

Jahresbericht 2009

OL-Abteilung des SV Mietraching

10 Jahre Orientierungslauf in Mietraching



Orientierungslauf in Mietraching würde es ohne Karin und Roland nicht geben.

Deutsche Meisterschaften und Deutsche Bestenkämpfe im Ski-OL im Österreichischen Ulrichsberg am 31. Januar und 01. Februar 2009



**Nun beginnt
die OL-Saison
2009 und lässt
bestimmt noch
auf viele wei-
ter Reisen hof-
fen!**

Im österreichischen Ulrichsberg unweit von Passau zeigten die Mietrachinger Orientierer, dass sie auch auf Skiern eine gute Figur machen - und das auch noch sehr erfolgreich.

Bei den Deutschen Meisterschaften und Deutschen Bestenkämpfen, die in Kombination mit den Österreichischen Staatsmeisterschaften von der OLG Naturfreunde Linz ausgerichtet wurden, konnten sich unsere Läuferinnen und Läufer weit vorne platzieren. Bei klirrender Kälte und optimalen Schneebedingungen wurden an-

sprechende Bahnen geboten - sowohl Samstag auf der Mitteldistanz wie auch Sonntag auf der Langdistanz.

Insgesamt hatten die Linzer wieder sehr stimmungsvolle Meisterschaften auf die Beine gestellt. Die Deutschen Vertreter bedankten sich mit einer großzügigen Spende bei den österreichischen Ausrichtern, die erneut dafür gesorgt hatten, dass die Meisterschaften stattfinden konnten - und das in einer Qualität die kaum Wünsche offen ließ.

Ergebnisse - Mitteldistanz:

D21Elite (5,1 km / 140 Hm / 14 P)

1.	Heinemann Anne	SV Robotron Dresden	31:45 min
2.	Bornhak Antje	OLA TSV Deggendorf	34:04 min
3.	Kröber Andrea	OL-Team Wehrsdorf	57:20 min
5.	Vogl KarinS	V Mietraching	69:00 min

H35 (7,6 km / 190 Hm / 19 P)

1.	Bleidorn Stefan	Treptower SV Berlin	73:25 min
2.	Vogl Roland	SV Mietraching	74:30 min
3.	Rehner Klaus	SV Handwerk Erfurt	76:30 min

H45 (6,0 km / 160 Hm / 16 P)

1.	Braatz Frank	Treptower SV Berlin	56:50 min
2.	Kundisch Diethard	USV TU Dresden	62:21 min
3.	Genatis Uwe	SV Mietraching	62:39 min

H50 (6,0 km / 160 Hm / 16 P)

1.	Fremder Dietmar	OL-Team Wehrsdorf	53:38 min
2.	Lange Peter	SV Mietraching	97:25 min

H-14 (3,2 km / 50 Hm / 10 P)

1.	Aigner Thomas	SV Mietraching	36:04 min
----	---------------	----------------	-----------



Peter bei den Vorbereitungen

D18-20 (4,5 km / 125 Hm / 10 P)

1.	Billar Anna	SV Mietraching	51:29 min
2.	Lange Maria	SV Mietraching	54:39 min



SV Mietraching bei Ski-OL

Tom Aigner, Peter Lange, Jana Faltejškova, Karin Vogl, Anna Biller, Maria Lange, Roland Vogl, Georg Biller, Lukas Faltejsek

Ergebnisse - Langdistanz:

D21 Elite: (12,4 km / 410 Hm / 14 P)

1.	Heinemann Anne	SV Robotron Dresden	79:13 min
2.	Faltejškova Jana	SV Mietraching	108:04 min
3.	Bruns Ulrike	MTK Bad Harzburg	156:40 min

D-18: (6,6 km / 210 Hm / 13 P)

1.	Biller Anna	SV Mietraching	64:09 min
2.	Lange Maria	SV Mietraching	79:08 min

H-14: (4,0 km / 135 Hm / 9 P)

1.	Aigner Thomas	SV Mietraching	52:58 min
----	---------------	----------------	-----------

H35: (17,2 km / 400 Hm / 22 P)

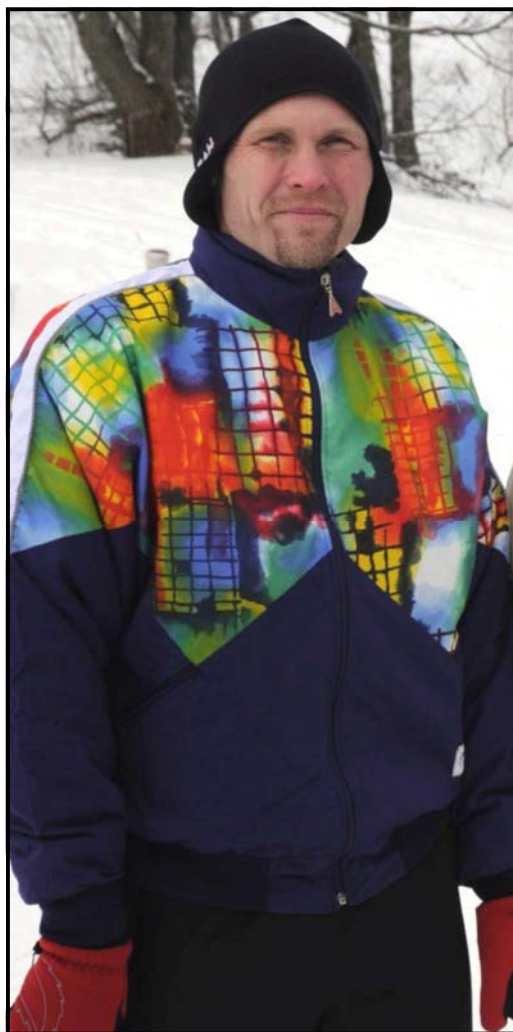
1.	Rehner Klaus	SV Handwerk Erfurt	144:55 min
	Vogl Roland	SV Mietraching	Fehlst.

H45: (11,4 km / 350 Hm / 15 P)

1.	Braatz Frank	Troptower SV Berlin	86:15 min
2.	Genatis Uwe	SV Mietraching	99:55 min
3.	Helling Roger	MTV Bamberg	106:24 min

Offen: (6,7 km / 175 Hm / 8 P)

1.	Vogl Karin	SV Mietraching	84:22 min
2.	Lange Peter	SV Mietraching	88:11 min



Roland fröstelt etwas

D-Kader Lehrgang in Bernhardswald 20.-22. März 2009



Lehrgangsteilnehmer mit Betreuern beim Abschlusstraining

**VIELE JUNGE
MIETRACHINGER
WURDEN
FÜR
DIESEN
LEHRGANG
NOMINIERT**



Wie schon im Vorjahr traf sich der bayerische OL-Nachwuchs in Bernhardswald zum alljährlichen Frühjahrslehrgang. Für Landestrainer Roland Vogl war Bernhardswald erneut der Wunschart, da die Ski- und OL-Abteilung des TSV wie erwartet wieder tolle Rahmenbedingungen für den mit knapp 60 Nachwuchsläufern sehr großen Lehrgang zu schaffen wusste. Eine eigene Crew war für die Frühstücksvorbereitungen abgestellt, und die Kinder und Betreuer aus Coburg, Regensburg, Mietraching, Grünwald, Landshut und Deggen-dorf waren hoch zufrieden.

Kurz nach dem Eintreffen der Teilnehmer am Freitag Abend wartete eine Nacht-OL-Einheit im Kreuther Forst auf den Nachwuchs. Gestartet wurde nach Rolands Stil, d.h. Aufstellung mit Socken in der Halle, dann Karte aufnehmen, Schuhe draußen anziehen und los. Ein Zahlendreher der Codenummern auf der Karte wurde von den Kids gut überwunden, so dass alle wieder wohlbehalten aber etwas durchgefroren an der Halle ankamen.

Nun ging's unter die heiße Dusche und anschließend in die Halle zum Kennenlernspiel, das vom Landesjugendfachwart Sebastian Cionoiu geleitet wurde.

Durch das Gebläse in der Halle wurde es eine bisweilen kühle und ungemütliche Nacht.

Neuer Tag - neue Trainingseinheiten:

Die Jüngeren gingen mit einer ganz normalen OL-Karte in Forstmühle in den Wald, während die Älteren ihre Bahn nur mit Hilfe der Höhenlinien, Felsen und Gewässer ablaufen mussten; aber es kamen alle ins Ziel - oder fehlte noch einer? Tom Aigner wollte wohl doch nicht so schnell ins Ziel (oder konnte nicht so schnell). Nach fast zweieinhalb Stunden kam er aus der entgegen gesetzten Richtung zum Ziel Punkt spaziert. Mit kalten Fingern und roten Nasen standen nur noch Karin und Roland da, da die anderen schon zurück zur Unterkunft gefahren waren um Erkältungen zu vermeiden. Nachmittags war die Teilnahme zum Regensburger OL-Tour Lauf Pflicht. Unter Wettkampfbedingungen wurde hier der erste Saisonvergleich angestrebt.

Abends stand ein Mikro-OL in der Halle an, den sich Jens Pohl und Ralph Körner ausgedacht hatten - ein tolles Spektakel, als alle Kids nahezu gleichzeitig kreuz und quer durch die Halle schossen. Vorlauf und Halbfinale waren zu überstehen, um

ins Finale zu gelangen. Lautstarke Anfeuerung konnte aber bei vielen der Halbfinalisten kleine Missgeschicke nicht verhindern, denn immer wieder wurden Posten ausgelassen oder falsche Posten angelaufen. Für das Finale hatte sich das Feld sehr gelichtet. Nach einem erneuten Umbau wurden die Qualifizierten schließlich in die nun wahrhaft labyrinthartig aufgebaute Halle losgelassen. Bei den jüngsten Mädchen überraschte Ivana Meiski mit ihrem Sieg,

die bis ins Finale als einzige der bis 14-jährigen ohne Fehler blieb.

Für den Abschluss-Sonntag hatte Roland noch einen „Tempo-OL“ angekündigt, der am Ende als Konditionstest mit Posten entlarvt wurde. Bis zu vier Schleifen hatten die Nachwuchsläufer zu drehen, bei denen es immer wieder Auf und Ab im Kreuther Forst ging. Fast alle quälten sich dabei bis zum letzten Meter und erreichten fertig aber glücklich das

Ziel. Zuletzt ging es noch nach Wenzenbach in eine Pizzeria, wo die Kellner und die Küche Probleme mit dem Ansturm des Bayernkaders hatten.

Eine Abschlussbesprechung mit Vorschau auf den JLVK (Jugend- und Juniorenländervergleichskampf) und den Alpen-Adria-Cup rundete den wieder einmal sehr gelungenen und abwechslungsreichen Lehrgang ab.



Ergebnisse 1. Lauf zur Regensburger OL-Tour**am 21.03.2009 in Brückhäusl:****Damen A:**

- | | | | |
|----|----------------------|----------------|-----------|
| 1. | Biller Anna | SV Mietraching | 41:32 min |
| 2. | Ritzenthaler Kristin | Koweg Görlitz | 43:43 min |
| 3. | Lange Maria | SV Mietraching | 46:58 min |

Herren A:

- | | | | |
|----|----------------|----------------|-----------|
| 1. | Körner Ralph | OLV Landshut | 32:35 min |
| 2. | Scheler Thomas | Coburg Neuses | 36:30 min |
| 3. | Aigner Simon | SV Mietraching | 38:23 min |

Damen B:

- | | | | |
|-----|-----------------|----------------|-----------|
| 1. | Schöps Anna | OLV Landshut | 39:45 min |
| 2. | Spätz Laura | OLG Regensburg | 45:23 min |
| 3. | Huber Julia | Bernhardswald | 47:50 min |
| 4. | Bastian Helena | SV Mietraching | 48:12 min |
| 6. | Gruber Andrea | SV Mietraching | 50:42 min |
| 12. | Penzkofer Julia | SV Mietraching | 67:52 min |

Herren B:

- | | | | |
|-----|--------------------|----------------|-----------|
| 1. | Janischowsk Daniel | Bernhardswald | 31:58 min |
| 2. | Biller Georg sen. | WSV Bernried | 34:46 min |
| 3. | Penzkofer Markus | SV Mietraching | 35:33 min |
| 10. | Aigner Thomas | SV Mietraching | 44:52 min |
| 11. | Rösch Benjamin | SV Mietraching | 47:34 min |
| 12. | Lange Korbinian | SV Mietraching | 48:50 min |
| | Pommer Paul | SV Mietraching | Fehlst. |

Damen C:

- | | | | |
|------|-----------------|----------------|-----------|
| 1. | Ohme Noemi | Deggendorf | 24:37 min |
| 2. | Meiski Ivana | SV Mietraching | 31:42 min |
| 3. | Schwerdt Amelie | Coburg Neuses | 35:16 min |
| 5. | Meiski Michaela | SV Mietraching | 39:17 |
| A.K. | Kühne Hannah | SV Mietraching | 18:30 min |

Herren C:

- | | | | |
|------|--------------------|----------------|-----------|
| 1. | Lehner Quirin | Bernhardswald | 13:47 min |
| 2. | Janischowsky Lukas | Bernhardswald | 14:02 min |
| 3. | Bretzendorfer Tobi | SV Mietraching | 16:04 min |
| A.K. | Frankl Josef | SV Mietraching | 16:18 min |



1. Bayerncup-Lauf in Oberpfammern am 28. März 2009

Nun war er da: der Tag des ersten Wettkampfvergleiches in Bayern. Wie stand man nach dem Wintertraining im Vergleich zu seinen Mitkonkurrenten. Trägt nun Rolands Lauftraining Früchte? Oder rächst es sich

nun, das Lauftraining manchmal geschwänzt zu haben? Dies alles zu beantworten war erst nach dem Wettkampf möglich.

Gesamtleiter Veikko Baath vom TSV

Grünwald und sein Team konnten ca 120 Läuferinnen und Läufer in Oberpfammern begrüßen. Bahnleger Martin Greiner hat eine verkürzte Langdistanz auf die Karte „Niederpfammern“ gezaubert.

Ergebnisse :

D-14: (3,1 km / 30 Hm / 11 P)

1. Kühne Hannah SV Mietraching 34:03 min
2. Hüllen Birgit OLG Regensburg 37:11 min
3. Kolehmainen Emilia TSV Grünwald 40:59 min

D15-18: (4,8 km / 85 Hm / 12 P)

1. Geiger Nina OLG Regensburg 44:47 min
2. Greiner Annkathrin TSV Grünwald 51:03 min
3. Späth Laura OLG Regensburg 61:02 min
4. Penzkofer Julia SV Mietraching 67:04 min

D19 Elite: (6,3 km / 95 Hm / 16 P)

1. Lange Maria SV Mietraching 55:51 min
2. Scheler Johanna Coburg Neuses 67:47 min
3. Meissner Britta Coburg Neuses 68:24 min

D35: (5,7 km / 115 Hm / 12 P)

1. Liebl Gertrud TV Osterhofen 51:22 min
2. Spangenberg Birgit OLG Regensburg 59:37 min
3. Grifoni Milena OLG Regensburg 59:39 min
5. Vogl Karin SV Mietraching 61:13 min

H-14: (3,1 km / 30 Hm / 11 P)

1. Janischowsky Daniel Regensburg 23:25 min
2. Janischowsky Fabian Regensburg 28:38 min
3. Penzkofer Markus SV Mietraching 32:04 min

H-16: (5,7 km / 115 Hm / 12 P)

1. Elflein marco OLG Regensburg 48:11 min
2. Ohme Robin Deggendorf 48:26 min
3. Zölde Andreas OLV Landshut 51:17 min
- Rösch Benjamin SV Mietraching Fehlst.

H-18: (8,0 km / 130 Hm / 18 P)

1. Kolehmainen V. TSV Grünwald 61:14 min
2. Scheler Fabian Coburg Neuses 64:18 min
3. Kühne Lukas SV Mietraching 68:54 min

H19 Elite: (9,7 km / 140 Hm / 27 P.)

1. Körner Ralph OLV Landshut 58:35 min
2. Lange Sebastian SV Mietraching 64:39 min
3. Scheler Thomas Coburg Neuses 67:21 min
4. Vogl Roland SV Mietraching 69:20 min
9. Kerschl Florian SV Mietraching 78:18 min

Offen Mittel: (3,1 km / 30 Hm / 11 P)

1. Wittmann Fabian MTV Bamberg 33:52 min
2. Huth Roland Coburg Neuses 34:52 min
3. Vantaggiato Robert MTV Bamberg 43:42 min
6. Frankl Josef SV Mietraching 81:20 min



2. Bayerncup-Lauf in Altdorf am 29. März 2009

Am Sonntag kamen 140 lauffreudige Orientierer nach Gstaadach bei Landshut, wo der 2. Bayerncup der Saison gestartet wurde. Bei kühlen Temperaturen ging's ins „Klosterholz“. Diese Karte wurde dominiert von Grün, Grün und

Grün. Zudem bekam man auch noch die Order acht zu geben, da sich viele Wildschweine darin sauwohl fühlten. Ralph Körner vom OLV Landshut hatte die Organisation fest im Griff aber gegen den einsetzenden Regen war auch er machtlos. Trotzdem war

es eine gelungenen OL-Veranstaltung, und die Langdistanz war geprägt von der richtigen Routenwahlentscheidung, mit der wohl doch einige Probleme hatten.

Ergebnisse:

D-12: (1,8 km / 35 Hm / 6 P)

1.	Gruber Andrea	SV Mietraching	17:36 min
2.	Casanova Silvia	OLG Regensburg	17:42 min
3.	Schwerdt Amelie	Coburg Neuses	29:19 min

D-14: (3,4 km / 90 Hm / 12 P)

1.	Kühne Hannah	SV Mietraching	44:53 min
2.	Hüllen Birgit	OLG Regensburg	47:22 min
3.	Bastian Helena	SV Mietraching	50:22 min

D15-18: (4,7 km / 130 Hm / 12 P) OLG

1.	Greiner Annkathrin	TSV Grünwald	48:43 min
2.	Schöps Anna	OLV Landshut	53:19 min
3.	Sammet Cornelia	OLG Regensburg	54:39 min
4.	Gruber Daniela	SV Mietraching	55:49 min
AK	Bastian Willi	SV Mietraching	55:56 min

D19 Elite: (6,3 km / 180 Hm / 16 P)

1.	Lange Maria	SV Mietraching	56:06 min
2.	Greiner Claudia	TSV Grünwald	56:27 min
3.	Faltejsková Jana	SV Mietraching	57:28 min

D45: (4,7 km / 130 Hm / 12 P)

1.	Seidl Silvia	Deggendorf	49:03 min
2.	Zimmermann Sabine	TSV Grünwald	53:32 min
3.	Lange Petra	SV Mietraching	54:07 min

H-12: (1,8 km / 35 Hm / 6 P)

1.	Spangenberg Tobi	OLG Regensburg	14:00 min
2.	Lange Korbinian	SV Mietraching	16:45 min
3.	Lehner Quirin	OLG Regensburg	17:22 min
6.	Bretzendorfer Tobi	SV Mietraching	19:06 min
9.	Penzkofer Tobi	SV Mietraching	20:48 min

H-14: (3,4 km / 90 Hm / 12 P)

1.	Janischowsky Daniel	Regensburg	31:29 min
2.	Kübler Arne	TSV Grünwald	37:38 min
3.	Aigner Tom	SV Mietraching	38:35 min
5.	Penzkofer Markus	SV Mietraching	51:25 min
6.	Pommer Paul	SV Mietraching	54:51 min

H-16: (5,3 km / 175 Hm / 12 P)

1.	Zölde Andreas	OLV Landshut	55:45 min
2.	Ohne Robin	Deggendorf	58:44 min
3.	Kübler Olaf	TSV Grünwald	65:26 min
	Rösch Benjamin	SV Mietraching	Fehlst.

H-18: (7,8 km / 220 Hm / 19 P)

1.	Kolehmainen V.	TSV Grünwald	64:57 min
2.	Scheler Fabian	Coburg Neuses	65:03 min
3.	Kühne Lukas	SV Mietraching	70:26 min

H19 Elite: (9,7 km / 280 Hm / 27 P)

1.	Cionoiu Sebastian	Coburg Neuses	76:47 min
2.	Scheler Thomas	Coburg Neuses	77:27 min
3.	Forkel Benjamin	Coburg Neuses	80:18 min
4.	Vogl Roland	SV Mietraching	80:53 min

Offen Mittel: (3,4 km / 90 Hm / 12 P)

1.	Maeder Thierry	Club Gorod	33:55 min
2.	Kirsch Alois	München	37:57 min
3.	Manoilova Olga	Club Gorod	40:34 min
8.	Bastian Verena	SV Mietraching	64:35 min
	Frankl Josef	SV Mietraching	Fehlst.

Offen Kurz (1,8 km / 35 Hm / 6 P)

1.	Engel Lena	OLV Landshut	20:26 min
2.	Penzkofer Cäcilia	SV Mietraching	20:55 min
3.	Schöps Angelika	OLV Landshut	24:51 min

Postás-Cup in Miskolc / Ungarn 10.-13. April 2009

Trainingslager des Deutschen Nachwuchskaders

„Hung(a)ry for success“

Die Vorbereitungen auf die internationale OL-Saison begann für Maria und Anna beim Postás Cup in Ungarn. Dort traf sich das deutsche Nationalteam in und um Miskolc, um ihren „Hunger nach Erfolg“ zu stillen. Viele Trainingsstunden, -kilometer und -höhenmeter wurden vom 23-köpfigen Team aus dem Jugend-, Junioren- und Erwachsenenkader absolviert.

In einem einfachen Hotel mit Halbpension, sehr nahe den Trainingsgeländen, verbrachte das Team 8 Trainingstage mit 13 hochwertigen Trainingseinheiten und dem täglichen Warm-Up im Angebot. Die Trainer Andreas Lückmann, Tim Schröder und Jan Birnstock hatten Einheiten erstellt und Karten gedruckt, sowie vor Ort SI-Einheiten gesetzt, so dass die Athleten sich voll auf das Trainingsziel konzentrieren konnten und jedes Training ein Erfolg wurde. In den hügeligen Buchenwäldern des Bükk-Gebirges, wo auch die meisten WM-Läufe im August statt finden werden, wurden beispielsweise Tech-

nikeinheiten, wie Fenster-OL und Routenwahltest, sowie schnelle stafelrelevante Einheiten mit Gegnerkontakt, wie Staffelstarts und Postenhatz absolviert. Das Gelände war meist sehr gut belaufbar, aber physisch sehr fordernd. Da der Boden zum Teil sehr steinig ist, war es zu dem oft sehr anspruchsvoll. Auch zwei Sprints und ein Laufbahntest gehörten zum Programm. Abgeschlossen wurde das hohe Trainingspensum mit dem Postás Cup. Unter Teilnahme anderer Nationalteams aus Norwegen, Finnland und der Schweiz konnten sich die A-, B- und C-Kader mit Weltmeistern bei den Wettkämpfen messen, und der D/C-Kader einen Sieg nach dem anderen in den Klassen 16 und 18 erreichten.

Erfreulicherweise gab es keine ernsthaften Verletzungen im durchaus harten Gelände.

Neben dem Training blieb nicht viel Kraft und Zeit für Freizeitbeschäftigung, aber die zwei freien Nachmittage wurden für einen Thermenbesuch, Stadtspaziergang oder für eine Fahrt

**MARIA UND ANNA
ALS MITGLIEDER
IM DEUTSCHEN
NATIONALKADER
MIT DABEI**

auf der Sommerrodelbahn genutzt.

Alle Teilnehmer hatten mit diesem Trainingslager einen großen und wichtigen Schritt in Richtung WM, JWM oder JEM gemacht und konnten stolz auf das Absolvierte sein.

Die Zahlen im Trainingsplan von bis zu 19 Stunden, 181 Kilometern und 6050 Höhenmetern innerhalb von 8 Tagen sprechen für sich.

Maria und Anna dankten es mit guten Ergebnissen.

Sprint: (2,3 km / 20 P.)

1.	Tytti Kirvesmies	FIN	13:38 min
2.	Johanna Schmitt	GER	13:47 min
3.	Király Amanda	HUN	13:54 min
4.	Anna Biller	GER	14:22 min
5.	Maria Lange	GER	14:37 min

Langdistanz:

1.	Tytti Kirvesmies	FIN	50:59 min
2.	Maria Lange	GER	53:03 min
3.	Johanna Schmitt	GER	55:29 min
5.	Anna Biller	GER	59:57 min

Mitteldistanz:

1.	Johanna Schmitt	GER	42:57 min
2.	Kovács Filoména	HUN	44:25 min
3.	Tytti Kirvesmies	FIN	45:14 min
6.	Maria Lange	GER	48:56 min
7.	Anna Biller	GER	50:55 min

Staffel:

1.	Deutschland 1	78:53 min
	Maria Lange	26:38 min
	Johanna Schmitt	26:02 min
	Anna Biller	26:13 min
2.	Deutschland 2	91:10 min
3.	Ungarn	102:12 min

Int. 3-Tage-Orientierungslauf des SV Mietraching DBK Ultralang auf dem Grandsberg und in Schaufling 17.-19. April 2009



Nach wochenlangem schönsten Frühlings-T-Shirt-Wetter glaubte man am Freitag Morgen, die Welt drohe unterzugehen.

Beim Waldsprint am Freitag spätnachmittags fanden sich die Sportler beim Berggasthof Menauer auf dem Grandsberg (Gemeinde Schwarzach) ein und wurden mit strömendem Regen, Temperaturen um den Gefrierpunkt und Sturmböen empfangen. Trotz dieser Wetterbedingungen wurde der Start nach kurzer Zeitverschiebung regulär durchgeführt. Bei dichtem Nebel und Hagelschauern musste jeder bei der Postensuche gut aufpassen, keinen Postenstandort zu übersehen, und somit schon am Anfang aus der Wertung für den 3-Tage-Lauf zu fallen. Die Wettkämpfer hatten den Vorteil, sich nach dem Lauf sofort umziehen und in die Unterkunft fahren zu können. Unsere Helfer aber mussten bis zum Schluss in der sehr ungemütlichen Kälte ausharren und konnten sich nur immer wieder kurzzeitig abwechselnd im Wettkampfbüro bei Karin aufwärmen. Auch der Kuchenverkauf musste an einen „sicheren Ort“ - Menauers Garage - verlegt wer-

An diesem Wochenende vom 17.-19. April trafen sich am Grandsberg und in Schaufling die Orientierungsläufer aus ganz Europa, um um den Sieg beim „Internationalen Bayerwald 3-Tage Orientierungslauf“ mit zu kämpfen.

Nach 2007 war der SV Mietraching auch in diesem Jahr wieder Gastgeber einer großen OL-Veranstaltung, und 430 Sportlerinnen und Sportler waren dieser Einladung gefolgt.

den, denn sonst wären alle Kuchen davon geschwommen.

Auf der zweiten Etappe gab es zudem für die Deutschen Läufer auch eine Bundesranglistenwertung. Ausgangsort dafür war wieder Grandsberg, der sich am Samstag Morgen bei Nieselregen in ein dichtes Nebelkleid hüllte. Der Wind hatte aufgehört und während des Wettkampfes lockerte auch die Wolkendecke auf und ließ die Wettkämpfer bei einzelnen Sonnenstrahlen ins Ziel kommen. Die Mitteldistanzstrecken dieser Etappe führten die Läufer in ein sehr detailreiches mit vielen Steinen und Felswänden durchzogenes Gebiet. Der offene Buchenwald ermöglichte ein hohes Lauftempo, wobei sich aber der weiche, tiefe Boden als sehr kraftraubend zeigte.

Vom SV Mietraching konnten nur die D/H-12 und D/H-14 Läuferinnen und Läufer starten, da alle anderen bei der Organisation mit eingebunden waren. Andrea Gruber (D-12) und Korbinian Lange (H-12) mussten sich nur knapp geschlagen geben und wurden beide Zweite.

Die gesamte Abteilung war auf den Beinen, um die Organisatoren Karin und Roland Vogl bei ihrer Arbeit zu unterstützen, da viele Bereiche - angefangen beim Zeltaufbau über Start, Ziel, EDV, Wettkampfbüro, Kaffe- und Kuchenverkauf bis hin zu den Parkplätzeweisern - mit Personal besetzt werden musste.

Somit war die Organisation beinahe perfekt, nur Wettergott Petrus hatte bei der Veranstaltung auch noch ein Wort mitzureden.



Die dritte und letzte Etappe des 3-Tage-Laufes fand nicht wie vorgesehen auf dem Grandsberg statt. Da um den Hirschenstein immer noch große Schneemengen lagen, wurde nach reiflicher Überlegung der dritte Tag und somit die „Deutschen-Bestenkämpfe auf der Ultralangdis-tanz“ kurzer Hand in ein Laufgebiet oberhalb der Gemeinde Schaufling verlegt. Da diese Art des Wettkampfes seit diesem Jahr nicht mehr als Meisterschaft gilt, wird er nur noch als Bestenkämpfe ausgetragen. Die Streckenlänge war im Gegensatz zu den Vortagen wirklich „ultralang“: angefangen bei den Kleinsten auf den D/H-10 Bahnen mit 2 km Länge bis hin zur Herren-Elite mit 16,3 km,

auf denen die Läufer 925 Höhenmeter zu überwinden und dabei 49 Postenstandorte anzuvisieren hatten. Diese physische und psychische Anstrengung meisterte Philipp Müller vom Post-SV Dresden am besten, so dass er sich nach einer Laufzeit von 2:04:20 Stunden über einen großen Glaspokal - gestiftet von den Bayerischen Staatsforsten - freuen konnte, den der Schirmherr Jürgen Völkl überreichte. In der Damen-Elite setzte sich auf den 11,6 km (595 Höhenmeter / 34 Posten) Insa Müller aus Kassel durch. Andrea Gruber konnte die Tageswertung in der D-12 gewinnen, und Vereinskamerad Korbinian Lange in der H-12 sich wieder den zweiten Platz sichern.

Trotz der Einzelwertungen für die Etappen 2 und 3 flossen alle drei Läufe in die Internationale 3-Tage-Wertung ein, wo auch die Läufer aus dem Ausland (Italien, Rumänien, Frankreich, Spanien, Belgien, Dänemark, Tschechien, Österreich, Slowenien und der Schweiz) mit eingerechnet wurden, der mit der Siegerehrung und der Überreichung von sehr dekorativen Glaswürfeln für die Gesamtsieger einen krönenden Abschluss fand. Selbst „Petrus“ hatte am letzten Tag Erbarmen und zeigt den Europäern wie schön weiß-blau der Himmel über Bayern im Herzen Europas sein kann, so dass alle mit schönen Eindrücken die weite Heimreise antreten konnten.



Auch trotz miesem Wetter behalten viele ihre gute Laune - Danke!



TD Hilmar Wendler mit Roland



Simon auf dem Weg zum Postensetzen.

Gesamtergebnisse:**Anfänger:**

1.	Tudorache Ana Maria	Silva Campina	35:43	35:54	62:30	2:14:07 Std.
	Crintea Marius Liviu	Silva Campina	Fehlst.	35:43	82:40	
	von Gaza Robin	OLV Uslar	Fehlst.	60:40	Fehlst.	
	Willfahrt Carla	SV Mietraching	31:42	Fehlst.	N. Ang.	

H-12:

1.	Spangenberg Tobias	OLG Regensburg	5:47	18:43	13:17	37:47 min
2.	Lange Korbinian	SV Mietraching	6:19	19:16	13:45	39:20 min
3.	Leimbach Oliver	Ski-Club Helsa	8:26	20:17	14:42	43:25 min
7.	Bretzendorfer Tobias	SV Mietraching	13:34	24:47	19:02	57:23 min
	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	Fehlst.	32:23	22:22	

D-12:

1.	Husner Eveline	OLK Wiggertal	5:50	18:50	16:20	41:00 min
2.	Gruber Andrea	SV Mietraching	7:59	24:05	16:37	48:41 min
3.	Grimm Sarah	OSC Kassel	8:05	23:37	17:00	48:42 min

H-14:

1.	Geldof Ian	Hamok	11:04	18:43	28:36	58:23 min
2.	Janischowsky Daniel	OLG Regensburg	13:16	18:48	28:19	60:23 min
3.	Tanzer Michael	HSV Langenlebern	12:54	21:10	26:47	60:51 min
9.	Aigner Tom	SV Mietraching	28:18	28:56	38:38	95:52 min
10.	Penzkofer Markus	SV Mietraching	21:22	22:34	58:54	102:50 min

D-14:

1.	Bartsch Alexandra	IHW Alex Berlin	12:36	22:40	32:58	68:14 min
2.	Friebe Anna	USV Jena	14:58	24:55	38:38	78:31 min
3.	Martin Lilly	OSC Kassel	13:40	30:46	42:17	86:43 min
4.	Kühne Hannah	SV Mietraching	21:59	28:02	46:21	96:22 min
5.	Bastian Helena	SV Mietraching	17:59	35:33	42:52	96:24 min



Zielsprecher Goggi





Bei schönem Wetter
sind auch die Helfer
gern bei der Sache!



Unsere erfolgreichen Teilnehmer vom SV Mietraching



Korbinian Lange



Andrea Gruber



Markus Penzkofer



Tom Aigner



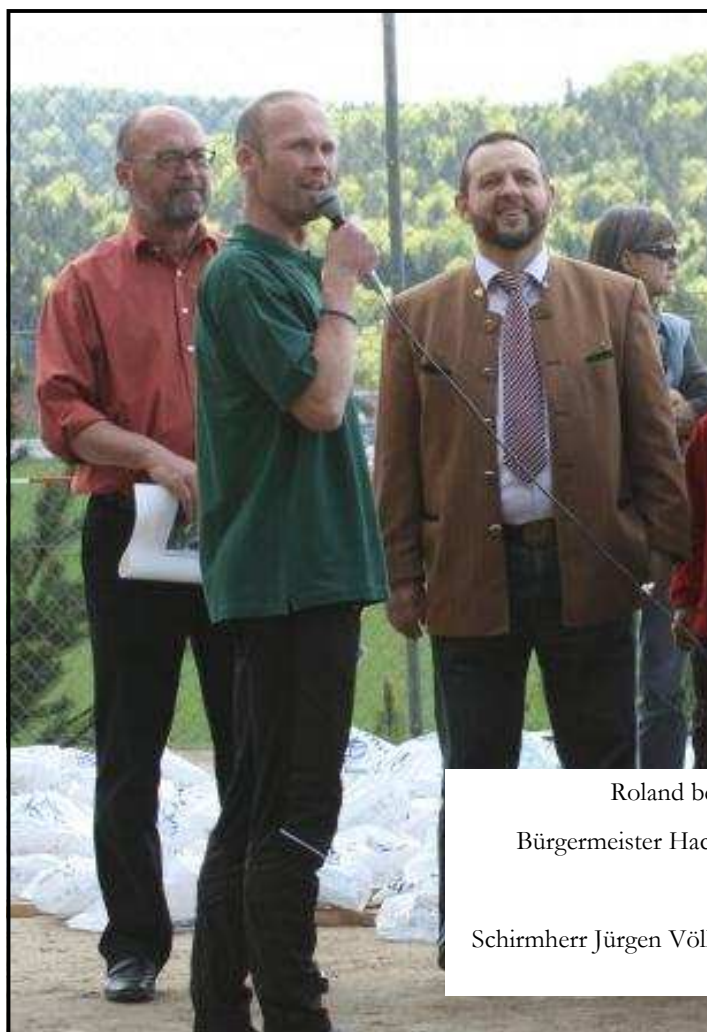
Tobias Bretzendorfer



Tobias Penzkofer



Helena Bastian und Hannah Kühne



**Simon träumt
gerade von der
großen weiten
Welt !**

Roland bei der Siegerehrung mit
Bürgermeister Hackl der Gemeinde Schaufling (li.)
und
Schirmherr Jürgen Völkl der Bayerischen Staatsforsten (re.)

Jugend- und Juniorenländervergleichskampf JLVK in Chemnitz 25.-26. April 2009



**Wir schauen
zu den OL-
Sternen und
sehen, dass
Bayern den
zweiten Platz
erreicht !**

Am letzten Aprilwochenende fand in Chemnitz der Jugend- und Juniorenländervergleichskampf statt. Trotz herausragender Einzelergebnisse konnte man das Ziel „Sachsen“ nicht ganz erreichen, war aber mit dem Erreichen des zweiten Gesamtrangplatzes voll zufrieden.

Hoch motiviert ging es am Samstag bei sommerlichen Temperaturen an den Start des Einzellaufes. Im relativ flachen und grünen Gelände bei Flöha zeichnete sich bald ab, dass läuferisch alles gegeben werden musste, um vorne mit dabei zu sein.

Mit dem Doppelsieg von Josephine Greiner und Anna Biller in der D-18, den zweiten Plätzen von Maria Lange in D-20 und Valtteri Kolehmainen in H-16 waren die begehrten Stockerplätze schon voll. Alle anderen sammelten aber trotzdem mit Ergebnissen im Mittelfeld fleißig Punkte für unseren Landesverband.

In einem wirklich kleinen Gebiet von nur 3 km² wurde die Staffel durchgeführt. So war auch klar, dass bei den längeren Strecken

ohne Schmetterlingsposten nichts zu machen war. Speziell bei den Junioren gab es auf 7 km knapp 30 Posten zu stempeln, d.h. VORSICHT, sich keinen Fehlstempel leisten! Im Vorfeld wurde daher von den Betreuern Karin und Roland immer wieder darauf hingewiesen, dass die Codenummer am Posten genau kontrolliert werden soll, und doch schaffte es eine bayerische Staffel, sich mit Fehlstempel aus dem Rennen zu katapultieren.

Alle aber zeigten auch in diesem Jahr durch die Bank großen Einsatz, die Stimmung war super und der Spaß kam sicherlich auch nicht zu kurz. Mit Nina Geiger, Johanna Scheler und Maria Lange gelang sogar der Staffelsieg in D-20 genauso wie bei den H-16 Jungs mit Robin Ohme, Marco Elflein und Valtteri Kolehmainen. Die H-18 Staffel mit Startläufer Lukas Kühne, Chistofer Clemens und Fabian Scheler konnte sich Silber sichern, und das D-18 Trio mit Josefine Greiner, Anna Biller und Annkatrin Greiner stand am Ende am dritten Stockerplatz genau wie die Herren H-20 mit Sebastian Lange, Jan Schmidt und Sebastian Cionoiu.

Am Ende sah die Tabelle so aus:

1.	Sachsen	mit 381 Punkten
2.	Bayern	mit 331 Punkten
3.	Thüringen	mit 279 Punkten
4.	Niedersachsen	mit 273 Punkten
5.	Hessen	mit 246 Punkten
6.	Westfalen	mit 238 Punkten
7.	Berlin	mit 175 Punkten
8.	Baden	mit 163 Punkten
9.	Schwaben	mit 145 Punkten
10.	Sachsen Anhalt	mit 94 Punkten
11.	Schleswig-Holstein	mit 38 Punkten
12.	Saarland	mit 32 Punkten

2010 finden im April der nächste JLVK bei uns in Bayern statt, und Ausrichter ist - wie schon 2003 - der SV Miettraching. Dazu werden wir von weiteren Bayerischen Orientierungsläufern unterstützt, damit auch unsere Kinder und Jugendliche fleißig Punkte im Ländervergleich sammeln können, um das Ziel JLVK-Sieger endlich zu erreichen.

Ergebnisse im Einzellauf:**H-12: (2,8 km / 55 Hm / 8 P.)**

1.	Zschäckel Robin	SV Alex Berlin	23:16 min
2.	Giemsa Daniel	Saarländischer TB	24:45 min
3.	Ulbrich Fabian	TG Münden	27:24 min
6.	Lange Korbinian	SV Mietraching	30:12 min

D-14: (3,5 km / 80 Hm / 9 P.)

1.	Bartsch Alexandra	Berliner TB	31:27 min
2.	Nieke Patricia	Sächsischer TV	33:38 min
3.	Otto Susanne	LTV Sachsen-Anhalt	33:41 min
18.	Bastian Helena	Bayerischer TV	41:36 min
25.	Gruber Andrea	Bayerischer TV	47:19 min
26.	Kühne Hannah	Bayerischer TV	48:49 min

H-14: (4,6 km / 110 Hm / 13 P.)

1.	Otto Mark	Berliner TB	31:45 min
2.	Döllgast Moritz	Saarländischer TB	34:24 min
3.	Graumann Leo	Berliner TB	37:41 min
22.	Penzkofer Markus	Bayerischer TV	46:45 min
45.	Aigner Tom	Bayerischer TV	67:10 min

D-16: (4,4 km / 95 Hm / 11 P.)

1.	Lösch Susen	Thüringer TV	34:18 min
2.	Drese Jessica	Niedersächsischer TB	37:48 min
3.	Fuchs Marie	Westfälischer TB	39:17 min
15.	Gruber Daniela	Bayerischer TV	50:06 min
18.	Penzkofer Julia	Bayerischer TV	51:21 min



Korbinian Lange



Unterkunft: Gymnasium in Flöha

H-16: (6,3 km / 130 Hm / 16 P.)

1.	Blumenstein Bojan	Hessischer TV	40:12 min
2.	Kolehmainen Valtteri	Bayerischer TV	43:43 min
3.	Kopp Fabian	Badischer TB	45:50 min

D-18: (6,3 km / 130 Hm / 19 P.)

1.	Greiner Josephine	Bayerischer TV	46:58 min
2.	Biller Anna	Bayerischer TV	47:19 min
3.	Rathmann Resi	Thüringer TV	48:43 min

H-18: (7,8 km / 170 Hm / 19 P.)

1.	Prunsche Christoph	Westfälischer TB	43:44 min
2.	Kossack Paul	Sächsischer TV	51:28 min
3.	Engeser Julian	Badischer TB	53:24 min



D-20: (6,8 km / 120 Hm / 16 P.)

1.	Winkler Marie	Thüringer TV	51:12 min
2.	Lange Maria	Bayerischer TV	53:20 min
3.	Juras Sandra	Sächsischer TV	55:42 min

H-20: (10,1 km / 210 Hm / 21 P.)

1.	Brandt Christoph	Sächsischer TV	56:51 min
2.	Friedrichs Bjarne	Niedersächsischer TB	56:59 min
3.	Lützkendorf Paul	Thüringer TV	58:48 min
4.	Lange Sebastian	Bayerischer TV	61:52 min
16.	Kerschl Florian	SV Mietraching	83:21 min

Ergebnisse Score-OL der Betreuer:

1.	Christoph Hofmeister	Niedersächsischer TB	20 P. / 1:15 min
2.	Simon Aigner	Bayerischer TV	20 P. / 4:27 min
3.	Martin Ahlburg	Berliner TB	20 P. / 4:30 min

Ergebnisse Staffel:D-14 Team:

1.	Hessischer TB 1	1:14:06 Std.
2.	Sächsischer TV 1	1:19:33 Std.
3.	Niedersächsischer TB 1	1:23:22 Std.
10.	Bayerischer TV 1	1:53:56 Std.
	Hannah Kühne	41:33
	Andrea Gruber	38:02
	Helena Bastian	34:21

D-18 Team:

1.	Sächsischer TV 1	1:51:11 Std.
2.	Thüringer TV 1	2:04:02 Std.
3.	Bayerischer TV 1	2:07:57 Std.
	Josefine Greiner	35:32
	Anna Biller	40:34
	Annkattrin Greiner	51:51
	Bayerischer TV 2	Fehlstempel
	Julia Penzkofer	54:43
	Steffie Fischer	47:38
	Daniela Gruber	Fehlst.

D-20 Team:

1.	Bayerischer TV 1	2:07:36 Std.
	Nina Geiger	45:12
	Johanna Scheler	41:23
	Maria Lange	41:01

2.	Sächsischer TV 1	2:08:15 Std.
----	------------------	--------------

3.	Hessischer TB 1	2:20:30 Std.
----	-----------------	--------------

H-14 Team:

1.	Niedersächsischer TB 1	1:25:40 Std.
----	------------------------	--------------

2.	Badischer TB 1	1:27:03 Std.
----	----------------	--------------

3.	Westfälischer TB 1	1:29:28 Std.
----	--------------------	--------------

5.	Bayerischer TV 1	1:35:43 Std.
----	------------------	--------------

7.	Bayerischer TV 2	1:45:44 Std.
----	------------------	--------------

	Tobias Spangenberg	28:56
--	--------------------	-------

	Korbinian Lange	43:27
--	-----------------	-------

	Markus Penzkofer	33:21
--	------------------	-------

H-16 Team:

1.	Bayerischer TV 1	1:46:16 Std.
----	------------------	--------------

	Robin Ohme	32:42
--	------------	-------

	Marco Elflein	41:04
--	---------------	-------

	Valtteri Kolehmainen	32:30
--	----------------------	-------

2.	Niedersächsischer TB 1	1:51:49 Std.
----	------------------------	--------------

3.	Sächsischer TV 2	1:51:51 Std.
----	------------------	--------------

H-18 Team:

1.	Sächsischer TV 1	2:03:28 Std.
----	------------------	--------------

2.	Bayerischer TV 1	2:14:58 Std.
----	------------------	--------------

	Lukas Kühne	48:01
--	-------------	-------

	Christofer Clemens	43:20
--	--------------------	-------

	Fabian Scheler	43:37
--	----------------	-------

3.	Schwäbischer TB 1	2:21:46 Std.
----	-------------------	--------------

H-20 Team:

1.	Thüringer TV 1	1:50:26 Std.
----	----------------	--------------

2.	Sächsischer TV 1	1:55:41 Std.
----	------------------	--------------

3.	Bayerischer TV 1	1:57:13 Std.
----	------------------	--------------

	Sebastian Lange	34:54
--	-----------------	-------

	Jan Schmidt	38:22
--	-------------	-------

	Sebastian Cionoiu	43:57
--	-------------------	-------



Alpen-Adria-Cup der Orientierungsläufer (AAC) in Regensburg 01.-03. Mai 2009



**Sonnige
Mini-WM
in Regensburg**

**Dritter Platz
Für das
Bayern-Team**



Maria Lange beim Wechsel

Der Alpen-Adria-Cup ist ein Vergleichswettkampf der im Alpen- und Adria-Raum liegenden Regionen und wird einmal im Jahr ausgetragen und entwickelte in den letzten Jahre eine große Anziehungskraft. Erstmals als Ausrichter trat der Bayerische Turnverband in diesem Jahr in Erscheinung und fand mit der OLG Regensburg einen souveränen Organisator. Gleich zwei Läufe waren als Welt-ranglistenlauf etikettiert, so dass der Ausdruck „Mini-WM“ wohl gerechtfertigt war.

Am Maifeiertag eröffnete der BTV-Präsident Alfons Hölzl, der auch der Schirmherr der Veranstaltung war, diese. Im Anschluss daran konnten die Staffeln auf ihre Runden gehen, wo der Höhenrücken an der Naab bei Nittendorf die Wettkämpfer konditionell stark forderte. Für den AAC

wurden zwei Staffeln je Land in der Damen- und Herrenkategorie gewertet. Vor allem die bayerischen Damen glänzten: Das Team mit Josephine Greiner, Anna Biller und Maria Lange, allesamt ja noch als Jugendliche startberechtigt, landete in der Elitewertung auf dem zweiten Platz.

Und nach dem ersten Wettkampftag lagen die Bayern punktgleich mit dem Team aus Venetien auf Rang drei.

Bei den Schülern H-14 überraschte das zweite Bayerische Team mit den Mietrachinger Läufern Markus Penzkofer, Korbinian Lange und Tom Aigner, als sie am Ende vor Bayern 1 als erste ins Ziel kamen.

Auch das D-35 Team und die H-45 Staffel waren mit dem ersten Platz

Ergebnisse Staffel:

Damen-Elite:

1.	Team Baranya-Pecs 2011	1:40:05 Std.
2.	Team Bayern 1	1:43:34 Std.
	Greiner Josephine	31:58
	Biller Anna	38:24
	Lange Maria	33:12
3.	Team Steiermark	1:47:12 Std.
4.	Team Bayern 2	1:53:14 Std.
	Faltejsková Jana	37:56
	Liebl Gertrud	40:14
	Greiner Claudia	35:04



Alle anderen warten geduldig auf ihren Einsatz

Herren Elite:

- | | | |
|----|-----------------|--------------|
| 1. | Team Steiermark | 1:38:57 Std. |
| 2. | Team Veneto | 1:45:59 Std. |
| 3. | Team Trentino | 1:54:12 Std. |
| 5. | Team Bayern 1 | 2:00:54 Std. |
| | Lange Sebastian | 37:03 |
| | Aigner Simon | 46:22 |
| | Körner Ralph | 37:29 |
| 9. | Team Bayern 2 | 2:16:11 |



Sebastian und Roland beim Massenstart ganz vorne

D-14:

- | | | |
|----|--------------------|--------------|
| 1. | Team Steiermark 1 | 1:21:19 Std. |
| 2. | HKS Azymut Mochy 1 | 1:24:02 Std. |
| 3. | Team Bayern | 1:36:52 Std. |
| | Kühne Hannah | 24:29 |
| | Gruber Andrea | 32:04 |
| | Kolehmainen Emilia | 40:19 |



Hannah Kühne



Die H-14 Sieger-Staffel

H-14:

- | | | |
|----|------------------|--------------|
| 1. | Team Bayern 2 | 1:14:49 Std. |
| | Penzkofer Markus | 22:24 |
| | Lange Korbinian | 23:30 |
| | Aigner Thomas | 28:55 |
| 2. | Team Bayern 1 | 1:18:33 Std. |
| 3. | HKS Azymut Mochy | 1:21:21 Std. |

D-18:

- | | | |
|----|----------------------|--------------|
| 1. | Polish Junior Team 1 | 1:41:49 Std. |
| 2. | Team Steiermark 1 | 1:43:05 Std. |
| 3. | USV TU Dresden | 1:43:59 Std. |
| 4. | Team Bayern 1 | 1:50:31 Std. |
| 7. | Team Bayern 2 | 1:59:27 Std. |
| | Brückner Lena | 35:28 |
| | Penzkofer Julia | 40:34 |
| | Schöps Anna | 43:25 |



Markus Penzkofer



Tom Aigner

H-18:

1.	Polish Junior Team 1	1:18:59 Std.
2.	Polish Junior Team 3	1:28:19 Std.
3.	Team Trentino	1:31:34 Std.
6.	Team Bayern 1	1:39:20 Std.
7.	Team Bayern 2	1:43:50 Std.
	Lazik Christopher	35:46
	Ebneth Benedict	35:34
	Kühne Lukas	32:30

D-35:

1.	Team Bayern	2:01:06 Std.
	Geiger Christiane	35:41
	Kolehmainen Anne	38:31
	Vogl Karin	46:54
2.	USG Chemnitz	2:11:57 Std.

H-35:

1.	OLG Weisslingen	1:48:51 Std.
2.	OLG Dachsen	1:48:56 Std.
3.	Treptower SV 1949	1:52:34 Std.
4.	Team Bayern	2:01:11 Std.
	Vogl Roland	37:35
	Liebl Siegfried	44:28
	Lexen Gert	39:08

H-45:

1.	Team Bayern 1	1:40:16 Std.
	Greiner Martin	36:02
	Blaschke Markus	31:50
	Hartmann Dirk	32:24
2.	Team Steiermark	1:54:51 Std.
3.	TV Coburg-Neuses	1:55:24 Std.
6.	Team Bayern 2	2:10:27 Std.

Offen Lang:

1.	SV Turbine Neubrandenburg	52:33 min
2.	SV TU Ilmenau 2	59:11 min
3.	TGM Budenheim	62:20 min
35.	SV Mietraching	114:31 min
	Biller Georg	48:07
	Lange Peter	66:24

Lukas wartet auf den Start



Karin kämpft sich durch



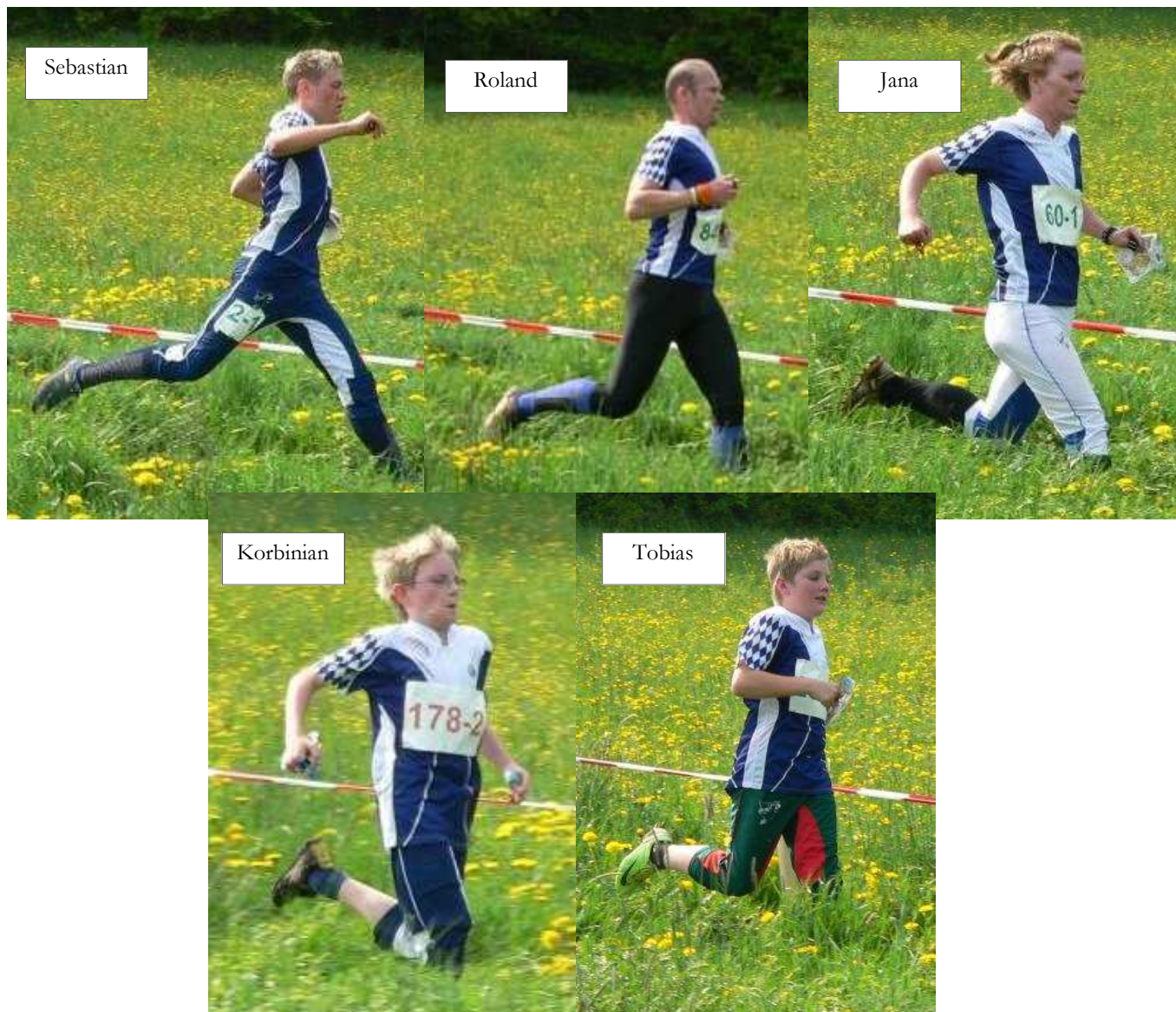
Dirk als H-45 Schlussläufer



Peter am Sichtposten



Laufstil beim Staffel-Zieleinlauf



Es war der 2. Mai und auch der 2. Tag des AAC. Das kleine und noch sehr verschlafene Süßenbach in der Nähe von Regensburg wurde am Morgen von den Orientierungsläufern überfallen und wach geküsst mit dröhnender Musik aus den Lautsprechern des Sportplatzes. Fast 1000 Läuferinnen und Läufer aus 16 Nationen gingen an diesem Tag an den Start des Weltrangistenlaufes über die Mitteldistanz. Im anspruchsvollen OL-Gelände der Karte „Felsenparadies“ kämpften sich alle durch das fordernde Gelände, das die

Wettkämpfer ständig zu Orientierungsentscheidungen trieb, um möglichst schnell und sicher den Weg auf dem welligen und steinigen Untergrund zu finden. Siegen konnte hier nur, wem das Kartenlesen und Orientieren gelang, ohne das hohe Lauftempo zu drosseln.

Anna Biller startete in der Damen-Elite und schlug sich unter den WM erfahrenen Läuferinnen bravourös - sie gewann erstmals seit etwa 20 Jahren einen Bundesranglistenlauf für Bayern in der Damen-Elite-Kategorie. In der AAC-Wertung

wurde sie sensationell Zweite und damit beste Deutsche.; gesamt landete sie auf dem vierten Platz..

Auch Dirk Hartmann ließ auf seiner H-45 Bahn nichts anbrennen und deklassierte seine Konkurrenz - er siegte mit 5 Minuten Vorsprung.

In der D-12 hatte Andrea Gruber einen sicheren Lauf und konnte knapp aber zufrieden den Sieg für sich buchen.

Ergebnisse Mitteldistanz - BRL - WRL:**D19 Elite (4,4 km / 150 Hm / 20 P.):**

1.	Kirchlechner Christine	Team Trentino	37:14 min
2.	Müller Lea	OLG Kakowa	37:53 min
3.	Meister Sabrina	OLG Dachsen	37:55 min
4.	Biller Anna	SV Mietraching	38:19 min
15.	Faltejsková Jana	SV Mietraching	44:18 min
23.	Lange Maria	SV Mietraching	49:27 min

**H21 Elite (5,4 km / 220 Hm / 27 P.):**

1.	Schlaggauer Klaus	Team Steiermark	34:19 min
2.	Schneider David	NWK NOW + Friends	34:50 min
3.	Kerschbaumer Gernot	HSV Pinkafeld	35:02 min
44.	Aigner Simon	SV Mietraching	47:18 min
83.	Faltejssek Lukás	SV Mietraching	68:45 min

**D-12 (2,0 km / 20 Hm / 13 P.):**

1.	Gruber Andrea	SV Mietraching	19:55 min
2.	Riegler Theresa	SU Schöckl Graz	20:17 min
3.	Pretschuh Teresa	SU Schöckl Graz	24:06 min

H-12 (2,0 km / 20 Hm / 13 P.):

1.	Spangenberg Tobias	OLG Regensburg	14:07 min
2.	Döhler Erik	TUS Karlsruhe-Rüppurr	14:45 min
3.	Lange Korbinian	SV Mietraching	15:28 min
16.	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	21:52 min

D-14 (2,5 km / 40 Hm / 12 P.):

1.	Payer Elisa	SU Schöckl Graz	22:48 min
2.	Winkler Leonore	USV Jena	24:52 min
3.	Wendt Anna	Ski-Club Helsa	27:17 min
19.	Kühne Hannah	SV Mietraching	52:22 min

H-14 (2,5 km / 50 Hm / 12 P.):

1.	Janischowsky Daniel	OLG Regensburg	22:34 min
2.	Schliebener Jan	OLV Uslar	22:43 min
3.	Stambuk Matej	OK Merz	23:40 min
16.	Penzkofer Markus	SV Mietraching	30:03 min
17.	Aigner Thomas	SV Mietraching	34:06 min



D-16 (2,6 km / 40 Hm / 15 P.):

1.	Rathmann Resi	SV Schmalkalden	17:14 min
2.	Lösch Susen	USV Jena	20:05 min
3.	Gruschka Sophie	USV TU Dresden	21:16 min
26.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	35:46 min

H-18 (3,8 km / 150 Hm / 20 P.):

1.	Matyja Rafal	Polish Junior Team	26:58 min
2.	Podzinski Rafal	Polish Junior Team	27:18 min
3.	Olejniak Michal	Polish Junior Team	30:21 min
18.	Kühne Lukas	SV Mietraching	36:22 min

D19AKurz (3,2 km / 110 Hm / 14 P.):

1.	Weinert Ruta	Post SV Dresden	33:08 min
2.	Tonn Cornelia	SSV Planeta Radebeul	38:09 min
3.	Tröbe Andrea	SV TU Ilmenau	38:13 min
7.	Vogl Karin	SV Mietraching	42:20 min

H-35 (5,0 km / 185 Hm / 21 P.):

1.	Rigoni Carlo	Team Trentino	35:43 min
2.	Schmiedeberg Nils	SV Turbine Neubrandbg.	35:46 min
3.	Pölzl Andreas	Team Steiermark	38:11 min
11.	Vogl Roland	SV Mietraching	45:52 min

D-45 (2,3 km / 15 Hm / 14 P.):

1.	Eronen Jaana	OLV Steinberg	21:32 min
2.	Janovari Gabriella	Gymnasion Offenbach	22:17 min
3.	Rößberg Cornelia	USG Chemnitz	23:07 min
10.	Lange Petra	SV Mietraching	26:02 min

H-45 (3,8 km / 150 Hm / 20 P.):

1.	Hartmann Dirk	SV Mietraching	27:31 min
2.	Funk Benedikt	OLG Ortenau	32:42 min
3.	Seib Leo	Turn-Klubb Hannover	35:00 min
17.	Genatis Uwe	SV Mietraching	43:21 min

H-50 (3,6 km / 130 Hm / 18 P.):

1.	Leibiger Jens	Post SV Dresden	25:26 min
2.	Friessnig Joachim	Team Stermark	28:30 min
3.	Pacher Hannes	SU Schöckl Graz	29:29 min
22.	Lange Peter	SV Mietraching	55:53 min

Am Abend des 2. Mai war ein Stadtsprint in Regensburg geplant. Die Postenjäger liefen durch Regensburgs Altstadt, die UNESCO Welterbe ist und die einzige authentisch erhaltene mittelalterliche Großstadt Deutschlands ist. Die Orientierer genossen diesen Wettkampf mit Stirnlampe. An vielen Kontrollposten bildeten sich Gruppen von Schaulustigen, die die Oler anfeuerten. Leider gab es aber auch solche, die die Läufer anpöbelten und mit leeren Bierflaschen nach ihnen warfen. Gott sei Dank wurde niemand dabei verletzt. Vom SV Mietraching nahm nur Dirk Hartmann am Nachtsprint teil, da alle anderen nicht bis Mitternacht in Regensburg bleiben wollten, da es ja am nächsten Tag gleich morgens wieder los ging mit dem letzten Lauf zum AAC.

Ergebnisse Nachtsprint:

H-45 (2,9 km / 0 Hm / 14 P.):

1.	Hartmann Dirk	SV Mietraching	18:24 min
2.	Kleipa Torsten	OLF Mainz	19:05 min
3.	Riehl Hans-Joachim	TSV Grünwald	20:18 min

Zur Langdistanz am Sonntag musste noch einmal alles gegeben werden, um für die Bayern-Mannschaft wichtige Punkte zu sammeln. Man traf sich wieder am Nittendorfer Sportplatz, um sich wieder auf die steilen

Hänge des Höhenrückens zu begeben. Nach morgendlichem Tau konnte die Sonne später kein Erbarmen und ließ die später Gestarteten schwitzen. Doch der vergossene Schweiß brachte nicht immer das

gewünschte Ergebnis; der eingesetzte Kampfgeist war aber nie umsonst.

Zum ersten Mal schaffte es Bayern im Ländervergleich, sich hinter der Steiermark und dem Team Veneto aufs Podium zu laufen.

Ergebnisse Langdistanz - BRL - WRL:

D19 Elite (8,8 km / 500 Hm / 20 P.):

1.	Depta Monika	OLG Siegerland	64:45 min
2.	Feer Isabelle	NWK NOS + Friends	66:10 min
3.	Makrai Eva	Team Zala	70:44 min
21.	Faltejsková Jana	SV Mietraching	97:17 min

H21 Elite (13,6 km / 810 Hm / 29 P.):

1.	Schneider David	NWK NOS + Friends	1:24:48 Std.
2.	Schgaguler Klaus	Team Steiermark	1:30:28 Std.
3.	Kerschbaumer Gernot	HSV Pinkafeld	1:30:45 Std.
34.	Faltejssek Lukás	SV Mietraching	2:04:58 Std.
41.	Aigner Simon	SV Mietraching	2:16:04 Std.

D-12 (1,9 km / 75 Hm / 8 P.):

1.	Casanova Silvia	OLG Regensburg	19:32 min
2.	Schmidt-Steffen Lucia	DJK Adler Bottrop	20:03 min
3.	Galla Zofia	HKS Azymit Mochy	21:36 min
9.	Gruber Andrea	SV Mietraching	31:00 min

H-12 (1,9 km / 75 Hm / 8 P.):

1.	Döhler Erik	TUS Karlsruhe-Rüppur	13:35 min
2.	Spangenberg Tobias	OLG Regensburg	15:14 min
3.	Zschäkel Robin	SV IHW Alex Berlin	16:00 min
4.	Lange Korbinian	SV Mietraching	17:11 min
10.	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	21:20 min

D-14 (3,1 km / 180 Hm / 11 P.):

1.	Winkler Leonore	USV Jena	32:48 min
2.	Payer Elisa	SU Schöckl Graz	36:09 min
3.	Walch Martina	Team Steiermark	36:51 min
8.	Kühne Hannah	SV Mietraching	45:10 min

H-14 (3,8 km / 205 Hm / 12 P.):

1.	Stambuk Matej	OK Merz	35:13 min
2.	Otto Mark	TOLF Berlin	35:24 min
3.	Siemmeister Daniel	TV Fürstenfeld	37:36 min
5.	Aigner Thomas	SV Mietraching	38:34 min
13.	Penzkofer Markus	SV Mietraching	45:28 min

D-16 (4,8 km / 205 Hm / 12 P.):

1.	Rathmann Resi	SV Schmalkalden	39:31 min
2.	Lösch Susen	USV Jena	41:38 min
3.	Baluta Edyta	Polish Junior Team	44:44 min
27.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	80:51 min

D-18 (6,0 km / 295 Hm / 12 P.):

1.	Dörig Franziska	NWK NOS + Friends	47:26 min
2.	Greiner Josephine	TSV Grünwald	50:17 min
3.	Faron Paulina	Polish Junior Team	54:14 min
6.	Lange Maria	SV Mietraching	56:34 min

H-18 (7,5 km / 350 Hm / 16 P.):

1.	Podzinski Rafal	Polish Junior Team	48:01 min
2.	Olejniak Michal	Polish Junior Team	53:16 min
3.	Matyja Rafal	Polish Junior Team	55:04 min
21.	Kühne Lukas	SV Mietraching	63:28 min

D19 A Kurz (5,0 km / 235 Hm / 11 P.):

1.	Doetsch Esther	DJK Adler Bottrop	52:04 min
2.	Weinert Ruta	Post SV Dresden	55:39 min
3.	Tonn Cornelia	SSV Planeta Radebeul	61:30 min
14.	Vogl Karin	SV Mietraching	78:30 min

H-35 (9,3 km / 515 Hm / 19 P.):

1.	Rigoni Carlo	Team Trentina	63:07 min
2.	Schmiedeberg Nils	SV Turbine Neubrandenbg	66:11 min
3.	Anuchkin Oleg	Team Trentino	67:49 min
20.	Vogl Roland	SV Mietraching	97:49 min

D-45 (5,0 km / 235 Hm / 11 P.):

1.	Engel Uta	Ski-Club Helsa	51:41 min
2.	Jenovari Gabriella	Gymnasion Offenbach	57:20 min
3.	Eronen Jaana	OLV Steinberg	58:35 min
11.	Lange Petra	SV Mietraching	82:35 min

H-45 (7,6 km / 420 Hm / 15 P.):

1.	Funk Benedikt	OLG Ortenau	62:12 min
2.	Meister Roland	OLG Dachsen	62:26 min
3.	Hartmann Dirk	SV Mietraching	64:23 min

H-50 (6,7 km / 300 Hm / 15 P.):

1.	Leibiger Jens	Post SV Dresden	48:19 min
2.	Von Gaza Horst	OLV Uslar	57:50 min
3.	Friessnig Joachim	Team Steiermark	58:16 min
25.	Lange Peter	SV Mietraching	105:54 min



**Ein schönes
Wochenende
ging hiermit
zu Ende.**

Deutsche Meisterschaft Sprint in Oberau und Meißen am 09. Mai 2009

Zur Deutschen Sprintmeisterschaft zog es nicht viele Mietrachinger, doch Anna und Maria mussten fast dort sein, da der folgende Bundesranglistenlauf ein Qualifikationslauf für die Jugend-Europameisterschaft war. So sattelte Familie Lange also das Wohnmobil und war wieder mal unterwegs nach Sachsen.

Freitag Nachmittag wurde gestartet und frühzeitig traf man im Waldbad Oberau ein um die Anmeldeformalitäten zu erledigen - und Anna und Maria hatten noch die Möglichkeit sich einen guten Platz im Nachtquartier direkt im Waldbad zu reservieren. Coburg und Mietraching waren in diesem Fall ja schon eine richtige Einheit.

Samstag Vormittag standen erstmal die Qualifikationsläufe auf dem Programm, die bei schönstem Laufwetter um das Waldbad in gemischtem Wald- und Wiesengebiet statt fanden. Man konnte im freien Gelände richtig schön Gas geben, wurde aber von den Mitkonkurrenten auch schon von Weitem gesichtet.

Maria konnte ihren Vorlauf gewinnen, Anna aber musste nach einem verkorksten Lauf etwas bangen, doch am Ende reichte es auch für sie als Siebtplatzierte fürs A-Finale..

Bei den Damen-40 schaffte Petra den Einzug ins A-Finale durch einen 8. Vorlaufang.

Korbinian wurde siebter und war somit ebenfalls im A-Finale.

Den Traum vom A-Finale musste Peter leider nach einem 28. Rang im Vorlauf begraben.

Das mit Spannung erwartete A-Finale fand nachmittags in der Altstadt von Meißen statt. Auf einem großen Parkplatz an der Elbe wurde geparkt und dann ging's zu Fuß zum Rande der Altstadt, wo sich nach kurzer Zeit nur noch Oler tummelten. Auf dem Weg dorthin konnte man schon die Albrechtsburg hoch über der Elbe bewundern und bekam einen ersten Eindruck davon, wo die angekündigten Höhenmeter herkommen. Und dieses bestätigte sich nach dem Start in eindrucksvoller Weise.



**Sachsen,
Zentrum des
Orientierungs-
laufes !
Jedenfalls
glaubt man
das in Ost-
deutschland.**

Als besonderes Schmankerl - für Petra war es der Albtraum - entpuppte sich Straßenkreuzung mit Brücke und „Höhle“ am Eingang zur Burg, bei der man sich seine Laufkarte in 3D vorstellen musste. Und viele waren an diesem Punkt mit großem Fragezeichen über dem Kopf zu beobachten (auch Petra). Als Peter das erste Mal die Burg „eroberte“ musste er feststellen, dass er das noch zweimal tun durfte, da seine Route immer wieder zur Burg rauf und runter führte. Podestplätze konnten sich die Mietrachinger nicht erkämpfen, aber Anna Biller lief als vierte und Maria Lange und Bruder Korbinian als siebte in ihren Kategorien ins Ziel. .

D-18: Vorlauf (1,9 km / 75 Hm / 10 P.)

1.	Lange Maria	SV Mietraching	14:51 min
2.	Roßberg Sylva	USG Chemnitz	15:09 min
3.	Lösch Susen	USV Jena	15:38 min
7.	Biller Anna	SV Mietraching	17:43 min

D-40 Vorlauf: (1,9 km / 50 Hm / 10 P.)

1.	Richter Sabine	TU Dresden	13:45 min
2.	Zentgraf Anke	USV Jena	14:47 min
3.	Eronen Jaana	OLV Steinberg	15:15 min
8.	Lange Petra	SV Mietraching	16:25 min

H-14 Vorlauf: (1,8 km / 60 Hm / 11 P.)

1.	Otto Mark	TOLF Berlin	10:42 min
2.	Graumann Leo	Lok Berlin	12:53 min
3.	Drechsel Johannes	TU Dresden	13:01 min
7.	Lange Korbinian	SV Mietraching	13:21 min

H-40 Vorlauf (2,3 km / 90 Hm / 11 P.)

1.	Schmiedeberg Nils	Neubrandenbg.	14:12 min
2.	Zelenin Andrei	Chemnitz	15:04 min
3.	Bruns Thilo	Bad Harzburg	15:30 min
28.	Lange Peter	SV Mietraching	27:36 min

D-18 A-Finale: (1,7 km / 65 Hm / 15 P.)

1.	Rathmann Resi	Schmalkalden	16:09 min
2.	Greiner Josephine	TSV Grünwald	16:35 min
3.	Schmidt Johanna	Radebeul	16:57 min
4.	Biller Anna	SV Mietraching	17:09 min
7.	Lange Maria	SV Mietraching	18:11 min

D-40 A-Finale: (1,6 km / 85 Hm / 14 P.)

1.	Mathea Helena	Alex Berlin	22:33 min
2.	Jenovari Gabriella	Offenbach	22:37 min
3.	Kubald Katrin	Kaulsdorf	23:03 min
22.	Lange Petra	SV Mietraching	40:50 min

H-14 A-Finale: (1,4 km / 65 Hm / 13 P.)

1.	Otto Mark	TOLF Berlin	12:46 min
2.	Janischowsky D.	Regensburg	13:38 min
3.	Schöne Jakob	TU Dresden	14:49 min
7.	Lange Korbinian	SV Mietraching	16:29 min

H-40 C-Finale (2,3 km / 115 Hm / 15 P.)

1.	Kohler Jürgen	Magdeburg	24:31 min.
2.	Rüster Thomas	USV Jena	25:22 min
3.	Graumann Bernd	Lok Berlin	26:02 min
23.	Lange Peter	SV Mietraching	39:37 min



Anna beim Vorlauf



Maria kommt ins Ziel



Korbinian gibt Gas



Petra beim Posten 99

BRL in Oberau am 10. Mai 2009

Beim Bundesranglistenlauf am Sonntag kamen die beiden D-18 Läuferinnen sehr gut mit dem hügeligen Gelände östlich des Waldbades zurecht. Hohes Tempo auch noch beim Zieleinlauf ins Waldbad zeigte, dass unsere beiden Talente konditionell gut da stehen - mit einem Doppelsieg hängten sie ihre Konkurrenz ab. Anna hatte sich als Siegerin direkt für die Jugend-Europameisterschaft qualifiziert. Aber auch Maria bestätigte den Trainern mit ihren zweiten Platz im Qualilauflauf ihre konstanten Jahresleistungen.

Ergebnisse BRL:

D-18: (6,5 km / 130 Hm / 17 P.)

- | | | | |
|----|----------------|----------------|-----------|
| 1. | Biller Anna | SV Mietraching | 55:54 min |
| 2. | Lange Maria | SV Mietraching | 56:44 min |
| 3. | Reinhardt Anna | USV TU Dresden | 59:24 min |

D-45: (5,0 km / 95 Hm / 12 P.)

- | | | | |
|-----|--------------------|---------------------|-----------|
| 1. | Eronen Jaana | OLV Steinberg | 45:29 min |
| 2. | Jenövari Gabriella | Gymnasion Offenbach | 49:46 min |
| 3. | Juckelandt Sabine | USV TU Dresden | 50:36 min |
| 18. | Lange Petra | SV Mietraching | 71:31 min |

H-12: (2,7 km / 55 Hm / 6 P.)

- | | | | |
|-----|-----------------|-----------------|-----------|
| 1. | Zschäckel Robin | IHW Alex Berlin | 21:00 min |
| 2. | Scholtz Paul | TOLF Berlin | 21:44 min |
| 3. | Hennseler Ole | MTV Seesen | 23:13 min |
| 10. | Lange Korbinian | SV Mietraching | 31:02 min |



Maria und Anna haben die Quali geschafft !
Glückwunsch !!!



Gute Mine zum schlechten Lauf.



Korbinian bespricht mit Geli seinen Lauf.

Niederbayerische Meisterschaft in Forstmühle am 16. Mai 2009

**NIEDERBAYERN
UND
OBERPFALZ
EINE
STARKE
GEMEINSCHAFT**



Nach mehrjähriger Trennung fanden in diesem Jahr die Niederbayerischen Meisterschaften und die Oberpfälzermesterschaft wieder einmal gemeinsam statt. Bei der 38. Auflage dieser Wettkämpfe holte sich Maria Lange den Sieg in der Damen-Elite. Ausrichter TSV Bernhardswald hatte in Forstmühle bei Altenthann interessante Läufe vorbereitet, und 14 Läuferinnen und Läufer vom SV Mietraching gingen hierbei an den Start, um im offenen und meist gut belaubten Wald auf Postensuche zu gehen. Das Orientierungsvermögen wurde durch viele Felsformationen und Gräben gefordert, was aber für

die Mietrachinger kein Hindernis war, um sieben Tagessiege verbuchen zu können.

Mit einer Laufzeit von 35:39 Minuten holte sich Maria souverän den Sieg in der Damen-Elite. Bei den Herren-18 hatte Lukas Kühne dieselbe Strecke zu bewältigen und schaffte den Sieg sogar in 33:23 Minuten. Julia Penzkofer musste sich nur knapp einer Landshuter Läuferin geschlagen geben, so dass sie den Niederbayerischen Meistertitel um nur vier Sekunden verpasste. Aber auch die Jüngsten wussten wieder zu überzeugen.

D-12: (1,5 km / 50 Hm / 9 P.)

1.	Andrea Gruber	SV Mietraching	16:22 min
	Silvia Casanova	SV Nittendorf	25:22 min
	Marei Lehner	Bernhardswald	34:04 min

D-14: (2,5 km / 85 Hm / 13 P.)

1.	Helena Bastian	SV Mietraching	30:44 min
2.	Hannah Kühne	SV Mietraching	32:34 min
3.	Noemi Ohme	Deggendorf	61:28 min

D15-18: (2,9 km / 110 Hm / 13 P.)

	Lena Brückner	Bernhardswald	29:44 min
	Stephanie Fischer	Bernhardswald	33:42 min
	Sabrina Sammet	Bernhardwald	35:57 min
1.	Anna Schöps	OLV Landshut	40:50 min
2.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	40:54 min
3.	Lena Engel	OLV Landshut	45:48 min

D19 Elite: (4,3 km / 210 Hm / 14 P.)

1.	Maria Lange	SV Mietraching	35:39 min
	Claudia Greiner	TSV Grünwald	42:15 min
	Milena Grifoni	SV Nittendorf	46:36 min
	Sophia Schabel	Regensburg	53:53 min
	Johanna Greiner	TSV Grünwald	56:43 min
	Susi Hüllen	Bernhardswald	66:54 min
2.	Marie Schwanitz	Deggendorf	71:17 min
3.	Judith Hoffmann	OLV Landshut	88:06 min

H-12: (1,5 km / 50 Hm / 9 P.)

	Tobias Spangenberg	Bernhardswald	15:05 min
	Lukas Janischowsky	Bernhardswald	16:12 min
1.	Korbinian Lange	SV Mietraching	17:25 min
2.	Tobias Penzkofer	SV Mietraching	20:04 min
	Riccardo Casanova	SV Nittendorf	20:23 min
	Quirin Lehner	Bernhardswald	24:07 min
3.	Tobias Bretzendorfer	SV Mietraching	24:56 min

H-14: (2,5 km / 85 Hm / 13 P.)

1.	Markus Penzkofer	SV Mietraching	26:01 min
2.	Thomas Aigner	SV Mietraching	27:52 min
	Fabian Janischowsky	Bernhardswald	31:55 min
	Daniel Janischowsky	Bernhardswald	33:25 min

H15-18: (4,3 km / 210 Hm / 14 P.)

1.	Lukas Kühne	SV Mietraching	33:23 min
2.	Benjamin Rösch	SV Mietraching	37:53 min
	Benedict Ebner	Bernhardswald	39:02 min
3.	Alexander Blau	SV Mietraching	40:55 min

Rahmen lang: (2,2 km / 70 Hm / 11 P.)

1.	Bastian Willi	SV Mietraching	26:14 min
2.	Petra Janischowsky	Bernhardswald	57:11 min
3.	Susi Brückner	Bernhardswald	57:17 min

Orientierungsmeisterschaften der Bundeswehr in Warendorf 05.-06. Mai 2009

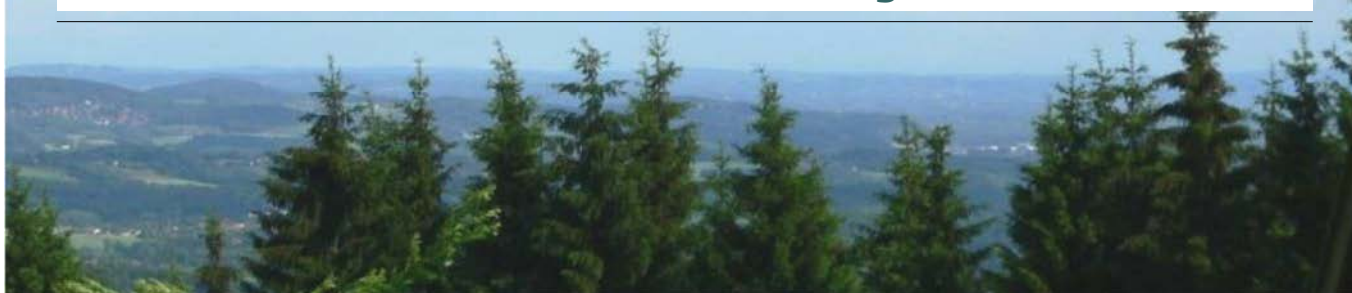
**SEBASTIAN
IST AUCH
BEI DER
BUNDESWEHR
EIN
GEFRAGTER
ORIENTIERER**



Es ist schon Tradition, dass sich Orientierungsläufer der Bundeswehr an ihrer Sportschule im westfälischen Warendorf jährlich zum Vergleich treffen. In diesem Jahr war auch Sebastian Lange vom SV Mietraching dazu eingeladen worden. Seit Oktober 2008 in der Bundeswehrkaserne in Regen stationiert, absolvierte er seinen Grundwehrdienst vor allem im Rahmen des Sportzuges und war somit auf gute Leistungen vorprogrammiert.

Am ersten Tag gab es zwei flache Sprints in der Kooksheide und im Sportschulgelände mit Einzel- und Mannschaftswertung; am zweiten Tag einen Mittelstrecken-OL für die Einzelwertung am Rande des Teutoburger Waldes. Der junge Wehrdienstleistende Sebastian schlug sich dabei hervorragend - er siegte in beiden Rennen souverän.

Bernrieder Sommer-OL am Höhenberg am 11. Juni 2009



An Fronleichnam fanden sich 30 Ostbayerische Orientierer am Höhenberg ein, um den nahenden Sommer mit einem Orientierungslauf zu begrüßen. Das Biller-Organisationsteam „Georg-Anna-Georg“ hatte alles voll im Griff und

schickte die Teilnehmer auf die steilen Bayerwaldhänge; geachtet wurde bei der Bahnlegung aber darauf, den Sportlern nicht allzu viele Höhenmeter zu zumuten.

Zum Abschluss gab es noch ein gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Ku-

chen.

Anschließend waren auch noch einige wenige da geblieben, um mit Georg sen. Auf seinen schon etwas länger zurückliegenden 50. Geburtstag anzustoßen.

Herren A:

1.	Körner Ralph	OLV Landshut	27:27 min
2.	Liebl Siegfried	TV Osterhofen	34:53 min
3.	Blau Alexander	SV Mietraching	37:18 min
5.	Kühne Lukas	SV Mietraching	40:11 min

Damen B:

1.	Söäth Laura	Regensburg	35:08 min
2.	Schöps Anna	OLV Landshut	36:37 min
3.	Casanova Silvia	SV Nittendorf	38:26 min
4.	Kühne Hanna	SV Mietraching	41:17 min
5.	Gruber Daniela	SV Mietraching	43:41 min
6.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	51:32 min
7.	Penzkofer Cäcilia	SV Mietraching	60:41 min
8.	Bastian Helena	SV Mietraching	66:22 min

Herren B:

1.	Penzkofer Markus	SV Mietraching	34:19 min
2.	Reischl Georg	TV Osterhofen	36:46 min
3.	Schuller Klaus	WSV Bernried	56:49 min

Damen C:

1.	Gruber Andrea	SV Mietraching	25:34 min
2.	Bretzendorfer Theresa	SV Mietraching	34:22 min
3.	Kauschinger Johanna	SV Mietraching	40:00 min

Herren C:

1.	Lange Korbinian	SV Mietraching	20:48 min
2.	Aigner Thomas	SV Mietraching	21:44 min
3.	Bretzendorfer T.	SV Mietraching	31:05 min



Gemütliches Beisammensein nach dem Lauf



Karin gratuliert im Namen des SVM zum 50.

Deutsche Meisterschaft Mitteldistanz in Oelsa am 20. Juni 2009



**Na, wer
hätte es ge-
dacht - so
schnell sind
wir wieder
in Sachsen!**



Hallo, sind wir wieder in Sachsen?!?!?

Ohne Roland war man nach Oelsa an gereist, um den Kampf um Edelmetall aufzunehmen. Insgesamt kann man sagen war es wohl ein zufriedenstellendes Wochenende, auch wenn man eben „schon wieder in Sachsen“ war. Bei den 20. Deutschen Einzelmeisterschaften über die Mitteldistanz konnten Maria und Anna wie erhofft Medaillen sammeln.

Austragungsgebiet war ein hügeliger Ausläufer des Erzgebirges nahe der Ortschaft Rabenau südlich von Dresden. Die Bahnlegung und das Gelände der Dippoldiswalder Heide forderten von allen Teilnehmern eine starke Physis und sehr gute technische Fertigkeiten. Im Wechsel zwischen schnellen, offenen und schwer belaufbaren, sumpfigen oder verwachsenen Passagen galt es immer wieder die optimale Route im Auge zu behalten. Bahnleger Tilo Pompe hatte es auch nicht versäumt für genügend Tempowechsel zu sorgen. Ausgewertet und mehr oder weniger zufrieden kamen die Akteure bei angenehmen Temperaturen ins Ziel.

Bei der Siegerehrung am Abend wurde es zwar empfindlich kühl, doch die Veranstalter hatten ein Sonnwendfeuer angezündet, an dem man sich wärmen konnte.



Anna mit Bronze und Maria mit Silber

D-12: (1,875 km / 40 Hm / 8 P.)

1.	Kühnhold Karolin	WSV Braunlage	19:17 min
2.	Käding Henriette	TOLF Berlin	22:59 min
3.	Schoffer Pia	USV TU Dresden	24:27 min
4.	Gruber Andrea	SV Mietraching	24:31 min

D-14: (2,575 m / 70 Hm / 9 P.)

1.	Bartsch Alexandra	IHW Alex Berlin	25:26 min
2.	Winkler Leonore	USV Jena	26:03 min
3.	Boeck Annika	Kaulsdorfer OLV	28:28 min
14.	Bastian Helena	SV Mietraching	43:17 min
21.	Kühne Hannah	SV Mietraching	49:17 min



D-18: (4,0 km / 105 Hm / 13 P.)

1.	Greiner Josephine	TSV Grünwald	33:32 min
2.	Lange Maria	SV Mietraching	34:51 min
3.	Biller Anna	SV Mietraching	35:22 min

D19 A Kurz: (4,450 km / 130 Hm / 13 P.)

1.	Schlösser Beate	Treptower SV	41:43 min
2.	Frenzel Friederike	Lok Berlin-Schöneweide	41:47 min
3.	Gnau Juliane	OSC Kassel	44:06 min
21.	Lange Petra	SV Mietraching	59:09 min
29.	Vogl Karin	SV Mietraching	67:54 min

H-12: (1,875 km / 40 Hm / 8 P.)

1.	Scholtz Paul	TOLF Berlin	17:09 min
2.	Hennseler Ole	MTV Seesen	17:23 min
3.	Spangenberg Tobias	OLG Regensburg	19:06 min
4.	Lange Korbinian	SV Mietraching	21:00 min

H-14: (2,575 km / 70 Hm / 9 P.)

1.	Döllgast Moritz	TV Oberbexbach	20:31 min
2.	Otto Mark	TOLF Berlin	23:31 min
3.	Fuchs Arne	OLG Siegerland	23:42 min
4.	Aigner Thomas	SV Mietraching	26:23 min

H-18: (4,450 km / 130 Hm / 13 P.)

1.	Cruse Franz	SV Robotron Dresden	28:24 min
2.	Prunsche Christoph	TuS Lübbecke	28:48 min
3.	Späth Felix	OLG Siegerland	32:52 min
19.	Kühne Lukas	SV Mietraching	54:08 min

H-20: (5,850 km / 200 Hm / 19 P.)

1.	Lützkendorf Paul	OLV Weimar	38:05 min
2.	Brandt Christoph	SSV Planeta Radebeul	38:15 min
3.	Friedrichs Bjarne	MTV Seesen	40:15 min
5.	Lange Sebastian	SV Mietraching	44:11 min

H-45: (4,0 km / 105 Hm / 13 P.)

1.	Meyer Dirk	Treptower SV	26:49 min
2.	Zimmerling Holger	Post SV Dresden	27:33 min
3.	Müller Matthias	Post SV Dresden	28:13 min
9.	Hartmann Dirk	SV Mietraching	30:30 min

H21A kurz: (5,350 km / 130 Hm / 15 P.)

1.	Müller Markus	OSC Kassel	38:02 min
2.	Laske Yves	SV TU Ilmenau	39:39 min
3.	Bäßler Steffen	SV Bad Dübén	39:44 min
71.	Lange Peter	SV Mietraching	83:40 min



Petra und Korbinian im Ziel



Für Sebastian war es ein Qualilauflauf zur Militärtätweltmeisterschaft im September



Das SVM Team bei der DM-Mittel
mit neuen Trikots

Stehend von li.: Hannah Kühne, Sebastian Lange, Maria Lange, Tom Aigner, Anna Biller, Lukas Kühne, Petra Lange, Peter Lange
Kniend von li.: Andrea Gruber, Helena Bastian, Korbinian Lange, Karin Vogl

BRL in Oelasa am 21. Juni 2009

Wie nach jeder Deutschen Meisterschaft folgt tags darauf ein Bundesranglistenlauf. Im selben Kräfte raubenden Gelände wie am Samstag kämpften sich die Mitrachinger Oler Andrea erwischte einen sehr guten Lauf und durfte sich über Platz zwei freuen. Als dritte kam Maria in der D-18 ins Ziel - Anna war schon tags zuvor wieder nach Hause gefahren, da sie für die Abschlussprüfungen büffeln musste. Auch Korbinian konnte sich wie schon so oft in der vorderen Tabelle platzieren und wurde sechster.

Für Sebastian war auch dieser Wettkampf wieder ein Qualifikationslauf für die Militärweltmeisterschaft; er hatte aber die Vorgabe in die Herren-Elite hoch zu starten. Hier erkämpfte er sich einen zufriedenstellenden 14. Platz und hatte am Ende das WM-Ticket in der Tasche.

Leider konnte er diese einmalige Chance nicht wahr nehmen, da sein Arbeitgeber ihm für die WM in Estland keine Freistellung erteilte. Aber die berufliche Zukunft hat auf alle Fälle Vorrang.



Sebastian

D-12: (2525 m / 35 Hm / 9 P.)

1.	Friedrichs Birte	MTV Seesen	20:37 min
2.	Gruber Andrea	SV Mietraching	29:39 min
3.	Schoffer Pia	TU Dresden	30:10 min

D-14: (3825 m / 75 Hm / 13 P.)

1.	Winkler Leonore	USV Jena	38:02 min
2.	Mühlstein Carla	OSC Kassel	39:20 min
3.	Bartsch Alexandra	Alex Berlin	40:07 min
8.	Kühne Hannah	SV Mietraching	45:59 min
15.	Bastian Helena	SV Mietraching	55:09 min

D-18: (6225 m / 145 Hm / 15 P.)

1.	Schmidt Johanna	Radebeul	51:48 min
2.	Greiner Josephine	TSV Grünwald	52:07 min
3.	Lange Maria	SV Mietraching	55:09 min

D19 A kurz: (4375 m / 120 Hm / 12 P.)

1.	Conrad Anne	SV Bad Dübén	46:34 min
2.	August Olga	Magdeburg	47:12 min
3.	Pischke Ulrike	Neubrandenbg.	49:20 min
17.	Vogl Karin	SV Mietraching	60:50 min

D-45: (3975 m / 85 Hm / 10 P.)

1.	Hellmann Kerstin	TU Dresden	37:03 min
2.	Eronen Jaana	OLV Steinberg	40:04 min
3.	Jeckelandt Sabine	TU Dresden	40:26 min
11.	Lange Petra	SV Mietraching	45:28 min

H-12: (2525 m / 35 Hm / 9 P.)

1.	Hennseler Ole	MTV Seesen	18:10 min
2.	Böhmer Arne	Robotron Dresd.	19:28 min
3.	Döhler Erik	Karlsruhe	19:34 min
6.	Lange Korbinian	SV Mietraching	21:34 min

H-14: (3825 m / 75 Hm / 13 P.)

1.	Döllgast Moritz	Oberbexbach	31:01 min
2.	Otto mark	TOLF Berlin	31:30 min
3.	Fuchs Arne	OLG Siegerland	32:23 min
22.	Aigner Tom	SV Mietraching	51:20 min

H-18: (7975 m / 135 Hm / 19 P.)

1.	Cruse Franz	Robotron Dresd.	49:53 min
2.	Späth Felix	OLG Siegerland	50:17 min
3.	Kraemer Andrei	Post SV Dresden	52:18 min
14.	Kühne Lukas	SV Mietraching	72:16 min

H21 Elite: (14,6 km / 280 Hm / 30 P.)

1.	Wendler Torben	Quedlinburg	84:33 min
2.	Krüger Robert	Radebeul	88:11 min
3.	Lösch Sören	USV Jena	88:29 min
14.	Lange Sebastian	SV Mietraching	98:52 min

H-50: (5650 m / 125 Hm / 12 P.)

1.	Kundisch Diethard	TU Dresden	46:01 min
2.	Fremder Dietmar	Wehrsdorf	46:03 min
3.	Möser Michael	TU Dresden	46:16 min
31.	Lange Peter	SV Mietraching	80:13 min



Andrea



Korbinian



Helena



Lukas



Maria

Thermenland-Open in Fürstenfeld / AUT Int. 3-Tage- OL 26.-28. Juni 2009



Nach drei Jahren fanden die Thermenland Open wieder in Österreich statt, und wie schon beim ersten Thermenland 3-Tage-Lauf 2002 war Fürstenfeld Wettkampfbereich und Austragungsort der 3 Etappen.

Alle drei Tage wurde im Umkreis weniger Kilometer und daher im Geh- bzw. Radfahrabstand gestartet (1. und 3. Etappe 400 m vom WKZ), 2. Etappe 3 km entfernt).

Die Publikumswirksamkeit wurde durch das zweimalige Ziel am Fürstenfelder Hauptplatz erhöht.

Begonnen hatte das ganze aber - wie auch anders - mit der Anreise, die sich von Deggendorf aus doch über viele Kilometer erstreckt. Bei schönstem Sommerwetter waren die Wohnmobile von Langes und Vogls sowie der VW-Bus von Billers in der Heimat gestartet, doch empfangen hat uns kühler Dauerregen. Schon seit Wochen hatte es in der Region heftig geregnet und Überschwemmungen blieben daher nicht aus.

Unsere Unterkunft war der Campingplatz am größten Freibad Europas in Fürstenfeld.

Plätze hatte wir schon im Vorfeld reserviert, doch durch das schlechte Wetter war ein Parken in den Wiesen nicht möglich - man versank regelrecht darin. Also mussten wir einen sicheren Standort neben den Dauercampers suchen, was nach mehrmaligem Rangieren im Matsch endlich gelang. Der Bus von Georg Biller sackte über Nacht aber trotzdem so stark ab, dass hilfreiche Camper ihn aus dem Dreck ziehen mussten. Aber Camper sind wirklich hilfsbereit.

Gleich Freitag Abend ab 21 Uhr begann die Jagd nach den rot-weißen Schirmen - ein Nachtsprint am Fürstenfelder Hauptplatz stand auf dem Programm. Mit Stirnlampe ausgerüstet ging es zum Start in die Tiefgarage, von dort aus wurden wir über die Treppe nach oben gejagt und durch eine Glastüre, die am Anfang noch geschlossen war ins Freie gelassen. Petra war eine der ersten Starter,

und knallte schon mal dagegen, da ja während des Treppensteigens die Karte gelesen werden musste. (Später wurde die Glastür auch dauereröffnet.) Das Interessante an dieser Etappe war, dass man einen Kartenwechsel hatte, in dem man diese einfach umdrehte - sie war beidseitig bedruckt! Ein Teil der Läufer wurde als erstes in die Stadt gelotst, der andere Teil musste sich im künstlichen Labyrinth aus Bauzäunen zwischen Brunnen und Bäumen und Marktbuden auf dem Hauptmarkt beweisen. Unter den Augen der vielen Zuschauer, die hautnah mit dabei waren, waren viele verwirrt vom Maßstab 1:500 und hatten Probleme den Weg durchs Labyrinth zu finden. Leider war der Druck der Karte nicht besonders gut, so dass durch Überlaufen der Posten in der dunklen Stadt viele Fehlstempel passierten.

Der nächste Tag stand im Zeichen

eines Langdistanz-Wettkampfes in einem geschlossenen Waldgebiet, wo das Orientieren durch detailreiche Gräben und viel Grün erschwert wurde. Ach hier sah man die Folgen der Überschwemmungen: Bäche flossen durch den Wald, wo keine auf der Karte waren. Schwülwarme Temperaturen ließen uns alle beim langen Zieleinlauf über Wiesen am Ende noch richtig ins Schwitzen kommen.

Die dritte und letzte Etappe am Sonntag hatte als Ziel wieder den Hauptplatz. Nach dem Jagdstart führte die Strecke durch extrem steile Gräben, die sehr Kräfte raubend waren, um dann vom Wald ins Stadtgebiet zu wechseln wo die Hälfte des Laufes in Parks und verwinkelten Straßen von Fürstenfeld absolviert werden und wo man noch mal so richtig Gas geben musste.

Mit drei souveränen Siegen stand Maria am Ende ganz oben auf dem Treppchen, Kobinian, Roland und Karin konnten sich zwar nicht ganz nach oben schieben, standen aber alle drei auf Rang zwei. Petra konnte mit zwei dritten Plätzen auf den Etappen 2 und 3 überzeugen, war aber im Gesamtklassement wegen eines Fehlstempels beim Nachtsprint nicht mehr geführt. Pünktlich zur Siegerehrung begann es wieder zu Regnen, aber man muss sagen, Fürstenfeld ist immer wieder eine Reise wert.

H-12:

1.	Dobnik Rafael	OLCU Viktring	10:08	13:49	13:42	37:39 min
2.	Lange Korbinian	SV Mietraching	11:16	15:37	13:55	40:48 min
3.	Fekete Agoston	Zalaegerszegi TC	14:33	17:56	14:54	47:23 min

H-21A kurz:

1.	Sarecz Lajos	Zalaegerszegi TC	27:37	46:53	45:04	1:59:34 Std.
2.	Vogl Roland	SV Mietraching	27:51	47:11	46:36	2:01:38 Std.
3.	Mihalyi Ference	SIR	30:04	49:18	51:53	2:11:15 Std.
11.	Biller Georg Jun.	WSV Bernried	30:19	71:27	76:27	2:58:13 Std.

H-50:

1.	Pacher Hannes	Schöckl Graz	24:47	62:47	50:01	2:17:35 Std.
2.	Hermann Claus	Wiener Neustadt	25:08	63:07	53:59	2:22:14 Std.
3.	Hochreiter Andreas	Wiener Neustadt	30:54	69:13	48:55	2:29:02 Std.
	Lange Peter	SV Mietraching	Fehlst.	105:23	78:24	
	Biller Georg sen.	WSV Bernried	N.Ang.	97:23	74:23	

D-18:

1.	Lange Maria	SV Mietraching	15:54	37:01	41:51	1:34:46 Std.
2.	Billroth Corinna	Klosterneuburg	22:19	68:39	63:25	2:34:23 Std.
3.	Szedahelyi Dora	Zalaegerszegi TC	36:09	81:59	56:04	2:54:12 Std.

D-21A kurz:

1.	Szabo Agnes	Zalaegerszegi TC	22:54	45:17	57:46	2:05:57 Std.
2.	Vogl Karin	SV Mietraching	21:35	56:09	57:11	2:14:55 Std.
3.	Neiss Petra	HSV Langenlebern	28:36	73:19	63:48	2:45:43 Std.

D-45:

1.	Mayrhofer Klaudia	Deutsch Kaltenbrunn	18:19	61:10	51:16	2:10:45 Std.
2.	Maget Brigitte	OLC Rudersdorf	27:13	62:12	61:02	2:30:27 Std.
3.	Pamlitschka Herta	WAT	24:00	71:30	56:31	2:32:01 Std.
	Lange Petra	SV Mietraching	Fehlst.	55:50	52:37	



Halt mal die Luft an !



Peter im Labyrinth



Roland nach der 3. Etappe



Roland, Korbinian, Karin und Maria bei der Siegerehrung



Georg jun.—Lauf 2

Jugend-Europameisterschaft in Kopaonik / Serbien 03.-05. Juli 2009



Für Maria war es die fünfte und damit letzte JEM Teilnahme - Anna kann es im nächsten Jahr noch mal allen in Spanien zeigen.

Die Jugend-Europameisterschaft der Orientierungsläufer brachte für die beiden Mietrachinger Läuferinnen Anna und Maria zwar keine Podestplätze, mit dem Abschneiden waren aber beide im Großen und Ganzen sehr zufrieden.

Gleich zu Beginn der Wettkämpfe im Süd-Serbischen Kopaonik stand das Langdistanz-Rennen auf dem Programm. Im landschaftlich sehr reizvollen Nationalpark Kopaonik hatten es die JEM Teilnehmerinnen mit physisch und technisch anspruchsvollen Bahnen zu tun. In den steilen Hochlagen-Wäldern, die unterschied-

lich gut zu belaufen waren, waren am Ende aber doch die orientierungstechnischen Fähigkeiten entscheidend gewesen. Am besten mit den Anforderungen zu Recht kam an diesem Tag Anna, die am Ende auf Platz 19 platziert war. Maria hatte Schwierigkeiten, sich so schnell an die Höhe zu gewöhnen, da das Laufgebiet auf über 2000 m ü. NN lag; sie kämpfte während des Laufes mehr mit Schwindelgefühlen als mit der Strecke und musste sich mit einem für sie enttäuschenden 34. Platz begnügen - gestartet waren 72 Läuferinnen.



Am selben Abend wurden die Jugend-Europameisterschaften mit einer stimmungsvollen Zeremonie im Skizentrum Kopaonik offiziell eröffnet. Doch schon am nächsten Tag ging es um 9.00 Uhr wieder weiter mit den Staffelwettbewerben. Das Damen-18-Trio ging mit Maria Lange als Startläuferin ins Rennen, was für diese wohl etwas ungewohnt war, da sie bisher immer als Schlussläuferin eingesetzt war. Auf der sehr schwierigen Strecke unterlief der Mietrachingerin ein Fehler, so dass sie den Anschluss an die Spitze verlor und als Zehnte

auf ihre Vereinskameradin Anna Biller übergab. Doch auch Anna hatte an diesem Tag mit den Tücken des Geländes zu kämpfen und konnte keinen Boden gut machen, so dass die Schlussläuferin Resi Rathmann ebenfalls als Zehnte auf ihre Runde gehen musste. Doch im steilen und schwierigen Gelände konnte die Läuferin vom SV Schmalkalden ihre Schnelligkeit nicht ausspielen, so dass sich die Platzierung nicht mehr änderte und das Deutsche Team einen gesicherten 10. Platz einlief. Die H-16 Herren holten dagegen

aber ganz unterwartet einen Diplom-Platz. Bojan Blumenstein, Yannic Lippross (beide OSC Kassel) und Valtteri Kolehmainen (TSV Grünwald) sicherten sich nach einem spannenden Rennen den 6. Platz.

Die offizielle Abschlussparty folgte bereits am Abend danach - der sportliche Schlusspunkt der diesjährigen Jugend-EM allerdings wurde mit dem Sprint-Wettbewerb des darauffolgenden Tages gesetzt.

In der von Maria nicht so sehr geliebten Sprint-Disziplin ging es in einem Down-Hill-Rennen über Skiabfahrtshänge, durch verschiedene sehr diffuse Vegetationsstufen und zum Ende hin urbane Bereiche ständig nach unten. Doch gerade wegen des hohen Tempos war beim Orientieren höchste Vorsicht geboten, da schnell ein Posten überlaufen werden konnte. Nach einem gut gelungenen Lauf konnte sich die 18-Jährige über einen sehr guten 14. Platz freuen. Anna hatte leider schon anfangs des Rennens einen größeren Fehler, so dass der Abstand zu den Top-20 viel zu groß war und es am Ende leider nur für den 63. Platz reichte.

Nach der Sprint-Siegerehrung wurden die Jugend-Europameisterschaften 2009 offiziell beendet und die IOF-Flagge an die spanischen Ausrichter der Jugend-EM 2010 überreicht. Insgesamt zeigte sich das Trainer-Team mit Damen-Bundestrainer André Kwiatkowski, Simon Harston und Eike Bruns mit der Leistung der Mannschaft zufrieden und lobte vor allem die konzentrierte Mitarbeit der Athleten. Das deutsche Team trat nach einem gemeinsamen Abschlussabend am Montag die Rückreise an, die sich für die vier Sportler mit Flugziel München etwas schwieriger gestaltete als erwartet. Dass man wie beim Hinflug leider keinen Direktflug bekommen hatte, sondern über Warschau fliegen musste war allen klar, nur

dass der Flug von Serbien aus schon zwei Stunden Verspätung hatte und man damit auch den Anschlussflug in Polen verpasste bedeutete für Maria und Anna sowie Simon Harston und Valtteri Kolehmainen endloses Warten und ewiges Diskutieren mit dem Flughafenpersonal. Am Ende kamen aber alle wohlbehalten spät Abends in München an.

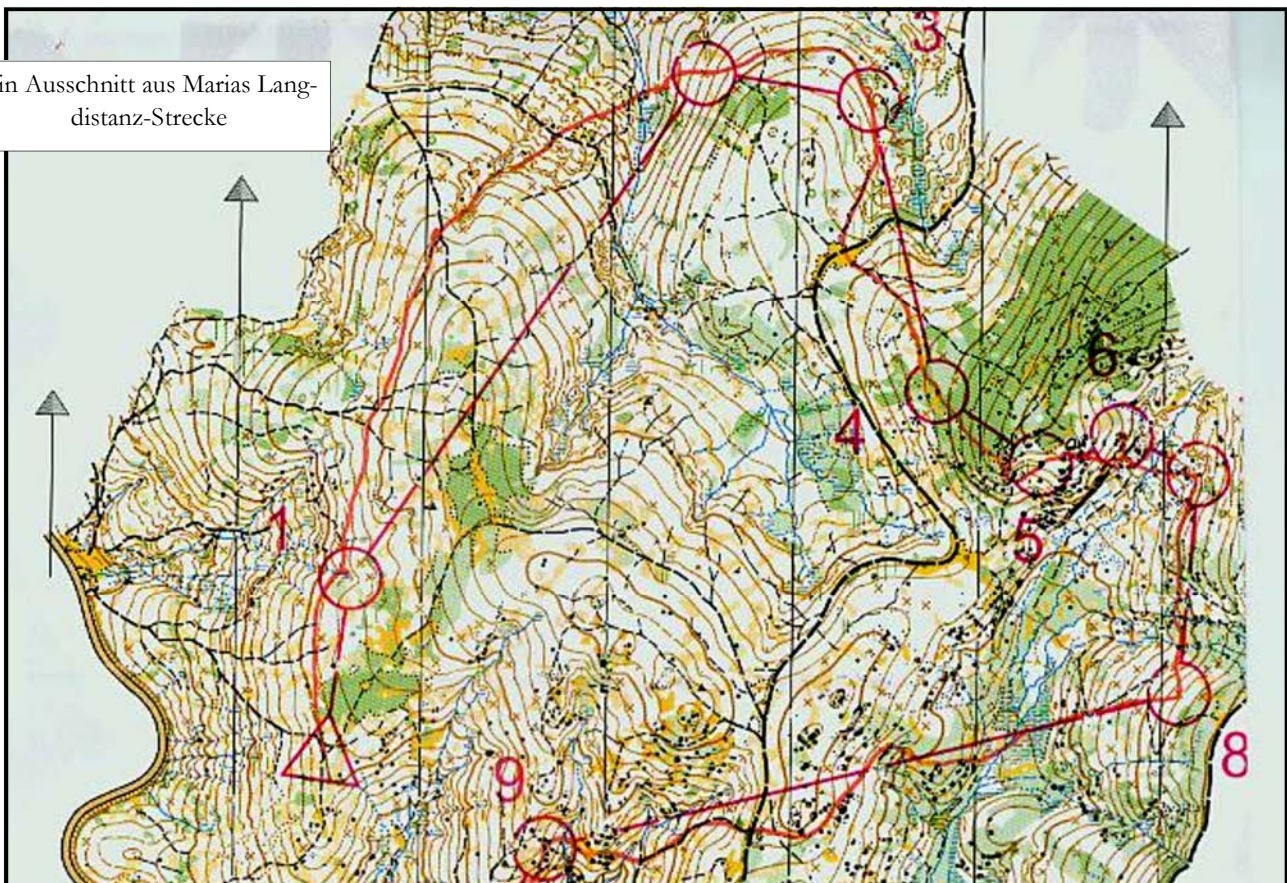
Für Maria war es nun die fünfte Europameisterschaftsteilnahme in Folge, was bisher noch niemand aus dem Deutschen Team geschafft hat. Nun hat sie aber noch zwei Mal die Möglichkeit, sich für die Junioren-WM zu qualifizieren - vielleicht klappt's ja! Anna hat nach zweimaliger JEM-Teilnahme im nächsten Jahr noch die Chance, bei den Wettkämpfen in Spanien dabei zu sein.

Im Nationenvergleich schaffte es Deutschland auf den 10. Platz von 27 Ländern. Gewonnen hat hier Tschechien vor der Schweiz und Russland.

Ergebnisse Langdistanz: (5,5 km / 320 Hm / 18 P.)

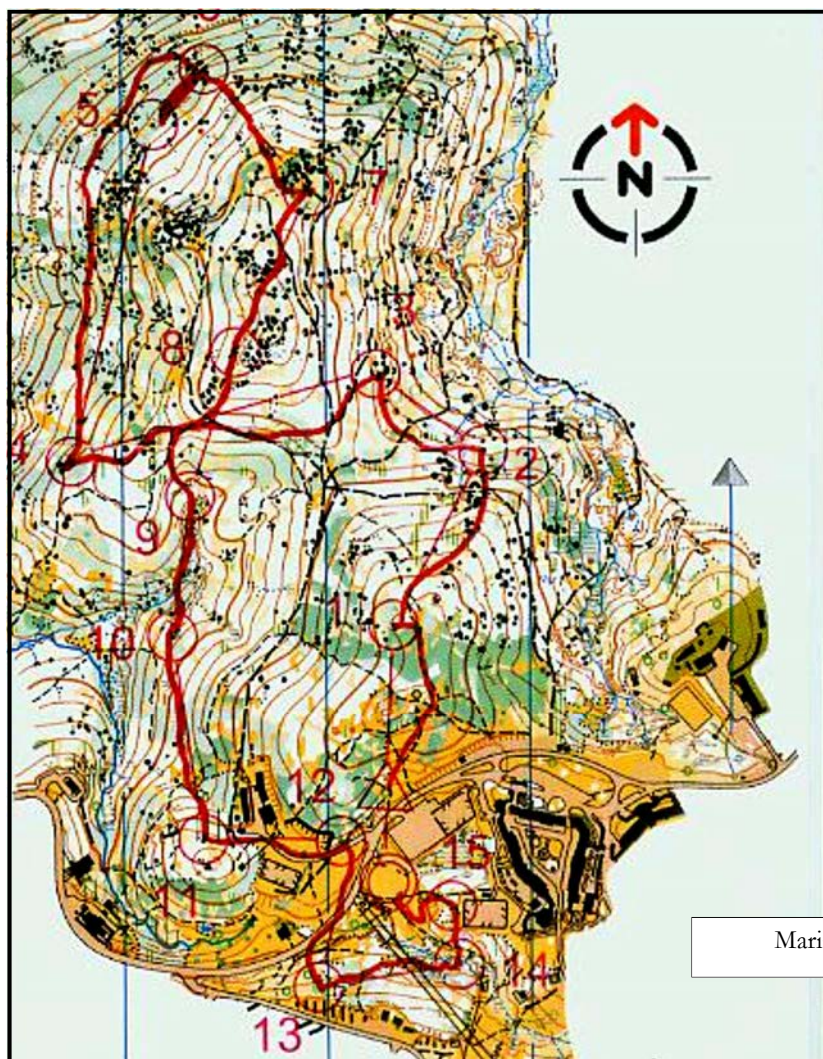
1.	Frida Lönnberg	Finnland	53:09 min
2.	Anna Tine Markseth	Norwegen	53:38 min
3.	Maren Haverstad	Norwegen	54:35 min
19.	Anna Biller	Deutschland	62:38 min
34.	Maria Lange	Deutschland	66:32 min

Ein Ausschnitt aus Marias Langdistanz-Strecke



Ergebnisse Staffel:

1.	CZE Czech Rep.	93:04 min
	Denisa Kosová	31:35 min
	Karolina Teplá	30:52 min
	Madla Svobodná	30:37 min
2.	LAT Latvia	99:38 min
	Ance Rusova	31:36 min
	Mara Peilane	35:32 min
	Sabine Tīlta	32:30 min
3.	RUS Russia	99:57 min
	Zhemal Garaeva	31:49 min
	Daria Maslennikova	34:05 min
	Elizaveta Davydova	34:03 min
10.	GER Germany	108:40 min
	Maria Lange	35:20 min
	Anna Biller	37:43 min
	Resi Rathmann	35:37 min





PAJINO PRESLO

1 : 4 000 e=2.5 m

stand: june 2009



Magic Map



ОРИЈЕНТИРИНГ
САВЕЗ СРБИЈЕ

Карта је издата на основу одобрења СМО бр. 180-1/96 и одобрења Комисије за карте ССС-а бр. 04-06/09



EYOC 2009 - Sprint Distance

	W18	1,7 km	50 m
1	33	○	○
2	35		○
3	37	↘	
4	39	→	○
5	41	←	○
6	40	∇	⚡
7	44	✓	○
8	54	↑	
9	73	■	
10	52	■	
11	70	↓	
12	49	↘	○
13	74	↘	○
14	72	×	○
15	100	■	

110 m

- × root-stock
- snow-gun ('giraffe'), floodlight
- × info board, other prominent man-made feature



Ergebnisse Sprint: (1,8 km / 50 Hm / 15 P.)

- | | | | |
|-----|-----------------|-------------|-----------|
| 1. | Maren Haverstad | Norwegen | 10:55 min |
| 2. | Karolina Teplá | Tschechien | 11:23 min |
| 3. | Sigrid Ruul | Estland | 11:35 min |
| 14. | Maria Lange | Deutschland | 12:21 min |
| 63. | Anna Biller | Deutschland | 17:02 min |

Bayerische Bestenkämpfe Mitteldistanz und 3. Bayerncup in Lichenfels am 04. Juli 2009



Lagebesprechung am Wohnmobil

D-12: (1,7 km / 55 Hm / 8 P.)

1.	Silvia Casanova	OLG Regensburg	13:53 min
2.	Andrea Gruber	SV Mietraching	14:40 min
3.	Amelie Schwerdt	TV Coburg Neuses	17:06 min

H-12: (1,7 km / 55 Hm / 8 P.)

1.	Korbinian Lange	SV Mietraching	10:18 min
2.	Tobias Spangenberg	OLG Regensburg	10:52 min
3.	Tim Vogler	MTV Bamberg	13:42 min
6.	Tobias Bretzendorfer	SV Mietraching	18:35 min
7.	Tobias Penzkofer	SV Mietraching	18:38 min

D-14: (1,7 km / 105 Hm / 9 P.)

1.	Hannah Kühne	SV Mietraching	32:08 min
2.	Jennifer Kestler	TV Coburg Neuses	62:45 min

H-14: (1,7 km / 105 Hm / 9 P.)

1.	Fabian Janischowsky	OLG Regensburg	20:46 min
2.	Daniel Janischowsky	OLG Regensburg	22:40 min
3.	Wolfram Pohl	TV Coburg Neuses	23:50 min
4.	Markus Penzkofer	SV Mietraching	28:13 min
6.	Thomas Aigner	SV Mietraching	31:58 min

D-18: (2,8 km / 110 Hm / 13 P.)

1.	Annkathrin Greiner	TSV Grünwald	28:35 min
2.	Lena Brückner	OLG Regensburg	30:56 min
3.	Steffie Fischer	OLG Regensburg	31:38 min
6.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	65:59 min

Mit dem dritten Wertungslauf zum BayernCup 2009 wurden auch zugleich die Bayerischen Bestenkämpfe auf der Mitteldistanz ausgetragen. Als Veranstalter war die TSG Creidlitz Gastgeber für die Bayerischen Orientierer. Leider war der SV Mietraching nur mit wenigen Akteuren vertreten, da Maria und Anna zur gleichen Zeit bei der JEM waren und Karin und Roland sich beim 5-Tage-Lauf im Rahmen der Jugend-WM in den Dolomiten befanden. Doch mit Korbinian Lange und Hannah Kühne konnte man zwei Tages-siege und damit zwei Goldmedaillen erringen; Andrea Gruber steuerte noch eine Silbermedaille bei. Bei schwülwarmen Temperaturen wurde man im Wald von den Mücken regelrecht aufgefressen, so dass das Mückenschutzmittel von einer Hand zur anderen wanderte.

Die Siegerehrung fand gleich im Anschluss an den Wettkampf im Zielgelände statt.



Markus, Benni und Tom

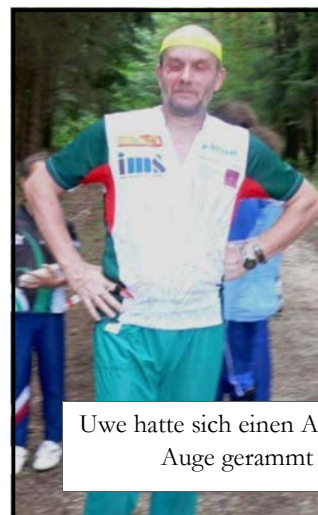


H-16: (2,9 km / 120 Hm / 12 P.)

1.	Robin Ohme	OLA Deggendorf	24:07 min
2.	Tobias Kuhn	OLG Regensburg	30:54 min
3.	Marco Elflein	OLG Regensburg	30:59 min
6.	Benjamin Rösch	SV Mietraching	36:55 min

H-45: (3,3 km / 110 Hm / 12 P.)

1.	Veikko Baath	TSV Grünwald	25:50 min
2.	Martin Greiner	TSV Grünwald	26:13 min
3.	Jens Pohl	OLG Regensburg	28:09 min
4.	Uwe Genatis	SV Mietraching	28:33 min



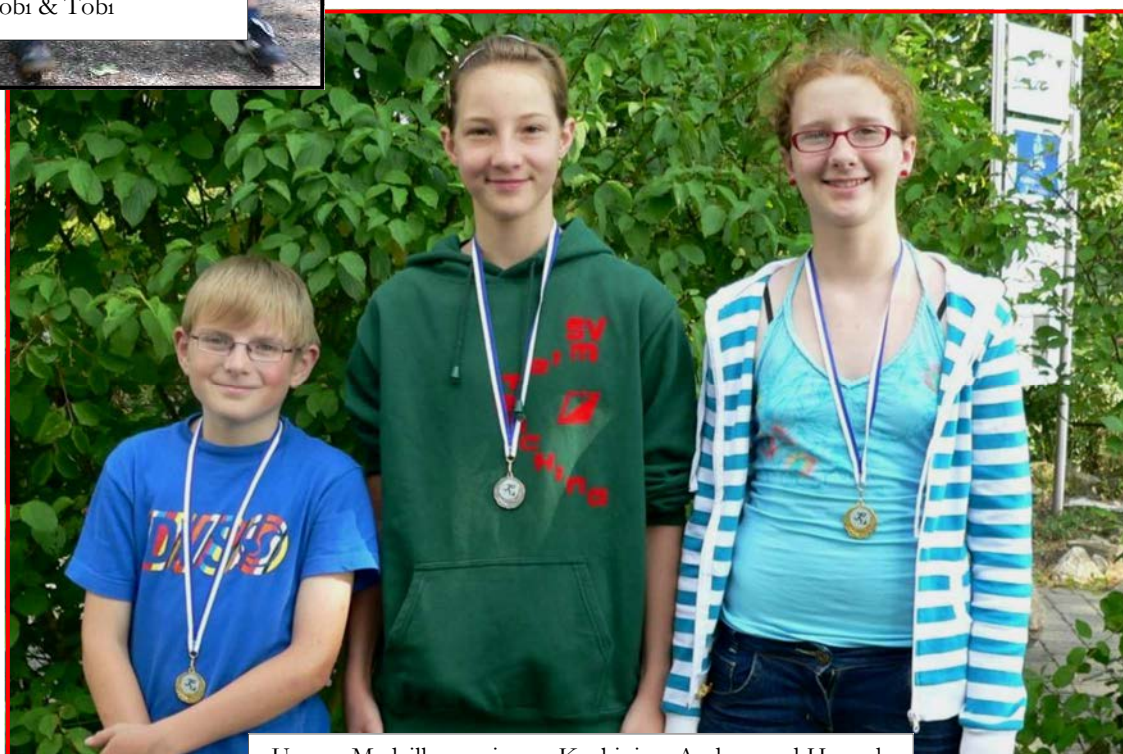
Uwe hatte sich einen Ast unters
Auge gerammt .



Ganz entspannt nach dem Lauf:
Tobi & Tobi



Alle wollen Julias Strecke sehen!



Unsere Medaillengewinner: Korbinian, Andrea und Hannah

4. Bayerncup Lauf in Bamberg am 05. Juli 2009

Nach einer Nacht in der kleinen, aber sehr schönen Turnhalle des MTV Bamberg ging es in einen sehr dichten Wald mit vielen Schneisen und Wegen. Anfangs ging man lieber etwas langsamer zu Werke, um sich in die Karte, die mit vielen Gräben durchzogen war, einzulesen. Teilweise konnte man das Tempo

hochhalten, dass im Postenraum musste man sehr genau mitlesen, um den Standort nicht zu überlaufen. Bestens gelungen ist das an diesem Tag den beiden D-14 Mädels Hannah und Helena die einen souveränen Doppelsieg landeten. Andrea Gruber (D-12) und Korbinian Lange (H-12) konnten sich die zweiten Plät-

ze sichern Tom Aigner erkämpfte sich knapp vor Vereinskollege Markus Penzkofer in der Kategorie H-14 den dritten Podestplatz. Petra Lange gelang bei den Damen D-45 eine kleine Überraschung: sie lief mit überlegener Bestzeit ins Ziel.

D-12: (1,8 km / 20 Hm / 7 P.)

1.	Casanova Silvia	OLG Regensburg	23:55 min
2.	Gruber Andrea	SV Mietraching	24:08 min
3.	Schwerdt Amelie	TV Coburg Neuses	27:10 min

D-14: (4,0 km / 50 Hm / 12 P.)

1.	Kühne Hannah	SV Mietraching	44:20 min
2.	Bastian Helena	SV Mietraching	58:00 min
3.	Kestler Jennifer	TV Coburg Neuses	76:24 min

D-18: (4,7 km / 115 Hm / 14 P.)

1.	Greiner Annkathrin	TSV Grünwald	48:26 min
2.	Brückner Lena	OLG Regensburg	50:30 min
3.	Fischer Stephanie	OLG Regensburg	56:06 min
4.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	62:25 min

D-45: (4,7 km / 115 Hm / 14 P.)

1.	Lange Petra	SV Mietraching	54:17 min
2.	Zimmermann Sabine	TSV Grünwald	60:52 min
3.	Schwarzkopf Irma	TV Coburg Neuses	62:42 min

H-12: (1,8 km / 20 Hm / 7 P.)

1.	Janischowsky L.	OLG Regensburg	13:37 min
2.	Lange Korbinian	SV Mietraching	16:57 min
3.	Spangenberg Tobi	OLG Regensburg	17:43 min
4.	Bretzendorfer Tobi	SV Mietraching	22:47 min
6.	Penzkofer Tobi	SV Mietraching	28:43 min

H-14: (4,0 km / 50 Hm / 12 P.)

1.	Janischowsky F.	OLG Regensburg	37:59 min
2.	Janischowsky D.	OLG Regensburg	38:11 min
3.	Aigner Tom	SV Mietraching	39:19 min
4.	Penzkofer Markus	SV Mietraching	39:46 min

H-16: (6,2 km / 135 Hm / 18 P.)

1.	Elflein marco	OLG Regensburg	56:27 min
2.	Zoltner Dietmar	OLV Landshut	59:31 min
3.	Ohme Robin	OLA Deggendorf	61:38 min
5.	Rösch Benni	SV Mietraching	65:44 min

H-45: (6,7 km / 150 Hm / 17 P.)

1.	Mella Thor	Ostmacka	49:31 min
2.	Zoltner Helge	OLV Landshut	54:24 min
3.	Greiner Martin	TSV Grünwald	57:39 min
	Lange Peter	SV Mietraching	Aufg.
	Genatis Uwe	SV Mietraching	n. ang.



Peter abgekämpft

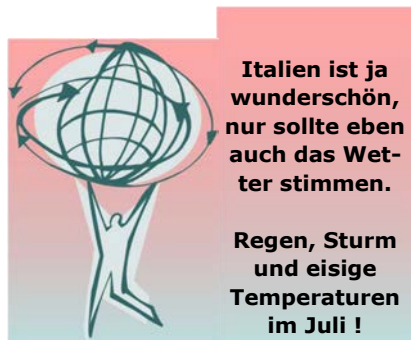


Das Team des Wochenendes: (es fehlen Tom, Tobi P. und Peter, aber einer muss ja fotografieren!)

Stehend v. li.: Korbinian, Petra, Markus, Tobias B., Benni

Kniend v. li.: Julia, Hannah, Helena, Andrea

Dolomites 5-Days 05.-12. Juli 2009



Als Rahmenwettkampf der diesjährigen Junioren Weltmeisterschaft fand in den Dolomiten ein 5 Tage Lauf statt. Da Karin und Roland als Verkäufer vor Ort waren, nutzten sie auch die Gelegenheit, am Wettkampf teilzunehmen.

Leider machte das schöne Wetter genau in dieser Woche Urlaub und Regen, Wind und Kälte bestimmten den Tag. Lange Strecken im sehr schwer zu belaufenden Gelände machten den Aufenthalt auch nicht schöner, aber Roland kämpfte sich bravours durch alle fünf Etappen und landete am Ende sogar auf Platz 14.

Damen A kurz:

1.	Kahrs Marianne	Norwegen	40:32	35:10	25:26	25:49	37:12	2:44:09 Std.
2.	Sjögren Linda	Schweden	39:40	32:31	24:16	30:06	41:51	2:48:24 Std.
3.	Dahlstedt Emma	Schweden	42:23	34:31	29:54	28:31	39:22	2:54:41 Std.
	Vogl Karin	Deutschland		63:58	54:57	58:34		

Herren A kurz:

1.	Horst Ingo	Deutschland	37:30	33:05	25:09	31:07	32:11	2:39:02 Std.
2.	Nomeland Arild	Norwegen	38:31	33:31	28:41	26:12	33:59	2:40:54 Std.
3.	Blomgren Anton	Schweden	39:04	38:02	30:58	32:31	35:02	2:55:37 Std.
14.	Vogl Roland	Deutschland	49:17	49:22	31:30	37:26	43:33	3:31:08 Std.



Mietrachinger Schul-OL am 20. Juli 2009

Auch dieses Jahr beteiligte sich die Grundschule Mietrach am Projekt Schul-OL, das von unserer OL-Abteilung angeboten und unterstützt wird. Hier wird in Zusammenarbeit mit erfahrenen Orientierungsläufern ein Wettkampf in der Nähe des Dorfes durchgeführt. 72 Schülerinnen und Schüler der 3. und 4. Klassen machten sich paarweise auf, um im Dorf- und Schulgelände auf die Suche nach rot-weißen Postenschirmen zu gehen, diese mussten dann mittels einer Lochzange auf der mitgeführten

ten Kontrollkarte quittiert werden. Innerhalb von 60 Minuten sollte versucht werden, alle 20 Postenstandorte zu finden, was auch erstaunlich vielen Läuferpaaren in einer fabelhaften Zeit gelang.

Bei der Siegerehrung im Anschluss gab es für jeden Teilnehmer eine Urkunde und für die Erstplatzierten einen kleinen Sachpreis. Beim 5. Mietrachinger Schul-OL hatte es wieder einmal allen Kindern riesigen Spaß gemacht.



Amelie Bastian

Mädchen:

- | | | | |
|-----|-----------------------------------|-------|-----------|
| 1. | Sabrina Arbinger / Helena Kuchler | 20 P. | 46:12 min |
| 2. | Amelie Bastian / Julia Seif | 20 P. | 57:23 min |
| 3. | Miriam Neupert / Stefanie Retzer | 20 P. | 59:32 min |
| 14. | Ivana Meiski / Pamela Stern | 9 P. | 67:22 min |

Jungen:

- | | | | |
|----|--------------------------------------|-------|-----------|
| 1. | Marco Kammerer / Ivan Martin | 20 P. | 29:22 min |
| 2. | Quirin Bamann / Sebastian Eder | 20 P. | 36:02 min |
| 3. | Fritzi Häring / Andreas Scholler | 20 P. | 44:30 min |
| 4. | Theresa Bretzendorfer / Anna Lazarev | 20 P. | 46:29 min |
| | Manuel Gruber | | |



Theresa Bretzendorfer



Die fleißigen Helferinnen Cäcilia Penzkofer und Verena Bastian



Ivana Meiski

Schul-OL am Robert-Koch-Gymnasium am 24. Juli 2009

Auch am Robert-Koch-Gymnasium ist es mittlerweile schon seit Jahren Tradition, dass sich die Schülerinnen und Schüler der 5. Jahrgangsstufe zum Schul-OL treffen, um diese Sportart kennen zu lernen.

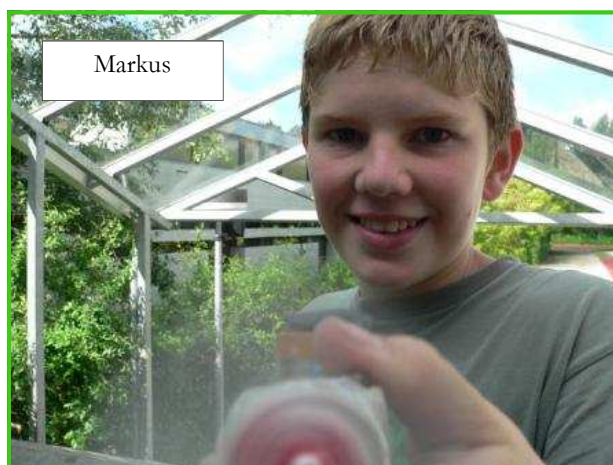
Unterstützt werden die Lehrkräfte von Petra Lange und von OL-erfahrenen Schülern, wie in diesem Jahr von Markus Penzkofer und Korbinian Lange. Im Gegensatz zu anderen Schulen sind die Sportlehrer hier wirklich sehr engagiert bei der Sache und haben Spaß daran im Ziel die Zeiten der Wettkämpfer zu nehmen. Seit letztem Jahr ist man vom Score-OL dazu übergegangen, eine normale OL-Strecke von 2-2,5 km Länge anzubieten. Auf der Laufkarte „Stadtspark“ müssen sich die Kids dann ihren Weg über Siedlungs- und Parkgelände suchen.

Mädchen:

- | | | |
|-----|----------------------------------|-----------|
| 1. | Fürst Melanie / Breit Anna | 31:50 min |
| 2. | Sander Marlene / Blanke Julia | 33:34 min |
| 3. | Kolitz Veronika / Sibylle Liebl | 36:11 min |
| 14. | Meiski Michaela / Uschakov Daria | 59:10 min |

Jungen:

- | | | |
|----|----------------------------------|-----------|
| 1. | Baumgärtler Werner / Geiß Fabian | 23:19 min |
| 2. | Dengler Jacob / Bandel Nicolas | 24:35 min |
| 3. | Käser Florian / Schmitt Benedikt | 26:51 min |



Markus



Informationen zum Ablauf



Korbinian



Zwei sehr engagierte Lehrer:
Herr Gillner u. Herr Pfirmann



**Nur wenn
sich unsere
Jugend be-
geistern
lässt, hat un-
sere Sportart
eine Zukunft.**

Klettergarten in Waldkirchen am 01. August 2009

Einige Unerschrockene wagten sich mit Roland und Peter in den Walkirchener Klettergarten, der in einem natürlichen Lebensraum eingerichtet wurde und sich als interessante Abwechslung zum Orientierungslauf erwies. Die Gruppe erhielt am Anfang eine Sicherheitsausrüstung, die aus Gurt mit Sicherungsleinen, Karabiner, Seilrolle und Helm bestand. Anschließend absolvierten alle einen Probe-Kletter-Rundweg unter der Überwachung eines Guides. Danach konnte sich jeder einzeln beliebig oft durch die einzelnen Parcours klettern. Die Kletterrundwege sind durch Farben markiert und lassen somit den Schwierigkeitsgrad erkennen. Es gibt 6 verschiedene Parcours:

Grün:	2-3 m hoch	90 m lang	13 Elemente
Gelb:	3-4 m hoch		11 Elemente
Blau	4-5 m hoch	122 m lang	14 Elemente
Rot:	6-8 m hoch	179 m lang	16 Elemente
Orange:	6-12 m hoch		7 Elemente
Schwarz:	12-15 m hoch		7 Elemente

Mit Gelb hatten alle begonnen und stiegen dann auf den blauen Parcours um, außer Willi, denn er nahm sich zu Herzen, was bei der Einführung gesagt wurde: „Wer Schwarz klettern möchte, sollte nur eine andere Route vorher durchmachen, weil sonst die Kräfte zu schnell schwinden!“ Und Willi wollte es wissen! Doch auf den Blumentöpfen im schwarzen Rundweg stieß er an seine Grenzen und musste Anweisungen von unten entgegen nehmen, um weiter zu kommen. Er brauchte eine längere Erholungspause um den Parcours zu beenden - fix und fertig!

Alle hatten großen Spaß bei der Sache und möchten das ganze gerne wiederholen.



Julia auf der „Seilbahn“



Hannah ist bereit



Tom und Roland auf einem Podest



O-Ringen in Schweden 18.-24. Juli 2009



Jedes Jahr zieht es tausende Oler nach Schweden zum O-Ringen, dem Mekka des Orientierungslaufes



Jedes Jahr zieht es, abhängig von Ferienzeiten und Austragungsregion, mehr oder weniger viele Orientierungsläufer aus der ganzen Welt nach Schweden zum weltgrößten Orientierungslauf, dem „O-Ringen“. Die diesjährige Auflage fand vom 19. bis 24. Juli rund um Eksjö, einem Städtchen ca. 70 km östlich von Jönköping, in der südschwedischen Region Småland statt.

2009 nun wurden unter den knapp 11.000 Teilnehmern insgesamt 116 deutsche Starter über alle 5 Tage registriert - darunter auch Dirk Hartmann und sein Sohn Lars.

Die Region bot in der Mehrheit eher flaches Gelände (für schwedische Verhältnisse), wobei speziell zur ersten und letzten Etappe ein Touch „Schweiz“ angeboten wurde - auf z.B. 50 m Luftlinie lagen in einigen Bahnen eben mal so 45 Höhenmeter. Traditionell anspruchsvoll waren auch die zum Teil extrem eng gestell-

ten Posten. Kuppe oder (Moos bedeckter) Stein? Diese Frage stellten sich im Gelände viele.

Die beiden Teilnehmer vom SV Mietraching schlugen sich in dem anspruchsvollen skandinavischen Gelände achtbar, in der Endabrechnung war aber kein Podestplatz zu vermelden.

Auch wenn der Vorjahresrekord von fast 25.000 Startern lange nicht erreicht wurde, war O-Ringen wieder der weltgrößte Orientierungslauf.

O-Ringen 2009 ist also nun schon wieder Geschichte - und viele freuen sich schon auf 2010, wenn O-Ringen vom 24. bis 30. Juli rund um das ehemalige WM-Gelände von Örebro wieder das Ziel der „Zugvögel der Gattung Orientierungsläufer“ wird. In Örebro werden sicherlich wieder mehr Teilnehmer am Start stehen, da doch direkt im Anschluss die WM in Trondheim (Norwegen) lockt.



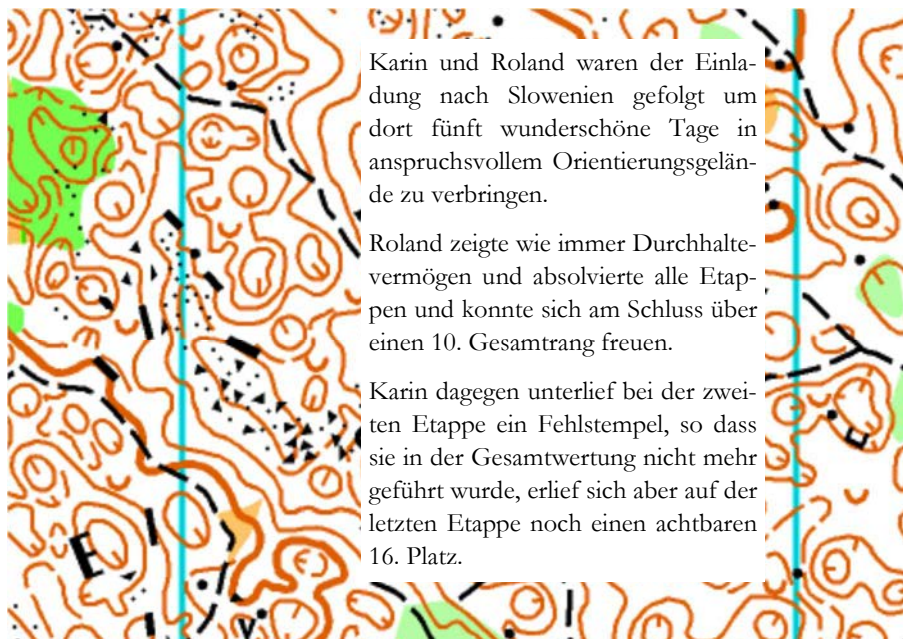
H-45:

1.	Lasse Jansson	Gävle OK	36:27	41:55	38:05	24:40	36:23	177:30 min
2.	Anders Berg	Linköpings OK	36:28	42:57	40:33	22:11	38:17	180:26 min
3.	Lars Johansson	Karlsbyhedens	38:46	46:17	38:04	24:13	38:07	185:27 min.
69.	Dirk Hartmann	SV Mietraching	49:53	56:32	60:45	33:19	49:57	250:26 min

H-16:

1.	Mandus Ridefelt	OK Linné	33:06	34:25	40:08	25:28	33:35	166:42 min
2.	Erik Malmberg	Kvarnsvedens	34:04	35:59	33:31	27:14	38:37	169:25 min
3.	Joakim Eliasson	OK Alehof	37:10	40:25	35:05	28:37	34:04	175:21 min
170.	Lars Hartmann	SV Mietraching	89:22	92:30	85:16	97:28	56:16	420:52 min

Online Cup in Slowenien 22.-26. Juli 2009



Karin und Roland waren der Einladung nach Slowenien gefolgt um dort fünf wunderschöne Tage in anspruchsvollem Orientierungsgelände zu verbringen.

Roland zeigte wie immer Durchhaltevermögen und absolvierte alle Etappen und konnte sich am Schluss über einen 10. Gesamtrang freuen.

Karin dagegen unterlief bei der zweiten Etappe ein Fehlstempel, so dass sie in der Gesamtwertung nicht mehr geführt wurde, erlief sich aber auf der letzten Etappe noch einen achtbaren 16. Platz.



H-21 A kurz:

1.	Borch Jeppe	Dänemark	35:19	48:14	31:14	39:07	38:55	192:49 min
2.	Rystad Rune	Norwegen	40:28	46:35	28:47	53:33	36:15	205:38 min
3.	Lindseth Inge	Norwegen	41:23	54:28	29:10	41:50	41:00	207:51 min
10.	Vogl Roland	Deutschland	54:17	64:28	38:13	46:39	56:00	259:37 min

D-21 A kurz:

1.	Zabková Marie	Tschechien	55:49	46:21	27:57	45:42	33:15	209:04 min
2.	Smutná Pavla	Tschechien	52:35	42:06	31:06	42:54	43:58	212:39 min
3.	Lux Andrea	Ungarn	47:32	58:50	36:39	36:48	38:33	218:22 min
	Vogl Karin	Deutschland	75:53	disk.	59:23	n.ang.	57:48	



Wieder mal in diesem Jahr gingen Karin und Roland alleine auf OL-Reise.

Slowenien hatte zum 4-Tage Lauf geladen.

Swiss O Week 02.-08. August 2009



Sogar bei der Swiss O Week startete ein Läufer vom SV Mietraching.



Zur dritten Etappe auf der Glattalp mussten die längeren Kategorien, und somit auch Simon, erst einmal den schweißtreibenden, 4 km langen und mit 700 Höhenmetern garnierten Aufstieg zum Start-Ziel-Areal auf sich nehmen, wurden aber dafür mit erstmals trockenem Laufwetter belohnt. Der für die kürzeren Kategorien geplante Lauf auf der tiefer gelegenen Ruosalp konnte aus Sicherheitsgründen nicht durchgeführt werden, da es aufgrund der zu viel Wasser führenden Gebirgsbäche zu gefährlich für die Wettkämpfer gewesen wäre, und wurde somit ersatzlos

Simon Aigner erlebte mit 3000 weiteren Teilnehmern eine atemberaubende Woche in der Zentralschweiz, und hätte sich manchmal mehr Ferien als Abenteuer gewünscht, denn Wetterprobleme machten diese Veranstaltung zu einem wahren „Adventure-Orientierungslauf“.

Los ging es mit einem wahren Feuerwerk, nämlich dem am 1. August über dem Vierwaldstättersee zum Schweizer Nationalfeiertag. Da war das Wetter noch sonnig, anders als am nächsten Tag, wo in den verwinkelten Gassen von Schwyz bei strömendem Regen die erste Etappe

gestrichen.

Etwas später erreichte die Läufer die nächste Hiobsbotschaft. Durch einen Murenabgang wurde das für die vierte Etappe geplante Laufgebiet in Lidernen von der Außenwelt abgeschnitten, die Zufahrtstraße komplett verschüttet. Kurzerhand wurde die sechste Etappe Chinzig-Seenalp auf den vierten Wettkampftag vorverlegt. Hier gab es nun endlich bestes Schweizer Wetter, wie man es von den Jahres zuvor konnte. Strahlender Sonnenschein sowie abwechslungsreiches Gelände machten den Tag zum Erlebnis. Einzig der steile „Zielschuss“ bei dem auf 2 Kilometer absollert wurden, bereitete so manchem Läufer etwas Kniebeschwerden.

Die fünfte Etappe auf dem Berg-

stock Gibel bei Schwyz war gekennzeichnet durch ruppiges, felsiges Gebiet. Da eine Freilegung der Zufahrtsstraße zur Ledernen-Etappe immer noch nicht möglich war, stellten die Organisatoren über Nacht mit einer immensen Energie eine Ersatz-Etappe auf die Beine. Kurzerhand wurden Bahnen erneut auf dem Gibel gelegt und Postenbeschreibungen erstellt. Da nicht mehr gedruckt werden konnte, musste jeder Läufer seine Bahn selbst abzeichnen. Anfänglich bewölkt, erwischte es die letzten Starter wieder mit Regen. Leider musste wegen eines gestohlenen und zwei falsch gesetzten Posten die Etappe in 17 Kategorien annulliert werden. Und das nach dieser Hau-Ruck-Aktion. Schade.

stock Gibel bei Schwyz war gekennzeichnet durch ruppiges, felsiges Gebiet.

Da eine Freilegung der Zufahrtsstraße zur Ledernen-Etappe immer noch nicht möglich war, stellten die Organisatoren über Nacht mit einer immensen Energie eine Ersatz-Etappe auf die Beine. Kurzerhand wurden Bahnen erneut auf dem Gibel gelegt und Postenbeschreibungen erstellt. Da nicht mehr gedruckt werden konnte, musste jeder Läufer seine Bahn selbst abzeichnen. Anfänglich bewölkt, erwischte es die letzten Starter wieder mit Regen. Leider musste wegen eines gestohlenen und zwei falsch gesetzten Posten die Etappe in 17 Kategorien annulliert werden. Und das nach dieser Hau-Ruck-Aktion. Schade.

Eine abenteuerliche, aber auch interessante Woche ging somit zu Ende.

Herren-Elite:

1.	Schuler Benno	OLG Goldau	14:52	n. ang.	58:54	n. ang.	37:52	73:05	3944 Punkte
2.	Müller Andres	OLG Säuliamt	16:14	n. ang.	58:53	53:14	45:57	72:37	3863 Punkte
3.	Forne Chris	Peninsula	15:51	n. ang.	59:34	52:52	44:27	74:04	3860 Punkte
57.	Aigner Simon	SV Mietraching	22:03	n. ang.	109:09	n. ang.	75:36	125:11	2260 Punkte

Sommertrainingslager und 6-Tage-Lauf in Ungarn Hungaria-Kupa 16.-23. August 2009

Nach letzt jährigem Ausfall des Trainingslagers hatte sich der SV Mietraching in diesem Jahr für Ungarn als Ort des Sommertrainingslagers entschieden. Der „Hungaria Kupa 2009“ war als Rahmenprogramm für die zur selben Zeit statt findenden Orientierungslauf-Weltmeisterschaften „WOC 2009“ der Elite Herren und Damen geplant, und wir wollten natürlich so gut als möglich live dabei sein.

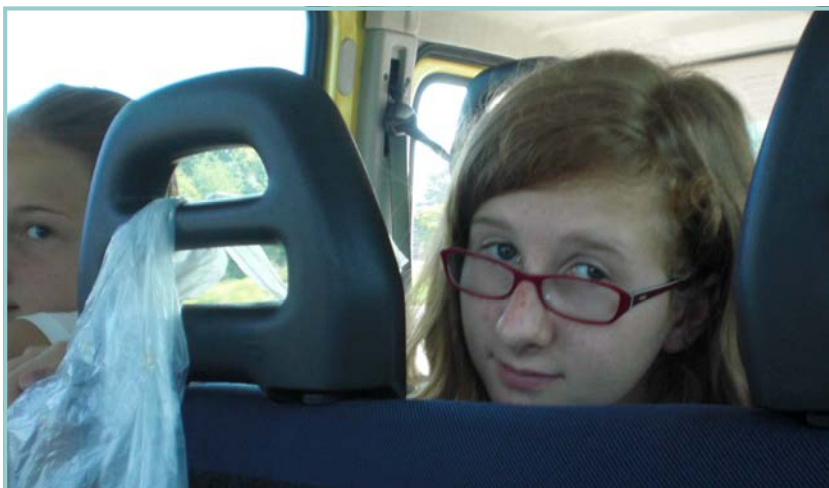
Unsere 20köpfige Gruppe - Hauptorganisator Roland Vogl, 17 Mietracher und Johanna und Fabian Scheler aus Coburg - machten sich sonntags um 7.00 Uhr auf den weiten Weg nach Miskolc. Vor der Abfahrt noch die Frage von Karin an alle: „Habt ihr alles dabei? Wirklich nichts vergessen? Auch die Ausweise nicht?“ Antwort im Chor: „Neiiiiin !!!“ Und schon ging's los. Roland mit dem „Orgelbauer-Bus“ seines Bruders, Sabine Intsiful und

Peter Lange im Konvoi auf der Autobahn.



**Trainingslager
in Miskolc**

**20 Leute unter
einen Hut zu
bringen ist gar
nicht so ein-
fach!**



Keine zwei Kilometer gefahren und die Warnblinkanlage von Roland bringt die Hinteren zum Grübeln: Na, wem ist denn nun eingefallen, dass er doch was vergessen hat? Aber es geht gleich wieder weiter Bis der nächste Parkplatz angesteuert wird und Karin aussteigt, in ihrem Gepäck wühlt, um dann freudestrahlend ihre Medikamente in den Händen zu halten. Durch das Abchecken der Kinder, war sie sich plötzlich selber nicht mehr sicher, alles dabei zu haben. Nun konnten wir aber endlich los legen - Roland voran. Da er den Bus erst spät abends bekommen hatte, war der Tank fast leer, so dass wir nach der österreichischen Grenze eine Tankstelle

ansteuern mussten. Normalerweise ist das auch kein Problem: erste Tankstelle raus, tanken und wieder weiter. Man muss nun aber bedenken, dass Roland bei den Tankstellen eine Rangliste führt und lieber Sprit sparende 90 km/h auf der Autobahn fährt, um noch bis zur Lieblingstankstelle zu gelangen. Doch Tanken direkt an der Autobahn ist nicht - Autobahnausfahrt runter, Tanker suchen, keine gefunden, wahrscheinlich falsche Ausfahrt erwischt, wieder auf die Autobahn, nächste Ausfahrt runter, endlich richtige Tankstelle gefunden, Tanken, abartig schmeckenden Kaffee kaufen, diesen beim Versuch des Wiederanschnallens auf seinen Nebenmann schütten, endlich die Tankstelle verlassen und ab auf

die Autobahn Richtung Ungarn. Ach ja, man sollte noch erwähnen, dass uns das Tankproblem wohl die ganze Woche verfolgt hat, denn Rolands Taktik kannten wir ja jetzt, aber Sabine hatte ein Firmenauto und durfte nur an bestimmten Stellen tanken, dort wo ihre Karten akzeptiert wurden; und Peters Auto brauchte Autogas, was sich in Ungarn als schwierig erwies, da wir nicht den richtigen Tankadapter dabei hatten. Doch auch diese Schwierigkeiten wurden gemeistert.

Nach sehr langen 10 Stunden und bei sehr warmen 34 Grad waren wir endlich in Miskolc, wo wir, das Universitätsgelände suchend, nach Schildern der WOC Ausschau hielten; doch die blieben uns verwehrt, und ohne NAVI wären wir wohl noch länger durch Miskolc Town geirrt. Doch daran mussten wir uns langsam gewöhnen: keine Plakate, schlechte Ausschilderung und sehr schlechte Informationen. Man hatte wirklich den Eindruck, der Hungaria-Cup war nur ein gewinnbringendes Abfallprodukt der WM.

Übernachtungen waren in den Studentenwohnheimen der Universität Miskolc geplant, welche die drittgrößte Stadt Ungarns ist, doch wurde unsere Gruppe in drei verschiedenen Gebäudekomplexen und dort jeweils auch noch in unterschiedlichen Etagen untergebracht - schlechte Organisation der Ungarn.

Die sechs Etappen des traditionellen Hungaria-Cup waren aber ebenfalls weit verstreut, so dass für die tägliche Anreise zu den Läufen zwischen einer 3/4 Stunde und 1 1/2 Stunden eingeplant werden musste.

Das Wetter aber zeigte sich schon am Anreisetag von seiner besten

Seite und ließ uns auch ohne körperliche Anstrengung bei 33°C—35°C ins Schwitzen kommen.

Nächster Morgen, nächste unangenehme Überraschung - fürs „Frühstück“ hatte jeder von uns 4,— Euro pro Tag bezahlt, doch nun ging uns der Hut hoch: Als wir die Mensa betraten, waren die Auslagen leer und ein unfreundlicher Ungar gab uns zu verstehen, dass es nichts mehr geben würde. Das war zuviel, und Roland und Peter diskutierten mit Händen und Füßen aufgebracht mit dem Chef der Küche. Nun wurden noch mal 20 Teller mit Wurst und Käse für uns angerichtet. Das war aber auch schon alles: es gab nur

noch Zitronentee, aber kein Müsli, keine Milch und keinen Kaffee - diesen organisierten wir uns an einer Kaffeebar, mussten dafür zwar nochmals bezahlen, aber er war es wert. Das Schlimme dabei war, dass im Nebensaal den WOC-Teilnehmern eine Fülle an Speisen angeboten wurde, und wir fast hungrig zum Wettkampf fahren mussten. Für die nächsten Tage aber wurde bei LIDL (hatte von 7.00 Uhr bis 21.00 Uhr durchgehend geöffnet) alles fehlende für ein vernünftiges Frühstück organisiert: Milch, Müsli, Obst, Nutella usw., denn „ohne Mampf kein Kampf“!

Aber warum waren wir eigentlich hier in Ungarn?

Ach ja, Orientierungslauf!

Beim Anmarsch zur Zielweise kamen uns die Weltelite entgegen, die gerade ihren Qualifikationslauf absolviert hatten.

Die erste Etappe am Montag war für die meisten erst einmal als Eingewöhnung gedacht, denn der Wald war sehr steil und verleitete in der Nachmittagshitze zu vielen kleinen Fehlern. So dass manche hier schon ihr ersten Streichergebnis nutzen mussten - denn von allen sechs Läufen wurden die besten vier für das Gesamtergebnis gewertet. Dennoch konnten Maria Lange als 7. und Anna Biller als 8. in der Kategorie D-18 sowie Korbinian Lange als 10. bei den Herren-12 gleich zum Auftakt mit Top-Ten-Plätzen glänzen.



Blick vom ersten Gebäudeblock auf das Uni-Gelände



Die Finnin Mina Kauppi beim Interview



Peter kämpft sich durch



Die Schweizer Elite geht - Mietrachings Elite kommt



Sabine Intsiful



Helena Bastian



Karin Vogl

Das Gelände des zweiten Tages war geprägt von großen Höhenformationen und einigen detailreichen Gebieten. Hier hatte am gleichen Tag auch die Elite ihre Qualifikationsläufe für die Langdistanz. Durch große Postenabstände war die richtige Routenwahl oftmals entscheidend, was Anna, Maria und Korbinian wiederum sehr gut meisterten und die Plätze 4, 5 und 8 in ihren Wertungskategorien belegten. Nun kam aber auch der Rest der Mietrachinger Delegation in Fahrt und es konnten weitere 5 Top-20 Platzierungen errungen werden: Helena Bastian (16. D-14), Andrea Gruber (17. D-12), Daniela Gruber (17. D-16), Johanna Scheler (18. D-18), Petra Lange (19. D-40) und Roland Vogl (20. H-40).



Fabian Scheler

Johanna Scheler



Am nächsten Vormittag stand bei der WM die Entscheidung der Mitteldistanz auf dem Programm, und da wir erst am späten Nachmittag unseren Wettkampf hatten, nutzten wir die Gelegenheit, die Weltelite live zu erleben. Dank der großen Leinwand konnten wir die Akteure am Funkposten sehen und bekamen somit die großen OLER zu Gesicht, über die sonst nur von Karin und Roland geschwärmt wird: eine Mina Kauppi, die enttäuschte vierte wurde, eine Simone Niggli, die sich die Bronzemedaille sicherte und eine überragend laufende Dana Brozková, die mit ihrer Goldmedaille um die Wette strahlte. Somit entpuppten sich einige von uns als wahre Autogrammjäger und belagerten die VIP-Zelte mit Stift und T-Shirt.



Daniela Gruber



Petra Lange



Mittendrin und live dabei

Peter - Karin - Roland



Goldmedaillengewinnerin

Dana Brozková

Etwas ungewöhnlich war der Start der dritten Etappe am Nachmittag. Zum Vorstart musste man steil bergauf um dann gleich dasselbe auf der anderen Seite des Hügels wieder gefährlich steil bergab zu laufen, um dann noch auf Unwegen zur eigentlichen Kartenausgabe zu gelangen. Viele Steine und sehr steile Anstiege prägten diesen Mitteldistanzlauf und manche hatten hier mit der Feinorientierung Probleme. Die Jüngsten waren wieder einmal die Besten: Andrea Gruber (10. D-12), Korbinian Lange (12. H-12), Anna Biller (14. D-18), Maria Lange (15. D-18), Johanna Scheler (19. D-18).

Die „Downtown“ von Miskolc war Austragungsort der vierten Etappe. Auf den Stadtsprint als Erholungsetappe hatten wir uns alle schon gefreut. Die Temperaturen stiegen auch an diesem Tag wieder auf 34°C, so dass die große Brunnenanlage auf dem Marktplatz, an dem das Ziel aufgebaut war, gerne zum Kühlen der Füße angenommen wurde. Am Ungarischen Nationalfeiertag waren nur wenige Leute in der Innenstadt unterwegs, so dass die Suche nach den Posten nicht im Fußgänger-

gewühl endete; im Gegenteil - die Orientierer hatten freie Bahn durch die Gassen und in die zahlreichen Hinterhöfe. Korbinian Lange setzte mit seinem dritten Platz einen Glanzpunkt für die Mietrachinger, doch auch Andrea Gruber mit Platz 5 (D-12), Maria Lange und Anna Biller mit den Plätzen 4 und 6 in D-18 zeigten ihre Sprintqualitäten. Weiter Topergebnisse lieferten Hannah Kühne (17. D-14) und Karin Vogl (18. D-40).



Korbinian Lange

Der nächste Tag war Ruhetag beim HungariaCup, doch die Weltmeisterschaft hatte nun mit den Staffelnrennen den ersten richtigen Höhepunkt zu verzeichnen, was sich auch ein Teil der Mietrachinger nicht entgehen ließ - und diese erlebten das große Drama des schwedischen Schlussläufers Martin Johansson fast live, der sich in Führung liegend einen Ast tief in den Oberschenkel rammte und schwer verletzt im Wald liegen blieb. Auf der Großleinwand verschwanden plötzlich die führenden Nationen Schweden, Frankreich, Norwegen und Tschechien, und lange blieben die Zuschauer im Ungewissen bis bekannt wurde, dass die drei Schlussläufer von Frankreich, Norwegen und Tschechien den verletzten Schweden versorgten und Hilfe holten. Gewonnen hatte somit bei den Herren die Staffel aus der Schweiz, die ihre Medaillen aber erst annahm, als die „Ersthelfer von Ungarn“ ausgezeichnet wurden. Bei den Damen lief das Rennen ohne größere Zwischenfälle ab und es siegte Norwegen vor Schweden und Finnland

Die Ergebnisse der WM könnt ihr unter <http://live.woc2009.hu/> selber nachlesen.

Der Rest der Mietrachinger blieb auf dem Unigelände, um Fußball zu spielen und sich mit dem Wikingerspiel die Zeit zu vertreiben.



Seppi Frankl / Markus Penzkofer



Benni Rösch



Tobias Penzkofer

Nur so zum Spaß versuchten wir Mietrachinger uns am Abend bei unserem ersten „Handy-OL“ in der Innenstadt von Miskolc. Hier bekam jedes Läuferpaar zwei Mobiltelefone, und nur ein Läufer (der Navigator) eine Karte. Dieser hatte die Aufgabe, seinen Partner mit präzisen Angaben der Laufrichtung zu den Postenstandorten zu führen. Nach dem Lauf des ersten Partners wurde getauscht, und der jetzige Navigator bekam eine neue Karte - die Zielzeit war die Addition aus beiden Läufen. Beim Lauf mit dem Mobiltelefon am Ohr wurde man zwar von Passanten etwas schief angesehen, aber allen Teilnehmern hat es riesigen Spaß gemacht.



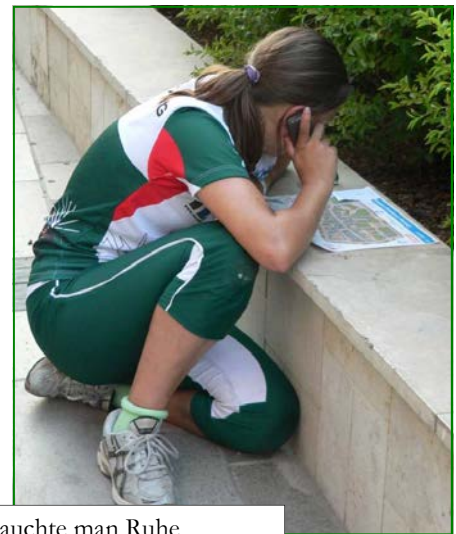
Andrea und Korbinian



Maria und Johanna



Zum Navigieren brauchte man Ruhe



Ernst wurde es dann wieder bei der 5. Etappe, einem Langdistanz Rennen. Durch die nicht immer eindeutig gezeichneten Vegetationen, viel Unterholz und viele Höhenmeter kamen einige nicht richtig in ihren Lauf. Durch das technisch anspruchsvolle und physisch fordernde Gelände waren am fünften Lauftag Fehler vorprogrammiert. Top in Form waren immer noch: Anna Biller (3. D-18), Korbinian Lange (5. H-12), Maria Lange (6. D-18), Roland Vogl (14. H-40), Andrea Gruber (15. D-12), Johanna Scheler (15. D-18) und Helena Bastian (18. D-14).



Hannah Kühne



Johanna Scheler



Roland Vogl



Maria, Johanna, Anna

An der Slowakischen Grenze war der letzte Lauf angesetzt. In der Nacht zuvor setzten heftige Regenfälle ein und die Temperatur fiel auf 16°C. Schon die Anfahrt gestaltete sich etwas schwierig und sehr lange. Erst nach 90 Minuten war man über eine kleine und sehr schlecht zu befahrende Straße im Zielgebiet angelangt, doch das Abenteuer begann für viele Autofahrer nun beim Parken in der ansteigenden und durch den Regen total verschlammten Wiese - nur durch vereinte Kräfte konnten einige Autos wieder befreit werden. Das Vereinszelt des SV Mietraching wurde an diesem Regentag gerne auch von anderen Läufern zum kurzzeitigen Unterstellen genutzt. Während des Laufes ließ der Regen deutlich nach, was das Orientieren im von Dolinen geprägten Gelände etwas erleichterte. Dieser Geländetyp stellte sehr hohe Anforderungen an die Orientierungsfähigkeiten der Läufer, da man immer wieder die Richtung kontrollieren musste, um nicht in die falsche Senke zu laufen. Viele Steine und die aufgeweichten Hänge erschwerten zudem das Laufen. Doch genau dieses Gelände liegt Maria, was sie mit einem eindrucksvollen 3. Platz unterstrich. Konstant in seiner Leistung blieb auch Korbinian und belegte auf der Schlussetappe einen sehr guten 5. Platz. Anna komplettierte die Top-Ten Ergebnisse mit einem 7. Rang. Weitere gute Ergebnisse zeigten Roland Vogl (15. H-40), Julia Penzkofer (17. D-16), Andrea Gruber (18. D-12) und Tobias Penzkofer (20. H-12).



Korbinian



Unser Zelt: sehr wichtig an diesem Tag



Andrea



Wettkampfanalyse mit dem Trainer

Gleich im Anschluss machten sich die 20 Mietrachinger wieder auf den 10stündigen Heimweg, der nur auf Umwegen angetreten werden konnte, da die Zufahrtsstraße wegen des letzten Laufes zur WM für die Rückfahrt gesperrt war. Unser Zielgebiet war nur kurz vor der Slowakischen Grenze, Start und 2/3 des Laufes fanden sowieso auf slowakischer Seite statt. So setzten wir unsere Autos in Richtung Slowakei in Bewegung - 15 Minuten über einen holprigen, ausgewaschenen Waldweg und durch tiefe Pfützen, bis wir wieder eine Straße erreichten. Diese führte uns vorbei an einer sehr beeindruckenden Bergkette zurück nach Miskolc.

Die Organisation vor Ort war zwar bemüht aber überfordert und ließ bei den Läufern viele Wünsche offen - trotzdem, oder vielleicht gerade deswegen war Ungarn eine Reise wert.



Kurzes Fazit diese Trainingslagers:

Sehr viel Spaß hat es gemacht, wieder einmal mit einer großen Truppe unterwegs gewesen zu sein.

Schön war es zu sehen, dass jeder immer wieder etwas dazu lernen kann, und dass auch die Jünsten nach anfänglichem Respekt den Umgang mit Karte, Kompass und dem Wald als selbstverständlich ansehen.

Toll waren die Eindrücke, die wir live bei der WOC sammeln konnten.

Manche entwickelten sich zu richtigen Autogrammjägern und hatten das Trikot voller Unterschriften.

Super war das Wetter!

Trotz schlechter ungarischer Organisation ließen wir uns den Spaß nicht verderben.

Lustig war der Handy-OL, den fast alle von uns ausprobierten.

Ein Erlebnis war auch das gemeinsame Abendessen in einer Pizzeria in Miskolc. Am letzten Abend durften wir uns selber abkassieren, da gerade eine Hochzeit gefeiert wurde und der Chef nicht gestört werden wollte. (Pech - Trinkgeld gab es dafür natürlich nicht!)

Orientierungslauf macht eben nicht nur wegen des Laufens Spaß, sondern auch wegen des ganzen Drumherum!

Danke darum an Roland und Karin für die Vorbereitungen und die Betreuung!

Ergebnisse:**H-12: (33 Teilnehmer)**

1.	Mocellini Simone	Team Trentino	11:23	24:34	13:32	14:33	20:24	20:07	396,09 Pkt.
2.	Peregi Dániel	Tabáni Spartacus	13:18	20:02	14:23	11:34	20:41	30:01	391,66 Pkt.
3.	Wolowczyk Michal	Warszawa	12:26	21:53	14:56	12:21	22:19	19:29	374,78 Pkt.
8.	Lange Korbinian	SV Mietrachung	14:35	24:20	17:21	13:58	23:13	22:11	329,37 Pkt.
25.	Penzkofer Tobias	SV Mietrachung	17:33	36:30	25:11	20:44	38:36	32:20	118,43 Pkt.

H-14: (67 Teilnehmer)

1.	Wolowczyk Krzysztof	Warszawa	23:34	49:23	18:08	13:34	48:30	20:38	389,70 Pkt.
2.	Bartkevicius Algirdas	LTU LT United	29:46	39:08	21:56	12:18	38:03	23:00	388,53 Pkt.
3.	Rácz Sándor	Vasutas SE	24:21	41:59	20:07	12:45	43:54	22:01	379,04 Pkt.
48.	Aigner Tom	SV Mietrachung	56:15	92:09	31:08	18:06	66:44	52:00	105,78 Pkt.
49.	Penzkofer Markus	SV Mietrachung	46:00	65:26	31:27	23:19	69:20	36:16	101,36 Pkt.
60.	Frankl Josef jun.	SV Mietrachung	93:25	67:20	Fehlst.	28:10	Fehlst.	Fehlst.	27,94 Pkt.

H-16: (87 Teilnehmer)

1.	Horváth Marcell	Sirályok SE	33:14	42:38	24:40	15:16	50:32	27:58	389,12 Pkt.
2.	Parfianowicz Piotr	Mazowsze	28:59	42:00	n.ang.	19:07	42:53	30:28	387,99 Pkt.
3.	Dislers Davis	RSP OK RSP	31:52	43:49	23:40	17:07	46:01	Fehlst.	376,18 Pkt.
68.	Rösch Benni	SV Mietrachung	Fehlst.	68:30	37:54	24:36	109:53	52:22	119:53 Pkt.

H-18: (53 Teilnehmer)

1.	Baumholczer Máté	Vasutas SK	37:46	53:06	27:31	17:46	56:00	29:34	397,95 Pkt.
2.	Olejník Michal	Azymut	35:52	56:02	28:41	18:54	58:08	26:39	389,39 Pkt.
3.	Barkász Dániel	Vasutas SE	35:22	59:58	27:50	18:32	61:52	29:52	382,93 Pkt.
30.	Scheler Fabian	Coburg Neuses	67:50	78:57	34:15	24:37	n.ang.	37:11	245:98 Pkt.

H-40: (82 Teilnehmer)

1.	Gillich György	Tájfutó Ho	33:14	63:09	30:47	17:50	71:21	31:58	382,45 Pkt.
2.	Cych Piotr	Twardogóra	39:15	60:00	n.ang.	17:00	63:26	30:03	382,23 Pkt.
3.	Egei Tamás	Környezetvédő	46:30	54:17	34:20	18:37	59:09	33:40	378,45 Pkt.
23.	Vogl Roland	SV Mietrachung	41:09	73:45	36:49	25:05	75:57	39:32	289,12 Pkt.

H-55: (65 Teilnehmer)

1.	Heinonen Veli-Matti	DTA Delta	29:25	51:53	31:25	n.ang.	53:42	30:43	389,54 Pkt.
2.	Fey Sándor	Hidegkúti	31:11	42:10	31:56	14:14	Fehlst.	31:35	388,81 Pkt.
3.	Balla Sándor	Hegyispot	33:53	42:46	33:01	14:46	48:37	32:36	386,63 Pkt.
61.	Lange Peter	SV Mietrachung	79:40	94:58	58:24	25:30	92:22	Fehlst.	34,76 Pkt.

D-12: (29 Teilnehmerinnen)

1.	Viniczai Csenge	Vasutas SK	16:26	19:54	14:40	12:06	18:40	16:14	400,00 Pkt.
2.	Balázs Otilia	Tabáni Spartacus	14:39	20:17	14:53	9:42	19:02	Fehlst.	396,59 Pkt.
3.	Ruka Diana Marta	RSP OK RSP	16:09	24:16	17:28	11:15	21:15	18:33	345,67 Pkt.
13.	Gruber Andrea	SV Mietraching	25:06	35:57	21:30	12:47	32:36	58:04	175,65 Pkt.

D-14: (53 Teilnehmerinnen)

1.	Konrád Krisztina	Gyongyosi	24:20	28:08	21:41	18:50	32:33	26:43	395,75 Pkt.
2.	Kostina Natalia	Moscow	27:04	30:10	20:53	19:34	47:45	24:53	381,10 Pkt.
3.	Dzhulieva Martina	TRA Trapezitsa	31:17	28:01	22:29	15:21	46:40	29:09	369,93 Pkt.
31.	Bastian Helena	SV Mietraching	72:02	37:21	42:12	19:48	45:15	48:23	197,46 Pkt.
37.	Kühne Hannah	SV Mietraching	44:37	48:44	40:50	18:35	53:53	40:46	169,26 Pkt.

D-16: (51 Teilnehmerinnen)

1.	Björklund Amilia	Sävedalens AIK	27:40	35:32	26:13	17:52	38:30	22:37	400,00 Pkt.
2.	Zempléni Réka	SIR Sirályok SE	27:23	39:09	28:22	17:08	41:07	26:56	381,14 Pkt.
3.	Zalaiskalna Beata	IK auseklis	30:20	45:42	32:12	18:20	42:19	29:34	345,23 Pkt.
34.	Gruber Daniela	SV Mietraching	37:25	55:13	48:39	32:25	71:42	40:35	137,69 Pkt.
35.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	52:47	73:58	44:38	25:17	75:40	36:31	124,18 Pkt.

D-18: (45 Teilnehmerinnen)

1.	Kobusinska Adrianna	LKO Leszno	30:10	47:03	28:15	21:59	55:26	29:17	392,28 Pkt.
2.	Faron Paulina	WKS Wawel	30:40	48:54	28:38	20:52	58:34	26:23	386,35 Pkt.
3.	Kolosinska Jolanta	Mazowsze	29:53	49:28	29:15	19:20	78:08	37:39	379,78 Pkt.
6.	Biller Anna	SV Mietraching	31:14	54:25	35:17	20:44	56:14	30:06	366,30 Pkt.
7.	Lange Maria	SV Mietraching	30:45	55:27	35:27	20:07	61:12	29:12	365,72 Pkt.
20.	Scheler Johanna	Coburg Neuses	36:00	70:54	38:29	25:44	77:22	42:45	255,53 Pkt.

D-40: (48 Teilnehmerinnen)

1.	Gornicka Anna	Warszawa	31:29	44:44	29:02	16:47	49:11	28:02	400,00 Pkt.
2.	Peel Jenny	Yorkshire	35:19	50:30	32:08	18:30	n.ang.	27:39	366,27 Pkt.
3.	Ovcharenko Oxana	Team Ukraina	42:20	57:23	32:12	17:42	54:08	29:56	364,67 Pkt.
24.	Lange Petra	SV Mietraching	54:21	70:25	45:16	25:20	78:03	42:57	179,51 Pkt.
25.	Vogl Karin	SV Mietraching	65:06	75:52	46:39	23:47	74:41	45:52	178,95 Pkt.
34.	Intsiful Sabine	SV Mietraching	59:26	82:30	52:50	24:48	80:34	58:02	120,96 Pkt.

Gaumeisterschaft am 29. August 2009 in Untergrub



Ziel: Peter und Karin

Bei den 38. Gaumeisterschaften des Turngaues Donau-Wald im Orientierungslauf gingen leider nur 27 Läuferinnen und Läufer an den Start. Bei optimalen Witterungsbedingungen konnten die Verantwortlichen vom SV Mietraching die Orientierer am Weiler der Familie Lange in Untergrub begrüßen.

Startchefin Maria Lange schickte ab 13.00 Uhr die Läufer auf die erste Teilstrecke des Doppelsprints ins Gelände. Hier hatte Bahnleger Roland Vogl vier verschieden lange und orientierungstechnisch unterschiedliche Strecken vorbereitet. Die Jüngsten hatten im offenen und gut zu belaufenden Mischwald ca. 1,1 km mit 100 Hm zu bewältigen. Die Elite-kategorie dagegen musste auf einer Strecke von 2,4 km 230 Höhenmeter überwinden.

Nach einer Stärkung mit Kaffee und Kuchen mussten dann alle Teilnehmer noch einmal die OL-Schuhe schnüren, um den zweiten Teil der Gaumeisterschaft zu absolvieren. Dass das Laufgebiet sehr anspruchsvoll war und sehr viele Höhenmeter beinhaltete wussten die Teilnehmer schon im Vorfeld, aber alle kämpften sich mit ihrer OL-Karte „Kniebrecher“ bravurös ins Ziel, wo von Karin Vogl und Peter Lange die Zeiten genommen wurden und kein einziger Fehlstempel zu verbuchen war.

Da diese Meisterschaft auch als Wertungslauf für die Deutsche Parktour und für den Ostbayerischen Nachwuchspokal zählte, konnten Gastläufer aus Ipsheim, Coburg und Nittendorf begrüßt werden.

Gaufachwartin Petra Lange bedauerte, dass leider nur 10 von 15 Meisterschaftskategorien ausgetragen und gewertet werden konnten. Dabei wurden sechs Titel an den Gastgeber SV Mietraching vergeben.

Die Siegerehrung mit Medaillenvergabe fand kurz nach Ende der Veranstaltung statt .

H-12:

1.	Lange Korbinian	SV Mietraching	13:59	15:04	29:03 min
2.	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	17:37	27:23	45:00 min
3.	Bretzendorfer Tobias	SV Mietraching	19:47	30:24	50:11 min



Start: Maria



Korbinian Lange



Tobias Penzkofer



Tobias Bretzendorfer

D-12:

1.	Gruber Andrea	SV Mietraching	18:36	29:52	48:28 min
----	---------------	----------------	-------	-------	-----------

H-14:

1.	Penzkofer Markus	SV Mietraching	13:22	16:48	30:10 min
2.	Aigner Tom	SV Mietraching	13:23	19:09	32:32 min

D-14:

1.	Bastian Helena	SV Mietraching	15:43	23:26	39:09 min
----	----------------	----------------	-------	-------	-----------

D-16:

1.	Gruber Daniela	SV Mietraching	42:52	36:36	79:28 min
2.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	48:52	33:16	82:08 min

H-19 Elite:

1.	Bastian Willi	SV Mietraching	46:15	49:23	95:38 min
----	---------------	----------------	-------	-------	-----------

D-35:

1.	Liebl Gertrud	TV Osterhofen	38:42	34:20	73:02 min
2.	Geiger Christiane	OLA Deggendorf	42:01	37:47	79:48 min
3.	Penzkofer Căcilia	SV Mietraching	58:55	60:16	119:11 min



Markus und Julia Penzkofer



Willi Bastian war einfach zu schnell und konnte somit nur noch von hinten fotografiert werden.



Helena Bastian



Căcilia Penzkofer



Die Medaillenträger

Herbst-OL am 30. August 2009 in Winzer

Der TV Osterhofen lud in diesem Jahr nicht zum Frühlings-OL sondern erstmal zu einem Herbst-OL. Im Waldgebiet Winzer-Sonnenhügel hatte Siegfried Liebl sehr interessante Bahnen gelegt, die immer wieder Routenwahlprobleme bereithielten. Aber auch die Feinorientierung in einem Senkengebiet war extrem fordernd. Zudem hatte man mit vielen Höhenmetern zu kämpfen, die das Lauftempo immer wieder drosselten.

Knapp 50 Teilnehmer aus vielen Teilen Bayerns, vor allem aber aus Mietraching, gingen bei bestem Laufwetter an den Start. Auch dieser Lauf floss in die Wertung zum Ostbayerischen Nachwuchspokal ein.



Auch Winzer war in diesem Jahr wieder eine unserer OL-Stationen.



Damen A: (4,2 km / 290 Hm / 13 P.)

- | | | | |
|----|-------------------|----------------|-----------|
| 1. | Maria Lange | SV Mietraching | 44:12 min |
| 2. | Katrin Lorenz | TSV Grünwald | 53:06 min |
| 3. | Christiane Geiger | OLA Deggendorf | 60:22 min |

Damen B: (3,4 km / 235 Hm / 11 P.)

- | | | | |
|----|-----------------|----------------|-----------|
| 1. | Anna Schöps | OLV Landshut | 44:48 min |
| 2. | Daniela Gruber | SV Mietraching | 54:06 min |
| 3. | Julia Penzkofer | SV Mietraching | 57:02 min |

Offen C: (1,7 km / 110 Hm 7 P.)

- | | | | |
|-----|-----------------------|----------------|-----------|
| 1. | Tom Aigner | SV Mietraching | 15:42 min |
| 2. | Markus Penzkofer | SV Mietraching | 16:41 min |
| 3. | Korbinian Lange | SV Mietraching | 21:31 min |
| 4. | Tobias Bretzendorfer | SV Mietraching | 21:51 min |
| 6. | Andrea Gruber | SV Mietraching | 22:34 min |
| 7. | Tobias Penzkofer | SV Mietraching | 24:36 min |
| 8. | Cäcilia Penzkofer | SV Mietraching | 26:20 min |
| 13. | Theresa Bretzendorfer | SV Mietraching | 33:46 min |



Militär-Biathlon-OL-WM in Arlon / Belgien 27.-30. August 09



Auch Belgien war in diesem Jahr wieder eine OL-Station für einen Mietracher Orientierer!

Dirk Hartmann ist auch in diesem Jahr wieder unermüdlich unterwegs, um alle möglichen Formen des Orientierungslaufes zu testen. Bei der Militärweltmeisterschaft der Orientierungslaufenden Biathleten stand er am Start und konnte mit überragenden Platzierungen glänzen.

Im belgischen Arlon startete er im Sprint, in der Langdistanz und in der

Staffel. Im flachen Dünengelände konnte sich Dirk im Sprint auf den Silberrang vorarbeiten. Im Klassikrennen musste er sich leider mit dem undankbaren vierten Platz zufrieden geben. Dadurch war er aber für die Staffel hoch motiviert und konnte sich mit seinem Partner am Ende die Goldmedaille umhängen lassen.

Gratulation!



Dirk als Zweiter beim Sprint



Sieger in der Staffel



Deutsche Staffelmeisterschaft in Kirkel am 12. September 09

Im Saarland sind die diesjährigen Titelentscheidungen bei den Deutschen Staffelmeisterschaften gefallen. Auch der SV Mietraching schickte vier Staffeln in die Sandsteinfelsen von Kirkel und alle konnten mit Top-Ten Plätzen glänzen.

Die Mietracher Damen-Elite-Staffel schickte Jana Faltejskova an den Start der für einen Staffeltwettbewerb doch sehr langen Strecken. Als Sechste kam sie aus dem Wald und klatschte auf die noch 16-jährige Anna Biller ab, die sich zu dieser Zeit in Topform befand. Mit der zweitbesten Laufzeit des Tages konnte Anna das SVM Trio somit zwischenzeitlich auf Rang 3 vorschieben, und unter normalen Umständen wäre dieser Platz wohl auch zu halten gewesen, doch Maria Lange ging geschwächt durch einen grippalen Infekt auf die Schlussrunde, versuchte zwar ihr Bestes, konnte aber zu den beiden vor ihr liegenden Staffeln vom Post SV Dresden und von USV TU Dresden keinen Boden mehr gut machen, im Gegenteil - nach hinten wurde der Abstand zur Vierten aus Kassel immer geringer und durch einen Orientierungsfehler konnte diese dann im Schlussabschnitt an Maria vorbeiziehen. Die 18jährige konnte keine zusätzlichen Kräfte mehr mobilisieren, so dass sich die Staffel nach einer Gesamtlaufzeit von 3:08:52 Stunden mit nur mal 46 Sekunden Rückstand mit dem undankbaren vierten Platz zufrieden geben musste; was aber das beste Damen-Elite-Staffelergebnis eines bayerischen OL-Vereins überhaupt bedeutete.

Sebastian Lange, konditionell sehr stark, war das Starten bei einem Staffelfrennen zwar schon gewohnt, doch aus beruflichen Gründen blieb ihm in diesem Jahr kaum Zeit für den Orientierungslauf, so dass die Praxis fehlte, was sich auch gleich bei einem Gabelposten bemerkbar machte: er suchte zu lange und verlor komplett

den Anschluss ans Hauptfeld und kam so mit großem Rückstand als 18. zum Wechselraum. Nun ging der erfahrene und sichere Orientierer Ralph Körner auf die 7,4 km lange Strecke und machte seine Sache hervorragend. Mit einem konstanten Lauf brachte Ralph den SV Mietraching auf Platz 9 nach vorne. Nun lag es an Schlussläufer Simon Aigner, diese Position zu verteidigen. Ganz schaffte er dieses Vorhaben zwar nicht, doch um Platz 10 kämpfte er im Schlusssprint mit einem Läufer aus Bottrop und konnte diesen mit sieben Sekunden hinter sich lassen. Nach genau 3:29:52 Stunden war also eine weitere Platzierung unter den besten Zehn geschafft. Gewonnen hat die Herren-Elite-Klasse Planeta Radebeul vor Post SV Dresden und dem SV TU Ilmenau.

Das jüngste Team des SV Mietraching waren die Schüler der H-14 Kategorie. Etwas aufgeregt war Korbinian Lange vor seinem ersten Staffelfstart. Doch hoch motiviert und von Trainerin Karin Vogl mental gut eingestellt lieferte er ein bravourses Rennen ab, hatte auf der 3 km langen und mit 125 Höhenmetern versehenen Strecke kaum Probleme und konnte somit als Dritter auf seinen Teamkollegen Tom Aigner wechseln. Dieser hatte zwar einen konstanten Lauf, musste aber zwei Mannschaften an sich vorbeiziehen lassen, so dass Markus Penzkofer als Fünfter auf seine Schlussrunde geschickt wurde. Obwohl Markus nach vorne nichts mehr aufholen konnte, sicherte er durch einen soliden Lauf das Platz-5-Ergebnis nach hinten ab. Den Sieg feierte das heraus stechende Team der Saison von TOLF Berlin vor Uslar und Steinberg.

Bei den kurzen Rahmenstaffeln (2,5 km / 100 Hm) belegten Karin Vogl, Peter Lange und Petra Lange unter 20 Teams den zufriedenstellenden 9. Rang.



Das kleine Saarland war Ausrichter der DM-Staffel



Peter verschaffte sich beim Staffelfstart den Überblick



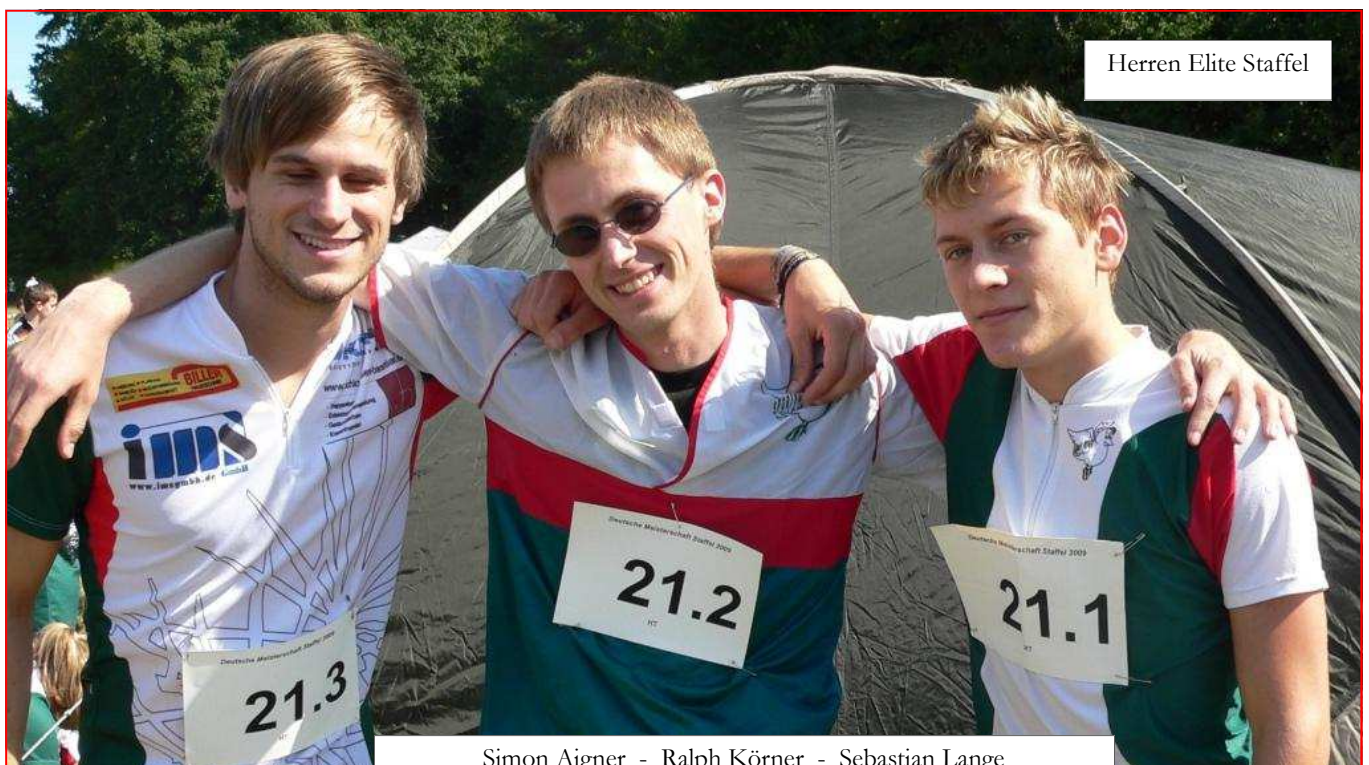
Die Technischen Delegierten
Dirk Hartmann und Hilmar Wendler

Damen Elite Staffel



Maria Lange - Anna Biller - Jana Faltejskova

Herren Elite Staffel

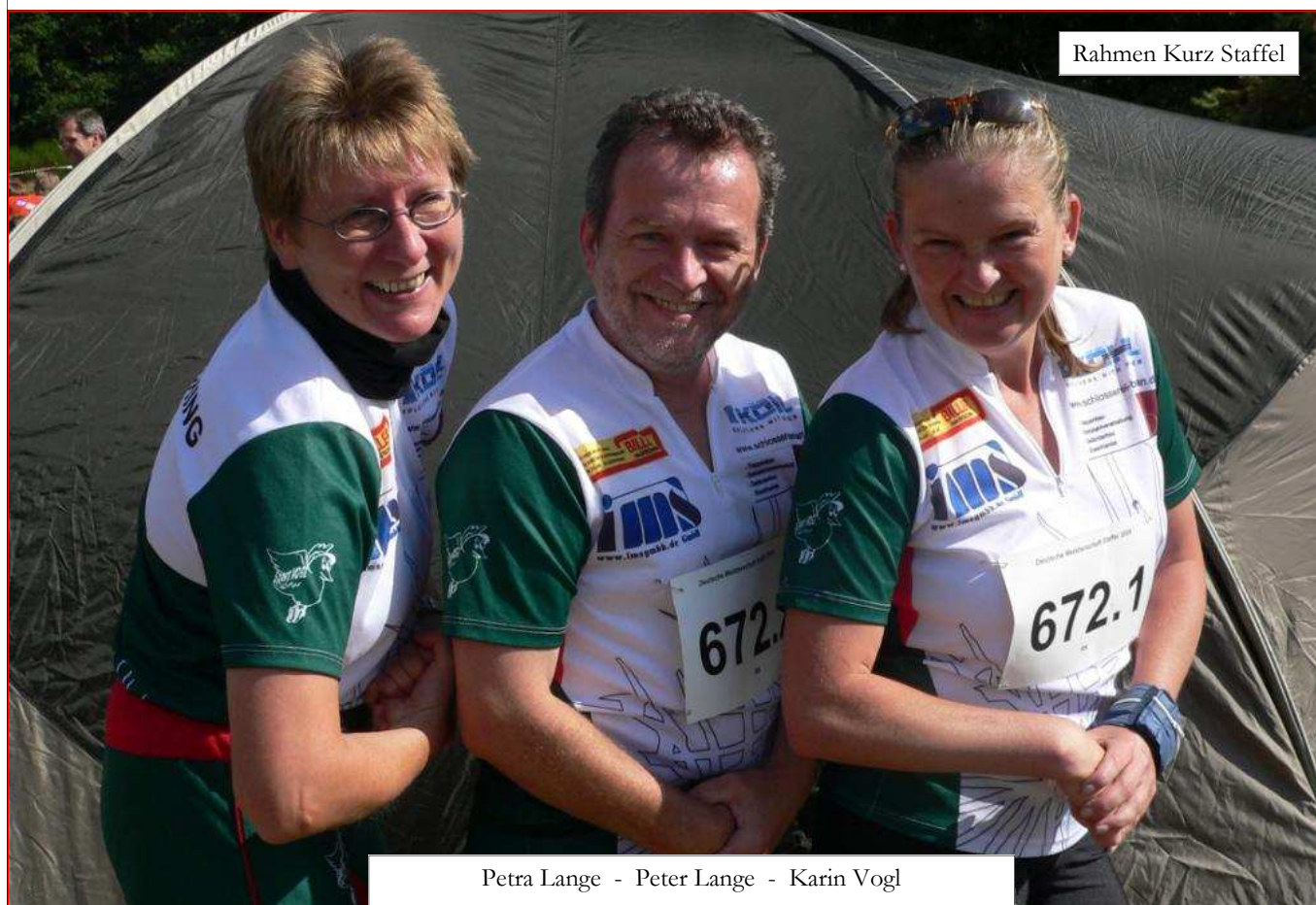


Simon Aigner - Ralph Körner - Sebastian Lange



H-14 Staffel

Tom Aigner - Markus Penzkofer - Korbinian Lange



Rahmen Kurz Staffel

Petra Lange - Peter Lange - Karin Vogl

Damen-Elite: (19 Staffeln)

- | | | |
|----|-----------------|--------------|
| 1. | Post SV Dresden | 3:00:46 Std. |
| 2. | USV TU Dresden | 3:00:52 Std. |
| 3. | OSC Kassel | 3:08:06 Std. |
| 4. | SV Mietraching | 3:08:52 Std. |

Jana Faltejskova 67:18 min

Anna Biller 57:18 min

Maria Lange 64:23 min

Herren-Elite: (22 Staffeln)

- | | | |
|-----|------------------|--------------|
| 1. | Planeta Radebeul | 2:42:51 Std. |
| 2. | Post SV Dresden | 2:52:11 Std. |
| 3. | SV TU Ilmenau | 2:53:54 Std. |
| 10. | SV Mietraching | 3:29:52 Std. |

Sebastian Lange 76:53 min

Ralph Körner 59:00 min

Simon Aigner 73:59 min

H-14: (12 Staffeln)

- | | | |
|----|----------------|--------------|
| 1. | TOLF Berlin | 1:28:49 Std. |
| 2. | OLV Uslar | 1:29:11 Std. |
| 3. | OLV Steinberg | 1:29:32 Std. |
| 5. | SV Mietraching | 1:32:07 Std. |

Korbinian Lange 28:46 min

Tom Aigner 33:08 min

Markus Penzkofer 30:13 min

Rahmen kurz: (22 Staffeln)

- | | | |
|----|---------------------|--------------|
| 1. | OLG Ortenau | 1:05:03 Std. |
| 2. | TV KleinWinternheim | 1:07:33 Std. |
| 3. | USV Jena | 1:21:02 Std. |
| 9. | SV Mietraching | 1:32:41 Std. |

Karin Vogl 32:32 min

Peter Lange 31:10 min

Petra Lange 28:59 min



BRL in Kirkel am 13. September 2009

Das Ausrichter-Team vom TV 05 Bierbach war auch Gastgeber des am Tag darauf folgenden Bundesranglistenlaufes auf der verkürzten Langdistanz. Auf der gleichen Laufkarte wie bei der Staffel zeigte sich einmal mehr, dass dieses Gelände mit seinen steilen Anstiegen und den vielen Felsformationen hohe Ansprüche an die läuferischen und orientierungstechnischen Fähigkeiten der Sportler stellte.

Anna Biller (D-18) und Sebastian Lange (H-20) stellten mit ihren Tagessiegen in den jeweiligen Kategorien ihr Können unter Beweis. Doch auch Karin Vogl als Dritte (D21AK) und Korbinian Lange als Vierter (H-12) konnten an diesem Tag überzeugen.

D21 Elite: (4,9 km / 215 Hm / 16 P.)

- | | | | |
|-----|--------------------|----------------|-----------|
| 1. | Meike Jaeger | Gundelfing | 45:08 min |
| 2. | Sieglinde Kundisch | TU Dresden | 48:01 min |
| 3. | Luise Kärger | TV Alsbach | 48:18 min |
| 21. | Jana Faltejskova | SV Mietraching | 63:48 min |

D-18: (4,9 km / 185 Hm / 13 P.)

- | | | | |
|----|------------------|----------------|-----------|
| 1. | Anna Biller | SV Mietraching | 43:31 min |
| 2. | Karoline Röhnert | Radebeul | 45:24 min |
| 3. | Johanna Schmidt | Radebeul | 46:24 min |

D19AK (4,0 km / 195 Hm / 12 P.)

- | | | | |
|----|-------------|----------------|-----------|
| 1. | Anke Winnig | Treptower SV | 55:26 min |
| 2. | Heike Horst | Gundelfing | 57:28 min |
| 3. | Karin Vogl | SV Mietraching | 57:45 min |

D-45: (4,0 km / 195 Hm / 12 P.)

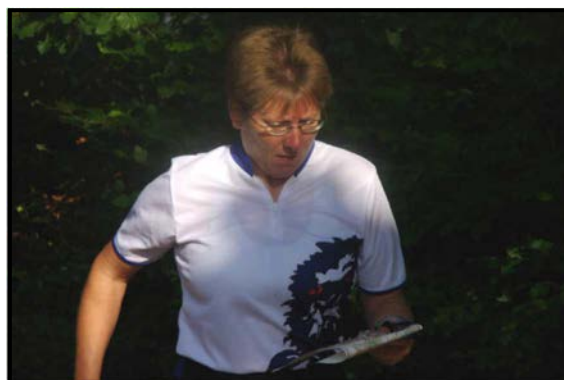
- | | | | |
|-----|-------------------|----------------|-----------|
| 1. | Kerstin Stratz | Gundelfing | 49:14 min |
| 2. | Jaana Eronen | Steinberg | 51:19 min |
| 3. | Sabine Juckelandt | TU Dresden | 52:25 min |
| 12. | Petra Lange | SV Mietraching | 62:07 min |

H21 Elite: (6,3 km / 275 Hm / 18 P.)

- | | | | |
|-----|--------------------|----------------|-----------|
| 1. | Christian Teich | Radebeul | 41:05 min |
| 2. | Alexander Lubina | Bottrop | 41:27 min |
| 3. | Patrick Hofmeister | Bad Harzburg | 44:38 min |
| 36. | Simon Aigner | SV Mietraching | 58:08 min |

H-12: (2,1 km / 55 Hm / 12 P.)

- | | | | |
|----|--------------------|----------------|-----------|
| 1. | Erik Döhler | Karlsruhe | 12:58 min |
| 2. | Tobias Spangenberg | Regensburg | 14:24 min |
| 3. | Paul Scholtz | TOLF Berlin | 14:31 min |
| 4. | Korbinian Lange | SV Mietraching | 14:41 min |



H-14: (3,2 km / 130 Hm / 10 P.)

1.	Mark Otto	TOLF Berlin	20:42 min
2.	Arne Fuchs	Siegerland	21:51 min
3.	Moritz Döllgast	Oberbexbach	22:18 min
18.	Markus Penzkofer	SV Mietraching	33:44 min
23.	Tom Aigner	SV Mietraching	37:49 min

H-20: (6,3 km / 275 Hm / 18 P.)

1.	Sebastian Lange	SV Mietraching	55:11 min
2.	Jan Schmidt	Coburg-Neuses	61:22 min
3.	Frank Nitzsche	TU Dresden	62:12 min

H-50: (5,6 km / 205 Hm / 15 P.)

1.	Hartmut Brettschneider	Kaulsdorf	49:17 min
2.	Helmut Blumenstein	OSC Kassel	50:43 min
3.	Ewald Eyrich	OLG Ortenau	53:55 min
20.	Peter Lange	SV Mietraching	89:07 min



Bayerische Einzelmeisterschaft in Langfurth und Bayerncup am 19. September 2009

Die Bayerischen Einzelmeisterschaften im Orientierungslauf wurden am Brotjacklriegel bei Langfurth ausgerichtet. 135 Starter freuten sich über wunderbar spätsommerliches Wetter. Die Mietrachinger konnten gleich sechsmal triumphieren und mit Gold glänzen.

Engagierter Ausrichter der Veranstaltung war der TV Osterhofen unter organisatorischer Leitung von Stefan Hötzing, Siegfried und Gertrud Liebl sowie Georg Reischl. Tatkräftig unterstützt wurden sie vom Mietrachinger TD-Gespann Petra und

Peter Lange. Der Wettkampf wurde gleichzeitig als fünfter Lauf zur bayerischen Ranglistenlaufserie Bayerncup gewertet.

Für die Titelkämpfe hatte Wolfgang Bauer in vielen Stunden Geländearbeit eine sehr detaillierte OL-Karte für das bislang noch nicht für OL-Wettkämpfe genutzte Laufgebiet erstellt. Das Gelände forderte durch kraftraubende Anstiege, diffizile Felsregionen, unübersichtliche Dickichttrandbereiche und abwechslungsreiche Hochwaldbereiche in denen unauffällige Gruben und Lö-

cher versteckten. In der Damenelite konnte sich Anna Biller souverän durchsetzen. Die 17jährige Kaderläuferin zeigte ihr großes Talent und bot in dem anspruchsvollen Gelände über 6,2 Kilometer Luftlinie bei 290 Höhenmetern und 19 Kontrollposten eine überzeugende Leistung. Mit der Laufzeit von 61:38 Minuten wurde sie überlegen bayerische Meisterin.

Auch in diesem Wettkampf zeigte der Nachwuchs aus Mietraching, dass er in der Spitze präsent ist:

Bei den jüngsten Schülern H-12

erstmal mit dem Titel eines Bayerischen Schülermeisters schmücken. Bei den Schülerinnen D-12 war es Andrea Gruber die mit Silber auf dem Stockerl stand.

Während bei den Schülern Markus Penzkofer und Thomas Aigner auf den Rängen vier und fünf ohne Medaillen blieben, zeigten ihre Vereinskameradinnen Helena Bastian und Hannah Kühne, wie man es besser machen kann: Ihre Ausbeute waren Silber und Bronze.

Das OL-Potential von Maria Lange ist bereits landum bekannt und so

war es nicht allzu überraschend, dass die alte auch die neue bayerische Jugendmeisterin der D-18 Kategorie wurde. In ihrem letzten bayerischen Auftritt in der D15-18 Klasse bewies die 18-jährige ihre gediegenen Orientiererqualitäten und verwies die Konkurrenz mit sicherem Vorsprung auf die Plätze. Die 15-jährige Daniela Gruber holte sich dabei einen beachtlichen fünften Platz.

Bei der männlichen Jugend H17-18 ragte Lukas Kühne mit einer tollen Laufzeit und einem deutlichen Vorsprung heraus; sein berechtigter Lohn war die Erringung der Goldmedaille.

In der Kategorie H-45 setzte Dirk Hartmann das schnellste Zeitmaß, obwohl er durch eine Krankheit doch stark geschwächt war.

Willi Bastian schaffte es in der Kategorie Offen Mittel mit einem Sieg den Mietrachinger Erfolg zu komplettieren..

D-12: (1,8 km / 65 Hm / 9 P.)

1.	Casanova Silvia	OLG Regensburg	16:10 min
2.	Gruber Andrea	SV Mietraching	18:04 min
3.	Ohme Noemi	OLA Deggendorf	20:46 min

H-12: (1,8 km / 65 Hm / 9 P.)

1.	Lange Korbinian	SV Mietraching	13:34 min
2.	Janischowsky Lukas	OLG Regensburg	14:45 min
3.	Spangenberg Tobias	OLG Regensburg	15:10 min
AK	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	18:33 min
AK	Bretzendorfer Tobias	SV Mietraching	19:50 min

H13-14: (3,3 km / 155 Hm / 11 P.)

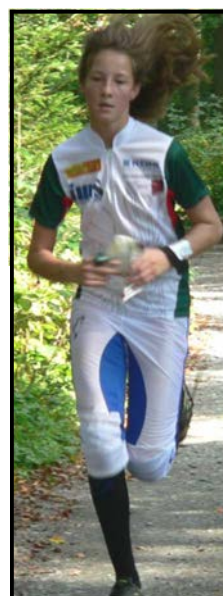
1.	Janischowsky Daniel	OLG Regensburg	29:01 min
2.	Jannischowsky Fabian	OLG Regensburg	32:06 min
3.	Kübler Arne	TSV Grünwald	34:12 min
5.	Penzkofer Markus	SV Mietraching	38:32 min
6.	Aigner Thomas	SV Mietraching	38:46 min

D13-14: (3,3 km / 155 Hm / 11 P.)

1.	Kolehmainen Emilia	TSV Grünwald	48:29 min
2.	Bastian Helena	SV Mietraching	50:11 min
3.	Kühne Hannah	SV Mietraching	53:52 min

H15-18: (5,9 km / 250 Hm / 20 P.)

1.	Zölde Andreas	OLV Landshut	57:55 min
2.	Ohme Robin	OLA Deggendorf	60:52 min
3.	Elflein Marco	OLG Regensburg	64:43 min
AK	Rösch Benjamin	SV Mietraching	81:38 min



Andrea Gruber



Korbinian Lange



Tobi Bretzendorfer



Tobi Penzkofer

D15-18: (5,1 km / 225 Hm / 18 P.)

1.	Lange Maria	SV Mietraching	47:32 min
2.	Greiner Annkathrin	TSV Grünwald	52:01 min
3.	Geiger Nina	OLG Regensburg	55:46 min
5.	Gruber Daniela	SV Mietraching	61:09 min
8.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	66:01 min

H17-18: (8,2 km / 335 Hm / 25 P.)

1.	Kühne Lukas	SV Mietraching	76:52 min
2.	Ebneth Benedict	OLG Regensburg	81:44 min
3.	Vernickel Kilian	TSV Grünwald	82:59 min

D-35: (5,9 km / 250 Hm / 20 P.)

1.	Greiner Claudia	TSV Grünwald	60:43 min
2.	Grifoni Milena	OLG Regensburg	67:59 min
3.	Leukert Kristin	TSV Grünwald	69:05 min
7.	Intsiful Sabine	SV Mietraching	84:17 min

H-45: (6,2 km / 290 Hm / 19 P.)

1.	Hartmann Dirk	SV Mietraching	54:16 min
2.	Zoltner Helge	OLV Landshut	58:15 min
3.	Greiner Martin	TSV Grünwald	61:27 min

D19 Elite: (6,2 km / 290 Hm / 19 P.)

1.	Biller Anna	SV Mietraching	61:38 min
2.	Greiner Josephine	TSV Grünwald	64:12 min
3.	Lorenz-Baath katrin	TSV Grünwald	68:58 min

H19 kurz: (5,9 km / 250 Hm / 20 P.)

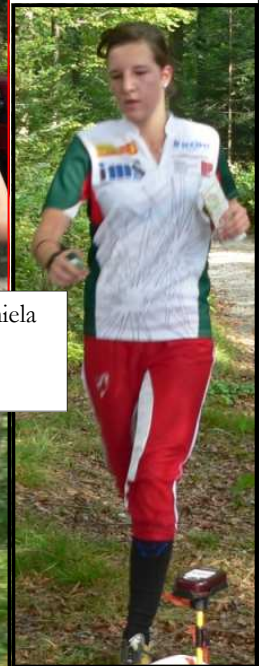
1.	Ohme Oliver	OLA Deggendorf	62:17 min
2.	Kerschl Florian	SV Mietraching	62:51 min
3.	Ebert Roger	OLV Landshut	76:13 min

Offen Mittel: (3,3 km / 155 Hm / 11 P.)

1.	Bastian Willi	SV Mietraching	44:25 min
2.	Schwanitz Colin	OLA Deggendorf	49:33 min
3.	Stengel Frank	TV Coburg Neuses	57:37 min



Maria, Daniela
Julia



Anna Biller



Benni Rösch



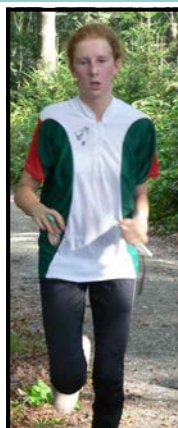
Willi nach dem Start



Tom Aigner



Markus Penzkofer



Hannah Kühne



Helena Bastian



Sabine Intsiful



Dirk Hartmann



Florian Kersch



Im Ziel trifft man sich wieder



Helena, Daniela und Hannah



Lukas Kühne



Kartenzeichner
Wolfgang Bauer



Väter und Töchter
in trauter Zweisamkeit

Bayerische Sprint-Bestenkämpfe in Burgweinting am 20. September 2009



Gleich am Folgetag gings im Regensburger Ortsteil Burgweinting äußerst „rasant“ zu. Die OLG Regensburg hatte zu den Bayerischen Bestenkämpfen im Sprint-OL geladen, und dieser Einladung folgten 140 Orientierer aus ganz Bayern. Bei zwei sehr laufbetonten Sprint-OLs durch die Straßen und Parks von Burgweinting kam man schnell ins Schwitzen, da genau wie am Vortag die Sonne vom Himmel lachte und die Wettkämpfe würdig ummalte.

Beide Läufe zusammengezählt wurden als 6. Bayerncup-Lauf und als

Lauf zur Deutschen Park-Tour gewertet.

Der Lauf im Regensburger Südosten wurde nur durch die örtliche Obrigkeit getrübt, die kurzfristig ein kleines, aber umso feineres Waldstück für den Wettbewerb sperrte, sehr zu Valerio Casanovas Leidwesen. So waren bei den beiden Sprints sicherlich die läuferisch starken OLER etwas im Vorteil, wenn es kreuz und quer durch die Straßen ging. Ganz ohne Kartenlesen und Konzentration bis zum Schluss ging es aber dann doch nicht.



D-12:

1.	Gruber Andrea	SV Mietraching	11:19	11:57	23:16 min
2.	Casanova Silvia	OLG Regensburg	17:28	13:58	31:26 min
3.	Schwerdt Amelie	TV Coburg Neuses	19:30	14:00	33:30 min

D13-14:

1.	Kühne Hannah	SV Mietraching	17:11	11:38	28:49 min
2.	Bastian Helena	SV Mietraching	18:25	13:01	31:26 min
3.	Schmid Jessica	MTV Bamberg	22:36	14:26	37:02 min

D15-18:

1.	Lange Maria	SV Mietraching	12:36	13:41	26:17 min
2.	Geiger Nina	OLG Regensburg	14:41	13:57	28:38 min
3.	Schöps Anna	OLV Landshut	13:02	16:26	29:28 min
6.	Gruber Daniela	SV Mietraching	15:23	15:02	30:25 min
9.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	17:09	15:44	32:53 min



D19 Elite:

1.	Biller Anna	SV Mietraching	18:10	14:39	32:49 min
2.	Greiner Josephine	TSV Grünwald	19:24	14:32	33:56 min
3.	Murer Johanna	LK Innsbruck	19:14	15:51	35:05 min

D-35:

1.	Greiner Claudia	TSV Grünwald	15:45	19:18	35:03 min
2.	Leukert Kristin	TSV Grünwald	17:41	21:04	38:45 min
3.	Liebl Gertrud	TV Osterhofen	17:52	22:52	40:44 min

D-45:

1.	Zimmermann Sabine	TSV Grünwald	18:21	20:54	39:15 min
2.	Lange Petra	SV Mietraching	19:02	23:50	42:52 min
3.	Huth Martina	TV Coburg Neues	22:59	23:00	45:59 min

H-12:

1.	Spangenberg Tobias	OLG Regensburg	9:26	10:20	19:46 min
2.	Janischowsky Lukas	OLG Regensburg	9:46	10:16	20:02 min
3.	Lange Korbinian	SV Mietraching	9:46	11:14	21:00 min
9.	Bretzendorfer Tobias	SV Mietraching	12:51	15:49	28:40 min
11.	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	25:17	16:34	41:51 min

H13-14:

1.	Janischowsky Daniel	OLG Regensburg	9:10	8:17	17:27 min
2.	Pohl Wolfram	TV Coburg Neues	10:21	8:59	19:20 min
3.	Kübler Arne	TSV Grünwald	9:54	9:50	19:44 min
4.	Penzkofer Markus	SV Mietraching	11:53	9:41	21:34 min
6.	Aigner Thomas	SV Mietraching	12:20	10:57	23:17 min

H15-16:

1.	Ohme Robin	OLA Deggendorf	15:58	16:36	32:34 min
2.	Elflein Marco	OLG Regensburg	17:23	16:17	33:40 min
3.	Zölde Andreas	OLV Landshut	19:19	15:58	35:17 min
6.	Rösch Benjamin	SV Mietraching	19:36	20:41	40:17 min

H-45:

1.	Zoltner Helge	OLV Landshut	21:00	17:29	38:29 min
2.	Greiner Martin	TSV Grünwald	20:36	18:14	38:50 min
3.	Baath Veikko	TSV Grünwald	21:47	18:21	40:08 min
14.	Lange Peter	SV Mietraching	31:09	24:58	56:07 min



Andrea



Korbinian und Helena



Die Sieger des Wettkampfes

Österreichische Staffelmeisterschaft in Witzelsberg am 20. September 2009



Karin und Roland auf Al-leingang in Österreich

Bei traumhaftem Herbstwetter fand die Österreichische Staatsmeisterschaft im Staffel-OL statt. Der HSV OL Wiener Neustadt unter der Leitung von Gottfried Tobler hatte mitten in der Natur eine kleine, aber feine Zielarena mit guter Infrastruktur aus dem Boden gestampft. Vor allem die Zuschauer hatten an diesem Tag den direkten Blick auf eine steile Wiesenpassage kurz vor dem Zuschauerposten und kamen so auf ihre Kosten.

Das Waldgebiet zeichnete sich durch unzählige Rinnen und Gräben aus, die dicht aneinander gereiht lagen. Zusätzlich gab es viele kleine Senken und Hügel, die die Läufer vor orientierungstechnisch sehr schwierige Aufgaben stellten.

Karin und Roland Vogl - startend für ihren österreichischen Verein ASKÖ Henndorf - waren in der Kategorie „Offen“ eingeteilt und liefen als Vierte knapp am Siegerpodest vorbei.

1.	Naturfreunde Linz	1:27:08 Std.
	Thomas Obermüller	31:37
	Gottfried Zöbl	25:55
	Markus Obermüller	29:36
2.	ASKÖ Henndorf	1:34:28 Std.
	Kilian Mayer	31:03
	Mathias Wartbichler	28:13
	Simon Reinfrank	35:12
3.	ASKÖ Henndorf	1:36:27 Std.
	Lukas Merl	29:29
	Thomas Tothauer	27:57
	Arthur Schuchter	39:01
4.	ASKÖ Henndorf	1:41:54 Std.
	Birgit Kern	36:25
	Karin Vogl	36:24
	Roland Vogl	29:05



Karin auf dem Weg zum Sichtposten

Deutsche Klassik-Meisterschaft in Wehrsdorf am 03. Oktober 2009

Gold für Maria Lange - Bronze für Anna Biller

Eine lange Anfahrt war für die Mietrachinger Orientierer die Voraussetzung, um am Tag der Deutschen Einheit bei den Deutschen Klassikmeisterschaften in Ost-Sachsen teilzunehmen. Wie jedes Jahr wird die Königsdisziplin im Orientierungslauf am Ende der nationalen Wettkampfsaison ausgetragen; dieses Mal war der kleine Ort Wehrsdorf in der Oberlausitz Gastgeber für fast 800 Läuferinnen und Läufer aus dem gesamten Bundesgebiet. Die Sieger in der Damen- und Herrenelite waren mit Karin Schmalfeld (Halle-Ammendorf) und Christian Teich (Planeta Radebeul) diejenigen, die diese Saison auch international gute Ergebnisse einliefen.

Bei den Mietrachingern trumpten wieder einmal die jungen Talente.

Das Wettkampfgelände war geprägt von einem typischen Oberlausitzer Bergrücken, der durch viele Steine, Fichten und Mischwald sowie durch ein sehr dichtes Wegenetz gezeichnet war. Schnell und schwer belaufbare Gebiete wechselten im Gelände stän-

dig ab.

Bei den Damen bis 18-Jahre war die Leistungsdichte der Teilnehmerinnen sehr hoch, so dass die beiden Mietrachingerinnen alles geben mussten, um zum Erfolg zu kommen. Maria Lange hatte durch einen Infekt leichten Trainingsrückstand, und bekam deshalb von Trainer Roland die Order, den Wettkampf etwas langsamer zu beginnen und das Tempo erst nach einem Teil der Strecke zu erhöhen, was ihr zu einem fast fehlerfreien Lauf, der Bestzeit und damit verdient zu Gold verhalf. Da sie im nächsten Jahr schon in der D-20 Kategorie starten muss, war dies ein krönender Abschluss ihrer bisherigen OL-Karriere im Jugendbereich.

Laufkameradin Anna Biller ging von Beginn an hohes Tempo, wodurch ihr aber im Postenraum immer wieder kleinere Orientierungsfehler unterliefen. Am Ende reichte es aber trotzdem zur hart erkämpften Bronzemedaille. Damit bestätigten auch sie ihre seit Jahren gute Leistung.



Und schon wieder sind wir in Sachsen zu Gast bei einem Orientierungslauf.

Neben diesen hervorragenden Medaillen Gewinnen wurden noch weitere Top-Platzierung im Spitzenfeld erkämpft: So konnte sich Korbinian Lange in der Kategorie H-12 über einen vierten Platz freuen, und Bruder Sebastian Lange steuerte einen 5. Platz in der H-20 bei.

Andrea Gruber (D-12) und Karin Vogl (D19AK) wurden am Ende auf Platz sechs geführt.

Nach seiner momentanen Dominanz in Bayern musste sich Dirk Hartmann (H-45) mit Platz 8 begnügen.



Trainer Roland und Karin freuen sich mit Maria und Anna

D-12: (2,5 km / 60 Hm / 10 P.)

1.	Friedrichs Birte	MTV Seesen	16:16 min
2.	Müller Dorothea	Post SV Dresden	17:18 min
3.	Käding Henriette	TOLF Berlin	19:50 min
6.	Gruber Andrea	SV Mietraching	22:13 min

H-12: (2,5 km / 60 Hm / 10 P.)

1.	Döhler Erik	Karlsruhe Rüppurr	14:58 min
2.	Steudler Matthäus	SV Koweg Görlitz	15:52 min
3.	Hennseler Ole	MTV Seesen	16:17 min
4.	Lange Korbinian	SV Mietraching	16:21 min

D-14: (3,5 km / 80 Hm / 12 P.)

1.	Winkler Leonore	USV Jena	29:18 min
2.	Otto Susanne	Lok Magdeburg	30:02 min
3.	Wendt Anna	Ski-Club Helsa	31:11 min
14.	Bastian Helena	SV Mietraching	43:25 min
15.	Kühne Hannah	SV Mietraching	44:31 min

H-14: (4,4 km / 100 Hm / 12 P.)

1.	Döllgast Moritz	TV Oberbexbach	31:37 min
2.	Otto Mark	TOLF Berlin	31:39 min
3.	Klauer Marten	OLF Mainz	32:52 min
16.	Aigner Thomas	SV Mietraching	48:25 min
21.	Penzkofer Markus	SV Mietraching	63:38 min

D-18: (7,3 km / 225 Hm / 17 P.)

1.	Lange Maria	SV Mietraching	53:21 min
2.	Schmidt Johanna	SSV Planeta Radebeul	53:36 min
3.	Biller Anna	SV Mietraching	56:27 min

H-20: (12,3 km / 410 Hm / 24 P.)

1.	Friedrichs Bjarne	MTV Seesen	68:02 min
2.	Brandt Christoph	SSV Planeta Radebeul	72:25 min
3.	Lützkendorf Paul	OLV Weimar	75:24 min
5.	Lange Sebastian	SV Mietraching	79:37 min

D-45: (6,1 km / 130 Hm / 13 P.)

1.	Kraemer Karin	Post SV Dresden	43:28 min
2.	Hellmann Kerstin	USV TU Dresden	43:46 min
3.	Finke Heidrun	OLV Uslar	45:47 min
15.	Lange Petra	SV Mietraching	62:25 min



H-45: (8,7 km / 220 Hm / 18 P.)

- | | | | |
|----|-------------------|-----------------|-----------|
| 1. | Berger Magnus | Gundelfinger TS | 51:53 min |
| 2. | Müller Matthias | Post SV Dresden | 52:25 min |
| 3. | Zimmerling Holger | Post SV Dresden | 52:41 min |
| 8. | Hartmann Dirk | SV Mietraching | 56:38 min |

H-Elite: (16,4 km / 470 Hm / 28 P.)

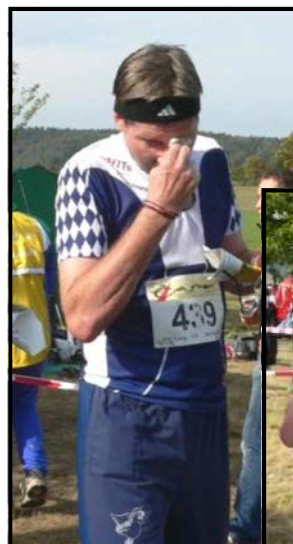
- | | | | |
|-----|-----------------|----------------------|--------------|
| 1. | Teich Christian | SSV Planeta Radebeul | 1:28:28 Std. |
| 2. | Wendler Torben | Wiss. Quedlinburg | 1:30:34 Std. |
| 3. | Bader Leif | Post SV Dresden | 1:32:28 Std. |
| 21. | Aigner Simon | SV Mietraching | 2:12:42 Std. |

D19 AK: (4,7 km / 125 Hm / 12 P.)

- | | | | |
|-----|--------------------|-----------------------|-----------|
| 1. | Junghanß Diana | Dresden Niedersedlitz | 40:05 min |
| 2. | Zelenina Ekaterina | USG Chemnitz | 42:48 min |
| 3. | Helling Claudia | USV TU Dresden | 42:50 min |
| 6. | Vogl Karin | SV Mietraching | 44:54 min |
| 11. | Penzkofer Julia | SV Mietraching | 48:25 min |
| 29. | Gruber Daniela | SV Mietraching | 60:59 min |

H21 AK: (7,8 km / 205 Hm / 16 P.)

- | | | | |
|-----|----------------------|----------------|------------|
| 1. | Hofmeister Christoph | Bad Harzburg | 49:02 min |
| 2. | Härtelt Daniel | OLV Potsdam | 49:33 min |
| 3. | Zoltner Helge | OLV Landshut | 52:08 min |
| 24. | Vogl Roland | SV Mietraching | 62:23 min |
| 61. | Lange Peter | SV Mietraching | 124:44 min |



Deutschland-Cup in Wehrsdorf am 04. Oktober 2009



Deutschland-Cup

Die Vereinsstaffelmeisterschaft in Deutschland mit 5er Staffeln

Beim Deutschland-Cup am darauf folgenden Tag starteten fast 90 Vereinsstaffeln aus ganz Deutschland in das Waldgebiet südlich von Wehrsdorf - darunter auch zwei 5er-Staffeln und zwei Rahmenstaffeln vom SV Mietraching.

Etwas ungewöhnlich war am Start aber, dass in vorderster Reihe nicht die schnellsten und Besten des Vorjahres (nach Platzierung von 1, 2, 3 usw.) sondern willkürlich aufgestellt wurde, so dass die Besten beim Start schon ums Vorwärtskommen kämp-

fen mussten. Nach dem Startschuss zog sich die Meute der Startläufer wie an einer Schnur aufgereiht die steile Startwiese hoch bis alle im noch steileren Wald verschwanden und sich den optimalen Weg von Posten zu Posten suchten.

Auf Grund der sehr kurzen Gabelposten konnte sich nur eine kleine Spitzengruppe entscheidend vom Feld absetzen, alle anderen trennten nur sehr kurze Zeitabstände von einander.

Einige Minuten hinter der Spitzengruppe war auch schon Sebastian mit im Feld und konnte an Position 11 liegend auf seine Schwester Maria übergeben. Diese musste sich im Pulk mit laufstarken Herren behaupten und schickte Anna Biller auf die Kurzstrecke. Diese konnte mit Bestzeit das Team noch etwas nach vorne bringen um Senior Roland auf seine Mitteldistanz-Bahn abzuklatschen. Der erkältete Schlussläufer Ralph Körner war als neunter am Sichtposten, konnte aber seinen direkten Verfolgern auf der kurzen Schlussrunde nichts mehr entgegensetzen und brachte die erste Mietrachinger Staffel auf einem hoch zufriedenstellenden 11. Platz ins Ziel.

Die zweite Staffel mit Simon Aigner, Julia Penzkofer, Korbinian Lange, Thomas Aigner und Daniela Gruber konnten sich auf Rang 56 platzieren.

Bei den 45 zusätzlich gestarteten Rahmenstaffeln konnten sich Helena Bastian, Andrea Gruber und Hannah Kühne Platz 13 erlaufen - Markus Penzkofer, Karin Vogl und Petra Lange wurden am Ende als 16. gewertet.



Nr. 1



Nr. 2



Nr. 3



Nr. 4



Nr. 5

Deutschland-Cup Staffeln: (86 Staffeln)

- | | | |
|-----|-----------------------------|--------------|
| 1. | Post SV Dresden 1 | 2:07:33 Std. |
| 2. | SSV Planeta Radebeul 1 | 2:09:23 Std. |
| 3. | Gendelfinger Turnerschaft 1 | 2:18:25 Std. |
| 11. | SV Mietraching 1 | 2:25:25 Std. |

Lange Sebastian	33:54 min
Lange Maria	31:15 min
Biller Anna	19:14 min
Vogl Roland	26:46 min
Körner Ralph	34:16 min

- | | | |
|-----|------------------|--------------|
| 56. | SV Mietraching 2 | 3:28:39 Std. |
|-----|------------------|--------------|

Aigner Simon	36:00 min
Penzkofer Julia	42:15 min
Lange Korbinian	24:28 min
Aigner Tom	42:16 min
Gruber Daniela	63:40 min

Rahmenstaffeln: (47 Staffeln)

- | | | |
|-----|------------------|--------------|
| 1. | SV Bad Dübén | 1:17:44 Std. |
| 2. | USG Chemnitz 1 | 1:25:02 Std. |
| 3. | OLV Landshut | 1:30:36 Std. |
| 13. | SV Mietraching 1 | 1:43:25 Std. |

Bastian Helena	34:29 min
Gruber Andrea	32:05 min
Kühne Hannah	36:51 min

- | | | |
|-----|------------------|--------------|
| 16. | SV Mietraching 2 | 1:47:40 Std. |
|-----|------------------|--------------|

Penzkofer Markus	34:23 min
Vogl Karin	32:23 min
Lange Petra	40:54 min



Nr. 1

Nr. 2



Nr. 3



Nr. 4



Nr. 5



Nr. 3



Nr. 1

Nr. 1



Nr. 2



Nr. 2



Nr. 3

ARGE ALP im Engadin 10.-11. Oktober 2009



Das schöne Engadin in der Schweiz begrüßte mit dem Bayernteam auch einige Sportler aus Mietraching

Rund 600 Orientiere aus der Schweiz, Österreich, Italien, Deutschland und „Bayern“ trafen bei der diesjährigen Auflage des ARGE ALP Orientierungslaufes in Schanf und Silvaplana im Engadin aufeinander. Gastgeber war der Schweizer Kanton Graubünden. Bei teils kühlem, aber meist sonnigem Wetter wurde wie alljährlich am Samstag im Staffellauf und am Sonntag im Einzellauf um Punkte gekämpft.

Die deutschen Vertreter in der Arbeitsgemeinschaft der Alpenläufer (ARGE ALP), das Team Bayern, sowie das Gast-Team Baden-

Württemberg hatte es insbesondere gegen die starken Schweizer Vertretungen gewohnt schwer, kamen aber in einigen Kategorien zu Achtungserfolgen und sogar Podiumsplätzen.

Beim Staffellauf, der in Schanf-Chapella ausgetragen wurde, war im detailarmen Bergwald vor allem Richtung und Höhe halten im Hang gefragt. Den einzigen deutschen Tagessieg holte die D-18-Staffel aus Bayern mit Josephine Greiner, Anna Biller und Maria Lange.

Der Einzellauf wurde in einem noch etwas steileren, um einiges detailreicheren Gelände bei Silvaplana-Surlej ausgetragen. Kurze Postenabstände in feingliedrigen Gebieten forderten die Orientierungstechnik stark, lange und steile Anstiege bei Routenwahlen die physische Komponente gleichermaßen.

Für die deutschen Teilnehmer gab es leider keine Tagessiege zu bejubeln,

aber Anna Biller holte in D-18 die Bronzemedaille fürs Bayerische Team.

In der Regionenwertung siegte der Vorjahreszweite Tessin vor dem Titelverteidiger St. Gallen und dem Team aus dem Trentino. Hinter dem viertplatzierten Gastgeber Graubünden holte sich die Equipe aus Bayern sowohl in der ARGE ALP Wertung der zehn Mitgliedsregionen als auch

in der offenen Wertung wie im Vorjahr schon den fünften Platz.

Im nächsten Jahr findet der ARGE ALP OL in Andalo (Trentino) statt. Im Jahr 2011 ist dann Bayern mit dem Austragungsort Regensburg Gastgeber des Länderkampfes, und man hofft, diesen dann genau so perfekt organisieren zu können wie die diesjährigen Organisatoren vom Bündner OLO-Verband.

H-14 Staffel: (16)

1.	Graubünden 1	48:05 min
2.	Ticino 2	48:27 min
3.	Trentino 1	52:14 min
10.	Bayern 1	64:03 min
11.	Bayern 2	65:55 min
	Spangenberg Tobi	18:56
	Janischowsky Lukas	24:19
	Aigner Thomas	22:40

D-14 Staffel: (13)

1.	Ticino 2	62:41 min
2.	St. Gallen	63:15 min
3.	Lobardia	64:04 min
12.	Bayern	95:16 min
	Gruber Andrea	35:09
	Kolehmainen Emilia	29:53
	Bastian Helena	30:14

D-18 Staffel: (12)

1.	Bayern 1	1:31:29 Std.
	Greiner Josephine	32:51
	Biller Anna	27:57
	Lange Maria	30:41
2.	Graubünden	1:34:32 Std.
3.	Ticino 2	1:44:12 Std.
5.	Bayern 2	1:44:19 Std.
8.	Bayern 3	1:53:10 Std.
	Schöps Anna	37:04
	Penzkofer Julia	35:26
	Späth Laura	40:40

H-45 Staffel: (18)

1.	Ticino 1	1:33:53 Std.
2.	Baden-Württemberg	1:38:01 Std.
3.	Trentino 1	1:42:28 Std.
5.	Bayern 1	1:48:15 Std.
	Zoltner Helge	34:43
	Greiner Martin	36:44
	Hartmann Dirk	36:48
10.	Bayern 2	2:11:17 Std.

Offen Staffel: (25)

1.	Graubünden 5	1:37:08 Std.
2.	Thurgau 1	1:47:41 Std.
3.	Graubünden 3	1:59:03 Std.
4.	Bayern 1	1:59:47 Std.
	Penzkofer Markus	32:49
	Ebneth Alfons	36:37
	Späth Dirk	50:21
	Bayern 2	disqu.
	Spangenberg Julia	41:10
	Willfahrt Carla	Fehlst.
	Gruschwitz Stefan	86:09

H-35 Staffel: (15)

1.	St. Gallen 1	1:37:37 Std.
2.	Ticino	1:38:12 Std.
3.	Trentino	1:41:09 Std.
7.	Bayern 1	1:54:03 Std.
	Vogl Roland	32:55
	Janischowsky Klemens	40:01
	Weid Uwe	41:07

D-35 Staffel: (14)

1.	Graubünden 1	1:39:19 Std.
2.	Thurgau	1:40:42 Std.
3.	Ticino	1:44:40 Std.
6.	Bayern 1	2:11:23 Std.
9.	Bayern 2	2:20:48 Std.
	Intsiful Sabine	46:06
	Schultze Andrea	47:44
	Vogl Karin	46:58



Andrea Gruber
Anna Schöps



Julia Penzkofer
Helena Bastian

**D-12: (2,6 km / 100 Hm / 10 P.)**

1.	Anna Beltraminelli	Ticino	27:52 min
2.	Lea Balmelli	Ticino	28:20 min
3.	Eliane Deininger	ST. Gallen	28:38 min
12.	Andrea Gruber	SV Mietraching	46:19 min

D-14: (3,4 km / 100 Hm / 13 P.)

1.	Lena Imhof	ST. Gallen	30:11 min
2.	Claudine Ruppenthal	Graubünden	34:10 min
3.	Fiona Signer	ST. Gallen	35:27 min
5.	Helena Bastian	SV Mietraching	37:08 min

D-16: (4,2 km / 120 Hm / 16 P.)

1.	Véronique Ruppenthal	Graubünden	42:43 min
2.	Sabine Egli	Graubünden	44:04 min
3.	Annkathrin Grjeiner	Team Bayern	45:07 min
25.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	84:17 min

D-18: (4,6 km / 150 Hm / 18 P.)

1.	Mirjam Hellmüller	ST. Gallen	44:41 min
2.	Sarah Kleger	Graubünden	50:53 min
3.	Anna Biller	SV Mietraching	51:10 min

D-20: (5,0 km / 215 Hm / 18 P.)

1.	Mirjam Fässler	ST. Gallen	46:29 min
2.	Nicole Scalet	Trentino	51:03 min
3.	Jutta Torggler	Südtirol	56:20 min
4.	Maria Lange	SV Mietraching	58:27 min

D-35: (5,2 km / 210 Hm / 18 P.)

1.	Ursi Ruppenthal	Graubünden	53:32 min
2.	Meike Jäger	Baden-Württemb.	55:05 min
3.	Gabriela Diethelm	Graubünden	58:57 min
15.	Karin Vogl	SV Mietraching	103:29 min

D-40: (4,2 km / 160 Hm / 16 P.)

1.	Maja Kunz	ST. Gallen	42:21 min
2.	Michela Conti	Ticino	44:44 min
3.	Marzia Beltraminelli	Ticino	46:23 min
17.	Sabine Intsiful	SV Miétraching	83:31 min

H-14: (3,4 km / 100 Hm / 13 P.)

1.	Sven Hellmüller	ST. Gallen	22:21 min
2.	Gionata Graber	Ticino	22:55 min
3.	Jonathan Besomi	Ticino	24:13 min
24.	Markus Penzkofer	SV Miétraching	44:46 min
29.	Thomas Aigner	SV Miétraching	60:16 min

H-40: (6,1 km / 250 Hm 16 P.)

1.	Nicolò Corradini	Trentino	48:03 min
2.	Oleg Anuchkin	Südtirol	50:23 min
3.	Patrick Kunz	ST. Gallen	51:52 min
9.	Roland Vogl	SV Miétraching	63:17 min

H-45: (5,6 km / 250 Hm / 17 P.)

1.	Domenico Lepori	Ticino	48:27 min
2.	Enrico Casagrande	Trentino	52:15 min
3.	Moritz Etter	Thurgau	53:37 min
	Dirk Hartmann	SV Miétraching	Fehlst.

Offen kurz: (2,6 km / 100 Hm / 10 P.)

1.	Claudia Hartmann	Graubünden	21:54 min
2.	J + A Puntschart	Graubünden	26:32 min
3.	David Wick	ST. Gallen	27:23 min
14.	Carla Willfahrt	SV Miétraching	52:13 min



Senioren Weltmeisterschaft in Sydney / Australien 10.-17. Oktober 2009



**Sonne, Sand
und Felsen
- Australien -**

**Unser Läufer
Uwe Genatis
hat sich zur
Senioren Welt-
meisterschaft
aufgemacht.**

Weiter ging es dann mit den Qualifikationsläufen zur Langdistanz und nun kam auch Uwe Genatis zu seinen ersten Einsätzen. Beim ersten Quali-Lauf wurde Michael Thierolf mit 1 1/2 Minuten Rückstand auf den Sieger Dritter, Uwe dagegen erwischte keinen optimalen Lauf und landete auf Platz 45 im hinteren Mittelfeld. Aber es gab ja noch einen zweiten Qualifikationslauf, der in Addition mit den ersten über das A oder B Finale entschied. Mich Thierolf, durch seine Sprint-Goldmedaille ganz befreit auflaufend, schaffte auch hier einen hervorragenden dritten Rang und war somit fürs A-Finale qualifiziert. Mit dem zweiten Lauf hatte sich Uwe auf den 37 Gesamtrang verbessert, doch fürs A-Finale reichte es nicht mehr ganz, da nur 32 Läufer dort startberechtigt waren. Somit musste der Mietrachinger im B-Finale zeigen was er konnte. Ruppiger Untergrund mit Farnfeldern, sehr detailreiche Felsformationen ähnlich der sächsischen Schweiz, kaum Wege - alles Eigenschaften, die es in Deutschland so gut wie gar nicht gibt. Somit schlichen sich bei Uwe immer wieder Fehler ein, so dass er sich am Ende auf dem 13. Rang wieder fand. Er war wohl nicht ganz zufrieden mit seiner Leistung,

Bei der Senioren WM werden in den Altersklassen M/W35 bis M/W85 die Weltmeistertitel ermittelt und mittendrin war Uwe Genatis vom SV Mietraching.

In diesem Jahr ging es nach Sydney (Australien), wo die WM als Teil der World Master Games ausgetragen wurden.

Anfangs stand die Sprint Disziplin auf dem Programm und an Deutsch-

land ging mit Michael Thierolf (TV Alsbach) überraschend die Goldmedaille in der Altersklasse M45, in der normalerweise auch Uwe startet, doch dieser hatte sich nur für die Langdistanzrennen gemeldet.

Der Sprint fand im Olympiapark von Sydney statt, was sehr interessante Routenwahlen im Bereich des Olympiastadions und der angrenzenden kleineren Sportanlagen ermöglichte.



doch an diesem Tag war nicht mehr drin.

Michi Thierolf dagegen hatte zwar im von Sandsteinfelsen geprägten Eukalyptuswald auch keinen absolut fehlerfreien Lauf, doch hoch konzentriert gelang ihm die zweite Überraschung und mit 42 Sekunden Vorsprung lief er als Erster ins Ziel. Gratulation dem zweimaligen Goldmedaillen-Gewinner von Australien !

Qualifikation 1 M-45: (6,4 km / 280 Hm / 24 P.)

1.	Phillipe Page	Frankreich	45:11 min
2.	Oli Buholzer	Schweiz	46:00 min
3.	Michael Thierolf	Deutschland	46:40 min
45.	Uwe Genatis	Deutschland	75:17 min

Qualifikation 2 M-45:

1.	Mark Nemeth	Australien	47:40 min
2.	Michael Billinghamurst	Großbritannien	48:22 min
3.	Michael Thierolf	Deutschland	51:06 min
35.	Uwe Genatis	Deutschland	73:59 min

Gesamtstand nach der Qualifikation:

1.	Phillipe Page	Frankreich	96:22 min
2.	Mark Nemeth	Australien	97:03 min
3.	Michael Billinghamurst	Großbritannien	97:31 min
4.	Michael Thierolf	Deutschland	97:46 min
37.	Uwe Genatis	Deutschland	149.16 min



Uwe Genatis

A-Finale Langdistanz M-45: (7,4 km / 370 Hm / 14 P.)

1.	Michael Thierolf	Deutschland	58:03 min
2.	Piotr Czajkowski	Polen	58:45 min
3.	Oli Buholzer	Schweiz	58:46 min

B-Finale Langdistanz M-45: (6,0 km / 250 Hm / 12 P.)

1.	Mark Shingler	Australien	61:34 min
2.	Timo Titakallio	Finnland	62:38 min
3.	Guy Cory-Wright	Neuseeland	68:16 min
13.	Uwe Genatis	Deutschland	82:45 min

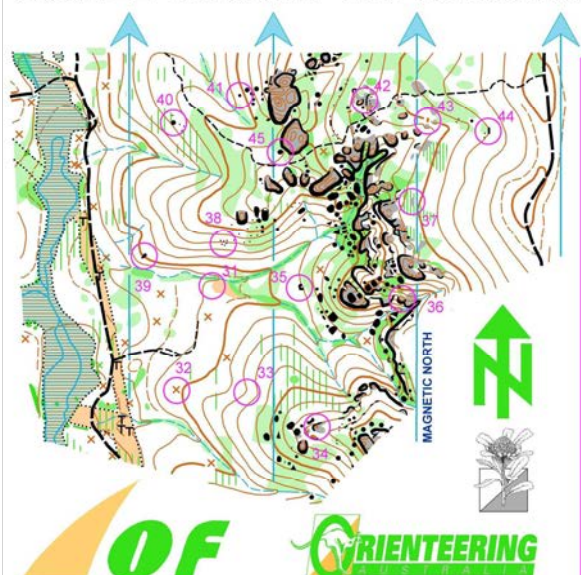


Michael Thierolf

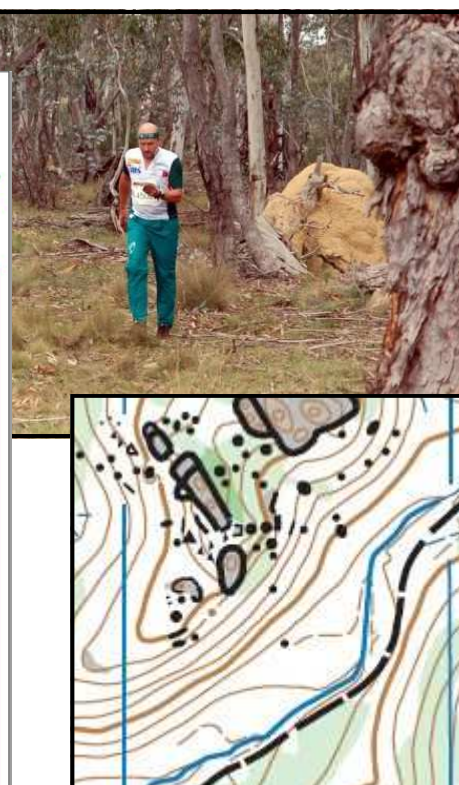
Sample Map

SCALE 1:10000 5m contours

Sydney 2009 World Masters



WMOC2009: Sample Map			
31	☼		○
32	✱	1.2	⊙
33	∩		
34	↗	2.0	⊙
35	⊙	5.0	⊙
36	⊙		⊙
37	✱	3.2	⊙
38	⊙	8.8	⊙
39	▲	1.7	⊙
40	▲	8.0	⊙
41	✓	1.4	⊙
42	∩	3.0	⊙
43	✱	1.2	⊙
44	mm	1.5	⊙
45	▲	15.0	⊙



7. Bayerncuplauf in Coburg am 17. Oktober 2009



**Das schöne
aber kalte
Frankenland
war
Gastgeber
für
Das letzte
Bayern Wo-
chenende**

Das letzte Wettkampfwochenende der Saison lockte noch einmal 150 Orientierungsläufer nach Coburg, um dort den 7. Lauf der Bayerncup-Serie auszuüben und die diesjährigen Staffelleister zu ermitteln.

Durch eine Erkältungswelle war der SV Mietraching stark dezimiert und konnte nur mit einer kleinen Gruppe anreisen.

Nach heftigen Schneefällen am Freitag war das Wetter dem Veranstalter TV Coburg-Neuses und den Sportlern wohl gesonnen. Bei kühlen Herbsttemperaturen, aber ohne Regen, konnten die Wettkämpfe im sogenannten „Blaubeer-Paradies“ absolviert werden.

Samstag stand der siebte und damit letzte Wertungslauf des Bayerncups auf dem Programm. Im größtenteils sehr steilen Mittelgebirgswald, der zu den Ausläufern des Thüringer-Waldes gehört, wurde die Laufgeschwindigkeit durch den hohen Blaubeersträucherbewuchs (wie überraschend !!) und viel Unterholz stark reduziert. Die steilen Hänge - mit vielen Gräben durchzogen - stellten hohe Anforderungen an die Kraft und Ausdauer der Läuferinnen und Läufer. Mit souveränen Tagessiegen konnten Korbinian Lange (H12) und Helena Bastian (D14) glänzen. Sie sicherten sich damit jeweils den zweiten Rang im Gesamtklassement des Bayerncups.

Anna Biller lief knapp hinter einer Dänin und einer Läuferin aus Weimar ins Ziel und war damit Beste aus Bayern, was ihr am Ende zum Bayerncup-Sieg in der Damen-Elite verhalf.

D13-14: (3,2 km / 100 Hm / 9 P.)

1.	Helena Bastian	SV Mietraching	33:48 min
2.	Emilia Kolehmainen	TSV Grünwald	46:04 min
3.	Jessica Schmid	MTV Bamberg	77:24 min

D19 Elite: (5,9 km / 180 Hm / 15 P.)

1.	Marie Hauerslev	OK Pan Arhus	47:34 min
2.	Gunda Fischer	OLV Weimar	47:35 min
3.	Anna Biller	SV Mietraching	48:49 min
5.	Maria Lange	SV Mietraching	57:30 min

D-35: (4,8 km / 150 Hm / 15 P.)

1.	Gertrud Liebl	TV Osterhofen	49:37 min
2.	Andrea Finkenstädt	OLV Uslar	49:38 min
3.	Marie van Leynseele	TSV Grünwald	50:41 min
6.	Karin Vogl	SV Mietraching	57:41 min

D-45: (4,0 km / 130 Hm / 12 P.)

1.	Hanne Möller Andersen	OK Pan Arhus	42:17 min
2.	Constanze Rathmann	SV Schmalkalden	51:20 min
3.	Sabine Zimmermann	TSV Grünwald	52:37 min
4.	Petra Lange	SV Mietraching	55:40 min



Anna und Maria im Ziel

H-12: (1,7 km / 30 Hm / 9 P.)

1.	Korbinian Lange	SV Mietraching	10:52 min
2.	Till Finkenstädt	OLV Uslar	11:28 min
3.	Samuel Stengel	TV Coburg Neuses	14:02 min
12.	Tobias Penzkofer	SV Mietraching	30:33 min

H13-14: (3,2 km / 100 Hm / 9 P.)

1.	Arne Kübler	TSV Grünwald	26:24 min
2.	Wolfram Pohl	TV Coburg Neuses	29:32 min
3.	Markus Penzkofer	SV Mietraching	31:42 min

H19 Elite: (9,1 km / 280 Hm / 24 P.)

1.	Christoph Brandt	Planeta Radebeul	54:43 min
2.	Ralph Körner	OLV Landshut	63:00 min
3.	Josef Fenzl jun.	OLG Regensburg	65:14 min
4.	Roland Vogl	SV Mietraching	73:05 min

H-45: (5,9 km / 180 Hm / 15 P.)

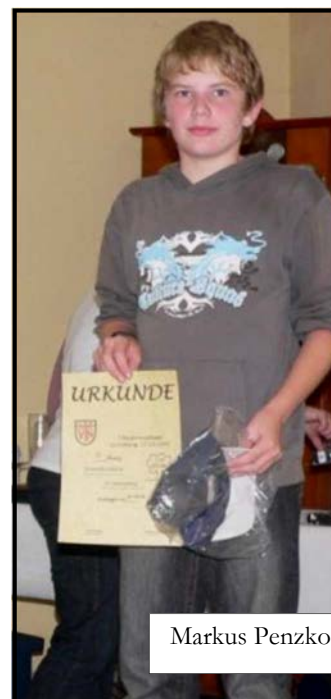
1.	Martin Greiner	TSV Grünwald	53:11 min
2.	André Böhme	OLG Regensburg	49:59 min
3.	Stefan Kirsch	TV Coburg Neuses	51:58 min
15.	Lange Peter	SV Mietraching	77:27 min

Offen kurz: (1,7 km / 30 Hm / 9 P.)

1.	Cäcilia Penzkofer	SV Mietraching	16:40 min
2.	Günter Rödel	Coburg Ketschendorf	19:28 min



Helena Bastian



Markus Penzkofer



Mutter und Sohn / Cäcilia und Tobias



Korbinian Lange

Bayerische Staffelmeisterschaft in Coburg am 18. Oktober 2009

Am Sonntag fiel dann die Entscheidung bei den Bayerischen Staffelmeisterschaften. Im selben Gelände des Vortages mussten die Zweierstaffeln jeweils zwei Runden auf Postensuche gehen - die Streckenlängen lagen zwischen 2 und 3,5 km. Von Beginn an drückten die Elite-Staffeln des SV Mietraching gehörig aufs Tempo und konnten bei den Damen und Herren mit einem Start-Ziel-Sieg und zwei Goldmedaillen glänzen. Anna Biller und Staffelpartnerin Maria Lange konnten mit einer Gesamtlauzeit von 1:01:35 Std. sechs Minuten Vorsprung herausarbeiten; genauso das Herren-Elite-Duo mit

Roland Vogl und Ralph Körner, die nach 1:20:15 Std. ihren Titel erfolgreich verteidigten.

Die dritte SVM-Medaille des Tages erkämpften sich Markus Penzkofer und Korbinian Lange bei den Schülern H-14. An den sicheren Sieger OLG Regensburg konnte man nicht mehr heran laufen, aber mit vier fast fehlerfreien und temporeichen Runden konnten sich die beiden Youngsters Silber sichern.

Karin Vogl und Petra Lange verpassten nur knapp das Stockerl und mussten sich mit dem vierten Platz in der Damen-35 Konkurrenz zufrieden

geben.

Im gemischten Staffelpokal erreichten Peter Lange und Cäcilia Penzkofer den 9. Rang.

Wegen der erkrankten Staffelpartner liefen Helena Bastian und Tobias Penzkofer außer Konkurrenz bei den Schülern H12, wo Tobias die absolute Bestzeit lief und das Paar am Ende normalerweise den 2. Rang belegt hätten.

Abgeschlossen wurde die Bayerische OL-Saison mit der anschließenden Siegerehrung. Nun konnten sich alle Läufer eine kleine Trainingspause gönnen.



Roland - wie gewohnt - in vorderster Front

H-12: (6 Staffeln)

1.	MTV Bamberg	35:47 min
2.	TV Coburg Neuses 2	38:06 min
3.	Landshut / Regensburg	41:14 min
AK	SV Mietraching	36:17 min
	Helena Bastian	19:22 min
	Tobi Penzkofer	16:55 min



H-14: (6 Staffeln)

1.	OLG Regensburg 2	53:22 min
	Daniel Janischowsky	13:14 min / 11:43 min
	Fabian Janischowsky	15:20 min / 13:05 min
2.	SV Mietraching	61:54 min
	Markus Penzkofer	15:42 min / 15:12 min
	Korbinian Lange	18:43 min / 12:17 min
3.	OLG Regensburg 1	65:25 min
	Lukas Janischowsky	16:10 min / 12:43 min
	Tobias Spangenberg	24:28 min / 12:04 min

D-19 Elite (8 Staffeln)

1.	SV Mietraching	61:35 min
	Anna Biller	14:41 min / 12:53 min
	Maria Lange	19:04 min / 14:57 min
2.	TV Coburg Neuses	67:28 min
	Johanna Scheler	18:58 min / 15:55 min
	Britta Meißner	17:59 min / 14:36 min
3.	OLV Landshut	73:09 min
	Anna Schöps	18:49 min / 15:48 min
	Jana Ropertz	22:30 min / 16:02 min

H-19 Elite: (8 Staffeln)

1.	SV Mietraching	81:35 min
	Roland Vogl	20:24 min / 21:28 min
	Ralph Körner	20:42 min / 17:41 min
2.	OLG Regensburg	86:53 min
	Josef Fenzl jun.	20:17 min / 19:03 min
	Maximilian Ebneith	24:19 min / 23:14 min
3.	OLV Landshut	89:37 min
	Helge Zoltner	24:32 min / 24:24 min
	Thomas Schöps	21:25 min / 19:16 min

D-35: (6 Staffeln)

1.	TSV Grünwald 2	70:19 min
	Claudia Greiner	17:29 min / 15:12 min
	Marie van Leynseele	21:44 min / 15:54 min
2.	OLG Regensburg	76:20 min
	Milena Grifoni	17:37 min / 15:12 min
	Birgit Spangenberg	24:28 min / 19:03 min
3.	TSV Grünwald 1	83:30 min
	Sabine Zimmermann	19:02 min / 17:01 min
	Anne Kolehmainen	25:28 min / 21:59 min
4.	SV Mietraching	86:03 min
	Karin Vogl	22:34 min / 17:59 min
	Petra Lange	27:45 min / 17:45 min

Staffelcup: (13 Staffeln)

1.	Luftlandeschule 1	65:24 min
	Thorsten Belde	17:14 min / 13:26 min
	Reinhard Schramm	19:05 min / 15:39 min
2.	OLV Landshut	72:27 min
	Roger Ebert	19:55 min / 16:46 min
	Norberth Zölde	20:19 min / 15:27 min
3.	TSV Meiningen	79:42 min
	Jürgen Schmidt	22:41 min / 16:51 min
	Christiane Geidel	21:28 min / 18:42 min
9.	SV Mietraching	107:29 min
	Peter Lange	23:14 min / 22: 47 min
	Cäcilia Penzkofer	30:27 min / 31:01 min

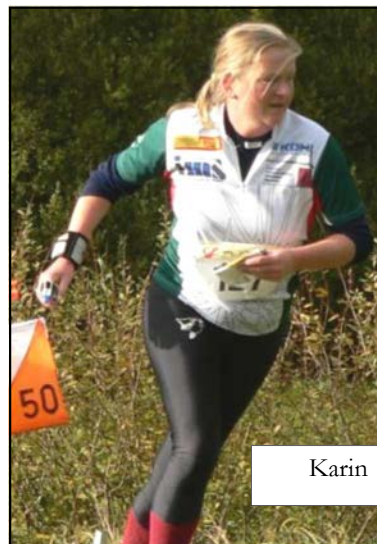




Helena



Anna und Maria beim Wechsel



Karin



Markus



Korbinian



Petra



Cäcilia



Anna vorm Start



Die Medaillengewinner: Maria, Anna, Korbinian, Roland, Markus, Ralph

Runners Point Lauf in Landshut am 24. Oktober 2009

Zum Abschlusslauf des diesjährigen Runners Pont Cups im Klosterholz bei Landshut waren auch einige Mietrachinger Läufer vertreten, da es wiederum zugleich ein Wertungslauf zum Ostbayerischen Nachwuchspokal war. Ralph Körner hatte die Strecken konzipiert. Die C-Bahn für die

Nachwuchsläufer und Einsteiger war einfach gehalten, und auch das Wetter blieb erfreulicherweise trocken - sogar die Temperaturen kletterten in den zweistelligen Bereich.

Die Schüler C war mit 10 Teilnehmern so gut besetzt wie noch nie in diesem Jahr, was wohl an den Miet-

trachinger Startern lag. Und es gab auch gleich einen Doppelsieg für den SVM durch Andrea Gruber vor Tobias Bretzendorfer.

Damen B: (4320 m / 115 Hm / 15 P.)

1.	Schöps Anna	OLV Landshut	39:21 min
2.	Kolehmainen Anne	TSV Grünwald	41:16 min
3.	Ropertz Jana	OLV Landshut	42:37 min
6.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	55:27 min
7.	Gruber Daniela	SV Mietraching	56:19 min

Herren B: (4320 m / 115 Hm / 15 P.)

1.	Deixler Norbert	HSV Pinkafeld	45:38 min
2.	Oechler Dieter	TV Coburg-Neuses	46:06 min
3.	Penzkofer Markus	SV Mietraching	51:28 min

Schüler C: (1770 m / 55 Hm / 7 P.)

1.	Gruber Andrea	SV Mietraching	17:42 min
2.	Bretzendorfer Tobias	SV Mietraching	19:45 min
3.	Zölde Oliver	OLV Landshut	23:19 min

Junior European Cup 2009 - JEC In der Sächsischen Schweiz 23.-25. Oktober 2009



Und schon wieder ist Sachsen das Ziel der Orientierungsläufer - diesmal sogar der internationalen Jugend - und Anna war mittendrin

An diesem Wochenende wurde die Sächsische Schweiz von den Jugend- und Junioren Teams aus 12 europäischen Ländern belagert, die in den Wäldern an den Start gingen und in den Klassen D/H18 und D/H20 drei Tage lang um den Junior European Cup kämpften.

Da der JEC im eigenen Land statt fand, hatte Trainer Tim Schröder ein im Vergleich zu den letzten Jahren deutlich größeres Team berufen, wobei hier insbesondere die jüngeren Läufer eine Chance bekamen, internationale Erfahrung zu sammeln.

Die Organisatoren des USV TU Dresden boten den Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus Österreich,

Belgien, Kroatien, Tschechien, Dänemark, Deutschland, Großbritannien, Lettland, Norwegen, Rumänien, Russland und der Schweiz abwechslungsreiche Wettkämpfe.

Los ging's am Freitagnachmittag um 14:00 Uhr mit dem Sprint auf dem Gelände der Kurklinik Bad Gottleuba-Bergiesshübel. Das an einem Hang gelegene und mäßig steile Wettkampfgelände bestand überwiegend aus Parkgelände mit vielen Wegen, Treppen und einzelnen Gebäuden, sowie angrenzenden Waldgebieten. Das offene Areal bot für die Zuschauer zu jeder Zeit spannende Einblicke ins Wettkampfgeschehen.

Top in Form zeigten sich beim Sprint vor allem die Athleten aus der Schweiz, Dänemark, Norwegen und Tschechien. Beim typischen Herbstwetter galt es auf den Bahnen im steilen und von bis zu 3 Meter hohen Böschungen durchzogenen Gelände auf feuchtem Herbstlaub und rutschigen Wiesen, Treppen und Straßen bei der Suche nach den Posten vor allem die Standfestigkeit nicht zu verlieren. Schnelle Routenwahlentscheidungen waren um die verschiedenen Klinikgebäude herum gefragt, und durch die aus allen Richtungen entgegenkommenden Läufer durfte man sich nicht irritieren lassen. Imposant an diesem Tag war der Auftritt der Schweizer Mannschaft, die beide Juniorenklassen gewann und in der D20 die ersten drei Plätze sogar komplett unter sich ausmachte. Bei den Damen in der D-18 konnte Anna Biller als beste Deutsche mit Platz 17 sehr zufrieden sein.

Bei den Entscheidungen über die

Langdistanz am Samstag beim JEC zeigte sich, dass die Bahnen in allen vier Altersklassen sehr selektiv waren und selbst auf dem Podium zu deutlichen Zeitabständen führten. Auf den physisch extrem fordernden Strecken durch die Sandsteinfelsen rund um den Katzstein und Lampertstein setzten sich größtenteils die Siegnationen des Sprints durch. Es war wichtig, die richtige Routenwahl zu treffen, denn auf den langen Verbindungen über mehrere lang gestreckte Bergrücken hinweg lagen immer wieder Täler dazwischen. Erschwerend hinzu kam auch noch die Laufbehinderung durch Schneebruch aus der Vorwoche. Mit der Dänin Emma Klingenberg (D-18) und dem Schweizer Matthias Kyburz (H-20) konnten zwei Starter ihren Erfolg vom Sprint am Vortag wiederholen. Die Mietchingerin Anna Biller ging an die Grenzen ihrer Kondition und musste sich als zweitbeste Deutsche hinter Johanna Schmidt auf Platz 24 einreihen.

Den Abschluss des JEC bildeten die äußerst spannenden Staffeltetkämpfe am Sonntag, bei dem die Entscheidung um den Gewinn der Nationenwertung tatsächlich erst auf den letzten Metern fiel. In den Hängen beiderseits des Cunnersdorfer Baches kämpften sowohl bei den Damen als auch bei den Herren bis zu zehn Teams bis zur Schluss-Schleife der dritten Strecke um die vorderen Platzierungen. Das Bild an der Spitze änderte sich während des gesamten Rennens im Minutentakt - an den Funkposten, der Sichtstrecke und bei den Wechseln gab es immer wieder neue Führende, so dass die Spannung bei den Wettkämpfern und Zuschauern in der Zielarena bis zum Ende zu spüren war.

Die deutsche Herrenstaffel lief auf einen achtbaren 9. und 16. Platz, doch die drei gestarteten Damenstaffeln fanden sich mit teilweise erheblichem Rückstand leider am Ende der Ergebnisliste wieder.



Sprint D-18: (2,1 km / 20 P.)

1.	Klingenberg Emma	Dänemark	16:18 min
2.	Novotna Tereza	Tschechien	16:24 min
3.	Jenzer Sarina	Schweiz	16:41 min
17.	Biller Anna	Deutschland	18:13 min

Langdistanz D-18: (6,0 km / 20 P.)

1.	Klingenberg Emma	Dänemark	53:36 min
2.	Myhre Ingjerd	Norwegen	56:14 min
3.	Valesova Jana	Tschechien	57:22 min
24.	Biller Anna	Deutschland	65:38 min

Staffel: Damen:

1.	Dänemark	(Ida Bobach / Signe Klinting / Emma Klingenberg)	1:40:03 Std. 33:37 / 34:27 / 31:59
2.	Schweiz	(Fiona Kirk / Isabelle Feer / Julia GrossI	1:40:29 Std. 33:21 / 32:34 / 34:34
3.	Tschechien	(Tereza Novotna / Vendula Horcickova / Jana Knapova)	1:41:38 Std. 31:42 / 35:23 / 34:33
20.	Deutschland 2	(Karoline Röhnert / Susen Lösch / Josephine Greiner)	2:02:34 Std. 41:28 / 42:53 / 38:13
21.	Deutschland 1	(Anna Biller / Marie Winkler / Johanna Schmidt)	2:05:49 Std. 38:10 / 47:06 / 40:33)
22.	Deutschland 3	(Annkathrin Greiner / Marie Fuchs / Anna Reinhardt)	2:34:31 Std. 50:32 / 50:45 / 53:14

Venedig Stadt-OL am 15. November 2009



Venedig
Die Stadt der
Gassen und
Kanäle ruft
zum Jahres-
end wieder zum
Stadt-OL

Beim „XXX. Meeting Orientamento Venezia“ gab es in der Damenelite einen deutschen Sieg zu bejubeln. Karin Schmalfeld gewann die Jubiläumsausgabe des Saisonabschluss-Klassikers in der Lagunenstadt.

Aus Mietrachinger Sicht sprang zwar kein Sieg heraus, doch es wurden durchweg sehr gute, zufriedenstellende Ergebnisse erlaufen.

Zum Stadt-OL starteten in diesem Jahr rekordverdächtige 3.600 Teilnehmer aus aller Welt. Auch rund 100 deutsche Läufer waren in Venedig dabei, davon kamen acht aus

Mietraching. Wie schon vor einigen Jahren wurden die Starter mit dem Schiff zum Start nahe der Kirche Santa Maria della Salute im Süden der Stadt gebracht. Der Transport klappte wie auch die übrige Organisation reibungslos. Leider waren wir alle viel zu früh übergesetzt worden, so dass wir uns in der kühle des Morgens (SV Mietraching hatte durchweg sehr frühe Startzeiten) sehr warme Gedanken in den 90 Minuten Wartezeit am Start machen mussten.

Die Italiener hatten in diesem Jahr einen neuen Bahnleger aus Österreich engagiert. - Matthias Mahr.

So waren die Bahnen doch mehr als sonst kreuz und quer durch das venezianische Gassenlabyrinth gelegt - nach 30 Auflagen dieses OL-Klassikers gibt es anscheinend immer wieder die Möglichkeit den Wettkämpfern etwas Neues zu bieten. Vor allem ein langes Routenwahlproblem quer durch die gesamte Stadt am Ende des Laufes war auf den längeren Bahnen sehr markant.

Hier konnte man in den Gassen sehr viel Zeit verlieren. Aber auch zahlreiche kurze Postenverbindungen erforderten genaues Mitlesen und ständigen Kartenkontakt. Durch die zahlreichen Brücken kamen wie immer auch die Höhenmeter nicht zu kurz, so dass auch dieser Stadt-OL in Venedig wieder alles zu bieten hatte, was das Orientierer Herz begehrt.

Dirk Hartmann schaffte es, in der stark besetzten H-45 den siebten Platz zu erlaufen, und Korbinian kam in seinem allerletzten Lauf in der H-12 auf einen tollen 9. Rang, genauso seine Schwester Maria in ihrem Abschlusslauf der D-18 Kategorie.

Simon hatte den Stadt-OL seiner Freundin schmackhaft gemacht, und Lisa Selesnew schaffte es auf der 3700 m langen Strecke, auf Platz 84 unter 135 Teilnehmer zu laufen. Das ist für den allerersten Orientierungslauf mehr als respektabel!



H-12: (2500 m) - 64 Teilnehmer

1.	Dobnik Rafael	Österreich	20:40 min
2.	Peregi Daniel	Ungarn	20:57 min
3.	Lukas Deininger	Schweiz	22:32 min
9.	Lange Korbinian	SV Mietraching	24:49 min

Herren Elite (10.400 m) - 114 Teilnehmer

1.	Mamleev Mikhail	Italien	64:02 min
2.	Öystein Kvaal Österbö	Norwegen	64:20 min
3.	Troeng Jan	Schweden	64:45 min
71.	Aigner Simon	SV Mietraching	86:55 min

H-45: (7500 m) - 114 Teilnehmer

1.	Janovsky Tomas	Tschechien	53:27 min
2.	Anders Berg	Schweden	53:31 min
3.	Anuchkin Oleg	Italien	54:14 min
7.	Hartmann Dirk	SV Mietraching	56:52 min

H-50: (6400 m) - 102 Teilnehmer

1.	Derebrant P.O.	Schweden	45:30 min
2.	Persson Lars	Schweden	47:12 min
3.	Daltveit Memud	Norwegen	48:26 min
81.	Lange Peter	SV Mietraching	71:01 min

D-18: (6200 m) - 56 Teilnehmerinnen

1.	Shutkovskaya Yulia	Italien	44:44 min
2.	Töth Reka	Ungarn	45:54 min
3.	Bauer Julia	Österreich	47:27 min
9.	Lange Maria	SV Mietraching	52:01 min

D-35: (6900 m) - 39 Teilnehmerinnen

1.	Ocvirk Eva	Kroatien	55:25 min
2.	Truttmann Kirsten	Schweiz	55:45 min
3.	Weber Monika	Schweiz	58:21 min
21.	Vogl Karin	SV Mietraching	70:35 min

D-45: (5600 m) - 71 Teilnehmerinnen

1.	Zotta Carla	Italien	46:36 min
2.	Matyas Ildiko	Ungarn	49:00 min
3.	Striednig Ulrike	Österreich	49:07 min
16.	Lange Petra	SV Mietraching	59:23 min

WC: (3700 m) - 135 Teilnehmerinnen

1.	Kiraly Amanda	Ungarn	33:36 min
2.	Kot Olivia	Polen	34:05 min
3.	Pauler Linnea	Schweden	36:45 min
84.	Selesnew Lisa	SV Mietraching	60:22 min



Korbinian



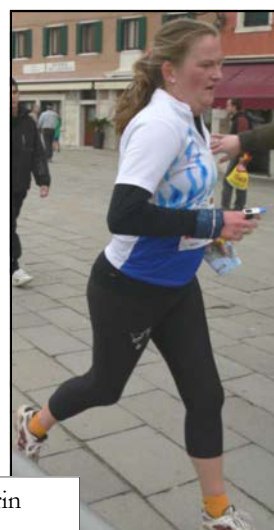
Lisa



Peter



Maria



Karin



Petra

Deg-park-Tour Gesamtwertung 2009

Gesamtwertung Damen:

1.	Lange Maria	SV Mietraching	580,50 Punkte	6 von 6 Wertungsläufen
2.	Liebl Gertrud	TV Osterhofen	580,32 Punkte	6 von 9 Wertungsläufen
3.	Biller Anna	SV Mietraching	571,95 Punkte	6 von 6 Wertungsläufen
4.	Gruber Daniela	SV Mietraching	430,78 Punkte	6 von 7 Wertungsläufen
5.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	423,44 Punkte	6 von 8 Wertungsläufen
6.	Faltejsková Jana	SV Mietraching	338,69 Punkte	4 von 5 Wertungsläufen
7.	Penzkofer Cécilia	SV Mietraching	320,95 Punkte	6 von 6 Wertungsläufen
8.	Kühne Hannah	SV Mietraching	309,10 Punkte	5 von 5 Wertungsläufen
10.	Bastian Helena	SV Mietraching	259,38 Punkte	5 von 5 Wertungsläufen
11.	Lange Petra	SV Mietraching	223,58 Punkte	3 von 3 Wertungsläufen
12.	Intsiful Sabine	SV Mietraching	192,31 Punkte	3 von 3 Wertungsläufen
51.	Bastian Verena	SV Mietraching	13,76 Punkte	1 von 1 Wertungslauf

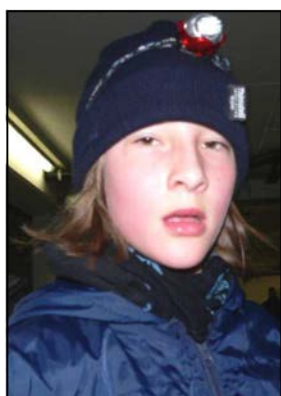
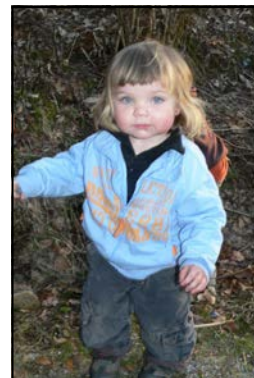
Gesamtwertung Herren:

1.	Körner Ralph	OLV Landshut	588,58 Punkte	6 von 6 Wertungsläufen
2.	Vogl Roland	SV Mietraching	483,85 Punkte	6 von 6 Wertungsläufen
3.	Liebl Siegfried	TV Osterhofen	460,35 Punkte	6 von 9 Wertungsläufen
4.	Faltejssek Lukás	SV Mietraching	440,25 Punkte	6 von 6 Wertungsläufen
5.	Penzkofer Markus	SV Mietraching	374,65 Punkte	6 von 7 Wertungsläufen
6.	Aigner Tom	SV Mietraching	352,13 Punkte	6 von 7 Wertungsläufen
7.	Kühne Lukas	SV Mietraching	339,03 Punkte	4 von 4 Wertungsläufen
8.	Bastian Willi	SV Mietraching	315,04 Punkte	6 von 6 Wertungsläufen
10.	Frankl Josef jun.	SV Mietraching	274,22 Punkte	6 von 7 Wertungsläufen
18.	Scharnböck Andreas	SV Mietraching	150,64 Punkte	3 von 3 Wertungsläufen
19.	Rösch Benni	SV Mietraching	109,22 Punkte	2 von 2 Wertungsläufen
20.	Lange Sebastian	SV Mietraching	100,00 Punkte	1 von 1 Wertungslauf
21.	Aigner Simon	SV Mietraching	99,02 Punkte	1 von 1 Wertungslauf
22.	Pommer Paul	SV Mietraching	87,53 Punkte	2 von 2 Wertungsläufen
29.	Lange Peter	SV Mietraching	62,37 Punkte	1 von 1 Wertungslauf
33.	Krebs Stephan	SV Mietraching	52,17 Punkte	1 von 1 Wertungslauf
35.	Krampf Johann	SV Mietraching	46,14 Punkte	1 von 2 Wertungsläufen
40.	Brunner Siegfried	SV Mietraching	32,82 Punkte	1 von 1 Wertungslauf

Gesamtwertung Kids:

1.	Lange Korbinian	SV Mietraching	600,00 Punkte	6 von 9 Wertungsläufen
2.	Gruber Andrea	SV Mietraching	514,47 Punkte	6 von 9 Wertungsläufen
3.	Bretzendorfer Tobias	SV Mietraching	446,95 Punkte	6 von 7 Wertungsläufen
4.	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	412,63 Punkte	6 von 7 Wertungsläufen
5.	Bretzendorfer Theresa	SV Mietraching	316,48 Punkte	6 von 7 Wertungsläufen
6.	Bastian Amelie	SV Mietraching	267,58 Punkte	6 von 6 Wertungsläufen
7.	Bastian Max	SV Mietraching	154,24 Punkte	4 von 4 Wertungsläufen
8.	Meiski Ivana	SV Mietraching	151,81 Punkte	4 von 4 Wertungsläufen
9.	Meiski Michaela	SV Mietraching	149,67 Punkte	4 von 4 Wertungsläufen
13.	Faltejsek Tobias	SV Mietraching	32,06 Punkte	1 von 1 Wertungslauf
14.	Swoboda Hanna	SV Mietraching	31,83 Punkte	1 von 1 Wertungslauf
15.	Swoboda Lena	SV Mietraching	31,75 Punkte	1 von 1 Wertungslauf







Bayern Cup Endstand 2009



	<u>Lauf:</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort:</u>	<u>Ausrichter:</u>
1.	BC	28.03.2009	Oberpfraammern	TSV Grünwald
2.	BC	29.03.2009	Altdorf bei landshut	OLV Landshut
3.	BC	04.07.2009	Lichtenfels	TSG Creidlitz
4.	BC	05.07.2009	Bamberg	MTV Bamberg
5.	BC	19.09.2009	Langfurth	TV Osterhofen
6.	BC	20.09.2009	Regensburg	OLG Regensburg
7.	BC	17.10.2009	Neustadt bei Coburg	TV Coburg Neuses

Kategorie D12:

1.	Casanova Silvia	OLG Regensburg	400,00 Punkte	4 von 7 Wertungsläufen
2.	Gruber Andrea	SV Mietraching	393,76 Punkte	4 von 5 Wertungsläufen
3.	Schwerdt Amelie	TV Coburg Neuses	352,90 Punkte	4 von 6 Wertungsläufen

Kategorie D13/14:

1.	Kühne Hanna	SV Mietraching	400,00 Punkte	4 von 6 Wertungsläufen
2.	Bastian Helena	SV Mietraching	377,40 Punkte	4 von 5 Wertungsläufen
3.	Kolehmainen Emilia	TSV Grünwald	334,94 Punkte	4 von 4 Wertungsläufen

Kategorie D15-18:

1.	Greiner Annkathrin	TSV Grünwald	391,38 Punkte	4 von 7 Wertungsläufen
2.	Brückner Lena	OLG Regensburg	376,86 Punkte	4 von 5 Wertungsläufen
3.	Schöps Anna	OLV Landshut	354,48 Punkte	4 von 6 Wertungsläufen
7.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	296,30 Punkte	4 von 5 Wertungsläufen
10.	Gruber Daniela	SV Mietraching	251,42 Punkte	3 von 3 Wertungsläufen
11.	Lange Maria	SV Mietraching	200,00 Punkte	2 von 2 Wertungsläufen

Kategorie D19E:

1.	Biller Anna	SV Mietraching	395,00 Punkte	4 von 4 Wertungsläufen
2.	Greiner Claudia	TSV Grünwald	381,27 Punkte	4 von 5 Wertungsläufen
3.	Lange Maria	SV Mietraching	379,90 Punkte	4 von 4 Wertungsläufen
19.	Faltejsková Jana	SV Mietraching	97,62 Punkte	1 von 1 Wertungslauf

Kategorie D35:

1.	Grifoni Milena	OLG Regensburg	395,00 Punkte	4 von 7 Wertungsläufen
2.	Liebl Gertrud	TV Osterhofen	392,97 Punkte	4 von 5 Wertungsläufen
3.	Geiger Christiane	OLA TSV Deggendorf	356,61 Punkte	4 von 5 Wertungsläufen
11.	Vogl Karin	SV Mietraching	169,93 Punkte	2 von 2 Wertungsläufen
13.	Intsiful Sabine	SV Mietraching	72,04 Punkte	1 von 1 Wertungslauf
15.	Penzkofer Cécilia	SV Mietraching	60,97 Punkte	1 von 1 Wertungslauf

Kategorie D45:

1.	Zimmermann Sabine	TSV Grünwald	395,00 Punkte	4 von 7 Wertungsläufen
2.	Lange Petra	SV Mietraching	378,48 Punkte	4 von 5 Wertungsläufen
3.	Huth Martina	TV Coburg Neuses	366,11 Punkte	4 von 6 Wertungsläufen

Kategorie H12:

1.	Spangenberg Tobias	OLG Regensburg	394,79 Punkte	4 von 6 Wertungsläufen
2.	Lange Korbinian	SV Mietraching	394,13 Punkte	4 von 6 Wertungsläufen
3.	Janischowsky Lukas	OLG Regensburg	373,90 Punkte	4 von 7 Wertungsläufen
6.	Bretzendorfer Tobias	SV Mietraching	270,42 Punkte	4 von 5 Wertungsläufen
7.	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	243,15 Punkte	4 von 6 Wertungsläufen

Kategorie H13/14:

1.	Janischowsky Daniel	OLG Regensburg	400,00 Punkte	4 von 6 Wertungsläufen
2.	Janischowsky Fabian	OLG Regensburg	372,23 Punkte	4 von 6 Wertungsläufen
3.	Pohl Wolfram	TV Coburg Neuses	359,91 Punkte	4 von 5 Wertungsläufen
5.	Penzkofer Markus	SV Mietraching	335,06 Punkte	4 von 7 Wertungsläufen
6.	Aigner Thomas	SV Mietraching	328,05 Punkte	4 von 5 Wertungsläufen
11.	Pommer Paul	SV Mietraching	57,40 Punkte	1 von 1 Wertungslauf

Kategorie H15/16:

1.	Ohme Robin	OLA TSV Deggendorf	399,48 Punkte	4 von 7 Wertungsläufen
2.	Zölde Andreas	OLV Landshut	386,26 Punkte	4 von 6 Wertungsläufen
3.	Elflein Marco	OLG Regensburg	386,22 Punkte	4 von 6 Wertungsläufen
6.	Rösch Benni	SV Mietraching	303,00 Punkte	4 von 4 Wertungsläufen

Kategorie H17/18:

1.	Scheler Fabian	TV Coburg Neuses	395,08 Punkte	4 von 6 Wertungsläufen
2.	Kolehmainen Valtteri	TSV Grünwald	393,56 Punkte	4 von 5 Wertungsläufen
3.	Ebneth Benedict	OLG Regensburg	343,70 Punkte	4 von 6 Wertungsläufen
7.	Kühne Lukas	SV Mietraching	281,08 Punkte	3 von 3 Wertungsläufen

Kategorie H19E:

1.	Körner Ralph	OLV Landshut	400,00 Punkte	4 von 7 Wertungsläufen
2.	Scheler Thomas	TV Coburg Neuses	366,48 Punkte	4 von 7 Wertungsläufen
3.	Forkel Benjamin	TV Coburg Neuses	364,14 Punkte	4 von 7 Wertungsläufen
12.	Vogl Roland	SV Mietraching	265,63 Punkte	3 von 3 Wertungsläufen
21.	Kersch Florian	SV Mietraching	144,19 Punkte	2 von 2 Wertungsläufen
24.	Lange Sebastian	SV Mietraching	90,62 Punkte	1 von 1 Wertungslauf
25.	Faltejssek Lukás	SV Mietraching	84,33 Punkte	1 von 1 Wertungslauf

Kategorie H45:

1.	Greiner Martin	TSV Grünwald	397,64 Punkte	4 von 7 Wertungsläufen
2.	Zoltner Helge	OLV Landshut	395,00 Punkte	4 von 7 Wertungsläufen
3.	Baath Veikko	TSV Grünwald	374,85 Punkte	4 von 6 Wertungsläufen
20.	Lange Peter	SV Mietraching	194,04 Punkte	3 von 3 Wertungsläufen
23.	Hartmann Dirk	SV Mietraching	100,00 Punkte	1 von 1 Wertungslauf
25.	Genatis Uwe	SV Mietraching	90,48 Punkte	1 von 1 Wertungslauf



Bundesrangliste Gesamtwertung 2009

Kategorie D-12 (37 Starterinnen):

1.	Friedrichs Birte	67,20 Punkte	7 Bundeswettkämpfe
2.	Kühnhold Karolin	63,70 Punkte	5 Bundeswettkämpfe
3.	Müller Dorothea	55,87 Punkte	4 Bundeswettkämpfe
8.	Gruber Andrea	46,80 Punkte	7 Bundeswettkämpfe

Kategorie H-12 (74 Starter):

1.	Döhler Erik	70,53 Punkte	8 Bundeswettkämpfe
2.	Hennseler Ole	67,12 Punkte	7 Bundeswettkämpfe
3.	Scholtz Paul	63,32 Punkte	11 Bundeswettkämpfe
4.	Lange Korbinian	62,99 Punkte	10 Bundeswettkämpfe
40.	Penzkofer Tobias	39,50 Punkte	3 Bundeswettkämpfe
44.	Bretzendorfer Tobias	37,33 Punkte	1 Bundeswettkampf

Kategorie D-14 (43 Starterinnen):

1.	Winkler Leonore	69,63 Punkte	11 Bundeswettkämpfe
2.	Bartsch Alexandra	66,85 Punkte	11 Bundeswettkämpfe
3.	Nieke Patricia	60,56 Punkte	7 Bundeswettkämpfe
16.	Kühne Hannah	49,42 Punkte	7 Bundeswettkämpfe
21.	Bastian Helena	45,71 Punkte	5 Bundeswettkämpfe

Kategorie H-14 (54 Starter):

1.	Döllgast Moritz	80,28 Punkte	6 Bundeswettkämpfe
2.	Otto Mark	79,19 Punkte	11 Bundeswettkämpfe
3.	Fuchs Arne	73,82 Punkte	8 Bundeswettkämpfe
16.	Aigner Thomas	60,08 Punkte	8 Bundeswettkämpfe
25.	Penzkofer Markus	56,24 Punkte	6 Bundeswettkämpfe

Kategorie D-16 (38 Starterinnen):

1.	Rathmann Resi	73,74 Punkte	7 Bundeswettkämpfe
2.	Lösch Susen	73,58 Punkte	11 Bundeswettkämpfe
3.	Fuchs Marie	63,86 Punkte	8 Bundeswettkämpfe
25.	Penzkofer Julia	45,38 Punkte	4 Bundeswettkämpfe
27.	Gruber Daniela	41,45 Punkte	2 Bundeswettkämpfe

Kategorie D-18 (28 Starterinnen):

1.	Greiner Josephine	76,62 Punkte	11 Bundeswettkämpfe
2.	Schmidt Johanna	74,00 Punkte	10 Bundeswettkämpfe
3.	Biller Anna	73,91 Punkte	7 Bundeswettkämpfe
4.	Lange Maria	72,51 Punkte	9 Bundeswettkämpfe

Kategorie D-35 (42 Starterinnen):

1.	Depta Monika	83,10 Punkte	4 Bundeswettkämpfe
2.	Fischer Gunda	79,49 Punkte	7 Bundeswettkämpfe
3.	Von Gaza Anke	74,07 Punkte	8 Bundeswettkämpfe
17.	Vogl Karin	51,46 Punkte	6 Bundeswettkämpfe

Kategorie H-40 (95 Starter):

1.	Schmiedeberg Nils	94,31 Punkte	8 Bundeswettkämpfe
2.	Finkenstädt Michael	90,45 Punkte	4 Bundeswettkämpfe
3.	Lückmann Andreas	89,77 Punkte	4 Bundeswettkämpfe
37.	Vogl Roland	66,65 Punkte	3 Bundeswettkämpfe

Kategorie D-45 (57 Starterinnen):

1.	Kraemer Karin	71,37 Punkte	9 Bundeswettkämpfe
2.	Hellmann Kerstin	70,84 Punkte	12 Bundeswettkämpfe
3.	Greiner Claudia	66,81 Punkte	6 Bundeswettkämpfe
19.	Lange Petra	50,48 Punkte	8 Bundeswettkämpfe

Kategorie H-45 (117 Starter):

1.	Thierolf Michael	91,17 Punkte	9 Bundeswettkämpfe
2.	Müller Matthias	86,62 Punkte	7 Bundeswettkämpfe
3.	Zimmerling Holger	84,77 Punkte	4 Bundeswettkämpfe
4.	Hartmann Dirk	84,06 Punkte	5 Bundeswettkämpfe
95.	Genatis Uwe	48,59 Punkte	1 Bundeswettkampf

Kategorie H-50 (66 Starter):

1.	Leibiger Jens	90,64 Punkte	6 Bundeswettkämpfe
2.	Kimmig Emil	82,24 Punkte	3 Bundeswettkämpfe
3.	Brettschneider Hartmut	74,93 Punkte	7 Bundeswettkämpfe
53.	Lange Peter	41,81 Punkte	7 Bundeswettkämpfe

Kategorie H-20 (33 Starter):

1.	Brandt Christoph	101,32 Punkte	12 Bundeswettkämpfe
2.	Friedrichs Bjarne	99,27 Punkte	8 Bundeswettkämpfe
3.	Lützkendorf Paul	96,04 Punkte	10 Bundeswettkämpfe
5.	Lange Sebastian	87,28 Punkte	5 Bundeswettkämpfe
22.	Kerschl Florian	55,65 Punkte	1 Bundeswettkampf

Kategorie D21 Elite (112 Starterinnen):

1.	Schmalfeld Karin	91,62 Punkte	4 Bundeswettkämpfe
2.	Löwinger Maria	72,12 Punkte	6 Bundeswettkämpfe
3.	Seib Jenny	71,67 Punkte	7 Bundeswettkämpfe
23.	Faltejsková Jana	59,94 Punkte	3 Bundeswettkämpfe

Kategorie H21 Elite (167 Starter):

1.	Teich Christian	101,56 Punkte	3 Bundeswettkämpfe
2.	Lubina Alexander	101,22 Punkte	7 Bundeswettkämpfe
3.	Müller Philipp	101,12 Punkte	10 Bundeswettkämpfe
50.	Aigner Simon	74,52 Punkte	4 Bundeswettkämpfe
66.	Faltejssek Lukás	67,30 Punkte	2 Bundeswettkämpfe

Training der OL-Abteilung

In den Wintermonaten wurde jeden Freitag in der Halle trainiert. Hier standen in den ersten Wochen nur Spiele und Konditionstraining auf dem Programm, Nach und nach wurden dann immer wieder Orientierungseinheiten mit eingebaut, um sich für die Frühjahrssaison wieder einige Tipps und Tricks von Roland vermitteln zu lassen. Ab Januar war man dann auch wieder jeden Mittwoch ab 18.00 Uhr im Lauftraining und jeden Montag in der Fitnessgymnastik mit anschließendem Hallenfußball. Ab April konnte man dann auch wieder ins Freie, so dass freitags wieder OL-Einheiten im Gelände durchgeführt wurden. Das Lauftraining wurde anstatt der Gymnastik nun auch Montags ab 17.30 Uhr angeboten, und danach konnte noch jeder der mochte auf dem Sportplatz Fußball spielen. Die Lafeinheiten wurden immer wieder weiter ausgedehnt, damit wir alle für die Wettkämpfe gerüstet waren.





Trainingsimpressionen





Transsilvanien Open in Rumänien - August 2009



Transsilvanien

**Das Land des
Dracula
aber auch
Land des
Orientierungs-
laufes**

Roland hatte sich dieses Jahr entschieden, mit Georg Biller und Klaus Schuller vom WSV Bernried einen 3-Tage-Lauf in Rumänien - die Transsilvanien Open - zu absolvieren.

Normalerweise startet Roland ja schon in der Altersklasse H40, doch hier wollte er sich noch einmal Welt-ranglistenpunkte in der Herren Elite holen.

Bei der zweiten Etappe, einem Welt-ranglistenlauf über 12 km und 650 Höhenmeter, hatte er fast doppelte Siegerzeit und bis zu diesem Zeit-punkt auch mit seinen 153:15 Minu-

SAU DES JAHRES“.

In der Endabrechnung landet Roland unter 26 Teilnehmern auf dem 14. Rang.

Dieser Wettkampf in Rumänien hat unseren Trainer aber so stark beeindruckt, dass er für 2010 schon wieder motiviert ist, dort teil zu nehmen.

Gesamtergebnisse H21 Elite: (26 Teilnehmer)

1.	Ionut Zinca	CSU Craiova	32:36	86:38	48:44	167:58 min
2.	Ovidiu Mutiu	CSU Craiova	34:37	91:50	52:43	179:10 min
3.	Tamas Bogya	CS TranSilva—Vointa	35:37	93:30	51:43	180:50 min
14.	Roland Vogl	SV Mietraching	48:00	153:15	74:02	275:17 min





Portugal O-Meeting - Februar 2009



Portugal
Sonne und
mehr -
nämlich mehr
Orientierungs-
lauf

Karin und Roland zogen im Februar mit Anna und Georg Biller gen Süden, um dort dem Flair des Portugal O-Meetings zu verfallen.

4 Etappen bei wunderbarem Frühlingswetter in einem fantastischen Gelände - was will man mehr?

Das Gelände war ein Traum: Am ersten Tag war der Boden größtenteils sandig und der Wald fast wie bei uns. Am zweiten Tag war das Gelände sehr offen. Da es ein Weltranglistenlauf war, waren die Strecken verdammt lang: Simon Aigner hatte die Strecke gerade noch so bewältigt.

Anna und Karin gingen schon mal zum Zieleinlauf, da sie sich nach 2,5 Stunden Sorgen um Simon machten. Er kam ihnen breitbeinig entgegen: hatte sich einen bösen Wolf gelaufen oder gegangen in den 3 Stunden und 3 Minuten, die er im Wald verbrachte hatte! Georg Biller hatte dagegen Probleme mit riesigen Blasen an den Füßen. An diesem Tag waren wohl alle ziemlich fertig, außer Anna und Roland. Die beiden waren wahrscheinlich die einzigen zwei aus dem Team, die wirklich bereits die Kondition für solch lange Strecken hatten.

Der dritte und vierte Tag hat in einem parkähnlichen Gelände statt gefunden: Keine Laufbehinderung durch Unterbewuchs, überall Korkeichen und teilweise sehr große Felsformationen und Felsplatten.

Die dritte Etappe war relativ kurz: Gut für Georg, da er sich mit Blasen an den Füßen ins Gelände stürzte.

Am vierten Tag gab es nochmals eine lange Etappe. Die Besonderheit dabei war, dass man ein paar Mal über Weidezäune klettern musste. Dafür waren extra Passagen auf der Karte eingezeichnet. Dort bildete sich dann manchmal eine Läufer Schlange. Man musste sich auf kleinen Stufen hoch ziehen, die für Karin wohl etwas zu weit oben waren. Wenn bei der letzten Querung

nicht ein Läufer hinter ihr nachgeholfen hätte, würde sie wahrscheinlich heute noch dort sitzen. Anna hatte an diesem Tag ihr ganzes Können ausgepackt und die Etappe mit 5 Minuten Vorsprung gewonnen, und Georg hatte sich mehr mit seinen Blasen als mit der Karte beschäftigt.

Es war ein wunderschöner 4-Tage-OL bei wunderschönem warmen T-Shirt-Wetter im Februar.

Fazit:

2010 im Februar ist jetzt schon gebucht!

D-17:

1.	Rita Rodrigues	GafanhOri (Portugal)	36:00	55:04	25:08	56:14	3793,82 Punkte
4.	Anna Biller	SV Mietraching	38:32	62:21	30:45	51:12	3525,79 Punkte

D21A:

1.	Salla Tlihonon	Lahden Suunistajat FIN	32:39	49:07	22:31	51:52	3833,07 Punkte
10.	Karin Vogl	SV Mietraching	46:58	72:44	34:12	66:16	2690,72 Punkte

H-40:

1.	Alistar Landels	Auckland OC (NEZ)	31:47	80:34	30:34	60:05	3831,35 Punkte
10.	Roland Vogl	SV Mietraching	42:41	86:01	34:24	68:02	3312,63 Punkte

H-Elite:

1.	Rasmus R. Soes	Danish Dynamite (DENI)	35:04	101,33	30:07	62:54	3833,07 Punkte
74.	Simon Aigner	SV Mietraching	59:18	183,12	46:59	105,42	2238,53 Punkte

Mit dieser Zeit der zweiten Etappe hat es Simon in diesem Jahr geschafft, die „KAMPFSAU DES JAHRES“ zu werden.

3:03:12 ist nur knapp unter Peters legendärer Wettkampfzeit aus dem Jahre 2002, als er bei den Deutschen Meisterschaften in Neubrandenburg dank eines Parallelfehlers 3 Stunden und 9 Minuten unterwegs war, und auch in diesem Jahr wieder den Titel „EWIGE KAMPFSAU“ behält.



Jorge Dias

Simon - Kampfsau des Jahres



Jorge Dias



Jorge Dias

Wenn ich auf das Jahr 2009 zurück blicke, fällt mir zuallererst unser Trainingslager in Miskolc / Ungarn ein. Das war eine schöne Woche. Besonders freut mich, dass wir eine sehr große Gruppe waren. Die Resonanz der Teilnehmer war auch durchwegs positiv. Deshalb planen wir auch diese Jahr wieder ein Trainingslager. Da wir versuchen, dieses so kostengünstig wie möglich zu gestalten, ist es wichtig, dass wir uns früh anmelden können. Bitte entscheidet euch frühzeitig, so dass wir melden können!

Wir haben 2009 wieder sehr gute Ergebnisse eingefahren, auf die ich natürlich sehr stolz bin. Aber mir sind alle Läuferinnen und Läufer wichtig, also auch die nicht ganz so ambitionierten. Es soll Spaß machen. Ich selber war auch nie Deutsche Meisterin. Ich habe es zur Bayerischen Meisterin geschafft - aber auch erst mit 35 Jahren. Ich mache OL, weil es mir Spaß macht! Ja, das Training ist anstrengend und macht nicht immer so viel Spaß, aber es ist wichtig, dass man sich körperlich fordert! Und gemeinsam ist die Anstrengung leichter zu ertragen. Also auf zum Training!

Hervorheben möchte ich die Organisatoren unter unseren Jugendlichen! Ich finde es großartig, wie ihr den Schul-OL und den Parkrace vorbereitet und durchgeführt habt. Lasst euch von der Kritik beim Parkrace nicht ärgern und entmutigen. Wer organisiert, kann Fehler machen. Roland und ich haben schon viele Fehler beim Organisieren begangen. Aus den Fehlern lernt man! Bitte macht weiter so! Petra, Roland und ich helfen euch dabei!

2010 können wir ein Jubiläum feiern: Unsere OL-Abteilung besteht 10 Jahre! Ich kann es kaum glauben. Ich weiß noch genau, wie wir bei unserem ersten Dorf-OL versucht haben, Kinder und Jugendliche für den OL zu gewinnen. Angefangen haben wir zu dritt: Albert Stoiber, Roland und ich. Es ging dann stetig bergauf mit den Mitgliederzahlen. Hier möchte ich einen Aufruf an euch unterbringen: Bringt Freunde mit in das Training. Wir sind ständig bestrebt, neue Mitglieder für den OL zu gewinnen. Wir bringen den OL auch gerne den Erwachsenen bei. Ihr könnt also auch eure Eltern, Onkel und Tanten usw. mitbringen. Kartenlesen und Kondition sind nicht notwendig. Man kann auch wandern, und das Kartenlesen lernt man bei uns.

So, jetzt wünsche ich euch 2010 noch viel Spaß beim OL !

Eure Abteilungsleiterin - *Karin Vogl*