



Jahresbericht 2005

OL-Abteilung SV-Mietraching

Ausgabe 3 / Saison 2005

In dieser Ausgabe:

Maria Lange qualifiziert sich für Jugend-EM



<i>Chicken Challenge</i>	12
<i>Deutsche Einzel– Mitteldistanz</i>	15
<i>Trainingslager Schrems</i>	20
<i>Bayer. Staffelmeister- schaft</i>	30
<i>Jugend Europameister- schaft</i>	32
<i>Niederbayer. Meister- schaft</i>	34
<i>5-Tage Ol Novy-Bor</i>	40
<i>Deutsche Mannschafts- meisterschaft</i>	51
<i>Deutsche Staffelmeis- terschaft</i>	60
<i>Deutsche Einzel– Langdistanz</i>	67
<i>Deutschlandcup</i>	74
<i>Bayer. Einzelmeister- schaft</i>	78

Themen in dieser Ausgabe:

- *Serie - Orientierungslauf
etwas näher betrachtet*
- *Panthercupläufe*
- *Bayerncupläufe*
- *Bundesranglistenläufe*
- *Training*

Ski-OL in Karlstift / Österreich 05.02.-06.02.2005

Beim Ski-OL-Wochenende in Karlstift nahe der Burg Rapottenstein (bekannt aus dem Fernsehen) wurden die Oberösterreichischen Landesmeisterschaften 2005 ausgetragen. Da viele der trainingsfleißigen Mitglieder ihr Können auch beim Wettkampf unter Beweis stellen wollten, wurde dieses OL-Event gerne angenommen. Eine Arbeitsgruppe vom HSV Kremstal, HSV Graz, NF Linz, NF Sandl und Sportunion Schöckl sowie vielen Helfern aus Karlstift ist es zu verdanken, dass diese gut organisierte Veranstaltung für die Mietracher Teilnehmer ein tolles Erlebnis wurde.

Bei herrlichem Sonnenschein und eiskalten Wintertemperaturen mussten sich die Läuferinnen und Läufer nach dem Start auf dem dichten Loipennetz zurechtfinden. Alle versuchten sich in der freien Technik (Skating) und waren teilweise von ihren eigenen Leistungen überrascht. Am Samstag Abend nach der Siegerehrung trafen sich alle Mietracher



im Gasthof zum Spieleabend. Am Sonntag gab es für alle Teilnehmer einen Massenstart. Die Sonne und die glitzernden Schneekristalle konnten aber nicht über die Minusgrade hinwegtäuschen. Alle waren im Ziel froh, einen heißen Tee zu bekommen—nicht nur für den Durst, sondern vor allem zum Händewärmen. Doch alle waren einer Meinung - es war toll!!!

Ergebnisse OM Mitteldistanz - 3. Austria Cup:

D-14 (5000 m / 7 P)

1.	Pacher Lisa	SU Schöckl Graz	38:33 min
2.	Lange Maria	SV-mietraching	40:09 min
3.	Aschacher Verena	HSV Wr. Neustadt	40:33 min
4.	Geiger Nina	SV-Mietraching	50:30 min

H 15-18 (6500 m / 6 P):

1.	Mallweger Raphael	SU Klagenfurt	35:30 min
2.	Schuh Thomas	HSV Pinkafeld	38:40 min
3.	Lang Thomas	HSV Pinkafeld	39:33 min
7.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	54:46 min
10.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	62:57 min
11.	Aigner Julian	SV-Mietraching	67:01 min
13.	Aigner Simon	SV-Mietraching	72:17 min

H-19 kurz (6500 m / 6 P)

1.	Marth Franz	OLG Deutsch Kaltenbrunn	46:30 min
2.	Vogl Roland	SV-Mietraching	49:49 min
3.	Plohn Markus	HSV Wr. Neustadt	54:21 min

H 45 (7000 m / 7 P)

1.	Meidinger karlheinz	HSV Kremstal	44:31 min
2.	Schuh Richard	HSV Pinkafeld	45:31 min
3.	Schenk Johannes	HSV Krenstal	47:47 min
11.	Lange Peter	SV-Mietraching	89:03 min



D 35 (6000 m / 6 P)

1.	Pacher Gerhild	LZ OMAHA	45:51 min
2.	Berger Gisliind	HSV Kremstal	48:34 min
3.	Intsiful Sabine	SV-Mietraching	60:08 min
4.	Vogl Karin	SV-Mietraching	60:59 min



Ergebnisse 4. Austria Cup:

D 14 :

1.	Verena Aschacher	HSV Wr. Neustadt	35:47 min
2.	Maria Lange	SV-Mietraching	41:08 min
3.	Nina Geiger	SV-Mietraching	41:14 min

H 15-18:

1.	Raphael Mallweger	SU Klagenfurt	39:32 min
2.	Mikko Kolehmainen	NF Linz	43:38 min
3.	Helmut Gremmel	HSV Pinkafeld	44:45 min
7.	Sebastian Lange	SV-Mietraching	68:29 min
8.	Florian Kersch	SV-Mietraching	69:08 min
9.	Julian Aigner	SV-Mietraching	69:17 min
11.	Simon Aigner	SV-Mietraching	77:51 min

H-19 kurz:

1.	Markus Plohn	HSV Wr. Neustadt	51:43 min
2.	Roland Vogl	SV-Mietraching	54:16 min
3.	Fritz Marth	OLG Kaltenbrunn	54:43 min

D 35:

1.	Gisliind Berger	HSV Kremstal	49:18 min
2.	Gerhild Pacher	LZ OMAHA	53:03 min
3.	Karin Vogl	SV-Mietraching	57:22 min
4.	Sabine Intsiful	SV-Mietraching	59:22 min



*Wer sich nur im Rahmen
seiner Möglichkeiten bewegt,
kennt seine Fähigkeiten nicht.*



Nachwuchs- und D-Kader Lehrgang in Weidach bei Coburg 18.03.-21.03.2005

Der diesjährige D-Kader-Lehrgang wurde mit dem Nachwuchs-Lehrgang aus Kostengründen verbunden. Im Nachhinein kann man sagen, dass dies ein voller Erfolg war, sowohl für die Nachwuchs-Orientierer als auch für die gestandenen D-Kader-Mitglieder. Unter der Organisation von Katrin Lorenz und Geli Weid und deren zahlreichen Helfern gab es ein abwechslungsreiches, informatives und lustiges Trainingslager.

Nicht nur für das D-Kader-Umfeld

sondern auch für das Nachwuchs-Umfeld wurden viele Teilnehmer aus Mietraching dazu eingeladen. Manche konnten wegen Krankheit oder anderen terminlichen Verpflichtungen nicht teilnehmen, doch den anwesenden Jugendlichen hat es sehr viel Spaß gemacht.

Die Mietrachinger Teilnehmer waren: Anna Biller, Maria Lange, Steffi Lederer, Nina Geiger, Daniel David, Thomas Eckl, Sebastian Lange, Flori-

an Kerschl, Julia Penzkofer, Markus Penzkofer, Dietmar Zoltner.

Vor allem beim Nachwuchs hat man gemerkt, dass solche Trainingslager sehr wertvoll sind. Die jungen Läuferinnen und Läufer lernen, sich in eine fremde Gruppe einzuordnen und haben keine Scheu mehr davor, auch andere um Rat zu fragen. Zudem laufen sie auf neuen Karten, und bekommen so immer wieder interessante Eindrücke.

Damit die Eltern einen kleinen Eindruck eines solchen Trainingslagers bekommen, hier der Zeitplan:

Freitag: 18.03.2005

17.30 Uhr Teilnahme an dem 3. Lauf zur Coburger Winterlaufserie

21.30 Uhr Kennenlernspiel

Samstag: 19.03.2005

10.00 Uhr Nachwuchs: OL-Stern „Callenberg“

10.00 Uhr D-Kader: Konditionstest auf Waldrunde „Callenberg“

14.30 Uhr Höhenlinien-OL auf „Mönchsberg“ Weidach

18.30 Uhr Abendessen in Pizzeria

20.30 Uhr Nachwuchs: Theorie: IOF-Postenbeschreibung und Piktogramme

20.30 Uhr D-Kader: Theorie: Strategien beim Anlaufen schwieriger Posten

21.30 Uhr OL-Quiz

Sonntag: 20.03.2005

11.00 Uhr Nachwuchs: Trail-OL auf „Eiserne Hand“ in Lichtenfels

11.00 Uhr D-Kader: Normal_OL mit schwierigen Posten auf „Eiserne Hand“

15.30 Uhr Schmetterlings-OL mit 3 Schleifen auf „Eiserne Hand“ in Lichtenfels

19.00 Uhr Abendessen im Vereinsheim Weidach

21.00 Uhr Nachbesprechung

Montag: 21.03.2005

9.30 Uhr Nachwuchs: Linien-OL mit Posten auf und neben der Linie

9.30 Uhr D-Kader: Gedächtnis-OL auf „Callenberg“

12.30 Uhr Mittagessen in Pizzeria

13.30 Uhr Abschlussbesprechung

Abreise



*Wo Einigkeit herrscht,
ist auch Erfolg!*



Int. 3-Tage-OL in Den Haag / Holland 26.03.-28.03.2005

Die Mietrachinger Orientierungsläuferin Katrin Dreßel startete zusammen mit ihrem Freund Ralph Körner (TSV Grünwald) beim „3-daagse von Holland“, der in der Nähe von Den Haag statt fand.

Die erste Etappe fand im Dünengelände nordöstlich der EU-Metropole statt. Im Militärgelände „Uilenbosch“ war diffizile Feinorientierung gefragt. Ei-

nen Tag später folgte die etwas kürzere Etappe im so genannten „Haagse Slurf“. Im bewaldeten Dünengelände rund um „Mejendel“ lief Katrin die dritte und letzte Etappe. In der Kategorie Damen A absolvierte die OL-Neueinsteigerin drei solide Läufe und konnte sich auf dem erfreulichen 9. Platz im Mittelfeld der Kategorie platzieren.



Int. 3-Tage-OL im Elsass / Frankreich 26.03-28.03.2005

Maria und Sebastian Lange erlaufen sich Platz 1 und 3!

Beim erste 3-Tage-Orientierungslauf der diesjährigen Saison für die Mietrachinger Jugend nahmen 3 Läufer/innen teil. Im elsässischen Kaysersberg waren die Sportler in und um die steilen Weinberge am Rande der Vogesen unterwegs.

Maria Lange konnte an ihre Siegesserie vom letzten Jahr nahtlos anknüpfen und sicherte sich mit 2 Tagesbest-

zeiten bei der 1. und 3. Etappe den Gesamtsieg in der Kategorie Damen bis 14 Jahre. Ihre Vereinskollegin Anna Biller konnte sich nach 3 Läufen auf dem 5. Rang platzieren.

Sebastian Lange lag nach dem 1. Lauf auf dem 6. Platz und konnte sich mit einem grandiosen 2. Durchgang mit der zweitbesten Laufzeit auf den 3. Gesamtrang verbessern. Diese Platzierung hielt er auch nach der 3. Etappe und kam hoch verdient auf den 3. Gesamtplatz in der Kategorie Herren bis 16 Jahre.

Entscheidend für jeden Erfolg ist der Glaube an sich selbst!



1. Panthercup in Seestetten/Donau am 09.04.2005

Kühler und unangenehmer Dauerregen begleitete die Orientierungsläufer beim ersten von sechs Wertungsläufen der Panthercupserie des Turnbezirks.

Bei den Routiniers erlief sich Ralph Körner die schnellste Zeit, wurde aber nicht gewertet, da er nur das Zweitstartrecht für den LV Deggendorf hat. Somit siegte erstmals Stefan Hötzinger vom TV Osterhofen. Unter den Damen konnte diesmal Maria Lange vor ihrer Vereinskameradin Nina Geiger als erste Saisonsiegerin überzeugen; die beiden Mietrachingerinnen ver-

wiesen Cupverteidigerin Gertrud Liebl auf den dritten Rang. Beim fortgeschrittenen männlichen Nachwuchs setzte sich Titelverteidiger Sebastian

Lange vor Florian Kerschl und Julian Aigner durch. Die Seniorenkonkurrenz war eine sichere Sache für Erich Löffelmann vom OLA TSV Deggendorf—hier sicherte sich der

Mietrachinger Andreas Scharnböck den dritten Rang. Bei den Jüngsten, den Schülern und Schülerinnen, waren diesmal einige Neulinge vom SV-Mietraching dabei, die ihren ersten Panthercup mit Schattenläufer absolvierten. Hier kam als vierte und zugleich beste Schülerin Daniela Gruber ins Ziel.



Alle Mietrachinger Teilnehmer

v. li. Daniela Gruber, Dominik Anzenberger, Florian Kerschl, Maria Lange, Nina Geiger, Korbinian Lange, Sebastian Lange, Julian Aigner, Thomas Eckl

Ergebnisse:

Bahn A (Herren Lang): 7000m / 280 Hm / 14 P

1.	Körner Ralph	LV Deggendorf	53:25
2.	Hötzinger Stefan	TV Osterhofen	80:43
3.	Biller Georg sen.	WSV Bernried	81:51

Bahn B (Herren Mittel): 5500 m / 220 Hm / 15 P

1.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	52:32
2.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	53:50
3.	Löffelmann Erich	OLA Deggendorf	55:27
4.	Aigner Julian	SV-Mietraching	57:21
6.	Scharnböck Andreas	SV-Mietraching	71:51

Bahn C (Nachwuchs u. Neulinge): 3000 m / 75 Hm / 8 P

1.	Götze Arne	OLA Deggendorf	29:48
2.	Schwanitz Colin	OLA Deggendorf	29:52
3.	Schneiders Timo	OLA Deggendorf	30:57
4.	Gruber Daniela	SV-Mietraching	31:02
5.	Eckl Thomas	SV-Mietraching	32:39
6.	Lange Korbinian	SV-Mietraching	34:07

Die Zukunft gehört jenen, die an ihre Visionen glauben.



Bahn D (Damen): 4200 m / 160 Hm / 9 P

1.	Lange Maria	SV-Mietraching	45:59
2.	Geiger Nina	SV-Mietraching	47:00
3.	Liebl Gertrud	TV Osterhofen	62:39



1. Bayerncup in Pechbrunn am 16.04.2005

Gelungener Saisonauftakt mit Mietrachinger Siegern -

Es war ein ordentlicher Saisonauftakt, den die über 90 bayerischen Starter, darunter 29 niederbayerische Orientierer, beim ersten von sechs Ranglistenläufen in der 26. Bayerncupseason der Orientierungsläufer erlebten.

Bei angenehmen Frühlingstemperaturen traf man nahe von Pechbrunn (Unterfranken) nach der langen Winterpause erstmals bayernweit mit zahlreichen Gästeläufern aus der tschechischen Republik aufeinander. Die Mietrachinger unterstrichen mit Tagessiegen weiterhin ihre Leistungen. Bei den Herren konnte Roland Vogl mit einem 4. Platz aufwarten.

Auf der für die Bayerncup-Wertung neu eingeführten Kurzbahn bei den Damen trug sich die Mietrachingerin Katrin Dreßel als erste Siegerin in die Ergebnisliste ein.

Kommen wir zum Nachwuchs: Hier war besonders augenfällig bei den Schülerinnen der Tagessieg von Anna

Biller vor ihrer favorisierten drittplatzierten Vereinskameradin Maria Lange; dahinter rangierten Steffi Lederer und Nina Geiger.

Bei der männlichen Jugend 15-16 sorgten Sebastian Lange mit seinem Tagessieg sowie Julian Aigner als Dritter und Florian Kerschl als Vierter für ein erfolgreiches Abschneiden.

In der Juniorenkategorie 17-20 ließen der Mietrachinger Simon Aigner und Georg Biller (WSV) Bernried mit den Plätzen zwei und vier ebenfalls positiv aufhorchen.

Auch bei den Seniorinnen wusste man zu überzeugen. Karin Vogl als Neueinsteigerin in der D-35 siegte überlegen bei ihrem ersten „Senioren-Rennen“, Petra Lange wurde Fünfte.

Dem standen die Senioren nur wenig nach: In der Kategorie H 35 platzierte sich Helge Zoltner auf den zweiten Platz.

Jörg Mumme, ebenfalls SVM, heißt der Sieger bei den Senioren H 45 vor dem Bernrieder Georg Biller sen.

*Die Siege sind Lohn wie die
Saat, die aufgeht:
Reiche Ernte naht, wenn
reichlich ausgestreut man hat.*



Sebastian auf dem Weg zum Sieg

Ergebnisse:

D 14: 3110 m / 80 Hm / 13 P

1.	Biller Anna	SV-Mietraching	25:41
2.	Greiner Josephine	TSV Grünwald	27:10
3.	Lange Maria	SV-Mietraching	28:32
4.	Lederer Steffi	SV-Mietraching	29:48
5.	Geiger Nina	SV-Mietraching	32:33



D 19 K: 4580 m / 95 Hm / 12 P

1.	Dreßel Katrin	SV-Mietraching	57:13
2.	Reinwald Elisabeth	SV-Nittendorf	61:21



D 35: 5350 m / 105 Hm / 14 P

1.	Vogl Karin	SV-Mietraching	57:06
2.	Grifoni Milena	SV-Nittendorf	60:08
3.	Hufnagel Ingrid	OLA Deggendorf	62:53
5.	Lange Petra	SV-Mietraching	64:22



H 12: 1550 m / 50 Hm / 10 P

1.	Mielenz Florian	TSV Grünwald	10:47
2.	Ohme Robin	OLA Deggendorf	15:32
3.	Zoltner Dietmar	SV-Mietraching	16:43
6.	Lange Korbinian	SV-Mietraching	19:33



H 15-16: 5500 m / 120 Hm / 15 P

1.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	40:15
2.	Cionoiu Sebastian	Coburg-Ketschendorf	40:27
3.	Aigner Julian	SV-Mietraching	41:46
5.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	46:47



H 17-20: 7210 m / 180 Hm / 22 P

1.	Vetter Benjamin	Coburg-Neuses	51:58
2.	Aigner Simon	SV-Mietraching	58:51
3.	Schmidt Jan	Coburg-Neuses	62:55



H 21 E: 8850 m / 190 Hm / 22 P

1.	Körner Ralph	TSV Grünwald	53:40
2.	Frisk Björn	TSV Grünwald	56:43
3.	Wiesinger Peter	TSV Grünwald	64:14
4.	Vogl Roland	SV-Mietraching	65:33



H 35: 7210 m / 180 Hm / 22 P

1.	Baath Veikko	TSV Grünwald	52:11
2.	Zoltner Helge	SV-Mietraching	54:33
3.	Jugenheimer Gerd	Coburg-Neuses	56:30



H 45: 6360 m / 140 Hm / 19 P

1.	Mumme Jörg	SV-Mietraching	52:00
2.	Biller Georg sen.	WSV Bernried	54:57
3.	Schalle Michael	TSG Creidlitz	61:23
9.	Lange Peter	SV-Mietraching	77:02



Rahmen Mittel: 3670 m / 85 Hm / 12 P

1.	Eckl Stefan	SV-Mietraching	39:16
2.	Burger Johannes	TV Wunsiedel	42:46
3.	Bauer Bärbel	SV-Nittendorf	64:05



2. Bayerncuplauf in Asch / Tschechien am 17.04.2005

Sebastian Lange siegt auch im 2. Wettkampf!

Nach einer kurzen Nacht in der Schulturnhalle in Pechbrunn ging es bei windigen Frühjahrestemperaturen nach Tschechien.

Erstmals in der 26-jährigen Geschichte der bayerischen Landesranglisteläufe fand ein derartiger Wettbewerb nicht auf bayerischem Boden, sondern in westböhmischem Gelände zwischen Eger und Asch statt.

In einem sehr ruppigen und detailreichen Gelände in einem noch vor wenigen Jahren unzugänglichen Grenzgebiet gingen auch wieder viele Mietracheringer Orientierer auf Postensuche.

Bei den Schülerinnen egalisierte diesmal Maria Lange als Tagessiegerin mit deutlichem Vorsprung den Rückstand durch den dritten Platz vom ersten Wettkampf. Die Plätze drei bis fünf belegten ihre Vereinskameradinnen Steffi Lederer, Nina Geiger und Vortagessiegerin Anna Biller.

Ein wenig Hilfe will der Erfolg schon haben - Training !



Sebastian Lange heißt zum zweiten Mal der Sieger in der Kategorie der Jugendlichen H 15-16, wobei sich Julian Aigner als Dritter und Florian Kerschl als Fünfter ebenfalls noch zeitlich im Vorderfeld platzierten.

Bei den Junioren H 17-20 gab es teilweise Probleme mit einem unpräzise gesetzten Kontrollposten; hier kam Simon Aigner Auf den fünften Rang.

Tagesbester bei den Senioren H 45 wurde der Mietracheringer Jörg Mumme und in der Kategorie H 35 war Helge Zoltner als Dritter erfolgreich.

Ergebnisse:

H-10: (1500 m / 20 Hm / 5 P)

1.	Lange Korbinian	SV-Mietraching	44 min
----	-----------------	----------------	--------

H-12: (2900 m / 70 Hm / 8 P)

1.	Ohme Robin	OLA Deggendorf	62 min
2.	Zoltner Dietmar	SV-Mietraching	64 min

H-16: (5000 m / 95 Hm / 13 P)

1.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	45 min
2.	Cionoiu Sebastian	Coburg-Ketschendorf	50 min
3.	Aigner Julian	SV-Mietraching	56 min
5.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	64 min

H 17-20: (7800 m / 165 Hm / 17 P)

1.	Vetter Benjamin	Coburg-Neuses	67 min
2.	Forkel Benjamin	Coburg-Neuses	79 min
3.	Meißner Bernhard	Coburg-Neuses	81 min
5.	Aigner Simon	SV-Mietraching	87 min

H-35: (7800 m / 165 Hm / 17 P)

1.	Baath Veikko	TSV Grünwald	61 min
2.	Scheler Thomas	Coburg-Neuses	66 min
3.	Zoltner Helge	SV-Mietraching	74 min

H-45: (6100 m / 145 Hm / 15 P)

1.	Mumme Jörg	SV-Mietraching	60 min
2.	Krämer Stephan	TuS Mitterteich	65 min
3.	Biller Georg sen.	WSV Bernried	67 min

D-14: (2900 m / 70 Hm / 8 P)

1.	Lange Maria	SV-Mietraching	25 min
2.	Greiner Josephine	TSV Grünwald	28 min
3.	Lederer Steffi	SV-Mietraching	31 min
4.	Geiger Nina	SV-Mietraching	31 min
5.	Biller Anna	SV-Mietraching	32 min

D-19 K: (5000 m / 95 Hm / 13 P)

1.	Huth Kerstin	TSG Creidlitz	64 min
2.	Dreßel Katrin	SV-Mietraching	86 min
3.	Reinwald Elisabeth	SV-Nittendorf	90 min

D-35: (5600 m / 130 Hm / 12 P)

1.	Hufnagel Ingrid	OLA Deggendorf	65 min
2.	Kolehmainen Anne	TSV Grünwald	71 min
3.	Liebl Gertrud	TV Osterhofen	74 min
6.	Lange Petra	SV-Mietraching	102 min

(Petra hatte sich beim 4. Posten das Außenband am Knöchel gerissen und ist die Strecke dann durch gegangen)



Int. 2-Tage-Orientierungslauf v. Holland - 07.-08.05.2005

Die einzigen Mietrachinger Teilnehmer bei diesem Event waren unsere Abteilungsleiter und Trainer Karin und Roland Vogl. Um die Werbetrommel für unseren 3-Tage-Lauf an Ostern 2006 zu rühren versuchen sie, an so vielen Veranstaltungen wie möglich teilzunehmen. - Vielen Dank für diesen Einsatz! "

Ergebnisse:**D-35:**

1.	Vogl Karin	SV-Mietraching	1:30:29	1:08:07	2:38:36
2.	Verberne An	Hamok (BEL)	1:39:53	1:09:05	2:48:56
3.	Verheijen Ellen	UZO (NRD)	1:47:46	1:38:29	3:26:15

H-35:

1.	Vervoort Wim	Trol (BEL)	0:55:41	0:51:13	1:46:54
2.	Mellebeek Bart	Hamok (BEL)	0:55:27	0:55:06	1:50:33
3.	Borgers Jody	UZO (NED)	1:06:36	1:02:27	2:09:03
4.	Vogl Roland	SV-Mietraching	1:07:58	1:06:33	2:14:31

Int. 3-Tage-OL in Henndorf / AUT - 14.-16.05.2005 „Chicken Challenge“

Maria Lange und Steffi Lederer siegen beim „Hennen-Rennen“!

Erstmals seit Jahren fand in Deutschland kein 3-Tage-OL an Pfingsten statt. Dafür wagten einige deutsche und natürlich auch Mietrachinger Orientierer den Sprung über die Grenze nach Österreich und nahmen in Henndorf nahe Salzburg am 3-Tage-OL mit dem interessanten Namen „Chicken Challenge“ teil.

Interessant waren vor allem auch die Wettkämpfe. Die erste Etappe fand als Mitteldistanz im und um das Ortsgebiet von Henndorf statt.

Die folgenden beiden Etappen fanden im Henndorfer Wald statt, einem Hangrücken mit zahlreichen Gräben

und Rinnen, die ein Querlaufen und Halten der Höhe äußerst schwer und die Routenwahlprobleme sehr interessant gestalteten. Vor allem lange Schläge hatten die Bahnleger eingebaut, ohne dabei aber den Läufern die Feinorientierung in den diffizilen Grabensystemen vorzuenthalten. Der durch den Regen aufgeweichte Untergrund erschwerte das Hanglaufen in den steilen Passagen noch zusätzlich.

Doch wie immer kamen mit den schwierigen Gegebenheiten die Jugendlichen des SV-Mietraching hervorragend zurecht.

Maria Lange konnte sich in der D-14 Leistungsklasse den Gesamtsieg sichern und Steffi Lederer machte es ihr in der Kategorie D-14 Normal gleich.

Ihre Kameradinnen Anna Biller und Nina Geiger landeten jeweils auf dem erfreulichen 4. Platz.

Im Feld der H-16-Leistungsläufer reihte sich Sebastian Lange auf dem 4. Platz ein. Florian Kerschl wurde Siebter.

Korbinian Lange wurde mit seinen acht Jahren beim ersten internationalen Auftritt in der Kategorie Herren bis 10 Jahre Dritter.

*Wer Hohes ersteigen will—
unten muss er beginnen.
Wer Fernes erlaufen will—den
ersten Schritt muss er tun.*

Ergebnisse:

H-21 Kurz:

1.	Roland Meister	OLA Dachsen (CH)	21:44	39:30	45:23	1:46:37
2.	Georg Dobler	MTV Hernals	25:36	44:25	42:25	1:52:26
3.	Roland Vogl	ASKÖ Henndorf	24:06	44:04	44:53	1:53:03
	Peter Lange	SV-Mietraching	43:03		87:38	

(Peter hatte auf der zweiten Etappe an einem Steilhang seinen Chip verloren!)

H-40:

1.	Wolfgang Kradischnig	HSV Kremstal	26:38	64:50	46:47	2:18:15
2.	Thomas Scheler	Coburg-Neuses	26:10	62:49	49:23	2:18:22
3.	Markus Blaschke	SC Volpriehausen	30:40	65:53	49:34	2:26:07
4.	Helge Zoltner	SV-Mietraching	30:27	68:03	59:31	2:38:01

H- 15/16 Leistung:

1.	Erik Simkovic	OLC Wienerwald	18:22	53:17	40:27	1:52:06
2.	Joachim Bosina	NF Wien	19:20	59:41	44:42	2:03:43
3.	Helmut Gremmel	HSV Pinkafeld	20:25	65:28	43:25	2:09:18
4.	Sebastian Lange	SV-Mietraching	22:43	65:33	47:51	2:16:07
7.	Florian Kerschl	SV-Mietraching	21:46	68:32	57:33	2:27:51

H-10:

1.	Michael Tanzer	HSV Langenlebarn	8:26	23:35	21:27	0:53:28
2.	Markus Finder	HSV Graz	13:24	28:53	28:31	1:10:48
3.	Korbinian Lange	SV-Mietraching	10:21	30:38	32:50	1:13:49

D-19 Kurz:

1.	Andrea Tröbe	SV TU Ilmenau	26:49	41:22	42:41	1:50:52
2.	Karin Vogl	ASKÖ Henndorf	29:49	44:15	41:31	1:55:35
3.	Sonja Pötsch	HSV Graz	31:25	48:34	45:07	2:05:06

D-35:

1.	Manuela Hlosta	NF Wien	26:23	50:11	50:45	2:07:19
2.	Claudia Greiner	TSV Grünwald	27:59	56:14	44:51	2:09:04
3.	Gislind Berger	HSV Kremstal	26:59	56:31	46:59	2:10:29
6.	Sabine Intsiful	SV-Mietraching	32:29	81:50	66:43	3:01:02

D-40:

1.	Vera Arbter	NF Wien	22:59	39:57	45:22	1:48:18
2.	Gabriele Finder	OLC Wienerwald	31:34	52:25	62:34	2:26:33
3.	Erika Lueger	Lokomotive Stermark	31:28	53:04	62:55	2:27:27
7.	Petra Lange	SV-Mietraching	34:30	62:24	94:20	3:11:32

D-13/14 Leistung:

1.	Maria Lange	SV-Mietraching	25:07	35:28	31:45	1:32:20
2.	Clarissa Kradischnig	OLC Graz	23:56	39:07	34:59	1:38:02
3.	Verena Aschacher	HSV WR. Neustadt	26:06	39:22	33:57	1:39:25
4.	Anna Biller	SV-Mietraching	28:33	40:58	44:51	1:54:22

D-13/14:

1.	Steffi Lederer	SV-Mietraching	11:57	29:47	31:08	1:12:52
2.	Marlies Berger	HSV Kremstal	10:46	27:21	38:56	1:17:03
3.	Elisabeth Pfeifer	OLC Graz	10:19	35:06	32:13	1:17:38
4.	Nina Geiger	SV-Mietraching	13:56	32:58	35:03	1:21:57



Thermenland Open in Ungarn - 29.04.–01.05.2005

Katrin Dreßel nahm bei den diesjährigen Thermenland-Open in Ungarn teil.

Beim Prolog am Freitag wurde auf dem Golfplatz gestartet und in der Therme von Bükfürdő sprinteten die Teilnehmer ins Ziel.

Ergebnisse Prolog:

W-19:

1.	Kelemen Bernadett	Vasutas SK	14:17
2.	Szerenasi Ildico	Szegedi Vasutas	14:18
3.	Csaszar Eva	Tajekoz	15:27
26.	Dreßel Katrin	SV-Mietraching	26:28

Ergebnisse 3-Tage-Lauf:

W 21 BS:

1.	Kertesz Aniko	Vasutas SK	37:45	46:54	45:27	130:06
2.	Szabo Anita	Cegledi German	39:26	43:59	48:09	131:34
3.	Bunyik Emese	Miskoler Egyetem	39:10	49:29	43:06	131:45
16.	Dreßel Katrin	SV-Mietraching	58:21	63:52	70:50	193:03



Ländervergleichskampf 2005 Niederbayern–Südböhmen–Oberösterreich In Bad Leonfelden am 21.05.2005

Beim heurigen Ländervergleichskampf nahmen nur wenige Niederbayern teil, da die Deutsche Meisterschaft über die Mitteldistanz auf dieses Wochenende verlegt wurde.

Der 3. Länderkampf findet voraussichtlich am 27./28. Mai 2006 bei Budweis / Ceske Budejovice statt. In diesem Rahmen plant Herr Schwanitz vom OLA Deggendorf auch die 35. Niederbayerischen Einzelmeisterschaften 2006 auszutragen.

H-14: (3200 m / 120 Hm / 11 P)

1.	Markus Obermüller	NF Linz	OÖ	27:11 min
2.	Tomas Tichy	Tolar Jindrichuv Hradic	SB	32:20 min
3.	Alexander Berger	HSV Kremstal	OÖ	35:00 min
6.	Dietmar Zoltner	SV-Mietraching	NB	65:45 min

H-35: (8600 m / 350 Hm / 19 P)

1.	Wolfgang Kradischnig	HSV Kremstal	OÖ	72:25 min
2.	Johann Kugler	NF Linz	OÖ	75:55 min
3.	Helge Zoltner	SV-Mietraching	NB	80:53 min

Deutsche Meisterschaft Mitteldistanz in Gröden / Sachsen zugleich Bundesranglistenlauf am 21.05.2005

Im sächsischen Gröden fanden die deutschen Meisterschaften im Orientierungslauf auf der Mitteldistanz statt.

Bei schönem Wetter, aber ziemlich schwülwarmen Temperaturen im Wald kämpften und sprinteten knapp 700 Orientierungsläufer durch den zumeist ziemlich offenen Nadelwald rund um Gröden.

Der Lauf zur deutschen Meisterschaft sowie der einen Tag später durchgeführte Bundesranglistenlauf waren in den Nachwuchsklassen die letzten Chancen, eine der Fahrkarten zur

Jugend-Europameisterschaft im tschechischen Sumperk zu lösen.

Die 14-jährige Maria Lange musste dafür in der Kategorie Damen bis 16 Jahre starten, um die Möglichkeit auf eine Meisterschaftsmedaille und eine EM-Teilnahme zu haben.

Schon im April nahm Maria an einem Trainingslager des Deutschen Jugendkaders in Ungarn teil, konnte dort überraschend einen EM-Qualifikationslauf gewinnen und machte damit die Kadertrainer auf sich aufmerksam.

Bei dieser Meisterschaft schrammte

die Nachwuchsläuferin mit nur 13 Sekunden Rückstand auf den 3. Platz und 27 Sekunden Rückstand auf den 1. Platz an einer Medaille vorbei und landete im sehr gut besetzten Feld auf dem 4. Rang.

Unsere Jugendlichen nähern sich immer mehr der deutschen Spitze, doch mussten sie an diesem Tag ohne Medaille nach Hause gehen, da der einzige Stockerlplatz von Anna Biller in der D-14 nicht zu den Meisterschaftskategorien zählt.

Ergebnisse:

D-14: (3000 m / 75 Hm / 12 P)

1.	Josephine Greiner	TSV Grünwald	26:23
2.	Friederike Graumann	Berlin-Schönweide	29:42
3.	Anna Biller	SV-Mietraching	31:37
5.	Nina Geiger	SV-Mietraching	33:16
10.	Steffi Lederer	SV-Mietraching	37:58

D-16: (2800 m / 40 Hm / 10 P)

1.	Marie-Christine Böhm	OLV Steinberg	21:13
2.	Marie Winkler	USV Jena	21:21
3.	Lucca Blumenstein	OSC Kassel	21:27
4.	Maria Lange	SV-Mietraching	21:40

D-35: (3400 m / 75 Hm / 11 P)

1.	Heidrun Finke	OLV Uslar	24:57
2.	Anke Müller	Post SV Dresden	25:42
3.	Ekatarina Zelenina	USG Chemnitz	26:15
17.	Karin Vogl	SV-Mietraching	35:14

H-10: (1500 m / 40 Hm / 7 P)

1.	Theo Gerber	USG Chemnitz	20:28
2.	Mark Otto	TOLF Berlin	27:02
3.	Anton Cruse	SV- Robotron Dresden	29:04
AK	Korbinian Lange	SV-Mietraching	23:30

Die größte Leistung besteht darin, nicht andere, sondern sich selbst zu übertreffen.



H-16: (3300 m / 70 Hm / 13 P)

1.	Bjarne Friedrichs	MTV Seesen	19:26
2.	Fabian Kempe	Planeta Radebeul	20:07
3.	Christoph Brandt	TU Ilmenau	21:21
13.	Sebastian Lange	SV-Mietraching	24:15
18.	Florian Kersch	SV-Mietraching	27:35
26.	Julian Aigner	SV-Mietraching	36:34



H-18: (4300 m / 80 Hm / 13 P)

1.	Philipp Müller	Post SV Dresden	23:19
2.	Sebastian Bergmann	TU Ilmenau	23:41
3.	Sören Lösch	USV Jena	25:11
18.	Simon Aigner	SV-Mietraching	40:27



H-40: (4300 m / 80 Hm / 13 P)

1.	Heiko Gossel	USV TU Dresden	24:57
2.	Michael Finkenstädt	OLV Uslar	25:27
3.	Matthias Müller	Post SV Dresden	25:54
14.	Dirk Hartmann	SV-Mietraching	30:55



Offen mittel: (2800 m / 40 Hm / 10 P)

1.	Max Helbig	OLV Potsdam	26:07
2.	Joachim Gerhardt	USV TU Dresden	27:59
3.	Jürgen Helbig	OLV Potsdam	30:53
11.	Peter Lange	SV-Mietraching	35:15



H-21 A: (5200 m / 100 Hm / 15 P)

1.	Markus Kautz	Post SV Dresden	30:13
2.	Christoph Bruder	OLG Ortenau	30:27
3.	Steffen Bäßler	SV Bad Düb	30:32
27.	Roland Vogl	SV-Mietraching	35:30



Bundesranglistenlauf in Gröden am 22.05.2005

Die Radebeuler Organisatoren hatten mit der Entscheidung, einen Wald über 30 km nördlich von der Heimatstadt aufzunehmen, einen guten Griff gemacht. Es wurden Wettkämpfe in einem schönen Gelände organisiert.

Ergebnisse BRL:

D-14: (3900 m / 11 P)

1.	Josephine Greiner	TSV Grünwald	37:11
2.	Sylva Roßberg	USG Chemnitz	38:05
3.	Christina Hinkel	Robotron Dresden	39:22
5.	Nina Geiger	SV-Mietraching	41:00
12.	Steffi Lederer	SV-Mietraching	56:48
	Anna Biller	SV-Mietraching	Fehlst.



D-16: (5100 m / 14 P)

1.	Marie-Christine Böhm	OLV Steinberg	39:54
2.	Anne Fritsche	KOWEG Görlitz	41:15
3.	Sandra Juras	KOWEG Görlitz	41:49
4.	Maria Lange	SV-Mietraching	43:17



D-19 AK: (5100 m / 14 P)

1.	Antje Krieger	Treptower SV	43:18
2.	Andrea Tröße	TU Ilmenau	47:09
3.	Uta Fischer	OLV Weimar	47:31
8.	Karin Vogl	SV-Mietraching	51:51



D-40: (5400 m / 16 P)

1.	Claudia Greiner	USV TU Dresden	45:39
2.	Karin Kraemer	Post SV Dresden	46:14
3.	Liisa Rihko-Struckmann	Braunschweiger MTV	51:47
24.	Petra Lange	SV-Mietraching	73:16



H-10: (2000 m / 7 P)

1.	Leo Graumann	Berlin-Schöneweide	17:05
2.	Mark Otto	TOLF Berlin	17:23
3.	Magnus Struckmann	Braunschweiger MTV	19:28
AK	Korbinian Lange	SV-Mietraching	22:12



H-16: (6900 m / 18 P)

1.	Christoph Brandt	TU Ilmenau	40:26
2.	William Kluge	Planeta Radebeul	43:50
3.	Georg Zentgraf	USV Jena	43:58



10.	Sebastian Lange	SV-Mietraching	49:09
24.	Julian Aigner	SV-Mietraching	58:51
25.	Florian Kerschl	SV-Mietraching	59:02



H-18: (7800 m / 19 P)

1.	Arne Nilas Sobczak	SSV Langenhagen	55:36
2.	Ananda-Michael Berger	OLV Steinberg	56:26
3.	Marco Jensch	OLV Potsdam	58:13
9.	Simon Aigner	SV-Mietraching	69:11



H-21 AK: (8000 m / 17 P)

1.	Christoph Bruder	OLG Ortenau	52:52
2.	Roland Vogl	SV-Mietraching	59:44
3.	Udo Lange	IHW Alex Berlin	60:01

Für die Ausnahmeläuferin aus Mietraching, Maria Lange, hieß es bei diesem Bundesranglistenlauf, noch einmal alles zu geben, was sie auf der 5,1 km langen und orientierungstechnisch anspruchsvollen Strecke auch tat.

Sie landete am Ende vor namhaften Konkurrentinnen wieder auf dem 4. Platz.

Sofort im Anschluss an diesen Lauf gab es mit den Bundestrainern eine Besprechung, in der die Nominierten

für die Jugend-EM bekannt gegeben wurden. Maria Lange war unter den vier Mädchen für die Damenklasse bis 16 Jahre. Sie stach damit Läuferinnen aus, die bis zu diesem Wochenende schon fast sicher mit einer Teilnahme rechnen durften.



Die deutschen Jugendtrainer machten sich die Entscheidung auch nicht leicht, doch die junge Orientierungsläuferin vom SV-Mietraching überzeugte nicht nur bei den Qualifikationsläufen, sondern kann in der laufenden Saison schon viele nationale und internationale Erfolge aufweisen. Dabei steht der Gewinn der Deutschen Meisterschaft in der Staffel und der Vizemeistertitel im Einzel 2004 sowie die Bronzemedaille mit der Mannschaft im Vordergrund. Auf bayeri-

scher Ebene gewann Maria Lange alles, was es im vergangenen Jahr zu gewinnen gab: Einzel, Staffel- und Mannschaftsmeisterschaft und die bayerische Rangliste. Auf internationaler Ebene gewann sie die 3-Tage-Thermenland-Open in Fürstenfeld (AUT), belegte beim int. 3-Tage-Cerkno-Cup in Slowenien den 2. Platz und konnte beim Venedig-Lauf im Nov. 2004 alle Konkurrentinnen weit hinter sich lassen. Und die Erfolge blieben auch in diesem Jahr nicht aus.

Die EM in Tschechien (23.-26.06.05) wird in einem sehr schwierigen Gelände sein, und auch orientierungstechnisch liegt das Niveau viel höher als in Deutschland.

Doch schon die Teilnahme ist für Maria der bisher größte Erfolg in ihrer noch jungen OL-Karriere.

Sie ist seit Jahren die erste bayerische Läuferin, die für ein so großes Sportevent nominiert wurde!

Wir gratulieren alle recht herzlich!!!



Orientierungslauf—eine Natursportart auf Lebenszeit

Orientierungslauf (OL) ist eine anspruchsvolle Laufsportart. Trotzdem ist gerade OL für wirklich ALLE ein faszinierender Sport, wenn sie die Umwelt lieben und Spaß an der Bewegung in freier Natur haben, unabhängig von Alter und Fitness.

Während eines Orientierungslaufes hast Du die Aufgabe, auf einer Karte eingezeichnete Kontrollposten, nach Möglichkeit mit Hilfe eines Kompasses, der Reihe nach anzulaufen. Dabei musst Du die Routen zu den Kontrollposten selbst planen und finden. Natürlich ist nicht immer der kürzeste Weg der schnellste. Für viele ist schon reine Teilnahme das Erlebnis. Auf dem Siegerpodest stehen am Ende diejenigen, die alle kontrollposten in der schnellsten zeit angelaufen haben.

Bei einem Orientierungslauf sind also

Körper und Geist in einer aufregenden Kombination gleichermaßen gefordert. Und so gleicht kein OL dem anderen, niemals wird es langweilig. Immer gilt es, Abenteuer zu bestehen, für die einen als Freizeitspaß, für die anderen als harter Leistungssport.

Orientierungslauf ist ein Individualsport. Doch gleichzeitig sind Orientierungsläufer in aller Welt aufgeschlossene Menschen mit einem ausgeprägten Gemeinschaftssinn.

OL findet traditionell in Wäldern statt. So trägt er in Skandinavien,

seiner Herkunftsregion auch den Namen „Skogsport“ (Waldsport). Doch nach über 100 Jahren OL-Geschichte findest du ihn auch in offenen Parkgeländen oder sogar innerhalb von Ortschaften.



Neben der am weitesten verbreiteten Form, der Fortbewegung zu Fuß, gibt es auch die Varianten als Ski-Orientierungslauf, Mountain Bike Orientierungssport und

sogar den Trail- oder Präzisions-Orientierungssport für Behinderte Menschen.

Für viele ist oder wird Orientierungslauf ein Sport auf Lebenszeit. Unbestreitbar ist auf jeden Fall - wer es nie probiert hat, dem fehlt eine tolle sportliche Erfahrung in seinem Leben.

**Karte - Kompass - gute Schuhe
Und es kann los gehen !!**



Manche sagen:
„Orientierungslauf - eine der
facettenreichsten Sportarten
überhaupt.“

Trainingslager in Schrems / Österreich - 25.-29.05.2005

Das Sommertrainingslager wird beim SV-Mietraching ja schon Tradition. Doch in diesem Jahr haben sich Karin und Roland um ein zweites Trainingslager bemüht, das nicht wie gewohnt an einen Mehr-Tage-Lauf gekoppelt ist, sondern ganz spezielle Trainingseinheiten beinhaltet.

Durch Rolands sehr gute Kontakte zum Österreichischen Jugendkader hatten wir die Möglichkeit, das Training des Jugendnationalteams Austria mit zu machen. Dieses Trainingsla-

ger fand vom 25.05.-29.05.2005 im Raum Gmünd / Österreich statt. Doch war nicht nur die Jugend, sondern auch Erwachsene eingeladen. Die Auswertung erfolgte immer mit Sportident, was aber nicht immer 100%ig funktionierte. Doch darauf kam es gar nicht an, denn der Sinn dieses Trainings lag nicht in der Schnelligkeit, sondern im Verbessern des eigenen Orientierungsvermögens. Die OL-Karten waren fantastisch: viele Steine, flaches Gelände, manchmal fast

keine Höhenmeter, manchmal sehr steil, manchmal sehr schnell zu belaufen, wenn man wusste wo es lang geht, eben schwierig zu Orientieren.

Übernachtet wurde in einer Berufsschule in Schrems und die Verpflegung durch die Schulkantine war sehr reichlich (Nachschlag jederzeit!) und auch sehr gut!

Das Wetter war wunderbar - Sonne satt!



Die Mietrachinger Teilnehmer:

Stehend v. li.: Petra Lange, Simon Aigner, Stefan Eckl, Georg Biller jun., Karin Vogl, Korbinian Lange, Florian Kersch, Sebastian Lange, Julian Aigner, Thomas Eckl, Katrin Dressel, Ralph Körner, Norberth Zölde, Andreas Zölde

Sitzend v. li.: Maria Lange, Roland Vogl, Anna Biller, Nina Geiger, Steffi Lederer (es fehlt Peter Lange - Fotograf)

Schon am ersten Vormittag machte sich der hohe Anspruch dieses Trainingslagers bemerkbar. Es gab Karten, in denen nur braun, schwarz, blau gezeichnet war, d.h. Höhenlinien, Steine, Bäche aber keine Wiese, kein Wald, kein Dickicht! Hier war genaues Orientieren mit Kompass und Lesen der Höhenlinien gefragt.

Einmal gab es einen Schmetterling-OL, dann wieder ei-

nen regulären Wettkampf, der für die österreichische Jugend als Qualifikationslauf für die EM gewertet wurde. Ein anderes mal gingen wir die Posten einfach ab, ohne zu stempeln, dafür musste man versuchen, genau auf der „roten Linie“ zu bleiben, was bei starkem Unterholz und steilen Hängen sehr schwierig war.

So wurden jeden Tag zwei Trainingseinheiten absolviert (vormittags und nachmittags). Doch auch der Spaß blieb nicht auf der Strecke. Zwischendurch ging man zum Baden oder spielte am Abend Volleyball.

Am letzten Tag gab es einen Staffelwettbewerb, der sehr schwierig, aber dafür um so lehrreicher war.

Das Fazit aller Teilnehmer war:

„So etwas wollen wir wieder machen!“



Eindrücke einer tollen Trainingswoche



Gaumeisterschaft in Ulrichsberg am 11.06.2005

Gelungene Meisterschaften des Turngau Donau-Wald am Ulrichsberg / über 70 Teilnehmer !

Als Organisatoren vom Sv-Mietraching waren wir sehr erstaunt, als sich am Samstag weit über 70 Orientierungsläufer und -läuferinnen unterhalb der Kirche am Ulrichsberg eingefunden hatten, um bei den meisterschaften des Turngaues Donau-Wald zu starten. Sie alle trotzten den teilweise widrigen Witterungsverhältnissen (es hagelte zwischendurch).

Kurz vor dem ersten Start um 14.00 Uhr begrüßten Turngauvorsitzender Oskar Simon (Regen) und OL-Fachwart Ralph Körner (Deggendorf) die Sportler. Danach wurden diese

vom Starter Peter Lange nach und nach ins Gelände geschickt. Der Verantwortliche für die Bahnlegung war Roland Vogl. Er hatte drei verschieden lange Strecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden rund um den Ulrichsberg vorbereitet.

Dass das Gelände sehr anspruchsvoll war und viele Höhenmeter beinhaltete, wussten die Teilnehmer, aber sie kämpften sich alle mit ihrer OL-Karte „Kniebrecher“ bravurös ins Ziel, wo von Karin Vogl und Marion David die Zeiten genommen wurden.

Erfreulich war, dass einige Neulinge ihre ersten OL-Schritte versuchten und auch Freude daran fanden. Sie wurden vor und nach dem Wettkampf von Petra Lange betreut.

Alle zehn Meisterschaftskategorien konnten ausgetragen und auch gewer-

tet werden.

Maria Lange startete diesmal in der Damen-Eliteklasse und siegte souverän - Katrin Dressel kam auf den 3. Rang.

In der Herren-Eliteklasse siegte wie erwartet Ralph Körner, doch Sebastian Lange war im sehr dicht auf den Fersen und hatte am Ende nur 23 Sek. Rückstand.

Die Klasse D 15-18 lag an diesem Tag ganz in Mietrachinger Hand. Es siegte Anna Biller vor Nina Geiger und Steffi Lederer.

Die Siegerehrung mit Medaillenvergabe fand kurz nach Ende der Veranstaltung im nahen Berggasthof statt und wurde von OL-Gaufachwart Ralph Körner und Veranstalter Roland Vogl vorgenommen.

Ergebnisse:

D-14: (1900 m / 100 Hm / 8 P)

1.	Götze Inke u. Heike	OLA Deggendorf	31:50 min
2.	Penzkofer Julia	SV-Mietraching	32:26
3.	Gruber Daniela	SV-Mietraching	35:14
	Gruber Andrea		
	Satchouk Angelina		
4.	Kühne Hannah	SV-Mietraching	47:14
	Kutz Isabel		
5.	Buhholz Julia	SV-Mietraching	50:59
	Arbinger Tina		

D-15/18: (1900 m / 100 Hm / 8 P)

1.	Biller Anna	SV-Mietraching	16:12 min
2.	Geiger Nina	SV-Mietraching	17:51
3.	Lederer Steffi	SV-Mietraching	17:53

D-19E: (3800 m / 195 Hm / 13 P)

1.	Lange Maria	SV-Mietraching	40:49 min
2.	Seidl Silvia	OLA Deggendorf	66:59
3.	Dressel Katrin	SV-Mietraching	115:30
4.			

*Warte nicht auf den Wind -
Nimm die Ruder selbst in die
Hand!*

D-35: (3800 m / 195 Hm / 13 P)

AK	Zimmermann Sabine	TSV Grünwald	53:35 min
1.	Liebl Gertrud	TV Osterhofen	66:28
2.	Geiger Heike	SV-Mietraching	128:50
3.	Lederer Sonja	SV-Mietraching	151:00

H-14: (1900 m / 100 Hm / 8 P)

1.	Ohme Robin	OLA Deggendorf	19:02 min
AK	Ebneth Benedict	TSV Bernhardwald	19:11
2.	Schwanitz Colin	OLA Deggendorf	20:05
3.	David Daniel	SV-Mietraching	20:09
4.	Eckl Thomas	SV-Mietraching	21:21
7.	Penzkofer Markus	SV-Mietraching	29:09
	Frankl Thomas		
8.	Lange Korbinian	SV-Mietraching	31:36
	Lederer Markus		
	Aigner Tom		
	David Max		
9.	Maierhofer Philip	SV-Mietraching	32:26

H-15/18: (3800 m / 195 Hm / 13 P)

1.	Biller Georg jun.	WSV Bernried	39:04 min.
2.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	42:41
3.	Aigner Julian	SV-Mietraching	46:08

H-19E: (5300 m / 375 Hm / 13 P)

1.	Körner Ralph	LV Deggendorf	45:04 min
2.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	45:27
3.	Aigner Simon	SV-Mietraching	48:57

H-35: (5300 M / 375 Hm / 13 P)

1.	Löffelmann Erich	OLA Deggendorf	61:09 min
2.	Liebl Siegfried	TV Osterhofen	64:35
AK	Harms Christian	SV-Nittendorf	65:53
3.	Höätzinger Stefan	TV Osterhofen	76:07

H-45: (3800 m / 195 Hm / 13 P)

1.	Körner Walter	LV Deggendorf	42:23 min
AK	Werthmann Arndt	LG Mettenheim	45:41
2.	Ohme Jens	OLA Deggendorf	46:25
3.	Baumgartner Josef	WSV Bernried	47:40

H-55: (1900 m / 100 Hm / 8 P)

- | | | | |
|----|------------------|----------------|------------|
| 1. | Reischl Georg | TV Osterhofen | 16:57 min. |
| 2. | Schwanitz Jürgen | OLA Deggendorf | 17:16 |
| 3. | Lorenz Rudi | OLA Deggendorf | 19:30 |

Offen: (3800 m / 195 Hm / 13 P)

- | | | | |
|----|---|---------------|------------|
| 1. | Reinwald Matthias
Reinwald Elisabeth | SV Nittendorf | 54:10 min. |
|----|---|---------------|------------|

Neulinge: (1900 m / 100 Hm / 8 P)

- | | | | |
|----|--|------------------|------------|
| 1. | List Sabine
Vierling-Wenzel Cordula | o. Verein | 24:26 min. |
| 2. | Weber Sandra | SV Nittendorf | 26:18 |
| 3. | Koch Florian
Renner Tobias | TSV Bernhardwald | 26:36 |



Unser Nachwuchs!



Typisch Orientierungslauf!

Oft begeistern sich ganze Familien über mehrere Generationen für den OL. Denn Orientierungslauf ist Breiten- und Gesundheitssport, aber auch Spitzen- und Leistungssport. Er ist ein Sport für Frauen wie für Männer. Vom Vorschulkind bis zur achtzigjährigen Seniorin - beim Orientierungslauf können sie Natur aktiv erleben.

Damit das funktioniert werden bei allen Wettkämpfen spezielle Bahnen für die verschiedenen

OL - ein Sport für alle



Altersklassen und Leistungskategorien angeboten. So startet der Freizeitsportler gemeinsam mit dem Läufer aus der Nationalmannschaft, ohne dass er Angst vor zu hohen Anforderungen haben muss.

Bei größeren Veranstaltungen gibt es für die Kleinsten einen so genannten „Fähnchen-OL“: die Strecke ist ausgeflaggt und die

Kinder finden, auf Wunsch auch in Begleitung von Eltern oder Geschwistern, die Kontrollposten mit kindgerechten Bildern direkt an der Strecke.



Die Altersklassen reichen von D-10 und H-10 (Damen bzw. Herren bis zu 10 Jahren) und reichen bis zur D-75 und H-75 (Damen bzw. Herren über 75). Bei den jährlichen World Masters, der Weltmeisterschaft der älteren, starten sogar über 90 jährige!

Die höchsten Leistungsklassen heißen Damen Elite und Herren Elite. Sportler, die sich für diese Leistungsklassen qualifizieren können, trainieren oft täglich und laufen „nebenbei“ auch fabelhafte Zeiten auf der Bahn oder der Straße.

Zusätzlich machen unterschiedliche Wettkampfformen, wie z.B. die Orientierung

auf Skiern, per Mountain Bike, in der Nacht oder in einer Staffel den Orientierungslauf zu jeder Jahreszeit interessant.



Aber auch weniger ambitionierte Läufer genießen immer wieder das Auffinden jedes einzelnen Kontrollpostens.

Das Besiegen des Gegners kann da auch Nebensache bleiben. Na und feiern können Orientierungsläufer sowieso gut.

Und übrigens:

Im Wald verloren gegangen ist noch niemand!

Manche sagen

„Ich kann gar nicht sagen, wie froh ich bin, dass ich mich vor vierzig Jahren zum ersten Mal zum „OL“ hab überreden lassen!“

2. Panthercup in Herrmansried am 04.06.2005

Es regnete in Strömen, als die niederbayerischen Orientierer in den Ruselhängen ihren zweiten von sechs Wertungsläufen zur diesjährigen Turnbezirksrangliste absolvierten. Trotz der nasskalten Dauerdusche stellten sich 28 Läuferinnen und Läufer in fünf Kategorien dem Starter. Bei oft nicht

richtig gesetzten Posten war es für die Teilnehmer sehr schwierig einen vernünftigen Wettkampf zu absolvieren. Viele wurden wegen fehlender Postenstempel disqualifiziert.

Am besten kamen wohl die Nachwuchsläuferinnen des SV-Mietraching zurecht. Nina Geiger und Anna Biller

schafften einen ungefährdeten Doppelsieg. Auf der A-Bahn erlief sich Helge Zoltner hinter dem Bernrieder Georg Biller sen. den zweiten Platz.

Ergebnisse:

Bahn A: (5410 m / 340 Hm / 24 P)

1.	Georg Biller sen.	WSV Bernried	76:47 min
2.	Helge Zoltner	SV-Mietraching	91:59 min
3.	Jürgen Schwanitz	OLA Deggendorf	98:47 min

Bahn B1: (5100 m / 315 Hm / 17 P)

1.	Marco Seidl	OLA Deggendorf	89:22 min
2.	Josef Fenzl sen.	FTSV Straubing	103:06 min
3.	Josef Fenzl jun.	FTSV Straubing	106:31 min

Bahn B2: (5100 m / 315 Hm / 17 P)

1.	Löffelmann Erich	OLA Deggendorf	55:27 min
2.	Siegfried Liebl	TV Osterhofen	56:26 min
3.	Georg Reischl	TV Osterhofen	72:10 min
O.W.	Andreas Scharnböck	SV-Mietraching	Posten 13-17 fehlen

Bahn C: (2760 m / 175 Hm / 13 P)

1.	Nina Geiger	SV-Mietraching	33:19 min
2.	Anna Biller	SV-Mietraching	35:09 min
3.	Sascha Seidl	OLA Deggendorf	37:43 min
7.	Heike Geiger	SV-Mietraching	141:30 min

Bahn D: (4600 m / 210 Hm / 15 P)

1.	Silvia Seidl	OLA Deggendorf	72:45 min
O.W.	Gertrud Liebl	TV Osterhofen	Posten 4 fehlt
O.W.	Sabine Intsiful	SV-Mietraching	Posten 4 fehlt

Ist der Ruf erst ruiniert, lebt's sich gänzlich ungeniert!



Landshuter Stadtmeisterschaft am 18.06.2005

Bei den 2. offenen Landshuter Stadtmeisterschaften erlebten 40 Starter Sprint-OL pur in Campus- und Wohngebiete. Bei den Damen siegte Claudia Greiner vor Josephine Greiner (beide TSV Grünwald). Bei den Herren war Peter Werner (TSV Grünwald)

vor Markus Blaschke und Valerio Casanova erfolgreich.

Auch einige Mietrachinger fanden den Weg in die niederbayerische Hauptstadt um bei schönem Wetter um die Plätze zu kämpfen.

Mietrachings Aushängeschild waren wie so oft schon die Mädchen. Anna Biller landete auf dem 4. Platz und Nina Geiger belegte den 6. Rang.



Ergebnisse:

Damen:

1.	Greiner Claudia	TSV Grünwald	D-40	16:35	22:42	39:17
2.	Greiner Josephine	TSV Grünwald	D 14	18:57	23:20	42:17
3.	Grifoni Milena	SV Nittendorf	D 19	20:27	23:37	44:04
4.	Biller Anna	SV-Mietraching	D 14	18:39	26:09	44:48
6.	Geiger Nina	SV-Mietraching	D 14	21:46	24:24	46:10
12.	Geiger Heike	SV-Mietraching	D 19	40:24	40:50	81:14

Herren:

1.	Werner Peter	TSV Grünwald	H 19	13:59	16:07	30:06
2.	Blaschke Markus	SC Volpriehausen	H 40	13:41	17:00	30:41
3.	Casanova Valerio	SV-Nittendorf	H 19	17:24	21:18	38:42
7.	Zölde Norberth	SV-Mietraching	H 19	17:28	25:32	43:00
18.	Geiger Sven	SV-Mietraching	H 14	40:28	40:54	81:22
19.	Zölde Andreas	SV-Mietraching	H 14	37:46	43:42	81:28

Österreichische Nachwuchs und Seniorenmeisterschaft 2005 In Leitersdorf Berg am 19.06.2005

Kurzfristig entschied sich Maria als Vorbereitung zur EM noch einen lockeren Lauf in einem fremden Gelände zu absolvieren. Da kam es gerade recht, dass Karin und Roland zur Jugend- und Seniorenmeisterschaft nach Österreich in Leitersdorf Berg nahe Fürstenfeld führen.

Maria hatte die Anweisung vom „Trainer“ Roland, nicht alles zu geben, sondern nur mit 70 % zu laufen - was sie auch tat, aber trotzdem den 3. Rang einnahm.

Sebastian versuchte sich mit den österreichischen EM-Teilnehmern zu messen und kam auf einen hervorragenden 5. Platz, der ihm im Österreichischen Jugendkader einen Startplatz bei der EM in Tschechien eingebracht hätte.

Mit Papa Peter als Schattenläufer wagte sich Korbinian „alleine“ in den Wald und fand sich am Ende im Mittelfeld der H-10 als 7. wieder.

Tags zuvor gab es im größten Freibad Europas in Fürstenfeld einen Gaudi-Gedächtnis-OL. Hier mussten Posten an Land und zu Wasser angelaufen, bzw. angeschwommen oder getaucht werden. Das Team des SV-Mietraching schlug sich sehr gut und alle Teilnehmer schafften den Parcours.

Spaß gemacht hat es auf alle Fälle!



*Ob Wald, Wiese oder Wasser - sieh dir die Karte an und laufe einfach los!
Ob Sonne oder Sauwetter - probiers einfach aus!
Es macht Spaß!*



Die OL-Karte



Theoretisch kann ein Orientierungslauf auf allen Karten ausgetragen werden. Aber fast immer finden einheitliche OL-Spezialkarten Anwendung.

Schaust du zum ersten Mal auf eine der fünf farbigem OL-Spezialkarten wird dich der Detailreichtum überraschen. Die Karte erzählt von verschiedenen Arten von Wegen und Pfaden, von unterschiedlichen Vegetationsformen wie Wiesen, Hochwälder, Dickichte und von einzelnen Objekten wie z.B. von Häusern, Zäunen, Gräben, Löchern, markanten Einzelbäumen oder sogar Wurzelstöcken. Präzise ist das Höhenbild dargestellt, so dass auch kleine Geländeformen dargestellt werden können.

Der Standardmaßstab einer OL-Karte ist 1:15000, d.h. ein Zentimeter auf

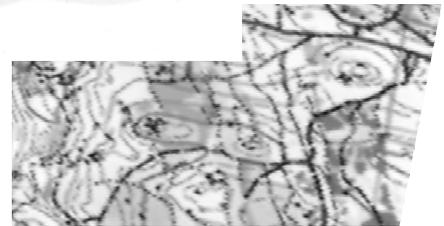
der Karte entspricht also 15000 Zentimeter, oder 150 m in der Natur. Oft werden auch Maßstäbe von 1:10000 oder sogar noch größer verwendet, wie 1:5000 bei Parkraces. Beim Ski-OL oder Mountain Bike Orientierung findest du auch Maßstäbe von 1:20000.

Die Deutsche Grundkarte und eventuell Luftbildauswertungen dienen als Grundlage für die Spezialkarten. Die Kartenaufnehmer sind dann aber immer noch bis zu 60 Stunden pro Quadratkilometer im Gelände unterwegs, um die Feinheiten einzuarbeiten. Die Zeichnung erfolgt am Computer.

Ein erfahrener Läufer wird niemals

alle Details der Karte auf seiner Route mit der Natur vergleichen. Er liest nur das Nötigste für seine Routenwahlentscheidung und das im Laufen.

Doch dem Anfänger ist sehr hilfreich, wenn die Karte sehr detailgetreu aufgenommen wurde, weil er sich immer wieder an Hand von Steinen, Hochsitzen, Wurzelstöcken und sonstigen Objekten genau im Gelände orientieren kann.



*Manche sagen:
„Gib mir eine Karte und ich
bin gefangen von diesem
Sport!“*



3. Panthercup in Dösingerried am 19.06.2005

Bedingt durch andere OL-Veranstaltungen nahmen nur sehr wenige Läuferinnen aus Mietraching an diesem Panthercuplauf am Waldparkplatz hinter Dösingerried nahe Kirchberg teil.

Ergebnisse Bahn C: (3120 m / 60 Hm / 11 P)

1.	Anna Biller	SV-Mietraching	27:26 min
2.	Nina Geiger	SV-Mietraching	28:22 min
3.	Timo Schneiders	OLA Deggendorf	34:32 min
8.	Heike Geiger	SV-Mietraching	43:38 min

Bayerische Staffelmeisterschaft im Deggendorfer Stadtpark am 25.06.2005

Der Veranstalter hieß bei diesem Wettkampf SV-Mietraching. Somit war die Ausbeute an Medaillen sehr gering, da viele Leute helfen mussten und zudem auch noch einige Mietrachinger Staffelpaare disqualifiziert wurden.

Der Austragungsort der Titelkämpfe (die Roland Vogl kurzfristig ausrichtete, da sich sonst kein Veranstalter gefunden hatte) war der Stadtpark rund um das ehemalige Freibadgelände und das Schulzentrum.

Bei äußerst heißen und schwülen Temperaturen brauchten einige Läufer eine Abkühlung und nahmen auf

ihren Staffelstrecken (jeder Läufer musste zweimal starten) eine Abkürzung durch den Bogenbach. Dabei verlor so mancher nicht nur den Halt, sondern auch seine Stempelkarte oder weichte seine Laufkarte ein, so dass ein Lesen der Strecke unmöglich war.

Doch der Großteil der Starter kam mit allen richtig gestempelten Posten ins Ziel und wurde bei der Siegerehrung mit Sachpreisen und Urkunden belohnt.

Ein großer Dank geht hiermit an alle Helferinnen und Helfer, die bei der Auswertung hochkonzentriert zu Werke gehen mussten, da mit herkömmli-

Wege entstehen dadurch, dass wir sie gehen!

chen Stempelkarten und nicht mit SI-Stationen die Quittierung der Posten kontrolliert werden musste.



Ergebnisse:

H-14:

- | | | | |
|----|----------------------|--|---------|
| 1. | TV Coburg-Neuses I | (Scheler Leonhard / Krämer Jakob) | 1:20:49 |
| 2. | TV Coburg-Neuses II | (Scheler Fabian / Clemens Christopher) | 1:25:29 |
| 3. | TV Coburg Neuses III | (Jugendheimer Robin / Vetter Fabian) | 1:28:42 |
| 5. | SV-Mietraching III | (Eckl Tom / David Daniel) | 1:38:29 |
| 7. | SV-Mietraching I (| Zölde Andreas / Zoltner Dietmar) | 2:13:10 |
| | SV-Mietraching II | (Lange Korbinian / Penzkofer Markus) | disk. |

H-18:

- | | | | |
|----|---------------------|--------------------------------------|---------|
| 1. | TV Coburg-Neuses | (Vetter Benjamin / Schmidt Jan) | 1:45:54 |
| 2. | SV-Mietraching II | (Kerschl Florian / Aigner Julian) | 1:52:02 |
| | Coburg-Ketschendorf | (Cionoiu Sebastian / Jakob Johannes) | disk. |
| | SV-Mietraching I | (Aigner Simon / Lange Sebastian) | disk. |

H-35:

- | | | | |
|----|------------------|--------------------------------------|---------|
| 1. | TSV Grünwald I | (Baath Veikko / Lexen Gert) | 1:49:57 |
| 2. | TV Osterhofen | (Hötzinger Stefan / Liebl Siegfried) | 2:00:19 |
| 3. | TV Coburg-Neuses | (Halter Andreas / Höfer Helmut) | 2:02:57 |
| | SV-Mietraching | (Zölde Norberth / Zoltner Helge) | disk. |

D-14:

- | | | | |
|----|--------------------|------------------------------------|---------|
| 1. | SV-Mietraching III | (Biller Anna / Lederer Steffi) | 1:32:38 |
| | SV-Mietraching I | (Penzkofer Julia / Gruber Daniela) | aufg. |
| | SV-Mietraching II | (Bastian Helena /) | n. ang. |

D-19:

- | | | | |
|----|----------------|-----------------------------------|---------|
| 1. | TSV Grünwald | (Lorenz Katrin / Leukert Kristin) | 1:51:51 |
| 2. | OLA Deggendorf | (Fenzl Anita / Bauer Theresa) | 1:54:50 |
| 3. | SV-Mietraching | (Geiger Nina / Dressel Katrin) | 2:08:20 |

H-19:

- | | | | |
|----|---------------------|--|---------|
| 1. | TV Coburg-Neuses II | (Forkel Benjamin / Scheler thomas) | 1:53:34 |
| 2. | SV-Mietraching | (Philipp Loibl / Biller Georg jun.) | 2:08:59 |
| 3. | TV Coburg-Neuses I | (Meißner Bernhard / Jugendheimer Gerd) | 2:10:28 |



Maria fährt zur Jugend-Europameisterschaft Sumperk / Tschechien 24./25./26. Juni 2005

Im Trainingsablauf wurde nach der Qualifikation nichts geändert. Ihr Trainer Roland hat für alle Jugendläufer des SVM einen Trainingsplan erstellt, von dem nicht abgewichen wurde.

Maria absolviert Montags und Mittwochs ein Lauftraining, sowie Freitags ein O-Technik-Training. Seit März hat sie fast konstant an den Wochenenden regionale und überregionale Wettkämpfe und auch verschiedene Trainingslager absolviert. Selbst Jan Birnstock und Tim Schröder, die Kadertrainer, sahen keine Veranlassung, dieses zu ändern.

Der Tag der Abfahrt ist gekommen:

Ein bisschen aufgeregt und mit banger Erwartung, was auf sie zu kommt, startete Maria am Dienstag, 21. Juni, in Richtung Sumperk. Roland brachte sie nach Prag, wo sie dann in den Mannschaftsbus, der aus Dresden kam, umstieg. Nun hieß es erst einmal, die Kameraden/innen kennen lernen und sich in die Mannschaft zu integrieren, was aber der jungen und sympathischen Läuferin aus Niederbayern nicht schwer fiel.

Es wurde nach der Ankunft eine Jugendherberge (ca. 15 km von Sumperk entfernt) bezogen. Am nächsten Vormittag stand das erste Training im Gelände an. Hier ging es nicht um Zeit, sondern um das Kennenlernen des Geländes. Donnerstag wurden noch einmal in Gruppen schwierige Geländeteile (Dickicht, Steine) besichtigt und Tipps zum Be-, Um- und Durchlaufen gegeben. Anschließend war „Sight-Seeing“ in Sumperk angesagt. Danach wurde gepackt und ins richtige „EM-Dorf“ umgezogen. Hier waren alle teilnehmenden Nationen untergebracht und es gab ständig ein fröhliches Sprachen-Wirr-Warr und viel Gelächter.

Freitag stand vormittags noch Relaxen auf dem Plan und am Nachmittag sammelten sich alle Teilnehmer in der großen Turnhalle, um sich für die Eröffnungszeremonie aufzustellen. Beim

Einmarsch mit den Fahnen waren alle ganz stolz, einfach dabei sein zu dürfen. Sandra Juras übernahm in der deutschen Mannschaft den Part der Fahnenträgerin. Nach den Ansprachen der Verantwortlichen wurde es für die Wettkämpfer ernst. Alle sammelten sich wieder in der Turnhalle und wärmten sich im „Warm-up-Bereich“ für den Sprint auf.

Maria ging hoch motiviert auf den Stadtkurs. Eine kleine Unachtsamkeit beim 5. Posten kostete sie zu viel Zeit, um sich im Mittelfeld zu platzieren und Maria kam mit 4 min. Rückstand als 51. von 71 Läuferinnen ins Ziel. Zu sehr enttäuscht war die Mietrachingerin darüber aber nicht, da ihre Trainingsvorbereitungen mehr auf den Klassik-OL ausgerichtet waren, wo sie am Samstag alles geben wollte.

Bei sehr heißen Sommertemperaturen startete Maria ins steile aber gut zu belaufende Gelände. Doch hier trat der Fall ein, der ihr noch nie passiert war, der 1. Posten wurde ihr zum Verhängnis. 10 Minuten kreiste sie um den Dickichtposten, und die Chancen auf eine Platzierung unter den besten 20 war vorbei. Maria kämpfte sich aber auf der weiteren Strecke fehlerfrei ins Ziel und landete auf einem hoch erfreulichen 39. Platz. Am Abend wurde mit den Mannschaftskollegen und den Trainern in der Stadt noch gefeiert, bevor um 10.00 Uhr Zapfenstreich war.

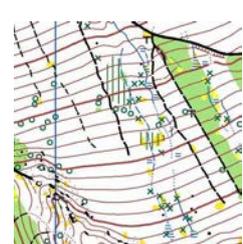
Am Sonntag stand der Staffeltwettbewerb auf dem Plan. Da Maria für die D-16-Staffel nicht nominiert wurde, trat sie in einer Mixed-Staffel als Startläuferin an. Hier absolvierte sie

von Anfang bis Ende einen fehlerfreien Lauf und erhielt dafür auch vom Österreichischen Kadertrainer anerkennende Worte. Als Zuschauer beim Zieleinlauf konnte die bayerische Nachwuchsläuferin die Bronze-Erfolge der D-16-Staffel und der H-18-Staffel hautnah miterleben.

Bei der Heimfahrt wurde mit Sekt auf die Medaillen, den Geburtstag des Trainers Jan Birnstock und vor allem auf die gute Gemeinschaft angestoßen.

Maria: *„Es war eine tolle und wertvolle Erfahrung, bei einem so großen Event dabei sein zu dürfen und Mitglied der Deutschen Mannschaft zu sein. Mein persönliches Ziel habe ich erreicht, denn ich wollte auf keinen Fall letzte werden. Ich hoffe, dass ich die weiteren Wettkämpfe der Saison erfolgreich und verletzungsfrei abschließen kann. Doch ohne meine Trainer Karin und Roland Vogl und ohne meine Kameraden und Kameradinnen im Verein hätte ich es bestimmt nicht so weit geschafft. Denn diese Gemeinschaft beim SV-Mietraching ist einfach klasse. Wir trainieren, laufen, siegen und blödeln alle gemeinsam und somit kann ich auch Niederlagen viel besser wegstecken!“*

Wer aufgehört hat, besser zu werden, hat aufgehört, gut zu sein.





Jugend-EM 2005



Niederbayerische Einzelmeisterschaft in Bernried am 09.07.2005

Herrlicher Sonnenschein lachte uns in Krin, nahe Böbrach, entgegen als wir uns auf den Weg zum Start machten.

Von den rund 50 Starterinnen und Startern stachen vor allem sie grün/weiß gekleideten Mietrachinger heraus, die wohl die größte Läuferfraktion mit 24 Startern stellten.

In den steilen Hängen rund um Böbrach zahlte sich die antrainierte Kondition aus, so dass am Ende 6 Kategoriensiege vorzuweisen waren.

Auch die Kleinsten unserer Orientierer versuchten sich auf der D/H 12 Strecke. In Gruppen oder auch alleine meisterten sie die Aufgabe sehr gut und kamen alle mit den richtig quit-

tierten Posten ins Ziel, und die Freude über ihre gelungene Leistung war ihnen ins Gesicht geschrieben. Bei der Siegerehrung wurden sie zwar noch nicht mit Edelmetall geehrt, doch die Urkunden waren ihnen genug als Preis für ihre Leistung.

Ergebnisse:

D-14:

1.	Maria Lange	SV-Mietraching	35:31 min
2.	Anna Biller	SV-Mietraching	35:58 min
3.	Nina Geiger	SV-Mietraching	43:13 min
4.	Steffi Lederer	SV-Mietraching	46:01 min

D-35:

1.	Gertrud Liebl	TV Osterhofen	56:06 min
2.	Petra Lange	SV-Mietraching	57:30 min
3.	Heike Geiger	SV-Mietraching	78:20 min

H-14:

1.	Daniel David	SV-Mietraching	41:10 min
2.	Lukas Kühne	LV Deggendorf	46:48 min
3.	Colin Schwanitz	OLA Deggendorf	47:39 min
4.	Thomas Eckl	SV-Mietraching	57:24 min

H-15-18:

1.	Sebastian Lange	SV-Mietraching	40:55 min
2.	Simon Aigner	SV-Mietraching	43:13 min
3.	Julian Aigner	SV-Mietraching	48:58 min
4.	Florian Kerschl	SV-Mietraching	55:38 min
5.	Stefan Eckl	SV-Mietraching	87:25 min

H 19:

1.	Philipp Loibl	SV-Mietraching	89:56 min
AK	Ralph Körner	TSV Grünwald	48:21 min
AK	Matthias Reinwald	SV Nittendorf	84:25 min



*Was deprimierend ist: Du bist wie alle anderen.
Was tröstlich ist: Alle anderen sind wie du!*



H 35:

- | | | | |
|----|------------------------|----------------|-----------|
| 1. | Christian von der Sitt | OLA Deggendorf | 65:06 min |
| 2. | Siegfried Liebl | TV Osterhofen | 69:13 min |
| 3. | Stefan Hötzing | TV Osterhofen | 70:43 min |
| 4. | Andreas Scharnböck | SV-Mietraching | 87:15 min |



D 12:

- | | | | |
|----|-----------------|----------------|-----------|
| 1. | Julia Penzkofer | SV-Mietraching | 75:46 min |
| 2. | Hannah Kühne | SV-Mietraching | 75:46 min |
| 3. | Julia Bech | SV-Mietraching | 75:55 min |



H 12:

- | | | | |
|----|------------------|----------------|-----------|
| 1. | Korbinian Lange | SV-Mietraching | 60:55 min |
| 2. | Tom Aigner | SV-Mietraching | 61:01 min |
| 3. | Max David | SV-Mietraching | 61:12 min |
| 4. | Markus Penzkofer | SV-Mietraching | 61:41 min |



7. Deggendorfer Stadtmeisterschaft und 4. Panthercup in Deggendorf am 16.07.2005

Auf der Karte „Kohlberg Ost“ richtete der Veranstalter OLA TSV Deggendorf die Stadtmeisterschaften im Orientierungslauf und zugleich ein 4. Wertungslauf der Panthercup-Serie aus.

Wenige Teilnehmer fanden sich ein, um

ihre Meister zu ermitteln. Vielleicht lag es auch an den ungünstigen Startzeiten (10.00 Uhr am Samstag!)

Trotz allem waren die gestarteten Mietrachinger Läufer sehr erfolgreich!

Ergebnisse Panthercup:

Bahn A: (3645 m / 215 Hm / 20 P)

1. Stefan Hötzingler TV Osterhofen 41:48 min

Bahn B 1: (3110 m / 185 Hm / 14 P)

1. Sascha Seidl OLA Deggendorf 48:46 min

Bahn B 2: (3110 m / 185 Hm / 14 P)

1. Erich Löffelmann OLA Deggendorf 32:19 min

6. Andreas Scharnböck SV-Mietraching 44:58 min

Bahn C: (1820 m / 85 Hm / 9 P)

1. Timo Schneiders OLA Deggendorf 23:03 min

2. Felix + Klaus Schneiders OLA Deggendorf 25:18 min

3. Nina Geiger SV-Mietraching 28:47 min

Bahn D: (2880 m / 170 Hm / 13 P)

1. Maria Lange SV-Mietraching 37:31 min

2. Silvia Seidl OLA Deggendorf 43:30 min

3. Anna Biller SV-Mietraching 43:34 min

5. Heike Geiger SV-Mietraching 94:30 min

*Jeder Mensch ist ein Rätsel,
das nicht er selber, sondern erst
die Zukunft lösen mag!*

Ergebnisse Deggendorfer Stadtmeisterschaft:

D-14:

1. Nina Geiger SV-Mietraching

D-15/18:

1. Anna Biller SV-Mietraching

D-19:

1. Maria Lange SV-Mietraching

2. Gertrud Liebl TV Osterhofen

D-35:

1. Silvia Seidl OLA Deggendorf

2. Heike Geiger SV-Mietraching

H-35:

1. Erich Löffelmann OLA Deggendorf

2. Siegfried Liebl TV Osterhofen

3. Andreas Scharnböck SV-Mietraching

Der Kompass



Der Kompass zeigt dir während des Laufes die magnetische Nordrichtung. Sie ist auf jeder OL-Karte durch Nordlinien angegeben. Wenn du Kompassnadel (rot) und Nordlinien der Karte in Übereinstimmung gebracht hast, ist schon ein wesentliches Stück Arbeit geleistet. Denn nun müssen nur noch die Objekte in der Natur auf der Karte wieder erkannt werden.

Spezialkompass für den Orientierungslauf besitzen eine besonders gelagerte Magnetnadel, die auch bei hohem Lauftempo stabil nach Norden zeigt. Dabei unterscheiden wir den eher traditionellen Plattenkompass und den Daumenkompass, den es für

Links- und für Rechtshänder gibt. Die Kapsel, in der sich die Nadel befindet, ist meist drehbar. So wird der so genannte Kompasslauf möglich. Beim Kompasslauf überwindest du größere Distanzen schnell und geradlinig, ohne jedes Detail im Gelände beachten zu müssen.

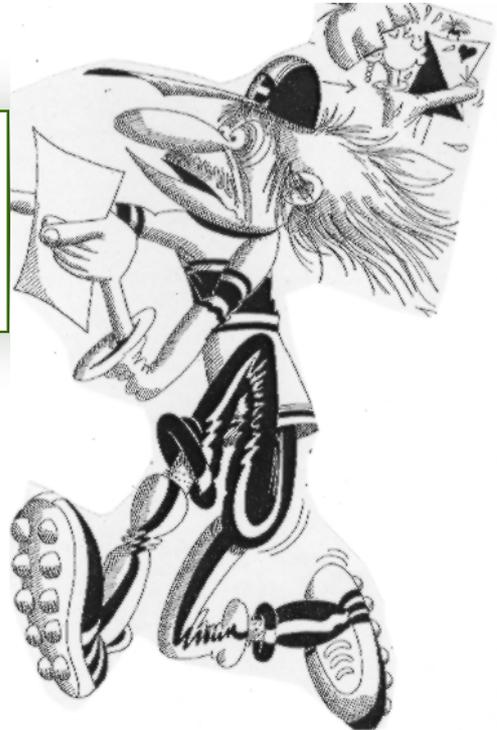
Der Kompasslauf erscheint zu Anfang recht kompliziert. Am besten übst du ihn zuerst im Gehen. Erst

später kannst du ihn auch im hohen Lauftempo anwenden.

Für Anfänger ist es wichtig, die Karte mit dem Kompass „einzunorden“, d.h. ich lege den Kompass auf die Karte und drehe die Karte, bis die rote Kompassnadel in die gleiche Richtung wie die Nordlinien auf der Karte zeigt. Ab jetzt drehe ich die Karte nicht mehr, sondern ich drehe mich um die Karte in Laufrichtung zu meinem nächsten Posten.



*Auch bei der Benutzung des Kompasses gilt :
Übung macht den Meister!*



5. Panthercup in Thannberg am 23.07.2005

Bei ungewöhnlichen naßkalten Temperaturen für diese Jahreszeit trafen sich 41 Teilnehmer an der Wasserreserve am Thannberg.

Roland hatte auf der Karte „Kniebrecher“ für alle Kategorien interessante Bahnen mit vielen Höhenmetern parat. Vor allem der jüngste

nachwuchs des SV-Mietraching war hier wieder stark vertreten.

Ergebnisse:

Bahn A: ((5800 m / 380 Hm)

1.	Zoltner Helge	SV-Mietraching	60:10 min
2.	Hötzing Stefan	TV Osterhofen	62:02 min
3.	Blaschke Markus	SC Volpriehausen	63:01 min

Bahn B: (4800 m / 280 Hm)

1.	Löffelmann Erich	OLA Deggendorf	52:38 min
2.	Biller Georg sen.	WSV Bernried	53:30 min
3.	Kerscher Franz	OLA Deggendorf	56:35 min

Bahn C: (1400 m / 85 Hm)

1.	Schneiders Timo	OLA Deggendorf	15:43 min
2.	Geiger Nina	SV-Mietraching	18:50 min
3.	Eckl Thomas	SV-Mietraching	20:06 min
5.	Zölde Andreas	SV-Mietraching	24:20 min
6.	Kühne Hannah	SV-Mietraching	29:17 min
7.	Gruber Daniela	SV-Mietraching	29:30 min
8.	Geiger Sven	SV-Mietraching	31:40 min
9.	Geiger Heike	SV-Mietraching	31:41 min
11.	Penzkofer Julia	SV-Mietraching	33:24 min

Bahn D: (3400 m / 170 Hm)

1.	Lange Maria	SV-Mietraching	46:28 min
2.	Lederer Steffi	SV-Mietraching	48:30 min
3.	Biller Anna	SV-Mietraching	52:54 min
4.	Penzkofer Cäcilia	SV-Mietraching	86:47 min



Bahn und Kontrollposten



Als Bahnen werden jene auf der Karte eingezeichneten Wettkampfstrecken bezeichnet, die die vom Wettkämpfer in der eingezeichneten Reihenfolge anlaufenden Posten miteinander verbinden. Der Start ist durch ein rotes Dreieck markiert. Die Kontrollposten sind nur durch die Geraden der Luftlinien verbunden. Zwischen ihnen wählt der Läufer seine Route mit Hilfe von Karte und Kompass selbst.

Die am meisten verbreitete und am häufigsten angewendete Form des Orientierungslaufs ist der Normal-OL.

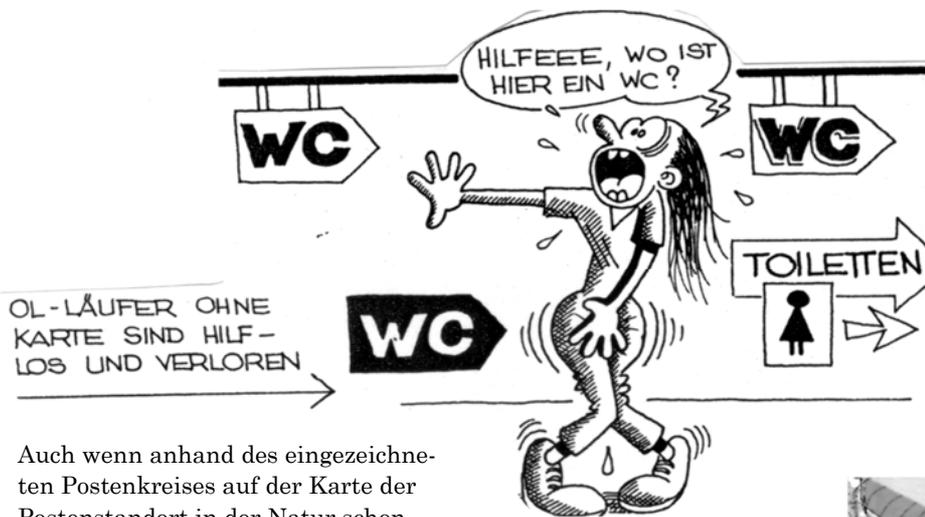
Hier sollen die Posten in der vorgegebenen Reihenfolge und der kürzestmöglichen Zeit angelaufen werden.

Die Länge der Bahnen wird anhand von Richtzeiten für die verschiedenen Altersklassen festgelegt. So laufen die Kleinsten vielleicht 2 km und die Eliterherren schon mal 16 km, immer angegeben für die Luftlinie. Vor dem Start werden auch die Höhenmeter (Steigungsmeter) bekannt gegeben, die für die Idealroute einer Bahn ausgezählt worden sind.

An den Kontrollposten findest du einen rot-weißen, dreiseitigen Schirm in der Größe von 30 Zentimetern im

Quadrat. Dazu ist auf einem Ständer eine elektronische Kontrolleinrichtung oder eine traditionelle Kontrollzange angebracht.

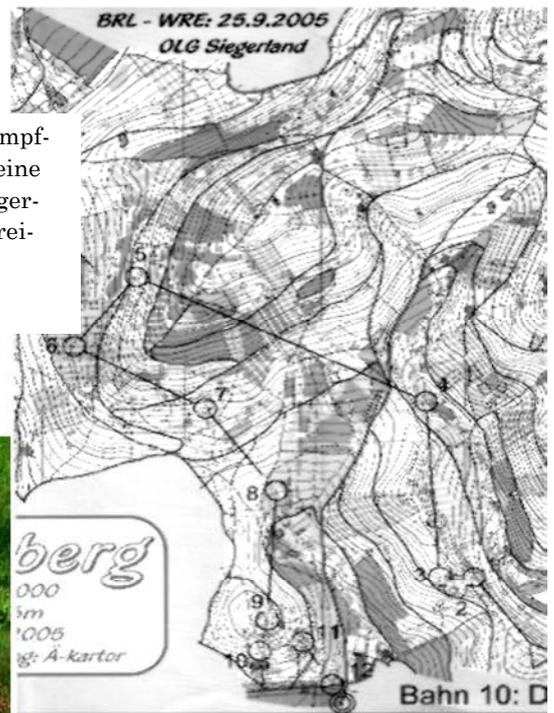
Die elektronischen Kontrollstationen beschreiben den vom Läufer mitgeführten Mikrochip. Die mechanischen Kontrollzangen hinterlassen auf der Stempelkarte aus Papier unterschiedliche Lochmuster. So kann im Ziel das korrekte Ablaufen der Bahn kontrolliert werden.



*Manche sagen:
„Ich mache nun schon seit zwanzig Jahren erfolgreich OL. Dass ich dabei nicht alle Piktogramme weiß, hat mir dabei noch nie geschadet!“*

Auch wenn anhand des eingezeichneten Postenkreises auf der Karte der Postenstandort in der Natur schon sehr exakt erkennbar ist, gibt eine Postenbeschreibung eine noch präzisere Beschreibung, denn ein Orientierungslauf soll kein Suchspiel sein. Fast immer werden dafür die weltweit standardisierten Piktogramme der International Orienteering Federation (IOF) angewendet. Wenn diese Zeichen anfänglich Schwierigkeiten bereiten, sollte man einfach andere Läufer um Rat fragen. Man kann sie na-

türlich auch anhand der Wettkampfbestimmungen erlernen. Aber keine Angst - für Kinder- und Anfängerbahnen werden die Postenbeschreibungen im Klartext angegeben.



OL-Sommerpause

das heißt beim SV-Mietraching: auf zu einem Mehr-Tage-Lauf

Int. 5-Tage-OL in Novy Bor 03.-07. August 2005

In diesem Jahr fand sich am Dienstagmorgen ein Konvoi von sieben Autos ein. Sehr erfreulich war, dass sich auch ein Elternpaar aus der Nachwuchsgruppe für dieses Abenteuer begeistern ließ. Fam. Mayer war auch gleich bereit, neben ihrer eigenen Tochter Maria eine zweite Jungläuferin mit zu nehmen - Helena Bastian. Auch Sabine Intsiful wollte den Flair eines Mehrtageaufs einmal hautnah miterleben.

Gut gelaunt und voller Erwartung startete man bei schönem Wetter in Richtung Tschechien. Dass die Fahrt lange dauern würde wussten wir, und nach einem kurzen Abstecher zu Mac Donald war die Blase geleert und der Magen gefüllt.

Nach der Ankunft in Novy Bor suchten wir erst einmal das Wettkampfbereich auf, um alle Laufunterlagen und die Adresse unserer Unterkunft zu erhalten.

Es hieß, wir seien in einem Hotel am See untergebracht. Müde und voller Spannung fuhren wir weiter. Nun wurde aus der Vorfreude angesichts der zunehmend baufälligen Häuser ein mulmiges Gefühl. Jede Ortschaft, die wir durchquerten, war in schlechterem Zustand als die andere. An unserem Zielpunkt angekommen suchten wir nach dem beschriebenen Hotel, was wir auch nach mehrmaligem Hin-

und Her fanden.

Eigentlich machte das Gebäude im Gegensatz zu allen anderen einen guten Eindruck. Doch hier wurde uns leider mitgeteilt, dass alle Zimmer schon belegt seien und wir umquartiert worden sind in Unterkunft der Polizeischüler. Dafür sollten wir ca 500 m Fußweg zurücklegen, da es dort kaum Parkmöglichkeiten gäbe.

Nun sank die kurz in die Höhe gekletterte Stimmung wieder, denn das ganze Gepäck wollten wir auf keinen Fall so weit schleppen. Zudem sollten wir zu jeder Mahlzeit wieder ins Hotel kommen, da hier in der Kantine die Essensausgabe war.

Also vereinbarten wir, wenigstens zum Entladen der Autos zur neuen Unterkunft zu fahren. Hier war die Stimmung wohl bei manchen endgültig im Keller, denn wir standen vor einem alten, grauen Plattenbau, der alles andere als einladend war. Doch jeder wollte seine Sachen verstauen und dann endlich zum Abendessen. Und manchmal trägt eben auch der äußere Schein, und innen ist das ganze doch sehr schön. Doch in diesem Fall wurde es ganz bestimmt nicht besser.

Die Betten mussten selber bezogen werden, doch bei Peter und Petra im Zimmer war dies schon geschehen,

Doch das Kissen und die Bettdecke waren zerknüllt und auch noch ganz warm, als ob gerade jemand darin gelegen hätte. Nach sofortiger Beschwerde wurde wenigstens ein anderes Zimmer zugeteilt.

Nach kurzer „Entspannung“ stürzten wir uns ins nächste Abenteuer: „Essen fassen!“

In der Kantine des Hotels gab es immer drei Gerichte zur Auswahl. Das sah ja gar nicht so schlecht aus, doch am ersten Abend war fast alles ungenießbar, und jeder gab seinen Teller noch voll oder nur halb geleert zurück. Das musste dem Koch wohl zu Denken gegeben haben, denn von da an konnte man jedes Gericht ohne Bedenken wählen. Und im Anschluss setzte man sich in der Hotelbar auf einen Espresso und ein Glas Wein oder Bier zusammen, um die Ereignisse des Tages Revue passieren zu lassen.

Jeder hat seinen Vogel, die einen wissen es selbst - bei den anderen sprechen nur die lieben Freunde darüber.





Der Wettkampf

Pünktlich zum Wettkampfstart zeigte das Wetter, was es alles drauf hat. Regen, Kälte und Wind waren in diesen Tagen unsere Begleiter. Doch sogar unsere Kleinsten verloren darum nicht die Lust am Laufen. Maria, Helena und Korbinian starteten immer als Dreier-Team in Begleitung eines erfahrenen Olers. (Petra, Maria oder Steffi). Sie waren voller Eifer bei der Sache und konnten im fremden Gelände den Umgang mit Kompass und Karte üben.

Doch auch für die „Könner“ unter uns hat ein Mehr-Tage-Lauf immer seine eigenen Gesetze. Man muss jeden Tag seine Leistung mental und physisch abrufen können und sich immer wieder neu der Herausforderung „Wald-Felsen-Dickicht“-Höhenmeter“ stellen., um dann am letzten Tag beim Jagdstart nicht zu weit hinten zu liegen.

Doch auch die Veranstalter hatten einige Probleme. So vielen am letzten Tag einige Posten-SI-Stationen aus und die Läufer kamen reihenweise mit

Fehlstempel ins Ziel, was die Verantwortlichen aber nicht zu beheben wussten. Somit waren leider auch einige Läuferinnen und Läufer aus Mietraching betroffen und wurden mit Fehlstempel disqualifiziert. Doch da man das ganze ja als Trainingslager ansieht und jeder Läufer seine Zeit weiß und sich mit den anderen vergleichen kann, war es nicht so dramatisch.



Ergebnisse:

D-10:

1.	Pavlu Kateoina	DCE Sokol Doboichovice	
	Bastian helena	SV-Mietraching	118:20 min.
	Lange Korbinian		
	Mayer Maria		
	(waren am 5. Tag nicht mehr am Start)		

D-14:

1.	Chmelaova Michaela	SHk Slavia Hradec Kralove	139:49 min.
7.	Lange Maria	SV-Mietraching	162:51 min.
19.	Lederer Steffi	SV-Mietraching	195:39 min.
	Biller Anna	SV-Mietraching	Fehlst.
	Geiger Nina	SV-Mietraching	Fehlst.
	(Fehlstempel waren bedingt durch defekte Posten)		

D-35A:

1.	Valaskova Sarka	KAM SK Kamenice	249:10 min.
15.	Vogl Karin	SV-Mietraching	349:21 min.
21.	Intsiful Sabine	SV-Mietraching	429:06 min.

D-40B:

1.	Lienhart Renate	OLG Welsikon	212:29 min.
14.	Lange Petra	SV-Mietraching	268:53 min.

F-3:

1.	Dutkowski Adam	UKS Arkady Raszkw	170:51 min
	Zoltnner Sunni	SV-Mietraching	disk.
	(Sunni hatte am 1. Tag einen Fehlstempel und startete am 2. Tag nicht)		

H-14B:

1.	Wolf Daniel	TUR OOB TJ Turnov	162:20 min
17.	David Daniel	SV-Mietraching	244:38 min
	Eckl Thomas	SV-Mietraching	Fehlst.
	(Fehlstempel waren bedingt durch defekte Posten)		

H-16A:

1.	Paulins Arturs	Vidzeme Rauna	221:38 min.
13.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	256:05 min.
25.	Aigner Julian	SV-Mietraching	304:54 min.
31.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	323:53 min.

H-16B:

- | | | | |
|----|-------------|------------------------|-------------|
| 1. | Nemec Juraj | Ekonom Banska Bystrica | 230:36 min. |
| | Eckl Stefan | SV-Mietraching | disk. |
- (Stefan startete am letzten Tag wegen Verletzung nicht mehr.)

H-35A:

- | | | | |
|-----|--------------|-----------------|-------------|
| 1. | Stormer Leif | KAM SK Kamenice | 253:58 min. |
| 24. | Vogl Roland | SV-Mietraching | 361:56 min. |

H-40A:

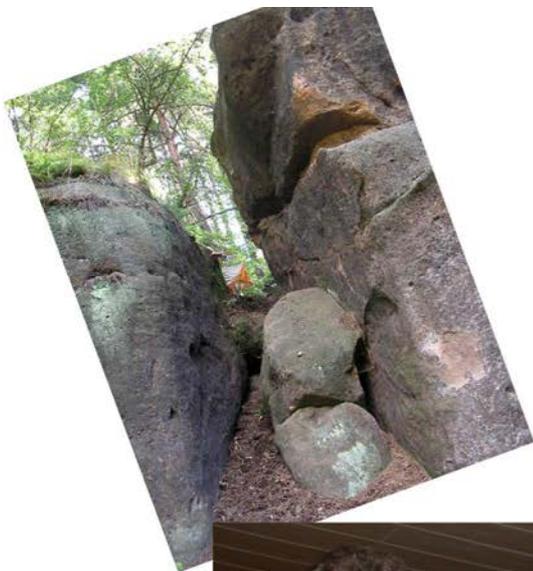
- | | | | |
|-----|-------------------|----------------|-------------|
| 1. | Hanselmann Daniel | OLG Welsikon | 228:23 min. |
| 27. | Zoltner Helge | SV-Mietraching | 320:26 min. |

H-50B:

- | | | | |
|----|-----------------|----------------|------------|
| 1. | Oralek Miroslav | TTR OOB Toebie | 241:21 min |
| | lange Peter | SV-Mietraching | disk. |
- (Peter startete am letzten Tag wegen Verletzung nicht mehr.)

H-12A:

- | | | | |
|----|-----------------|----------------|-------------|
| 1. | Smedberg Simon | OK Skogsfalken | 114:02 min. |
| | Zoltner Dietmar | SV-Mietraching | disk. |
- (Dietmer startete am 3. und 4. Tag nicht mehr wegen einer Verletzung.)



Freitags war der schönste Tag der Woche, die Sonne kam sogar heraus und angenehme Temperaturen erfreuten die Läufer. Am Nachmittag machte sich die ganze Meute auf, um den nahe gelegenen Badesee zu inspizieren. Das Wasser war zum Baden einfach zu kalt, aber die Mietrachinger Jugend ließ es sich nicht nehmen, die Wasserski-Anlage auszuprobieren. Den zusehenden Vereinsmitgliedern machte diese Aktion genauso viel Spaß wie den Aktiven Sportlern, nur dass den Zuschauern nicht so kalt wurde.

Der von Roland organisierte Spaß war wieder einmal ein tolles Erlebnis!



Fuß-OL



Orientierungslauf zu Fuß ist die am weitesten verbreitete Form der sportlichen Orientierung.

Hier werden neben der ferischen Ausdauerleistung enorme mentale Anforderungen gestellt. Als Hilfsmittel zum Finden seiner Route sind einem Orientierungsläufer nur Karte und Kompass erlaubt.

Fuß-OL findet das ganze Jahr statt. Die Hauptwettkampfsaison beginnt in Deutschland im März und endet im Oktober.

Wer nicht nur teilnehmen, sondern auch Erfolge erringen will, braucht einen trainierten und beweglichen Körper. Gute Orientierungsläufer können über 3000 m Hindernis oder aber auch bei einem Marathonlauf gut sein. Andersherum fällt es aber Bahn- und Straßenläufern anfangs schwer, allein dem Tempo eines Orientierungsläufers durch unwegsames Gelände zu folgen, geschweige denn gleichzeitig noch die Karte zu lesen und Routenwahlentscheidungen zu treffen.

Es gibt eine ganze Reihe von unterschiedlichen Fuß-OL.

Am üblichsten ist der Einzel-OL. Hier wird nacheinander im 1-, 2- oder 3-Minutenabstand gestartet. Variationen sind durch Sprint (rund 15 Minu-

ten Laufzeit), Mittel- (rund 35 Minuten Laufzeit), Lang- (rund 60-80 Minuten Laufzeit) und Ultralangdistanz (rund 120 Minuten Laufzeit) gegeben.

Auch Nachtorientierungslauf, mit Hilfe einer Stirnlampe, ist recht populär.

Weiterhin kannst du an Staffel- und Mannschaftsläufen sowie an Mehrtage-läufen teilnehmen.

Deutsche Meisterschaften werden jährlich über die Sprint-, Mittel-, Lang- und Ultralangdistanz sowie im Staffel- und Mannschaftslauf ausgetragen. Während einer Wettkampfserie von rund 8 Läufen werden jährlich die Bundesranglistensieger ermittelt.

Jährlich finden für die 66 Mitgliedsnationen der International Orienteering Federation (IOF) Weltmeisterschaften statt. Für die traditionellen Weltcuprunden könnte ab 2007 eine Grand Prix Serie Nachfolgerin sein. Auf europäischer Ebene finden ebenfalls Meisterschaften statt.

Gegenwärtig sind Karin Schmalfeld und Ingo Horst Deutschlands international erfolgreichste Orientierungsläufer. Größter Erfolg für die deutschen Farben war aber bisher der Gewinn der Bronzemedaille über die Kurzdis-

tanz bei den Weltmeisterschaften 1999 in Schottland durch Frauke Schmitt Gran.

Fuß-OL ist seit 1977 vom IOC als olympische Disziplin anerkannt. Einen Schritt zur Aufnahme ins olympische Programm erlebten wir 2001, als OL zum ersten Mal Teil eines Multisportfestivals war, den World Games in Japan. Auch 2005, bei den World Games im

Ruhrgebiet ist Orientierungslauf mit einer Topveranstaltung vertreten gewesen.



*Manche sagen:
„Bist Du gleichermaßen gut in
Mathematik und im Laufen, bist
Du für den Orientierungslauf
wie geschaffen.
Und alle anderen haben es bis
jetzt auch geschafft.“*



Online-Orientierung-Cup in Slowenien - 29.-31.07.2005

Simon machte in diesem Jahr einige „Ausreißversuche“ und fuhr mit Ralph Körner und Katrin Dressel nach Slowenien und Ungarn.

Hier einige Eindrücke von Simons Alleingängen ohne die Mannschaft des SVM.

Beim ersten Mehrtage-OL, dem Online-Orientierung-Cup in Slowenien, war ich mit Ralph, Katrin und Björn (Frisk) von Grünwald unterwegs. Wir sind mit dem Grünwald-Bus von München aus los gefahren.

Bei der ersten Etappe habe ich mir einen Bänderriss geholt und bin mit großem Rückstand Vorletzter geworden. Der OL fand in fein kupertem Alpengelände statt. Vom Massenlager

bis zum Wettkampfgelände in ca. 1000 m Höhe mussten wir über eine Dreiviertelstunde fahren. Aber nachdem wir wieder in unserer Turnhalle angekommen waren, haben wir es uns richtig gut gehen lassen. Wir sind schön essen gegangen und haben uns noch einen schönen großen Bergbach zum Kühlen der müden Füße gesucht. Das Wetter war übrigens an allen 3 Tagen traumhaft schön.

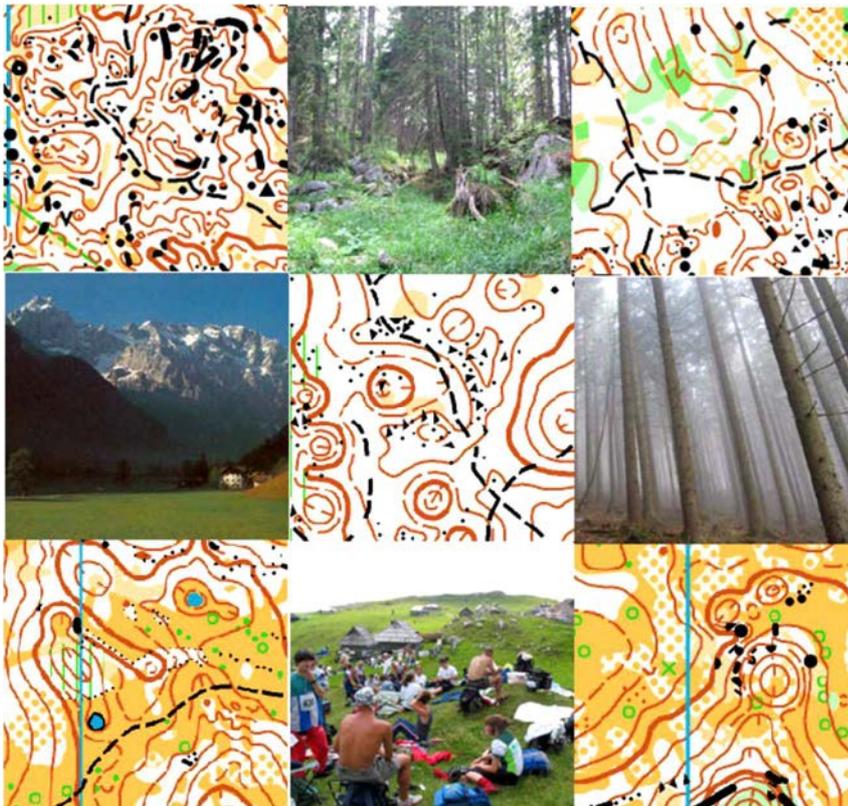
Am 2. Tag lief es auch nicht besser. Ich hatte noch Probleme mit meinem Fuß und wurde 17.. Aber der Rückstand war nicht annähernd so groß wie am ersten Tag. Dafür ist aber Katrin umgeknickt und konnte die 3. Etappe und die nächsten Mehrtage-OLs nicht mehr mitmachen.

Die zweite Etappe wurde auf 1800 m Höhe auf einer riesigen Hochebene ausgerichtet; man musste auch auf die

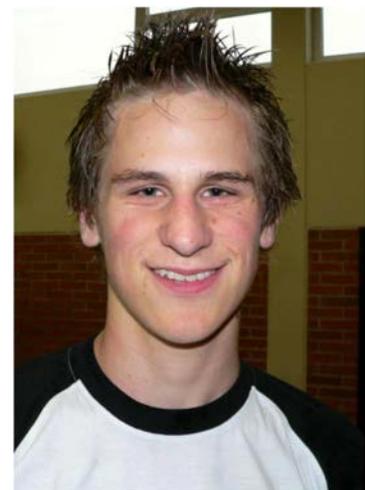
vielen Kühe im Wettkampfgelände aufpassen. Vom Parkplatz aus hatten wir noch mal 500 Hm zu Fuß zum WKZ zu gehen!

Am dritten Tag waren wir in flacherem Karstgelände, ganz ähnlich dem Cerknocup vom letzten Jahr. In den Jagdstart habe ich es natürlich nicht geschafft, trotzdem war dieser Lauf der beste von den dreien.

Ich bin 12. geworden, hab u.a. zwei aus der Schweizer Jugendauswahl geschlagen und bin in der Gesamtwertung noch um eine Position nach vorne gerückt und insgesamt 18. geworden.



*Faulpelze sind Leute, die gelernt haben, gleich am Anfang aufzuhören.
Orientierungsläufer sind Leute, die dann anfangen, wenn andere aufhören!*



Alpen-Adria-Cup in Ungarn - 05.-07.08.2005

Der zweite Mehrtage-OL war der Alpen-Adria-Cup in Ungarn. Dort war ich mit Ralph, Rudi, Sebastian Cionoiu und Björn Kramer.

Am ersten Tag war Mitteldistanz auf einer ganz einfachen Karte. Ich bin mit genau 7 Minuten Rückstand Achter geworden. Nach dem Wettkampf hab ich mir gleich mal meine drei „Freundinnen“ aus Italien, Kroatien und Ungarn gesucht - UND GEFUNDEN !!!

Am Abend sind wir noch zwei Ortschaften weiter zur Teamleiterbesprechung gefahren. Sebastian Cionoiu und ich sind meine Ungarin suchen gegangen. Die hatte auch noch ihre Freundin dabei (wie praktisch!). Wir sind dann bis spät abends irgendwo in der Prärie gesessen (Insider: am Ortsausgang) bis uns Ralph abgeholt hat. Das war ein sehr schöner Abend!

Am zweiten Tag war der Langdistanz-OL an der Reihe, den ich gründlich in den Sand gesetzt hab. Mit einigem

Rückstand bin ich 11. geworden und 8. in der Gesamtwertung. Die Karte bestand fast nur aus Dickicht, Dornen und Brennesseln. Björn war nach seinem schlechten Lauf so gefrustet, dass er gleich danach abgereist ist. Nach dem Wettkampf sind wir nach Kaposvar gefahren und haben uns eine heiße Therme gesucht. Die heißen Bäder und die noch heißere Sauna waren einfach phantastisch zum Entspannen! Danach sind wir in die Innenstadt gefahren und haben uns ein schönes Lokal gesucht. Ich hab mir was sehr leckeres bestellt: Hühnchen gefüllt mit Banane

und Roquefort-Köse darüber. Sebastian hat für uns vorher noch eine Riesmelone eingekauft, die wir nach der Heimfahrt im Massenlager verzehrten, wobei Rudi und ich schon nach ein paar Scheiben aussteigen mussten.

Am dritten Tag stand die Staffel auf dem Plan. Leider ist Sebastian als Startläufer umgeknickt und mit großem Rückstand ins Ziel gekommen. Ich hatte an diesem Tag einen sehr guten Lauf, genauso wie Ralph. Daher konnten wir noch einige Plätze gut machen und sind als 13. von 21 gestarteten

Herrenstaffeln gewertet worden.



Magnus-Cup in Slowenien - 13.-15.08.2005

Das dritte mal war ich wieder in Slowenien - beim Magnus-Cup in Lubljana.

Zu diesem Mehrtagelauf sind nur Ralph, Lukas Kühne und ich gefahren, weil Katrin immer noch verletzt war. An allen 3 Tagen gab es Karstgebiete.

Da in der H-18 zu wenig Starter gemeldet waren, wurde die Kategorie gestrichen und die Läufer in der H-20 angemeldet.

Ein paar dumme Fehler gegen Ende der Strecke auf der ersten Etappe haben mich den Sieg gekostet und mir gleich 10 Minuten Rückstand eingebracht. Trotzdem bin ich noch Zweiter geworden. Nachmittags hatten wir die Gelegenheit genutzt und uns Lubljana angesehen, denn unser Massenlager war nicht weit von der Altstadt entfernt. Dort sind wir dann auch es-

sen gegangen.

Der 2. Tag lief schon besser, wenn auch nicht optimal. Nach einem Sturz war mein Kompass kaputt, was ich leider zu spät bemerkte. Trotzdem hab ich die Etappe mit mehr als 5 Minuten Vorsprung gewonnen und somit die Hälfte meines Rückstandes wieder aufgeholt. Danach fuhren wir zu den Tropfsteinhöhlen vom Postojna und zu einer Burg. Die Tropfsteinhöhle war gigantisch und nach dem heißen Tag angenehm kühl.

Beim Jagdstart auf der dritten Etappe bestand meine Strecke aus zwei

Schleifen, so dass ich immer gut meinen Abstand zum Führenden einschätzen konnte. Doch schon auf der ersten Schleife hatte ich den ersten Fehler; der Führende aber anscheinend auch, da ich ihn am Ende des ersten Teilstückes schon sehen konnte. Mein Rückstand war auf nur noch 2 Minuten geschrumpft. Selbstverständlich machte ich aus Nervosität gleich noch einen größeren Fehler, womit die Siegchancen dahin waren. Im Ziel hatte der Erste seinen Vorsprung sogar noch ein wenig ausbauen können. Der dritte Platz bei dieser Etappe sicherte mir aber in der Gesamtwertung den 2. Rang.



Ski-OL



Eine sehr lange Tradition besitzt der Ski-OL. In manchen Gegenden wurde sogar zuerst der Orientierungslauf per Ski betrieben und danach erst mit Fuß-OL angefangen.

Wie beim Fuß-OL werden neben der hohen Ausdauerleistung gleichzeitig hohe mentale Anforderungen gestellt. Dutzende Routenwahlentscheidungen sind während des Rennens mittels Karte und Kompass zu fällen, um die Kontrollposten möglichst optimal anzulaufen.

Gefahren wird meist im Skating Stil.

Skifahrerisches Können ist gefragt, willst du in der Ergebnisliste vorn landen.

Sämtliche möglichen Routen sind präpariert. Drei unterschiedliche Symbole bezeichnen die Breite der Skispur und beeinflussen damit neben Steigung und Länge auch die Routenwahl.

In Deutschland finden Ski-OL Wettkämpfe, darunter auch Deutsche Meisterschaften über die kurze und



lange Distanz, von Dezember bis März statt.

International finden jährlich mehrere Weltcuprunden und alle zwei Jahre Weltmeisterschaften statt. Seit 1949 ist Ski-OL als olympische Disziplin anerkannt.

Prinzipiell wird die übliche Rennbekleidung für Skilangläufer getragen.



*Manche sagen:
„Orientierungslauf ist wie Biathlon - Du musst nur gleichzeitig Ski laufen und schießen!“*

Lauftraining

Trotz eigentlicher Sommerpause treffen sich die Jugendlichen mit ihrem Trainer Roland 3 x die Woche zu einem Lauftraining.

Es wird aufgeteilt in verschiedenen lange Strecken, da die körperliche Fitness und die eigenen Erwartungen an Leistung und Erfolg stark variieren.

Der Grundsatz bei diesem Training ist:

„FORDERN ABER NICHT ÜBERFORDERN!“

Es wird aber nicht einfach drauflos gelaufen, nein der Trainer hat für die Sommermonate einen wöchentlichen Trainingsplan erstellt, der von den Kids eingehalten werden sollte, denn die Maximalleistung sollte bei den Deutschen Meisterschaften im Herbst abgerufen werden können.

Jeder Läufer entscheidet natürlich für sich selbst, ob er diese Strapazen auf sich nehmen möchte, doch ohne gezieltes Training kann keine Leistungssteigerung herbei geführt werden. Dazu gehört aber Spannung und Entspannung - Leistung und Regeneration.

Um den Körper nicht auszulaugen müssen die Jugendlichen auf eine vernünftige Ernährung und einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt achten. Dazu gehören natürlich auch ausreichend Vitamine und Mineralstoffe!

Das Wichtigste über Vitamine und Mineralstoffe



Du bist, was du isst!

Ohne Vitamine gibt es kein Leben. „Vita“ bedeutet Leben - und tatsächlich kann niemand ohne Vitamine existieren. Sie sind für nahezu alle lebenswichtigen Körperfunktionen und das Wachstum unentbehrlich. Sie wirken bereits in äußerst geringen Mengen.

Die Vitamine können im Körper nicht oder oft nur unzureichend gebildet werden. Auch vermag der Körper nur für die fettlöslichen Vitamine und für Vitamin B12 relativ große Speicher anzulegen. Die Speicher für die übrigen wasserlöslichen Vitamine sind dagegen so klein, dass sie den Bedarf nur für kurze Zeit (Tage bis wenige Wochen) decken können. Aus diesem Grund müssen die Vitamine dem Körper regelmäßig zugeführt werden.

Eine ausreichende Vitaminzufuhr wird am sinnvollsten durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche gemischte Kost erreicht. Denn damit können zum einen die empfohlenen Vitaminzufuhren sichergestellt, zum

anderen Überdosierungen verhindert werden. Bei besonders schwerer körperlicher Belastung (Leistungssport) ist der Vitaminbedarf erhöht.

Die Mineralstoffe sind ebenso wie die Vitamine lebensnotwendig.

Grundsätzlich unterscheidet man je nach benötigter Zufuhr in Mengen- und Spurenelemente.

Mengenelemente wie Natrium, Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium und Chlorid kommen im Körper in hohen Konzentrationen vor. Sie werden täglich in Gramm-Mengen benötigt und mit dem Essen aufgenommen. Bei Spurenelementen hingegen reicht die Aufnahme geringster Mengen im Bereich von millionstel bis tausendstel Gramm pro Tag. Zu den wichtigen Spurenelementen zählen Eisen, Jod, Fluor, Mangan, Kupfer, Zink und Selen.

Die Aufgaben der Mineralstoffe sind vielfältig. Die Mengenelemente Calci-

um und Magnesium sind zum Beispiel Baumaterial von Knochen und Zähnen. Außerdem sind sie für die Blutgerinnung und die Reizübertragung in Nerven- und Muskelzellen unentbehrlich. Phosphor ist ebenfalls in den Knochen, ist aber auch für den Energiestoffwechsel lebenswichtig. Für die Regulierung des Wasserhaushalts und der Gewebespannung sind Natrium, Kalium und Chlorid verantwortlich. Kalium wird zudem für Muskelfunktionen benötigt. Auch die Spurenelemente sind für wesentliche Körperfunktionen verantwortlich. Ohne Eisen gäbe es keinen Sauerstofftransport im Blut. Fluorid verhütet Karies und Jod ist für den Aufbau des Schilddrüsenhormons essentiell.

Obwohl es bei uns Nahrungsmittel im Überfluss gibt, ist die Versorgung mit Mineralstoffen nicht immer sichergestellt. So wird beispielsweise der Bedarf an Calcium und Eisen gerade bei Frauen und Mädchen nicht immer gedeckt.

Deutsche Mannschaftsmeisterschaft in Coburg am 03.09.2005

Mietrachinger D-14 Trio holt sich Silber!

Nach der eigentlichen nationalen Wettkampf-Sommerpause setzten die deutschen Orientierer ihre diesjährige Saison gleich mit einem Höhepunkt fort: Nahe der oberfränkischen Stadt Rödentel (bei Coburg) wurden bei besten Witterungsbedingungen die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften im OL ausgetragen.

Dabei traten jeweils Dreierteams pro Verein zu einem der spannendsten Wettkämpfe an, bei dem jeweils sogenannte Pflicht- und Aufteilstellen möglichst geschickt und zeitsparend während des Wettkampfes koordiniert werden müssen. Jedoch wurden durch den Ausrichter angesichts des tief eingeschnittenen Geländes hohe Anforderungen an die Kondition gestellt, was sich in längeren Laufzeiten niederschlug.

Das zweifellos erfreulichste Resultat aus unserer Sicht erzielten die drei Mietrachinger Nachwuchsläuferinnen Anna Biller, Stefanie Lederer und Maria Lange. Im Vorjahr holten sie sich in dieser Disziplin die Bronzemedaille. In diesem Jahr wurde schon im Vorfeld häufig das Aufteilen der Posten geübt, um hier die optimalen Voraussetzungen für den Wettkampf zu schaffen. Durch einen Leichtsinnsfehler einer Läuferin sprang am Ende nicht das von Roland erhoffte Gold sondern die Silbermedaille mit einem 2:25 Minuten Rückstand heraus. Doch

somit halten sich die Mädchen fürs nächste Jahr noch eine Steigerung offen. Die erste „Enttäuschung“ war bei der Siegerehrung vollkommen verflogen und der Jubel der Mietrachinger Sportler war fast grenzenlos!

Auch die beiden Mietrachinger Dreierteams bei den Jugendlichen brachten sehr erfreuliche Ergebnisse ein. Sebastian Lange, Simon Aigner und Florian Kerschl hatten den Sprung aufs Podium geschafft mit einem hervorragenden 5. Platz; wobei die Nervosität einiger Läufer ein noch besseres Ergebnis verhinderte. Das zweite Team mit Julian Aigner, Daniel David und „Gastläufer“ Georg Biller jun. Belegten am Ende den 7. Rang, was fürs nächste Jahr hoffen lässt!

Bei den Seniorinnen machte man sich Anfangs Hoffnung auf einen Platz unter den ersten sechs Mannschaften. Das Aufteilen gelang auf dem Weg zum ersten Posten problemlos und alle drei Läuferinnen (Karin Vogl, Sabine Intsiful und Petra Lange) waren gut unterwegs, bis Petra bemerkte, dass sie einen ihr zugeteilten Posten vergessen hatte. Nun musste sie sich kurz vorm Ziel entscheiden - den ganzen Weg zurück und Posten quittieren oder einfach aufgeben, da die Zeit nun sowieso miserabel sein würde? Sie entschied sich für die erste Variante, da Aufgabe für sie bis jetzt noch nie in Frage kam und das kein sportliches Verhalten gegenüber den beiden Teamkameradinnen gewesen

wäre. Diese mussten zwar am letzten Posten längere Zeit auf die „Vergessliche“ warten, Doch das Team machte keine Vorwürfe und fürs nächste Jahr hat man einen neuen Ansporn: „Keine Fehler machen!“

Bei den Senioren H-35 mit Roland Vogl, Dirk Hartmann und Uwe Genatis wurde ein durchaus mögliches erfolgreiches Abschneiden durch einen Fehlstempel (Posten beim Aufteilen vergessen) zu Nichte gemacht. Die Enttäuschung war im Ziel natürlich verständlich. Aber auch hier gilt die Devise: 2006—neuer Wettkampf- neue Chance!

Lob für die ausgezeichnete Organisation verdiente sich der Ausrichterverein TV 1894 Coburg-Neuses.

*Der eigenen Bequemlichkeit
beizukommen ist wirklich
nicht immer leicht.
Aber es genügt oft schon, sich
das „Heute“ ganz bewusst
vorzunehmen - mit allen
Konsequenzen (Sieg oder
Niederlage)*



Ergebnisse:

D-14: (2500 m / 45 Hm / 5 P / 12 AP)

1. USV Jena 47:52 min
Lisa Müller
Susen Lösch
Sarah Hempfling
2. SV-Mietraching 50:17 min
Maria Lange
Anna Biller
Stafanie Lederer
3. OLV Steinberg 57:38 min
Katharina Olschowski
Erika Ni
Sabeth Kosch



D-105: (4000 m / 210 Hm / 6 P / 20 AP)

1. SU Annen 58:06 min
Bettina Holthoff
Barbara Dresel
Monika Depta
2. OLV Uslar 60:47 min
Evi Drese
Andrea Finkenstädt
Heidrun Finke
3. USV TU Dresden 70:10 min
Sabine Richter
Claudia Greiner
Sabine Juckelandt
10. SV-Mietraching 104:53 min
Karin Vogl
Sabine Intsiful
Petra Lange



arme Sünderin



H-18: (5200 m / 280 Hm / 7 P / 27 AP)

1. OLV Weimar 59:06 min
Matthias Kretzschmar
Paul Lütendorf
Moritz Schumann
2. USV Jena 61:41 min
Sören Lösch
Georg Zentgraf
Christian Dienemann



3. OLV Steinberg 63::47 min
 Immanuel Berger
 Ananda Michael Berger
 Christoph Mikuschek
5. SV-Mietraching 73::24 min
 Sebastian Lange
 Simon Aigner
 Florian Kersch
7. SV-Mietraching 82:59 min
 Georg Biller jun.
 Julian Aigner
 Daniel David



H-105: (6300 m / 350 Hm / 9 P / 26 AP)

1. Post SV-Dresden 63::26 min
 Jörg Leibiger
 Holger Zimmerling
 Matthias Müller
2. OLV Steinberg 67:48 min
 Stefan Holthoff
 Radoslav Dochev
 Magnus Berger
3. Braunschweiger MTV 72:21 min
 Jens Köhler
 Jens Struckmann
 Frank Steiner
- SV-Mietraching Fehlst.
 Dirk Hartmann
 Roland Vogl
 Uwe Genatis



BRL in Coburg am 04.09.2005

Gleich am Tag nach den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften fand nach längerer Unterbrechung wieder einmal ein Bundesranglistenlauf im OL auf bayerischem Boden statt, diesmal bei Coburg.

An einem tief eingeschnittenen Höhenrücken gaben dann auch die Mietracher Orientierer, unter den ca. 800 Startern aus dem gesamten Bundesgebiet, ihr Bestes im Wettkampf der nationalen Spitze in allen alters-

und Nachwuchskategorien.

Besonders erfreuliche Resultate wurden wieder einmal beim Nachwuchs erzielt: Bei den Schülerinnen D-14 sorgte Anna Biller als Zweite für die vorderste Platzierung; Maria Lange, Nina Geiger und Steffi Lederer folgten dicht hinter ihr auf den Plätzen 4, 5 und 9.

Weitere einstellige Ränge erliefen sich noch Sebastian Lange als Neunter bei

den Jugendlichen H 15-16 ebenso wie Simon Aigner bei den Jugendlichen H 17-18.

Bei den Senioren gelang es Dirk Hartmann als Siebter bei den Senioren H-40 wie Karin Vogl als Siebte in der D-21kurz sowie Roland Vogl ebenfalls als Siebter in der H 21kurz sich unter den Top-Ten zu platzieren.



Ergebnisse:

D-14: (3100 m / 205 Hm / 10 P)

1.	Josephine Greiner	TSV Grünwald	36:42 min
2.	Anna Biller	SV-Mietraching	39:15 min
3.	Laura Michel	OLG Siegerland	39:25 min
4.	Maria Lange	SV-Mietraching	40:34 min
5.	Nina Geiger	SV-Mietraching	40:54 min
9.	Steffi Lederer	SV-Mietraching	46:54 min

H-14: (3500 m / 195 Hm / 13 P)

1.	Leonhard Scheler	Coburg-Neuses	34:24 min
2.	Paul Kossack	Post SV Dresden	35:40 min
3.	Andrei Kraemer	Post SV Dresden	36:58 min
13.	Daniel David	SV-Mietraching	50:21 min

H-16: (5500 m / 305 Hm / 18 P)

1.	Christoph Brandt	TU Ilmenau	48:00 min
2.	Paul Lützkendorf	OLV Weimar	49:40 min
3.	Bjarne Friedrichs	MTV Seesen	49:58 min
9.	Sebastian Lange	SV-Mietraching	56:16 min
15.	Julian Aigner	SV-Mietraching	60:45 min
24.	Florian Kersch	SV-Mietraching	68:59 min

H-18: (7000 m / 415 Hm / 21 P)

1.	Sören Lösch	USV Jena	55:09 min
2.	Moritz Schumann	OLV Weimar	58:17 min
3.	Christoph Mikuschek	OLV Steinberg	63:14 min
9.	Simon Aigner	SV-Mietraching	77:51 min





D-19 kurz: (3800 m / 220 Hm / 15 P)

1.	Diana Junghanß	Post SV Dresden	47:27 min
2.	Anett Leibiger	Post SV Dresden	47:58 min
3.	Claudia Forkel	Planeta Radebeul	50:32 min
7.	Karin Vogl	SV-Mietraching	51:33 min

H-21 kurz: (5400 m / 305 Hm / 18 P)

1.	Holger Zimmerling	Post SV Dresden	44:57 min
2.	Andreas Groh	TV 05 Bierbach	49:12 min
3.	Simon Haas	TGV Horn	50:47 min
7.	Roland Vogl	SV-Mietraching	53:16 min

D-40: (4400 m / 205 Hm / 14 P)

1.	Silke Jahn	SV Robotron Dresden	55:09 min
2.	Kirsten König	OLG Ortenau	55:20 min
3.	Sabine Juckelandt	USV TU Dresden	55:54 min
19.	Petra Lange	SV-Mietraching	72:37 min

H-40: (7000 m / 415 Hm / 21 P)

1.	Radoslav Dochev	OLV Steinberg	62:07 min
2.	Magnus Berger	OLV Steinberg	65:39 min
3.	Hilmar Wendler	TV 1898 Alsbach	66:57 min
7.	Dirk Hartmann	SV-Mietraching	68:39 min
22.	Uwe Genatis	SV-Mietraching	80:07 min

Man trainiert nicht, wenn man nicht für etwas trainiert!



Bayerischer D-Kader Lehrgang in Bernried 09.-11. September 2005

Dieses Wochenende stand ganz unter dem Zeichen der Vorbereitung für den JLLVK .

Unter den Betreuern Katrin Lorenz, Angelika Weid, Carina Hämmelmann, Lionel Ehrl und Veikko Baath waren auch viele Nachwuchsläufer vom SV-Mietraching eingeladen worden.

Übernachtet wurde in der Hütte von Georg Biller in Bernried-Höhenberg, wobei hier die Schlafgelegenheiten nicht für alle Teilnehmer reichten, so dass einige in ein Zelt nach draußen ausweichen mussten. Der größte Teil der Mietrachinger übernachtete bei

Georg Biller privat oder zu Hause. Den Frühstücksemmeldienst übernahmen Petra Lange und Heike Geiger.

Für die „Einheimischen“ begann der Lehrgang am Samstag Morgen mit einem Frühstück und anschließenden Trainingseinheiten bei feuchtem Nebelwetter. Nach dem Mittagessen waren wieder Trainingseinheiten angesagt und nach dem Abendessen gab es Besprechung mit den Trainern wobei man sich hauptsächlich auf den Staffellauf beim JLLVK bezog. Am Sonntag war das Wetter genauso nass, kalt und neblig, was aber der guten Stim-

mung unter den Jugendlichen keinen Abbruch tat. Mit ungewöhnlichen Aufwärm- und Lockerungsübungen wurde auch die letzte Morgenmuffeligkeit vertrieben. Nach dem Mittagessen wurde noch einmal zu einem Meeting zusammengerufen, um sich auf den bevorstehenden Jugendländervergleichskampf einzustellen.

Leider wurden vom BLSV die Gelder sehr stark gekürzt, so dass in diesem Jahr keine Ersatzleute und Ersatzstaffeln mitgenommen werden können.



*Anderen etwas beibringen
heißt auch: selbst etwas
lernen!*

Jugend- und Junioren-Ländervergleichskampf 16.-18. September 2005 in Dudenhofen / Hessen

Nach den Lehrgängen und Trainingslagern hat es sich schon angedeutet: Mietrachings Nachwuchsläufer sind auch beim JLVK stark!

Mit einem vierten Platz unter 15 angetretenen Landesverbänden ist der D-Kader Bayern vom Jugend- und Juniorenländervergleichskampf der Landesturnverbände in Hessen zurückgekehrt. Maßgeblichen Anteil an dieser

hervorragenden Teamleistung hatten auch die acht Mannschaftsmitglieder aus drei niederbayerischen Vereinen, allen voran die Kids des SV-Mietraching.

Im Einzellauf gab es vor allem in der D-14 ein aus bayerischer Sicht hervorragendes Resultat mit fünf Läuferinnen unter den besten Zehn. Aber auch vor allem in den männlichen Jugend-

klassen war Bayern mit je drei Top-Ten-Plätzen in H-16 und H-18 hervorragend vertreten.

In der Staffel schließlich holte Bayern - unter anderem mit einem Tagessieg der D-14 Staffel - in der Jugendwertung sogar den dritten Platz hinter den Teams aus Sachsen und Thüringen, in der Gesamtwertung war dann zusätzlich nur noch Hessen besser als das weiß-blaue Team.

Ergebnisse - JLVK Einzel:

D-14: (3100 m / 10 Hm / 9 P)

1.	Josephine Greiner	Bayern	24:22
2.	Leonie Hobe	Schwaben	24:39
3.	Stefanie Lederer	SV-Mietraching	25:26
5.	Maria Lange	Bayern	25:38
9.	Anna Biller	Bayern	26:52
10.	Nina Geiger	Bayern	28:06

H-16: (6800 m / 50 Hm / 13 P)

1.	Christoph Brandt	Thüringen	38:47
2.	William Kluge	Sachsen	41:00
3.	Georg Zentgraf	Thüringen	44:55
6.	Sebastian Lange	Bayern	46:14

H-18: (7800 m / 65 Hm / 18 P)

1.	Paul Lützkendorf	Thüringen	48:17
2.	Christoph Mikuschek	Hessen	52:45
3.	Martin Riebisch	Thüringen	52:49
5.	Simon Aigner	Bayern	54:43



Ergebnisse - JLVK Staffel:

D-14:

1.	Bayern I	1:15:58
	(Josephine Greiner 24:31, Stefanie Lederer 26:16, Maria Lange 25:11)	
2.	Sachsen I	1:21:22
3.	Thüringen I	1:26:19
4.	Bayern II	1:31:56
	(Nina Geiger 24:34, Anna Biller 25:41, Ann-Kathrin Greiner 41:41)	

H-16:

1.	Thüringen II	1:27:45
2.	Sachsen I	1:29:17
3.	Bayern	1:33:29
	(Sebastian Lange 30:23, Sebastian Cionoiu 33:14, Jan Schmidt 29:52)	

H-18:

1.	Sachsen I	1:57:58
2.	Thüringen	1:59:52
3.	Baden	2:01:04
5.	Bayern	2:09:25
	(Simon Aigner 43:40, Benjamin Forkel 46:48, Benjamin Vetter 38:57)	



6. Panthercuplauf in Oberried am 10.09.2005

Mit dem sechsten und letzten Panthercuplauf schlossen die niederbayerischen Orientierer ihre Wettkampfsreihe um die Bezirksrangliste 2005 ab; am Start der letzten Einzelentscheidung waren diesmal wieder über 30 Aktive aber ohne Mietracherer Beteiligung, da am selben Wochenende der Nachwuchslehrgang des Bayerischen D-Kaders statt fand.

Den letzten Tagessieg bei den Damen errang die Osterhofenerin Gertrud Liebl, womit sie den Cupgewinn des Vorjahres wieder erfolgreich (in Abwesenheit von Maria Lange) verteidigen konnte. Bei den Herren siegte diesmal der in dieser Saison durchgehend stark laufende Stefan Hötzingler vom TV Osterhofen; damit krönte er in der Gesamtwertung auch seine Saisonleis-

tung, was ihm erstmals den Cupgewinn vor Georg Biller vom WSV Bernried einbrachte.

In der Kategorie der Neulinge und Schüler setzte sich diesmal Timo Schneiders vom OLA Deggendorf an die erste Stelle. Beste Schülerin 2005 wurde in der Gesamtwertung Nina Geiger vom SV Mietraching.

Gesamtwertung der Panthercup-Serie 2005: (Endstand nach 6 Läufen)

Kategorie A: (Elite & Routiniers)

1.	Stefan Hötzingler	TV Osterhofen	400,00 Punkte	5 Läufe
2.	Georg Biller sen.	WSV Bernried	376,59	4 Läufe
3.	Jürgen Schwanitz	OLA Deggendorf	318,35	6 Läufe
4.	Helge Zoltner	SV-Mietraching	183,47	2 Läufe

Kategorie B1: (Jugend & Fortgeschrittene)

1.	Josef Fenzl jun.	FTSV Straubing	376,25	4 Läufe
2.	Josef Fenzl sen.	FTSV Straubing	362,12	5 Läufe
3.	Dietmar Weinhold	OLA Deggendorf	194,91	2 Läufe
4.	Sebastian Lange	SV-Mietraching	100,00	1 Lauf
7.	Florian Kerschl	SV-Mietraching	97,58	1 Lauf
8.	Julian Aigner	SV-Mietraching	91,60	1 Lauf

Kategorie B2: (Senioren)

1.	Erich Löffelmann	OLA Deggendorf	400,00	5 Läufe
2.	Siegfried Liebl	TV Osterhofen	393,87	4 Läufe
3.	Josef Baumgartner	WSV Bernried	320,93	6 Läufe
8.	Andreas Scharnböck	SV-Mietraching	149,03	3 Läufe
13.	Norberth Zölde	SV-Mietraching	87,28	1 Lauf

Kategorie C: (Nachwuchs & Neulinge)

1.	Timo Schneiders	OLA Deggendorf	396,28	6 Läufe
2.	Nina Geiger	SV-Mietraching	360,23	4 Läufe
3.	Colin Schwanitz	SV-Mietraching	324,24	6 Läufe
6.	Anna Biller	SV-Mietraching	194,78	2 Läufe
9.	Thomas Eckl	SV-Mietraching	169,46	2 Läufe
10.	Daniela Gruber	SV-Mietraching	149,29	2 Läufe
11.	Heike Geiger	SV-Mietraching	136,04	3 Läufe
16.	Korbinian Lange	SV-Mietraching	87,34	1 Lauf
17.	Dominik Anzenberger	SV-Mietraching	70,44	1 Lauf

18.	Andreas Zölde	SV-Mietraching	64,58	1 Lauf
20.	Hannah Kühne	SV-Mietraching	53,67	1 lauf
21.	Sven Geiger	SV-Mietraching	49,63	1 lauf
22.	Julia Penzkofer	SV-Mietraching	47,05	1 Lauf

Kategorie D: (Damen)

1.	Gertrud Liebl	TV Osterhofen	355,75	4 Läufe
2.	Maria Lange	SV-Mietraching	300,00	3 Läufe
3.	Silvia Seidl	OLA Deggendorf	186,24	2 Läufe
4.	Anna Biller	SV-Mietraching	173,94	2 Läufe
5.	Nina Geiger	SV-Mietraching	97,83	1 Lauf
6.	Stefanie Lederer	SV-Mietraching	95;80	1 Lauf
7.	Cäcilia Penzkofer	SV-Mietraching	53,54	1 Lauf
8.	Heike Geiger	SV-Mietraching	39,70	1 Lauf
9.	Sabine Intsiful	SV-Mietraching	0,00	1 Lauf

Natur und Umweltschutz



Das empfindliche Ökosystem Wald erfüllt heute viele Aufgaben. Es muss gleichzeitig Erholungsort, Holzlieferant, Lebensraum für Flora und Fauna sowie Luft- und Wasserlieferant sein.

Die stille Sportart Orientierungslauf ist heute ein anerkannter Beitrag zur Unwelterziehung. Natürlich ginge es dem Wald besser, wenn sich der Mensch nahezu völlig fernhalten würde. Aber das ist illusorisch. Indem sich die Orientierungsläufer in der natürlichen Bewegungsform des Menschen durch die Natur bewegen, entwickeln sie immer eine intensive Beziehung zu ihr. Das eigene Naturerlebnis wird Grundlage für ein Höchstmaß an Verständnis für die Belange der Natur.



Gemeinsam mit Grundeigentümern, Forst- und Naturschutzbehörden werden Orientierungsläufe vorbereitet. So werden die Rechte der Eigentümer, Waldnutzer, Jäger und anderer Waldbesucher beachtet. Sensible Bereiche der Flora und Fauna werden von der Bahnlegung ausgenommen. Viele sind nach Orientierungslaufveranstaltungen erstaunt, dass ein Orientierungslauf kaum Spuren hinterlässt. Und auch weil der Orientierungslauf ohne teuren, Sportstättenbau auskommt und sich die Läufer auf natürliche Art und Weise durch die Natur bewegen, zählt er in den Augen von Naturschutzverbänden zu den naturverträglichsten Sportarten überhaupt.

*Manche sagen:
„Erst durch den
Orientierungslauf haben meine
Kinder gelernt, wie schön es in
der Natur sein kann.“*

Deutsche Staffelmeisterschaft im Siegerland 24.09.2005

Mietrachinger Mädchen-Staffel holt Gold!

Nina Geiger, Anna Biller und Maria Lange verteidigen ihren Titel bei der Deutschen Meisterschaft:

Zum 30. Mal trugen die deutschen Orientierungsläufer ihre nationalen Staffel-Meisterschaften aus. Über 200 Staffeln starteten bei Sonnenschein in dem zum Teil steilen und durch Brombeeren und Unterholz ruppigen Wald um den Birkenberg im westfälischen Siegerland.

Weniger spannend als im Vorjahr, aber dafür sehr eindrucksvoll fiel die Entscheidung bei den Mädchen in der D-14. Mit über 5 Minuten Vorsprung siegten die Niederbayern aus Mietraching vor dem SSV Planeta Rade-

beul und verwiesen den USV Jena sogar mit 30 Minuten Rückstand auf den 3. Platz. Starterin Nina Geiger kam zeitgleich als erste mit der Läuferin aus Jena ins Ziel und konnte nach einer sicheren Runde auf Anna Biller wechseln. Diese hatte auf ihrer Schleife absolute Bestzeit und konnte somit einen komfortablen Vorsprung auf die Konkurrenz herauslaufen. Mit Schlussläuferin Maria Lange schickten die Trainer dann ihre diesjährige EM-Teilnehmerin ins Rennen, die noch einmal eine Minute holte und das Nachwuchs-Trio jubeln ließ. Damit wurde der anhaltende Trainingsfleiß der OL-Jugend beim SV-Mietraching belohnt.

Bei den Junioren H-18 rechnete sich die Mietrachinger Staffel mit Simon

Aigner, Julian Aigner und Sebastian Lange gute Chancen auf eine Top-6 Platzierung aus. Als nach drei beherzten Durchgängen das Dreier-Team hinter den Favoriten Ilmenau, Dresden und Jena auf dem hervorragenden 4. Rang landete war man hoch erfreut; wobei man bei etwas mehr Konzentration und weniger Nervosität sogar den Sprung aufs Treppchen hätte schaffen können.

Das Seniorenteam des SV-Mietraching mit Helge Zoltner, Roland Vogl und Dirk Hartmann konnte der Jugend erfolgreich nacheifern und besetzte am Ende den 5. Rang mit 10 Minuten Rückstand auf den Sieger vom Post SV Dresden. Die zweite Senioren-Staffel (Uwe Genatis, Georg Biller sen., Jörg Mumme) kam in der stark besetzten Kategorie auf den 17. Platz.



*Manche haben einen ganz einfachen Geschmack:
Sie sind immer nur mit dem Besten zufrieden!*



Ergebnisse:

D-14:

1.	SV-Mietraching	1:25:17
	Nina Geiger	29:19
	Anna Biller	26:49
	Maria Lange	29:09
2.	SSV Planeta Radebeul	1:31:08
3.	USV Jena	1:55:11



H-18:

1.	SV TU Ilmenau	2:05:04
2.	Post SV Dresden	2:15:35
3.	USV Jena I	2:16:12
4.	SV-Mietraching I	2:20:53
	Simon Aigner	48:38
	Julian Aigner	46:39
	Sebastian Lange	45:36
AK	SV-Mietraching II	Fehlst.
	Florian Kersch	48:08
	Daniel David	80:33
	Steffi Lederer	Abbruch



(Steffi durfte die H-18 Strecke nicht ganz durchlaufen, da Roland sonst Konditionseinbruch befürchtet hätte und in wenigen Wochen die Deutsche Einzelmeisterschaft alle Kraft verlangt!)

H-105:

1.	Post SV Dresden	2:07:42
2.	Braunschweiger MTV	2:10:00
3.	OLV Steinberg I	2:12:19
5.	SV-Mietraching I	2:17:01
	Helge Zoltner	44:43
	Roland Vogl	45:56
	Dirk Hartmann	46:22
17.	SV-Mietraching II	2:44:40
	Uwe Genatis	53:32
	Georg Biller sen.	59:33
	Jörg Mumme	51:35



Bundesranglistenlauf in Kreuztal am 25.09.2005

Nina Geiger erlauft sich den ersten Bundesranglistensieg!

Bei Kreuztal nähe Siegen in Westfalen fand nach der Staffelmeisterschaft ein Bundesranglistenlauf statt. Sehr engagiert gingen die Ausrichter von der OLG Siegerland um Christian Franke zu Werke. Das wurde auch in der guten Kartenaufnahme und guter Bahnlegung deutlich. Das Wettkampfgelande war geprägt vom Bergmassiv des Kindelsberg, das von Süden durch ein tiefes Tal eingeschnitten wird. Im überwiegend steilen Gelände hatten die Lauerinnen und Lauer bei der Postensuche viele Höhenmeter zu absolvieren. Die orientierungstechnischen Anforderungen variierten sehr stark, denn detailarme Fichtenhochwaldler gingen nahtlos in feingliedrige Bergbaugelande mit vielen Senken, Kuppen und Gruben über. Die Belauffarbarkeit war überwiegend gut und wurde nur vereinzelt durch Bodenbewuchs eingeschränkt. Allerdings mussten die Aktiven vor allem in Zielnahe viele Steinfelder passieren.

Einmal mehr glänzten beim Nachwuchs die Starter des SV-Mietraching. Unser Verein konnte an diesem Tag in der Kategorie D-14 mit Nina Geiger einen Tagessieg einfahren. Mit einem fehlerfreien Lauf kam die Mietrachingin-

gerin mit über einer Minute Vorsprung auf ihre Vereinskameradin Maria Lange ins Ziel. Anna Biller und Steffi Lederer folgten auf den Plätzen 4 und 5.

Besonders hervorzuheben ist noch das Abschneiden von Sebastian Lange, der sich in der Kategorie H-16 einen übertragenden 3. Platz erlief - mit nur 1 Sekunde Rückstand auf den Zweitplatzierten. Seine Laufkameraden Julian Aigner und Florian Kerschle belegten die Ränge 15 und 17.

In der nächst höheren Klasse H-18 konnte sich Simon Aigner auf dem 10. Platz einreihen und Daniel David landete bei der H-14 Konkurrenz im Mittelfeld auf Platz 17.

Für weitere Top-10 Platzierungen sorgten Karin und Roland Vogl. Sie erkämpften sich in ihren Klassen D-21kurz und H-21kurz die Plätze 6 und 9.

Bei den Senioren sorgte vor allem Jörg Mumme mit dem 6. Rang in der H-45 für eine vordere Platzierung. Und zum sehr guten Gesamteindruck der Mietrachinger steuerten die beiden H-40 Lauer Dirk Hartmann und Helge Zoltner noch die Platzierungen 9 und 10 bei.

Nun hoffen Karin und Roland, dass

sich die Ergebnisse für die in zwei Wochen statt findende Deutsche Einzelmeisterschaft konservieren lassen.



Ohne Gefährten ist kein Sieg lange erfreulich!

Ergebnisse:

D-14: (3500 m / 110 Hm / 9 P)

1.	Nina Geiger	SV-Mietraching	25:14
2.	Maria Lange	SV-Mietraching	26:23
3.	Karoline Rohnert	SSV Planeta Radebeul	28:26
4.	Anna Biller	SV-Mietraching	29:08
5.	Steffie Lederer	SV-Mietraching	29:19

D-19AK: (4800 m / 190 Hm / 12 P)

1.	Antje Krieger	Treptower SV Berlin	47:01
2.	Katja Bumann	TG Northeim	49:09
3.	Anett Leibiger	Post SV Dresden	50:30
6.	Karin Vogl	SV-Mietraching	54:56



H-10: (3000 m / 80 Hm / 9 P)

1.	Marten Klauer	OLF Mainz	23:33
2.	Nils Holthoff	OLV Steinberg	23:46
3.	Manuel Hoffmann	OLG Siegerland	26:27
AK	Korbinian Lange	SV-Mietraching	35:20

**H-14:** (4200 m / 180 Hm / 11 P)

1.	Christoph Prunsche	TuS Lübbecke	26:44
2.	Paul Kossack	Post SV Dresden	27:44
3.	Arvid Glowka	TSC Dortmund	29:46
17.	Daniel David	SV-Mietraching	40:41

**H-16:** (6300 m / 295 Hm / 15 P)

1.	Christoph Brandt	SV TU Ilmenau	43:29
2.	Fabian Kempe	SSV Planeta Radebeul	47:36
3.	Sebastian Lange	SV-Mietraching	47:37
15.	Julian Aigner	SV-Mietraching	56:08
17.	Florian Kersch	SV-Mietraching	59:31

**H-18:** (8300 m / 360 Hm / 16 P)

1.	Sören Lösch	USV Jena	57:20
2.	Philipp Müller	Post SV Dresden	61:10
3.	Christoph Mikuschek	OLV Steinberg	62:17
10.	Simon Aigner	SV-Mietraching	73:48

H-21AK: (7300 m / 340 Hm / 15 P)

1.	Holger Zimmerling	Post SV Dresden	56:10
2.	Rolf Breckle	Bielefelder TG	57:05
3.	Markus Kautz	Post SV Dresden	62:33
9.	Roland Vogl	SV-Mietraching	66:49

**H-40:** (8300 m / 360 Hm / 16 P)

1.	Radoslav Dotchev	OLV Steinberg	59:57
2.	Christoph Luter	SU Annen	64:13
3.	Henning Bruns	MTK Bad Harzburg	65:28
9.	Dirk Hartmann	SV-Mietraching	68:11
10.	Helge Zoltner	SV-Mietraching	68:48

H-45: (7300 m / 340 Hm / 15 P)

1.	Gerd Schote	OL-Team Wehrsdorf	63:18
2.	Helmut Blumenstein	OSC Kassel	64:58
3.	Wolfgang Brandt	SV TU Ilmenau	66:37
6.	Jörg Mumme	SV-Mietraching	68:53



3. Bayerncuplauf in Nittendorf am 02.10.2005

Bei Dauerregen und unangenehmen Temperaturen machten wir uns früh morgens auf nach Nittendorf.

Viele kennen das Gelände von früheren Läufen und wissen, dass es wieder einmal viele Höhenmeter zu bewältigen geben würde.

Auch einige der jüngsten aus unserer Nachwuchsabteilung versuchten sich diesmal allein oder zu zweit im Wald ohne erfahrenen Schattenläufer!

Durch die intensiven Trainingsvorbe-

reitungen war man doch recht zuversichtlich.

Julia Penzkofer und Daniela Gruber wagten sich gemeinsam auf die D-12 Strecke, Sven Geiger startete mit Papa Sepp und Korbinian Lange wagte den „Sprung ins kalte Wasser“ alleine, da sein Partner ausfiel.

Die Strecke der Anfänger war leider ungünstig auf kleinen Wegen und auch quer durch den Wald gelegt, so dass Schwierigkeiten bei den jungen

Läuferinnen und Läufer nicht ausblieben. Alle schafften bis zum Ziel alle Posten, nur Korbinian wusste im Wald nicht mehr weiter und machte dann aber das einzig richtige: er kehrte wieder zum Start zurück und ging dann wieder zum WKZ.

Bei diesem Lauf wurde wieder einmal bestätigt, dass der SV-Mietraching in Bayern zu den dominierenden Vereinen gehört. Mit vier Tagessiegen und vielen weiteren Stockerlplätzen wurde dies deutlich unterstrichen.

Ergebnisse:

H-21 Elite: (8120 m / 440 Hm / 16 P)

1.	Vogl Roland	SV-Mietraching	77:09
2.	Rödel Michael	Coburg-Ketschendorf	78:25
3.	Wiesinger Peter	TSV Grünwald	79:39

H-17/20: (7090 m / 390 Hm / 13 P)

1.	Vetter Benjamin	Coburg Neuses	60:17
2.	Schmidt Jan	Coburg Neuses	62:11
3.	Aigner Simon	SV-Mietraching	68:22

H-35: (7090 m / 390 Hm / 13 P)

1.	Lexen Gert	TSV Grünwald	61:36
2.	Scheler Thomas	Coburg Neuses	64:33
3.	Gaetner Gerhard	TSV Bernhardswald	65:07
7.	Zoltner Helge	SV-Mietraching	73:17

H-45: (5550 m / 360 Hm / 12 P)

1.	Kirsch Stefan	Mitterteich	55:03
2.	Mumme Jörg	SV-Mietraching	59:40
3.	Ohme Jens	OLA Deggendorf	64:32
13.	Lange Peter	SV-Mietraching	104:04

D-35: (4990 m / 270 Hm / 11P)

1.	Grifoni Milena	SV Nittendorf	62:00
2.	Zimmermann Sabine	TSV Grünwald	65:02
3.	Vogl Karin	SV-Mietraching	65:07
4.	Lange Petra	SV-Mietraching	73:13

*Hat der Oler Hühneraugen,
trägt er Schuhe, die nichts
taugen.*



H-16: (4990 m / 270 Hm / 11 P)

1.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	41:36
2.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	44:59
3.	Cionoiu Sebastian	Coburg-ketschendorf	48:41

D-19 Kurz: (3720 m / 200 Hm / 13 P)

1.	Shamlieva Nevyana	TSV Grünwald	57:41
2.	Hentschel Gisela	SC Reichersbeuern	59:36
3.	Dressel Katrin	SV-Mietraching	64:57

D-14: (3150 m / 170 Hm / 9 P)

1.	Lange Maria	SV-Mietraching	29:32
2.	Biller Anna	SV-Mietraching	32:32
3.	Geiger Nina	SV-Mietraching	32:35
5.	Lederer Steffi	SV-Mietraching	40:59

H-14: (3150 m / 170 Hm / 9 P)

1.	Krämner Jakob	Coburg Neuses	27:32
2.	Ebneth Benedict	TSV Bernhardswald	29:04
3.	Scheler Leonhard	Coburg Neuses	32:57
10.	Eckl Tom	SV-Mietraching	47:38

D-12: (1810 m / 95 Hm / 8 P)

1.	Greiner Annkathrin	TSV Grünwald	23:38
2.	Kolehmainen Emilia	TSV Grünwald	40:01
3.	Vernickel Elisabeth	DJK Heufeld	42:46
4.	Gruber Daniela	SV-Mietraching	52:10
	Penzkofer Julia		

H-12: (1810 m / 95 Hm / 8 P)

1.	Geiger Sven	SV-Mietraching	46:17
2.	Renner Patrick	TSV Bernhardswald	49:03
3.	Hentschel Stephan	SC Reichersbeuern	91:06
	Lange Korbinian	SV-Mietraching	disk.



*Ist der Oler am Abend heiser,
läuft er morgens etwas leiser!*

Leistungssport



Orientierungslauf ist ein glänzendes Beispiel für eine Sportart, in der Breiten- und Gesundheitssport parallel und im Einklang mit Spitzen- und Leistungssport betrieben wird.

Soviel Spaß und Abenteuer der Orientierungslauf für jeden bietet, so anspruchsvoll ist er als Leistungssport.

Die Eliten des Orientierungslaufes laufen in einem Tempo durch unwegsames Gelände, dass es manchem kenjanischen Bähnläufer schwindelt. Dabei müssen sie bis zum Ziel mental fit sein, um die komplexen Entscheidungen zu Taktik und Routenwahl sekundenschnell treffen zu können. Kein Lauf verläuft hundertprozentig fehler-

frei. So müssen unter höchster physischer Belastung auch Fehler erkannt und korrigiert werden.

Der Nationalkader für den Nachwuchs – und Erwachsenenbereich wird jährlich neu berufen.

Durchaus nicht selbstverständlich ist die intensive Bindung der Spitzensportler an ihre Sportart. Viele ehemalige OL-Leistungsträger aber bleiben ihrem Natursport bis ins hohe Alter treu, egal ob mehr oder weniger leistungsorientiert.

Wie in allen Sportarten braucht es eine Menge Engagement, um an die Spitze zu kommen. Und Profis, die viel Geld mit Orientierungslauf verdienen, gibt es in der ganzen Welt nicht. Statt-

dessen sind offenbar das Erlebnis Natur in Kombination mit dem Austesten von Leistungsgrenzen und der gute Teamgeist unter den orientierenden Individualsportlern Anreiz für die harte Arbeit.

Bei der Entdeckung und Entwicklung von Talenten spielen die Vereine die wesentliche Rolle. Es wird um Bundesranglistenpunkte und um Deutsche Meistertitel gelaufen. Die Besten Deutschlands werden in den Nationalkader berufen. Trainerrat, Technisches Komitee und Förderverein unterstützen die Spitzensportler bei ihren nationalen und internationalen Aufgaben..



I
N
G
O
H
O
R
S
T

Deutschlands beste Orientierer sind im Moment Karin Schmalfeld bei den Damen und Ingo Horst bei den Herren.

Für die OL-Jugend sind sie immer wieder ein Vorbild in Trainings- und Leistungsbereitschaft aber auch in der Mannschaftstauglichkeit!

*Manche sagen:
„Was echter Teamgeist ist,
habe ich erst bei der
Individualsport
Orientierungslauf gelernt!“*

Deutsche Elite WM-2005



K
A
R
I
N
S
C
H
M
A
L
F
E
L
D

Deutsche Einzelmeisterschaft Lang-Distanz in Bad Kreuznach 15.10.2005

Unsere Mietrachinger Mädchen holen Gold und Silber!

Maria Lange und Anna Biller auf dem Stockerl!

Es waren bereits die 43. Deutschen Einzelmeisterschaften, zu denen sich über 850 der besten deutschen Orientierer diesmal in Rheinland-Pfalz (südlich von Bingen) bei optimaler Herbstwitterung in einem abwechslungsreichen Hanggelände eingefunden haben, um sich um die ausgeschriebenen Titel bei Elite, Nachwuchs und Senioren zu bewerben.

In dem betont laufstark anzugehenden Terrain überzeugten in der Elite bei den Damen Karin Schmalfeld und bei den Herren einmal mehr Ingo Horst, die somit ihre Titel erfolgreich verteidigen konnten.

Die Mietrachinger hatten vielmehr ihre herausragenden Akteure bei den Jüngsten:

Bei den Schülerinnen gab es einen echten Kracher: Gleich vier Mietrachingerinnen schafften den Sprung unter die besten Sechs und bestätig-

ten damit in bemerkenswerter Manier ihre jüngst errungene Deutsche Staffelleisterschaft.

An die Spitze des Mädchenquartetts setzte sich in ihrem letzten nationalen Start bei den Schülerinnen die 14-jährige Maria Lange mit exakt einer Minute Vorsprung vor der um ein Jahr jüngeren Anna Biller auf den Silberrang. Und außerdem ließen sich Steffi Lederer und Nina Geiger die Plätze fünf und sechs mit nur knappem Rückstand ebenfalls nicht streitig machen.

Etwas im Schatten dieser herausragenden Leistungen standen weitere einstellige Platzierungen im Spitzenfeld der jeweiligen Kategorie:

So steuerte im männlichen Nachwuchsbereich Sebastian Lange (Jugend 15-16) noch einen bemerkenswerten achten Platz bei.

Im Seniorenbereich verpasste Dirk Hartmann nur knapp als Vierter in der H-40 einen Medaillenrang.

Der Jubel war im Mietrachinger Lager natürlich riesengroß und die Trainer sehr stolz auf ihre Schützlinge!

Bei der Siegerehrung konnten alle sehen, dass Mietraching nicht nur siegen kann sondern diese Siege auch gebührend feiern kann. Lautstark mit Unterstützung der zweiten großen bayerischen Fraktion „Coburg“ war der Siegerjubiläum unübertrefflich. Dieses tolle Gemeinschaftsgefühl ließ auch die etwas enttäuschten Läufer schnell ihre „Nicht-Podiumsplätze“ vergessen.

Doch nicht nur die großen Erfolge sondern auch die kleinen wollen gefeiert werden:

Korbinian Lange bestand an diesem Tag seine „OL-Feuertaufe“ - er bewältigte die H-10 Strecke ganz alleine ohne fremde Hilfe und konnte mit allen richtig gestempelten Posten freudestrahlend ins Ziel einlaufen!

Wir gratulieren allen zu ihren großen und kleinen Erfolgen und sagen Danke an Karin und Roland für die gute Vorbereitung.



„Genau dann, wenn man denkt, man hat alles erreicht, wird es Zeit, den nächsten Schritt zu tun.“

Ergebnisse:

D-14: (3600 m / 75 Hm)

1.	Maria Lange	SV-Mietraching	28:52
2.	Anna Biller	SV-Mietraching	29:52
3.	Laura Michel	OLG Siegerland	30:14
5.	Steffi Lederer	SV-Mietraching	31:19
6.	Nina Geiger	SV-Mietraching	31:35



H-16: (6300 m / 220 Hm)

1.	Christoph Brandt	TU Ilmenau	39:17
2.	Bjarne Friedrichs	MTV Seesen	39:33
3.	Fabian Kempe	Planeta Radebeul	43:23
8.	Sebastian Lange	SV-Mietraching	45:40
19.	Florian Kersch	SV-Mietraching	57:28
22.	Julian Aigner	SV-Mietraching	67:01



H-18: (8700 m / 265 Hm)

1.	Sören Lösch	USV Jena	54:09
2.	Philipp Müller	Post SV Dresden	57:32
3.	Sebastian Bergmann	TU Ilmenau	59:15
13.	Simon Aigner	SV-Mietraching	73:17



H-40: (8200 m / 230 Hm)

1.	Henning Bruns	Bad Harzburg	51:49
2.	Matthias Müller	Post SV Dresden	52:36
3.	Badim Ni	OLV Steinberg	53:13
4.	Dirk Hartmann	SV-Mietraching	54:21
21.	Uwe Genatis	SV-Mietraching	61:56



H-10: (2100 m / 45 Hm)

1.	Marten Klauer	OLF Mainz	14:26
2.	Jan Schliebener	OLV Uslar	16:56
3.	Magnus Struckmann	Braunschweiger MTV	17:04
13.	Korbinian Lange	SV-Mietraching	25:13

D-19 A kurz: (4100 m / 100 Hm)

1.	Katja Bumann	TG Northeim	33:55
2.	Antje Krieger	Treptower SV Berlin	38:34
3.	Uta Fischer	OLV Weimar	39:07
11.	Karin Vogl	SV-Mietraching	43:43
20.	Petra Lange	SV-Mietraching	52:31



H 21 A kurz: (6200 m / 220 Hm)

1.	Christoph Bruder	OLG Ortenau	37:24
2.	Teodor Yordanov	USC Magdeburg	37:42
3.	Radoslav Dochev	OLV Steinberg	38:41
10.	Roland Vogl	SV-Mietraching	44:27



H-21 B: (3600 m / 75 Hm)

1.	Detlev Friedrichs	MTV Seesen	57:09
2.	Thorsten Weimper	TV Mettenheim	63:33
3.	Harald Müller	TU Ilmenau	71:53
4.	Peter Lange	SV-Mietraching	74:47



4. Bayerncuplauf in Ihrlerstein am 03.10.2005

SV-Mietraching wieder vorne mit dabei!

Zum vierten Bayerncup-OL trafen Bayerns beste (aber auch die schlechteren) Orientierer in der Nähe von Kelheim-Ihrlerstein aufeinander.

In diesem Wettkampf, einem Kurzbahnlauf mit reduzierten Distanzen, zeigten Mietrachings Aktive wieder mit vielen Siegen und vorderen Platzierungen erneut eine deutliche Dominanz.

Zwar konnte in der Herrenelite der Senior Roland Vogl seinen Sieg beim

dritten Lauf nicht mehr wiederholen, blieb aber als Dritter erneut bester Niederbayer. Besonders erfreulich waren wieder die Leistungen des Nachwuchses. Dabei feierten bei den Schülerinnen Maria Lange, Anna Biller, Steffi Lederer und Nina Geiger einen Vierfachsieg; bei den Schülern wurde Daniel David Zweiter.

In der Kategorie der männlichen Jugend H 15-16 überzeugte erneut Sebastian Lange mit der schnellsten Laufzeit, während Florian Kerschl noch Dritter wurde.

Auch die Juniorenkategorie H 17-20 fand diesmal einen Mietrachinger Sieger mit Simon Aigner.

Bei den Seniorinnen sicherte sich Karin Vogl erneut den dritten Platz.

In der Seniorenkategorie H-45 sah man ebenfalls einen Siegertypen aus Mietraching an der Spitze - Jörg Mumme.

Und auch die jüngsten waren wieder im Einsatz und kamen mit der altersgerechten Bahnlegung sehr gut zurecht und liefen freudestrahlend ins Ziel.

Ergebnisse:

H-19 Elite: (5000 m / 170 Hm / 14 P)

1.	Rödel Michael	Coburg-Ketschendorf	38:08
2.	Wiesinger Peter	TSV Grünwald	38:19
3.	Vogl Roland	SV-Mietraching	42:13

H-17/20: (5000 m / 170 Hm / 14 P)

1.	Aigner Simon	SV-Mietraching	36:18
2.	Vetter Benjamin	Coburg Neuses	37:35
3.	Forkel Benjamin	Coburg Neuses	40:15

H-35: (5000 m / 170 Hm / 14 P)

1.	Baath Veikko	TSV Grünwald	34:53
2.	Scheler Thomas	Coburg Neuses	35:00
3.	Lexen Gert	TSV Grünwald	35:50
5.	Zoltner Helge	SV-Mietraching	41:27
12.	Zölde Norbert	SV-Mietraching	54:07

H-45: (4110 m / 100 Hm / 11 P)

1.	Mumme Jörg	SV-Mietraching	34:34
2.	Krämer Stephan	Mitterteich	38:48
3.	Biller Georg sen.	WSV Bernried	39:45
11.	Lange Peter	SV-Mietraching	79:22

D-19 Elite: (4110 m / 100 Hm / 11 P)

1.	Greiner Claudia	TSV Grünwald	35:57
2.	Lorenz Katrin	TSV Grünwald	54:02
3.	Shamlieva Nevyana	TSV Grünwald	56:27
4.	Dressel Katrin	SV-Mietraching	57:44

In Jede Freude über den Erfolg sollte sich auch Dankbarkeit für die Trainer mischen!



D-35: (3290 m / 90 Hm / 10 P)

1.	Hufnagel Ingrid	OLA Deggendorf	34:55
2.	Seidl Silvia	OLA Deggendorf	36:24
3.	Vogl Karin	SV-Mietraching	36:58
6.	Lange Petra	SV-Mietraching	38:41
8.	Intsiful Sabine	SV-Mietraching	46:38
9.	Geiger Heike	SV-Mietraching	94:16



H-16: (3290 m / 90 Hm / 10 P)

1.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	22:29
2.	Cionoiu Sebastian	Coburg-Ketschendorf	25:44
3.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	28:49



D-14: (2520 m / 40 Hm / 9 P)

1.	Lange Maria	SV-Mietraching	18:39
2.	Biller Anna	SV-Mietraching	18:48
3.	Lederer Steffi	SV-Mietraching	19:39
4.	Geiger Nina	SV-Mietraching	21:47



H-14: (2520 m / 40 Hm / 9 P)

1.	Krämer Jakob	Coburg Neuses	18:11
2.	David Daniel	SV-Mietraching	19:28
3.	Ebneth Benedict	TSV Bernhardswald	20:27
11.	Eckl Tom	SV-Mietraching	33:22



D-12: (2020 m / 15 Hm / 8 P)

1.	Gruber Daniela u. Penzkofer Julia	SV-Mietraching	24:10
2.	Kolehmainen Emilia	TSV Grünwald	29:57
3.	Vernickel Elisabeth	DJK Heufeld	54:53



H-12: (2020 m / 15 Hm / 8 P)

1.	Mielenz Florian	TSV Grünwald	20:01
2.	Zölde Andreas	SV-Mietraching	20:42
3.	Lange Korbinian u. Penzukofer Markus	SV-Mietraching	26:02
AK	Penzkofer Cäcilia	SV-Mietraching	32:36



Die Ausrüstung



Um an einem Orientierungslauf teilzunehmen, braucht es nicht viel.

Für das erste Heineinschnuppern reicht robuste Kleidung.

Willst du tiefer ins Wettkampfgeschehen eingreifen, empfiehlt sich zuerst der Erwerb eines Kompasses.

Als nächstes wirst du die robusten OL-Crossschuhe schätzen lernen, in den Ausführungen mit Gumminoppen oder als Dobbspikes. Letztere haben rund 2 mm kurze Metallspitzen für einen sicheren Halt auf nassem Totholz oder steilen Hängen.

Ebenso wie die Schuhe sollte auch der gesamte Laufdress kein Wasser aufsaugen, OL findet schließlich bei jedem Wetter statt. Neben normaler Laufkleidung sind leichte Kunstfasern weit verbreitet.

Zum besseren Schutz der Schienbeine legen manche Orientierungsläufer leichte Stützen an.

Wird mit einem elektronischen Kontrollsystem gelaufen, in Deutschland und vielen weiteren Ländern das

SPORTident, müsstest du einen Kontrollchip beim Veranstalter ausleihen. Der SV-Mietraching stellt seinen Mitgliedern die Kontrollchips auch zur Verfügung.

Wird bei kleinen Läufen einmal ohne elektronisches Kontrollsystem gelaufen, findet eine Stempelkarte aus Papp Anwendung. Am Posten musst du dann mit der Kontrollzange in die entsprechenden Felder lochen.

Schließlich noch zu einigen exotischeren erlaubten Spezialausrüstungen - die du natürlich nur brauchst, wenn du tatsächlich an einem solchen speziellen Orientierungslauf teilnehmen willst.

Beim Nacht-OL tut es auch eine normale Taschenlampe. Unschlagbar ist aber eine spezielle Halogen-Kopflampe mit Abblend- und Fernlicht.

Weil du beim Ski-OL die Hände für die Skistöcke brauchst, erleichtert ein klappbarer Kartenhalter mit Kompass vor der Brust die Kartenarbeit bei voller Schussfahrt.

Ähnlich wird es dir beim Mountain-

Bike-OL ergehen. Hier wird ein Kartenhalter am Lenker montiert.

Auch wenn bei den entsprechenden Läufen meist Skating-Ski und Mountain Bike verwendet werden tut es natürlich auch ältere gewöhnlichere Technik. Bei Wettkämpfen der Mountain Bike Orientierung besteht allerdings Helmpflicht. Weiterhin kann der Fahrer Werkzeug mit sich führen, denn das Annehmen von fremder Hilfe ist untersagt.

Wie bei den meisten Sportwettkämpfen übernehmen Organisatoren und Waldeigentümer über bestehende Versicherungen hinaus keine Haftung. Deshalb solltest du eine entsprechende Versicherung abgeschlossen haben oder einfach einem Sportverein angehören.

Es ist üblich, sich für Orientierungsläufe schon im Vorfeld anzumelden, um den Ausrichtern das Vorbereiten der Karten und Startlisten zu erleichtern.



*Manche sagen:
„Mir fällt zum Thema
Ausrüstung nur „K-K-K“ ein -
Karte-Kompass-Klopapier..“*

Maria gewinnt die Bundesrangliste 2005

Traditionell nach der Siegerehrung zur Deutschen Einzelmeisterschaft findet die Ehrung der Bundesranglistensieger aller Kategorien statt. Maria Lange konnte nach 2003 in der D-12 sich in diesem Jahr in der D-14 an die Spitze setzen mit hauchdünnem Vorsprung vor der Grünwalderin Josephine Greiner



Gesamtwertung Bundesrangliste 2005:

D-14: (33 Teilnehmerinnen)

1.	Lange Maria	56,61 Punkte
2.	Greiner Josephine	56,51
3.	Biller Anna	51,56
7.	Geiger Nina	50,58
9.	Lederer Steffi	49,75

D-35: (54 Teilnehmerinnen)

1.	Depta Monika	76,35
2.	Fischer Gunda	75,69
3.	Eckardt Cornelia	70,51
22.	Vogl Karin	49,39
29.	Lange Petra	40,80

H-14: (69 Teilnehmer)

1.	Prunsche Christoph	69,17
2.	Cruse Franz	68,13
3.	Kossack Paul	66,94
37.	David Daniel	38,12

H-35: (93 Teilnehmer)

1.	Pompe Tilo	92,98
2.	Schmiedeberg Nils	91,86
3.	Lückmann Andreas	91,60
25.	Vogl Roland	73,32

H-16: (56 Teilnehmer)

1.	Brandt Christoph	83,13
2.	Friedrichs Bjarne	80,93
3.	Kempe Fabian	77,31
8.	Lange Sebastian	72,56
21.	Aigner Julian	61,64
25.	Kerschl Florian	58,50

H-40: (121 Teilnehmer)

1.	Thierolf Michael	93,67
2.	Müller Matthias	83,40
3.	Dotschev Radoslav	82,72
13.	Hartmann Dirk	74,13
38.	Zoltner Helge	63,53
57.	Genatis Uwe	57,37

H-18: (40 Teilnehmer)

1.	Lösch Sören	90,95
2.	Bergmann Sebastian	87,86
3.	Müller Philipp	87,48
15.	Aigner Simon	67,43

Um glücklich zu werden, sollten wir die Worte „wenn ich doch nur“ aus unserem Wortschatz verbannen und sie durch „das nächste Mal“ ersetzen.

Deutschland-Cup 2005 in Bad Kreuznach am 16.10.2005

Emotionen pur zum Deutschland-Cup
Beim Massenstart zum Deutschland-Cup, der deutschen Vereinsmeisterschaft, sorgten die 94 angetretenen Staffeln von Anfang an für richtig großes Staffelfeeling. Mit maximal drei Herren-Elite Läufern, einer Dame und einem Junior oder Senior musste ein Querschnitt aus dem gesamten Verein aufgeboten werden.

Der SV-Mietraching konnte nicht mit Eliteläufern aufwarten, doch er trat mit zwei Teams an. Team 1 bestand ausschließlich aus den aufstrebenden Jugendläufern, die diese Saison schon zahlreiche Einzelerfolge verbuchen konnten.

Dem zweiten Team gehörten zwei Jugendliche und drei Senioren/innen an.

Für Team 1 wurde im Verlauf des Wettkampfes schnell klar, dass sie sich deutlich vor der zweiten Vereinsstaffel platzieren würden. Dass man nicht um den Sieg mitlaufen würde war von Anfang an klar, doch die bayerischen Mitkonkurrenten Coburg und Grünwald galt es zu schlagen.

Wie viele Emotionen während eines Staffellaufes bei manchen Läufern ausgeschüttet wurden, zeigte sich eindrucksvoll an Sebastian Lange. Er feuerte sein Team ständig an, notierte während des Wettkampfes die ständig wechselnden Positionen der Staffeln und ihre Zeitabstände und machte seinen Teamkollegen am Sichtposten deutlich, dass immer noch ein bisschen mehr geht!

Nach guter Vorarbeit seiner Laufkameraden Simon, Maria, Nina und Flo hatte man den TSV Grünwald schon um 1 Minute und TV Coburg Neuses um 2 Minuten hinter sich gelassen.

Als Schlussläufer zeigte Sebastian auf der 6,7 km langen Strecke welches Potential er hat.

Er legte einen fulminanten Lauf hin und wurde vom Jubel aller Vereinskameraden ins Ziel getragen - er schaffte die drittschnellste Zeit auf seiner Strecke und sicherte sich mit 4 bzw. 8 min. Vorsprung auf Grünwald und Coburg den 22. Staffelplatz und somit die beste bayerische Platzierung!

Doch nicht nur der Erfolg macht den Reiz dieser Veranstaltung aus, sondern, dass die Vereine ihre Teams ganz unterschiedlich bestücken können - von Jung bis Alt! Und hier zeigt sich ganz besonders, dass der Orientierungsläufer, sonst als Einzelkämpfer, einen großen Mannschaftsgeist besitzt und sich bei Teamwettbewerben immer etwas mehr abverlangt als in den Einzeldisziplinen, denn schließlich kämpft man für die gesamte Mannschaft!



*Mit der Mannschaft ist das
Siegen noch um ein Vielfaches
schöner,
und die Niederlagen sind nur
noch um einen Bruchteil so
schwer*



Nina Maria Sebastian Florian Simon
Geiger Lange Lange Kersch Aigner



Roland Petra Steffi Karin Julian
Vogl Lange Lederer Vogl Aigner

Ergebnisse:(94 Staffeln) Längen: 6,7 / 4,9 / 3,0 / 4,9 / 6,7 km

1.	Planeta Radebeul 1	2:35:21
2.	USV TU Dresden 8	2:36:49
3.	Post SV Dresden 1	2:38:44
22.	SV-Mietraching 1	3:01:40
	Simon Aigner	44:21
	Maria Lange	38:02
	Nina Geiger	23:27
	Florian Kerschl	36:31
	Sebastian Lange	39:03
48.	SV-Mietraching 2	3:34:11
	Julian Aigner	52:32
	Karin Vogl	40:20
	Steffi Lederer	24:12
	Petra Lange	53:16
	Roland Vogl	43:51
27.	TSV Grünwald	3:05:30
	Peter Werner	40:44
	Gert Lexen	31:21
	Nevyana Shamlieva	29:57
	Josephine Greiner	42:52
	Christian Stamer	40:36
30.	TV Coburg-neuses 2	3:09:47
	Benjamin Vetter	39:56
	Benjamin Forkel	38:26
	Anna Krämer	24:06
	Jakob Krämer	42:37
	Jan Schmidt	44:42



Ja wo laufen sie denn nur???



Sporttalent Ehrung am 21.10.2005

Kreisjugendleiter Walter Kammerer von der Bayerischen Sportjugend (BSJ) hat zu diesem Ehrenabend geladen. Etwa 140 Teilnehmer waren in den großen Speisesaal der Bundespolizeiabteilung Deggendorf gekommen.

Seit dem Jahre 2000, also bereits zum sechsten Mal, fand diese Sportlererhebung statt. Kammerer begrüßte die Verantwortlichen der gastgebenden Bundespolizei und die zahlreichen Ehrengäste.

BSJ-Vorsitzender Karl Sagerer ehrte 27 Schüler und Jugendliche in 15 Sportarten. Die acht- bis 18-jährigen

Sportler wurden in alphabetischer Reihenfolge vorgestellt. Auch in diesem Jahr waren wieder Talente aus der OL-Abteilung des SV-Mietraching geladen worden.

In diesem Jahr wurden Anna Biller und Steffi Lederer zum ersten Mal und Maria Lange zum viertel Mal geehrt.

Eine schöner Rahmen wurde der Veranstaltung durch die Edenstettener Turnerinnen gegeben, die sich selbst mit ihrem „fließenden Bodenturnen“ überboten. Mit anhaltendem Beifall wurden sie dafür belohnt.

Jedes Jahr wird von der Jury aus allen Geehrten ein „Sportler des Jahres“ gewählt.

Der Mietrachinger Ringer Florian Lederer war bisher jährlich bei der Ehrung dabei. Daher habe er es endlich auch verdient, Sportler des Jahres zu werden, so Walter Kammerer. Der mehrfache Bayerische Meister, Deutsche Meister und Dritter der Kadetten-Europameisterschaft erhielt einen besonderen Pokal.

Wir gratulieren natürlich auch einem „Nicht-Orientierungsläufer“ zu dieser Auszeichnung. Schließlich bleibt ja alles im gleichen Verein!



Genieße den kurzen Augenblick des Erfolges, denn für den nächsten musst du wieder hart arbeiten!



Das Training



Orientierungslauf ist vielseitig, ist Lauf- und Denksport in Einem. Dem entsprechend interessant gestaltet sich auch das Training.

Wesentlich ist natürlich das Lauftraining. Spitzenläufer - aber eben nur solche - trainieren durchaus 200 abwechslungsreiche Kilometer in der Woche. Darin enthalten sein müssen unebene Untergründe, Bergauf- und ablauf, Intervalle, Tempowechsel usw.

Zielstrebige laufen mit Karte oder lösen mathematische Aufgaben im Kopf. Orientierungsläufer haben einen großen Vorteil, sie laufen vorzugsweise auf weichem Untergrund. Das

schont den Bewegungsapparat.

Dem Training für Kinder sollte besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Hier soll nämlich der Spaß am Sport, am Denken, am Abenteuer im Vordergrund stehen. Größere Ausdauerleistungen sollen ja eigentlich erst ab dem 13.—14. Lebensjahr trainiert werden.

Dazu kommen Theorie- und Taktiktraining auf dem „Sofa“, vorzugsweise in der wettkampfarmen Zeit. Aber auch der Wettkampfauswertung mit Zwischenzeiten- und Routenwahlvergleich mit den Gegnern kommt eine entscheidende Bedeutung zu. Aus Fehlern lernen ist hier besonders wichtig!

Wie in den meisten Laufsportarten dürfen gut terminierte Regenerationsphasen und und Ausgleichstraining mit Dehnungsübungen, auch für Rumpf und Arme, sowie Kräftigungsübungen für die Fußgelenke nicht fehlen. In vielen Vereinen, so auch bei uns, wird auch schnellen Ballsportarten gefrönt.

Ein Orientierungslauf ist ein individuelles Rennen wie ein Skilanglauf. Der Willensstärke, dem sich alleine Durchbeißen, kommt eine große Bedeutung zu. Das kannst du trainieren. Und das Schöne: es hilft auch im sonstigen Leben.



*Manche sagen:
„Gerade im Orientierungslauf
gilt:
Das beste Training ist der
Wettkampf.“*



Bayerische Einzelmeisterschaft und zugleich 5. Bayerncuplauf Bei Heiligenbrunn am 22.10.2005

Die fleißigen Helfer des TV Osterhofen um den OL-Oldie Georg Reischl hatten diesmal die Aufgabe übernommen, die 33. Bayerische Einzelmeisterschaft über die klassische Distanz auszurichten.

Meisterhaft unterstützt wurde dieses Vorhaben von einem optimalen Herbstwetter und einer neuen Wettkampfkarte mit rasch wechselnden Passagen rund um die bekannte Quelle Heiligenbrunn nahe Fürstzell / Passau.

Bei den Schülerinnen stand von vornherein eine interne Medaillenvergabe unter den bei den jüngsten deutschen Einzelmeisterschaften erfolgreichen

Mietrachinger Mädchen fest. Dabei kam es zu einer Revanche, bei der die neue Titelträgerin und nationale Vizemeisterin Anna Biller die Meisterin Maria Lange diesmal auf den Silberrang verwies; Dritte wurde Nina Geiger vor Stefanie Lederer.

Bei den Schülern trumpfte Vereinskamerad Daniel David diesmal ganz furios auf, krönte seine Saisonleistung und verwies die gesamte Konkurrenz auf die Plätze.

Bei der männlichen Jugend H-16 musste der in dieser Saison überraschend laufende Sebastian Lange diesmal seinem Coburger Konkurrenten den Vortritt lassen und sich mit Silber

zufrieden geben; Rang vier und fünf erliefen sich noch Florian Kerschl und Julian Aigner.

Während die Mietrachinger bei der Medaillenvergabe bei den Senioren H-35 leer ausgingen und ihren Vorderstplatzierten mit Helge Zoltner auf Rang fünf stellten, sah es bei den Senioren H-45 wieder deutlich besser aus: Es siegte Jörg Mummer und sicherte sich somit auch den Bayerncupsteg.

Doch nicht nur die „erfahrenen“ Läufer waren angetreten, sondern auch der jüngste Nachwuchs sammelte weitere Erfahrung im Wettkampf.



Die Medaillenträger des SV-Mietraching

Anna Biller

Sebastian Lange

Daniel David

Maria Lange

Nina Geiger

(es fehlt Jörg Mummer)

Ergebnisse:

D-12: (2900 m / 60 Hm / 7 P)

1.	Jugenheimer Nele	TV Coburg Neuses	22:45
2.	Greiner Annkathrin	TSV Grünwald	26:37
3.	Kolehmainen Emilia	TSV Grünwald	32:32
4.	Penzkofer J. / Gruder D.	SV-Mietraching	42:14

D-14: (3500 m / 70 Hm / 9 P)

1.	Biller Anna	SV-Mietraching	29:58
2.	Lange Maria	SV-Mietraching	31:35
3.	Geiger Nina	SV-Mietraching	32:15
4.	Lederer Steffi	SV-Mietraching	39:27

D-19K: (5300 m / 100 Hm / 14 P)

1.	Dreßel Katrin	SV-Mietraching	61:52
2.	Lorenz Katrin	TSV Grünwald	63:23
3.	Reinwald Elisabeth	SV Nittendorf	68:39

D-35: (5800 m / 150 Hm / 15 P)

1.	Seidl Silvia	OLA Deggendorf	59:08
2.	Zimmermann Sabine	TSV Grünwald	60:06
3.	Jugenheimer Karin	TV Coburg Neuses	63:50
6.	Lange Petra	SV-Mietraching	71:56
8.	Intsiful Sabine	SV-Mietraching	79:42

H-12: (2900 m / 60 Hm / 7 P)

1.	Ohme Robin	OLA Deggendorf	19:50
2.	Zölde Andreas	SV-Mietraching	20:57
3.	Stengel Johannes	jTV Coburg Neuses	23:51
6.	Lange K. / Penzkofer M.	SV-Mietraching	41:02

H-14: (3500 m / 70 Hm / 9 P)

1.	David Daniel	SV-Mietraching	29:49
2.	Vernickel Kilian	DJK Heufeld	30:33
3.	Ebneth Benedict	TSV Bernhardwald	30:52
10.	Eckl Tom	SV-Mietraching	59:54

H-16: (5800 m / 150 Hm / 15 P)

1.	Schmidt Jan	TV Coburg Neuses	38:15
2.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	44:51
3.	Cionoiu Sebastian	Coburg Ketschendorf	48:05
4.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	51:25
5.	Aigner Julian	SV-Mietraching	52:13



*Der weitaus schönste Erfolg -
der plötzliche.*



H-35: (7700 m / 230 Hm / 16 P)

1.	Scheler Thomas	TV Coburg Neuses	53:40
2.	Baath Veikko	TSV Grünwald	54:30
3.	Jugenheimer Gerd	TV Coburg neuses	58:09
5.	Zoltner helge	SV-Mietraching	59:48
11.	Zölde Norberth	SV-Mietraching	73:55
	Scharnböck Andreas	SV-Mietraching	Fehlst.

H-45: (7000 m / 180 Hm / 15 P)

1.	Mumme Jörg	SV-Mietraching	54:53
2.	Kirsch Stefan	Mitterteich	55:40
3.	Biller Georg sen.	WSV Bernried	62:11

Rahmen mittel: (3500 m / 70 Hm / 9 P)

1.	Forberg Matthias	TSV Grünwald	37:27
2.	Spangenberg / Ebneith	TSV Bernhardwald	44:17
3.	Geiger heike	SV-Mietraching	57:50
4.	Lederer Sonja	SV-Mietraching	58:32
5.	Penhkofer Cäcilia	SV-Mietraching	60:51

6. Bayerncup in Bernried am 23.10.2005

Die bayerischen Orientierer haben ihre diesjährige Saison beendet; sie war lang und abwechslungsreich. Noch einmal zeigten sie sich beim sechsten und letzten Bayerncup-OL, den der WSV Bernried unterhalb des Kaltetcks im Bernrieder Winkel ausrichtete, von ihrer besten, weil erfolgreichen Seite.

Leider gab es in einzelnen Kategorien Probleme mit den Postenbeschreibungen, die nicht zur Wettkampfstrecke passten, so dass einige Kategorien nicht gewertet werden konnten, davon betroffen waren diesmal auch die Mäd-

chen und Jungen der D/H-14 sowie die Rahmenkategorien. Somit wurden am Ende in diesen Klassen nur 3 von 5 Läufen gewertet.

In der Kategorie H-16 legten die Mietrachinger Jugendlichen mit Sebastian Lange, Julian Aigner und Florian Kerschl zum Saisonende einen glatten Dreifacherfolg hin.

Bei den Seniorinnen konnte diesmal Petra Lange sich mit einem ansprechenden dritten Platz als beste Niederbayerin platzieren.

Ergebnisse:

D-19E:

1.	Lorenz Katrin	TSV Grünwald	35:49
2.	Kurth Susan	OLA Deggendorf	35:58
3.	Dreßel Katrin	SV-Mietraching	39:57

*Man kann viel, wenn man sich
nur recht viel zutraut.*

D-35:

1.	Grifoni Milena	SV-Nittendorf	32:49
2.	Zimmermann Sabine	TSV Grünwald	33:30
3.	Lange Petra	SV-Mietraching	36:04

H-16:

1.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	21:47
2.	Aigner Julian	SV-Mietraching	23:57
3.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	28:32

H-35:

1.	Lexen Gert	TSV Grünwald	36:03
2.	Scheler Thomas	TV Coburg Neuses	36:17
3.	Hötzinger Stefan	TV Osterhofen	39:30
9.	Zoltner Helge	SV-Mietraching	43:52
17.	Scharnböck Andreas	SV-Mietraching	54:30

D-12:

1.	Kohlemainen Emilia	TSV Grünwald	29:22
2.	Greiner Annkathrin	TSV Grünwald	29:28
3.	Jugenheimer Nele	TV Coburg-Neuses	35:07
5.	Penzkofer J. / Gruber D.	SV-Mietraching	44:19

H-12:

1.	Götze Arne	OLA Deggendorf	23:09
2.	Mielenz Florian	TSV Grünwald	24:46
3.	Stengel Johannes	TV Coburg-Neuses	30:50
5.	Lange K. / Penzkofer M.	SV-Mietraching	36:52



OL - ein unbekannter Sport?



Warum hörst und siehst du so wenig über einen so faszinierenden, modernen Sport wie Orientierungslauf?

Das hat einen wesentlichen Grund: Orientierungslauf ist an sich nur bedingt fernsehtauglich, seine Faszination spürt im Grunde nur der Wettkämpfer selbst.

Trotzdem kann es Kulissen aus vielen tausend Zuschauern und stundenlange Live-Übertragungen im Fernsehen wie zum Beispiel bei Weltmeisterschaften geben.

Möglich wird das einerseits durch die Einführung von neuen, für Wettkämpfer und Zuschauer spannenden Wettkampfformen wie Sprint- oder Mitteldistanz, manchmal sogar Massenstart. Gerade bei solchen medial interessanten Läufen werden ab und an sogar Prämien für die Schnellsten gezahlt, über die allerdings Fußball-

profis noch nicht einmal lächeln würden.

Auch die Einführung von neuen technischen Systemen öffnen den „versteckten Sport“ weiter für die Medien. Elektronische Zwischenzeitsysteme, wie das in Thüringen entwickelte System SPORTident machen den Wettkampferverlauf transparent für Außenstehende.

Selbst die Läuferverfolgung mit Funkstrecken oder dem satellitengestützten Positioniersystem GPS in Echtzeit, wird für Liveübertragungen im Fernsehen und das Internet verwendet.

Zudem aber machen auch „Spaß-Läufe“ wie Parkraces und Schwimmbad-OLs das Zusehen interessant und nicht wenige Zuschauer wollen dann so etwas selber einmal ausprobieren!



Nur wenn man selbst von dieser Sportart begeistert ist, kann man andere dafür gewinnen!

Versuchen wir, diesen schönen und für jeden machbaren Sport Orientierungslauf in unserer Region bekannter werden zu lassen.

Unsere Erfolge tragen dazu wesentlich bei!

Bayerncup Gesamtwertung 2005

Kategorie D-14: (Wertung: nur 3 von 5 OLs)

1.	Lange Maria	SV-Mietraching	300,00 Punkte
2.	Biller Anna	SV-Mietraching	299,20 Punkte
3.	Geiger Nina	SV-Mietraching	269,18 Punkte
5.	Lederer Steffi	SV-Mietraching	260,97 Punkte

Kategorie D-19E: (Wertung: 4 von 6 OLs)

1.	Lorenz Katrin	TSV Grünwald	400,00 Punkte
2.	Kurth Susan	OLA Deggendorf	383,29 Punkte
3.	Dreßel Katrin	SV-Mietraching	323,24 Punkte

Kategorie D-35: (Wertung: 4 von 6 OLs)

1.	Zimmermann Sabine	TSV Grünwald	383,78 Punkte
2.	Hufnagel Ingrid	OLA Deggendorf	378,62 Punkte
3.	Grifoni Milena	SV Nittendorf	354,64 Punkte
5.	Lange Petra	SV-Mietraching	354,64 Punkte
7.	Vogl Karin	SV-Mietraching	289,66 Punkte
11.	Intsiful Sabine	SV-Mietraching	148,72 Punkte
12.	Geiger Heike	SV-Mietraching	89,75 Punkte



Kategorie H-14: (Wertung: nur 3 von 5 OLs)

1.	Krämer Jakob	TV Coburg Neuses	300,00 Punkte
2.	Ebneth Benedict	TSV Bernhardswald	280,24 Punkte
3.	Vernickel Kilian	DJK Heufeld	260,42 Punkte
9.	David Daniel	SV-Mietraching	193,41 Punkte
12.	Eckl Tom	SV-Mietraching	162,08 Punkte

Kategorie H-16: (Wertung: 4 von 6 OLs)

1.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	400,00 Punkte
2.	Cionoiu Sebastian	Coburg Ketschendorf	361,55 Punkte
3.	Aigner Julian	SV-Mietraching	340,17 Punkte
4.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	332,87 Punkte

Kategorie H-20: (

Wertung: 4 von 6 OLs)

1.	Vetter Benjamin	TV Coburg Neuses	400,00 Punkte
2.	Schmidt Jan	TV Coburg Neuses	359,95 Punkte
3.	Aigner Simon	SV-Mietraching	353,28 Punkte



Kategorie H-21E: (Wertung: 4 von 6 OLs)

1.	Körner Ralph	TSV Grünwald	400,00 Punkte
2.	Wiesinger Peter	TSV Grünwald	360,77 Punkte
3.	Kramer Björn	TSG Creidlitz	299,43 Punkte
5.	Vogl Roland	SV-Mietraching	272,20 Punkte

Kategorie H-35: (Wertung: 4 von 6 OLs)

1.	Baath Veikko	TSV Grünwald	398,47 Punkte
2.	Scheler Thomas	TV Coburg Neuses	394,46 Punkte
3.	Lexen Gert	TSV Grünwald	383,54 Punkte
5.	Zoltner Helge	SV-Mietraching	353,62 Punkte
19.	Zölde Norberth	SV-Mietraching	137,06 Punkte
23.	Scharnböck Andreas	SV-Mietraching	66,15 Punkte

Kategorie H-45: (Wertung: 4 von 6 OLs)

1.	Mumme Jörg	SV-Mietraching	400,00 Punkte
2.	Kirsch Stefan	Mitterteich	377,73 Punkte
3.	Krämer Stephan	Mitterteich	368,82 Punkte
12.	Lange Peter	SV-Mietraching	163,94 Punkte



DEG-Park-Tour 2005

Die Deg-Park-Tour 2005 absolvierte heuer ihr drittes Jahr und wurde gerne von den regionalen Orientierungsläufern als Trainingsmöglichkeit genutzt. Zudem wurde von den meisten Ausrichtern parallel zur normalen Damen- und Herrenstrecke auch ein Kinderstrecke (der so genannte Kids-Cup) angeboten. Diese verkürzte und einfache Laufstrecke wurde vor allem vom Mietrachinger Nachwuchs als Einstieg in diese Sportart genutzt. Hier konnten die Kinder im Alter bis

zu 12 Jahren ihr Gelerntes aus Trainingseinheiten einmal im „Wettkampf“ umsetzen.

Gewertet wurden für die Gesamtpunktzahl die besten sechs von zehn ausgetragenen Läufen. Als Ausrichter fungierten bei fünf Läufen Mitglieder der OL-Abteilung des SV-Mietraching.

Die Ergebnisliste wird, wie auch schon im Vorjahr, stark dominiert von den Läuferinnen und Läufern des SV-Mietraching. So konnte Maria Lange

bei den Damen ihren Titel verteidigen, gefolgt von ihren jugendlichen Vereinskameradinnen.

Bei den Herren setzte sich wie auch schon die Jahre davor Ralph Körner vom Laufverein Deggendorf durch, doch die dynamische SVM-Jugend - voran Sebastian Lange - kommt ihm immer näher!

Auch im Nächsten Jahr wird diese bewerte Laufserie fortgesetzt.

1.	Lauf:	06.01.2005	Donau-Wald-Stadion-Deggendorf	Karin Vogl
2.	Lauf:	03.02.2005	Karl-Weinberger-Stadion Plattling	Roland Vogl
3.	Lauf:	03.03.2005	Comenius-Gymnasium Deggendorf	Simon Aigner
4.	Lauf:	07.04.2005	Untergrub bei Mietraching	Petra Lange
5.	Lauf:	05.05.2005	Stadtpark Osterhofen	Georg Reischl
6.	Lauf:	02.=6.2005	Sportgelände Hengersberg	Udo Rößler
7.	Lauf:	07.07.2005	Hallenbad Deggendorf	Ralph Körner
8.	Lauf:	04.08.2005	Elypso-Bad Natternberg	Stefan Hötzing
9.	Lauf:	01.09.2005	Donaulände Deggendorf	Walter Körner
10.	Lauf:	06.10.2005	Turnhalle Mietraching	Maria Lange

Gesamtwertung Deg-Park-Tour 2005:

Damen:

1.	Lange Maria	SV-Mietraching	590,00 Punkte
2.	Geiger Nina	SV-Mietraching	560,80 Punkte
3.	Lederer Steffi	SV-Mietraching	543,56 Punkte
4.	Biller Anna	SV-Mietraching	531,99 Punkte
6.	Geiger Heike	SV-Mietraching	386,01 Punkte
7.	Lange Petra	SV-Mietraching	372;63 Punkte
8.	Intsiful Sabine	SV-Mietraching	365,78 Punkte
9.	Dreßel Katrin	SV-Mietraching	347,98 Punkte
10.	Lederer Sonja	SV-Mietraching	314,80 Punkte
12.	Penkzkofer Julia	SV-Mietraching	265,89 Punkte
13.	Gruber Daniela	SV-Mietraching	263,77 Punkte
14.	Gruber Andrea	SV-Mietraching	254,53 Punkte
15.	Bastian Verena	SV-Mietraching	247,98 Punkte
16.	Penkzkofer Cäcilia	SV-Mietraching	247,42 Punkte
17.	Bastian Helena	SV-Mietraching	228,59 Punkte



19.	Gruber Margit	SV-Mietraching	136,44 Punkt
20.	Aigner Sabine	SV-Mietraching	120,78 Punkte
22.	Kühne Hannah	SV-Mietraching	107,19 Punkte
32.	Vogl Karin	SV-Mietraching	60,58 Punkte
33.	Kutz Isabel	SV-Mietraching	56,01 Punkte
36.	David Marion	SV-Mietraching	48,09 Punkte
37.	Schmitt Cornelia	SV-Mietraching	48,09 Punkte
39.	Schroeder Vanessa	SV-Mietraching	42,70 Punkte
41.	Bastian Amelie	SV-Mietraching	37,68 Punkte
43.	Schroeder Jacqueline	SV-Mietraching	34,49 Punkte
44.	Bech Julia	SV-Mietraching	31,55 Punkte
45.	Mayer Maria	SV-Mietraching	22,31 Punkte

Herren:

1.	Körner Ralph	LV Deggendorf	600,00 Punkte
2.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	574,04 Punkte
3.	Aigner Simon	SV-Mietraching	551,17 Punkte
5.	Kerschl Florian	SV-Mietraching	512,10 Punkte
6.	Aigner Julian	SV-Mietraching	490,76 Punkte
8.	Scharnböck Andreas	SV-Mietraching	454,59 Punkte
14.	Eckl Thomas	SV-Mietraching	298,42 Punkte
16.	Lange Korbinian	SV-Mietraching	278,68 Punkte
18.	David Daniel	SV-Mietraching	272,55 Punkte
22.	Bastian Willi	SV-Mietraching	224,98 Punkte
23.	Penzkofer Markus	SV-Mietraching	224,91 Punkte
24.	Geiger Sven	SV-Mietraching	211,84 Punkte
25.	Aigner Tom	SV-Mietraching	197,35 Punkte
27.	David Max	SV-Mietraching	155,59 Punkte
28.	Eckl Stefan	SV-Mietraching	150,19 Punkte
29.	David Edzard	SV-Mietraching	136,32 Punkte
30.	Loibl Philipp	SV-Mietraching	131,20 Punkte
33.	Penzkofer Tobias	SV-Mietraching	123,35 Punkte
40.	Aigner Josef	SV-Mietraching	91,12 Punkte
41.	Lange Peter	SV-Mietraching	88,98 Punkte
43.	Stoiber Albert	SV-Mietraching	80,43 Punkte
50.	Maierhofer Philip	SV-Mietraching	52,37 Punkte
51.	Martinek Florian	SV-Mietraching	50,96 Punkte
53.	Kerschl Maxi	SV-Mietraching	50,00 Punkte
63.	Gruber Josef	SV-Mietraching	40,48 Punkte
65.	Lederer Markus	SV-Mietraching	33,23 Punkte
66.	Bretzendorfer Tobias	SV-Mietraching	33,23 Punkte
67.	Kerschl Sebastian	SV-Mietraching	30,02 Punkte
68.	Holzbauer Florian	SV-Mietraching	18,49 Punkte
69.	Lipp Christoph	SV-Mietraching	18,40 Punkte



Abschluss-OL des Turngau Donau-Wald am 30.10.2005

Postennetz-Orientierungslauf des Laufverein Deggendorf mit 30 Startern aus sechs Vereinen:

Bei herrlichem Sonnenschein richtete der Laufverein Deggendorf einen OL aus, der zugleich auch den Saisonabschluss des Turngaues darstellte. Die Teilnehmer kamen vom SV-Mietraching, TV Osterhofen, WSV Bernried, FTSV Straubing, TSV Bernhardswald und vom LV Deggendorf.

Walter Körner und Bürgermeister Peter Volkmer begrüßten die 30 Star-

ter. Volkmer gab den Startschuss zum Massenstart am Eisstadion. Im Bereich des Sportgeländes, der Trät, des Stadtparks und des Schulzentrums hingen 20 OL-Posten, die von den Herren alle anzulaufen waren. Die Damen brauchten nur 14 und die Schüler bis 14 Jahre nur 8 Posten finden und stempeln.

Die Anlaufreihenfolge war nicht vorgeschrieben, so dass unmittelbar nach dem Start die Teilnehmer in alle Richtungen wegliefen. Und sie kamen auch

alle wieder zurück mit der Kontrollkarte, auf der sie ihre erforderlichen Stempelabdrücke nachweisen konnten.

Sichtlich machte es nicht nur den jungen Startern Spaß. Vor allem den beteiligten erwachsenen Anfängern hat es sehr gut gefallen.

Unmittelbar, nachdem der letzte Läufer ins Ziel kam, konnten die Ausrichter Walter und Ralph Körner die Siegerehrung vornehmen.

Ergebnisse:

D-10: (Postennetz 8 P.)

- | | | | |
|----|----------------|----------------|-------|
| 1. | Liebl Sabine | TV Osterhofen | 30:43 |
| 2. | Bastian Helena | SV-Mietraching | 40:57 |
| 3. | Bastian Amelie | SV-Mietraching | 40:57 |

D-14: (Postennetz 8 P.)

- | | | | |
|----|-----------------|----------------|-------|
| 1. | Gruber Daniela | SV-Mietraching | 22:27 |
| 2. | Penzkofer Julia | SV-Mietraching | 22:29 |
| 3. | Geiger Nina | SV-Mietraching | 24:21 |

D 19-39: (Postennetz 14 P.)

- | | | | |
|----|----------------|----------------|-------|
| 1. | Bastian Verena | SV-Mietraching | 49:39 |
| 2. | Liebl Gertrud | TV Osterhofen | 8 P. |
| 3. | Vogl Karin | SV-Mietraching | 8 P. |

H-10: (Postennetz 8 P.)

- | | | | |
|----|-----------------|----------------|-------|
| 1. | Lange Korbinian | SV-Mietraching | 24:20 |
| 2. | Adler Thomas | o. Verein | 29:17 |
| 3. | Geiger Sven | SV-Mietraching | 44:29 |

H 11-14: (Postennetz 8 P.)

- | | | | |
|----|-----------------|----------------|-------|
| 1. | Ebneth Benedict | Bernhardswald | 12:14 |
| 2. | Kühne Lukas | LV Deggendorf | 14:09 |
| 3. | Blau Alexander | LV Deggendorf | 14:14 |
| 4. | Kerschl Maxi | SV-Mietraching | 18:53 |

H 19-39: (Postennetz 20 P.)

- | | | | |
|----|------------------|----------------|-------|
| 1. | Hötzinger Stefan | TV Osterhofen | 29:03 |
| 2. | Bastian Willi | SV-Mietraching | 49:39 |
| 3. | Vogl Roland | SV-Mietraching | 8 P. |



*Erfolge kann man nicht festhalten!
Man kann aber seine Erfahrungen an andere weiter geben!*

Für wen ist OL richtig?



Der Natursport Orientierungslauf ist im wahrsten Sinne des Wortes für alle offen!

Orientierungslauf kann praktisch überall betrieben werden, ohne aufwendige Ausrüstung und ohne teuren und Ressourcen verbrauchenden Sportstättenbau.

Es ist ein Sport gleichermaßen für Frauen und Männer. Vom Vorschulkind auf der Fähnchenstrecke über die Kinder der jüngsten Altersklasse 10 Jahre und die leistungsorientierten Eliteklassen der Frauen und Männer bis hin zur Seniorenklasse der über 90-jährigen - sie alle starten gemein-

sam beim selben Wettkampf. Und natürlich gibt es ein großes „Hauptfeld“ - jenen, die diesen Sport vor allem als Ausgleich und zur Gesunderhaltung betreiben. Denn wer aber nur dabei sein möchte, erlebt schon allein durch das Auffinden der Kontrollposten viele kleine Höhepunkte, die zu Recht stolz machen.

Aber Orientierungslauf ist nicht nur etwas für Ausdauerläufer, die der Routine entfliehen wollen, auch passionierte Skiläufer, und wilde Radfahrer haben ihre Varianten. Leute mit Handicap können bei der Trail-Orientierung dabei sein.

Orientierungslauf schult so:

- Deine Ausdauer und damit das Herz-, Kreislaufsystem,
- Deine Fähigkeit, eine Karte zu lesen,
- Deine Liebe zur Natur,
- Deine Sensibilität für die Belange des Umwelt- und Naturschutzes,
- Dein Orientierungsvermögen in fremden Umgebungen,
- Dein Selbstbewusstsein und Deine Entscheidungsfreudigkeit.



Egal ob Du ein Läufer bist, dem das viele Geradeauslaufen auf markierten Strecken oder in Stadien zu langweilig wurde, ob Naturliebhaber, der neue Herausforderungen sucht, ob Sportmuffel, der eine wirklich spannende Alternative zum Fernseher braucht - Orientierungslauf solltest du wenigstens einmal ausprobieren!



Manche sagen:
„Erst durch den Orientierungslauf bin ich wieder regelmäßig in die Natur gekommen.“



Venedig Stadt-OL am 13.11.2005

An einem kalten und etwas Nebel verhangenem Sonntag schlängelten sich wieder 3000 OLER aus aller Welt durch die Touristenmassen in Venedig. Bei der 26. Auflage des Meeting Orientamento di Venezia mussten dabei die Meldelisten bereits vorab geschlossen werden, so groß war der Andrang auf die Startplätze. Nach dem Sieg der deutschen Karin Schmalfeld vom Vorjahr ließ es sich diesmal Simone Niggli-Luder nicht nehmen, beim Stadt-OL zu starten. Standesgemäß siegte die weltbeste Orientierungsläuferin aus der Schweiz in der Damenelite bei ihrer Venedig-Premiere auch deutlich mit sechs Minuten Vorsprung. Bei den Herren schaffte es ihr Landsmann Christian Rogenmoser, mit einer starken Laufzeit und einem Start-Ziel-Sieg seinen

Vorjahres-Triumph mit diesmal über zwei Minuten Vorsprung zu wiederholen.

Aus Mietrachinger Sicht gab es in diesem Jahr zwar keine Podestplätze zu verbuchen, doch Maria Lange konnte sich unter 89 Starterinnen in der D-14 auf dem 7. Rang platzieren.

Je später die Startzeit um so mehr wurde man auf seinem Weg extrem von Touristen ausgebremst. Aber das ging allen so.

Orientierung quer durch Venedig macht fast jeder Tourist. Wohl nirgends kann man so viele Leute mit intensiver Kartenarbeit erleben. Im Gegensatz zu den OLERn nutzen Touristen die Gassennamen als wichtiges Orientierungsmittel. Die OL-Karten zeigen dafür deutlicher die Gassen-

breite und kleine, aber wichtige Biegungen. Möglichst keine Sackgasse ansteuern und frühzeitig Brücken ansteuern, die einen übers Wasser bringen.

Im Bulletin enthielten die Angaben nicht nur die Streckenlänge und Postenanzahl, sondern auch die Anzahl der zu überquerenden Brücken. Die Strecken in diesem Jahr hatten sehr wenige Posten, zum Beispiel nur 12 Posten auf 8,1 km und 61 Brücken für die Damenelite.

Insgesamt waren sieben Mietrachinger Orientierungsläufer in Venezia am Start. Und alle waren sich einig: Venedig ist immer eine Reise wert. Vielleicht finden sich im nächsten Jahr noch mehr Interessenten für dieses Event aus unserem Verein.

Ergebnisse:

D-14: (4090 m) 89 Starter

1.	Shutkovskaya Julia	Orienteeing Como	ITA	28:44
2.	Clarissa Kradischnig	OLC Graz	AUT	29:11
3.	Curzio Lucia	Orientamondo	ITA	31:30
7.	Lange Maria	SV-Mietraching	GER	33:04

D-40: (5030 m) 50 Starter

1.	Jindra Pavelkova	Pobo	CZE	44:53
2.	Striednig Ulrike	OLTK	AUT	47:07
3.	Zotta Carla	Panda Orienteering	ITA	47:34
34.	Lange Petra	SV-Mietraching	GER	68:27

D-A: (6730 m) 63 Starter

1.	Meister Sabrina	OLG Dachsen	SUI	47:01
2.	Weber Monika	OLV-Zugo	SUI	47:18
3.	Eszter Zsebehazi	SFC	HUN	49:02
50.	Dreßel Katrin	SV-Mietraching	GER	66:37

H-13: 97 Starter

1.	Curzio Smuele	Orientamondo	ITA	22:02
2.	Filip Hadac	Povo	CZE	25:17
3.	Ludvik Vojtich	Hana Orienteering	CZE	25:53
64.	Lange Korbinian	SV-Mietraching	GER	52:30



*Wichtig beim Stadt-OL in
Venedig:
„Keine Angst vor
Menschenmassen!“*



H-16: (6320 m) 97 Starter

1.	Tobias Guggenberger	OLC Graz	AUT	40:27
2.	Erik Simkovics	Simolfan	AUT	40:30
3.	Christian Pfeifer	OLC Graz	AUT	41:54
40.	Lange Sebastian	SV-Mietraching	GER	51:40



H-35: (8450 m) 53 Starter

1.	Falk Martin	USCL	GER	52:24
2.	Feher Ferenc	ZTC	HUN	55:15
3.	Cipriani Andrea	Panda Orienteering	ITA	55:21
22.	Vogl Roland	SV-Mietraching	GER	64:41

H-45: (6640 m) 100 Starter

1.	Friessbubg Joachim	TVFF	AUT	47:17
2.	Curzio Leonardo	Orientamondo	ITA	47:37
3.	Pacher Hannes	SU Schöckl	AUT	47:47
91.	Lange Peter	SV-Mietraching	GER	83:01



Am Vortag hatte nur Katrin Dreßel aus der Mietrachinger Reihe die Möglichkeit genutzt, ein Gefühl für diesen besonderen OL zu bekommen. Drei Kilometer war der (sozusagen als Warmlaufstrecke dienende) Sprint-OL am Vortag vor dem großen Event lang.

Bei den Damen siegte wie erwartet die Schweizerin Simone Niggli mit 19:26 min und Katrin landete immerhin unter 46 Starterinnen mit 36:13 min. auf dem 28. Platz.

Wie fange ich an?



Die Grundlagen des Orientierungslaufes kannst du sehr schnell erlernen. Dabei bleibt dieser wundervolle Sport aber immer aufregend, egal in welcher Leistungsstufe man sich befindet!

Suche dir zuerst einen Wettkampf in deiner Nähe oder nimm Kontakt mit dem nächsten Orientierungslaufverein, dem SV-Mietraching, auf. Sowohl Veranstalter als auch die Verantwortlichen in den Vereinen sind sehr aufgeschlossen und helfen dir, den richtigen Einstieg zu finden. Frage ruhig nach einer passenden Beginnerbahn. Ein Vereinstraining mit Karte und Kompass ist natürlich auch ein guter Start.

Alle Wettkämpfe haben Meldefristen, von 4 bis zu 1 Woche. Danach kannst du jedoch noch nachmelden, was aber immer auch mehr Startgebühr bedeutet.

Zum Anfang tut es robuste Sportkleidung und vielleicht ein alter oder geborgter Kompass. Schau dir ruhig noch einmal die genaueren Ausrüstungshinweise an.

Anreisehinweise erhältst du in der Ausschreibung der Wettkämpfe. Vor Ort folgst du der Ausschilderung zum „WKZ“ (Wettkampfbüro), oft mit dem rot-weißen Symbol für die Kontrollposten markiert. Im Organisations- oder Meldebüro erhältst du deine Startunterlagen.

Eventuell musst du dir einen elektronischen Kontrollchip beim Veranstalter oder bei deinem Verein borgen. Auf diesen werden beim Lauf deine angelaufenen Kontrollposten gespeichert. Bei kleineren Wettkämpfen bekommst du noch die traditionelle Stempelkarte aus Pappe, in deren Felder du deine Posten markierst.

Erkundige dich nach der „Nullzeit“ (erster Start), nach deiner persönlichen Startzeit und nach der Entfernung des Startplatzes vom Wettkampfbüro.

Präpariere dir deine Postenbeschreibung. Sie enthält den eindeutigen Postencode, also eine Postennummer, und beschreibt den Postenstandort zusätz-

lich zum Kartenbild noch einmal mit Worten. Falls „Piktogramme“, d. h. bestimmte Symbole, verwendet werden, kannst du sie dir von jedem Orientierungsläufer erklären lassen.

Vorab solltest du dir vielleicht anschauen, welche Kartenzeichen auf Orientierungslaufkarten verwendet werden.

Ist deine Startzeit dran und du stehst mit deiner Karte am Start, renne nicht einfach los und lass dich nicht durch die anderen in Hektik versetzen. Deine Mitstarter haben wahrscheinlich schon einige Wettkämpfe mehr Erfahrung.

Norde die Karte ein und such dir in aller Ruhe die Route zum ersten Posten heraus und schätze anhand des Maßstabes, wie weit du zum ersten Posten laufen musst.

Gratulation, du hast den ersten rot-weißen Postenschirm gefunden. Markiere jetzt deinen elektronischen Kontrollchip oder deine Pappstartkarte und weiter geht es zum Posten zwei.

Melde dich immer im Ziel, auch wenn du aufgeben solltest. Sonst wirst du nach Zielschluss vom Veranstalter gesucht.

Reichlich trinken ist nach Anstrengung des Wettkampfes selbstverständlich und fast jeder Veranstalter bietet

im Ziel Tee oder Wasser für die erschöpften Läufer an.

Im Wettkampfbüro hängt eine Schnellwertung aus. Sprich ruhig mit den anderen über deine Routen (und wahrscheinlich auch Fehler) oder höre ihnen einfach zu, denn so kannst du am meisten lernen.

Einige Veranstalter stellen die kompletten Ergebnisse schon wenige Stunden nach dem Lauf ins Internet.

Hast du selber einen Internetzugang, so kannst du dir im Vorfeld und auch im Nachhinein viele Informationen zu den Wettkämpfen aber auch zu den OL-Vereinen ansehen.

Für die Region:

www.sv-mietraching.de

www.sportverein-mietraching.de

www.ol-treff.de

www.pantherola.de

www.lv-deggendorf.de

Für Niederbayern:

www.ol-niederbayern.de

Für Bayern:

www.ol-bayern.de

Für Deutschland:

www.orientierungslauf.de



Manche sagen:
„Orientierungslauf - eine spezielle Art zu leben!“

Anfängertraining beim SV-Mietraching



Wer war der erste Orientierer? Christoph Columbus - er wusste zwar nicht genau, wo er war, aber immer, wohin er wollte!

In unserer Abteilung waren die ersten Orientierer Karin und Roland Vogl. Sie wissen aber immer wo es lang geht. Durch ihren Enthusiasmus haben sie in den letzten Jahren immer mehr Kinder und Jugendliche und auch Erwachsene mit dem „OL-Virus“ angesteckt, so dass sich unsere Abteilung wohl mit den meisten Nachwuchsläufern in Bayern rühmen kann.

Doch bei Jugendlichen, (12-18 Jahre) die Orientierungslauf schon seit 3

Jahren betreiben und Kindern (7-12 Jahre), die unserer Abteilung erst sei kurzem angehören, gibt es sehr starke Leistungsunterschiede, so dass man in einem gemeinsamen Training nicht allen gerecht werden kann.

Darum wurde im letzten Jahr das neue „Kids-Training“ eingeführt, um die Neulinge altersgerecht zu diesem Sport hinführen zu können. Denn jede Altersstufe benötigt auch unterschiedliche Anforderungen an das Training.

Schön ist, wenn die Kinder sagen:

„Schade, dass das Training schon wieder aus ist!“



Das Kids-Training am Mittwoch leitet Petra Lange.

Hier wird vor allem Wert auf Spaß an der Bewegung gelegt. Ein spielerisches Hinführen auf den Orientierungslauf steht im Vordergrund, und vor allem beim Wintertraining in der Halle gibt es Aufwärmspiele, Staffelspiele, die auch den Mannschaftssinn prägen.

Den Umgang mit der Karte erlernen die Kids mit einfachen Kartenausschnitten, die das Gelände rund um die Schule beinhalten oder mit der sehr übersichtlichen Turnhallenkarte.

Aber auch hier wird von Anfang an Wert darauf gelegt, dass die Karte immer richtig „Eingenordet“ ist, und die Kinder immer wissen, wo sie sich gerade auf der Karte befinden.

Auch das später sehr wichtige Hilfsmittel „Kompass“ wird immer wieder mit einfachen Spielen erklärt.

Im Sommer wird versucht, sich auch im Wald mit der Karte zurecht zu finden und es werden einfache, dem Leistungsstand der Kinder angepasste Strecken abgelaufen.

Dies wäre aber mit einem Trainer alleine nicht möglich. Es besteht zwar

die Möglichkeit, dass die jungen Läufer ihre Strecken paarweise oder in kleinen Gruppen ablaufen, doch die ersten „Orientierungslauf-Schritte“ sollten von einem erfahrenen OLER begleitet werden, damit Fehler erkannt werden, und die Kinder eine Sicherheit im Kartenlesen bekommen.

Hier haben sich einige Jugendliche aus der Fortgeschrittenen-Gruppe bereit erklärt, zu helfen.

Ein Dank gilt hiermit vor allem Maria Lange, Nina Geiger, Daniel David und Steffi Lederer.



Durch den ständigen Zustrom an Neuanfängern entstehen auch im Kids-Training unweigerlich unterschiedliche Leistungsniveaus, die es gilt zu berücksichtigen. Somit haben wir (Karin, Roland und Petra) uns dazu entschlossen, aus der Mittwochsgruppe ca. 10 erfahrene Kinder am Freitag vor der Fortgeschrittenen-Gruppe zu trainieren,.

Wir möchten jedes Training alters- und leistungsgerecht gestalten und wir glauben, das funktioniert am besten in kleineren Gruppen.

Zudem sollen Neueinsteiger nicht abgeschreckt werden vom Können der erfahrenen OLER.

„Nur stete Nachwuchsarbeit bringt dauerhaften Erfolg!“



Grundtechniken, die für erfolgreiches Orientieren erforderlich sind:

Ich muss jederzeit meinen Standort kennen!

Durch den dauernden Vergleich von OL-Karte und Gelände (Kartenkontakt) bestimmt man seinen momentanen Standort. Wird dieser Grundsatz konsequent beherzigt, dürften einem - rein theoretisch - keine Orientierungsfehler unterlaufen. Aber sie sind vorprogrammiert, weil jeder dieselbe Information anders wahrnimmt und interpretiert, andere Schlüsse ziehen kann. Daher ist es wichtig, von Beginn an seine individuellen Fähigkeiten zu kennen, sich nicht an anderen zu orientieren und seine Entscheidungen selbstkritisch zu bewerten.

Aber man muss auch die OL-Symbole und die farbliche Gestaltung einer OL-Karte lernen und wissen, dass diese nicht immer hundertprozentig genau ist, denn sie veralten mit der Zeit, denn schließlich verändert sich das Gelände ständig (Häuserbau, Wege, Abholzungen, Aufforstungen usw.).

Doch nicht nur die Karte birgt Fehlerquellen, auch ihre - im wahrsten Sinne des Wortes - Handhabung im Gelände birgt unverhoffte Risiken.

Die OL-Karte muss immer eingenordet sein!

„Einnorden“ heißt zunächst nur, die Karte so zu halten, dass alles, was vor mir im Gelände rechts von meiner Laufrichtung liegt, sich auch auf der OL-Karte rechts von meinem geplanten Laufweg befindet.

Dabei kommt es auch vor, dass die Karte auf dem Kopf steht. Dieses lagerichtige Halten der OL-Karte erleichtert den Vergleich von Karte und Gelände.

Das kann so aussehen: den Weg geradeaus bis zur nächsten Kreuzung, dort rechts (aufpassen! - die Karte wird auch gedreht) bis zum kleinen Teich, daran vorbei, und links steht der Hochsitz direkt am Weg.

In der Hektik nordet man die Karte gelegentlich falsch ein, was im Gelände rechts liegt, befindet sich auf der OL-Karte dann plötzlich links. Fällt dieser Irrtum nicht sofort auf, bewegt man sich in die entgegen gesetzte, falsche Richtung. Ein Routinier wird diesen Fehler schnell erkennen, ein Anfänger kann sich aber hoffnungslos verlaufen. Eine ärgerliche, frustrierende Erfahrung! Denn der Anfänger tut sich schwer, sich schnell wieder in der Karte zurechtzufinden und seinen aktuellen Standort zu bestimmen.

Darum: **Immer Einnorden!**

Wähle einfache und sichere Laufwege!

Der Anfänger sollte zunächst das in unseren Wäldern vorhandene Wegenetz ausnutzen. Es ist schon ein Unterschied, ob er mitten in einem weitläufigen Hochwald ohne deutliche Orientierungsmerkmale steht und nicht weiß, was er jetzt machen soll, oder ob er sich auf einem markanten Weg befindet, der mehr Anhaltspunkte bietet. Um Sicherheit zu gewinnen, zieht man die zweite Möglichkeit vor.

Aber bevor es so weit kommt, kann sich jeder durch ein individuelles Übungsprogramm darauf vorbereiten!

Fortgeschrittenentraining beim SV-Mietraching

Jeder von ihnen fing einmal ganz einfach an, orientierten sich mit Begleitung, liefen zu zweit die kurzen Strecken ab und versuchten sich ganz allmählich bei kleinen Veranstaltungen alleine als Orientierungsläufer.

Der Erfolg, es alleine geschafft zu haben, machte sie stolz und ermutigte sie, mehr und immer härter zu trainieren.

Anfangs stand zusätzlich zu einigen regionalen und bayernweiten Wettkämpfen 1x die Woche OL-Training auf dem Plan.

Heute trifft man sich 2x in der Woche zu einem individuellen Lauftraining (unterschiedlich lange Strecken für verschiedene Altersklassen) und 1 x zum Technik-Training, bei dem die eigene Orientierungsfähigkeit weiter geschult wird. Roland lässt sich immer neue Varianten einfallen, um das Notwendige abwechslungsreich zu gestalten.

Aus den „Hin- und Wieder Wettkampfteilnahmen“ sind wöchentliche Einsätze im regionalen, bayernweiten und deutschlandweiten Wettkampfzyklus geplant. Zudem suchen viele junge Läuferinnen und Läufer den Vergleich mit ausländischer Konkurrenz und nehmen an internationalen Mehrtageläufen teil.

Laufen und zugleich das Gehirn auf Hochtouren arbeiten lassen - das heißt hohe physische und psychische Belastung. Wechselnde Belaufbarkeit des Geländes — offener Wald, Wege, über Kahlschläge, abhängig von der

momentanen Witterung (Sonne, Regen, Schnee) - bergauf, bergab oder quer in einem steil abfallenden Hang, dies sind alles Faktoren, die ein außen stehender Betrachter nicht sieht.

Der Anfänger benötigt Geh- und Stehpausen zum Orientieren, läuft in der Regel nur auf Wegen und hat somit längere Erholungspausen.

Ein ehrgeiziger Jung-Orientierer bewegt sich in Anstiegen langsamer als in flachen oder abschüssigen Passagen, sein Tempo orientiert sich an der technischen Schwierigkeit von Strecke, Karte und Gelände, an taktischen Erfordernissen und der eigenen physischen Leistungsfähigkeit - eine vielseitige aerobe Ausdauerbelastung auf hohem Niveau mit Mikropausen und punktuellen anaeroben Belastungsspitzen.

Das Auge beobachtet dabei (un)bewußt das zu belaufende Gelände, tastet es nach dem optimalen Laufweg ab, das Gehirn verarbeitet diese Informationen und steuert den erforderlichen Bewegungsablauf und die Geschwindigkeit.

Ähnlich arbeitet beim Routinier der Fuß; „Sensoren“ erfassen Unebenheiten, der Körper reagiert automatisch mit Ausweichbewegungen.

Geländelaufen verändert den Laufstil, der Körperschwerpunkt wird gesenkt und ermöglicht so schnelle Richtungswechsel und Veränderungen der Körperhaltung. Seltene Stürze gehen durch geschicktes Abrollen ohne schwerwiegende Verletzungen ab. Es ist ein weiter Weg von einem „Durch-das-Gelände-Stelzen“ bis hin zum flüssigen Dahingleiten.



Rolands Bemühungen, unter solchen Bedingungen zu trainieren, wie man sie auch im Wettkampf vorfindet, klingt vielleicht ganz logisch, erfordert von ihm aber eine große logistische Vorbereitung, die sehr zeitaufwendig ist.

Das regelmäßige Geländetraining ist fester Bestandteil im Wochenplan der Nachwuchs-Orientierungsläufer.

Aerobe Ausdauerläufe abseits der Wege mit Laufzeiten zwischen 45 und 120 Minuten, ohne Karte und Kompass - eine überaus reizvolle Angelegenheit, wenn auch unbekanntes Gelände durchlaufen wird. Dabei wird vom Trainer bewusst auch schwer belaufbares Terrain ausgesucht, denn Kahlschläge, Steinfelder, Abhänge

und Böschungen sind im Gegensatz zum gut belaufbaren offenen Hochwald die Problempunkte, auf die sich die körpereigenen Steuerungsmechanismen einstellen müssen.

Die Intensität der Belastung orientiert sich an der geplanten Trainingsdauer. Bei extrem langen Läufen werden viele Anstiege vermieden, indem Täler und Bergrücken umlaufen werden. So bieten auch kleine Areale die Möglichkeit, durch kreuz und quer Laufen lange Trainingseinheiten zu absolvieren.

Gegenüber einem vergleichbaren Training auf Wegen motiviert das Laufen im Gelände ungemein; es ist abwechslungsreich durch viele Richtungs- und Tempowechsel, schwierig und erhol-

sam zugleich.

Geländetraining heißt aber auch Konfrontation mit den Problemen der sportlichen Nutzung des Waldes. Es schärft den Blick für die Natur und fördert so die Rücksichtnahme im Umgang mit ihr. Das Durchqueren junger Anpflanzungen, das Betreten von Ruhezonen des Wildes, das Passieren von Biotopen und mutwillige Zerstören von Naturschönheiten muss und darf nicht sein.



Die Erfolge geben Roland recht!

Neues vom Orientierungslauf in Deutschland

Die Staffelliga ist da !

Oder sollte man eher sagen die Liga ist zurück? Nachdem die Staffelliga 2005 vollkommen in der Versenkung verschwunden ist, taucht 2006 die OL-Liga wieder auf. Hier geht es um die Frage, welcher deutsche Verein die beste und konstanteste Damen- und Herrenstaffel hat. Es geht aber auch um das Prestige für die beste Nachwuchsarbeit. Welcher Verein kann die Jugendwertung für sich entscheiden?

Um am Ende ganz oben zu stehen, müssen einfach 4 von 8 Läufen zur Liga gewonnen werden. Problem dabei ist nur, dass ein Lauf davon die deutsche Staffelmeisterschaft und einer der Deutschland-Cup sein muss. Auf dem Weg zu den ganz großen Titeln, dem Ligasieg, dem Titel bei der deutschen Meisterschaft oder beim Cup, gibt es für die Staffeln viele Möglichkeiten verschiedene Staffelvarianten

zu trainieren.

Zur Leipziger Kurzstreckenstaffel, einer Mixed Staffel, können durch mehrmaliges Laufen unterschiedliche Positionen ausgetestet werden. Die Landesmeisterschaften in Baden-Württemberg werden als zweier Staffeln ausgetragen. In Berlin/Brandenburg, Thüringen und Sachsen werden ganz klassische Wettkämpfe veranstaltet. Ans Eingemachte geht es dann zur deutschen Staffelmeisterschaft und zum Deutschland-Cup. Dort zählt es dann umso mehr, ganz vorne mit dabei zu sein, um ein Wörtchen beim Ligasieg mitreden zu können, da von den regionalen Staffeln nur die Besten beiden Läufe in die Wertung eingehen. Ganz am Ende der Saison folgt dann noch die Bayerische Staffelmeisterschaft, die als Sprintstaffel in Regensburg ausgetragen wird und sicherlich ähnlich wie die Staffel zur Hochschulmeisterschaft 2005 in Darmstadt eine „Mordsgaudi“

wird.

Als Neuerung gibt es 2006 erstmals eine eigene Jugendwertung. Neben der Frage nach den besten Elite-Cracks stellt sich dann auch die Frage nach den besten Nachwuchsläufern in den Kategorien D/H 15-18. Infos zu den Läufen, das jeweils aktuelle Ranking, den Modus und verschiedenste Informationen rund um das Staffelligeschehen in Deutschland können auf der Seite der Liga nachgelesen werden.

www.ol-liga.de.vu/



Liga-Endstand von 2004:

Herren:

1.	Planeta Radebeul	382,22 Punkte
2.	Post SV Dresden	299,77 Punkte
3.	SV TU Ilmenau	262,77 Punkte
4.	Post SV Dresden II	251,34 Punkte
5.	Braunschweiger MTV	245,82 Punkte
6.	USV Jena	245,24 Punkte

Damen:

1.	Post SV Dresden	277,32 Punkte
2.	Braunschweiger MTV	273,00 Punkte
3.	USV Jena	247,45 Punkte
4.	USV TU Dresden	194,66 Punkte
5.	Planeta Radebeul	191,93 Punkte
6.	Gundelfinger TS	187,62 Punkte

Läufe zur Liga 2006:

Leipziger Kurzstreckenstaffel	Mai/Juni	USC Leipzig	
Staffelmeisterschaft Baden-Württemberg	Juni	OLG Ortenau	in Schonach
Staffelmeisterschaft Berlin/Brandenburg	02.07.06	Kaulsdorfer OLV	in Bruchmühle
Staffelmeisterschaft Thüringen	09.07.06	USV Jena	
Staffelmeisterschaft Sachsen	10.09.06	Planeta Radebeul	in Gröden
Deutsche Staffelmeisterschaft	16.09.06	SV TU Ilmenau	in Heyda
Deutschland-Cup	15.10.06	Chemnitz	in Chemnitz
Staffelmeisterschaft Bayern	22.10.06	SV Nittendorf	in Regensburg

OL-Wettkampftermine 2006 (Änderungen vorbehalten)

Januar 2006:

05.01.2006	1. Lauf zur DegParkTour 2006	Deggendorf/Schaching	LV Deggendorf
21./22.01.2006	Deutsche Meisterschaft im Ski-OL	Ulrichsberg / AUT	

Februar 2006:

02.02.2006	2. Lauf zur DegParkTour 2006	Natternberg	TV Osterhofen
------------	------------------------------	-------------	---------------

März 2006:

02.03.2006	3. Lauf zur DegParkTour 2006	Deggendorf / Stadtpark	LV Deggendorf
11.03.2006	1. Panthercuplauf		
18.03.2006	OL rund um den Natternberg	Natternberg	LV Deggendorf
25.03.2006	1. Bayerncuplauf	Grünwald	TSV Grünwald
26.03.2006	2. Bayerncuplauf	Grünwald	TSV Grünwald
26.03.2006	2. Panthercuplauf		

April 2006:

01.04.2006	Deutsche Meisterschaft Ultralang	Joachimsthal / Berlin-Brandenburg	
06.04.2006	4. Lauf zur DegParkTour 2006	Osterhofen / Stadtwald	TV Osterhofen
14.04.2006	1. Sprint-OL im Rahmen des 3-Tage-OLs		Turngau Donau-Wald
15.04.2006	2. Sprint-OL im Rahmen des 3-Tage-OLs		Turngau Donau-Wald
15./17.04.2006	Int. Schott Zwiesel Kristallglas 3-Tage-OL	Bernried / Mietraching	SV-Mietraching WSV Bernried
29.04.2006	3. Panthercuplauf		
30.04.2006	Osterhofener Frühjahrs-OL	Heiligenbrunn	TV Osterhofen

Mai 2006:

01.05.2006	Gäuboden-Orientierungslauf 2006	Parkstetten	FTSV 1922 Straubing
04.05.2006	5. Lauf zur DegParkTour 2006	Deggendorf / Auwiesen	SV-Mietraching
07.05.2006	Österr. Nachwuchs- u. Seniorenmeisterschaft		
13.05.2006	Deutsche Bestenkämpfe Sprint-OL	Kassel / Hessen	
14.05.2006	Bundesranglistenlauf	Kaufungen / Hessen	
20.05.2006	3. Bayerncuplauf	Heiligenbrunn	TV Osterhofen
27.05.2006	Niederbayerische Einzelmeisterschaft	Ceské Budejovice / CEZ	

Juni 2006:

01.06.2006	6. Lauf zur DegParkTour 2006	Hengersberg	OLA Deggendorf
03.-05.05.2006	Int. 3-Tage OL mit BRL	Schmiedeberg / Sachsen	
03.-05.06.2006	Thermenland Open	Fürstenfeld / AUT	
17.06.2006	Deutsche Meisterschaft Mitteldistanz	Bad Malente / Schleswig-Holstein	
18.06.2006	Bundesranglistenlauf Langdistanz	Bad Malente / Schleswig-Holstein	
22.06.2006	Schnupper-OL für Jedermann	Landshut / Landgestüt	Turngau Landshut
24.06.2006	Bayerische Einzelmeisterschaft	Coburg	TV Coburg-Neuses
25.06.2006	Bayerische Mannschaftsmeisterschaft	Coburg	TV Coburg-Neuses

29.06.-02.07.2006 Jugend Europameisterschaft Slowenien

Juli 2006:

02.07.2006 Bergturnfest—Orientierungslauf Altfraunhofen Turngau Landshut
02.-09.07.2006 Jugend Weltmeisterschaft Litauen
01.-08.07.2006 World Masters Orienteering Chamionchips Wiener Neustadt / AUT
06.07.2006 7. Lauf zur DegParkTour 2006 Deggendorf / Donaulände SV-Mietraching
15.07.2006 4. Panthercuplauf
22.07.2006 5. Panthercuplauf
22.07.2006 Otto-Eder-Gedächtnis-OL beim Bergturnfest Kalteck Kalteck Turngau Donau-Wald
23.07.2006 Mietrachinger Eulen-orientierungslauf Deggendorf / Thannberg SV-Mietraching

August 2006:

03.08.2006 8. lauf zur DegParkTour 2006 Deggendorf / Auwiesen SV-Mietraching
Sommertrainingslager in Österreich (nähere Informationen kommen noch)

September 2006:

02.09.2006 Deutsche Mannschaftsmeisterschaft Uslar / Niedersachsen
03.09.2006 Bundesranglistenlauf Mittel Uslar / Niedersachsen
01.-03.09.2006 Alpen-Adria-Cup Asiago / ITA
07.09.2006 9. Lauf zur DegParkTour 2006 Untergrub SV-Mietraching
09.09.2006 6. Panthercuplauf
10.09.2006 Gaumeisterschaften Turngau Donau-Wald in Winzer TV Osterhofen
16.09.2006 Deutsche Staffelmeisterschaft Ilmenau / Thüringen
17.09.2006 Bundesranglistenlauf Ilmenau / Thüringen
23.09.2006 4. Bayerncuplauf Weitramsdorf
24.09.2006 5. Bayerncuplauf Weitramsdorf
30.09.2006 Jugend- u. Juniorenländervergleichskampf in Berlin

Oktober 2006:

01.10.2006 Jugend- u. Juniorenländervergleichskampf in Berlin
05.10.2006 10. Lauf zur DegParkTour 2006 Osterhofen / Stadtpark TV Osterhofen
14.10.2006 Deutsche Einzelmeisterschaft Langstrecke Chemnitz / Sachsen
15.10.2006 Deutschland Cup Chemnitz / Sachsen
21.10.2006 Bayerische Staffelmeisterschaften 2006 Regensburg SV Nittendorf
22.10.2006 6. Bayerncuplauf Nittendorf SV Nittendorf
29.10.2006 Saisonabschluss-OL des Turngaues Donau-Wald in Deggendorf Turngau Donau-Wald

November 2006:

Venedig OL (VORMERKEN!)

Dezember 2006:

03.12.2006 3. Landshuter Nikolaus-OL Landshut / Altstadt OL Gruppe Landshut

Wintertraining 2006

Januar 2006:

02.01.2006	18.30 Uhr	Laufen oder LL in Greising
04.01.2006	18.00 Uhr	Laufen oder LL in Greising
05.01.2006	18.00 Uhr	Park Race in Deggendorf / Schaching
06.01.2006	15.30 Uhr	Laufen oder LL in Greising
09.01.2006	17.30 Uhr	Fitnessgymnastik
11.01.2006	18.00 Uhr	Laufen oder LL in Greising
13.01.2006		OL-Training
16.01.2006	17.00 Uhr	Jungs Laufen
	17.30 Uhr	Fitnessgymnastik
18.01.2006	18.00 Uhr	Laufen oder LL in Greising
19.01.2006		H 17/18 Lauftraining (20 Minuten)
20.01.2006		OL-Training
21.01.2006		Ski-OL Schöneben (Österreich) - Deutsche Meisterschaften
22.01.2006		Ski-OL Schöneben (Österreich) - Deutsche Meisterschaften
23.01.2006	17.00 Uhr	Jungs : Laufen
	17.30 Uhr	Fitnessgymnastik
25.01.2006	18.00 Uhr	Laufen oder LL in Greising
26.01.2006		H 17/18 Lauftraining (30 Minuten)
27.01.2006		OL-Training
30.01.2006	17.00 Uhr	Jungs: Laufen
	17.30 Uhr	Fitnessgymnastik

Februar 2006:

01.02.2006	18.00 Uhr	Lauftraining oder LL
02.02.2006	18.00 Uhr	Park Race in Natternberg
03.02.2006		OL-Training
06.02.2006	17.00 Uhr	Jungs: Laufen
	17.30 Uhr	Fitnessgymnastik
08.02.2006	18.00 Uhr	Lauftraining oder LL
09.02.2006		H 17/18 Lauftraining (40 Minuten)
10.02.2006		OL-Training
13.02.2006	17.00 Uhr	Laufen für alle
	17.30 Uhr	Fitnessgymnastik
15.02.2006	18.00 Uhr	Lauftraining oder LL
16.02.2006		H 17/18 Lauftraining (50 Minuten)
17.02.2006		OL-Training
20.02.2006	17.00 Uhr	Laufen für alle
	17.30 Uhr	Fitnessgymnastik
22.02.2006	18.00 Uhr	Lauftraining oder LL
23.02.2006		H 17/18 Lauftraining (50 Minuten)
24.02.2006		OL-Training

27.02.2006 17.30 Uhr Laufen für alle

März 2006:

01.03.2006 18.00 Uhr Lauftraining oder LL
02.03.2006 18.00 Uhr Park Race in Deggendorf / Stadtpark
03.03.2006 OL-Training draußen
06.03.2006 17.00 Uhr Laufen für alle
17.30 Uhr Fitnessgymnastik
08.03.2006 18.00 Uhr Lauftraining oder LL
09.03.2006 H 17/18 Lauftraining (60 Minuten)
10.03.2006 OL-Training
11.03.2006 Panthercup
13.03.2006 17.00 Uhr Laufen für alle
17.30 Uhr Fitnessgymnastik
15.03.2006 18.00 Uhr Lauftraining
16.03.2006 H 17/18 Lauftraining (60 Minuten)
17.03.2006 OL-Training
20.03.2006 17.30 Uhr Lauftraining
22.03.2006 18.00 Uhr Lauftraining
23.03.2006 H 17/18 Lauftraining
24.03.2006 OL-Training draußen
25./26.03.2006 3-Tage-OL Vorbereitungen
27.03.2006 17.30 Uhr Lauftraining
29.03.2006 18.00 Uhr Lauftraining
31.03.2006 OL-Training draußen

April 2006:

01./02.04.2006 Bayerncups Grünwald / 3-Tage-OL Vorbereitungen
03.04.2006 17.30 Uhr Lauftraining
04.04.2006 18.00 Uhr Lauftraining
06.04.2006 18.00 Uhr Park Race in Osterhofen
07.04.2006 OL-Training
08./09.04.2006 3-Tage-OL Vorbereitungen
10.04.2006 17.30 Uhr Lauftraining
12.04.2006 18.00 Uhr Lauftraining
13.04.2006 H 17/18 Lauftraining
14.04.2006 **3-Tage-OL Vorbereitungen**
15.04.-17.04.2006 **3-Tage-OL Mietraching und Bernried HELFEN !!!!!!!!!**

Ab 19.04.2006:

Jeden Montag 18.00 Uhr Lauftraining
Jeden Mittwoch 18.00 Uhr Lauftraining
Jeden Donnerstag H 17/18 Lauftraining
Jeden Freitag OL-Training

Vorschau: 3-Tage-OL

SCHOTT
ZWIESEL

Vom 15.04.2006 bis 17.04.2006 richtet die OL-Abteilung des SV-Mietraching in Zusammenarbeit mit dem WSV Bernried einen 3-Tage-OL, den **Schott-Zwiesel Kristallglas-Orientierungslauf** aus.

Hierzu werden Läuferinnen und Läufer aus ganz Europa erwartet.

Da dies unsere erste Großveranstaltung in diesem Umfang ist, laufen die Vorbereitungen des Organisationsteams um Gesamtleiter Roland und Karin Vogl schon seit einem Jahr.

Zwei der Etappen finden auf einem noch nie zuvor kartiertem Gelände statt. Das typische

Bayerwaldgelände mit vielen Steinen, Bachläufen, Geländeeinschnitten und zum Teil steilen Anstiegen wird die besten Orientierer hart fordern.

Für jede Altersklasse sind Kategorien vorgesehen. Gestartet wird in den Gruppen H/D 10 bis H/D 75. Für die Aller kleinsten wird ein Kinder-OL geboten.

Der Großteil der Teilnehmer wird bereits am Donnerstag, 13.04.2006 Quartier rund um die Wettkampfbereiche beziehen, um noch am selben Tag am Aufwärmtraining teilzunehmen. Dann geht es schon Schlag auf Schlag weiter.

Unser Programm:

Donnerstag:13.04.2006:

Training ab 12.00 Uhr in Bernried und am Ulrichsberg

Freitag: 14.04.2006:

Training ab 12.00 Uhr in Bernried und am Ulrichsberg

Parkrace-Start von 18.00 bis 19.00 Uhr

Samstag:15.04.2006:

1. Etappe in Bernried

Erster Start um 12.00 Uhr

Sonntag: 16.04.2006:

2. Etappe in Mietraching / Nadling

Erster Start um 9.00 Uhr

Dies ist ein Weltranglistenlauf und Bundesranglistenlauf

Montag: 17.04.2006:

3. Etappe in Mietraching / Nadling

Jagdstart ab 9.00 Uhr

Rahmenprogramm:

Zusätzlich werden in der Woche vom 10.-17.04.2006 geführte Nordic-Walking-Touren durch die Nordic-Walking-Schule Biller in Bernried angeboten.



Vom SV-Mietraching werden bei diesem Event natürlich keine Läufer starten, da alle aktiven Mitglieder in die Wettkampfvorbereitung und bei der Durchführung eingebunden werden.

Viele sind schon in bestimmte Aufgabenbereiche eingeteilt worden und werden auch jetzt schon mit Vorbereitungsaufgaben beauftragt.

Doch Helferinnen und Helfer können bei einer solchen Veranstaltung nie zuviel sein. Darum möchten wir hiermit alle Eltern unserer jungen Orientierungsläufer darum bitten, uns bei der Vorbereitung und Ausführung zu helfen.

Wir benötigen

- Leute, die kräftig mit anpacken können (z.B. Zeltaufstellen, im Zieleinlauf Werbebanner aufhängen, Parkplatzeinweiser usw.)
- Leute, die an den Getränkeposten den Läufern Wasser reichen
- Leute, die im Ziel den erschöpften Läufern Tee aus-schenken
- Leute, die Abfallsäcke aufstellen
- Leute, die bei den Chemietoiletten WC-Paier nachfüllen

letten WC-Paier nachfüllen

- Jemanden, der in den Duschen des Schaflinger Sportplatzes nach dem Rechten sieht
- Leute, die im Zelt die Bierbänke und Tisch aufstellen

Jeder, der sich hier angesprochen fühlt (wir hoffen es sind viele), sollen sich bitte bei Karin und Roland Vogl melden unter 0991-2703704 oder 0171-3614663 .



Wichtig!

Zusätzlich benötigen wir auch

- Leute, die uns Kuchen backen, schließlich wollen 3 Tage lang viele Leute gut versorgt werden, d.h. wir brauchen sehr, sehr viele Kuchen!
- Leute, die uns Milch und Zucker spenden
- Leute, die evtl. Trinkbecher für Kaffee spenden
- Leute, die uns beim Verkauf von Kaffee und Kuchen unterstützen
- Leute die uns evtl. eine große, gewerbliche Kaffeemaschine zur Verfügung stellen können

Meldungen hierzu bitte bei Petra Lange: 0991-26656, 0172-8677847

Diesen 3-Tage-OL wollen wir durchführen, um das Budget des SV-Mietraching wieder aufzubessern. Dies kommt dann auch wieder allen Orientierungsläufern zu gute. Bitte unterstützt uns, soweit als möglich, bei unseren Bemühungen, diesen Wettkampf gut durchzuführen. Wir möchten gerne, dass diese Veranstaltung bei unseren Gästen in positiver Erinnerung bleibt!



OL-Abteilung SV-Mietraching

Abteilungsleiterin Karin Vogl
Tel.: 0991-2703704
Email: sportvogl@t-online.de

Training Fortgeschrittene: Roland Vogl
Training Anfänger: Petra Lange



Liebe Olerinnen und OLER,

wieder geht ein erlebnisreiches OL-Jahr zu Ende. Es ist schon wieder unser bisher erfolgreichstes Jahr in der Geschichte der Orientierungslaufabteilung des SV Mietraching!

Zum ersten Mal nimmt ein Mitglied der OL-Abteilung an einer Europameisterschaft teil !!! Leider durfte unsere Maria nicht mit dem SVM-Trikot laufen. Anfeuern konnten wir sie auch nicht, da wir am selben Wochenende die Bayerische Staffelmesterschaften ausrichten mussten.

Ein glänzender Abschluss der Saison waren die Ergebnisse unserer vier Mädels bei der Deutschen Einzelmeisterschaft in Bad Kreuznach: die sechs Stockerplätze waren mit vier SVM-Läuferinnen besetzt! Da schwillt das Herz der Abteilungsleiterin vor Stolz. Das Ergebnis des Deutschland-Cups mit Platz 22 bei über 90 Staffeln beweist deutlich die Leistungsstärke unserer Jugendlichen, da alle fünf Staffelläufer mit Nachwuchsläufern besetzt waren. Wir waren bester bayer. Verein! Grünwald wurde „niedergemäht“!

Die Grundlage für diese hervorragenden Leistungen bildet der unermüdliche Einsatz unseres Trainers Roland, der immer wieder neue Ideen für Training und Animation hat und die Gruppendynamik unserer OL-Abteilung somit fördert. Es macht einfach Spaß, mit EUCH zusammen zu trainieren.

Bedanken möchte ich mich bei Petra Lange, die das Nachwuchstraining für unsere Kids übernommen hat. Es ist der Grundstein für unsere wachsende OL-Abteilung! Ein tolles Erlebnis war auch das Trainingslager in Gmünd / Österreich, bei dem wir OL-technisch viel dazu gelernt haben.

Wenn ich nun nach vorne blicke, sehe ich unsere erste richtige Großveranstaltung auf uns zukommen: Wir sind zusammen mit unserem Nachbarverein WSV Bernried mitten in den Vorbereitungen für den Int. Schott Zwiesel Kristallglas 3-Tage-OL. Wir werden alle Mitglieder brauchen, um die viele Arbeit zu bewältigen, die die Durchführung einer fehlerfreien und für die Teilnehmer attraktiven Veranstaltung erfordert. Wir müssen uns als Veranstalter erst einen guten Namen machen!

Helfen wir zusammen, dann bin ich sicher, dass es uns gelingt!

Ich bedanke mich bei EUCH allen für euere Hilfe das ganze Jahr hindurch und für die schönen Stunden, die wir zusammen erleben durften..

Eure Karin Vogl

