno	CZ	52:45	60:36	43:06
2.	Antonio Baccega	Panda Valsugana	ITA	55:26	61:08	45:28
3.	Jioi Hlavae	KOS Tesla Brno	CZ	65:49	58:04	42:43
4.	Roland Vogl	SV-Mietraching	GER	67:58	68:38	48:39
13.	Helge Zoltner	SV-Mietraching	GER	73:57	77:35	61:04
22.	Albert Stoiber	SV-Mietraching	GER	96:48	113:19	70:22

M 45:

1.	Bohumil Haj	WIT	CZ	46:25	57:44	46:35
2.	Silvano Tonolo	Erebus Vicenza	ITA	49:37	69:53	58:14
3.	Zbynek Krejcik	WIT	CZ	62:51	68:36	49:56
15.	Peter Lange	SV-Mietraching	GER	91:22	98:08	103:46

Offen:

1.	Roberto Bertacco	Panda Or. Marostica	ITA	59:00	60:14	60:16
2.	Sunnhild Zoltner	SV-Mietraching	GER	149:28	155:10	92:46



W 12:

1.	Stefanie Lederer	SV-Mietraching	GER	25:59	20:57	22:22
2.	Nina Geiger	SV-Mietraching	GER	33:46	19:34	25:29
3.	Pavlina Lesjekova jr.	Tatran Jablonec	CZ	31:20	24:09	23:25
5.	Marina Rieglbauer	SV-mietraching	GER	38:04	32:56	30:37

**W 14:**

1.	Ilze Caharousa	OK SILDUS	LAT	28:06	33:28	23:54
2.	Maria Lange	SV-Mietraching	GER	27:12	36:25	25:53
3.	Anna Biller	SV-Mietraching	GER	29:37	43:20	29:59

**W 21 A:**

1.	Petra Skodova	Lokomotiva Pardubice	CZ	48:57	53:31	41:23
2.	Johanna Murer	Club TOL	ITA	43:25	61:57	42:45
3.	Veronika Ptaekova	KOS Tesla Brno	CZ	47:34	66:28	42:03
12.	Karin Vogl	SV-Mietraching	GER	98:25	112:48	59:22

**W 21 B:**

1.	Marcela Hirsova	MZLU Brno	CZ	34:33	43:46	34:33
2.	Vaclava Krasna	SOOB Spartak	CZ	40:02	48:52	30:25
3.	Martina Corona	GS Pavione	ITA	46:33	49:15	31:28
12.	Katrin Dreßel	SV-Mietraching	GER	62:57	62:33	44:39

**W 35:**

1.	Claudia Greiner	DJK Heufeld	GER	53:00	58:29	64:45
2.	Pavlina Lesjekova	Tatran Jablonec	CZ	57:10	67:34	67:09
3.	Wouters Leen	OMEGA	BEL	68:18	79:02	68:00
5.	Petra Lange	SV-Mietraching	GER	95:48	95:31	86:04



9. LAUF ZUR DEGPARKTOUR 2004 IN NATTERNBERG AM 02.09.2004

Nach kurzer Sommerpause fand Park-Race-Orientierungslauf in Natternberg statt.

Ihre Überlegenheit stellten Maria lange und der Grünwalder Ralph Körner unter Beweis. Maria gewann bei den Damen mit knapp einer Minute Vorsprung. Bei den Herren fehlten ihrem Bruder Sebastian Lange auf Rang 2 nur 2,5 min auf den Eliteläufer Körner.

Organisator Albert Stoiber

hatte eine zweieinhalb Kilometer lange Bahn mit elf OL-Posten vorbereitet. Zunächst verlief die Strecke im Ortsbereich, bevor sie auch den steilen Bergkegel mit einbezog.

Stoiber hatte dabei eine interessante Routenwahl eingebaut - man konnte den Berg umgehen, ihn aber auch überqueren. Die Passage wurde von den 21 Teilnehmern dann auch unterschiedlich belaufen und gab

dadurch natürlich Anlass, nach dem Wettkampf darüber zu diskutieren.

Bei den Damen waren nur Läuferinnen des SV-Mietraching am Start. Die Angehörigen des SV beherrschen inzwischen auch die Gesamtwertung der Deg-ParkTour 2004: Sie belegen die ersten 13 Plätze. Bei den Herren war das Teilnehmerfeld etwas gemischter.

Damen: (2510 m / 70 Hm / 11 P)

1.	Lange Maria	SV-Mietraching	22:58
2.	Geiger Nina	SV-Mietraching	23:47
3.	Hartl Lisa	SV-Mietraching	24:40
4.	Intsiful Sabine	SV-Mietraching	25:45
5.	Biller Anna	SV-Mietraching	25:49
6.	Vogl Karin	SV-Mietraching	26:07
7.	Geiger Heike	SV-Mietraching	37:47
8.	Lange Petra	SV-Mietraching	42:55

Herren: (2510 m / 70 Hm / 11 P)

1.	Körner Ralph	TSV Grünwald	18:03
2.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	20:20
3.	Hötzinger Stefan	TV Osterhofen	20:34
6.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	21:32
9.	Scharnböck Andreas	SV-Mietraching	22:33
18.	Lange Korbinian	SV-Mietraching	42:55
19.	Eckl Thomas	SV-Mietraching	44:05



JUGEND-/JUNIOREN- LÄNDERVERGLEICHSKAMPF IN PÖSSNECK (THÜRINGEN) 11./12.09.2004

In diesem Jahr wurden zu dieser großen Veranstaltung 7 Jugendliche aus unserem Verein in den Bayernkader nominiert.

Unter der Leitung von Katrin Lorenz und Blandine Ehrl fuhren unsere Kinder am Freitag ab Richtung Thüringen.

Die Ausrichter OLV Weimar und USV Jena hatten interessante Bahnen gelegt und unsere Nachwuchsläufer fanden sich im Waldgebiet am Nordrand der Stadt Pößneck gut zurecht. Das Laufgelände bestand vorwiegend aus gut zu belaufendem Kiefernwald in einem

sanft hügeligen, plateauartigen Gebiet. Stellenweise wurde das Laufen durch Bruchholz nach Forstarbeiten behindert. Der Südhang nahe dem Wettkampfbereich des Staffellaufes war durch viele Täler und Rinnen zerklüftet.

Einzellauf:

D-14: (2880 m / 50 Hm / 8 P)

- | | | |
|----|-------------------|---------|
| 1. | Blumenstein Lucca | Hessen |
| 2. | Wolfram Ninett | Sachsen |
| 3. | Jugenheimer Alina | Bayern |
| 5. | Lange Maria | Bayern |

H-14: (4030 m / 100 Hm / 9P)

- | | | |
|-----|----------------------|---------------|
| 1. | Friedrichs Bjarne | Niedersachsen |
| 2. | Kretzschmar Matthias | Thüringen |
| 3. | Kerschl Florian | Bayern |
| 21. | Aigner Julian | Bayern |

H-16: (6410 m / 210 Hm / 13 P)

- | | | |
|-----|--------------------|-----------|
| 1. | Brandt Christoph | Thüringen |
| 2. | Mikushek Christoph | Hessen |
| 3. | Heyser Niklas | Hessen |
| 8. | Lange Sebastian | Bayern |
| 17. | Aigner Simon | Bayern |



Der Ehrgeiz greift bisweilen auch auf die Eltern über!

Staffellauf:**Damen bis 14:**

1.	Sachsen	91:13	
2.	Bayern 1	91:20	
			Jugenheimer Alina 33:46
			Schuler Johanna 30:20
			Lange Maria 27:14
3.	Hessen	92:56	
10.	Bayern 2	118:56	



Hartl Lisa	44:34
Lederer Stefanie	39:33
Meißner Britta	34:49

**Herren bis 14:**

Julian Aigner und Florian Kerschl hatten leider das Pech, dass ihr Staffelpartner einen Fehlstempel hatte und damit die Mannschaft disqualifiziert wurde.

Herren bis 16:

1.	Bayern 1	1	11:51	
				Lange Sebastian 41:25
				Cionoiu Sebastian 37:38
				Schmidt Jan 32:48

**Herren bis 18:**

8.	Bayern 1	162:15	
			Aigner Simon 55:29
			Meißner Bernhard 50:12
			Forkel Benjamin 56:34



DEUTSCHE STAFFELMEISTERSCHAFT IN CHEMNITZ AM 25.09.2004

GOLD UND BRONZE FÜR DEN SV-MIETRACHING

Zum 29. mal wurden bei den Orientierungsläufern die nationalen Deutschen-Staffelmeisterschaften ausgetragen. Austragungsort war der Bornwald bei Lengfeld im Erzgebirge. 700 Orientierungsläufer waren gekommen, um bei starken Regengüssen und kalten Temperaturen ihre Meister zu ermitteln. Die ausrichtenden Vereine USC Leipzig und USG Chemnitz boten aber trotz der widrigen Umstände eine gelungene Veranstaltung.

Der SV-Mietraching konzentrierte sich in der Vorbereitung vor allem auf den Nachwuchs, so dass man gleich mit vier Dreier-Staffeln an den Start gehen konnte. Im typischen Erzgebirgswald mit steilen Anstiegen und überwiegendem Nadelwald, der aber sehr schnell zu belaufen war, kam es auf eine optimale Routenwahl an.

Den Glanzpunkt der Wett-

kämpfe, aus Mietrachinger Sicht, setzte die noch junge Mädchenstaffel bis 14 Jahre:

Nachdem die Startläuferin Anna Biller (11 J.) nach einem sicheren Lauf als Dritte auf Stefanie Lederer (11 J.) wechselte, und somit den soliden Grundstock legte, konnte diese mit knappem Vorsprung auf Platz eins liegend auf die Schlussläuferin Maria Lange (13 J.) wechseln. Gleichzeitig kam Maria mit ihrer Konkurrentin aus Coburg zum Zieleinlauf, der über tiefen, durchnässten Boden 300 m bergauf führte. Hier mobilisierte die quirlige Mietrachingerin noch einmal ungeahnte Kräfte und sie sorgte mit einem 7 Sekunden-Vorsprung für eine gelungene Stattel-Schlamm Schlacht und holte sich verdient mit ihrer Mannschaft den Deutschen Meistertitel. Die zweite Mädchenstaffel hatte leider bei ihrem ersten großen Ein-

satz einen Fehlstempel und wurde disqualifiziert.

Doch auch die Jungenstaffel H-14 wusste an diesem Tag zu überzeugen und erlief sich hinter dem OSC Kassel und dem OLV Steinberg die Bronzemedaille. Julian Aigner übergab am zweiten Platz liegend an Florian Kersch, der sich nach seiner Runde an die Spitze setzte und Daniel David als ersten auf die Schlussrunde schickte. Dieser musste jedoch noch zwei Konkurrenten an sich vorbeiziehen lassen, bevor er mit knappem Rückstand als Dritter ins Ziel lief.

Bei den Junioren bis 18 Jahre mussten sich die drei Jungs aus Mietraching, Simon Aigner (16 J.), Sebastian Lange (15 J.) und Stefan Eckl (16 J.) mit der durchgehend älteren Konkurrenz auseinandersetzen und landeten am Ende auf dem 14. Platz.



Alina und Maria beim letzten Posten



Maria wird nach dem Zielsprint von Anna und Lisa betreut

Unser Erfolg:

Am Anfang war ich ganz relaxed, doch ab dem Massenstart mit Anna wurde ich immer aufgeregter. Ich stand bei unserem Mannschaftszelt, als die erste Läuferin kam. Es war J. Greiner - so ein Mist! Wo bleibt Anna? Nichts zu sehen. Da kam Johanna schon ins Ziel. Karin versuchte mich zu beruhigen, denn ich hüpfte aufgeregt hin und her. Ich ging mit Steffi in die Nähe des Sichtpostens. Da! Da vorne kamen einige Mädchen und auch ANNA! Wir feuerten sie mächtig an und Steffi machte sich fertig und ging in den Wechselraum, begleitet von Karin. Anna kam zum Ziel und übergab mit 5 Minuten Rückstand auf Steffi. Als diese im Wald war, wärmte ich mich auf und holte mit Tipps von Anna. Ich wurde immer nervöser - Roland sagte mir noch mal was ich zu tun hatte, wenn es zum zeitgleichen Zielsprint käme. Dann sahen wir alle ganz gebannt in den Wald, um Steffi zu erspähen. Ich hoffte nur immer, dass sie keine Probleme hat.

Ja! Da war Steffi! Sofort stürmte ich ins Zelt, zog meine Jacke aus und rannte wie der Wind in den Wechselraum und versuchte mich auf meinen Lauf zu konzentrieren.

Ich sah mir meine Nummer noch mal an, damit ich auch die richtige Karte nehme. Sah auf den Kompass und plötzlich stand Alina neben mir. Verdammt! Nun muss

wohl auch die zweite Läuferin aus Coburg schon da sein. Jetzt sah ich Steffi den Zieleinlauf hoch kommen und durch die starken Anfeuerungsrufe unserer Mannschaften konnte sie sogar einen kleinen Vorsprung gegenüber Coburg herauslaufen. Als sie zwei Meter von mir entfernt war, fragte ich sie, ob es schwer war. Sie schlug mich ab und schrie mir ein nein entgegen.

Das beruhigte mich aber keineswegs, denn ich wusste, dass ich läuferisch wohl hinter der langbeinigen Alina zurückbleiben würde.

Ich rannte so schnell ich konnte zu den Karten, nahm meine und lief los. Beim Blick auf die Strecke war ich nun doch erleichtert, da sie einfach war.

Den ersten Posten fand ich schnell und auf den Wegen versuchte ich so schnell als möglich zu laufen. Zwischendurch sah ich mich immer wieder um, um mich zu vergewissern, dass keine D14-Läuferin hinter mir war.

Es lief alles planmäßig, doch dann war sie da - ALINA! So ein Mist! Jetzt erinnerte ich mich an Rolands Worte. Ich ließ mich hinter sie fallen und hängte mich an sie dran. So konnte ich mir die restlichen Posten „in Ruhe“ ansehen und Alina musste orientieren. Als wir zum ersten Sichtposten kamen, war ich so im Wettkampf konzentriert, dass ich die Anfeuerungsrufe nicht mehr wahr

nahm.

In der Schlussrunde bemerkte ich einen kleinen Fehler von Alina und nutzte ihn. Setzte mich vor sie und kam am letzten Posten als erste an - ich breitete mich vor dem Posten aus, stempelte, „ruhte mich kurz aus“, atmete nochmals tief durch und lief so schnell ich konnte los. Karin war plötzlich an der Strecke und feuerte mich lautstark an. Das mobilisierte ungeahnte Kräfte in mir.

Ab der Hälfte des Zielsprints wurde ich immer langsamer und träger, die Beine wurden schwer. Ich blickte ich mich immer wieder um - wo war Alina? Es waren vielleicht noch 5 Meter und ich befürchtete schon das Schlimmste. Doch dann brach auch Alina ein und wurde langsamer.

ENDLICH! Der Zielposten war in Reichweite! Ich stempelte und ging nach einigen Schritten total erschöpft und ausgepowert zu Boden. Ich war am Ende meiner Kräfte und realisierte das Geschehen erst, als Steffi und Anna angerannt kamen und mir zuriefen:

„Wir haben es geschafft!“

Ich konnte es noch gar nicht richtig fassen:

Wir sind

DEUTSCHER MEISTER !

(Ein kleiner Traum wurde heute für uns wahr!)



Die Goldmädels: Anna, Steffi u. Maria



Die Bronzejungs: Julian, Florian, Daniel

D-14-Staffel:

1.	SV-Mietraching II	59:58	Anna Biller	20:49
			Stefanie Lederer	20:04
			Maria Lange	19:05
2.	TV Coburg-Neuses	60:05		
3.	USV Jena	70:40		
	SV-Mietraching I	disq.	Lisa Hartl	Fehlst.
			Nina Geiger	26:38
			Martina Riegtlbauer	37:17



Unsere Meistertrainer

H-14-Staffel:

1.	OSC Kassel	1:37:36		
2.	OLV Steinberg	1:40:35		
3.	SV-Mietraching	1:41:49	Julian Aigner	29:50
			Florian Kerschl	30:28
			Daniel David	41:31



H-18-Staffel:

1.	SV TU Ilmenau	1:41:25		
2.	Post Tel. Dresden I	1:46:52		
3.	USV Jena I	1:49:28		
14.	SV-Mietraching	2:26:20	Simon Aigner	38:46
			Sebastian Lange	40:29
			Stefan Eckl	67:05



DEUTSCHE MANNSCHAFTSMEISTERSCHAFT IN CHEMNITZ AM 26.09.2004

NACHWUCHS AUS MIETRACHING KEHRT MIT 2 X BRONZE HEIM

Nur kurz nach den Erfolgen bei den Deutschen Staffelmeisterschaften holten sich die Nachwuchsläufer des SV-Mietraching bei den im selben Erzgebirgswald ausgetragenen Mannschaftsmeisterschaften zweimal die Bronzemedaille.

Bei Dauerregen waren Kondition und hohe Orientierungstechnische Fähigkeit gefragt, da es bei Mannschaftslauf zusätzlich gilt, die vielen anzulaufenden Kontrollposten im Dreierteam möglichst geschickt und zeitsparend aufzuteilen, und erst wenn alle drei Starter wieder im Ziel sind wird die Zeit gestoppt. Unter diesen anspruchsvollen Bedingungen starteten die Teams um das

Trainer-Duo Karin und Roland Vogl in den Wettbewerb.

Hoch motiviert und aus den Erfolgen der vorhergegangenen Meisterschaft gestärkt, konnte das H-14-Team mit Julian Aigner, Florian Kerschl und Daniel David ihre bisher gezeigten Leistungen bestätigen und landeten hinter den Mannschaften aus Chemnitz und Kassel auf dem dritten Rang.

Die H-18 Mannschaft (Simon Aigner, Stefan Eckl, Sebastian Lange) musste sich mit dem 15. Platz zufrieden geben.

Bei den Schülerinnen bis 14 Jahre versuchte die Mannschaft mit Anna Biller, Stefanie Lederer und Maria Lange den zweiten Titel nach dem

Staffelmeister zu erlaufen. Doch die Konkurrenz war an diesem Tag einfach läuferisch stärker und hatte wohl auch ein glücklicheres Händchen beim Aufteilen der Posten, so dass man hinter den Konkurrentinnen aus Coburg und Jena den 3. Stockerlplatz belegte. Die gesamte Mietrachinger Leistung wurde noch durch die zweite Mädchenmannschaft mit Nina Geiger, Lisa Hartl und Martina Rieglbauer abgerundet, die für sich den 8. Platz verbuchen konnten.

Diese Ergebnisse ließen schon mal für die am 23.10 statt findenden Deutschen Einzelmeisterschaften in der Sächsischen Schweiz hoffen.



D-14-Mannschaft: (2430 m / 95 Hm / 5 P / 13 AP)

- | | | | |
|----|-------------------|-------|---|
| 1. | TV Coburg-Neuses | 36:07 | |
| 2. | USV Jena | 41:17 | |
| 3. | SV-Mietraching II | 42:07 | (Anna Biller, Steffi Lederer, Maria Lange) |
| 8. | SV-Mietraching I | 57:33 | (Lisa Hartl, Nina Geiger, Martina Rieglbauer) |

H-14-Mannschaft:(3250 m / 130 Hm / 6 P / 13 AP)

- | | | | |
|----|----------------|-------|---|
| 1. | USg Chemnitz | 37:29 | |
| 2. | OSC Kassel | 38:16 | |
| 3. | SV-Mietraching | 41:33 | (Julian Aigner, Florian Kersch, Daniel David) |

H-18-Mannschaft: (5620 m / 175 Hm / 8 P / 30 AP)

- | | | | |
|-----|-------------------|-------|--|
| 1. | Post Tel. Dresden | 58:53 | |
| 2. | SV TU Ilmenau | 59:32 | |
| 3. | Planeta Radebeul | 64:14 | |
| 15. | SV-Mietraching | 91:39 | (Simon Aigner, Sebastian Lange, Stefan Eckl) |



Großer Empfang durch die Vorstandschaft und Mitglieder der OL-Abteilung



INTERVIEW MIT INGO HORST DEUTSCHLANDS BESTEM ORIENTIERER

Bei den deutschen Kurzmeisterschaften kamen wir mit Ingo Horst ins Gespräch, der für viele unserer jungen Läuferinnen und Läufer ein großes Vorbild im Orientierungslauf ist. Er ist ein sehr netter und offener Typ und war sofort dazu bereit, einige Fragen für uns zu beantworten.



1. Wie oft trainierst du in der Woche und wie sieht dein Wochentrainingsplan aus?

„Ich trainiere zwischen 10 und 16 Stunden die Woche, meist in Blöcken von 3 Tagen hartem Training und dann 1 Tag Pause.“

2. Machst du auch noch anderen Sport, außer Orientierungslauf?

„Ich laufe noch gerne Langlaufski und fahre viel Mountainbike. Ballsportarten kann ich nicht, da bin ich richtig schlecht und es macht mir auch keinen Spaß.“

3. In welchem Alter hast du mit dem Orientierungslauf begonnen und wie bist du zu dieser Sportart gekommen?

„Beim Stöbern habe ich eine alte Karte entdeckt, die meine Mutter einmal für meine Geburtstagsfeier in der 5. Klasse gemacht hat. Damals wanderten wir auf eine Burg, wo sie eine Karte aufnahm und man musste verschiedene Stellen anlaufen. An einer war ein Schatz versteckt. Dass es so etwas ähnliches auch als Sport gibt, bekam ich erst später mit. Das war mit 14 Jahren. Damals war ich in einer Leichtathletikgruppe und jemand hat mich gefragt, ob ich mir Orientierungslauf nicht mal anschauen wolle. Damals startete in meinem Heimatort gerade die neue OL-Gruppe vom TV Neckarbischofsheim.

Ich bin dann mitgegangen und wir sind zusammengelaufen. Es hat mir gleich so viel Spaß gemacht, dass ich abends kaum schlafen konnte vor Aufregung! Das Training war dann 14-tägig und nach dem dritten mal bin ich auch alleine gerannt.

Am Anfang hatten wir nur hand gezeichnete schwarz-weiß Karten, auf denen die Dickichte dadurch gekennzeichnet waren, dass der Kartenaufnehmer den Bleistift schräg gehalten hat und alles voll malte.“

4. Haben dich deine Eltern dabei von Anfang an unterstützt und in welcher Art und Weise?

„Meine Eltern hatten nie Sport gemacht. Weil sie aber sahen, dass es mir viel Spaß machte, unterstützten sie mich, dass ich immer zum OL fahren konnte. Das war irgendwie selbstverständlich. Später dann, als ich schon richtig gut war und wegen dem OL nach Schweden zum Studieren ging, unterstützten sie mich auch, denn neben dem Training kann ich ja kaum Geld verdienen!

Inzwischen haben auch meine Eltern mit dem laufen angefangen und machen manchmal OL mit.“

5. Wie viele Wettkämpfe hast du in deiner OL-Laufbahn schon bestritten?

„Tja, wenn man die zählen könnte! Im Schnitt sind es wohl um die 40 im Jahr und mein Rekord steht bei 8 Wettkämpfen in nur 7 Tagen. Das war zur Europameisterschaft in Ungarn. Ich mache seit 8 Jahren auf diesem Niveau Orientierungslauf. Die Jahre vorher vielleicht 20 pro Jahr. Rechnet selbst!“

6. Hast du bei einem Wettkampf schon einmal aufgegeben und wenn ja, aus welchem Grund?

„Aufgegeben habe ich noch nie, glaube ich! Nur einmal, da riss ich mir ein Außenband - allerdings rannte ich auch da erst mal noch so lange weiter, bis ich vor Schmerzen kaum noch gehen konnte..... Nach 6 Wochen bekam ich den Gips weg.“

7. Hattest du schon viele Verletzungen in deinem Sportlerleben? Wenn ja, welche? Und leidest du evtl. noch heute an Folgen daran?

„Jeder hat so seine Verletzungen, die immer wieder kommen. Ich habe ziemlich oft Reizungen an den Sehnen, also da, wo der Muskel am Knochen ansetzt. Dann muss ich wieder mal mehr Stretching machen...usw. Früher hatte ich auch große Probleme mit den Bändern am Fuß. Ich bin dauernd umgeknickt, so lange, bis alle Bänder abgerissen waren. Diese Probleme bekam ich mit einem Wackelbrett und Querlauftraining in den Griff, so dass ich heute (obwohl ich keine Außenbänder mehr habe) nie umknicke.“

8. Was war als Jugendlicher für dich das größte sportliche Ziel?

„OL habe ich schon immer aus zwei Gründen gemacht: Spaß (Leute treffen und in der Welt rumkommen) und der Beste sein. Mein größtes Ziel als Jugendlicher aber war, einmal zur Park-World-Tour eingeladen zu werden. Dieser Traum ging dann 1998 in Erfüllung, als ich eine Serie in Italien, Tschechien und Österreich mitmachte.“

9. Was ist für dich heute das größte sportliche Ziel?

„Für nächstes Jahr habe ich mit vorgenommen, sowohl bei den World Games als auch bei der WM in Japan in Top-Form zu sein. World Games sind praktisch das Olympia aller Sportarten, die nicht bei der echten Olympiade mitmachen und finden nur alle 4 Jahre statt! Nächstes Jahr in Duisburg im Ruhrgebiet. Also eine einmalige Chance.“

10. Was war für dich bisher der größte Wettkampf / Erfolg?

„Mein größter Erfolg war der 6. Platz bei der Junioren-WM. Vollkommen überraschend! Das war praktisch mein erster großer Lauf und ich erinnere mich heute noch gerne, wie perfekt dort alles lief. Ich war extrem konzentriert und die Posten fand ich alle, als wären sie ausgeschildert. Aber während des ganzen Laufs dachte ich nie, dass ich so gut wäre!

Ansonsten war wohl mein größter Erfolg, dass ich bei jeder Europameisterschaft bisher unter die Top-Ten kam (9. in Ungarn und 10. in Dänemark). Eine ähnliche Platzierung hat in der OL-Geschichte noch nie ein deutscher Mann geschafft.

Ach ja, und die Bronzemedaille bei der Studenten-WM in diesem Jahr.“

11. Wer war oder ist dein Trainer?

„Das erste Mal, als ich ein Trainingstagebuch führte, war im badischen E-Kader. Eine Trainerin damals war Meike Jaeger! Im Kader lernte ich auch richtig orientieren. Ich hatte später noch einige verschiedene Trainer, z.B. Olaf Binsch für ein Jahr und im Augenblick arbeite ich eng mit Peter Gehrman und Gerd Schote zusammen. Der Trainer kann allerdings nur Tipps und Ermahnungen geben - was man genau trainiert, das muss man anhand seiner Erfahrungen entscheiden.“

12. Machst du einen Unterschied zwischen Sommer- und Wintertraining und machst du auch eine Trainingspause?

„Gerade mache ich eine Trainingspause. Allerdings muss ich auch da etwas machen, denn sonst kann ich nicht richtig schlafen und fühle mich schlecht. Und das Draußen-sein fehlt mir einfach! Training macht ja auch viel zu viel Spaß, als dass man ganz darauf verzichten könnte. Allerdings trainiere ich im Augenblick nur, was mir Spaß macht. Je näher die neue Saison kommt, desto härter und konzentrierter wird das Training.“

13. Glaubst du, dass OL in nächster Zeit eine olympische Sportart wird? Was könnten wir Oler dafür tun?

„Schön wäre es, das wäre noch mal ein Traum, für den sich viel Training lohnen würde.

Andererseits haben wir Oler aber hunderte großartige Wettkämpfe im Jahr, die alle ein schönes Erlebnis sind. Wir brauchen Olympia nicht unbedingt! Ich denke, der Traum, dass dann viel mehr Geld da wäre und die Sportart im Fernsehen zu sehen wäre, ist unrealistisch. Für uns Oler wäre es wichtig, dass wir viel mehr auf uns aufmerksam machen und selbstbewusst sagen, dass wir eine Sportart machen, die fair und hart ist wie viele andere Sportarten auch. Und die wohl die schönste Sportart der Welt ist! Da gebt ihr mir wohl recht!“

14. Führst du ein Trainingstagebuch?

„Na klar, ohne das geht es nicht. Man muss ja später für sich oder mit dem Trainer auswerten können, warum es gut oder schlecht lief.“

15. Hast du schon einmal eine Karte aufgenommen / gezeichnet?

„Karten zeichnen macht mir immer sehr viel Spaß, wenn die Projekte nicht zu groß sind. Inzwischen glaube ich habe ich 4 Wald-Karten (Kuboa, Mühlwald, Paradies, Herrenalb) und 3 Stadt-Karten aufgenommen. Auch in Schweden habe ich schon mal eine Karte überarbeitet.“

16. Wie bist du an das tolle Sportvogel-Flammen-Trikot gekommen? Wie ist die Verbindung zwischen dir und Sportvogel entstanden?

„Das war zur Park-World-Tour. Ich wurde da als einziger Deutscher eingeladen. Man läuft dort nicht im Nationaltrikot, sondern in einem anderen Trikot. Da ich nur ein Vereinstrikot hatte, kam ich auf die Idee, bei Sportvogel anzufragen, ob er mir nicht ein schönes Trikot sponsorn könnte. Er war gerade dabei, sein Sportvogel-Team aufzubauen und 3 Tage später hatte ich ein Trikot. Das war damals noch lila-grün-blau. Die coolen Flammen entwarf Felix Breitschädel aus Österreich, der ebenfalls im Sportvogel-Team ist. Seitdem haben wir das schönste Trikot der Welt!“

17. Welches Vorbild oder Vorbilder hat du?

„Früher war mein Vorbild immer Michael Thierolf, der der beste deutsche Oler war, als ich mich für die Szene zu interessieren begann. Ihn sah ich mal bei einem großen Stadtlauf, bei dem er Zweiter wurde. Das bewunderte ich unglaublich und traute mich sogar zu fragen, ob er der Michael Thierolf vom OL wäre. Inzwischen sind wir gute Freunde, im gleichen Verein und wurden zusammen Deutscher Stafelmeister!“

18. In welchem Land waren die OL-Veranstaltungen bisher am schönsten?

„Das schönste Gelände zum Training gibt es meiner Meinung nach in Stockholm hinter dem Haus, wo ich mal eineinhalb Jahre gelebt habe. Aber schwedische Wettkämpfe gefallen mir nicht so gut, meist finden sie nachts, in der Kälte und im Regen statt. Beeindruckend ist natürlich, dass dort so viele Leute OL machen. In kontinentalem Gelände wie der Schweiz gefallen mir die Wettkämpfe aber viel besser.“

19. In welchen Ländern hat du schon OL-Läufe mitgemacht? (Training oder Wettkampf)

„England, Irland, Schottland, Norwegen, Schweden, Dänemark, Finnland, Slowakei, Kroatien, Tschechien, Slowenien, Ungarn, Rumänien, Portugal, Frankreich, Niederlande, Belgien, Italien, Österreich, Schweiz, Japan und natürlich Deutschland. Gibt es noch ein Land in Europa?“

20. Hast du bei jedem Lauf noch Spaß dabei, oder wird das ganze irgendwann zur Routine und vielleicht auch Pflicht?

„Leider gibt es in einer langen harten Wettkampfsaison einige Wettkämpfe, die nur Pflicht sind. Das ist schade, denn so kann man nicht gut laufen. In diesem Jahr hatte ich ein bisschen so das Gefühl beim Weltcup-Finale in Dresden. Im nächsten Jahr werde ich mich deshalb auf weniger Wettkämpfe konzentrieren!“

21. Hast du Sponsoren? Und kannst du dir mit dieser Sportart Geld verdienen?

„Geld verdienen kann ich mit OL nicht. Ich kann lediglich erreichen, dass ich nichts dafür ausgeben muss. Mein Hauptsponsor im Augenblick ist vor allem Sportvogel, außerdem unterstützen mich noch Moskow-Kompasse, Ultrasports und Buff.“

22. Wie bist du zu den Sponsoren gekommen? Wurdest du angesprochen, oder hast du dich um Verträge gekümmert?

„Angesprochen wird man normalerweise nicht. Da muss man sich soch selbst drum kümmern und etwas Glück dabei haben. Außerdem muss man dafür sorgen, dass man ständig in der Zeitung steht und möglichst jeder weiß, wer man ist.... Und man muss ständig die Sponsoren, die man hat auch pflegen. Keiner will Dir helfen, wenn er sich nicht mal mit Dir freuen kann, wenn du gut läufst! Aufnäher tragen reicht nicht, da muss man schon voll dahinter stehen.“

23. Wie wichtig war und ist deine Familie beim Sport?

Sehr wichtig, aber vor allem sind es die Freunde, die ich beim OL habe. Alleine wäre ich nie so gut geworden, das sind immer Ziele, die man gemeinsam erreichen will - wie Stafelmeisterschaften oder gute Mannschaftsergebnisse.“

24. Was machst du beruflich?

„Ich habe an der Universität Karlsruhe Bauingenieurwesen studiert. Im Augenblick arbeite ich in einem kleinen Ingenieurbüro, wo ich mir zu OL meist ohne Probleme frei nehmen kann.“

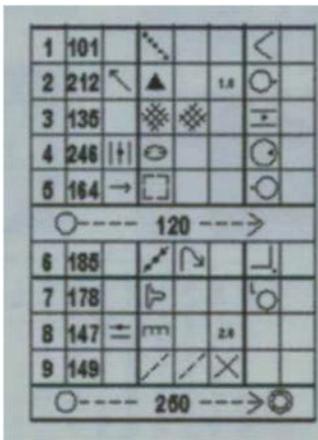
25. Hast du noch andere Interessen außer OL?

„Ich spiele noch Klavier und lese und schreibe gerne - unter anderem auf www.orientierungslauf.de den Elitetipp.“

ELITETIPP: DIE POSTENBESCHREIBUNG BENUTZEN

Obwohl sich fast jeder Orientierungsläufer die Postenbeschreibung zum Wettkampf mitnimmt, scheint nicht selbstverständlich zu sein, sie auch zu benutzen. Ausreden wie „in Deutschland ist der Postenstandort eindeutig“ gibt es oft. Dabei kann man viel Zeit gewinnen, wenn man die Postenbeschreibung richtig verwendet. Denn die dort gegebenen Informationen sagen viel mehr aus, als es auf den ersten Blick scheint. Neben den ganz objektiven Daten des Postenobjekts sagt die Postenbeschreibung auch viel über Lauftaktik und benötigte Orientierungstechnik, was für den Eliteläufer sehr wichtig ist.

Vorbereitung:



Ein „Muss“ ist es, sich vor dem Wettkampf die Postenbeschreibung genau anzuschauen.

Es fängt mit den Codenummern an: Sind sie in einer Reihe oder gibt es „ungewöhnliche“ Nummern, die einen während des OLs aus dem Rhythmus bringen können? Ist der letzte Posten wie gewohnt die „99“ oder eine andere Nummer? Wie viele Posten hat man überhaupt? Gibt es Kareraposten, die einen nervös machen könnten? Welche Postennummer könnte der Zuschauerposten haben? An welchen Posten gibt es Getränke? Ist der Weg vom letzten Posten ins Ziel markiert?

Manchmal kommen seltene Symbole vor, die man nicht kennt und nachschauen muss.

Oft gibt es auch Auffälligkeiten, die einen Posten schwierig machen können und für die man gleich ein wenig „Extra-Aufmerksamkeit“ einplanen kann, z.B. bei Stein 0,1 m, Lichtung bewachsen, undeutliche Mulde, nordöstliche Grabengabelung. Durch die Richtungsangabe bei der Grabengabelung wird z.B. angezeigt, dass es wohl noch andere Grabengabelungen im Umkreis gibt!

Andererseits gibt es auch andere Posten, die man eher mit Vollgas angehen kann: Wurzel 3m, Felsturm Nordseite 20m, Wegkreuzung.....

Das Postenobjekt und die Objekthöhe:

Zunächst einmal: das Postenobjekt (dort, wo der Posten steht) zu kennen ist Pflicht, wenn man in Postennähe kommt.

Aber wie man sieht, spielt neben der Kenntnis des Objekts vor allem seine Größe eine entscheidende Rolle. Einen Wurzelteller von 4m Höhe kann man anders (nämlich schneller und „sorgloser“) anlaufen als einen von 1m Höhe. Vor allem in Gebieten mit mehreren Wurzeltellern, Steinen, etc. kann man anhand der Höhenbeschreibung oft das richtige Objekt mit einem Blick ins Gelände sofort finden.

Der genaue Postenstandort:

Eine andere wichtige Angabe ist die Beschreibung des Postenstandortes am Objekt (die Seite, wo er steht). Das sind solche Zusätze wie Nordseite, oben, Fuß,... . Wer einmal so wie ich bei einem Weltcuplauf in Irland mehrmals über eine Minute gebraucht hat, um einen „kleinen Hügel“ zu umrunden, der weiß, wovon ich spreche. Man kann viel Zeit verlieren! Bei guten Wettkämpfen soll der Standort immer dann angegeben sein, wenn das Postenobjekt den Posten von mindestens einer Seite verdecken könnte.

Oft steht der Posten aus der Laufrichtung gesehen hinter dem Objekt. Das erkennt man aus der Postenbeschrei-

bung. In diesem Fall ist es wichtig, dass man also weiß, dass man zuerst das Objekt sieht, ohne den Posten selbst zu entdecken.

Wenn aber aus der Postenbeschreibung hervorgeht, dass er in Laufrichtung steht gibt es nur eine Taktik: Vollgas. Manchmal kann so etwas sogar in die Routenwahl oder dann die Fehlertaktik eingehen, wie z.B. bei „Felswand 3m Fuß“ oder „Felswand 3m obenauf“ klar wird.

Gerade mit den Himmelsrichtungen tut man sich aber während des Laufes schwer: Die Karte hält man in die Laufrichtung und wo Nordosten oder Südwesten ist, ist einem eigentlich ein ziemliches Rätsel. Beziehungsweise es ist einem ziemlich egal, um seinen OL zu machen. Auch damit hatte ich lange Zeit Probleme, was ich dann aber mit einem simplen „Trick“ löste: Ich merke mir, wo der Pfeil, der die Himmelsrichtung des Postenstandortes symbolisiert hinzeigt: in Schreibrichtung der Codezahl auf der Postenbeschreibung (also Osten) oder genau entgegengesetzt nach oben (Norden) oder nach unten,... . Ob das jetzt also Süd heißt oder Ost, das spielt keine Rolle. Wichtig für mich ist die Position des Pfeiles im Verhältnis zur Schrift. Auf der Karte steht ebenfalls eine Zahl am Posten. Auf den ersten Blick erkenne ich also, wo der Posten stehen soll.

Schön und gut, aber man hat ja beim Orientierungslauf auch noch andere Sachen zu tun, als sich mit der Postenbeschreibung zu beschäftigen. Zum Beispiel orientieren. Wie schafft man es also am besten, beides zu tun?

Zunächst einmal ist auch hier Übung angesagt. Nur wer fast schon automatisch die Postenbeschreibung beachtet hat genügend Zeit, alle Dinge zu beachten. Eine gute „Synchronisation“, wie man es pseudowissenschaftlich bezeichnen könnte, ist der Schlüssel. Also gilt: **Auch im Training mit Postenbeschreibung!**

Rechtzeitig bevor man in die Nähe des Postens kommt sollte man auf der Karte wissen, wo er steht. Es ist also nicht sinnvoll, sich die Postenbeschreibung durchzulesen und zu merken! Besser ist es, auf der Karte anzuschauen, wo genau der Posten steht! Denn das Gehirn braucht viel weniger Energie, sich ein Bild zu merken, als wenn es einen ganzen Satz lernen muss.

Das Gesagte gilt wie ich denke vor allem für die klassischen Ols. Etwas anderes ist es sicher im Park-OL, wo ein zu genauer Blick auf die Beschreibung oft eher zu Zeitverlust führen kann. Das heißt aber gerade, dass eine genaue Kenntnis der Postenbeschreibung im Voraus hier besonders wichtig ist! Nur wer sich mit einem kurzen Blick erinnert, wo der Posten genau steht, kann ihn in schnellstmöglicher Zeit finden

Autor: Ingo Horst
A-Kader Orientierungslauf

SPORTLEREHRUNG DES BSJ IN SEEBACH AM 02.10.2004

Die Sportjugend im Landkreis Deggendorf wurde für ihre Leistungen ausgezeichnet. Eingeladen zur Verleihung des Sporttalents Wurden auch vier Jugendliche aus unserer OL-Abteilung: Julian und Simon Aigner sowie Maria und Sebastian Lange. Ihre herausragenden Leistungen dieses Jahres wurden im Rahmen dieser Veranstaltung gewürdigt.

Durch ihre Leistungen tragen die Jugendlichen den Namen der Stadt und natürlich des Vereins weit über die Landkreisgrenze hinaus.



Die geehrten Sportler sollen Vorbilder sein und andere Jugendliche anspornen, ihnen nachzueifern.

„Der Breitensport ist die Basis,

aus der sich letztendlich die Spitzensportler herauschälen“, betonte Walter Kammerer, der diese Veranstaltung vor 5 Jahren ins Leben gerufen hatte.

Alle, die heute ganz oben auf der Erfolgsleiter stünden, hätten ihre Laufbahn als Sportler in den Vereinen begonnen.

Wichtig für die Jugendlichen ist nicht nur der Erfolg, sondern auch die Kontakte und Freundschaften, die in einem Sportverein entstehen.

ARGE-ALP IN ROSENHEIM AM 09./10.10.04

Zu diesem prestigeträchtigen Alpenländervergleichskampf versuchten Karin und Roland möglichst viele Kinder mit zu nehmen, da sie schon einen Tag früher fahren wollten und einen Besuch im Alpamare in Bad Tölz planten.

Dies wurde von den Jungen und Mädchen natürlich gerne gehört und jeder versuchte, sich einen Sitzplatz in einem der zwei Kleinbusse zu reservieren.

Es wurden alle Willigen untergebracht und die gesamte Mannschaft hatte viel Spaß im Erlebnisbad.

Nicht so spaßig waren die Läufe an den darauf folgenden Tagen. Bei sehr kalten und regnerischen Herbsttemperaturen wurde den Sportlern nur während des Laufes richtig warm.

Nicht ganz im Griff hatten die Veranstalter die elektroni-

sche Datenauswertung der Laufzeiten, so dass der Staffellauf am Samstag nach Ende erst einmal nicht gewertet wurde. Nach einer Woche hatten die Verantwortlichen die fehlenden Zeit mit eingebunden und die Zielzeiten waren somit offiziell. Die für Bayern startenden Mietrachinger boten gute bis sehr gute Leistungen. Einmal mehr konnte Maria Lange sich in Szene setzen.

Ergebnisse Staffellauf am Samstag:

D-14:

1.	Bayern I	124:32	Jugenheimer Alona	44:17
			Scheler Johanna	44:30
			Lange Maria	35:45
2.	Trentino	128:008		
3.	St. Gallen	144:04		
7.	Bayern II	169:46	Geiger Nina	63:24
			Meißner Britta	55:20
			Lederer Stefanie	51:02

H 14:

Genau wie beim Jugendländervergleichskampf hatten Julian Aigner und Florian Kerschl das Pech, zusammen mit Jacob Krämer vom TuS Mitterteich zu laufen. Dieser kam wieder einmal mit einem Fehlstempel zurück ins Ziel, und die Staffel wurde disqualifiziert, obwohl Florian und Julian sehr gute Zeiten gelaufen waren.

H-18:

Die Bayernstaffel musste in dieser Kategorie ebenfalls disqualifiziert werden, da sich Sebastian Lange nach der Hälfte der Strecke schwer am Knie verletzte und aufgeben musste.

H-35:

1.	Trentino	129:03		
2.	Lobardi	131:59		
3.	Baden-Württemberg	133:47		
5.	Bayern I	143:09	Lexen Gert	45:58
			Scheler Thomas	46:26
			Vogl Roland	50:45

10.	Bayern II	168:51	Casanova Valerio	59:47
			Böhme Andre	55:48
			Scholz Manfred	53:16

Offen:

1.	ASTI Ticino	112:41		
2.	Bayern I	125:00	Simon Aigner	33:18
			Höfer Hannes	33:05
			Eckl Stefan	58:37
3.	Baden-Württemberg I	128:45		
11.	Bayern II	165:18	Vogl Karin	36:46
			Hämmelmann Carina	50:07
			Cionoiu Michaela	78:25

Ergebnisse Einzellauf am Sonntag:**D-12: (1600 m / 40 Hm / 10 P)**

1.	Shutkovskaya Julia	Lombardio	18:48
2.	Gobber Ylenia	Trentino	21:11
3.	Antonini Christina	ASTI Ticino	22:43
5.	Lederer Stefanie	Bayern	23:04
15.	Geiger Nina	Bayern	29:28
21.	Biller Anna	Bayern	39:31

D-14: (3000 m / 95 Hm / 8 P)

1.	Fässler Mirjam	St. Gallen	31:34
2.	Zanetel Claudia	Trentino	33:05
3.	Lange Maria	Bayern	36:03

H-12: (1600 m / 40 Hm / 10 P)

1.	Vanoni Michele	ASTI Ticino	15:30
2.	Bolis Alessandro	ASTI Ticino	17:42
3.	Ohme Robin	Bayern	19:00
23.	Zölde Andreas	Bayern	36:28

H-14: (3800 m / 160 Hm / 13 P)

1.	Croci Davide	ASTI Ticino	38:04
2.	Kleger Philipp	Graubünden	39:03
3.	Dallavalle Roberto	Trentino	40:04
4.	Aigner Julian	Bayern	41:48
6.	Kersch Florian	Bayern	42:39

H-16: (6100 m / 230 Hm / 17 P)

1.	Wartbichler Christian	Salzburg	45:06
2.	Hubmann Martin	St. Gallen	49:00
3.	Nembrini Marco	ASTI Ticino	53:45
18.	Aigner Simon	Bayern	72:15
28.	Eckl Stefan	Bayern	122:58

H-35: (8300 m / 290 Hm / 20 P)

1.	Maddalena Stefano	ASTI Ticino	59:08
2.	Hayman mark	Lombardia	63:32
3.	Pradel Roberto	Trentino	66:52
13.	Vogl Roland	Bayern	80:50
20.	Zölde Norberth	Bayern	110:29

BAYERISCHE MANNSCHAFTSMEISTERSCHAFT IN RÖTTENBACH AM 16.10.2004

Das Austragungsgebiet der Meisterschaft lag seit vielen Jahren erstmals wieder in Mittelfranken, wo in einem flachen Waldgebiet bei Röttenbach nahe Erlangen bei regnerischer Witterung die

Wettkämpfe ausgetragen wurden. Interessant wurde die Aufteilung der Posten, da die Zweier-mannschaften im Südwest-Teil der Karte ein Laufgebiet mit vielen kleineren und größeren Teichen,

die sich zu einem geschlossenen Weihergebiet aneinander reihen, vorfanden.

Doch dafür unterstrich der Nachwuchs aus Mietraching seine bisherige Saisonleistungen.

D-14: (4000 m / 20 Hm / 1 P / 11 A)

1.	SV-Mietraching I	24:14	(Lange Maria / Geiger Nina)
2.	TV Coburg-Neuses	24:51	(Scheler johanna / Jugenheimer Alina)
3.	SV-Mietraching II	25:40	(Biller Anna / Lederer Stefanie)

H-14: (4000 m / 20 Hm / 1 P / 11 A)

1.	SV-Mietraching	22:07	(Kerschl Florian / Aigner Julian)
2.	TuS Mitterteich	25:18	(Kämer Anna / Krämer Jakob)
3.	TV Coburg-Neuses	26:37	(Jugenheimer Robin / Vetter Fabian)

H-18: (4500 m / 50 Hm / 8 P / 16 A)

1.	TV Coburg-Neuses	37:11	(Schmidt Jan / Vetter Benjamin)
2.	SV-Mietraching	41:14	(Lange Sebastian / Aigner Simon)
3.	TV Coburg-Ketschendorf	45:40	(Cionoiu Sebastian / Jacob Johannes)

Mannschaftscup: (4000 m / 50 Hm / 7 P / 14 A)

1.	TSV Weitramsdorf	44:56	(Gunsenheimer Christian / Herrmann Helmut)
2.	TV Coburg-ketschendorf	55:25	(Cionoiu Gheorghe / Körber Stephan)
3.	Mietraching-Bernried	55:44	(Lange Petra / Biller Georg jun.)

6. BAYERNCUPLAUF IN COBURG AM 17.10.04

Mit dem sechsten und zugleich letzten Wettkampf der Bayerncup-Serie schlossen die bayerischen Orientierer die Läufe zur diesjährigen Landesrangliste ab.

Das unter ansprechenden Witterungsbedingungen ausgetragene Finale musste fast gänzlich auf Mietrachinger Beteiligung verzichten. Nur Anna Biller und Katrin

Dreßel hielten die Vereinsfarben hoch.

D 19 A: (3900 m / 165 Hm / 11 P)

1.	Dreßel Katrin	SV-Mietraching	47:3
2.	Binder Brigitte	ATS Kulmbach	80:5

D 14: (3200 m / 110 Hm / 9 P)

1.	Scheler Johanna	TV Coburg-Neuses	29:2
2.	Greiner Josephine	DJK Heufeld	32:0
3.	Krämer Anna	TuS Mitterteich	32:1
5.	Biller Anna	SV-Mietraching	35:2

BAYERNCUP-ENDSTAND 2004

Kategorie: D-14:

1.	Lange Maria	SV-Mietraching	400,00 Punkte
2.	Scheler Johanna	TV Coburg-Neuses	374,14 Punkte
3.	Greiner Josephine	DJK Heufeld	355,82 Punkte
4.	Biller Anna	SV-Mietraching	348,71 Punkte
6.	Hartl Lisa	SV-Mietraching	314,15 Punkte
7.	Lederer Stefanie	SV-Mietraching	302,98 Punkte
10.	Geiger Nina	SV-Mietraching	206,58 Punkte
11.	Rieglbauer Martina	SV-Mietraching	195,69 Punkte

Kategorie: D-19-E:

1.	Lorenz Katrin	TSV Grünwald	395,03 Punkte
2.	Leukert Kristin	TSV Grünwald	394,33 Punkte
3.	Geiger Christiane	OLA TSV Deggendorf	385,05 Punkte
5.	Vogl Karin	SV-Mietraching	257,01 Punkte

Kategorie: D-35:

1.	Zimmermann Sabine	TSV Grünwald	391,04 Punkte
2.	Seidl Silvia	OLA TSV Deggendorf	383,06 Punkte
3.	Grifoni Milena	SV Nittendorf	382,30 Punkte
7.	Lange Petra	SV-Mietraching	328,27 Punkte

Kategorie H-14:

1.	Aigner Julian	SV-Mietraching	394,96 Punkte
2.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	373,27 Punkte
3.	Clemens Christopher	TV Coburg-Neuses	357,76 Punkte
11.	David Daniel	SV-Mietraching	210,44 Punkte

Kategorie H15/16:

1.	Schmidt Jan	TV Coburg-Neuses	391,51 Punkte
2.	Forkel Benjamin	TV Coburg-Neuses	385,52 Punkte
3.	Cionoiu Sebastian	TV Coburg-Ketschendorf	378,58 Punkte
5.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	363,65 Punkte
8.	Aigner Simon	SV-Mietraching	266,46 Punkte
11.	Eckl Stefan	SV-Mietraching	82,27 Punkte

Kategorie H-21-E:

1.	Körner Ralph	TSV Grünwald	400,00 Punkte
2.	Dimov Kostadin	TSV Grünwald	359,40 Punkte
3.	Wiesinger Peter	TSV Grünwald	357,22 Punkte
6.	Zoltner Helge	SV-Mietraching	218,57 Punkte
7.	Vogl Roland	SV-Mietraching	158,46 Punkte

Kategorie H-35:

1.	Scheler Thomas	TV-Coburg-Neuses	399,93 Punkte
2.	Baath Veikko	TSV Grünwald	396,20 Punkte
3.	Casanova Valerio	SV Nittendorf	344,36 Punkte
24-	Stoiber Albert	SV-Mietraching	76,46 Punkte

Kategorie H-45:

1.	Kirsch Stefan	TuS Mitterteich	390,45 Punkte
2.	Körner Walter	OLA TSV Deggendorf	388,63 Punkte
3.	Ohme Jens	OLA TSV Deggendorf	366,97 Punkte
10.	Lange Peter	SV-Mietraching	257,61 Punkte
18.	Mumme Jörg	SV-Mietraching	100,00 Punkte

DEUTSCHE EINZELMEISTERSCHAFT KLASSIK IN DRESDEN AM 23.10.2004

Maria Lange gewinnt Silber bei den sehr anspruchsvollen Titelkämpfen der Orientierer.

Die 42. Auflage der Klassikmeisterschaft rund um die kaminartigen Felsformationen und Steilhänge des Elbsandsteingebirges nahe der Bergfestung Königsstein (Sachsen) bot den über 800 deutschen und parallel den über 100 ausländischen Orientierern beim diesjährigen Weltcupfinale orientierungstechnisch und konditionell noch einmal Postenjagd vom Feinsten.

Besonderes Glück hatten die Dresdner Organisatoren angesichts der anhaltenden trockenen Witterung bei „goldener“ Herbstsonne zum Start am frühen Morgen.

Während Aktive niederbayerischer Clubs in der Elite nicht in Erscheinung traten, sorgte der Mietrachinger Nachwuchs für ansprechende Platzierungen: Herausragend dabei das Lauftalent Maria Lange, die als Silbermedaillen-Gewinnerin bei den Schülerinnen D-14 ihre diesjährige Saison krönte und mit ihrer Laufzeit nur 42 Sekunden über der der neuen Meisterin blieb. Zwölfte wurde ihre Vereinskameradin Anna Biller, Platz 24 ging zudem an Stefanie Lederer. Bei den Schülern H-14 überzeugte Mietrachings Julian Aigner mit Rang sieben, Florian Kerschl kam auf Platz 21. Bei der männlichen Jugend H15-16 erliefen sich die beiden Mietrachinger Simon Aigner und Sebastian Lange die Ränge 12 und 15..

D-14: (3500 m / 12 P)

1.	Greiner Josephine	DJK Heufeld	41:2
2.	Lange Maria	SV-Mietraching	42:1
3.	Schamell Judith	OLV Steinberg	46:3
12.	Biller Anna	SV-Mietraching	55:2
24.	Lederer Stefanie	SV-Mietraching	76:0

H-14: (41000 m / 14 P)

1.	Friedrichs Bjarne	MTV Seesen	36:0
2.	Richter Philippe	USV TU Dresden	38:5
3.	Kretschmar Matthias	OLV Weimar	40:3
7.	Aigner Julian	SV-Mietraching	49:2
21.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	66:3

H-16: 6300 m / 19 P)

1.	Müller Philipp	Post Tel. Dresden	56:3
2.	Mikuschek Christoph	OLV Steinberg	64:5
3.	Bergmann Florian	SV TU Ilmenau	73:5
12.	Aigner Simon	SV-Mietraching	85:0
15.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	91:1



D 21 A kurz: (3600 m / 16 P)

1.	Gommlich, Heike	USG Chemnitz	55:4
2.	Conrad Anne	SV Bad Döben	59:0
3.	Fischer Uta	OLV Weimar	59:4
19.	Vogl Karin	SV-Mietraching	89:4

H 21 A kurz: (6000 m / 19 P)

1.	Martan Jiri	OK Harcov	55:1
2.	Roßnegger Christian	Bielefelder TG	60:5
3.	Hoppe Mirko	USV Jena	61:2
7.	Vogl Roland	SV-Mietraching	65:2

H 40: (7400 m / 21 P)

1.	Spengler Andreas	ESV Lok Dessau	65:3
2.	Meyer Dirk	Treptowe SV	71:3
3.	Blaschke Markus	SC Volpriehausen	72:4
16.	Genatis Uwe	SV-Mietraching	85:5

DIE ZWÖLF GOLDENEN REGELN DES WARM-UP

1. Jede sportliche Belastung in Training und Wettkampf hat nach dem Prinzip „langsam angehen lassen“ zu erfolgen.
2. Das Aufwärmprogramm soll allgemeine Elemente enthalten (z.B. Wechsel von Gehen und Laufen), und es soll auf die speziellen Komponenten der sportlichen Anforderung eingehen.
3. Zu jedem Aufwärmprogramm gehören Dehn-, Lockerungs- sowie im Wechsel Entspannungs- und Anspannungsübungen.
4. Labile, verletzungsgefährdete oder vorgeschädigte Körperbereiche sind besonders nachhaltig zu erwärmen und gegebenenfalls auch während des Trainings und Wettkampfes warm zu halten.
5. Die Dauer des aktiven Aufwärmens beträgt in Abhängigkeit vom Trainingszustand und von der bevorstehenden Belastung 10 Minuten bis 20 Minuten.
6. Ein Sportler, der zu starkem „Startfieber“ neigt, soll das aktive Aufwärmen auf niedriger Intensitätsstufe ausdehnen.
7. Kinder benötigen ein geringeres, ältere Sporttreibende ein gründlicheres Aufwärmprogramm.
8. Die Kleidung während des Erwärmens muss der Witterung angepasst sein; durch eine zu warme Kleidung kann ein falsches Wärmegefühl vermittelt werden und durch zu kalte Kleidung kühlt der Körper aus und Verletzung können sich sogar in der Vorbereitung einstellen.
9. Die Zeitspanne zwischen dem Abschluss des Aufwärmprogramms und dem Wettkampfstart soll nicht mehr als 5 bis 10 Minuten betragen.
10. Jeder erfahrene Sportler soll im Rahmen allgemeingültiger Regeln sein individuelles Vorgehen beim Aufwärmen entwickeln.
11. Das Aufwärmen muss aktiv erfolgen; passives Aufwärmen durch Wärmezufuhr von aussen ist wenig effektiv im Sinne der Zielstellung.
12. Das Abklingen der Belastung nach ausdauerndem Wettkampf soll in der ersten Phase des „cool down“ durch leichte Bewegungen (z.B. Auslaufen) gefördert werden; danach ist der schweißbedingte Flüssigkeitsverlust schnell auszugleichen. Danach Duschen (wenn möglich) und sofort frische Kleidung anziehen.

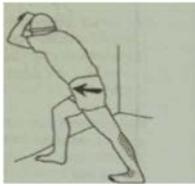
Wie gedehnt wird:

Dehnen ist leicht erlernbar. Aber es gibt einen richtigen und einen falschen Weg, sich zu dehnen.

Der richtige ist ein entspanntes, kontinuierliches Dehnen, bei dem die Aufmerksamkeit den Muskeln gilt, die gestreckt werden.

Der falsche Weg (den leider viele gehen) ist, auf und ab zu federn oder sich zu dehnen, bis Schmerz einsetzt. Diese Methode kann eher schaden als nützen.

Wenn du regelmäßig und richtig dehnt, wirst du merken, dass dir jede Bewegung, die du machst, leichter fällt. Es wird Zeit brauchen, bevor verspannte Muskeln und Muskelgruppen gelockert sind, aber diese Zeit musst du dir nehmen!



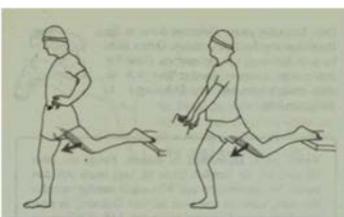
Um die Wade zu dehnen, stell dich vor eine solide Stütze, und lehne dich mit den Unterarmen dagegen, den Kopf auf den Händen. Winkle ein Bein an, und stell den Fuß auf den Boden vor dir, das andere Bein gestreckt nach hinten. Bewege die Hüfte langsam vor, und halte den unteren Rücken dabei gerade. Die Ferse des geraden Beines soll aufliegen. Die Zehen zeigen nach vorn. Die Dehnung 30 Sek. Lang halten. Nicht nachfedern, beidseitig üben.

Um die Wade und die Achillessehne zu dehnen, senke die Hüfte, während du das Knie etwas biegest. Halte den Rücken gerade. Der hintere Fuß sollte etwas nach innen zeigen, mindestens jedoch geradeaus, die Ferse liegt fest auf. Halte die Dehnung 25 Sekunden lang. Der Bereich der Achillessehne benötigt lediglich ein geringes Dehngefühl.



Stütze dich ab oder halte dich an etwas oder jemandem fest, und zieh das Knie zur Brust hoch. Bleibe aufrecht und beuge dich nicht vor. Dies ist eine milde Dehnung für die oberen Kniebeuger, das Gesäß und die Hüfte. Der Fuß am Boden sollte geradeaus zeigen und das Knie etwas angewinkelt sein (2 cm). Halte eine leichte Dehnung 30 Sek. Lang, und mach die Übung beidseitig.

Stelle den Fußballen auf eine feste Stütze (Mauer, Zaun, Tisch). Der untere Fuß zeigt geradeaus. Biege jetzt das Knie des oberen Beines, während du die Hüfte nach vorne bewegst. Dies sollte den Unterleib, die Kniebeuger und die Vorderseite der Hüfte dehnen. Halte die Dehnung 30 Sek. Lang. Übe mit beiden Beinen. Wenn möglich, nimm die Hände, um dir an der Stütze Balance und Halt zu verschaffen. Diese Übung wird es dir leichter machen, die Knie zu heben.



Strecke den Fuß nach hinten, und stütze ihn auf einem geeigneten Vorsprung oder Bank in bequemer Höhe ab. Zieh das Bein in Gedanken vor, um eine Dehnung der vorderen Hüfte und der Kniestrecke zu schaffen. Zieh die Gesäßmuskeln während dieser Übung zusammen. Halte das stehende Bein leicht gebeugt (2 cm) und den Oberkörper senkrecht. Der stehende Fuß sollte gerade nach vorn zeigen. Du kannst die Dehnung verändern, indem du das stehende Bein etwas mehr beugst. Halte eine leichte Dehnung 20 Sek. Lang.

Über durch entspannte Wiederholung, bei dieser Dehnübung bequem und im Gleichgewicht zu sein.

Um Kniestrecke und Knie zu dehnen, halte die Spitze des rechten Fußes mit der linken Hand, und zieh die Ferse behutsam an das Gesäß heran. Das Knie beugt sich in einem natürlichen Winkel, wenn du den Fuß mit der entgegengesetzten Hand hältst. Diese Übung hilft bei der Genesung eines Knies und bei verwandten Problemen. Halte die Dehnung 30 Sekunden lang je Bein.



PARK-RACE-ABSCHLUSS 2004 AM COMENIUS-GYMNASIUM

Maria Lange und Ralph Körner gewinnen die DegParkTour 2004:

„Das war ein faszinierender Lauf!“, so der Sieger des letzten Orientierungslaufes zur diesjährigen DegParkTour, Ralph Körner, nach dem Zielanlauf.

Über dieses Lob des Nationalläufers freute sich besonders Ausrichter Simon Aigner. Der Mietrachinger Nachwuchsläufer hatte in den Vormonaten eigens die neue OL-Karte „Jahnhügel“ rund um das Comenius Gymnasium Deggendorf aufgenommen. Er schickte die mit Stirn- oder Taschenlampen aus-

gerüsteten regionalen Orientierungsläufer auf die zwar nur 1,2 km lange, aber mit 20 anzulaufenden Posten besetzte Bahn.

Auch die übrigen Läufer waren von diesem Lauf sehr angetan und waren sich einig, einen würdigen Abschluss einer erfolgreich verlaufenen und zehn Wertungsläufe beinhaltenden DegParkTour miterlebt zu haben. Insgesamt waren zum Ende noch einmal 19 Herren und 11 Damen am Start.

Wie bereits erwähnt, war bei den Herren der für den TSV Grünwald startende Deggendorfer Ralph Körner ein-

mal mehr eine Klasse für sich. Er verwies die Nachwuchsläufer Sebastian Lange vom SV Mietraching und Georg Biller jun. vom WSV Bernried auf die Plätze.

Bei den Damen hatte Serien-Siegerin Maria Lange diesmal kein leichtes Spiel. Ihre ebenfalls junge Vereinskameradin Nina Geiger war ihr bis auf eine halbe Minute herangekommen, konnte aber dann doch den siebten Saisonsieg von Maria nicht verhindern. Auf Rang drei platzierte sich mit Anna Biller ebenfalls eine Nachwuchsläuferin aus dem Mietrachinger Kader.

Damen: (1270 m / 5 Hm / 20 P)

1.	Lange Maria	SV-Mietraching	15:13
2.	Geiger Nina	SV-Mietraching	15:44
3.	Biller Anna	SV-Mietraching	17:27
4.	Lederer Stefanie	SV-Mietraching	20:17
5.	Hartl Lisa	SV-Mietraching	21:14
6.	Bastian Verena	SV-Mietraching	26:56
7.	Lederer Sonja	SV-Mietraching	27:53
8.	Geiger Heike	SV-Mietraching	30:36
9.	Bastian Helena	SV-Mietraching	30:53
10.	Aigner Sabine	SV-Mietraching	32:10

Herren: (1270 m / 5 Hm / 20 P)

1.	Körner Ralph	TSV Grünwald	12:05
2.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	14:14
3.	Biller Georg jun.	WSV Bernried	14:44
4.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	14:49
6.	Scharnböck Andreas	SV-Mietraching	18:24
7.	David Daniel	SV-Mietraching	19:10

8.	Aigner Josef	SV-Mietraching	19:22
9.	Lange Peter	SV-Mietraching	19:41
14.	Bastian Willi	SV-Mietraching	26:56
15.	Aigner Julian	SV-Mietraching	27:25
16.	David Max	SV-Mietraching	27:49
17.	Eckl Thomas	SV-Mietraching	29:06
18.	Geiger Sven	SV-Mietraching	30:36
19.	Aigner Tom	SV-Mietraching	33:10

GESAMTWERTUNG DEG-PARK-TOUR 2004

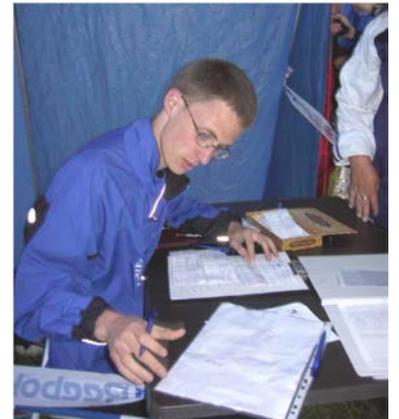
Gesamtergebnis: 6 gewertete Läufe nach 10 Läufen

Kategorie Damen:

1.	Lange Maria	SV-Mietraching	600,00 Punkte	9 Läufe
2.	Lederer Stefanie	SV-Mietraching	550,69 Punkte	8 Läufe
3.	Biller Anna	SV-Mietraching	544,14 Punkte	9 Läufe
4.	Geiger Nina	SV-Mietraching	522,75 Punkte	10 Läufe
5.	Hartl Lisa	SV-Mietraching	517,44 Punkte	8 Läufe
6.	Vogl Karin	SV-Mietraching	367,07 Punkte	4 Läufe
7.	Geiger Heike	SV-Mietraching	353,99 Punkte	9 Läufe
8.	Lange Petra	SV-Mietraching	347,76 Punkte	9 Läufe
9.	Lederer Sonja	SV-Mietraching	323,73 Punkte	6 Läufe
10.	Rieglbauer Martina	SV-Mietraching	286,02 Punkte	4 Läufe
11.	Penzkofer Julia	SV-Mietraching	231,80 Punkte	5 Läufe
12.	Penzkofer Cäcilia	SV-Mietraching	231,77 Punkte	5 Läufe
13.	Weinberger Kathrin	SV-Mietraching	212,83 Punkte	3 Läufe
15.	Dreßel Katrin	SV-Mietraching	153,92 Punkte	2 Läufe
18.	Intsiful Sabine	SV-Mietraching	124,63 Punkte	2 Läufe
19.	Bastian Verena	SV-Mietraching	124,01 Punkte	2 Läufe
22.	Bastian Helena	SV-Mietraching	92,30 Punkte	2 Läufe
24.	Geiger Sandra	SV-Mietraching	80,83 Punkte	2 Läufe
39.	Gruber Daniela	SV-Mietraching	47,41 Punkte	1 Lauf
40.	Gruber Margit	SV-Mietraching	47,41 Punkte	1 Lauf
42.	Aigner Sabine	SV-Mietraching	47,31 Punkte	2 Läufe
46.	Mayer Maria	SV-Mietraching	44,08 Punkte	1 Lauf
47.	Mayer Brigitte	SV-Mietraching	43,95 Punkte	1 Lauf

Kategorie Herren:

1.	Körner Ralph	TSV Grünwald	600,00 Punkte	8 Läufe
2.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	555,19 Punkte	10 Läufe
3.	Aigner Simon	SV-Mietraching	523,38 Punkte	8 Läufe
5.	Aigner Julian	SV-Mietraching	472,17 Punkte	8 Läufe
6.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	465,55 Punkte	8 Läufe
11.	David Daniel	SV-Mietraching	403,08 Punkte	6 Läufe
13.	Stoiber Albert	SV-Mietraching	377,20 Punkte	5 Läufe
14.	Vogl Roland	SV-Mietraching	371,86 Punkte	4 Läufe
15.	Scharnböck Andreas	SV-Mietraching	306,15 Punkte	4 Läufe
17.	Eckl Stefan	SV-Mietraching	273,10 Punkte	5 Läufe
18.	Lange Korbinian	SV-Mietraching	259,21 Punkte	8 Läufe
19.	Eckl Thomas	SV-Mietraching	235,21 Punkte	7 Läufe
20.	Lange Peter	SV-Mietraching	235,21 Punkte	4 Läufe
27.	Penzkofer Markus	SV-Mietraching	140,84 Punkte	4 Läufe
28.	Aigner Josef	SV-Mietraching	134,94 Punkte	2 Läufe
33.	Geiger Sven	SV-Mietraching	105,55 Punkte	4 Läufe
34.	Bastian Willi	SV-Mietraching	98,55 Punkte	2 Läufe
35.	Aigner Tom	SV-Mietraching	95,41 Punkte	2 Läufe
40.	Zölde Norberth	SV-Mietraching	65,76 Punkte	1 Lauf
58.	David Max	SV-Mietraching	43,44 Punkte	1 Lauf



Orientierungslauf - DegParkTour 2005 - Vorschau

1. Lauf am Do. 06.01.2005 ab 18:00 Uhr Donau-Wald-Stadion Deggendorf
Karin Vogl
(karin.vogl@ol-niederbayern.de)
2. Lauf am Do. 03.02.2005 ab 18:00 Uhr Karl-Weinberger-Stadion Plattling
Roland Vogl
(roland.vogl@ol-niederbayern.de)
3. Lauf am Do. 03.03.2005 ab 18:00 Uhr Comenius-Gymnasium Deggendorf
Simon Aigner
(simon.aigner@ol-niederbayern.de)
4. Lauf am Do. 07.04.2005 ab 18:00 Uhr Untergrub bei Mietraching
Petra Lange
(petra.lange@ol-niederbayern.de)
5. lauf am Do. 05.05.2005 ab 18:00 Uhr Stadtpark Osterhofen
Georg Reischl
(georg.reischl@ol-niederbayern.de)
6. Lauf am Do. 02.06.2005 ab 18:00 Uhr Sportgelände Hengersberg
Udo Rößler
(udo.roessler@ol-niederbayern.de)
7. Lauf am Do. 07.07.2005 ab 18:00 Uhr Hallenbad Deggendorf
Ralph Körner
(ralph.koerner@ol-niederbayern.de)
8. Lauf am Do. 04.08.2005 ab 18:00 Uhr elypso-Bad Natterenberg
Stefan Hötzing
(stefan.hoetzing@ol-niederbayern.de)
9. Lauf am Do. 01.09.2005 ab 18:00 Uhr Donaulände Deggendorf
Walter Körner
(walter.koerner@ol-niederbayern.de)
10. Lauf am Do. 06.10.2005 ab 18:00 Uhr Turnhalle Mietraching
Florian Kerschl
(florian.kerschl@ol-niederbayern.de)

Nähere Infos und genaue Ausschreibungen jeweils im Internet unter
www.ol-niederbayern.de/ol/degparktour/dpt2005.htm

ANNA BILLER GEWINNT DIE BUNDESRANGLISTE 2004

Vor vier Jahren hat sich Anna für den Orientierungslauf zu interessieren begonnen - und seither ist diese Sportart ihre große Leidenschaft.

Zum Ende der Saison kehrte sie mit dem Titel als Bundesranglistensiegerin 2004 in der Kategorie Schülerinnen bis 12 Jahre nach Hause.

Das Training von Karin und Roland hat sich also ausgezahlt, denn der Orientierungslauf erfordert nicht nur Fitness und Kondition sondern auch viel Geschick beim Kartenlesen und macht eben Spaß!

Wir gratulieren Anna ganz herzlich!



WAS TUN IN DER NACHSAISON? - ELITETIPP

Der Wettkampfkalender im deutschen OL will es so, dass der Saisonhöhepunkt „DEM-Klassik“ zumeist auch den Schlusspunkt der Wettkampfsaison bildet. Es ist auch nur zu verständlich, wenn nach einer intensiven und konzentrierten Vorbereitung und schließlich der Bewältigung der langen und anspruchsvollen Meisterschaftsstrecke die Läufer das Bedürfnis nach einer Pause haben. Die körperliche, aber auch mentale und motivationale Erschöpfung ist bei entsprechenden Ambitionen und persönlichem Einsatz beträchtlich, eine Phase der Erholung und Regeneration - physisch wie psychisch - angebracht und sinnvoll!

Allerdings sollte man die Laufschuhe nicht gleich vollständig einmotten und angesichts kürzer werdender Tage und schlechteren Wetters nicht sofort der verlockenden Winterpause erliegen.

Aus physiologischer und trainingsmethodischer Sicht gibt es gute Gründe, den Saisonhöhepunkt noch etwas nachzubereiten - nicht nur „analytisch“, sondern auch konditionell!

Pause ja, doch vorher die Form noch konservieren!

Macht man sich klar, dass man bei entsprechender Vorbereitung und gutem Training zur Meisterschaft eigentlich körperlich in Topform ist (oder gewesen sein sollte - selbst wenn die Ergebnisse dann den eigenen Erwartungen nicht entsprochen haben..), so ist es schlicht „Vergeudung“ des guten Trainingszustands, wenn man sich aufgrund der nach der DEM „akut“ empfundenen Erschöpfung auf die Couch zurückzieht und nur noch die Beine hochlegt.

Die Fitness (=der Anpassungszustand an das bisherige Training) ist hoch und die Wettkampfbelastung selbst „das beste Training“ und damit der höchste Anpassungsreiz für den Organismus des Läufers. Biologisch ist es also normal, dass der Körper, alsbald die akute Erschöpfung „verdaut“ ist (nach ca. 3 bis 10 Tagen), mit ausgleichenden und überschließenden Reaktionen (= Superkompensation) nochmals eine

Positive Anpassung (Stabilisierung und potentielle Steigerung der aktuellen Leistungsfähigkeit) erfährt. - Meist ist es am Ende der OL-Saison dann nur unsere mangelnde psychische Leistungsbereitschaft, die dem entgegen steht...

So ist es beispielsweise in der Leichtathletik oft typischerweise so, dass es bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen zwar um den höchsten Titel des „Weltbesten“ und die Medaillen geht, die Weltrekorde werden aber meistens erst in den Wochen danach bei Meetings aufgestellt. Zwar spielen hier dann auch taktische und finanzielle Faktoren eine Rolle, doch die trainingsmäßige Grundvoraussetzung dafür ist biologischer Natur.

Um eine spezifisch hoch ausgeprägte Wettkampfform zu haben, muss man entsprechend einige spezifisch hohe Wettkampfbelastungen absolviert haben. Umgekehrt gilt der Schluss, hat man eine spezifisch hohe Leistungsfähigkeit entwickelt, sollte man versuchen durch einige gezielte intensive Trainingsreize diese zu stabilisieren. Üblicherweise lässt sich die maximale Ausprägung der körperlichen Leistungsfähigkeit (= Topform) rund 3 Wochen halten, bevor der Anpassungszustand der körperlichen Fitness geradezu zwangsläufig wieder „zurückgebaut“ wird. Finden in den 3 Wochen keine vergleichbar hohen Trainingsreize statt, vollzieht sich die Rückbildung entsprechend schneller und deutlicher.

Noch ein bisschen „Wettkampf-Praxis“ hinterher....

In der Praxis bedeutet dies, dass man ruhig Ende Oktober bis Mitte/Ende November noch einige hohe (Wettkampf)Belastungen eingehen kann und sollte, beispielsweise auch bei regionalen Laufanlässen. Vielerorts gibt es Cross- aber auch Berg- und sonstige Volksläufe oder Stadtläufe wie in Venedig, wo Orientierungsläufer ihre läuferische Fitness im Vergleich mit Leichtathleten messen und nach dem OL-Höhepunkt, „ohne Druck“, den ein oder anderen Achtungserfolg erzielen können. Bisweilen ist dies auch ein nicht zu verachtender Motivationsfaktor und sehr positiver Aspekt für das regionale Renommee! Das Training unter der Woche kann sich dabei auf kompensatorische Läufe und einige „mittelhohe“ Belastungen beschränken und braucht lediglich noch rund 35-50 % des üblichen Trainingsumfangs betragen, bevor man sich nach Ende dieser kleinen „WK-Nachaison“ verdienter Maßen in eine (dann nicht mehr allzu lange währende) „Totalpause“ begibt - vor dem neuen Trainingsaufbau des nächsten Jahres.

Fazit:

Es ist richtig und wichtig, wenn man sich am Ende des Trainingsjahres körperlich - und insgesamt gesundheitlich, wenn man da Probleme hatte - als auch geistig vollständig von den Strapazen einer Wettkampfsaison erholt. Wer diese Pause - wie das Training selbst - aber ebenfalls bewusst plant, etwas herauszögert sowie zeitlich optimal bemisst und dafür sorgt, dass er/sie zu Beginn der Pause noch einen hohen Fitnesslevel hat, der wird für den kommenden Jahreszyklus auf einem höheren Grundniveau aufbauen können - ein wesentlicher Faktor, dass es dann auch im mehrjährigen Leistungsaufbau stetig voran geht!



Autor: Markus Proolingheuer
Eliteläufer und Diplom Sportwissenschaftler
(16..11.2004)

VENEDIG SEHEN, LAUFEN UND SIEGEN DAS MOTTO VON MARIA LANGE 07.11.2004

Anfang November findet jedes Jahr der große Stadt-OL in Venedig statt, an dem Roland und Karin schon des Öfteren teil nahmen.

In diesem Jahr wagten auch Simon Aigner und die gesamte Familie Lange die Postenjagd in der Lagunenstadt und nahmen die weite Anreise auf sich.

Dass die DegParkTour ein gutes Training und beste Voraussetzungen auch für herausragende internationale Erfolge bietet, bewies Maria beim 25. internationalen Stadt-OL-Meeting von Venedig.

Bei der alljährlichen Großveranstaltung mit über 3000 Teilnehmern war im engen Gassen- und Touristengewirr Feinorientierung bei ho-



hem Lauftempo gefragt.

Bei strahlendem Sonnenschein gewann Maria Lange ihre Alterskategorie D-14 mit zwei Minuten Vorsprung deutlich.

Absolute Topergebnisse lieferten auch Simon und Sebastian, die mit den Plätzen 20 und 21 von 100 Startern äußerst zufrieden sein dürften.

Doch auch der jüngste, Korbinian Lange lief mit seinen 7 Jahren in der Kategorie bis Herren bis 12 Jahre ins hintere Mittelfeld. Begleitet wurde er von Karin Vogl, doch die Orientierungsaufgabe erledigte der quirlige Mietrachinger alleine.

Höchsten Respekt!



H-12: (2930 m)

1.	Schuster Marek	BRKO	CZE	20:09
2.	Cu8rzio Samuele	Orientamondo	ITA	20:20
3.	Benini Simone	Polisportiva Besanese	ITA	20:29
50.	Lange Korbinian	SV-Mietraching	GER	47:34

**H-15/16: (5660 m)**

1.	Lenkei Zsolt	BSH	HUN	37:52
2.	Malis Jiiri	OK Jilemnice	CZE	39:06
3.	Mallweger Raphael	SU Klagenfurt	AUT	41:00
20.	Aigner Simon	SV-Mietraching	GER	47:38
21.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	GER	48:01

**H-45: (6150 m)**

1.	Janko Tamas	HSE	HUN	47:46
2.	Balboni Massimo	Atletica 85 Faenza	ITA	49:28
3.	Friessnig Joachim	TV Fürstenfeld	AUT	50:16
56.	Lange Peter	SV-Mietraching	GER	81:37

**D-13/14: (4340 m)**

1.	Lange Maria	SV-Mietraching	GER	39:45
2.	Curzio Lucia	Orientamondo	ITA	40:45
3.	Aschacher Verena	HSV OL WRN	AUT	41:02

**DC: (4840 m)**

1.	Striednig Nina	OLTK	AUT	45:51
2.	Sgarzi Elena	C.U.S. Bologna	ITA	49:41
3.	Martina Fuchs	OLG Galgenen	SUI	49:58
30.	Lange Petra	SV-Mietrachinge	GER	68:56



*Die erste Wirkung einer
Anpassung an andere ist, dass
man langweilig wird.*

Venedig, wir kommen wieder!

OBERBÜRGERMEISTERIN EMPFÄNGT DEN ORIENTIERUNGS-NACHWUCHS DES SVM 08.11.2004



Eine besondere Ehrung für den Orientierungsläufer-nachwuchs des SV-Mietraching:

Oberbürgermeisterin Anna Eder hat die jungen Sportler ins Neue Rathaus eingeladen, um sie für ihre großen Erfolge bei den Deutschen Meisterschaften zu würdigen.

Außerdem durften sich die Nachwuchssportler im Goldenen Buch der Stadt verewigen. Eder nahm sich eine Dreiviertelstunde für sie Zeit und lobte auch die Eltern, die vor allem an den Wochenenden lange Fahrten auf sich nehmen, um ihre Sprösslinge zu den Wettbewerben zu bringen. Unter

der Leitung von Trainer Roland Vogl und Abteilungsleiterin Karin Vogl errangen sie bisher eine Vielzahl an Titeln bei Meisterschaften.



Von einem Kehrlichthaufen aus
kann man nicht weit über die Welt hinaussehen.

Habt keine Angst vor neuen Herausforderungen, nehmt sie an!

OL-NACHWUCHS TRAINING

Da sich die Zahl der Kinder, die sich für Orientierungslauf interessieren, in diesem Jahr drastisch erhöht hat, musste eine neue Regelung für das Training gefunden werden.

Für die Könnler, d.h. für Kinder die schon länger dabei sind und Erwachsene, blieb der Freitag als Trainingstag bestehen. Unter der Leitung von Karin und Roland Vogl wird hier viel Wert auf Kondition und orientierungstechnische Fähigkeiten gelegt.

Für die Neueinsteiger (ca. 1. bis 5. Klasse) wurde der Mittwoch als Trainingstag ausgewählt, da der SV-Mietraching hier noch Nutzungsrecht in der Turnhalle hatte. Petra Lange betreut die zur Zeit ungefähr 15 Kinder im Wochenrhythmus jeweils von 16.30 bis 17.45 Uhr.

Beim Anfängertraining geht es hauptsächlich um die Bewegung und das spielerische Erlernen von OL-Kenntnissen in einfacher Form. Doch die Kinder sind so begeistert und wissbegierig bei der Sache, dass sich einige von ihnen schon an die letzten beiden Park-Race herangetraut hatten. Sie liefen zwar mit Begleitung eines erfahrenen Olers, doch merkte man, dass der Nachwuchs mit der Karte umzugehen wusste.



Hinten von links Markus L, Tommi A., Markus P., Michael K., Dominik A., Daniela G., Vanessa Sch., Julia P., Helena B., Julia B.,
Unten von links: Sven G., Daniel F., Andrea G., Tobias Sch., Maria M., Jaceline Sch., Korbinian L., Maximilian D., Tobias P.

Wir wünschen uns weiterhin Kinder, die neugierig sind auf unseren Sport und gerne einmal beim Training dabei sein wollen.

NIKOLAUS-OL IN MIETRACHING AM 04.12.2004

Einfach nur zum Spaß und für die interessierte Allgemeinheit, wurde an einem sonnigen Winternachmittag ein Nikolaus-OL angeboten.

Auf einer sehr kurzen und einfachen Bahn durch das Ortsgelände konnte Jedermann und jede Frau diesen Sport ausprobieren.

Neben den erfahrenen Orientierern fanden sich erfreulicherweise viele Nachwuchsläufer ein und waren alle begeistert von dieser kurzen aber schönen Veranstaltung.

Nach dem Lauf gab es für jeden Kinderpunsch und Lebkuchen.



Wertung Anfänger:

1.	König Josef	15:03
2.	David Maximilian	17:34
3.	David Eddi	17:36
4.	Fürstenau Sebastian	18:25
5.	Aigner Tommi	18:46
6.	Lange Korbinian	19:09
7.	Eckl Thomas	19:40
8.	Fleischmann Maximilian	20:42
9.	Schmidl Michael	21:12
10.	Bastian Helena	21:46
11.	Penzkofer Markus	21:50
	Maierhofer Philipp	21:50
12.	Bastian Verena	22:15
	Bastian Willi	22:15
	Bastian Amelie	22:15
13.	Schedlbauer Tobias	22:36
	Gruber Daniela	22:36
	Gruber Andrea	22:36
14.	Geiger Sven	24:12
	Geiger Heike	24:12
15.	Penzkofer Julia	26:42
16.	Buchholz Julia	28:52



Wertung Könner:

1.	Körner Ralph	08:30
2.	Aigner Simon	08:58
3.	Lange Sebastian	08:59
4.	Körner Walter	11:08
5.	Geiger Nina	12:30
6.	Lederer Stefanie	13:35
7.	Dreßel Katrin	15:23
8.	David Daniel	18:46
9.	Rößler Udo	22:28



Noch etwas zum Schmunzeln:

Kameraden! Schwere Bahnen zu legen ist schwer, leichte Bahnen zu legen ist leicht. Eine leichte Bahn legen kann jedes Kind! Alles, an was man da denken muss, ist die Posten an „Leitlinien“ zu hängen, die die Läufer nur entlanglaufen müssen. Beispiele für solche Leitlinien sind Autobahnen, Pipelines, Hochspannungsleitungen, hohe Mauern oder Eisenbahntrassen. Stellt die Posten einfach direkt auf Kreuzungen oder andere herausragende Punkte und ihr bekommt eine ausgezeichnete „Jugendbahn“!

Es ist bedeutend schwerer, Bahnen mit Elitecharakter zu legen. Es ist unsere Aufgabe als Bahnleger, so schwere, steile, grüne, technische und allgemein gesagt harte Bahnen zu legen wie irgend möglich, damit auch der beste Eliteläufer über die Grenzen seiner körperlichen und mentalen Fähigkeiten kommt.

Genau das ist das schwere, aber auch das inspirierende an unserem Jobb. Es ist ein fantastisches Gefühl, als Bahnleger am Zieleinlauf zu stehen und zu sehen, wie sich die total ausgebrannten Körper ins Ziel schleppen, man nur das rasselnde Atmen und Stöhnen aus den ausgezehrten Kehlen hört und sich die freiwilligen Rotkreuz-Helfer und Ärzte darum bemühen, die einige Stunden vorher noch so selbstbewussten und energiegeladenen Läufer am Leben zu halten oder wieder ins Leben zurück-zuholen.

Um an diese Ziel zu gelangen, gibt es einige Grundregeln, die man beachten MUSS!

1. Die Karte muss an allen wesentlichen Punkten falsch und insgesamt verzerrt sein. Wenn die Karte stimmt, dann ist ja schon vorprogrammiert, dass mit den heutzutage so leistungsstarken Eliteläufern der Wettkampf ungefähr so interessant wird, als würden alle im Stadion ein paar Runden drehen.
2. Die Entfernung WKZ-Start darf nicht weniger als 6,5 km betragen. Gebt aber gerne in der Ausschreibung 600 m oder ähnliches an, damit die Läufer gezwungen werden, sich gewissenhaft aufzuwärmen.
3. Getränkeposten sind tabu. Sie sollen ja nur dazu dienen, die Läufer zu erfrischen. Und das ist wohl nicht Sinn und Zweck eines Elitewettkampfes. Gebt aber gerne auf der Karte an, dass es Getränkeposten gibt; der negative psychische Effekt auf die Läufer, die völlig ausgedurstet an solche Posten kommen, ist nicht zu unterschätzen!
4. Um das Risiko zu minimieren, dass manche Läufer physisch oder psychisch auf den Wettkampf gut vorbereitet sind, schlage ich vor, dass die Strecke immer mindestens 1,5 x so lang ist, wie in der Ausschreibung angegeben. Ein herrlicher Trick: Behaupten, die Karte wäre 1:15.000 und in Wirklichkeit ist sie so um die 1:20.000.
5. Betreffend der Bahnanlage gibt es die bekannte Regel, dass „der größtmögliche Teil der Bahn durch Dreiergrün geht“.
6. Falls die Karte nicht grün genug ist, werde ich nun einige Tipps für andere gut geeignete Gelände geben, die man nutzen kann:
7. Sümpfe; speziell im Frühling, wenn sie extra nass und „saugend“ sind
8. Seen: auch diese sind besonders geeignet im Februar, wenn sie mit einer dünnen, trügerischen Eisfläche bedeckt sind. Es kann herrlich lustige Effekte geben, wenn man sie betritt. Ich empfehle solche Übergänge als Zuschauerposten; das wird unheimlich kurzweilig.
9. Steiniges Gebiet, das fast automatisch zu Umknicken, Beinbrüchen oder Aufschürfungen führt und damit die im Elitefeld verteckten Weicheier und Grün-Eins-Umläufer aussortiert.
10. Lange und schwer belaubbare, möglichst senkrechte Steigungen mit dichtem Bewuchs oder Bergpassagen mit versteckten und hohen Felswänden, die schwer von oben zu sehen sind, gerne zusätzlich noch Stacheldrahtzäune mitten im Hang, wo es gerade mal gut zu belaufen ist.
11. Gerne setze ich auch einen Posten gegen Ende der Bahn auf einen steilen Berg, wo man zuerst mühevoll hoch- und dann an der selben wieder lebensgefährlich runter muss.
12. Straßenüberquerungen über Schnellstraßen, am besten in Kurven

Die Posten sind ja leider sehr groß und damit gut zu sehen, worauf der Bahnleger durch kluge Wahl der genauen Postenstandorte aber bedingt Einfluss nehmen kann: mitten in unklaren Hilfshöhenlinien, in Gebieten, mit vielen Steinen oder Löchern, von denen aber nur einige wenige in der Karte sind usw.

Als Grundregel gebe ich meinen Postensetzern mit auf den Weg, dass die Posten immer gut versteckt sein müssen und nicht weiter als in einem Umkreis von 1,5m gesehen werden sollen. Bäume mit tiefhängenden Ästen, große Steine oder ein wenig Erde auf das verräterische rot der Postenschirme geschmiert, verstecken die natürlich ausgebleichten Schirme noch weiter. Falls es anders unmöglich ist, den Posten zu tarnen, hilft nur das letzte Mittel: Ihn in der Erde einzugraben.

Im übrigen werden einige Probeläufer vorgeschickt, um zu kontrollieren, dass die Posten alle falsch sitzen und dass die Codenummern vertauscht und genügend undeutlich geschrieben sind.

So, nun wisst ihr, wie es funktioniert, eine gute Elitebahn zu legen und ihr habt vielleicht eine Ahnung bekommen, was alles für einen gelungenen Wettkampf zu beachten ist. Eine Männerbahn, bei der nicht alle danach über die Bahn schimpfen, ist kein richtiger Wettkampf!

Viel Glück als Bahnleger! Und denkt daran, dass ein Wettkampf nur dann gelungen ist, wenn mindestens die Hälfte ohne alle Posten ins Ziel kommt.

Es lebe der herrliche Orientierungslaufsport!

Von Vladimir Posendrovitsch, russisches OL-Urgestein

OL-Wettkampftermine 2005 - (Änderungen vorbehalten!)

06.01.2005	Park Race
08.01.2005	Ski-OL in Aigen / Austria
03.02.2005	Park-Race
05.02 / 06.02.2005	Ski-OL im Kremstal / Austria
03.03.2005	Park-Race
05.03. / 06.03.2005	Ostbayerisches Sprintwochenende in Regensburg / Deggendorf
12.03.2005	1. Panthercup des SV-Mietraching
26.03.2005	Linz Cup
02.04.2005	Gaumeisterschaft des SV-Mietraching
07.04.2005	Park-Race
09.04.2005	Panthercup in Osterhofen
16.04.2005	1. Bayerncuplauf in Pechbrunn
23.04.2005	Deutsche Bestenkämpfe im Sprint-OL in Dresden
24.04.2005	Deutsche Bestenkämpfe im Marathon-OL in Dresden
29.04.—01.05.2005	3 Tage-OL in Kőszeg / Trainingslager mit österreichischem Jugendkader ?????
05.05.2005	Park-Race
14.05.—16.05.2005	3 Tage-OL in Henndorf / Austria
21.05.2005	Länderkampf Niederbayern / Oberösterreich / Südböhmen in Freistadt / Austria
25.05.—28.05.2005	Trainingslager mit Österreichischem Jugendkader ?????
02.06.2005	Park-Race
04.06.2005	Panthercup
11.06.—12.06.2005	Deutsche Kurzmeisterschaften und BRL in Feldkirchen / Rosenheim
19.06.2005	Panthercup
25.06.2005	Bayerische Staffelmeisterschaft des SV-Mietraching
26.06.2005	Bayerische Mannschaftsmeisterschaft des SV-Mietraching
07.07.2005	Park-Race
09.07.2005	Bayerische Einzelmeisterschaften in Osterhofen
10.07.2005	Bayerncuplauf in Bernried
16.07.2005	Panthercup
23.07.2005	Panthercup
02.08.—08.08.2005	5-Tage-OL in Novy Bor (Tschechien) (nähere Infos folgen)
04.08.2005	Park-Race
01.09.2005	Park-Race
03.09. / 04.09.2005	Deutsche Mannschaftsmeisterschaft und BRL in Coburg
10.09.2005	Panthercup
16.09.—18.09.2005	Jugend- und Juniorenländervergleichskampf in Hessen
24.09. / 25.09.2005	Deutsche Staffelmeisterschaft und BRL im Siegerland
02.10. / 03.10.2005	Bayerncupläufe in Nittendorf
06.10.2005	Park-Race
08.10.—09.10.2005	Arge Alp
15.10.2005	Deutsche Einzelmeisterschaft Klassik in Bad Kreuznach
16.10.2005	Deutschland Cup in Bad Kreuznach
22.10.2005	Niederbayerische Einzelmeisterschaft in Bernried
06.11.2005	Stadt-OL in Venedig (nähere Infos folgen)

OL-Wintertraining 2005: - (Änderungen vorbehalten)

03.01.2005	Laufen oder LL in Greising 18.30 Uhr	22.03.2005	H 17/18 Lauftraining
05.01.2005	Laufen oder LL in Greising 18.30 Uhr	23.03.2005	Laufen 18.30 Uhr
06.01.2005	Park Race	29.03.—03.04. 2005	evtl. nationalteam Trainingslager (Kondition und Form entscheiden über Teilnahme)
07.01.2005	OL-Training	04.04.2005	Laufen 17.30 Uhr
09.01.2005	Sportlerehrung der Stadt Deggendorf + anschließender Jahresabschlussfeier	05.04.2005	H 17/18 Lauftraining
10.01.2005	Fitnessgymnastik	06.04.2005	Laufen 18.30 Uhr
12.01.2005	Laufen oder LL in Greising 18.30 Uhr	07.04.2005	Park Race
14.01.2005	OL-Training	08.04.2005	OL-Training
17.01.2005	Fitnessgymnastik	09.04.2005	Panthercuplauf Osterhofen
19.01.2005	Laufen oder LL in Greising 18.30 Uhr	11.04.2005	Laufen 17.30 Uhr
20.01.2005	H 17/18 Lauftraining	12.04.2005	H 17/18 Lauftraining
21.01.2005	OL-Training	13.04.2005	Laufen 18.30 Uhr
24.01.2005	Fitnessgymnastik	15.04.2005	OL-Training
26.01.2005	Lauftraining oder LL in Greising 18.30 Uhr		
27.01.2005	H 17/18 Lauftraining	Ab 18.04.2005	Jeden Montag Lauftraining um 18.30 Uhr
28.01.2005	OL-Training		Ein Teil fährt zum O-Training um 17.30 Uhr
31.01.2005	Fitnessgymnastik		Jeden Mittwoch Lauftraining 18.30 Uhr
02.02.2005	Lauftraining 18.30 Uhr		Jeden Donnerstag H17/18 Lauftraining um 18.30 Uhr
03.02.2005	Park Race		Jeden Freitag OL-Training
04.02.2005	OL-Training		
07.02.2005	17.30 Uhr Laufen oder LL in Greising		
09.02.2005	Lauftraining oder LL in Greising		Zu jedem Park Race ist um 17.45 Uhr Abfahrt an der Turnhalle in Miettraching
10.02.2005	H 17/18 Lauftraining		
11.02.2005	OL-Training		
14.02.2005	Fitnessgymnastik und vorher 17.00 Uhr laufen		Dieser Trainingsplan gilt nur für fortgeschrittene OL-Jugend und Erwachsene!
16.02.2005	18.30 Uhr Laufen oder LL in Greising		
17.02.2005	H 17/18 Lauftraining		
18.02.2005	OL-Training		
21.02.2005	Fitnessgymnastik und vorher Laufen 17.00 Uhr		<u>Anmeldungen zu Wettkämpfen:</u>
23.02.2005	Laufen 18.30 Uhr		Panthercup Voranmeldung 3 Tage zuvor
24.02.2005	H 17/18 Lauftraining		Park-Race Voranmeldung 3 Tage zuvor
25.02.2005	OL-Training		Bayerncuplauf Voranmeldung 3 Wochen zuvor
28.02.2005	Fitnessgymnastik		BRL / Deutsche Meistersch. / Bayer. Meistersch. 4 Wochen zuvor
02.03.2005	Laufen 18.30 Uhr		Sonstige Wettkämpfe 4 Wochen zuvor
03.03.2005	Park Race		
04.03.2005	OL-Training		
07.03.2005	Fitnessgymnastik und vorher Laufen 17.00 Uhr		Anmeldung bei Karin oder Roland Vogl per Telefon, Email, Fax, per Zettel:
09.03.2005	Laufen oder LL in Greising 18.30 Uhr		
10.03.2005	H 17/18 Lauftraining		
11.03.2005	OL-Training	Tel. 0991 / 2703704	
12.03.2005	Panthercup SVM	Fax.: 0991 / 2703703	
14.03.2005	Fitnessgymnastik und vorher Laufen 17.00 Uhr	Handy: 0171 / 3614663	
16.03.2005	18.30 Uhr Laufen	Email: sportvogl@t-online.de	
17.03.2005	H 17/18 Lauftraining		
18.03.2005	OL-Training		
21.03.2005	17.30 Uhr Laufen		

OL-ABTEILUNG SV-MIETRACHING

Abteilungsleiterin Karin Vogl
Trainer: Roland Vogl
Telefon: 0991 / 2703704
Fax: 0991 / 2703703
Email: sportvogl@t-online.de
Mobil: 0171 / 3614663

Liebe Olerinnen und OLER,



Auf die letzte Saison blicke ich sehr

gerne zurück. Wir hatten gemeinsam viel Spaß.

Ob bei unse-

rem Sommertrainingslager in Slowenien, im Alpamare in Bad Tölz, beim Grillen in

Bernried oder bei unserem größten Erfolgswochenende inklusive Schlammschlacht bei

der Deutschen Staffelmeisterschaft und Deutschen Mannschaftsmeisterschaft im Chemnitz. Wir sind eine tolle Truppe geworden.

Zum Spaß kam dieses Jahr auch der große Erfolg: Wir standen bei Deutschen Meisterschaften im Jahr 2004 fünfmal am

Stockerl!!! Die Basis dieses Erfolges ist die Gemeinschaft, die große Anzahl der Jugendlichen.

Miteinander trainieren ist eben leichter als alleine. Sogar ich hatte noch nie soviel trainiert wie 2004. Dafür muss ich mich bei unseren Jugendlichen bedanken, die mich mitreißen und auch fordern.

2004 haben wir nicht nur Abteilungszuwachs bei den Jugendlichen bekommen, sondern auch bei den Erwachsenen. Das freut

mich besonders, weil man Erwachsene nicht mehr so leicht begeistern kann für neue Sachen. Wir begrüßen Euch ganz herzlich in unserer Mitte und wünschen Euch viel Spaß.

Bedanken möchte ich mich auch bei unserem Trainer Roland für die unzähligen Trainingseinheiten, die er sich immer erst ausdenken muss und die offensichtlich auch das bringen, was wir uns vorstellen.

Bedanken möchte ich mich des weiteren bei Petra, die unsere Kleinsten mit Begeisterung und Erfolg trainiert und Jahr für Jahr diesen tollen Jahresbericht mit allen Ereignissen des Jahres erstellt.. Nicht zuletzt möchte ich mich bei allen Mitgliedern für die Unterstützung, das Lob und die gemeinsamen Stunden, in denen wir viel gelacht haben, bedanken.

Zum Schluss gilt mein Dank dem Vorstand des SV-Mietraching, der uns finanziell keine Steine in den Weg legt und uns bei unseren Veranstaltungen tatkräftig unterstützt.

Ich freue mich bereits wieder auf die nächste Saison, die hoffentlich genau wieder so viel Spaß macht und wenn ihr wieder mit so viel Eifer und Elan wie letztes Jahr trainiert, bestimmt auch wieder Erfolge bringt. Also auf geht's!!! SVM - SVM - SVM !!!

Zum Schluss bleibt mir nur noch euch allen ein gesundes und verletzungsfreies neues Jahr 2005 zu wünschen.

Karin Vogl

