



# JAHRESBERICHT OL-ABTEILUNG 2012

Nichts ist überzeugender als Erfolg !

## Sensationell DM-Staffel-Gold der Damen-Elite



## 1xSilber und 2xBronze bei DM Langdistanz



## 1xSilber bei DM Sprint

Themen in dieser Ausgabe:

- S. 6 Portugal O-Meeting
- S. 11 BM Langdistanz
- S. 19 JLVK
- S. 22 BM Staffel
- S. 24 BM Sprint
- S. 26 Sommerbiathlon
- S. 30 Int. 3-Tage OL in Ehrenfriedersdorf
- S. 32 DM Sprint
- S. 36 Venla und Jukola
- S. 38 Senioren WM
- S. 40 Junioren WM
- S. 45 Trainingslager SVM
- S. 50 DM Mittel
- S. 56 DM Staffel
- S. 66 DM Langdistanz
- S. 68 Deutschland-Cup
- S. 72 BM Mittel
- S. 76 Adriatic O-Meeting



## Herzlich willkommen im OL-Jahr 2012

Das Ende eines Sportjahres ist natürlich gleichzeitig auch wieder der Anfang eines neuen.

Die sportlichen Erfolge waren für jeden Einzelnen von uns ganz unterschiedlich:

Der Eine hatte sich mehr erhofft und war mit seinen Leistungen nicht zufrieden, der Andere aber war überrascht über seine Leistung und überglücklich über sein Abschneiden im Jahr 2011.

Wieder Andere hatten mit ihrer Leistungsexplosion sogar unsere Trainer überrascht.

Alles in allem aber war es für unsere Abteilung wieder ein sehr erfolgreiches OL-Jahr mit vielen schönen, teilweise auch turbulenten OL-Momenten, die uns

Orientierungsläufer immer mehr zu einer großen OL-Familie werden lassen.

Dass das auch in diesem Jahr so wird liegt nicht in den Händen der Veranstalter oder unserer Trainer, nein, das liegt ganz alleine in unser aller Händen, denn nur die Gemeinschaft macht es möglich, sich über die eigenen Erfolge richtig freuen zu können, aber auch die Niederlagen gut zu verkraften.

Darum sollte sich ein Jeder selber darüber klar werden, was er oder sie sich von diesem Jahr erwartet, und was er oder sie dafür bereit ist zu tun.

Darüber hinaus hoffe ich, dass wir alle von Verletzungen weitgehend verschont bleiben und das Jahr ohne größere Blessuren überstehen.

In diesem Sinne alles Gute für 2012!



## Parkrace am 02. Januar 2012

Mit dem deutschlandweit ersten Orientierungslauf startete der SV Mietraching ins neue Jahr.

Ungewöhnlich für die Deg-Park-Tour ging's an einem Montagabend los zum Sprint-Wettbewerb, der seinem Namen alle Ehre machte, denn die Strecken waren wirklich kurz.

Die Organisatoren, Karin und Roland hatten sich für die Veranstaltung etwas Besonderes ausgedacht: Der Orientierungslauf für die Jugendlichen und Erwachsenen wurde dreigeteilt. Zunächst mussten die Teilnehmer einen Mikro-Sprint auf dem Parkplatz des Wasserwirtschaftsamtes aus der Tiefgarage heraus absolvieren, das hieß, auf eng-

tem Raum acht Posten anlaufen und mittels des elektronischen Chips quittieren. Nach einem Kartenwechsel wartete eine normale OL-Sprintbahn mit sechs Zangen-Posten im Landratsamt- und Wasserwirtschaftsamt-Gelände, und nach einem erneuten Kartenwechsel ging es nochmals auf einen neun Posten umfassenden Mikro-Sprint auf den Parkplatzbereich.

Obwohl beide Mikro-Sprint-Strecken sehr kurz waren, mussten die Teilnehmer sehr aufpassen, um keinen der vielen Posten zu vergessen, was aber trotzdem mehreren Startern passierte. Bei den Damen schaffte es Daniela Gruber fehlerfrei mit der schnellsten Zeit ,

und bei den Herren setzte sich mit einem fehlerlosen Lauf Sebastian Lange vor seinem jüngeren Bruder Korbinian durch.

Da es bei der Abwicklung des Laufes bei den Schülern Probleme mit Postennummern gab, konnte keine zeitliche Wertung erfolgen, und es erhielten fairerweise alle Gestarteten die gleiche Punktzahl.

Auf der Walker-Strecke, die keine Mikrosprints enthielt, war Deggendorfs dritter Bürgermeister Dr. Christian Moser, zusammen mit Walter Körner vom LV der Schnellste.

### Kids:

Lindner Andreas	SV Mietraching	100,00 Punkte
Bastian Amelie	SV Mietraching	100,00 Punkte
Mindt Yvonne	SV Mietraching	100,00 Punkte
Bastian Max	SV Mietraching	100,00 Punkte





Damen:

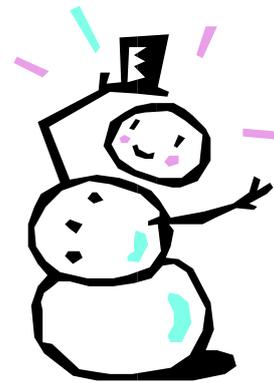
1.	Gruber Daniela	SV Mietraching	13:45 min
2.	Liebl Gertrud	TV Osterhofen	15:16 min
3.	Biller Anna	SV Mietraching	19:10 min
4.	Gruber Andrea	SV Mietraching	21:03 min
5.	Penzkofer Cäcilia	SV Mietraching	21:32 min
6.	Bastian Helena	SV Mietraching	24:39 min
7.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	24:45 min

Herren:

1.	Lange Sebastian	SV Mietraching	9:17 min
2.	Lange Korbinian	SV Mietraching	10:18 min
3.	Bastian Willi	SV Mietraching	12:47 min
4.	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	13:43 min
5.	Bretzendorfer Tobias	SV Mietraching	13:54 min
6.	Lange Peter	SV Mietraching	25:57 min

Nordic Walking:

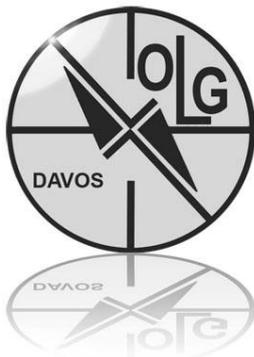
1.	Körner Walter	LV Deggendorf	13:05 min
2.	Moser Christian	o. V.	13:05 min
3.	Mindt Birgit	SV Mietraching	21:15 min



Faulpelze sind Leute, die gelernt haben, gleich am Anfang aufzuhören. - Wir nicht!



## DM Ski-OL in Davos / Schweiz 07.-08. Januar 2012



Die Deutschen Meisterschaften im Ski-OL über die Mitteldistanz wurden an diesem Wochenende in Davos ausgetragen. Zum ersten Mal fanden damit die Titelkämpfe in der Schweiz statt.

Grund ist, heuer mehrere Ski-OL-Wochenenden anzubieten. Allerdings gestaltete sich die Suche nach Ausrichtern schwierig. Die Schweizer Kurzstreckenmeisterschaft der OLG Davos bot sich allerdings ideal an, um die Deutschen Mitteldistanzmeisterschaften

anzuhängen, was aber nach sich zog, dass wenige Deutsche gemeldet waren, da der Weg in die Schweiz sehr viel Zeit in Anspruch nahm.

Die Schneeverhältnisse aber waren optimal.

Die Deutschen Meisterschaften über die Langdistanz werden dann ebenfalls außerhalb des Bundesgebietes am 18. Februar in Salzburg ausgetragen.



## Wettkampfleiter-Tagung in Dresden 14./15. Januar 2012

An diesem Wochenende trafen sich die Technischen Delegierten, Wettkampfleiter und Bahnleger der Bundesveranstaltungen 2012 in Dresden, um im Rahmen der jährlichen Schulung die neuesten Entwicklungen der notwendigen Arbeiten kennen zu lernen und zu diskutieren. Insgesamt 47 Teilnehmer verbrachten zwei arbeitsintensive Tage in der Sportpension am Rande der Dresdner Heide - darunter auch unsere Abteilungsleiter Karin und Roland Vogl, da wir in diesem Jahr die Veranstalter der Deutschen Meisterschaft Mitteldistanz waren.

Am Samstag blickte der Leiter Rainer Müller (USV TU Dresden) in mehreren Vorträgen zunächst auf die nationalen Wettkämpfe des Jahres 2011 zurück und führte den Anwesenden gelungene und weniger gelungene Aspekte der Wettkampforganisation und -kontrolle vor Augen.

Simon Harston referierte über den aktuellen Stand der Sportident-Hardware sowie über den EDV-Einsatz auf der Zielwiese. Darüber hinaus gab er einen

Überblick der Aufgaben eines Speakers, so dass dessen Arbeit einen spannend moderierten Wettkampf sicherstellt.

Einen sehr breiten Raum nahmen die Diskussionen zum Thema „Kartendruck“ ein.

Das Vortragsprogramm wurde am Nachmittag von einem Score-OL aufgelockert, bei dem die Tagungsteilnehmer das neu angelegte Festpostennetz im Mitteldistanzgelände des Weltcups 2004 mit den t-Cards der Firma Sportident testen konnten.

Der Samstag wurde vom Themenkomplex Schul-OL und Kindertraining beschlossen, wobei Erfahrungen aus Dresden, der Sächsischen Schweiz und Mietraching vorgestellt und diskutiert wurden.

Am Sonntag standen Fortschreibungen der Wettkampfbestimmungen für 2012 auf der Agenda. Die wesentlichen Änderungen wurden vom TK-Verantwortlichen für Wettkampfwesen Jan Müller erläutert.

Zudem wurden Kinderbahnen hinsichtlich ihres Schwierigkeitsniveaus erläutert, wodurch eine kontroverse Diskussion entstand. Die Meinungen zu den Bahnen bis D/H-14 sind nur insofern einheitlich, als dass festgestellt wurde, dass die angebotenen Kinderstrecken das unterschiedliche Leistungsniveau in diesen Altersklassen ungenügend repräsentieren.

Der TK-Vorsitzende Achim Bader nahm zum Abschluss der Veranstaltung zu den geplanten Änderungen des WM-Programms der IOF Stellung und skizzierte das weitere Vorgehen des deutschen Verbandes in dieser Angelegenheit.

Tue nichts im Zorn!

Warum in dem Augenblick an

Bord gehen, wo ein rasender

Sturm das Meer aufwühlt?

(aus Indien)

## Parkrace am 02. Februar 2012

Korbinian Lange, Tobias Penzkofer und Tobias Bretzendorfer waren die drei Verantwortlichen für diesen bei klirrender Kälte statt findenden Parkrace in Mietraching.

Zum Glück hatte man die Turnhalle als Aufwärmraum, denn manch einer konnte nach dem Lauf seine Finger nicht mehr bewegen.

Eine interessante Bahn mit Routenwahlentscheidungen wurde den 9 Damen und 6 Herren auf der langen Strecke geboten. Meist führte die Bahn durch beleuchtetes Dorfgebiet, doch auch eine kurze Strecke war im Wald zu laufen, wo

einen aber der Mond auch nicht ganz im Dunklen stehen ließ.

Eine etwas abgeänderte Bahn, wo die Posten nur auf Wegen und Straßen „anzugehen“ waren, wurde den Nordic Walkern präsentiert - leider waren es diesmal nur drei Teilnehmer.

Erstaunlich viel Nachwuchs machte sich auf die einfache Strecke im Schul- und Sportgelände. Hier hatten die Neulinge erst eine normale OL-Bahn abzulaufen, dann aber kamen sie in den Pausenhofbereich, wo sechs Posten als Score-OL zu quittieren waren. Von allen 9 Teilnehmern schaffte es Amelie Bastian am

schnellsten in 7:19 Minuten. Sie ist auch diejenige, die unter den Kids die älteste und erfahrenste OLerin ist, die im nächsten Jahr in die Kategorie D-14 aufsteigt, und somit auch beim Parkrace bei den Damen starten wird.

Bei einem Becher warmen Tee und einem oder auch mehreren Stück Kuchen konnten sich die Gestarteten nach dem Wettkampf noch gemütlich unterhalten, was auch rege genutzt wurde.

Ein Lob an unsere drei Nachwuchsläufer, die diesen Parkrace perfekt organisiert hatten.



Damen:

1.	Anna Biller	SV Mietraching	14:28 min
2.	Helena Bastian	SV Mietraching	15:27 min
3.	Maria Lange	SV Mietraching	16:32 min
4.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	18:33 min
5.	Daniela Gruber	SV Mietraching	18:41 min
6.	Andrea Gruber	SV Mietraching	20:09 min
8.	Cäcilia Penzkofer	SV Mietraching	24:22 min



Herren:

1.	Sebastian Lange	SV Mietraching	12:32 min
2.	Roland Vogl	SV Mietraching	14:27 min
3.	Alexander Blau	SV Mietraching	16:52 min
6.	Josef Frankl	SV Mietraching	21:00 min



Kids:

1.	Amelie Bastian	SV Mietraching	7:19 min
2.	Yvonne Mindt	SV Mietraching	9:04 min
3.	Andreas Lindner	SV Mietraching	9:35 min
4.	Lara Geiger	SV Mietraching	10:24 min
5.	Michelle Schweitzer	SV Mietraching	11:02 min
6.	Julian Blau	SV Mietraching	11:38 min
7.	Ayse Ünal	SV Mietraching	12:48 min
7.	Akuol Maziarks	SV Mietraching	12:48 min
8.	Theresa Bretzendorfer	SV Mietraching	63:07 min



Nordic Walking:

1.	Walter Körner	LV Deggendorf	17:26 min
2.	Birgit Mindt	SV Mietraching	28:00 min
3.	Andrea Greifenstein	LV Deggendorf	42:14 min



Schnelles Laufen ist keine Gewähr dafür, dass man das Ziel erreicht.





## Portugal O-Meeting 18.-21. Februar 2012

In den vergangenen Jahren hat sich das Portugal O-Meeting zu einer festen Größe im internationalen Wettkampfkalendarium etabliert. Schon früh im Jahr wird als Einstieg in die Saison in anspruchsvollem Gelände ein Viertagelauf plus Nachtsprint angeboten.

In diesem Jahr fanden die Wettkämpfe vom 18.-21. Februar um Viseu im nördlichen Teil Portugals statt, und vom SV Mietraching fanden leider nur drei Wettkämpfer den Weg dorthin - eigentlich vier - aber Dirk Hartmann war mit seiner Familie auf Urlaub in Portugal und hat sich beim OL nicht lange aufgehalten. Somit konnten nur Anna Biller, Roland und Karin Vogl zeigen, wie fit sie aus dem Wintertraining kamen.

Bericht von Karin:

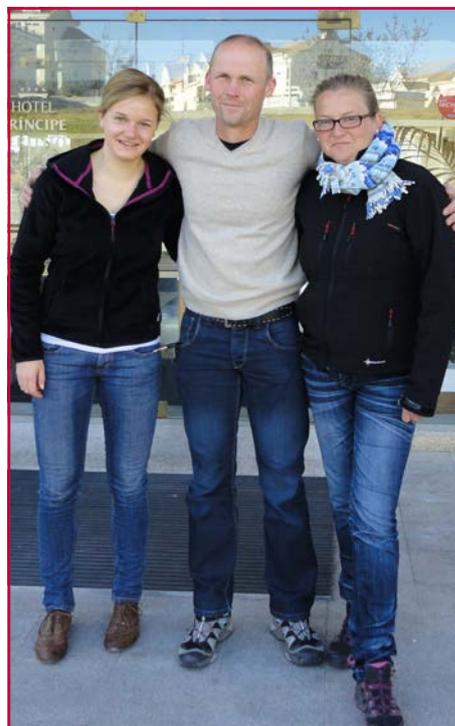
Das Wetter war ein Traum: Wir sind bei blauem Himmel und Sonnenschein aus dem Flugzeug ausgestiegen, haben die sechs Tage so verbracht und sind bei diesem Wetter wieder heimgefliegen. Die POM fand dieses Jahr im Landesinneren bei Viseu statt, und wir hatten dort ein tolles 4-Sterne-Hotel gebucht.

Die ersten beiden Etappen fanden in anspruchsvollem Gelände statt, wie immer in Portugal. Ich war auf dem Weg zum Start guter Dinge: Neue stärkere Kontaktlinsen im Auge für die frühzeitige Sichtung des Postens im Gelände und Lupe am Kompass für das Erkennen der Details auf der Karte. Also materialmäßig war ich „on top“, konditionell meiner Meinung nach auch gut. Dann ging es los. Karte nehmen - Startdreieck su-

chen - loslaufen und laufen und laufen .... Der Weg mit dem Gelände passt nicht so recht zur Karte (???), ich muss links ab vom Weg; wenn dieser Hügel kommt... da kommt kein Hügel... stehen bleiben... das gibt's doch nicht! ... ahh weiterlaufen - da kommt ein Posten am Weg, aber wo ist der? ... Leck mich am ...! Das ist der Startposten!!! Das geht ja gut los! Jetzt konzentrieren, ganz langsam, auf der Karte gut mitlesen, Höhenkonturen passen, links rein, Richtung passt, leicht bergab, Steine... wo sind die? Nicht meine, weiter rüber, weiter runter ... ich habe keine Ahnung mehr, wo ich bin... langsam...! Da sind Felsen... wo sind die auf der Karte? Ah! Jetzt weiß ich wieder, wo ich bin... dort sind meine Steine... ja, da ist mein Posten! Respekt Karin! 10:30 Minuten zum ersten Posten, wo andere mal gerade zwei Minuten brauchen. Später habe ich dann noch mal einen Posten gesucht und nach einer 1:30 Std. ging mir dann auch noch die Kondition aus! Das war kein guter Lauf! Zu viele Fehler wie ein Anfänger. Schade, schade, schade!

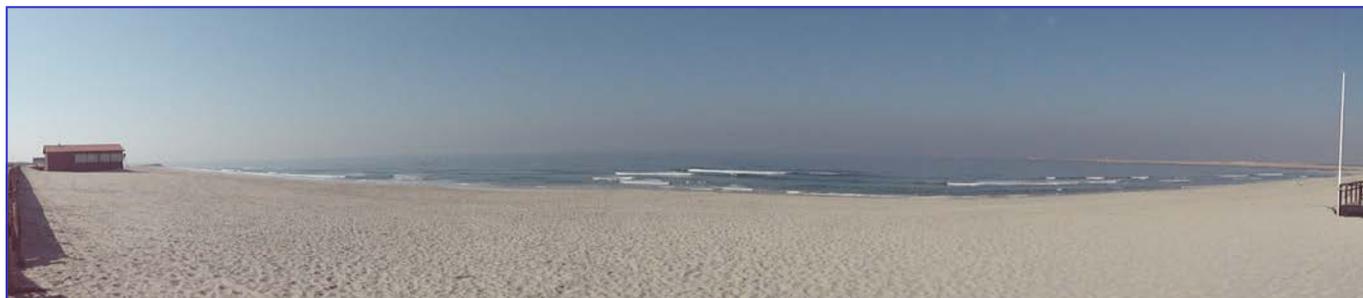
Anna und Roland waren natürlich gut - war ja klar! Den Tag ließen wir mit einer Besichtigung von Viseu und einem Einkaufsbummel ausklingen. Die haben so günstige Schuhe hier in Portugal....

Zweite Etappe - gleiches Gelände. Auf dem Weg zum Start mit Anna haben wir Spitzenläufer und -läuferinnen aus der Nähe bestaunt. Dann bin ich gestartet und habe wieder versucht, den ersten Posten zu finden. Schon wieder kam ich



mit der Karte nicht zurecht. Ab dem zweiten Posten machte ich dann viel langsamer und auf einmal ging's - ich fand mich in der Ergebnisliste im Mittelfeld. Ein schönes Gefühl! Roland und Anna hatten sich wieder weiter vorne platziert - Angeber!

Den Tag haben wir mit „Quer-durch-die-Pampa-fahren“ und „Picknick-beim-Sonnenuntergang-machen“ beendet.



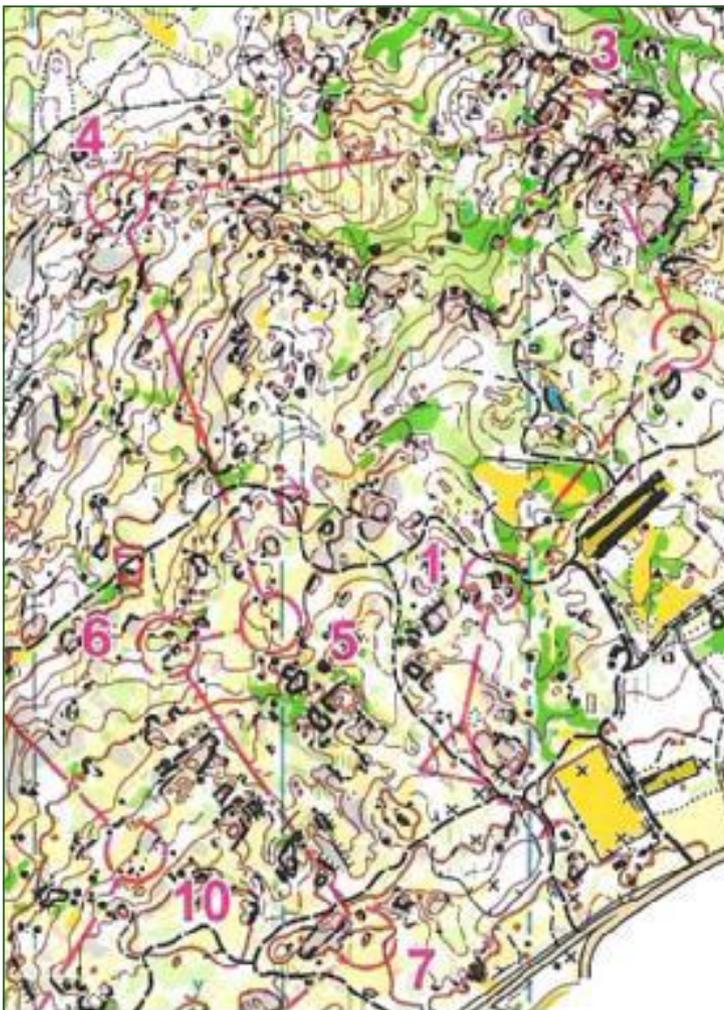
Für die dritte und vierte Etappe war ein neues Gelände angesagt: Mitteldistanz mit vielen großen, runden Felsen. Ich freue mich richtig und habe nach dem Start auf Anhieb den ersten Posten gefunden.... Und weiter so. Es läuft sehr gut und ich finde ohne größere Probleme jeden Posten - SUPER! Dann kommt Posten Nr. 9 kurz vor dem Zielgelände. Was soll das!... Ich finde ihn nicht!... Ich rotiere um riesige Felsen und kann diese nicht zuordnen... Stehen bleiben, durchatmen, gucken, Standort finden - keine Ahnung! Ah, da kommt Andreas Grothe. Er zeigt mir kurz, wo wir sind. Ich denke mir „Das kann nicht sein - verdammt!“ Andreas ist schon wieder im Wald verschwunden, da höre ich ihn noch schreien, dass er mir den falschen Posten gezeigt hat. Super! Endlich kommt



ein gemütlicher O-Ler, der mir unseren momentanen Standpunkt zeigen kann. Alles klar, nun kanns weiter geh'n. Die restlichen fünf Posten waren dann auch wieder einfach. Ja, ok! Für 3,3 km und 165 Höhenmeter mit 14 Posten 63 Minuten zu brauchen klingt nicht ganz so gut - die Platzierung ist aber wieder im Mittelfeld.

Den Tag lassen wir wieder mit einem Einkaufsbummel ausklingen. Da gibt es so billige Schuhe und Kleidung in Portugal.....

Vierte Etappe - gleiches Gelände, aber 5 km, 190 Hm und 15 Posten: Ich rechne schon mal hoch, wie lange ich mit dem gestrigen Schnitt heute wohl brauchen würde..... Nein, ich rechne lieber doch nicht, stattdessen laufe ich mit Anna zum Start. Dieser liegt schön auf einer Anhöhe. Die Elite ist in einem Jagdstart, und die weiter zurückliegenden Eliteläufer sind bei einem Massenstart zeitlich weit vor uns ins Rennen gegangen. Als wir am Morgen im Zielbereich ankamen, wurde durchgesagt, dass bei den Felsen und Felsplatten vorsichtig gelaufen werden sollte, da bereits zwei Läufer ins Krankenhaus gebracht wurden. Ok Ok! Ich laufe los. Wie „gewohnt“ erster Posten kein Problem, zweiter Posten auch kein Problem, dritter Posten... oha dunkelgrün, sehr hohe Felsen, und ich irgendwo dazwischen. Teilweise war das Gestrüpp so dicht, dass ich wieder zurück bin, weil ich nicht durchkam - das Gestrüpp war mit hässlichen Dornen durchzogen. Das war echt heftig. Ich bin dann irgendwie außen rum und dann war der Posten auch da (kurzer Dank zum Himmel). Auf dem Weg zum nächsten Schirmchen ging nach 100 Meter nichts mehr. Ich bin zwei anderen Läufern hinterher von einem Stein in einen Graben gesprungen, dann geduckt durchs „Dunkelgrün“ und drüben den großen Stein nicht mehr hochgekommen. An den Dornenranken musste ich mich hochziehen, so wie der Prinz an Rapunzels Haar. Wenn man Hilfe bräuchte, kommt bestimmt kein anderer Läufer vorbei! Habe mich dann weiter mühsam und fluchend durchs Gestrüpp gekämpft. Ok, die optimale Umlauf-Route haben mir dann im Ziel Anna und Roland gezeigt. Jedenfalls hatte ich dann irgendwann auf dem Weg zu Posten vier beschlossen, dass mich mal alle am A... lecken können. Ich habe aufgegeben und beim Versuch den nächst besten Weg Richtung Ziel zu erreichen bin ich tatsächlich über meinen „Vierer“ gestolpert. Da ich schon eine kleine Weile im Gelände verbrachte beschloss ich, die nächsten 6 Posten auszulassen und mich bei Posten 11 wieder ins Rennen einzuklinken. Im Ziel meinten dann alle, ich wäre eine „Lusche“ - das war ja soooo klar. Und außerdem hätte ich das Schlimmste doch bereits hinter mir gehabt. Buaahhh!!!



Meine beiden Begleiter waren mal wieder sehr gut und Anna hat diese Etappe sogar gewonnen. Sie meinte, das Gelände war toll gewesen: „Aufgrund meiner Resultate der ersten drei Wettkämpfe ging ich in die letzte Etappe eher verhalten. Mein Ziel war es, keine O-Fehler zu machen und am Ende heil aus dem Wald zu kommen, da der Sprecher im Stadion schon vor dem gefährlichen Gelände (hohe Felswände, Dornen, ruppiger Untergrund) warnte und der Notarzt an diesem Tag im Dauereinsatz war! Ich empfand es aber als traumhaftes Gelände - prädestiniert zum Orientieren. Die Strecke war super gelegt und ich wurde vor viele interessante O-Aufgaben gestellt. Taktik: Stop-and-go. Sie glückte mir und ich hatte ein super Rennen mit wenig Fehlern zu verzeichnen. Während des Wettkampfes konnte ich mich nicht gut einschätzen, im Ziel - nach einem Blick auf die Rangliste - jedoch wusste ich, heut bin ich vorn dabei - und dem war auch so!“

Na ja was soll's! Der eine so, der andere eben anders!

Ratet mal: Den Tag hatten wir mit einem Einkaufsbummel beendet. Die Kleidung in Portugal ist so schön und so günstig.....

Nächsten Tag haben wir gepackt und sind nach Lissabon zum Flughafen mit Sightseeing-Stop in Fatima gefahren. Fatima ist ein weltbekannter Wallfahrtsort. (Hätten wir vielleicht vor den Wettkämpfen machen sollen!) Dort ist in den 30er Jahren zwei Hirtenkindern Maria erschienen und hat ihnen eine Botschaft übermittelt.

Portugal war wieder einmal eine Reise wert. Das Gelände ist orientierungstechnisch äußerst anspruchsvoll. Das Wetter ist auf alle Fälle wärmer als bei uns im Februar. Toll finde ich, dass unter den über 1000 Teilnehmern so viele Nationalteams sind. Wir können es nur empfehlen.

Und außerdem kann man äußerst gut shoppen ..... (Hatte ich das schon mal erwähnt?)



Gesamtergebnisse POM:

Damen 20:

1.	Florence Haines	Aire GB	67:41	36:54	39:59	70:44	3909,26 Punkte
2.	Petra Pavlovцова	OOB TJ Turnov	68:41	38:32	39:11	73:33	3835,69 Punkte
3.	Oda Wennemo	G1 Halden SK	72:55	53:02	38:59	71:30	3554,08 Punkte
4.	Anna Biller	SV Mietraching	75:52	45:07	50:06	69:24	3447,25 Punkte

Herren 40:

1.	Danila Sokolov	OMC	66:45	38:21	40:37	74:50	3902,34 Punkte
2.	Jorge Correia	ADFA	72:06	42:39	38:52	70:45	3824,98 Punkte
3.	Matias Holmberg	Boxholm Mjölby	74:46	41:06	42:37	75:05	3680,17 Punkte
12.	Roland Vogl	SV Mietraching	88:29	69:13	50:53	88:54	2868,12 Punkte

Herren 50:

1.	Lars Lindgren	Cerveza OL	49:04	35:25	34:25	53:52	3757,01 Punkte
2.	Michael Billinghurst	WCOC	53:10	38:19	35:20	44:26	3755,85 Punkte
3.	Per-Olof Derebrant	Sunnergrens OK	51:06	38:15	32:34	50:11	3751,33 Punkte
27.	Dirk Hartmann	SV Mietraching	57:19	52:45	42:44	71:07	2904,87 Punkte

Damen 40:

1.	Ingela Alvmymren	Halmstad OK	48:07	35:13	31:18	51:21	4000,00 Punkte
2.	Michela Conti	UTOE-ASCO	60:38	42:04	36:17	57:47	3382,05 Punkte
3.	Mette Möller Nielsen	AKIF	58:45	43:50	42:27	72:22	3069,35 Punkte
17.	Karin Vogl	SV Mietraching	103:52	62:02	63:04	Fehlst.	1527,26 Punkte

## Parkrace am 01. März 2012

Gestartet wurde an diesem Abend aus der Garage der Fam. Hagengruber in der Poschingerstraße in Deggendorf.

Einige Startwillige hatten sich schon am Bürgersteig versammelt, bis kurz vor 18.00 Uhr die Verantwortlichen Helena Bastian und Hannah Kühne vom Postensetzen zurück kamen und die „Meute“ losgelassen werden konnte, um bei Dunkelheit alle Posten in der richtigen Reihenfolge abzulaufen.

Ein Posten war etwas unglücklich in eine Baustelle gesetzt worden, ein anderer leider an der falschen Laterne (was aber Karin gleich noch korrigierte) und ein

unbeleuchteter kleiner Geländeabschnitt in der Nähe der Fa. Haselbeck bereitete vielen Läufern Orientierungsschwierigkeiten.

Die schnellsten bei den Damen und Herren waren das Geschwisterpaar Maria und Korbinian Lange. Bei den Kids setzte sich Julian Blau mit Laufpartner Eric Wiechers durch und Körner Walter vom Laufverein siegte in der Kategorie der Nordic Walker.

Im Ziel wurden alle wieder verwöhnt mit Kaffee und Kuchen und konnten über die Streckenlegung und die eigenen Fehler fachsimpeln.





Damen:

1.	Lange Maria	SV Mietraching	20:00 min
2.	Gruber Daniela	SV Mietraching	26:10 min
3.	Biller Anna	SV Mietraching	27:45 min
4.	Gruber Andrea	SV Mietraching	28:00 min
5.	Penzkofer Cäcilia	SV Mietraching	36:10 min

Herren:

1.	Lange Korbinian	SV Mietraching	17:36 min
2.	Körner Ralph	OLV Landshut	18:08 min
3.	Scheler Fabian	Coburg-Neuses	18:30 min
4.	Blau Alexander	SV Mietraching	22:25 min
7.	Eckl Stefan	SV Mietraching	28:48 min
9.	Bretzendorfer Tobi	SV Mietraching	54:15 min

Kids:

1.	Blau Julian	SV Mietraching	8:00 min
2.	Wiechers Eric	SV Mietraching	8:00 min
3.	Geiger Lara	SV Mietraching	8:20 min
4.	De Bettin Diego	SV Mietraching	8:33 min
5.	Pongratz Moritz	SV Mietraching	8:33 min
6.	Lindner Andreas	SV Mietraching	8:40 min
7.	Mindt Yvonne	SV Mietraching	9:11 min
8.	Schweitzer Michelle	SV Mietraching	11:52 min

Nordic Walking:

1.	Körner Walter	LV Deggendorf	24:08 min
2.	Mindt Birgit	SV Mietraching	35:30 min





## Deutschlandkader – Sprinttraining in Dresden 09.-11. März 2012

An diesem Wochenende traf sich der Nationalkader in Dresden und Umgebung zu einem Trainingslager, bei dem nicht etwa die Wälder rund um Dresden als Gelände gewählt wurden, sondern sechs Sprintkarten, auf denen in 40 Stunden 6 Sprintwettkämpfe gelaufen werden sollten.

Beim Auftakt zum Nachtsprint am Freitagabend war auch Anna Biller schon angereist. Das Ziel des Sprint-Wochenendes sollte neben der physischen Herausforderung vor allem das Erlernen, Auffrischen und Verfeinern der Abläufe am Posten und die schnelle Entscheidung für die beste Route sein. Aber die Trainer hatten auch darauf zu achten, dass sich die Sportler auf jeden der sechs Sprints gewissenhaft vorbereiten, konzentriert am Start und im Wettkampf sind und auch jeden Wettkampf ordentlich nachbereiten, um wenige

Stunden später wieder fit zu sein.

Der Prolog fand am Anreiseabend in Altstrehlen statt. Nach Einbruch der Dunkelheit ging es durch ein Wohngebiet mit kleineren parkähnlichen Anlagen. Die Dunkelheit und einige Routenwahlen sorgten dafür, dass die meisten Teilnehmer nicht ganz fehlerfrei blieben. Aber zumindest eins hatten alle gemeinsam: Lust auf mehr!

Am Samstag ging es dann direkt nach dem Frühstück um 9.30 Uhr zum ersten Sprint in den Jägerpark. Geländewechsel zwischen Wald, Park und Wohngebiet machten die „Waldige“ so interessant. Wer die O-Technik beim Wechsel nicht rechtzeitig umstellte, hatte schnell einen Fehler zu viel gemacht. Das tat weh, denn dieser Lauf zählte bereits als erste Etappe für die Gesamtwertung. Gleich hier wurde auch klar, dass sich die Trainer und Helfer nicht scheuten, „Dummy-Posten“ aufzustellen, wodurch es im Laufe des Wochenendes zu einigen Fehlstempeln und Disqualifikationen kam.



Die zweite Etappe fand dann um 13.30 Uhr statt. Ein stark überhöhter Start sorgte dafür, dass das Durchschnittstempo noch höher wurde. Auch hier sorgten Geländewechsel für eine besondere Schwierigkeit, so dass viele Teilnehmer in einem kleinen Waldstück an zwei Felsposten Zeit verloren. Um 17.30 Uhr ging es dann kurz vor Einbruch der Dunkelheit auf den Campus der TU Dresden zur dritten Etappe. „Die Universelle“ verlangte den Läufern durch trickreiche Routenwahlen und komplizierte Übergänge die volle Konzentration ab.

Am Abend erhielt Anna mit den anderen Teammitgliedern von Alexander Lubina einen Einblick in leistungssportliches Training unter professionellen Bedingungen und Ansätze, um beim Sprint schneller zu werden und so die gesetzten Ziele zu erreichen.



Am Sonntag warteten dann die letzten beiden Sprintkarten auf die Mietrachingerin, die sich bis dahin mit Bestzeiten sehr gut geschlagen hatte. Schwere Beine sorgten dafür, dass das Warmmachen beim Ein oder Anderen schon etwas kürzer ausfiel, als noch am Samstag morgen. Doch „die Imposante“ ließ sich nicht lumpen und sorgte durch die tolle Atmosphäre in der Dresdner Altstadt dafür, dass doch alle Beteiligten Vollgas gaben.

Beim treppenreichen Finale in Meißen wurde es dann noch mal spannend. So ging bei den Herren Robert Krüger mit nur 11 Sekunden Vorsprung ins Rennen. Bei den Damen hatte Anna Biller schon vor dem Finale einen deutlichen Vorsprung vor der Konkurrenz und setzte sich schließlich auch in der Gesamtwertung durch, was dank einer Sonderspende sogar mit einem Geldpreis honoriert wurde.

Für die Organisation des Trainingswochenendes und die Bahnlegung waren Jan Birnstock, Andreas Lückmann und Pepa Neumann verantwortlich.





## Lipica Open in Slowenien 10.-11. März 2012

Erste Strahlen der Frühlingssonne tanken, das war das Oberste Ziel der beiden Trainer Karin und Roland Vogl, als sie sich nach Slowenien aufmachten. Dieses Ziel wurde auch vollauf erreicht: der Westen Sloweniens präsentierte sich mit sonnigen 15 Grad richtig schön frühlingshaft.

Aber gab es da nicht noch was anderes? Ach ja - einen internationalen 2-Tage-OL, die Lipica-Open.

Und auch diese Wettkämpfe im anspruchsvollen Karstgelände hielten einmal mehr, was die Organisatoren versprochen hatten. Abwechslungsreiche Bahnen durch das von zahlreichen Dolinen, Steinmauern und Geröllfeldern ge-

säumte, aber dennoch weitgehend schnell belaubbare Gelände ließen die Orientiererherzen höher schlagen.

Das Gelände der ersten Etappe bot viele Details und erlaubte zugleich ein hohes Lauftempo. Karin und Roland gelangen gute Läufe, denn vor allem das Kompasslaufen war dank des Trainings beim Portugal O-Meeting nur noch reine Routine.

Auf „der anderen Seite der Straße“, also prinzipiell im gleichen Wald, wurde die zweite Etappe ausgetragen. Dieser Teil war etwas steiniger und grüner, bot aber genauso das typische Karstgelände. Auf dieser Etappe gab es auch längere Routenwahlen zu lösen.

<u>Herren 40:</u>				
1.	Michael Stockmayer	HSV Wiener Neustadt	29:36 min	50:08 min
2.	Martin Kunz	Slovenska Konjice	36:38 min	55:15 min
3.	Siegfried Opetnik	HSV Klagenfurt	37:06 min	59:48 min
6.	Roland Vogl	SV Mietraching	41:53 min	66:43 min
<u>Damen 21B:</u>				
1.	Alice Russian	Nirvana Verde	24:57 min	31:25 min
2.	Iva Kosarkova	OK Sparta Praha	31:47 min	33:57 min
3.	Ursa Tomazin	OK Azimut	32:18 min	34:57 min
11.	Karin Vogl	SV Mietraching	46:49 min	38:57 min

## Bayerische Meisterschaft Langdistanz in Pfettrach 24. März 2012

Gleich zu Beginn der bayerischen Orientierungslauf-Saison gab es mit der Bayerischen Meisterschaft über die Langdistanz-Strecke einen Knaller, der eigentlich für die Läufer der Höhepunkt der Saison sein sollte. Doch leider war die Nutzung des Waldes in Altdorf-Pfettrach bei Landshut nur zu dieser frühen Jahreszeit wegen des dichten Bodenbewuchses möglich, so dass die Teilnehmer etwas unsicher in den Wettkampf gingen in Bezug auf ihre Physis und die Orientierungstechnik.

Bei traumhaftem Frühlingswetter stell-

ten sich fast 170 Sportlerinnen und Sportler dieser Herausforderung - darunter auch 13 Starter vom SV Mietraching. Die Streckenlängen variierten bei den Jüngsten der Schüler-Kategorien D/H12 mit 2,1 km bis zu 10,6 km in der Herren Elite. Die vom Veranstalter, dem OLV Landshut, gelegten physisch herausfordernden Meisterschaftsbahnen auf einer neuen OL-Karte „Bucher Graben“ führten durch das Pfettracher und das Bucher Holz. Während sich in den meisten Kategorien die Favoriten durchsetzten, gab es in manchen Klassen durchaus Überraschungen bei den Platzierten.



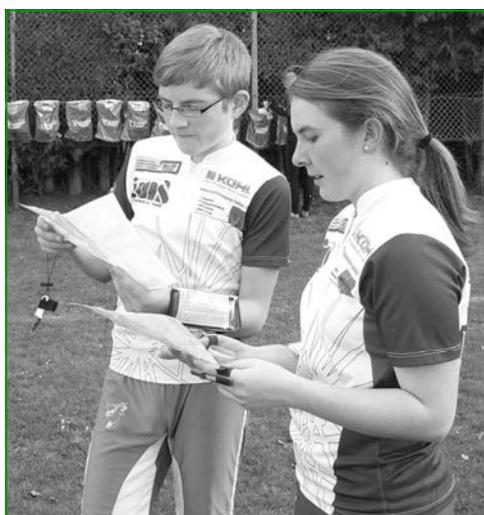


Der SV Mietraching kam nach der langen Winterpause gut aus den Startlöchern und legte in diesem Jahr auch gleich richtig los: In der Damen-Elite sicherten sich Anna Biller und Maria Lange die erwarteten Medaillen in Gold und Silber. Ihre im Moment herausragende Form bestätigte Anna mit einem 8-Minuten Vorsprung vor Maria, die mit einigen Orientierungsfehlern aber durch eine tolle Laufleistung sich den zweiten Platz sichern konnte.

Etwas überraschender - dafür umso erfreulicher - war der Doppelsieg in der Kategorie Damen 15-18 von Daniela Gruber und Julia Penzkofer.

Einen deutlichen Sieg zeigte Tobias Penzkofer in seiner H-14 Kategorie. Und auch die Seniorenklassen H-35 und H-45 wurden von Läufern des SVM dominiert: Roland Vogl und Dirk Hartmann hatten nach 8,2 km (365 Hm) bzw. 6,3 km (285 Hm) die Nase deutlich vorne und holten sich somit jeweils die Goldmedaille.

Mit der Medaillenausbeute von fünfmal Gold und dreimal Silber war der SV Mietraching (13 Teilnehmer) zusammen mit der OLG Regensburg (48 Teilnehmer) der erfolgreichste Verein dieser Meisterschaften.



#### Damen 15-18 (6 Teilnehmer) / 4,9 km / 210 Hm / 14 P.

1.	Gruber Daniela	SV Mietraching	57:19 min
2.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	58:14 min
3.	Fischer Stephanie	OLG Regensburg	58:51 min
4.	Gruber Andrea	SV Mietraching	64:15 min

#### Damen 19 Elite (5 Teilnehmer) / 6,2 km / 260 Hm / 16 P.

1.	Biller Anna	SV Mietraching	56:12 min
2.	Lange Maria	SV Mietraching	64:29 min
3.	Meißner Britta	TV Coburg Neuses	65:40 min

#### Damen 35 (8 Teilnehmer) / 5,7 km / 230 Hm / 15 P.

1.	Grifoni Milena	OLG Regensburg	57:17 min
2.	Kurth Susan	OLA TSV Deggendorf	62:49 min
3.	Wagner Helga	OLG Regensburg	63:50 min
8.	Vogl Karin	SV Mietraching	74:18 min

#### Damen 45 (5 Teilnehmer) / 4,9 km / 210 Hm / 14 P.

1.	Spangenberg Birgit	OLG Regensburg	63:32 min
2.	Lange Petra	SV Mietraching	63:59 min
3.	Hufnagel Ingrid	OLA TSV Deggendorf	69:15 min

#### Herren 13-14 (3 Teilnehmer) / 3,8 km / 130 Hm / 11 P.

1.	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	38:32 min
2.	Casanova Riccardo	OLG Regensburg	40:09 min
3.	Schwarck Philipp	OLG Regensburg	50:26 min

#### Herren 15-16 (11 Teilnehmer) / 5,5 km / 250 Hm / 13 P.

1.	Janischowsky Lukas	OLG Regensburg	49:57 min
2.	Lehner Quirin	OLG Regensburg	52:47 min
3.	Spangenberg Tobias	OLG Regensburg	53:55 min
4.	Lange Korbinian	SV Mietraching	63:31 min
10.	Bretzendorfer Tobias	SV Mietraching	81:56 min



Herren 19 kurz (8 Teilnehmer) / 5,5 km / 250 Hm / 13 P.

1.	Wittmann Fabian	MTV Bamberg	53:55 min
2.	Forkel Benjamin	TV Coburg Neuses	55:10 min
3.	Lazik Christopher	OLG Regensburg	61:45 min
6.	Blau Alexander	SV Mietraching	73:27 min

Herren 35 (8 Teilnehmer) / 8,2 km / 265 Hm / 18 P.

1.	Vogl Roland	SV Mietraching	67:09 min
2.	Wiesinger Peter	TSV Grünwald	69:41 min
3.	Lexen Gert	TSV Grünwald	75:53 min

Herren 45 (21 Teilnehmer) / 6,3 km / 285 Hm / 16 P.

1.	Hartmann Dirk	SV Mietraching	48:32 min
2.	Liebl Siegfried	TV Osterhofen	57:45 min
3.	Riehl Hans-Joachim	TSV Grünwald	60:34 min

Herren 55 (11 Teilnehmer) / 5,7 km / 230 Hm / 15 P.

1.	Meißner Ralph	TV Coburg Neuses	59:17 min
2.	Höfer Helmut	TV Coburg Neuses	60:31 min
3.	Wieland Reinhard	Ski-Club Lauf	61:10 min
9.	Lange Peter	SV Mietraching	93:15 min





## Bayerncup-Lauf in Pfettrach 25. März 2012

Beim tags darauf stattfindenden Bayerncup-Lauf über die Mitteldistanz wurde auf einer überarbeiteten OL-Karte „Pfettracher Holz“ gelaufen. Bahnleger Ralph Körner hatte noch einmal einen Mix aus Feinorientierung und Routenwahl für die Orientierer vorbereitet. Trotz der vergleichsweise kurzen Nacht bedingt durch die Sommerzeit-Umstellung

brachten die Teilnehmer noch einmal gute Leistungen. Die Bestzeit in der Damen-Elite lieferte wiederum Anna Biller.

Bei diesem Lauf hatte der Nachwuchs des SV Mietraching Gelegenheit, sich im Gelände zu beweisen. Immer unter Begleitung eines erfahrenen Orientierers ging's für die Jüngsten auf die 1,7 km lange Schüler-Bahn, und Michelle

Schweitzer lief mit viel Ehrgeiz sogar aufs Treppchen.

Vor allem aber war wichtig, dass die Jung-Orientierer die Scheu vorm Wald verlieren und das Gelände mit der Laufkarte in Einklang bringen können. Dafür eignet sich in Bayern ganz hervorragend die Schüler-Kategorie, da hier in Gruppen und mit erwachsener Begleitung gelaufen werden kann.

### Damen 12 (9 Teilnehmer) / 1,7 km / 25 Hm / 6 P.

1.	Grübel Emily	OLG Regensburg	15:13 min
2.	Amann Leonie	OLG Regensburg	16:12 min
3.	Kerschler Antonia	OLG Regensburg	17:28 min
5.	Bastian Amelie	SV Mietraching	18:18 min

### Damen 15-18 (5 Teilnehmer) / 2,8 km / 105 Hm / 9 P.

1.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	33:32 min
2.	Gruber Andrea	SV Mietraching	34:01 min
3.	Fischer Stephanie	OLG Regensburg	35:31 min

### Damen 19 Elite (9 Teilnehmer) / 3,4 km / 165 Hm / 12 P.

1.	Biller Anna	SV Mietraching	28:48 min
2.	Lange Maria	SV Mietraching	30:35 min
3.	Ritzentahler Kristin	OL Görnitz	34:41 min

### Herren 13-14 (4 Teilnehmer) / 2,0 km / 55 Hm / 7 P.

1.	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	20:53 min
2.	Lorenz Timon	OLG Regensburg	23:32 min
3.	Schwarck Philipp	OLG Regensburg	36:28 min

### Herren 15-16 (12 Teilnehmer) / 3,0 km / 115 Hm / 11 P.

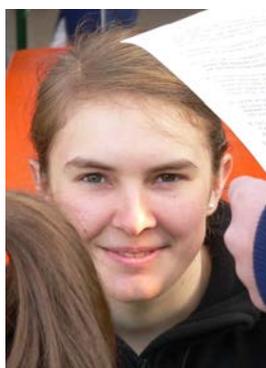
1.	Janischowsky Lukas	OLG Regensburg	26:01 min
2.	Lange Korbinian	SV Mietraching	26:40 min
3.	Spangenberg Tobias	OLG Regensburg	30:06 min
7.	Bretzendorfer Tobias	SV Mietraching	38:44 min

### Herren 19 Elite (14 Teilnehmer) / 4,7 km / 225 Hm / 18 P.

1.	Väisänen Henrik	Hilsirasti	30:37 min
2.	Pohjala Johannes	Hilsirasti	31:14 min
3.	Yordanov Teodor	TSV Grünwald	40:04 min
12.	Blau Alexander	SV Mietraching	55:53 min

### Offen Mittel (5 Teilnehmer) / 2,8 km / 105 Hm / 9 P.

1.	Penzkofer Cäcilia	SV Mietraching	43:30 min
2.	Orillo Noel	OLG Basel	58:30 min
3.	Lehner Gerhard	OLG Regensburg	61:48 min





Julian Blau

Schüler B (9 Teilnehmer) / 1.7 km / 25 Hm / 6 P.

1.	Lexen Laetitia	OLG Regensburg	16:24 min
2.	Cionoiu Daniel	TV Coburg Neuses	17:11 min
3.	Schweitzer Michelle	SV Mietraching	18:56 min
4.	De Bettin Diego	SV Mietraching	20:25 min
6.	Blau Julian	SV Mietraching	25:25 min
8.	Mindt Yvonne	SV Mietraching	27:45 min
	Geiger Lara		



Yvonne Mindt

Lara Geiger  
mit Begleitung Karin



Diego de Bettin  
mit Begleitung Flo



Michelle Schweitzer



Bei der Siegerehrung



## D-Kaderlehrgang in Hiltpoltstein 30. März - 01. April 2012

Der Bayernkader in der „Hexenküche“:

Am ersten Ferienwochenende traf sich der größte Teil des bayerischen Landeskadern zum Trainingslager in Hiltpoltstein. Zur Vorbereitung auf den JLVK Ende April in den Spiegelbergen bei Magdeburg wurde die ganze Mannschaft schön brav die Hügel hinauf und hinunter geschleucht. Und in der Fränkischen Schweiz gibt es davon einige.

Zum Einlaufen durfte die Karte noch in Kleingruppen „erkundet“ werden, mit gegenseitiger Vorgabe des nächsten Postens. Dies hatte für die Betreuer den entscheidenden Vorteil, dass einmal Postensetzen samt Posteneinsammeln entfallen konnte und man nur einmal die Bahn als Gruppenschatten mitlaufen „durfte“.

Am Samstag ging es vormittags wieder ins Gelände mit einer fast vollständigen

Karte für die Jüngeren; die Cracks durften eine unvollständige Karte verwenden (nur Braun und Schwarz). Damit es unterwegs nicht langweilig wurde, waren noch zwei Routenwahltests eingebaut.

Am Nachmittag nahm die ganze Truppe an dem Trainingslauf des OL-Teams Mittelfranken teil. Dabei zeigte sich, dass die Erfahrung des Alters dem Schwung der Jugend doch noch ein oder zwei Kompasslängen voraus war.

Für alle noch nicht ganz ausgelasteten Läufer gab es hinterher noch eine Extrarunde zum Posteneinsammeln. Anschließend wurden ausgiebig alle Routen und Zwischenzeiten analysiert und voller Elan nach „Verbesserungsmöglichkeiten“ gesucht.

Immerhin waren die „lieben Kleinen“ doch soweit ausgelastet, dass die

Nachruhe an diesem Tag doch relativ pünktlich gegen 23 Uhr eingehalten werden konnte.

Nachdem alle Teilnehmer das Gelände um die Schule im Laufe des Wochenendes dann doch recht gut kennen lernen durften, musste für Sonntag Morgen noch eine kleine Variation geschaffen werden. Postennetz mit Fenster-OL hieß die Aufgabe, und tatsächlich kamen auch Alle mit allen Posten auf ihren Bahnen wieder - der eine halt ein bisschen früher, der andere etwas später.

Fazit: Die Orientierungsform war schon ganz gut, aber ein paar Laufeinheiten sollten bis Ende April noch Platz im Trainingsplan haben, dann kann der JLVK kommen! Das Wetter hat dieses Wochenende schon mal gehalten; die Regentropfen konnte man an einer Hand abzählen.





Ergebnisse vom Trainingslauf:

Fortgeschritten mittel (41 Teilnehmer) / 4,2 km / 235 Hm / 13 P.

1.	Kerschl Florian	SV Mietraching	35:22 min
2.	Lange Korbinian	SV Mietraching	35:51 min
3.	Casanova Valerio	OLG Regensburg	39:42 min
16.	Gruber Daniela	SV Mietraching	54:12 min
18.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	55:43 min
23.	Gruber Andrea	SV Mietraching	60:43 min

Fortgeschritten lang (33 Teilnehmer) / 6,0 km / 305 Hm / 18 P.

1.	Scheler Thomas	TV Coburg Neuses	52:10 min
2.	Janischowsky Klemens	OLG Regensburg	53:21 min
3.	Janischowsky Daniel	OLG Regensburg	53:30 min
5.	Biller Anna	SV Mietraching	54:07 min



## Parkrace am 05. April 2012

Mit einer Rekordbeteiligung konnte der TV Osterhofen beim Parkrace am Gutshof in Mainkofen aufwarten.

Vor allem in der „Kids“-Kategorie waren 16 Teilnehmer am Start von denen 13 dem SV Mietraching angehören.

Bei kühlem aber schönem Wetter ging es auf die Strecke, die sehr laufbetont war und somit für Anfänger hervorragend geeignet war.

Für die Durchführung war Stefan Höttinger zuständig - doch beim Auswerten der Stempelkarten waren ihm Karin und

Roland eine große Hilfe, denn alleine hätte er den großen Ansturm im Ziel wahrscheinlich nicht bewältigen können.

Die Kids hatten sehr viel Spaß mit ihrer kurzen OL-Aufgabe, und für manche war sie wohl etwas zu kurz, so dass von Roland die Aufgabe gestellt wurde, die selbe Strecke nochmals in entgegengesetzter Richtung abzulaufen - aber nun ohne Laufkarte.

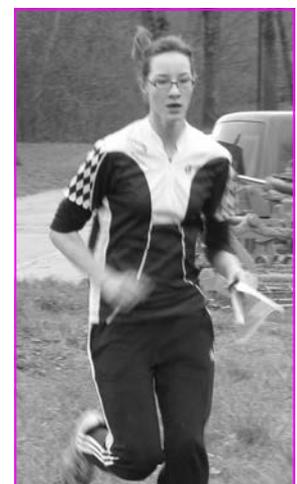
Die Dominanz des SV Mietraching bei

diesen Trainingsläufen ist schon erdrückend, denn von 45 Gestarteten waren 31 Läuferinnen und Läufer aus Mietraching.

Schön, dass sich immer wieder „Neue“ finden, die den Orientierungslauf einmal ausprobieren möchten - egal ob als Läufer oder Nordic Walker, so wie Ulrike Aigner, die ihre Tochter Theresa zum Lauf brachte und gleich selbst mal mit den Stöcken durchs Gelände marschierte und auch gleich bei den Walkern die Bestzeit setzte.

Damen:

1.	Biller Anna	SV Mietraching	16:32 min
2.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	20:26 min
3.	Gruber Andrea	SV Mietraching	21:32 min
4.	Kühne Hannah	SV Mietraching	25:12 min
5.	Bastian Helena	SV Mietraching	25:12 min
6.	Penzkofer Cécilia	SV Mietraching	26:09 min
7.	Blau Ute	SV Mietraching	29:38 min
8.	Lange Petra	SV Mietraching	29:46 min
9.	Scharnböck Sophia	SV Mietraching	34:42 min





Herren:

1.	Kühne Lukas	SV Mietraching	15:27 min
2.	Alone David	Israel	16:03 min
3.	Fenzl Josef jun.	TSV Bernhardswald	16:06 min
4.	Blau Alexander	SV Mietraching	16:21 min
5.	Vogl Roland	SV Mietraching	16:41 min
6.	Kerschl Florian	SV Mietraching	16:42 min
7.	Lange Korbinian	SV Mietraching	16:56 min
11.	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	20:43 min
14.	Bretzendorfer Tobias	SV Mietraching	23:05 min
17.	Scharnböck Andreas	SV Mietraching	34:42 min



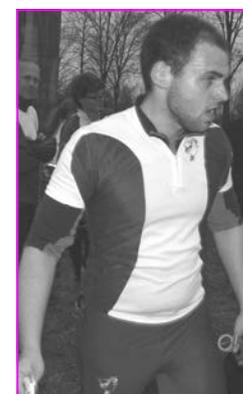
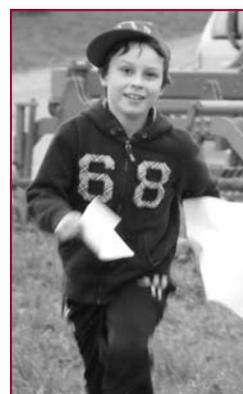
Kids:

1.	Maziarz Akuol	SV Mietraching	4:33 min
2.	Bastian Amelie	SV Mietraching	4:44 min
3.	Hötzinger Verena	TSV Natternberg	4:54 min
4.	Lindner Andreas	SV Mietraching	5:00 min
5.	De Bettin Diego	SV Mietraching	5:33 min
6.	Bastian Max	SV Mietraching	5:44 min
7.	Blau Julian	SV Mietraching	6:25 min
8.	Samberger Valentin	SV Mietraching	6:29 min
9.	Aigner Theresa	SV Mietraching	6:33 min
10.	Mindt Yvonne	SV Mietraching	7:25 min
11.	Schweitzer Michelle	SV Mietraching	7:40 min
12.	Meindl Melanie	SV Mietraching	8:07 min
13.	Geiger Lara	SV Mietraching	8:30 min
15.	Scharnböck Manuel	SV Mietraching	8:33 min



Nordic Walking:

1.	Aigner Ulrike	SV Mietraching	27:30 min
2.	Achatz Gabriele	LV Deggendorf	33:57 min
3.	Greifenstein Andrea	LV Deggendorf	33:57 min





## JLVK in Halberstadt / Magdeburg 27.-29. April 2012

Die alte Domstadt Halberstadt hieß an diesem Wochenende die deutsche Jugend herzlich willkommen zum alljährlichen Jugend- und Juniorenländervergleichskampf. Aus 13 Landesverbänden gingen am Samstag über 280 Oler an den Start des Einzellaufes, während einen Tag später um 10.00 Uhr der Startschuss für 84 Staffeln fiel.

Aus Bayern reisten 44 Läufer samt Betreuer an, darunter gleich mal acht Teilnehmer des SV Mietraching mit Betreuer Flo.

Das Gelände um die „Spiegelsberge“ bei Halberstadt (Sachsen-Anhalt) war dem Team von Uwe Weid schon bestens bekannt, denn hier fanden 2010 die Deutschen Staffelleisterschaften statt.

„Das Ziel ist ein zweiter Platz!“, erklärte Kadertrainer Uwe Weid die Ambitionen

vor den Wettkämpfen.

Bei optimalem Laufwetter um die 20 Grad gingen die versammelten Landesverbände mit ihren Läufern dann am Samstag um 10.00 Uhr an den Start. Zwar konnte am Ende kein blau-weißer Sieg bejubelt werden, doch C-Kader-Läuferin Anna Biller vom SV Mietraching gelang in der D-20 der zweite Rang.

Ganz eifrig hatte Kalkulations-Experte Valerio Casanova mit einer Excel-Tabelle ausgerechnet, zu welchem Rang die Punktzahl reichen würde: Platz zwei hinter Sachsen. Und offiziell wurde der Zwischenstand dann bei der abendlichen Siegerehrung - jedes Jahr ein Höhepunkt, denn vor allem die Westfalen und die Bayern versuchen Jahr um Jahr mit Verkleidungen und Auftritten der Siegerehrung einen eigenen Flair zu

geben.

Dieses Jahr: Schlümpfe (Bayern) gegen Men in Black (Westfalen). Die Aktion der westfälischen Delegation ging allerdings nach hinten los, denn das Wasser aus den mitgebrachten Spritzpistolen mussten sie danach selber wieder aufwischen.

Nach den Staffeltwettkämpfen am Sonntag freuten sich die Bayern gleich über drei mal Gold. Sowohl die jüngsten Mädels in der D-14 (Mareike Seeger, Isabell Seeger, Marei Lehner) als auch die Jungs in der H-14 (Quirin Lehner, Tobias Penzkofer, Tobias Spangenberg) waren nicht zu schlagen. Und auch die H-18 Jungs (Daniel Janischowsky, Wolfram Pohl, Valtteri Kohlemainen) durften sich ganz oben aufs Siebertreppchen stellen.

In den Juniorenklassen stürmten die Bayern zwei Mal zu Silber und das SVM Trio in der D-18-Staffel mit Helena Bastian, Daniela Gruber und Hannah Kühne rundeten mit Bronze einen fast perfekten bayerischen Tag ab.

Die Belohnung dafür war zum zweiten Mal in der Geschichte des JLVK nach 2008, dass Bayern den Jugendpokal gewann. Ein einziger Punkt Vorsprung stand am Ende zu Buche: „Schade für die Sachsen!“ sagten die Bayern.

Doch in der Gesamtwertung musste man den Sachsen doch wieder den Vortritt lassen. Was aber blieb war ein hervorragender zweiter Platz und die Erkenntnis: In Bayern wird weiterhin sehr gute Nachwuchsarbeit geleistet.



### Einzelergebnisse:

#### H-14 (3,2 km / 165 Hm / 15 P.) - 40 Teilnehmer:

1.	Hennseler Ole	LTV Niedersachsen	27:28 min
2.	Slodowski Veit	LTV Thüringen	27:51 min
3.	Döhler Erik	LTV Baden	28:07 min
23.	Penzkofer Tobias	LTV Bayern	49:05 min

#### D-16 (3,9 km / 185 Hm / 14 P.) - 33 Teilnehmerinnen:

1.	Müller Dorothea	LTV Sachsen	33:50 min
2.	Winkler Leonore	LTV Thüringen	35:01 min
3.	Starke Paula	STV Sachsen	44:18 min
7.	Kühne Hannah	LTV Bayern	48:48 min
9.	Bastian Helena	LTV Bayern	50:09 min
15.	Gruber Andrea	LTV Bayern	58:14 min





H-16 (5,0 km / 245 Hm / 16 P.) - 42 Teilnehmer:

1.	Otto Mark	LTV Berlin	45:35 min
2.	Pasda Paul	LTV Thüringen	46:31 min
3.	Graumann Leo	LTV Berlin	48:46 min
5.	Lange Korbinian	LTV Bayern	50:03 min

D-18 (4,9 km / 210 Hm / 15 P.) - 25 Teilnehmerinnen:

1.	Rothaug Sabine	LTV Hessen	48:39 min
2.	Flechsich Theresa	LTV Sachsen	48:45 min
3.	Nieke Patricia	LTV Sachsen	49:56 min
9.	Penzkofer Julia	LTV Bayern	64:43 min
16.	Gruber Daniela	LTV Bayern	68:42 min

D-20 (5,7 km / 190 Hm / 18 P.) - 20 Teilnehmerinnen:

1.	Lösch Susen	LTV Thüringen	49:39 min
2.	Biller Anna	LTV Bayern	51:13 min
3.	Rathmann Resi	LTV Thüringen	58:15 min

H-20 (8,0 km / 350 Hm / 24 P.) - 25 Teilnehmer:

1.	Blumenstein Bojan	LTV Hessen	63:14 min
2.	Lippross Yannic	LTV Hessen	66:47 min
3.	Zelenin Anatolij	LTV Sachsen	67:10 min
14.	Kühne Lukas	LTV Bayern	84:06 min

Rahmen lang (5,7 km / 190 Hm / 18 P.) - 36 Teilnehmer:

1.	Friedrichs Bjarne	MTK Bad Harzburg	38:56 min
2.	Kretzschmar Matthias	LTV Sachsen	40:30 min
3.	Riechers Sören	LTV Westfalen	40:30 min
17.	Kerschl Florian	SV Mietraching	59:26 min



Da Julia Penzkofer an diesem Wochenende, genau gesagt am 27. April 18 Jahre alt geworden ist, hatten sich die Teammitglieder eine kleine Überraschung für sie einfallen lassen - ein OL T-Shirt mit ihrem Namen.

Im Gegenzug dazu hatte sich Julia nicht lumpen lassen und die ganze Crew während der Fahrt und des Wettkampfes mit unendlich viel selbstgebackenem Kuchen versorgt.

Liebe Julia, alles Gute zum 18. !!!



Staffelerggebnisse:

D-18 Staffel - 15 Teams:

1.	LTV Sachsen 1		1:34:12 Std.
2.	LTV Hessen 1		1:48:07 Std.
3.	LTV Bayern 1		1:57:07 Std.
	Helena Bastian	(34:43 min)	
	Daniela Gruber	(45:24 min)	
	Hannah Kühne	(37:00 min)	

D-20 Staffel - 7 Teams:

1.	LTV Sachsen 1		1:41:00 Std.
2.	LTV Bayern		1:42:55 Std.
	Anna Schöps	(34:46 min)	
	Anna Biller	(30:56 min)	
	Julia Penzkofer	(37:13 min)	
3.	LTV Thüringen		1:47:03 Std.

H-14 Staffel - 17 Teams:

1.	LTV Bayern 1		1:18:15 Std.
	Quirin Lehner	(24:23 min)	
	Tobias Penzkofer	(31:40 min)	
	Tobias Spangenberg	(22:12 min)	
2.	LTV Baden		1:22:07 Std.
3.	LTV Sachsen 1		1:25:46 Std.

H-16 Staffel - 15 Teams:

1.	LTV Berlin 1		1:44:07 Std.
2.	LTV Sachsen 1		1:51:20 Std.
3.	LTV Thüringen		1:54:18 Std.
4.	LTV Bayern 1		1:57:55 Std.
	Korbinian Lange	(36:59 min)	
	Sebastian Vetter	(46:12 min)	
	Lukas Janischowsky	(34:44 min)	

H-20 Staffel - 11 Teams:

1.	LTV Sachsen 1		2:09:12 Std.
2.	LTV Bayern		2:21:51 Std.
	Kilian Vernickel	(47:42 min)	
	Lukas Kühne	(51:45 min)	
	Robin Ohme	(50:29 min)	
3.	LTV Sachsen 2		2:29:56 Std.





## Bayerische Staffelmeisterschaft in Kipfendorf 05. Mai 2012

Nach einer schönen und warmen Sommerwoche gingen pünktlich zum Bayerischen Meisterschaftswochenende die Temperaturen in den Keller, und es kam der angekündigte Regen. Doch selbst die widrigen Umstände konnten die Orientierer vom SV Mietraching bei der Jagd nach Medaillen nicht aufhalten.

Beim Massenstart auf dem Sportplatz von Kipfendorf in der Nähe von Coburg ging es gleich zur Sache, und beim Kampf um die „Poleposition“ achteten manche mehr auf den Gegner als auf die Laufkarte, denn sonst wären viele wohl eher abgebogen, um den ersten Posten auf direktem und ungefährlichem Weg anzulaufen. So aber mussten sich die meisten einen steilen, durchnässten und dadurch sehr rutschigen Abhang hinunter wagen, um dann zu realisieren, dass es in diesem teils sehr steilen und felsigen und durch die Niederschläge sehr rutschigen Gelände Vorsicht geboten war, und das genaue Lesen der Karte der Schlüssel zum Erfolg sein würde.

Bei den Elite-Damen war schon nach der Startläuferin Maria Lange klar, dass nur ein grober Fehler oder ein Fehlstempel einen Sieg des Mietrachinger Teams verhindern konnte, denn auch Schlussläuferin Anna Biller ging hoch konzentriert auf ihre zwei Teilstrecken, und somit konnten die SVM-Damen ihren Titel erfolgreich und mit großem Abstand zur Konkurrenz verteidigen.

Die Elite-Herren des SV Mietraching gingen ebenfalls als Titelverteidiger an

den Start, doch die Konkurrenz war in diesem Jahr einfach zu stark und somit blieben nur die Plätze sechs und sieben für die angetretenen SVM-Staffeln.

Einen Doppelerfolg konnten die Mietrachinger in der Kategorie Damen-18 verbuchen. Hier siegten Helena Bastian und Hannah Kühne vor den Vereinskameradinnen Daniela Gruber und Julia Penzkofer. Und auch bei den Herren-18 wurde eine Staffel gestellt. Hier hatte Tobias Penzkofer auf seiner Startstrecke einige Probleme doch Korbinian Lange kämpfte sich souverän Platz um Platz nach vorne, so dass am Ende die Bronzemedaille herausrang, genauso wie bei den Seniorinnen Damen-35, wo Karin Vogl und Petra Lange ebenfalls hinter zwei Regensburger Staffeln den dritten Platz errungen.

Einen hart erkämpften, aber am Ende sehr deutlichen Sieg, feierten Roland Vogl und Dirk Hartmann bei den Senioren Herren-35 - trotz Knieverletzung von Roland.

In der Kategorie Herren-45 gingen Peter Lange und Uwe Genatis als Team an den Start und konnten einen guten fünften Rang für sich erlaufen.

Andrea Gruber bildete beim Staffelpokal mit Jürgen Schmidt aus Coburg eine gemischte Staffel und landete am Ende auf Platz fünf.

Bei der anschließenden Siegerehrung auf dem Sportplatz hatte der Wettergott immer noch kein Einsehen, denn der Regen floss in Strömen, so dass sich jeder im Anschluss auf eine heiße Dusche im Feuerwehrhaus freute.



### Damen-18 Staffel:

1.	SV Mietraching 1	1:38:38 Std.
	Helena Bastian	(27:31 / 19:22)
	Hannah Kühne	(32:47 / 18:58)
2.	SV Mietraching 2	1:45:28 Std.
	Daniela Gruber	(32:42 / 19:18)
	Julia Penzkofer	(32:20 / 21:08)
AK	OLV Weimar	2:39:47 Std.
	Laura Beduhn	(45:24 / 26:47)
	Stephanie Beduhn	(54:22 / 33:14)

### Damen-19-Elite Staffel:

1.	SV Mietraching	1:19:38 Std.
	Maria Lange	(24:54 / 16:12)
	Anna Biller	(23:36 / 14:56)
2.	TV Coburg Neuses	1:43:05 Std.
	Anna Krämer	(36:32 / 19:37)
	Johanna Scheler	(28:34 / 18:22)
3.	TSV Grünwald	1:48:32 Std.
	Katrin Lorenz-Baath	(27:04 / 17:53)
	Emilia Kolehmainen	(39:19 / 24:16)

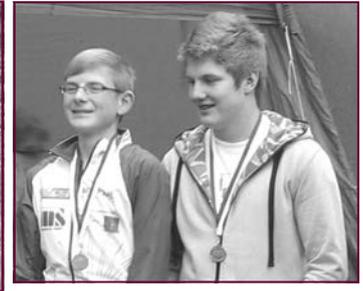


#### Damen-35 Staffel:

- |    |                      |                 |
|----|----------------------|-----------------|
| 1. | OLG Regensburg 1     | 1:41:31 Std.    |
|    | Katja-Christine Groß | (32:26 / 24:34) |
|    | Milena Grifoni       | (27:28 / 17:03) |
| 2. | OLG Regensburg 2     | 1:52:29 Std.    |
|    | Helga Wagner         | (35:11 / 17:41) |
|    | Birgit Spangenberg   | (33:48 / 25:49) |
| 3. | SV Mietraching       | 1:56:52 Std.    |
|    | Karin Vogl           | (32:31 / 20:27) |
|    | Petra Lange          | (26:22 / 27:32) |

#### Herren-18 Staffel:

- |    |                     |                 |
|----|---------------------|-----------------|
| 1. | OLG Regensburg 1    | 1:42:04 Std.    |
|    | Daniel Janischowsky | (24:57 / 24:39) |
|    | Fabian Janischowsky | (25:48 / 26:40) |
| 2. | OLG Regensburg 2    | 1:42:38 Std.    |
|    | Lukas Janischowsky  | (26:37 / 28:51) |
|    | Tobias Spangenberg  | (23:03 / 24:07) |
| 3. | SV Mietraching      | 1:53:14 Std.    |
|    | Tobias Penzkofer    | (32:14 / 32:32) |
|    | Korbinian Lange     | (24:48 / 23:40) |



#### Herren-19 Elite Staffel:

- |    |                      |                 |
|----|----------------------|-----------------|
| 1. | OLV Landshut         | 1:27:50 Std.    |
|    | Ralph Körner         | (21:21 / 23:30) |
|    | Thomas Schöps        | (21:37 / 21:22) |
| 2. | TSV Grünwald         | 1:28:58 Std.    |
|    | Valtteri Kolehmainen | (22:53 / 25:08) |
|    | Teodor Yrdanov       | (19:56 / 21:01) |
| 3. | TV Coburg-Neuses     | 1:29:24 Std.    |
|    | Benjamin Vetter      | (22:37 / 24:11) |
|    | Jan Schmidt          | (22:13 / 20:23) |
| 6. | SV Mietraching 1     | 1:42:40 Std.    |
|    | Alexander Blau       | (23:27 / 29:24) |
|    | Sebastian Lange      | (22:15 / 27:34) |
| 7. | SV Mietraching 2     | 1:43:41 Std.    |
|    | Lukas Kühne          | (23:20 / 26:56) |
|    | Florian Kersch       | (26:51 / 25:34) |



#### Herren-35 Staffel:

- |    |                  |                 |
|----|------------------|-----------------|
| 1. | SV Mietraching   | 1:44:31 Std.    |
|    | Roland Vogl      | (26:31 / 26:15) |
|    | Dirk Hartmann    | (26:45 / 25:00) |
| 2. | OLG Regensburg 1 | 1:52:44 Std.    |
|    | Valerio Casanova | (24:12 / 28:48) |
|    | André Böhme      | (30:45 / 28:59) |
| 3. | MTV Bamberg      | 2:27:49 Std.    |
|    | Michael Schalle  | (39:23 / 43:38) |
|    | Michael Bially   | (31:32 / 33:16) |

#### Staffelcup:

- |    |                         |                 |
|----|-------------------------|-----------------|
| 1. | OLG Regensburg 2        | 1:37:15 Std.    |
|    | Benedict Ebneith        | (20:57 / 27:59) |
|    | Maximilian Ebneith      | (22:03 / 26:16) |
| 2. | MTV Bamberg             | 1:41:39 Std.    |
|    | Britta Meißner          | (21:14 / 28:13) |
|    | Fabian Wittmann         | (21:34 / 30:38) |
| 3. | Bundeswehr LL/TS 1      | 1:43:18 Std.    |
|    | Daniel Heininger        | (19:58 / 25:42) |
|    | Reinhard Schramm        | (26:44 / 25:42) |
| 5. | SV Mietraching / Coburg | 2:05:15 Std.    |
|    | Andrea Gruber           | (23:58 / 42:07) |
|    | Jürgen Schmidt          | (23:02 / 36:08) |

#### Herren-45 Staffel:

- |    |                      |                 |
|----|----------------------|-----------------|
| 1. | OLG Regensburg 2     | 1:39:19 Std.    |
|    | Klemens Janischowsky | (26:53 / 25:31) |
|    | Dieter Lexen         | (23:02 / 23:53) |
| 2. | TSV Grünwald 2       | 1:40:10 Std.    |
|    | Hansjörg Kübler      | (23:18 / 26:51) |
|    | Veikko Baath         | (24:24 / 25:37) |
| 3. | TSV Grünwald 1       | 1:52:38 Std.    |
|    | Hans-Joachim Riehl   | (28:48 / 30:59) |
|    | Martin Greiner       | (24:10 / 28:41) |
| 5. | SV Mietraching       | 2:05:35 Std.    |
|    | Peter Lange          | (35:13 / 36:49) |
|    | Uwe Genatis          | (24:40 / 28:53) |



## Bayerische Sprintmeisterschaft in Neumarkt 06. Mai 2012

Bei den tags darauf stattfindenden Bayerischen Meisterschaften im Sprint-Orientierungslauf lud die OLG Regensburg als Veranstalter nach Neumarkt in der Oberpfalz ein.

Und auch hier setzte zu Beginn des Wettkampfes Regen ein, der im Laufe der Veranstaltung immer heftiger wurde. Somit war bei den Läuferinnen und Läufern nicht nur schnelles Um- und Vorausdenken in den verwinkelten Gassen der Altstadt angesagt, sondern auch Vorsicht geboten, da der Regen das Kopfsteinpflaster zu einer sehr rutschigen „Unterlage“ machte.

Beim ersten Durchgang gab es für die Veranstalter ein „kleines Problem“: eine Poststation war nach den ersten Läufern von einem Neumarkter Bürger entwendet worden, so dass bei den meisten Kategorien die Zeit nur bis zu dieser Station gewertet werden konnte, was

manchen zu gute kam - auch Anna Biller vom SV Mietraching, die nach dieser Station einen Posten überlief und somit mit Fehlstempel aus der Wertung gefallen wäre.

Beim zweiten Durchgang lief dann aber alles nach Plan, das Wetter wurde besser und zur Siegerehrung am Marktplatz ließ sich sogar die Sonne wieder sehen und animierte gleich dazu, sich an den Ständen das wohlverdiente Eis zu kaufen.

Das Damensieger-Eliteduo des Vortages holte auch beim Sprint einen Doppelsieg: Anna Biller sicherte sich mit zweimal Bestzeit Gold, und Maria Lange landete knapp dahinter auf dem Silberplatz. Sogar einen Fünffach-Triumph konnten die D-18 Mädchen des SV Mietraching feiern. Eine Nasen- oder besser gesagt die Schuhlänge vorne lag am Ende Julia Penzkofer und konnte somit

ihr erstes Sprint-Gold in Empfang nehmen. Nur 16 Sekunden dahinter landete Helena Bastian auf Platz zwei und Hannah Kühne mit 1:43 min. Rückstand auf Platz drei. Das gute Ergebnis komplettierten die Schwestern Daniela und Andrea Gruber mit den Plätzen vier und fünf.

Bei den Herren-45 siegte mit für einen Sprint sehr großem Vorsprung von drei Minuten der Mietrachinger Dirk Hartmann, und Korbinian Lange verpasste in der H-18 nur knapp den Sprung aufs Podest - er wurde am Ende Vierter. Auch für Tobias Penzkofer reichte es an diesem Tag für keinen Medaillenplatz; er musste sich mit Platz fünf bei den Schülern-14 begnügen.

### D-14 (16 Teilnehmerinnen):

1.	Lehner Marei	OLG Regensburg	13:43	14:01	27:44 min
2.	Indola Linda	OLG Regensburg	17:13	15:37	32:50 min
3.	Ohme Noemi	OLA Deggendorf	14:45	18:07	32:52 min
AK	Bastian Amelie	SV Mietraching	42:23	30:05	72:28 min

### D15-18 (8 Teilnehmerinnen):

1.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	11:23	18:26	29:49 min
2.	Bastian Helena	SV Mietraching	12:39	17:26	30:05 min
3.	Kühne Hannah	SV Mietraching	11:32	19:51	31:23 min
4.	Gruber Daniela	SV Mietraching	12:30	18:55	31:25 min
5.	Gruber Andrea	SV Mietraching	12:57	20:53	33:50 min

### D-19 Elite (16 Teilnehmerinnen):

1.	Biller Anna	SV Mietraching	9:21	15:22	24:43 min
2.	Lange Maria	SV Mietraching	10:14	16:17	26:31 min
3.	Wagner Helga	SV Mietraching	10:58	16:48	27:46 min
10.	Vogl Karin	SV Mietraching	12:08	19:30	31:38 min

### H-14 (14 Teilnehmer):

1.	Lehner Quirin	OLG Regensburg	11:10	10:42	21:52 min
2.	Casanova Riccardo	OLG Regensburg	11:06	11:59	23:05 min
3.	Spangenberg Tobias	OLG Regensburg	11:40	12:19	23:59 min
5.	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	13:24	15:24	28:48 min





H15-18 (15 Teilnehmer):

1.	Janischowsky Daniel	OLG Regensburg	14:30	15:56	30:26 min
2.	Kolehmainen Valtteri	TSV Grünwald	14:06	16:44	30:50 min
3.	Pohl Wolfram	TV Coburg Neuses	14:42	17:32	32:14 min
4.	Lange Korbinian	SV Mietraching	16:00	17:27	33:27 min



H-19 Elite (23 Teilnehmer):

1.	Schöps Thomas	OLV Landshut	13:06	14:48	27:54 min
2.	Yordanov Teodor	TSV Grünwald	14:07	15:31	29:38 min
3.	Schmidt Jan	TV Coburg Neuses	14:00	16:26	30:26 min
10.	Blau Alexander	SV Mietraching	18:22	17:54	36:16 min



H-45 (34 Teilnehmer):

1.	Hartmann Dirk	SV Mietraching	11:37	15:04	26:41 min
2.	Kübler Hansjörg	TSV Grünwald	13:35	15:53	29:28 min
3.	Lexen Dieter	OLG Regensburg	13:11	17:06	30:17 min
22.	Lange Peter	SV Mietraching	17:51	20:56	38:47 min

Schüler B (8 Teilnehmer):

1.	Lehner Severin	OLG Regensburg	20:10	15:23	35:33 min
2.	Cionoiu / Baath	Coburg / Grünwald	19:04	18:17	37:21 min
3.	Bimüller Janosch	TSV Ipsheim	16:01	21:58	37:59 min





## 4. Mietrachinger Sommerbiathlon mit Ndby. Solathlonmeisterschaft in Mietraching 12. Mai 2012

Sommerbiathlon und Solathlon - oder wie vertreibt man sich an einem kalten, regnerischen Maitag die Zeit!?

Eigentlich sollte die Organisation solch „kleiner“ Läufe und Wettkämpfe (nur 50 Teilnehmer) keine große Sache sein, doch ist man dann mal in der Planung, fallen genau wie bei größeren Events viele kleine Arbeiten an, die erledigt werden müssen: angefangen bei den Genehmigungen für die Gelände-utzung, der Planung der OL-Bahnen, der Streckenführung für den Biathlon, Aufbau der Schießstände bis natürlich hin zur Verpflegung - wer bäckt Kuchen? - wer verkauft Kaffee und Kuchen???

Und natürlich brav sein und seinen Teller leer essen, damit das Wetter auch schön wird!

Einige Tage vor dem Wettkampf:

Schönstes Sommerwetter / 26 Grad! Mann, waren wir brav! Na endlich, alle Vorbereitungen sind getroffen. Auch Peter hat seinen Plan für das Labyrinth erstellt und die Ansprüche des letzten Jahres noch etwas gesteigert: zwei Schwierigkeitsgrade mit verschiedenen langen Bahnen, und auch alle Kuchenbäcker/innen sind gefunden. Die Lasergewehre sind alle vor Ort und können schon mal für den Wettkampf getestet werden.

Ein Tag vor dem Wettkampf:

Herrliches Wetter / 29 Grad - leicht schwül! So leer war unser Teller doch noch nie! Das Labyrinth wird im Pausenhof aufgebaut. Viele Eisenstangen werden zentimetergenau in den Boden gehämmert, viele Meter Absperrband genau nach Plan „verlegt“ und zum Schutz die Stangen mit gebohrten Tennisbällen (Dank an Willi Bastian) versehen. Nach 70 Minuten und mit der Hilfe von vier Leuten ist alles fertig. Dann geht es nach Hause und die Autos und Hänger werden schon mal für den nächsten Tag beladen. Was, der Wetterbericht meldet für morgen Regen und Temperatursturz?!?! Kann doch nicht sein - wir

waren sooo brav! Na ja, den Hänger vorsichtshalber mal in die Garage schieben.

Wettkampftag:

5.00 Uhr morgens wache ich auf und höre ein leises Rauschen vor dem Fenster, und es ist nicht das leise Säuseln des Windes sondern tatsächlich Regen! Meine Hoffnung ist nun, dass es bis zum Beginn der Veranstaltung wieder aufhören wird; denn sonst müsste ich die Posten tatsächlich im Regen setzen! Beim Frühstück hat es aufgehört zu regnen und es ist sogar noch sehr warm draußen (20 Grad) - Gott sei Dank kann man sich auf den Wetterbericht auch nicht immer verlassen. Guten Mutes machen wir uns um 9.00 Uhr auf zur Grundschule und beginnen mit dem Aufbau nach einem genau ausgeklügelten Plan. Über den Lasergewehren werden auch noch Pavillons aufgebaut (sollte es „wider Erwarten“ zu regnen beginnen). Doch kaum damit fertig, frischt der Wind auf und fährt so heftig in die Zelte, dass bei einem das Gestänge bricht als wären es nur Streichhölzer. Frage: „Warum mache ich das alles?“ Doch was nun? Alle Zelte werden nochmals gesichert, und als Ersatz für das kaputte wird kurzer Hand die Abdeckplane des Hängers zwischen den Bäumen aufgehängt. Das Ziel wird in den Eingangsbereich der Halle verlegt (schließlich haben wir einen Laptop dabei), und auch der Kuchenstand kommt in die Turnhalle. Man muss eben immer Spielraum zur Improvisation haben! Pünktlich zum Start des Solathlons (Schießen und Orientierungslauf) fängt es auch wieder an zu regnen und Temperaturen fallen in den Keller, aber die Wettkämpfe laufen wie geplant. Und auch die Teilnehmer sind mit der Veranstaltung zufrieden und lassen sich die gute Laune durch das Wetter nicht vermiesen. Sogar die Jüngsten kommen gut gerüstet mit Regenjacke und Kappe, um sich zu ersten Mal im Schießen mit dem Lasergewehr zu üben, und dann auch voller Eifer am Biathlon teilzunehmen. Gleich zu Beginn ist eine etwa 400 Meter lange Laufrunde zu absolvieren, um

dann an den Schießstand zu kommen und fünf Schuss mit den ungefährlichen Laserwaffen auf eine elektronische Zieleinheit abzufeuern und möglichst viele Treffer zu setzen; jeder Fehlschuss wird mit einer 40 Meter langen Extrarunde bestraft, um dann wieder auf die Laufrunde und an den Schießstand zu kommen. Nach dem zweiten Schießen und den eventuellen Strafrunden gibt es eine abschließende Laufrunde, auf der dann jeder noch mal versuchte wertvolle Sekunden auf die Konkurrenz gut zu machen, denn das Ergebnis ist nicht nur wichtig für die Einzelplatzierung, sondern auch für die Mannschaftswertung, bei der von jedem Verein die besten Drei für die erste Mannschaft gewertet werden.

Jeder Schuss am Schießstand wird mit lautem Ahh (Treffer) und Ohh (Fehler) der Zuschauer begleitet (so als ob Magdalena Neuner beim Schießen wäre), in der Strafrunde werden die Aktiven nochmals angefeuert und beim Zieleinlauf die letzten Meter mit lautem Beifall bejubelt.

Das große Miteinander und das gegenseitige Anfeuern der Sportler sind der größte Dank für einen Ausrichter. Das Labyrinth wird sehr gut angenommen; fast Jeder hat's ausprobiert (manche sogar mehrmals)!

Um 17.00 Uhr ist alles vorbei. Nun muss noch alles abgebaut, in den Autos verstaut werden und um 19.00 Uhr sind wir zu Hause.

FAZIT: Es hat alles funktioniert, die Leute waren zufrieden und die ganze Abteilung hat zusammen geholfen; und schon sind die Zweifel aus der arbeitsaufwendigen Vorbereitung verfliegen, ob man diesen Wettkampf im nächsten Jahr wieder ausrichten würde.

Ach ja, am Ende kam die Sonne raus. Wir waren also doch brav!



Ergebnisse Solathlon:

Damen-14:

1.	Amelie Bastian	SV Mietraching	8:25 min
2.	Akuol Maziarz	SV Mietraching	11:01 min
3.	Yvonne Mindt	SV Mietraching	11:35 min

Damen-18:

1.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	22:38 min
2.	Helena Bastian	SV Mietraching	24:44 min
3.	Daniela Gruber	SV Mietraching	24:46 min
4.	Andrea Gruber	SV Mietraching	32:59 min

Damen Elite:

1.	Maria Lange	SV Mietraching	21:07 min
----	-------------	----------------	-----------

Damen-35:

1.	Christiane Geiger	OLA TSV Deggendorf	24:43 min
2.	Gertrud Liebl	TV Osterhofen	26:51 min
3.	Cäcilia Penzkofer	SV Mietraching	31:20 min
5.	Birgit Mindt	SV Mietraching	37:34 min

Herren-14:

1.	Tobias Penzkofer	SV Mietraching	5:39 min
----	------------------	----------------	----------

Herren-18:

1.	Korbinian Lange	SV Mietraching	19:04 min
2.	Markus Penzkofer	SV Mietraching	22:43 min
3.	Tobias Bretzendorfer	SV Mietraching	25:31 min
4.	Oliver Paul	SV Mietraching	55:23 min

Herren Elite:

1.	Alexander Blau	SV Mietraching	34:39 min
2.	Marco Seidl	OLA TSV Deggendorf	37:18 min

Herren-45:

1.	Udo Rößler	OLA TSV Deggendorf	25:37 min
2.	Gerhard Mindt	SV Mietraching	43:11 min

Bei den vierten Niederbayerischen Meisterschaften im Solathlon waren wir Gastgeber für 25 Orientierer aus dem Bezirk. Nach einer Schießeinlage mit Lasergewehren und den evtl. Strafrunden gab es eine ca. 1,2 km lange OL-Strecke im Dorfgelände bevor die nächsten fünf Schuss ihr Ziel treffen sollten - bei Fehlschüssen war eine 60 m lange Strafrunde zu laufen. Zum Abschluss ging es nochmals auf eine 1,3 km lange OL-Bahn, die dann aber auch einige Postenstandorte im angrenzenden Waldstück „Maierhofer Bi-Ai“ aufwies. Nur die Kategorie der Elite-Herren musste noch eine weitere Schießeinlage und eine dritte Laufrunde absolvieren, während die Schüler D/H-14 nur eine Schießeinlage und eine OL-Bahn vorgegeben hatten.

Die Einzeltitel in den Eliteklassen bei den Damen und Herren gingen mit Maria Lange und Alex Blau beide an den SV Mietraching. Auch alle Jugendkategorien waren an diesem Tag fest in den Händen des SVM, der mit 14 von 21 möglichen Medaillen bester Verein war - gefolgt von der OLA TSV Deggendorf (5 Medaillen) und dem TV Osterhofen (2 Medaillen).





### Ergebnisse Biathlon Einzel:

#### Damen 11-16:

1.	Bastian Helena	Fa. Bastian	06:13 min
2.	Mader Isabella	Schützenverein Greising	07:52 min
3.	Bielmeier Julia	Wirtschaftsschule Deg.	08.38 min
4.	Bastian Amelie	Fa. Bastian	11.56 min

#### Damen 17+:

1.	Geiger Christiane	OLA TSV Deggendorf	06:08 min
2.	Penzkofer Julia	Fa. Streicher	06:27 min
3.	Gruber Daniela	SVM-OL	06:55 min
8.	Penzkofer Cäcilia	Schützenverein Greising	08:30 min
9.	Bastian Verena	Fa. Bastian	08:37 min
10.	Krotzer Elke	SVM	08.48 min

#### Herren 11-16:

1.	Penzkofer Tobias	Wirtschaftsschule Deg.	05:42 min
2.	Lange Korbinian	SVM-OL	06:13 min
3.	Holzbauer Florian	Schützenverein Greising	06:20 min
8.	Bretendorfer Tobias	SVM-OL	07:42 min

#### Herren 17+:

1.	Penzkofer Markus	Schützenverein Greising	04:55 min
2.	Kügler Tobias	Schützenverein Plattling	05:09 min
3.	Meyer Rainer	Schützenverein Plattling	05:12 min
4.	Bastian Willi	Fa. Bastian	05:29 min
6.	Blau Alex	SVM-OL	05:31 min

#### Kinder:

1.	Kellermann Magdalena	Schützenverein Greising	07:55 min
2.	Rummler Jannik	GW Yougsters	08:20 min
3.	Krotzer Stefan	GS Mietraching	08:34 min
4.	Maziarz Akuol	SVM-OL	08:48 min
5.	Thoman Paul	SVM-OL	09:06 min
6.	Bastian Max	GW Youngster	09:57 min
8.	Mindt Yvonne	Schützenverein Greising	10:15 min
9.	Geiger Lara	SVM-OL	10:54 min
12.	Ünal Resul	SVM-OL	11:41 min
13.	Ünal Ayse	SVM-OL	12:21 min

#### Walker:

1.	Mindt Gerhard	RK+SuRV Mietraching	11:01 min
2.	Oswald Christa	RK+SuRV Mietraching	17:29 min

Durch die Zusammenarbeit mit der Reservistenkameradschaft Mietraching wurde es den Teilnehmern ermöglicht, im Vorfeld des Wettkampfes das Schießen mit den Lasergewehren zu üben.

Der Biathlon wurde zentral am Pausenhof der Grundschule Mietraching durchgeführt, so dass alle Zuschauer ganz nah am Geschehen sein konnten. Viele Sport- und Schützenvereine und Firmen hatten sich zu dieser Veranstaltung angemeldet - die meisten Starter stellten der Schützenverein aus Greising, die Reservistenkameradschaft Mietraching, die OL-Abteilung des SVM und der Schützenverein aus Plattling.





**Ergebnisse Biathlon-Mannschaft:**

1.	Schützenverein Plattling 1	15:52 min
2.	Schützenverein Greising 1	18:07 min
3.	SVM-OL 1	18:39 min
4.	Fa. Bastian	20:19 min
5.	Schützenverein Plattling 2	21:17 min
6.	Fa. Streicher	21:26 min
7.	Wirtschaftsschule Deggendorf	22:13 min
8.	Schützenverein Greising 2	22:55 min
9.	RK+SuRV Mietraching 1	25:10 min
10.	SVM-OL 2	25:36 min
11.	Schützenverein Greising 3	26:40 min
12.	GW Youngsters	29:43 min
13.	RK+SuRV Mietraching 2	32:17 min
14.	SVM-OL 3	34:56 min

**Ergebnisse Labyrinth-OL kurz:**

1.	Oswald Patrick	RK Mietraching	02:18 min
2.	Gruber Daniela	SVM-OL	02:38 min
3.	Kellermann Benedikt	Schützen Greising	03:17 min
4.	Bastian Amelie	SVM-OL	03:32 min
6.	Mindt Yvonne	Schützen Greising	03:54 min
7.	Fischl Felix	SVM-OL	04:13 min
9.	Bretzendorfer Tobias	SVM-OL	04:16 min
10.	Holzbauer Thomas	SVM	04:28 min
11.	Penzkofer Tobias	Wirtschaftsschule	04:32 min
13.	Ziegler Simon	SVM	05:08 min
16.	Artmeier Marco	SVM	06:54 min
19.	Krotzer Stefan	SVM	07:28 min
23.	Geiger Lara	SVM-OL	12:49 min

**Ergebnisse Labyrinth-OL lang:**

1.	Lange Korbinian	SVM-OL	05:24 min
2.	Chuchmala David	Schützen Plattling	05:31 min
3.	Penzkofer Markus	Schützen Greising	06:13 min
4.	Penzkofer Cilli	Schützen Greising	08:35 min
9.	Bretzendorfer Tobias	SVM-OL	09:24 min
10.	Maziarkz Akuol	SVM-OL	09:37 min
11.	Mindt Birgit	Fa. Streicher	09:54 min
12.	Mindt Yvonne	Schützen Greising	10:07 min
13.	Penzkofer Julia	Fa. Streicher	10:38 min
14.	Fischl Felix	SVM	10:50 min
15.	Artmeier Marco	SVM	12:41 min
16.	Ziegler Simon	SVM	16:50 min





## Int. 3-Tage-OL in Ehrenfriedersdorf 26.-28. Mai 2012

Eine kleine Delegation des SV Mietraching machte sich am Freitag Nachmittag vor Pfingsten auf ins sächsische Ehrenfriedersdorf südlich von Chemnitz– Peter und Petra mit Wohnmobil, sowie Karin und Roland mit Wohnmobil, die mit Korbinian, Anna, Julia, Andrea und Hannah aufgefüllt wurden.

Doch schon bei Regensburg fing der fahrbare Untersatz der Fam. Lange etwas „komisch“ zu klingen an und wenig später musste ein Parkplatz angesteuert werden, da laute Klopf- und auch Rauchzeichen nach alter Indianermanier anzeigten, es geht nicht mehr. Die Diagnose des ADAC-Arzttes fiel auch nicht sehr erfreulich aus, so dass man sich entschied, huckepack auf einem Autotransporter wieder Richtung Heimat zu reisen. Da aber Karin und Roland erst viel später ihre Reise antraten, wurde ein Treffpunkt an der Autobahn ausgemacht, wo die beiden dann Hannah und Julia übernahmen. Für Korbinian blieb leider kein Platz mehr, doch dies erwies sich im Nachhinein als glücklicher Umstand, denn seine Halsschmerzen wuchsen zu einer „fetten Mandelentzündung“ mit Fieber heran, wodurch das heimische Bett und heißer Tee die beste Medizin waren.

Der Rest der Truppe kam aber dann spät Abends gut in Sachsen an und freute sich schon bei schönem Wetter auf die bevorstehenden Läufe.

Die Wettkämpfe hatte der Post SV Dresden im Mittleren Erzgebirgskreis organisiert und Scharen aus Deutschland und vielen anderen Ländern Europas fanden sich ein.

Leider war das abwechslungsreiche Gelände teilweise sehr ruppig im Geyerschen Wald rund um die spektakulären Greifensteinfelstürme, so dass es kein Spaziergang wurde. In den flachen Teilen behinderten viele Bäche und Sümpfe zudem die Läufer. Der steile Südteil des Laufgebietes war übersät von zahllosen Mulden und Gruben, die durch den Jahrhunderte langen Silber- und Zinnbergbau entstanden waren. Sie machten die Orientierung schwierig und warfen dadurch manchen Läufer aus der Bahn und somit aus der Wertung.

Wenig Probleme mit diesem Labyrinth hatte Anna Biller. Ausgerechnet auf der besonders anstrengenden zweiten Etappe kam sie in der Damen-Eliteklasse am besten zurecht. Sie erzielte einen klaren Erfolg und legte damit den Grundstein für ihren Gesamtsieg in der Damenhauptklasse und qualifizierte sich somit auch endgültig für die Juniorenweltmeisterschaft, da dieser Lauf von den Kadertrainern als Qualifikationslauf ausgeschrieben war.

Da die zweite Etappe für die Eliteklassen zusätzlich als Weltranglistenlauf gewertet wurde, brachte ihr das auch eine Menge Punkte in der Weltrangliste.



### Damen-Elite (19 Teilnehmerinnen):

1.	Anna Biller	SV Mietraching	47:12	76:28	62:11	3:05:51 Std.
2.	Susen Lösch	USV Jena	46:03	81:03	60:02	3:07:08 Std.
3.	Anna Reinhardt	USV TU Dresden	45:10	81:13	65:47	3:12:10 Std.

### Damen-16 (19 Teilnehmerinnen):

1.	Hanna Müller	TV Kippenheim	29:18	51:01	32:32	1:52:51 Std.
2.	Birte Friedrichs	MTV Seesen	29:49	48:31	34:36	1:52:56 Std.
3.	Leonore Winkler	USV Jena	31:16	45:10	36:53	1:53:19 Std.
9.	Hannah Kühne	SV Mietraching	44:14	47:20	51:43	2:23:17 Std.
11.	Andrea Gruber	SV Mietraching	39:41	67:27	46:03	2:33:11 Std.

### Damen-18 (9 Teilnehmerinnen):

1.	Sabine Rothaug	OSC Kassel	30:43	62:40	36:01	2:09:24 Std.
2.	Theresa Flechsig	USV TU Dresden	31:39	61:44	37:22	2:10:45 Std.
3.	Eileen Martin	OLK Argus Aarau	32:20	67:40	41:23	2:21:23 Std.
9.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	60:33	95:47	58:04	3:34:24 Std.



Damen 19 A kurz (22 Teilnehmerinnen):

1.	Irina Wollmerstädt	IHW Alex Berlin	46:15	52:38	43:20	2:22:13 Std.
2.	Alice Garnier	SG LVB Leipzig	49:55	58:03	45:28	2:33:26 Std.
3.	Anne Conrad	SV Bad Düben	46:22	62:42	48:23	2:47:27 Std.
5.	Karin Vogl	SV Mietraching	69:18	65:20	48:29	3:03:07 Std.



## Parkrace am 03. Mai 2012

Dass man in einem kleinen, einfachen Wäldchen auch Orientierungsprobleme bekommen kann, zeigte sich beim Parkrace östlich von Langenisarhofen.

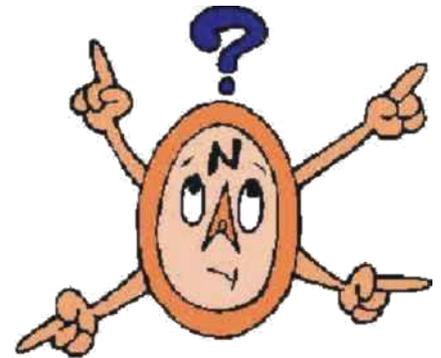
Im dortigen „Kleinen Hartholz“ organisierte des OL-Team des TV Osterhofen mit Siegfried und Gertrud Liebl sowie Stefan Hötzinger den sechsten Lauf der Deg-Park-Tour 2012, bei dem sich Bahnleger Sigi etwas Besonderes einfallen hat lassen.

Die ersten sechs Posten der etwa 2 km langen Erwachsenen- und Walker-Bahn mussten, wie üblich, der Reihenfolge nach angelaufen werden, danach aber waren zwölf Posten im Südbereich des Waldstücks in einem so genannten Postennetz gesetzt, bei der die Anlaufreihenfolge selbst bestimmt werden konnte. Wichtig war nur, wirklich alle Posten

zu quittieren.

Erschwert wurde das Ganze dadurch, dass die zwölf Posten keine Code-Nummern auf der Karte aufwiesen. Deshalb vergaßen mehrere Teilnehmer den einen oder anderen Posten und bekamen dadurch pro Fehlposten zehn Strafminuten addiert.

Unbeschadet vom Postennetz kamen die routinierten Läufer rasch wieder im Ziel an. Allen voran bei den Damen Maria Lange vom SV Mietraching und bei den Herren Ralph Körner vom OLV Landshut. Bei den Schülern bis zwölf Jahre, deren Bahn etwa 850 Meter lang war und sieben Posten aufwies, gewann Amelie Bastian vom SV Mietraching. Schnellste Walkerin wurde ebenfalls eine Starterin des SVM: Birgit Mindt.



Damen:

1.	Lange Maria	SV Mietraching	16:55 min
2.	Gruber Andrea	SV Mietraching	18:15 min
3.	Vogl Karin	SV Mietraching	20:18 min
4.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	20:25 min
5.	Lange Petra	SV Mietraching	21:19 min
6.	Bastian Helena	SV Mietraching	21:58 min
7.	Penzkofer Cäcilia	SV Mietraching	26:40 min

Herren:

1.	Körner Ralph	OLV Landshut	11:27 min
2.	Lange Korbinian	SV Mietraching	15:11 min
3.	Kerschl Florian	SV Mietraching	16:52 min
4.	Blau Alexander	SV Mietraching	16:57 min
5.	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	20:36 min
8.	Bretzendorfer Tobi	SV Mietraching	24:34 min



Kids:

1.	Bastian Amelie	SV Mietraching	6:26 min
2.	Lindner Andreas	SV Mietraching	7:40 min
3.	Bastian Max	SV Mietraching	8:20 min
4.	Mindt Yvonne	SV Mietraching	9:26 min
5.	Aigner Celina	SV Mietraching	10:15 min
5.	Aigner Theresa	SV Mietraching	10:15 min

Nordic Walking:

1.	Mindt Birgit	SV Mietraching	47:09 min
2.	Aigner Ulrike	SV Mietraching	51:09 min
3.	Achatz Gabriele	SV Mietraching	55:26 min



## DM Sprint in Wuppertal 02. Juni 2012

Eigentlich hatte man sich schon mal vorgestellt, wie es so wäre über Wuppertal zu schweben, doch wegen Umbaumaßnahmen blieb an diesem Samstag die Schwebebahn außer Betrieb.

Das Starterfeld war bei diesen Sprintmeisterschaften hochkarätig besetzt, denn in der Startliste der Damen und Herrenelite standen nahezu alle Namen, die in Deutschland über die Sprintdistanz ein Wörtchen mitzureden hatten, darunter natürlich auch die Mietrachingerin Anna Biller.

Bei Google Maps erfreute sich das Luftbild der Universität Wuppertal bei deutschen OLern in den Wochen davor hoher Beliebtheit, denn das steile Gelände mit verschachtelter Bebauung versprach den gut vierhundert Startern bereits im Voraus anspruchsvolle und interessante Bahnen.

Zum Vorlauf wählte der Veranstalter, TSC Eintracht Dortmund, ein Gelände in

direkter Nachbarschaft zum Unicampus, das im Wesentlichen durch ein lang gestrecktes Tal gebildet wurde. Parkähnliche Anteile wechselten mit detailreichen bebauten Abschnitten. Einige Gebäude mit Außentreppen gaben einen ersten Vorgeschmack auf den Nachmittag. Bis auf Ausnahmen setzten sich die Favoriten durch, so dass spannende Entscheidungen erwartet wurden.

Die Finalläufe brachten dann den erwarteten Lauf direkt auf dem Campus der Universität Wuppertal mit vielen Treppen, Wegen und Freiflächen auf verschiedenen Ebenen und Unterführungen. Hohe Konzentration war gefordert, denn bereits kleine Unsicherheiten bedeuteten herbe Zeitverluste. Entsprechend spannend ging es in den Eliteklassen zu. Leider konnte Anna hier in die Entscheidung nicht mehr mit eingreifen, da sie sich im Finallauf einen Fehlstempel leistete. Die Enttäuschung war

natürlich riesengroß, da sie sich intensiv auf diesen Wettkampf vorbereitet hatte.

Im Gegensatz zu Anna hatte Dirk Hartmann einen sensationellen fehlerfreien Lauf auf die Straße gelegt. Am Ende fehlten ihm nur 15 Sekunden zum Sieg, doch die Silbermedaille ließ er sich in Wuppertal nicht mehr nehmen.

Korbinian Lange kam als 15jähriger in der H-18 Kategorie leicht ins A-finale, musste dort aber die Dominanz der Älteren neidlos anerkennen und kam im Mittelfeld auf Platz 16.

Bei den Damen-18 verfehlten Helena Bastian und Julia Penzkofer nur knapp das A-Finale und konnten im B-Finale aber vordere Platzierungen erringen.

Herren-45 A-Finale (1,8 km / 35 Hm / 18 P.):

1.	Andreas Lückmann	Post SV Dresden	12:36 min
2.	Dirk Hartmann	SV Mietraching	12:51 min
3.	Matthias Müller	Post SV Dresden	13:13 min

Damen Elite A-finale (2,1 km / 50 Hm / 20 P.):

1.	Esther Doetsch	DJK Adler Bottrop	16:48 min
2.	Susen Lösch	USV Jena	17:05 min
3.	Josephine Greiner	TSV Grünwald	17:51 min
	Anna Biller	SV Mietraching	Fehlst.





Herren-18 A-Finale (2,1 km / 50 Hm / 19 P.):

1.	Moritz Döllgast	TV Oberbexbach	13:10 min
2.	Jan Felix Topp	TSV Worpswede	13:42 min
3.	Arvid Jasper	Bielefelder TG	13:46 min
16.	Korbinian Lange	SV Mietraching	17:39 min

Damen-18 B-Finale (1,7 km / 25 Hm / 15 P.):

1.	Anna Wendt	Ski-Club Helsa	12:27 min
2.	Helena Bastian	SV Mietraching	12:28 min
3.	Sandra Nill	SV Wannweil	15:24 min
8.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	16:53 min



## Bundesranglistenlauf in Wetter 03. Juni 2012

Das gute Wetter des Samstags setzte sich leider nicht am Sonntag fort. Strömen der Regen machte die steilen Hänge oberhalb von Wetter glitschig, und ausgedehnte Farnfelder und in einigen Partien reichlich Fällholz erschwerten das Laufen. Der eine oder andere Orientierungsläufer hatte den Sprint als zentralen Wettkampf angesehen, so dass das Starterfeld gegenüber dem Vortag etwas ausgedünnt war. Und auch bei den Mietrachingern gaben Anna und Korbinian bei den eiskalten Temperaturen auf. Alleine Helena und Julia kämpften sich eisern bis ins Ziel, waren aber trotzdem froh, gleich nach dem Umziehen ins warme Auto steigen zu können und auf schnellstem Wege von Georg Biller nach Hause gefahren zu werden.



Damen-16: (4,6 km / 205 Hm / 13 P.)

1.	Leonore Winkler	USV Jena	47:05 min
2.	Carla Mühlstein	OSC Kassel	48:33 min
3.	Helena Bastian	SV Mietraching	50:36 min

Damen-18: (6,1 km / 230 Hm / 16 P.)

1.	Sabine Rothaug	OSC Kassel	62:19 min
2.	Theresa Flechsig	USV TU Dresden	72:49 min
3.	Anna Wendt	Ski Klub Helsa	75:55 min
7.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	94:08 min

Damen Elite: (8,5 km / 415 Hm / 22 P.)

1.	Susen Lösch	USV Jena	85:06 min
2.	Ester Doetsch	DJK Adler Bottrop	87:22 min
3.	Christiane Tröbe	SV TU Ilmenau	89:10 min
	Anna Biller	SV Mietraching	Aufgabe

Herren-16: (6,3 km / 235 Hm / 19 P.)

1.	Mark Otto	Kaulsdorfer OLV	52:59 min
2.	Arne Fuchs	OLG Siegerland	53:39 min
3.	Markus Grötsch	USV TU Dresden	56:07 min
	Korbinian Lange	SV Mietraching	Aufgabe



## Gaumeisterschaft und Parkrace am 14. Juni 2012 in Deggendorf

Der SV Mietraching stellt acht Gaumeister!

Ab 18.00 Uhr konnten an diesem Donnerstag auffallend viele Läuferinnen und Läufer im Deggendorfer Stadtpark, im Schulzentrum an der Egger-Straße, im Berthold-Heckscher-Sportzentrum und auf dem Gelände der Klinik Angermühle beobachtet werden. Dabei handelte es sich um Teilnehmer an den Orientierungslauf-Meisterschaften des Turngau-Donau-Wald. OL-Gaufachwartin Petra Lange vom SV Mietraching organisierte zusammen mit Maria und Peter Lange einen Doppelsprint, der zugleich als 7. Lauf zur Serie der Deg-Park-Tour zählte. Die erste Teilbahn des Laufs führte die

Teilnehmer in die nördlichen Bereiche Schulzentrum und Berthold-Heckscher-Sportzentrum, wo 16 Posten zu finden und zu quittieren waren. Nach einem Kartenwechsel bei Start und Ziel ging es auf die zweite Teilbahn in südliche Richtung. In den Bereichen Klinik Angermühle und Stadtpark bis Egger-Straße waren weitere 13 Posten gesetzt. Die gesamte Streckenlänge umfasste knapp drei Kilometer Luftlinie.

Die Schülerinnen und Schüler, sowie die Walker der DegParkTour hatten jeweils nur eine Bahn zu absolvieren. Die Kids mussten 15 Posten rund um das Schulzentrum anlaufen (Luftlinie 925 m) und die Walker 16, vorwiegend im Stadtpark

und im Bereich Klinik Angermühle, sowie auch rund ums Schulzentrum mit einer Länge von 2,5 km Luftlinie. Alle Bahnen waren orientierungstechnisch relativ einfach konzipiert, so dass die Laufkomponente mehr zum Tragen kam. Die schnellsten Zeiten auf den beiden Teilbahnen liefen die Gewinner der Damen- und Herren-Elite, Anna Biller und Sebastian Lange, beide vom SV Mietraching. Anna, die im Juli an den Junioren-Weltmeisterschaften in der Slowakei teilnahm, hatte einen Riesenvorsprung vor ihren weiteren Konkurrenten und Sebastian lag am Ende eine halbe Minute vor Ralph Körner vom OLV Landshut.

### Damen-14:

1.	Bastian Amelie	SV Mietraching	8:30 min
2.	Maziarz Akuol	SV Mietraching	11:37 min
3.	Mindt Yvonne	SV Mietraching	15:33 min

### Damen-18:

1.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	27:17 min
2.	Gruber Andrea	SV Mietraching	29:06 min
3.	Gruber Daniela	SV Mietraching	29:43 min

### Damen-19 Elite:

1.	Biller Anna	SV Mietraching	22:57 min
2.	Aigner Melanie	Simbach am Inn	42:14 min
	Zöller Christina	Eggenfelden	42:14 min
3.	Engel Lena	OLV Landshut	46:34 min

### Damen-35:

1.	Vogl Karin	SV Mietraching	29:51 min
2.	Liebl Gertrud	TV Osterhofen	30:38 min
3.	Penzkofer Cäcilia	SV Mietraching	39:38 min

### Herren-14:

1.	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	29:09 min
2.	Weigold Armin	TV Osterhofen	40:02 min

### Herren-18:

1.	Lange Korbinian	SV Mietraching	24:15 min
2.	Bretzendorfer Tobias	SV Mietraching	34:34 min





Herren-19 Elite:

- |    |                 |                |           |
|----|-----------------|----------------|-----------|
| 1. | Lange Sebastian | SV Mietraching | 20:10 min |
| 2. | Körner Ralph    | OLV Landshut   | 20:39 min |

Herren-35:

- |    |                  |                |           |
|----|------------------|----------------|-----------|
| 1. | Vogl Roland      | SV Mietraching | 29:59 min |
| 2. | Hötzinger Stefan | TV Osterhofen  | 35:14 min |

Herren-45:

- |    |                 |                |           |
|----|-----------------|----------------|-----------|
| 1. | Liebl Siegfried | TV Osterhofen  | 27:28 min |
| 2. | Rößler Udo      | OLA Deggendorf | 30:44 min |
| 3. | Hartmann Jens   | WSV Bernried   | 33:48 min |

Herren-55:

- |    |                  |                |           |
|----|------------------|----------------|-----------|
| 1. | Schwanitz Jürgen | OLA Deggendorf | 28:56 min |
| 2. | Kümpfbeck Josef  | TV Osterhofen  | 32:16 min |
| 3. | Körner Walter    | LV Deggendorf  | 33:33 min |

Kinder:

- |    |                 |                |           |
|----|-----------------|----------------|-----------|
| 1. | Bastian Max     | SV Mietraching | 10:40 min |
| 2. | Seif Julia      | SV Mietraching | 10:58 min |
| 3. | De Bettin Diego | SV Mietraching | 12:12 min |
| 4. | Lindner Andreas | SV Mietraching | 13:03 min |
| 5. | Aigner Theresa  | SV Mietraching | 15:37 min |

Nordic Walking:

- |    |                |                |           |
|----|----------------|----------------|-----------|
| 1. | Mindt Birgit   | SV Mietraching | 37:35 min |
| 2. | Weigold Hannah | TV Osterhofen  | 38:33 min |
| 3. | Fritz Martha   | TV Osterhofen  | 39:11 min |





## Venla und Jukola in Vantaa / Finnland 16./17. Juni 2012

70.000 Menschen erwarteten die Organisatoren für dieses Wochenende bei der größten Staffelmanifestation der Welt. 20 Kilometer nördlich von Helsinki gingen dann 16.558 Orientierungsläufer am Samstag in den Wald. Zum Teilnehmerfeld gehörten 11 Teams aus Deutschland - darunter ein Damen- und ein Herrenteam vom SV Mietraching, die von Sportvogel gesponsert wurden.

Vor der Jukola starteten am Samstag um 13. Uhr die Venla Staffeln der Damen. Dort zählen jeweils vier Damen zu einem Team. Mietraching ging mit Birgit Kern, Karin Vogl, Maria Lange und Anna Biller unter 1150 weiblichen Quartetts an den Start. Bei herrlichem Wetter kämpften sich die Vier Platz um Platz nach vorne und erreichten nach insgesamt vier Stunden-13 Minuten - 48 Sekunden das Ziel auf Platz 243 liegend. „Ein super tolles Ergebnis!“ klang es eintönig aus den Mietrachinger Reihen - alle kaputt aber überglücklich!

Der Start des Männerrennens war für 22:30 Uhr vorgesehen, und pünktlich zum Start lässt ein Kanonenschuss alle zusammen zucken. Die Erde bebte und die Läufer-Stampede zieht sich unter dem Raunen der zahlreichen Zuschauer mit unzähligen Lichtern den sanften Hügel hinauf. Mehr als 1700 Läufer

machen sich auf in die finnische Nacht - darunter Sebastian Lange vom SV Mietraching. Die Jukola 2012 hat begonnen! Für jeden der sieben Staffelläufer ist die Herausforderung riesig. Auch wenn man dieses Spektakel schon mehrmals mitgemacht hat, ist es doch jedes Mal wieder beeindruckend, in welchen Dimensionen sich dieser Wettkampf abspielt. Alleine die Ergebniswand ist gut 40 Meter lang; es gibt zwei riesige Videoleinwände mit durchgehender Live-Übertragung und das finnische Fernsehen sendet nonstop. Die Jukola ist das größte finnische Sportereignis, noch vor der Leichtathletik-EM. Hier treten Firmenstaffeln, Hobbyteams und Elitemannschaften an, um für ein Wochenende dem OL-Wahnsinn zu verfallen.

Seit Freitag schon waren die Mietrachinger in Finnland, und die Sonne brannte ihnen ins Gesicht, doch wie schon die anderen Male zuvor gab es pünktlich zum Herrenstart einen Wetterumschwung und Sebastian suchte sich unter ersten Regentropfen seinen Platz im Startkorridor. Der Weg vom Start bis zum Startdreieck betrug 1,5 Kilometer - doch die Karte konnte man trotzdem nicht richtig studieren, dann man durfte im Gewimmel von 1734 Startläufern nicht unter die „Räder“ kommen.

Ein Großteil des Mietrachinger Teams legte sich ins Zelt, um eine kleine Müte Schlaf zu erhaschen, während auf den Großleinwänden die Liveübertragung lief und der Zielsprecher sich immer wieder live in die Radio-Reportage einschaltete, bei der sich zwei Kommentatoren an entscheidenden Stellen im Unterholz versteckt hielten und flüsternd das Geschehen an der Spitze kommentierten.

Auf der Strecke ist man selten alleine, ständig sieht man andere Läufer, doch jeder hat seinen eigenen Plan. Um halb zwölf mittags ist es dann geschafft, es sind alle im Ziel - zwar mit Fehlstempel unglücklich aus der Wertung, aber vollzählig und ohne größere Verletzung.

Es legen sich alle kurz schlafen während sich die Schleusen des Himmels öffnen, so dass später der Zeltabbau in ekelhaftem Dauerregen statt findet. Schnell muss es gehen - erst den Schlafplatz quer über das Gelände tragen, um dann im Trockenen abzubauen. Die Busfahrt zurück zum Flughafen wurde dann auch noch eine kleine Irrfahrt, doch das störte eigentlich keinen mehr.

Die Jukola war wieder mal geschafft!

Der Sieg bei der 64igsten Auflage fuhr der finnische Klub Kalevan Rasti ein. Im Damenrennen überzeugten die Norwegerinnen vom Halden Skiklubb.

### Venla:

1.	Halden SK	NOR	2:57:29 Std.
2.	Paimion Rasti	FIN	2:59:01 Std.
3.	Pan Arhus OK	DEN	2:59:39 Std.

244. SV Mietraching GER 4:13:42 Std.

Birgit Kern	5,7 km / 56:52 min - 450. Platz
Karin Vogl	5,6 km / 60:24 min - 420. Platz
Maria Lange	7,2 km / 60:43 min - 294. Platz
Anna Biller	8,4 km / 76:50 min - 244. Platz





**Jukola:**

1.	Kalevan Rasti	FIN	7:56:02 Std.
2.	Malungs OK	SWE	8:04:13 Std.
3.	Halden SK	NOR	8:08:17 Std.
Disc	SV Mietraching	GER	12:54:42 Std.
	Sebastian Lange	12,7 km / 1:48:08 Std.	- 564. Platz
	Adrian Wickert	12,7 km / 2:16:22 Std.	- 735. Platz
	Markus König	14,1 km / 2:07:29 Std.	- 654. Platz
	Dirk Hartmann	7,7 km / 1:05:56 Std.	- Fehlst.
	Roland Vogl	8,1 km / 1:17:56 Std.	
	Fabian Scheler	10,2 km / 1:35:22 Std.	
	Simon Aigner	15,1 km / 2:43:19 Std.	





## Senioren-Weltmeisterschaft 01. -08. Juli 2012 in Bad Harzburg

Jedes Jahr, meist in der wettkampfarmer Sommerzeit, treffen sich die „Oldies“ aus aller Welt, um in den Altersklassen ab D/H35 bis D/H85 bzw. H90 ihre Besten zu ermitteln - darunter auch Karin Vogl (D40) und Dirk Hartmann (H50) vom SV Mietraching.

Nach so exotischen Ländern wie Australien, Neuseeland, nach der Schweiz 2010 und Ungarn 2011 war 2012 erstmals Deutschland, genauer der MTK Bad Harzburg Ausrichter dieser Großveranstaltung.

Um es vorweg zu nehmen: die Bad Harzburger und ihre vielen ehrenamtlichen Helfer haben Beeindruckendes geleistet (nach anfänglicher großer Skepsis). Ca. 4000 Sportler aus 42 Ländern konnten in der Zeit vom 01. bis zum 08. Juli gute Wettkämpfe erleben. Sogar mit Petrus war offensichtlich ein Vertrag geschlossen worden, denn während es überall in Deutschland Unwetter und Hochwasser gab, fanden die Wettkämpfe, bis auf kürzere Regengüsse, bei gutem Wetter statt.

Wie auch bei den Weltmeisterschaften der Eliteläufer waren die Skandinavier

bei den Senioren in den meisten Klassen führend. Dennoch gab es aus Deutscher Sicht einige sehr gute Leistungen und sogar Goldmedaillen (Michael Finkenstädt aus Uslar / Monika Depta von der OLG Siegerland) zu bejubeln. Doch auch die Mietrachinger Karin Vogl und Dirk Hartmann konnten mit ihrer Teilnahme sehr zufrieden sein. Das große Ziel für beide war, es in den Qualifikationsläufen ins A-Finale zu schaffen, und das gelang ihnen in eindrucksvoller Manier.

Im Sprint sausten sie mit hohem Tempo durch Goslars Gassen, über Kopfsteinpflaster und kleine Brücken hinweg und hinein in versteckte Hinterhöfe und wurden im Finale mit Platz 39 bzw. Platz 32 belohnt.

Nach zwei Qualifikationsläufen, von denen die Zeit addiert wurde, ging es zum Finale über die Langdistanz in ein Waldstück in Clausthal-Zellerfeld. Das Wetter hielt, und einmal mehr verwandelte sich die Zielwiese Dank einiger Attraktionen und verschiedener Verkaufsstände in einen kleinen Eventbereich. Auf den orientierungstechnisch anspruchsvollen Finalbahnen waren hohe Konzentration aber auch schnelle

Beine gefordert. In der Damen-40 Kategorie setzte Monika Depta von der OLG Siegerland, die national und international immer noch in der Damen-Elite startet, mit 39:38 Minuten über 6,2 km eine Bestzeit, die in anderen Sphären schwebt. Karin Vogl hatte es nach einem für sie guten Lauf nach 74 Minuten auf Platz 37 geschafft. Dirk Hartmann (H50) hatte am Ende den 33. Platz eingenommen und mit einer Zeit von 63 Minuten nur 10 Minuten Rückstand auf den Sieger Quentin Harding aus Großbritannien. Die Teilnehmer hatten während des Zieleinlaufs den Gipfel des 1141 Meter hohen Brocken im Blick, und auf dem Weg zum Startareal pilgerten die Oler an einem kolossalen Steinbruch vorbei.

Mit dem Finale über die Langdistanz ging die Senioren-WM zu Ende. Und als die düsteren Regenwolken aufzogen, waren glücklicherweise schon fast alle Teilnehmer im Ziel - oder auch schon auf dem Weg zum Event-Center, wo am Abend die Siegerehrung und Abschlusszeremonie abgehalten wurden.



### Sprint-Quali D-40 (3,2 km / 50 Hm / 16 P.):

1.	Anna Gornicka-Antonowicz	POL	16:26 min
2.	Natasha Key	AUS	16:34 min
3.	Tulla Spinelli	SUI	18:31 min
13.	Karin Vogl	GER	21:23 min

### Sprint-Quali H50 (3,1 km / 25 Hm / 18 P.):

1.	Njaal F Vadla	NOR	14:04 min
2.	Elis Bengtsson	SWE	14:20 min
3.	Jörgen Martensson	SWE	14:34 min
5.	Dirk Hartmann	GER	15:21 min

### Sprint-A-Finale D40 (3,2 km / 25 Hm / 17 P.):

1.	Veronica Minoiu	ROM	14:27 min
2.	Natasha Key	AUS	14:28 min
3.	Monika Depta	GER	14:38 min
39.	Karin Vogl	GER	21:38 min

### Sprint-A-Finale H50 (3,4 km / 35 Hm / 15 P.):

1.	Quentin Harding	GBR	13:49 min
2.	Michael Thierolf	GER	13:52 min
3.	Jörgen Martensson	SWE	14:18 min
32.	Dirk Hartmann	GER	16:10 min



Langdistanz-Quali D40:

1.	Monika Depta	GER	38:34	51:41	90:15 min
2.	Veronica Minoiu	ROM	49:19	50:25	99:44 min
3.	Irina Moiseeva	RUS	49:21	55:14	104:35 min
21.	Karin Vogl	GER	73:16	69:22	142:38 min

Langdistanz-A-Finale D40 (6.2 km / 210 Hm / 14 P.):

1.	Monika Depta	GER	39:38 min
2.	Anna Gornicka Antonowicz	POL	45:01 min
3.	Natasha Key	AUS	45:52 min
37.	Karin Vogl	GER	74:17 min



Langdistanz-Quali H50:

1.	Elis Begtsson	SWE	54:35	53:24	107:59 min
2.	Christer Skoog	SWE	55:44	52:17	108:01 min
3.	Michael Thierolf	GER	57:50	52:41	110:31 min
14.	Dirk Hartmann	GER	73:31	61:48	135:19 min

Langdistanz-A-Finale H50 (8.0 km / 270 Hm / 19 P.):

1.	Quentin Harding	GBR	53:26 min
2.	Zdenk Zuzanek	CZE	53:34 min
3.	Torbjörn Lännevall	SWE	54:38 min
33.	Dirk Hartmann	GER	63:04 min





## Junioren-Weltmeisterschaft 08.-15. Juli 2012 in Kosice / Slowakei

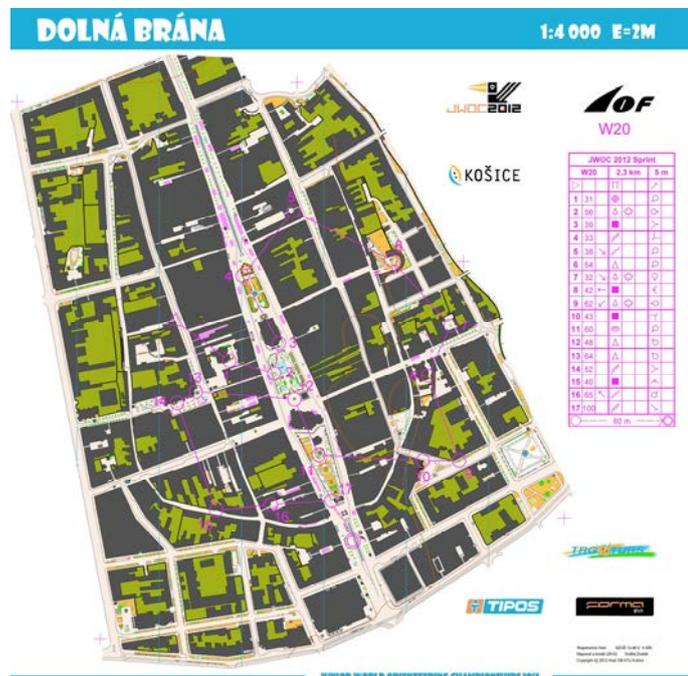


Nahtloser Übergang von den Senioren zu den Junioren:

Kurz nach dem Ende der Senioren-WM in Bad Harzburg begann die Junioren-Weltmeisterschaft (JWM), zu der zwei Trainer und sechs Nationalläufer die Reise in den Osten der Slowakei nach Kosice antraten; darunter auch die Nachwuchsläuferin Anna Biller vom SV Mietraching, die ja schon WM-Luft im vergangenen Jahr schnuppern durfte. In der Vorbereitung auf die Titelkämpfe der Junioren wurden bereits drei Trainingslager in sehr speziellem Gelände durchgeführt. Auch die Anreise nach Kosice erfolgte mehrere Tage zuvor, um sich bei mittel- und sprintrelevanten Trainingseinheiten auf die JWM einstellen zu können.

Zum Auftakt der Wettkämpfe ging es im Sprint in Kosice (zweitgrößte Stadt der Slowakei) um die Weltmeistertitel. Die Bahnen führten direkt durch das denkmalgeschützte Stadtzentrum, und bei der erwarteten Hitzeschlacht bei 35 Grad fühlte sich Anna nach der Hälfte der Strecke „platt“. Sie hatte läuferisch mit Problemen zu kämpfen und konnte ihr physisches Potential nicht ausschöpfen - orientierungstechnisch hingegen war ihr Lauf sehr zufrieden stellend, wodurch der 80. Rang in der Endabrechnung für sie umso enttäuschender war. Den Sieg sicherte sich der neue schwedische Nachwuchsstar Tove Alexandersson.

Zur Langdistanz war zeitiges Aufstehen angesagt, um das 80 km entfernte Laufgebiet und die Quarantäne-Zone zu erreichen. Im schwierigen Karstgelände das zwischen Hochwald, offenen Flächen und Dickichten wechselte, wurden die Junioren besonders o-technisch gefordert, doch um das Tempo hochhalten zu können mussten sie auch physisch alles abrufen, was Anna bei wieder sehr heißen 36 Grad etwas schwer fiel - bei den später Gestarteten kühlte es dann nach einem Gewitterregen deutlich ab. Von Anfang an hatte die Mietrachingerin Schwierigkeiten in den Lauf zu finden, und auf der langen Verbindung zum vierten Posten machte sie einen zu großen Fehler, der im Rennen über eine gute oder weniger gute Platzierung entschied, wo auch Favoriten viel Zeit einbüßten. Nach der Hitzeschlacht war die Ernüchterung doch groß, als der Rückstand nach den 7,7 km (280 Höhenmeter) auf die siegende Finnin Kirsi Nurmi 19 Minuten betrug und damit „nur“ Platz 45 von 141 Gestarteten herausprang.



Am Tag der Qualifikationsläufe über die Mitteldistanz kletterte das Thermometer wieder über die 30 Grad-Marke, doch nun hatte sich Anna schon besser an die Hitze gewöhnt, und die Karten versprachen ein schönes Gelände. Der Start war überhört, so dass man mit einem „Downhill-OL“ rechnen konnte, worauf auch die geringen 90 Höhenmeter auf der 3,5 km langen Strecke hindeuteten. Annas Ziele: ersten Posten sicher finden, richtiges Tempo wählen und einen fast fehlerfreien Lauf absolvieren.

Auf der Strecke dann musste der erste Posten über eine längere Verbindung anvisiert werden, was ihr problemlos gelang, doch im engeren Postenraum selber war das Gelände nicht richtig zuzuordnen und wieder verlor sie viel Zeit; und auch der Rest des Laufes war gespickt mit kleineren Fehlern, durch die

sich die Sekunden summieren. Am Ende hieß es bangen um einen der 20 Finalplätze, doch nach einer halben Stunde stand fest, dass sich Anna den 20. Platz gesichert hatte.





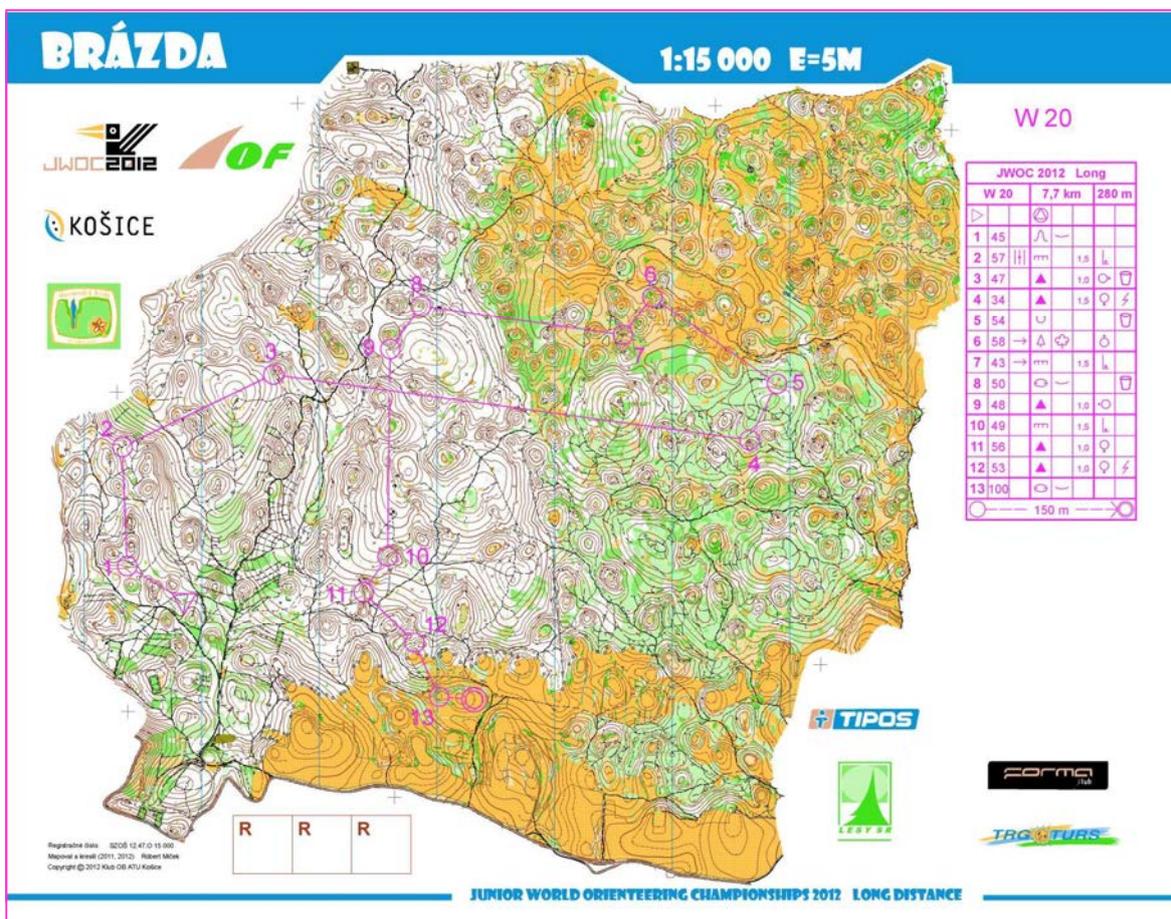
Nach der Quali wurden tags darauf bei Kälte und Regen die Weltmeister über die Mitteldistanz ermittelt. Anna Biller fühlte sich physisch fit und ging schon als zweite ins Rennen. Sie zeigte einen beherzten Lauf und hatte beim dritten Posten die vor ihr gestartete Schweizerin schon eingeholt, aber leider schlichen sich dann wieder kleinere Fehler ein, doch sie verpasste die angepeilten Top-30 nur um vier Plätze. Weltmeisterin über die Mitteldistanz wurde wie schon im Sprint Tove Alexandersson.

Am Ende gab es mit den Staffelwettbewerben einen sehr durchwachsenen Abschluss der Junioren-WM für die Deutsche Mannschaft. Angestrebt wurde von den Trainern in der Damen- und Herrenstaffel jeweils eine Platzierung unter den Top 15.

Corinna Nieke (Dresden), als sehr unerfahrene Läuferin, wurde von den Betreuern als Starterin in den schnellen, laufbetonten Wettbewerb geschickt und übergab an Position 34 liegend auf Anna Biller. Die Mietrachingerin konnte nach einem sehr guten Lauf einige Positionen

gut machen genauso wie Schlussläuferin Susen Lösch (USV Jena). Am Ende sprang Platz 32 für die Damen heraus. Die Herren-Staffel schloss mit Platz 23 die Wettkämpfe ab. Staffelsieger bei den Damen wurde Dänemark, und bei den Herren hatten die Russen die schnellste Zeit gelaufen.

Nach den Titelkämpfen war für die Nachwuchsläufer national und international eine längere Erholungsphase geplant. Zu analysieren, galt, dass in der Slowakei einige starke Einzelleistungen abgerufen werden konnten, aber die erhofften vorderen Platzierungen ausblieben. Für Anna Biller selbst lautete das Fazit, dass die Kondition und die Fitness für die Top-15 vorhanden waren, und sie in Teilabschnitten der Läufe hervorragende Zeiten lief, doch mental noch weiter gearbeitet werden muss.





## 4. Bayerncup-Lauf in Langfurth am 21. Juli 2012

Viele Höhenmeter mussten überwunden werden, um vom Zielareal an den Startpunkt am Sendeturm zu gelangen. Doch die Hoffnung war ganz groß, dass dadurch der Lauf selbst eigentlich fast nur noch bergab gehen konnte, was dann auch so war - ausgenommen kleinerer Zwischenanstiege und der Höhenmeter, die man wieder hochklettern musste, wenn man im hohen Tempo den Posten überlief, was so einigen passierte, denn das genaue Kartenlesen war trotz, oder genau wegen des hohen Lauftempo unabdingbar. Dieser Mitteldistanz-Lauf war gespickt von kurzen Postenverbindungen gepaart mit längeren Schlägen, und einigen Routenwahlproblemen in den sehr steinigen Hängen unterhalb des Brotjacklriegels.

Mit acht Podestplätzen und zwei Tagessiegen war die Ausbeute des SV Mietraching auch ganz gut, da insgesamt nur elf Mietrachinger am Start waren.

Die Organisation und Verköstigung im Ziel durch den TV Osterhofen, vor allem Gertrud und Sigi Liebl, war wieder mal hervorragend

### Damen-12 (2,1 km / 10 Hm / 11 P.):

1.	Kerscher Antonia	OLG Regensburg	14:22 min
2.	Amann Leonie	OLG Regensburg	14:59 min
3.	Nürnberger Amelie	OLG Regensburg	16:02 min
6.	Bastian Amelie	SV Mietraching	19:53 min

### Damen 15-18 (3,1 km / 85 Hm / 16 P.):

1.	Gruber Daniela	SV Mietraching	37:36 min
2.	Bastian Helena	SV Mietraching	38:36 min
3.	Casanova Silvia	OLG Regensburg	39:14 min
4.	Gruber Andrea	SV Mietraching	40:49 min

### Damen 45 (3,1 km / 85 Hm / 16 P.):

1.	Spangenberg Birgit	OLG Regensburg	35:18 min
2.	Lange Petra	SV Mietraching	40:27 min
3.	Hufnagel Ingrid	OLA Deggendorf	42:03 min

### Herren-16 (3,5 km / 80 Hm / 17 P.):

1.	Lehner Quirin	OLG Regensburg	29:42 min
2.	Janischowsky Lukas	OLG Regensburg	32:18 min
3.	Lange Korbinian	SV Mietraching	32:44 min

### Herren 19-Elite (4,9 km / 170 Hm / 20 P.):

1.	Körner Ralph	OLV Landshut	36:21 min
2.	Lange Sebastian	SV Mietraching	37:50 min
3.	Yordanov Teodor	TSV Grünwald	39:19 min

### Herren 35 (4,9 km / 170 Hm / 20 P.):

1.	Scheler Thomas	Coburg-Neuses	43:27 min
2.	Weid Uwe	Coburg-Neuses	43:39 min
3.	Vogl Roland	SV Mietraching	45:20 min

### Herren 45 (4,0 km / 90 Hm / 20 P.):

1.	Hartmann Dirk	SV Mietraching	35:50 min
2.	Casanova Valerio	OLG Regensburg	39:16 min
3.	Baath Veikko	TSV Grünwald	39:39 min

### Herren 55 (3,5 km / 80 Hm / 17 P.):

1.	Fenzel Josef sen.	OLG Regensburg	38:23 min
2.	Werthmann Gerhard	OLV Landshut	38:40 min
3.	Werthmann Arndt	OLV Landshut	40:33 min
8.	Lange Peter	SV Mietraching	50:16 min

### Schüler B (2,1 km / 10 Hm / 11 P.):

1.	Cionoiu Daniel	Coburg-Neuses	17:54 min
2.	Lehner Severin	OLG Regensburg	24:11 min
3.	Mindt Yvonne	SV Mietraching	24:37 min





## 5. Bayerncup-Lauf in Nittendorf am 22. Juli 2012

Mit der Karte „Sauberg“ kamen einige der Starter überhaupt nicht zurecht, andere dagegen fühlten sich darauf „saumäßig“ wohl, was die überlegenen Tagessiege von Andrea Gruber (D-15-18), Korbinian Lange (H-16) und Dirk Hartmann (H45) zeigen. Am Ende gab es aber für die Mietrachinger Orientierer außer diesen drei Tagessiegen noch drei weitere Stockerlplätze durch Helena Bastian und Daniela Gruber (beide D15-18) und durch Petra Lange (D45).

### Damen-12 (1,6 km / 50 Hm / 8 P.):

1.	Kerscher Antonia	OLG Regensburg	16:50 min
2.	Nürnberger Amelie	OLG Regensburg	18:42 min
3.	Schickora Ines	OLG Regensburg	20:49 min
8.	Bastian Amelie	SV Mietraching	31:14 min

### Damen 15-18 (4,1 km / 205 Hm / 13 P.):

1.	Gruber Andrea	SV Mietraching	60:04 min
2.	Bastian Helena	SV Mietraching	71:13 min
3.	Gruber Daniela	SV Mietraching	71:52 min

### Damen 45 (4,1 km / 205 Hm / 13 P.):

1.	Spangenberg Birgit	OLG Regensburg	57:41 min
2.	Hufnagel Ingrid	OLA Deggendorf	64:55 min
3.	Lange Petra	SV Mietraching	75:29 min

### Herren 15-16 (5,1 km / 255 Hm / 15 P.):

1.	Lange Korbinian	SV Mietraching	47:42 min
2.	Spangenberg Tobias	OLG Regensburg	49:01 min
3.	Janischowsky Lukas	OLG Regensburg	49:30 min

### Herren 45 (5,4 km / 240 Hm / 17 P.):

1.	Hartmann Dirk	SV Mietraching	50:38 min
2.	Riehl Hans-Joachim	TSV Grünwald	56:24 min
3.	Zoltner Helge	OLV Landshut	56:38 min

### Herren 55 (5,1 km / 255 Hm / 15 P.):

1.	Meißner Ralph	Coburg-Neuses	63:52 min
2.	Höfer Helmut	Coburg-Neuses	64:11 min
3.	Fenzl Josef sen.	OLG Regensburg	64:38 min
8.	Lange Peter	SV Mietraching	85:51 min



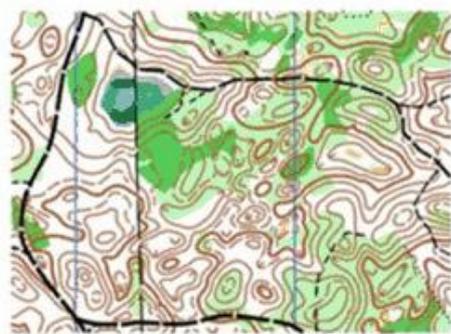


## EFOL 2012 von 31. Juli - 04. August 2012 in Druskininkai / Litauen

Die Europäische Forst-OL-Meisterschaft wurde in diesem Jahr in Litauen ausgetragen. Die Stadt Druskininkai liegt im Süden von Litauen (etwa 130 km südwestlich von Vilnius) im Dreiländereck zu Polen und Weißrussland. Berühmt ist die Stadt in Litauen aufgrund ihrer Kuranlagen. Die Heilquellen gehören zu den Besten in Europa. Die Stadt ist umgeben von Dünenlandschaften mit Kiefernwäldern und Wacholderheiden, was sich hervorragend zu OL-Zwecken nutzen lässt.

Beim Sprint im Stadtbereich von Druskininkai und im Kurpark mit kleinem Waldanteil konnte der Mietrachinger Dirk Hartmann den fünften Platz belegen.

In Petroskai - 33 km von Druskininkai entfernt - wurde in einem Mischwald mit zahlreichen Höhenformationen - insbesondere Senken und bis zu 25 m hohen Dünen - der Einzellauf über die Mitteldistanz ausgetragen. Hier konnte sich Dirk den vierten Platz sichern.



### Sprint (2,8 km / 19 P.):

1.	Bruegger Joseph	SUI	14:15 min
2.	Zuzanek Zdenek	CZE	14:49 min
3.	Vaclavek Tomas	CZE	15:32 min
5.	Hartmann Dirk	GER	16:25 min

### Mitteldistanz (4,7 km / 17 P.):

1.	Vaclavek Tomas	CZE	36:41 min
2.	Zuzanek Zdenek	CZE	38:04 min
3.	Martiainen Ari	FIN	39:33 min
4.	Hartmann Dirk	GER	41:56 min

## 3-Tage-OL im Aargau / Schweiz 10. - 12. August 2012



Beim 3-Tage OL im Aargau war Dirk Hartmann ebenfalls als einziger Mietrachinger vertreten und schlug sich dort beachtlich. Nach den drei Etappen konnte er sich auf dem dritten Rang platzieren; nur knapp hinter dem Führenden in der Schweizer Rangliste.





## Euromeeting Tyrol - Trainingslager SVM 09.-12. August 2012



Zum mittlerweile zweiten Mal nach 2010 waren die Orientierungsläufer aus Europa und Übersee zu Gast im Wipptal in Tirol, darunter auch der SV Mietraching, der diese Veranstaltung als Rahmen für sein alljährliches Trainingslager nutzte.

Mehr als 100 Auswahlläufer starteten zum Euromeeting im Westen Österreichs, darunter auch Anna Biller und Maria Lange. Beim parallel ausgetragenen Wettkampf TYR-OL waren über 750 Meldungen bei den Organisatoren des Laufklub Innsbruck eingegangen.

Mit einer Sprintdistanz im Areal der Olympiaworld in Innsbruck begann das Euromeeting und der TYR-OL 2012. Auf einer sehr laufbetonten Strecke ging es nach dem Start in einer Unterführung auf eine Bahn mit sehr kurzen Postenabständen mit mehreren schmalen Durchgängen, wo gleich zu Beginn des Rennens viel Zeit liegengelassen werden konnte. Ein hohes Lauftempo und das kontinuierliche fehlerfreie Mitlesen auf der Karte waren der Garant für eine gute Platzierung. Erhöhte Aufmerksamkeit war aber bei der Querung mehrerer Straßen geboten. Nach einem zwischenzeitlichen Gewitterregen zeigte sich aber zum Lauf wieder die Sonne, und die Mietrachinger Nachwuchsläufer freuten sich auf den ersten Start, um den Trainern zeigen zu können, wie gut man drauf war. Sogar die Jüngsten probierten

es teilweise ohne Schattenläufer und meisterten ihre Aufgabe sehr gut.

Die zweite Etappe führte die Sportler in das Gelände rund um den Obernberger See, das einen sehr speziellen Charakter hatte. Schon auf dem Weg zum Start hatte man eine fast 3/4 stündige Bergwanderung zu absolvieren, um dann bei kühlen Temperaturen auf seinen Einsatz zu warten. Von Beginn an musste der Lauf mit voller Konzentration bestritten werden. Das Gelände kann am ehesten mit den typischen skandinavischen Waldgebieten, mit zahlreichen Heidelbeerefeldern und diffuser Vegetation, beschrieben werden. Zusätzlich waren im Waldgebiet eine Vielzahl von unterschiedlich großen Steinen verteilt, die sowohl die Orientierungsaufgabe massiv erschwerten, als auch die Belaufbarkeit sehr stark einschränkten. Die wenigsten Teilnehmer schafften diese Etappe fehlerfrei, und die langen Siegerzeiten über eine Mitteldistanz belegten dies. Gleich nach dem Start bekamen die Läufer die volle Bandbreite des Geländes zu spüren. Die Folge waren häufige Gruppenbildungen und nicht wenig umherirrende Oler, die kaum Anhaltspunkte fanden, sich wieder in das Gelände einzulesen. Ab dem zweiten Drittel der Strecke relativierte sich die technische Anforderung auf ein einigermaßen erträgliches Niveau, und auch die Möglichkeit im Gelände zu laufen wurde deutlich besser.





Zur letzten Etappe musste mit einem Shuttle-Bus angereist werden, da zu wenig Parkplätze vorhanden gewesen wären und die Straße immer nur in einer Richtung zu befahren war.

Auf 1600 Meter Höhe, nicht weit entfernt vom Kloster Maria Waldrast startete der dritte und abschließende Lauf dieses Wettbewerbs. Unsere beiden Deutschland-Auswählläuferinnen Anna und Maria mussten leider wegen Erkältung bzw. riesiger Blasen an den Fersen die Teilnahme absagen. Das Gelände

versprach eine etwas mehr läuferisch betonte Etappe als der Vortag. Deswegen war im Wettkampfgelände unterhalb des Berges Serles vor allem eine sehr gute Physis gefordert. Zu bewältigen war ein Rennen mit zahlreichen Höhenmetern, sumpfigen Abschnitten aber zumeist guter Belaufbarkeit. Die Geländebeschaffung variierte zwischen relativ offen und sehr feingliedrig. Zudem mussten streckenweise lange Schläge über gefälltes Holz in Steilhängen bewältigt werden und auf den offe-

nen Weiden lief man Slalom um die erstaunten Kühe herum. Nicht jeder war am Ende mit seinem Lauf oder / und der Karte zufrieden; viel wurde diskutiert über die Streckenlegung und die wieder sehr überzogenen Streckenlängen. Doch die Sonne entschädigte alle Mühen, und beim Anblick der wunderschönen Berglandschaft konnte man die Seele noch mal so richtig baumeln lassen bevor es mit dem Bus wieder ins Tal ging, um dann auf den überfüllten Autobahnen die Heimreise anzutreten.



Herren-16: (29 Teilnehmer)

1.	Peter Mathias	AUT	11:19	39:44	47:05	98:08 min
2.	Rzenca Krzysztof	POL	10:24	48:30	47:25	106:19 min
3.	Perrin Arnaud	FRA	9:54	49:20	50:13	109:27 min
12.	Lange Korbinian	GER	16:13	73:46	64:55	154:54 min
25.	Bretzendorfer Tobias	GER	19:08	144:48	120:37	284:33 min

Herren-55: (25 Teilnehmer)

1.	Skorpil Martin	CZE	14:00	37:07	51:22	102:29 min
2.	Ammann Mario	SUI	11:20	38:44	53:47	103:51 min
3.	Kohler Hansruedi	SUI	11:24	38:20	58:43	108:27 min
16.	Lange Peter	GER	17:44	53:40	92:09	163:33 min

Damen-12 (19 Teilnehmerinnen)

1.	Meister Joelle	SUI	9:59	24:49	24:21	59:09 min
2.	Dabernig Celina	AUT	10:50	25:49	25:21	62:00 min
3.	Gemperle Eline	SUI	10:30	28:14	26:25	65:09 min
14.	Bastian Amelie	GER	30:06	48:49	32:35	111:30 min

Damen-16: (26 Teilnehmerinnen)

1.	Novotná Klára	CZE	12:54	66:54	48:52	128:40 min
2.	Pauser Ida	AUT	16:25	63:01	51:04	130:30 min
3.	Zettl Ines	AUT	15:46	68:50	52:03	136:39 min
6.	Bastian Helena	GER	15:34	68:44	60:09	144:27 min





**Damen-18: (11 Teilnehmerinnen)**

1.	Novotna Marketa	CZE	12:04	51:03	57:45	120:52 min
2.	Stankiewicz Agata	POL	12:26	67:28	62:43	142:37 min
3.	Walch Martina	AUT	12:45	68:25	69:53	151:03 min
9.	Penzkofer Julia	GER	14:33	100:09	95:44	210:26 min
10.	Gruber Daniela	GER	17:41	94:30	103:57	216:08 min



**Damen-40: (24 Teilnehmerinnen)**

1.	Novotná Petra	CZE	12:30	54:54	56:09	123:33 min
2.	Eckardt Cornelia	GER	12:22	49:36	64:11	126:09 min
3.	Berger Hedi	AUT	19:30	53:17	64:09	136:56 min
12.	Vogl Karin	GER	15:06	91:26	79:44	186:16 min



**Herren-10: (13 Teilnehmer)**

1.	Toscanelli Noè	SUI	10:19	18:06	21:17	49:42 min
2.	Chaloupsky Jakub	CZE	16:49	18:40	17:37	53:06 min
3.	Zerrillo Ermanno	SUI	12:31	22:10	24:51	59:32 min
8.	Blau Julian	GER	21:07	37:52	39:40	98:39 min
	Lindner Andreas	GER	13:07	Fehlst.	29:48	

**Damen-10: (12 Teilnehmerinnen)**

1.	Meister Annick	SUI	9:42	18:16	19:55	47:53 min
2.	Ceulemans Lisse	BEL	9:04	19:30	22:02	50:36 min
3.	Tóth Barbara	HUN	12:13	20:18	26:58	59:29 min
5.	Geiger Lara	GER	17:06	31:32	36:39	85:17 min



**Herren-14: (30 Teilnehmer)**

1.	Perrin Mathieu	Frau	8:05	26:33	23:11	57:49 min
2.	Gröll Georg	AUT	9:22	28:58	25:46	64:06 min
3.	Hennseler Ole	GER	9:10	31:36	28:41	69:27 min
20.	Penzkofer Tobias	GER	13:39	49:31	37:27	100:37 min

**Herren-21 kurz (36 Teilnehmer)**

1.	Bacelli Stefano	ITA	10:12	41:40	52:15	104:07 min
2.	Chrämli Peter	SUI	12:36	45:06	55:50	113:32 min
3.	Berger Shanki	GER	12:53	50:54	51:11	114:58 min
18.	Blau Alex	GER	16:22	101:41	100:40	218:43 min



**Euromeeting– Damen (50 Teilnehmerinnen):**

**Sprint::**

1.	Novotná Tereza	CZE	14:42
2.	Taylor Catherine	GBR	14:46
3.	Gustafsson Annica	SWE	14:49
25.	Biller Anna	GER	16:47
44.	Lange Maria	GER	19:54

**Euromeeting– Damen (50 Teilnehmerinnen):**

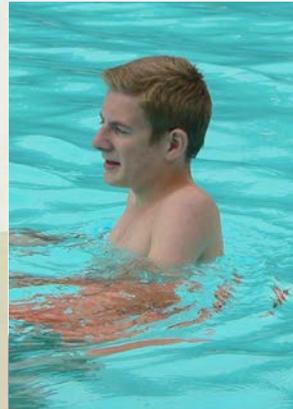
**Mitteldistanz:**

1.	Magnusson Maria	SWE	50:56
2.	Engström Josefine	SWE	51:34
3.	Gomzyk Michaela	CZE	52:14
35.	Biller Anna	GER	70:34
45.	Lange Maria	GER	81:03



Doch zwischen den Etappen blieb immer wieder noch Zeit, um das örtliche Schwimmbad zu besuchen und sich dort in die Fluten zu stürzen oder sich im Beach Volleyball zu beweisen. Andere wiederum suchten die Erholung und Entspannung bei einer gemütlichen Wanderung.

Das Hotel war toll, das Essen abwechslungsreich, das Wetter durchwachsen aber zufrieden stellend, die Läufe sehr sehr anstrengend und teilweise ernüchternd, die Landschaft grandios und die Gemeinschaft mit allen super!



Es waren in diesem Jahr dabei:  
Amelie und Helena Bastian  
Adrian, Alex, Julian, Manfred und Ute Blau  
Tobias Bretzendorfer  
Christiane und Lara Geiger  
Andrea und Daniela Gruber  
Florian Kerschl  
Korbinian, Maria, Peter und Petra Lange  
Andreas Lindner  
Julia und Tobias Penzkofer  
Karin und Roland Vogl





## Parkrace im Himmelreich am 05. Juli 2012

Der achte Orientierungslauf der Sprintserie DegParkTour fand an diesem Donnerstag im Deggendorfer „Himmelreich“ statt. Während sich die kurze Schülerbahn ausschließlich auf das Wohngebiet beschränkte, führten die längeren Bahnen für Jugendliche und Erwachsene sowie Walker auch ins nahe gelegene Gelände. Und dass dieses Gelände in verschiedenen Teilen o-technisch anspruchsvoll war, zeigten die gemachten Fehler von fast allen Startern.

Trotzdem kam der Sieger der Herrenkategorie, Sebastian Lange vom SV Mietraching, bereits nach 18:06 Minuten von der 2,2 Kilometer langen Bahn (100

Höhenmeter) wieder zurück ins Ziel. Mit eineinhalb Minuten Rückstand landete sein jüngerer Bruder Korbinian auf Platz zwei. Mit der drittbesten Gesamtzeit von 21:33 Minuten gewann Maria Lange bei den Damen vor den Vereinskolleginnen Julia Penzkofer und Andrea Gruber.

Etwas schade war, dass nur vier Schüler am Lauf teilnahmen, obwohl sonst die Kids-Kategorie die teilnehmerstärkste ist. Die Bahn am schnellsten schafften Ünal Ayse und Maziarz Akuol.

Erfreulich dagegen war für die Organisatoren vom LV Deggendorf, dass acht Walker auf die zwei Kilometer lange Bahn gingen. Dabei landete Birgit Mindt auf Platz eins.



### Damen:

1.	Maria Lange	SV Mietraching	21:33 min
2.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	28:52 min
3.	Gruber Andrea	SV Mietraching	29:31 min
5.	Kreilinger Nadja	SV Mietraching	50:22 min

### Herren:

1.	Sebastian Lange	SV Mietraching	18:06 min
2.	Korbinian Lange	SV Mietraching	19:44 min
3.	Siegfried Liebl	TV Osterhofen	22:30 min
7.	Tobias Penzkofer	SV Mietraching	27:12 min
9.	Tobias Bretzendorfer	SV Mietraching	35:41 min

### Kids:

1.	Ayse Ünal	SV Mietraching	9:18 min
	Akuol Maziarz	SV Mietraching	9:18 min
3.	Andreas Lindner	SV Mietraching	10:46 min
4.	Yvonne Mindt	SV Mietraching	12:58 min

### Nordic Walking:

1.	Birgit Mindt	SV Mietraching	26:30 min
2.	Christa Brauße	LV Deggendorf	31:41 min
	Andrea Greifenstein	LV Deggendorf	31:41 min



## Deutsche Meisterschaft Mitteldistanz Grandsberg am 01. September 2012



Die Meisterschaft mit Herz !

Unsere Orientierungslaufabteilung stellt schon seit vielen Jahren Deutsche Meister im Jugend- und Juniorenbereich, bei den Senioren und seit diesem Jahr auch in der Elite. Wir waren auch schon mehrmals Ausrichter von Jugendländerkämpfen und Mehr-Tage-Läufen hier im Bayerischen Wald. Doch in diesem Jahr emp-

fang der SV Mietraching im Namen des Deutschen Turnerbundes zum ersten Mal Deutschlands Orientierer zu einer Deutschen Meisterschaft über die Mitteldistanz. Rund 500 Teilnehmer - vor allem natürlich aus Deutschland, aber auch aus Österreich, Tschechien, Norwegen und den USA - hatten sich zu diesem Großereignis angemeldet, da am Samstag der Meisterschaftslauf auch als Weltrangistenlauf gewertet wurde.

Doch schon viele Wochen und Monate im Voraus wurde in vielen arbeitsintensiven Stunden eifrig geplant, vorbereitet, organisiert, Gelände inspiziert, Karte gezeichnet. Da unsere Abteilung nicht über sehr viele Erwachsene verfügt, und nicht alle gewillt sind, ihre Freizeit der Vereinsarbeit zu widmen, mussten die vielen Aufgaben auf wenige Schultern verteilt werden, was manchmal auch dazu führte, dass der Umgangston etwas rauer wurde. Auch konnten leider unsere Jugendlichen nicht (außer Amelie und Korbinian) an der Meisterschaft als Aktive teilnehmen, da jede helfende Hand bitter nötig war. Viele Male musste im Vorfeld schon zum Grandsberg gefahren werden: Wolfgang verbrachte jede freie Minute im Gelände, um die Karte trotz der immensen Holzfällarbeiten bis zum Wettkampf auf dem aktuellen Stand zu haben; Roland musste die Bahnen vorbereiten und diese nach Rücksprache mit den Technischen Delegierten immer wieder umändern und manchmal auch die Postenstandorte ändern; die Postenstandorte mussten immer wieder kontrolliert werden; die Bahnen mussten Probegelaufen werden; mit den Verantwortlichen des Gasthauses mussten alle Details besprochen werden; die Örtlichkeiten mussten besichtigt werden um den Aufbau koordinieren zu können; usw.

Vor allem aber die Parkplatzsituation machte große Sorgen, da der Naturschutz zwei Tage vor dem Wettkampf die Parkwiese als Sperrgebiet deklarierte, und wir damit nicht mehr ausreichende Parkplätze hatten. Unsere Abteilungsleiterin Karin Vogl bewies in diesem Fall großes Verhandlungsgeschick und zeigte gute Nerven im Umgang mit den Behörden und Bürgermeistern, so dass wir die Autos entlang der Zufahrtsstrasse zum Grandsberg parken lassen durften. Leider waren die Parkplätze der FFW Schwarzach am Samstag komplett mit der Situation überfordert, was uns den Unmut der Teilnehmer einbrachte. Kurzerhand wurden für Sonntag nochmals von unseren Leuten welche mobilisiert, die sich für diese Aufgabe zur Verfügung stellten und diese dann auch zur Zufriedenheit aller erfüllten.



Nach vielen Widrigkeiten bei der Vorbereitung, Ärger, Zeitdruck aber auch viel Spaß markierte nun der SV Mietraching mit der Deutschen Meisterschaft über die Mitteldistanz den Beginn der Herbstsaison der deutschen Orientierer.

Selbst einen Tag davor stand der Wettbewerb noch auf der Kippe, denn nach anhaltenden starken Regenfällen am Freitag, durch die auch Teile der Gemeinde Schwarzach überschwemmt

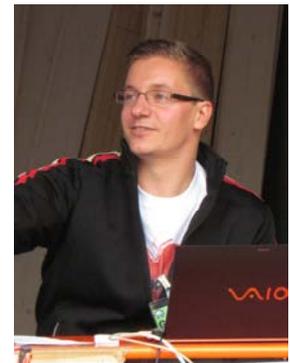
wurden und der Anfahrtsweg zum Wettkampfgelände am Grandsberg unterspült zu werden drohte, mussten wir die Absage der Meisterschaft in Erwägung ziehen. Doch in der Nacht von Freitag auf Samstag besserte sich das Wetter, so dass nur die wenigen Teilnehmer des Sprintlaufes am Freitagabend eine heftige Dusche abbekamen. Dagegen sorgte trockenes Wetter mit spätsommerlichen Temperaturen am übrigen Wochenende

für ideale äußere Wettkampfbedingungen.

Leider waren verhältnismäßig wenig deutsche Teilnehmer am Start, was wohl der Lage des Wettkampfgeländes im Südosten der Republik geschuldet war, denn an der Organisation konnte es nicht liegen, da die zahlreichen fleißigen Helfer des



SV Mietraching diese Veranstaltung mit viel Liebe und kleinen Aufmerksamkeiten zu einem Highlight werden ließen. Dazu zählten der angebotene Kindergarten, der sehr rege besucht wurde, genauso wie ein sehr einfach gesteckter Kinder-Orientierungslauf und ein mit viel Aufwand aufgebauter Labyrinth-OL für Jedermann, den Peter Lange akribisch geplant hatte. Nach dem Zieleinlauf wurde jedem Teilnehmer ein „Schoko-Danke-Herz“ überreicht - ganz nach dem Motto „Meisterschaft mit Herz“.



Vor dem Start am Samstag hatten die Wettkämpfer erst einmal einen langen Anmarschweg von 2,5 km zu bewältigen, bevor es dann gleich nach dem Start in ein diffiziles Felsareal ging, in dem sich bereits einige der Mitfavoriten aus dem Rennen um die Titel verabschiedeten.

In der Damenelite kam Monika Depta (OLG Siegerland) am besten mit den Herausforderungen zurecht. Bei den Elite-Herren standen am Ende die gleichen drei Athleten auf dem Podest wie im Vorjahr, jedoch in anderer Reihenfolge. Mit einem sauberen Lauf holte sich Bjarne Friedrichs (MTV Seesen) in sei-

nem zweiten Elitejahr seinen ersten Deutschen Einzelmeistertitel. Der SV Mietraching selbst hätte nach den Wettkampffregeln in den Jugend- und Juniorenkategorien ebenfalls Starter stellen dürfen, doch - wie schon erwähnt - da jede helfende Hand an diesem Wochenende benötigt wurde und auch die Betreuer als Hauptorganisatoren fungierten, verzichtete man darauf, die eigene Jugendabteilung an den Start zu schicken. Nur Amelie Bastian in der D12 versuchte sich bei ihrer ersten Deutschen Meisterschaft und konnte hier Platz fünf belegen, und Lokalmatador

Korbinian Lange erlief sich in der sehr stark besetzten H16-Kategorie einen tollen sechsten Platz. Medaillen blieben an diesem Tag den Bayerwald-Orientierern verwehrt, alleine Georg Reischl vom TV Osterhofen wurde seiner Favoritenrolle gerecht und holte sich mit großem Vorsprung zum wiederholten Male Gold in der H75.

Die Flowerceremony wurde im Anschluss an den Wettkampf gleich auf der Zielwiese durchgeführt, wo der Bürgermeister der Gemeinde Schwarzbach Herr Weninger die von ihm gespendeten Blumensträuße überreichte.





Die eigentliche Siegerehrung wurde im Rahmen der Abendveranstaltung in der Deggendorfer Stadthalle durchgeführt, wo sich der SV Mietraching durchwegs in Tracht zeigte. Zu Gast war der Vorsitzende der Ferienregion Hirschenstein, Eugen Gegenfurtner, in dessen „Hoheitsgebiet“ die Wettkämpfe stattfanden. Die Schirmherrschaft dieser Veranstaltung hatten die „Bayerischen Staatsforsten“ übernommen und für jeden Medaillengewinner eine kleine Lärche gesponsert, die als Baum des Jahres 2012 ausgezeichnet wurde. Für große Begeisterung sorgte der Trachtenverein Mietraching, der unter großem Beifall einen Schuhplattler präsentierte.

Die liebevoll von Cilli Penzkofer und Co dekorierte Stadthalle, das sehr gute Essen des Stadthallenpächters Jürgen Hartmannsgruber sowie die Holzherzen, auf denen die Medaillen überreicht wurden rundeten diese Abendveranstaltung und somit die Deutsche Meisterschaft





**Damen-12 (2,4 km / 30 Hm 10 P.):**

1.	Nürnberger Amelie	OLG Regensburg	25:32 min
2.	Hartung Gabriella	OLG Regensburg	32:35 min
3.	Schikora Ines	OLG Regensburg	35:17 min
5.	Bastian Amelie	SV Mietraching	41:18 min

**Herren-16 (4,0 km / 30 Hm / 12 P.):**

1.	Fuchs Arne	OLG Siegerland	29:29 min
2.	Otto Mark	Kaulsdorfer OLV	30:55 min
3.	Struckmann Magnus	Braunschweig	32:08 min
6.	Lange Korbinian	SV Mietraching	36:05 min



## Bundesranglistenlauf Langdistanz Grandsberg am 02. September 2012

Nach einer sehr kurzen Nacht trafen wir uns alle wieder zum Bundesranglistenlauf über die Langdistanz.

Hier wurde den Teilnehmern im sehr anspruchsvollen Gelände konditionell alles abverlangt, Die Herrenelite-Bahn mit 12,7 km und knapp 600 Höhenmeter führte die Läufer bis hinauf zum Gipfel des 1089 m hohen Hirschenstein, und auch die Damenelite hatte mit 8,1 km und 370 Höhenmetern einiges zu bewältigen, doch fast alle äußerten sich positiv über das hohe orientierungstechnische Niveau, wobei am Sonntag auch sehr laufintensive Passagen zu absolvieren waren.

Monika Depte konnte hier ihren zweiten

Elite-Sieg des Wochenendes verbuchen, wobei bei den Elite-Herren sich Sören Lösch aus Jena den Tagessieg sicherte.

Auch über die Langdistanz konnte sich der Osterhofener Georg Reischl gegenüber seinen Konkurrenten bei den Herren-75 durchsetzen und mit einer Minute Vorsprung seinen zweiten Sieg verbuchen.

Aus den eigenen Reihen war nur Amelie Bastian am Start und kämpfte sich durch ihre 2,8 km lange (45 Hm) Strecke; musste aber zwei Läuferinnen aus Regensburg an sich vorbeiziehen lassen und landete am Ende auf Platz drei.



**Damen 12 (2,8 km / 45 Hm / 9P.):**

1.	Schikora Ines	OLG Regensburg	31:12 min
2.	Nürnberger Amelie	OLG Regensburg	34:22 min
3.	Bastian Amelie	SV Mietraching	37:16 min





Hiermit nochmals  
ein herzliches Dankeschön  
an alle  
Helfer  
und Sponsoren!





## Parkrace in Deggendorf am 06. September 2012

Der neunte und damit letzte Lauf der OL-Deg-ParkTour 2012 fand im südlichen Stadtkern von Deggendorf statt. Die Organisatoren Anna und Georg Biller hatten sich dafür etwas Besonderes einfallen lassen:

Die Bahn der Jugendlichen und Erwachsenen war zweigeteilt und dementsprechend auf Vorder- und Rückseite der Karte um die Maria-Himmelfahrtskirche dedruckt. Nach dem Start am Maria-Ward-Platz führte der erste Teil mit sechs OL-Posten zunächst durch das Gelände Maria-Ward, Kapuzinerstadt, der Schulen Theodor-Heuss, Theodor-Eckert und zurück zum Maria-Ward-Platz.

Nach Drehung der Karte ging es im zweiten Teil der Bahn in den Bereich der Pfarrkirche Maria Himmelfahrt und zu einer kleinen Runde auf das Geiersberg-Gelände und anschließend zurück zum Ziel am Vorplatz der Maria-Ward-Schule. Dabei mussten elf Posten gefunden und quitiert werden.

Am besten zurechtgekommen mit dem Gelände und der Bahn sind bei den Damen Julia Penzkofer und bei den Herren Korbinian Lange. Auf der kurzen Kids-Strecke schaffte Amelie Bastian die beste Zeit.

Auf der Walker-Bahn am schnellsten unterwegs war Roland Vogl.

### Damen:

1.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	20:19 min
2.	Geiger Christiane	OLA Deggendorf	21:41 min
3.	Vogl Karin	SV Mietraching	23:12 min
4.	Bastian Helena	SV Mietraching	23:16 min
5.	Gruber Andrea	SV Mietraching	23:38 min
7.	Gruber Daniela	SV Mietraching	24:41 min
8.	Penzkofer Cäcilia	SV Mietraching	28:26 min

### Herren:

1.	Lange Korbinian	SV Mietraching	18:00 min
2.	Liebl Siegfried	SV Mietraching	19:50 min
3.	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	21:46 min
7.	Bretzendorfer Tobi	SV Mietraching	27:06 min

### Kids:

1.	Bastian Amelie	SV Mietraching	11:13 min
2.	Lindner Andreas	SV Mietraching	12:18 min
3.	Bastian Max	SV Mietraching	12:46 min
4.	Geiger Lara	SV Mietraching	19:40 min

### Nordic Walking:

1.	Vogl Roland	SV Mietraching	24:15 min
2.	Bauer Iris	O. Verein	45:17 min
3.	Greifenstein Andrea	LV Deggendorf	68:53 min





## Deutsche Staffelmeisterschaft in Bad Kreuznach am 15. September 2012



### GOLD FÜR MIETRACHINGS ELITE-TRIO

Die Orientierungslauffreunde Mainz waren Ausrichter der diesjährigen deutschen Staffelmeisterschaften im Orientierungslauf auf dem Kuhberg bei Bad Kreuznach. Die Läufer des SV Mietraching erzielten dabei sehr gute Ergebnisse.

Im Waldgebiet am Rande des Freizeitgeländes wurde auf einem breiten und relativ flachen Höhenrücken mit teilweise steilen Flanken und tiefen Tälern gelaufen. Das Gelände ist durch die Spuren von Stein- und Kiesabbau sowie militärische Nutzung teilweise sehr fein strukturiert. Die Belaufbarkeit war insgesamt gut und das Wegenetz dicht, aber

unregelmäßig. Zudem wechselte die Vegetation sehr stark.

Sowohl Favoriten als auch Außenseiter nutzten ihre Chancen. Ihrer Favoritenrolle gerecht wurde in der Eliteklasse der Männer die Staffel von Planeta Radebeul, die ihre Konkurrenz mit 13 Minuten Vorsprung deklassierte. Deutlich enger fiel die Entscheidung bei den Elite-Damen aus, bei denen die ersten drei Teams das Rennen bis kurz vor Schluss offen gestalteten. Der SV Mietraching hatte ein heißes Eisen im „Lauffeuer“, denn mit Birgit Kern, Maria Lange und Anna Biller ging das Team des Vorjahres an den Start, wo überraschend Silber herausprang. Heuer wusste man nicht so genau, wie die eigene Leistung einzuschätzen war, aber man liebäugelte mit

einem Podestplatz. Startläuferin Birgit Kern war hoch motiviert. Voll konzentriert ging sie auf die Strecke und konnte mit nur einer Minute Rückstand auf Platz drei liegend auf Maria Lange übergeben. Diese versuchte, an den Konkurrentinnen dran zu bleiben, doch durch verschiedene Gabelposten verlor sie die Läuferinnen aus Dresden und Gundelfingen aus den Augen. Am Sichtposten waren es knapp zwei Minuten, die Maria Rückstand hatte. Auf der kurzen Schlusschleife konnte sie das Tempo nochmals hoch halten, so dass sie Schlussläuferin Anna Biller zwei Minuten Rückstand mit auf die letzte Strecke gab. Anna, zu diesem Zeitpunkt in hervorragender Verfassung, hatte die Läuferinnen aus Dresden und Gundelfingen schon nach wenigen Posten im Blickfeld und konnte diese noch vor dem Sichtposten überholen, doch 20 Sekunden später tauchte die Konkurrenz ebenfalls an der Sichtstrecke auf. Vom Zielsprecher wurde ein „Wimpernschlag-Finale“ angekündigt und alle Zuschauer warteten gebannt, wer als Erste zum letzten Posten kommen würde - es war Anna. Sie lief erschöpft, aber freudestrahlend über die Ziellinie.

Die folgenden Läuferinnen hatten der Kondition von Anna nichts entgegenzusetzen: Meike Jaeger aus Gundelfingen hatte 2:49 Minuten Rückstand, Anna Reinhardt aus Dresden sogar 3:04 Minuten. Auch aus dem Lager der anderen Vereine wurde dem Damenteam aus Mietraching angesichts dieser tollen Leistung gratuliert.

Auch beim Seniorenteam H145 (Mindestalter aller drei Staffelpartner in der Summe) wurde im Vorfeld von einer kleinen Chance auf eine Medaille gesprochen, und die wäre im Bereich des Möglichen gewesen, doch Startläufer Uwe Genatis erwischte nicht seinen besten Tag und musste 13 Staffeln vorbeiziehen lassen. Mit einem Rückstand von zwölf Minuten schickte er Roland Vogl ins Rennen, der auf der Mittelstrecke die zweitbeste Laufzeit ablieferte und den Rückstand verkürzte. Schlussläufer Dirk Hartmann musste aber dem dritten Platz immer noch vier Minuten hinterher laufen, was er nicht mehr kompensieren konnte. Somit blieb am Ende nur der undankbare vierte Platz.





Die weibliche Jugendstaffel D18 startete mit Helena Bastian, die durch Trainingsrückstand konditionell nicht mit den Topläuferinnen mithalten konnte und so ihrer Partnerin Andrea Gruber sechs Minuten aufbürdete. Diese lief eine exzellente zweite Runde und konnte die Staffel auf Platz fünf nach vorne bringen. Die Podestplätze aber waren schon vor dem letzten Wechsel vergeben. Julia Penzkofer hielt aber den fünften Platz.



Zum Start einer Rahmenstaffel entschied man sich, da Korbinian Lange zur Zeit leider keine Staffelpartner für die H16 in den eigenen Reihen finden kann. Mit ihm starteten Karin Vogl und Peter Lange.



#### Damen Team (18 Staffeln):

1.	SV Mietraching	2:03:31 Std.
	Birgit Kern	41:08 min
	Maria Lange	43:51 min
	Anna Biller	38:32 min
2.	Gundelfinger Turnerschaft	2:06:20 Std.
	Murmann Charlotte	41:13 min
	Judith Pflieger	41:54 min
	Meike Jaeger	43:13 min
3.	USV TU Dresden	2:06:35 Std.
	Corinna Nieke	43:08 min
	Cornelia Eckardt	39:44 min
	Anna Reinhardt	43:43 min

#### Herren 145 Team (21 Staffeln):

1.	OLV Uslar	1:41:34 Std.
	Horst von Gaza	36:36 min
	Martin Nolte	36:13 min
	Michael Finkenstädt	28:45 min
2.	OLG Ortenau	1:41:50 Std.
	Benedikt Funk	33:00 min
	Ewald Eyrich	36:40 min
	Klaus Schwind	32:10 min
3.	Gundelfinger Turnerschaft	1:43:27 Std.
	Michael Witzel	34:47 min
	Magnus Berger	34:49 min
	Markus Theißen	33:51 min
4.	SV Mietraching	1:49:16 Std.
	Uwe Genatis	40:45 min
	Roland Vogl	35:48 min
	Dirk Hartmann	32:43 min

#### Damen-18 Team (11 Staffeln):

1.	USV Jena	1:25:57 Std.
	Susanne Otto	32:38 min
	Alexandra Bartsch	33:22 min
	Leonore Winkler	29:57 min
2.	USV TU Dresden	1:37:14 Std.
	Patricia Siegert	38:32 min
	Patricia Nieke	28:05 min
	Theresa flechsig	30:37 min
3.	MTV Seesen	1:37:18 Std.
	Henriette Käding	32:29 min
	Karolin Kühnhold	34:51 min
	Birte Friedrichs	29:58 min
5.	SV Mietraching	1:51:57 Std.
	Helena Bastian	38:04 min
	Andrea Gruber	35:31 min
	Julia Penzkofer	38:22 min





Rahmen kurz Team (31 Staffeln):

1.	SC Klecken	1:07:30 Std.
	Jonas Dresel	20:33 min
	Uwe Dresel	22:31 min
	Bettina Holthoff	24:26 min
2.	Berliner TSC	1:17:04 Std.
	Bernd Wollenberg	28:21 min
	Paul Scholtz	25:38 min
	Sebastian Fleiß	23:05 min
3.	ohne Verein	1:25:01 Std.
	Stephan Haenelt	22:17 min
	Beatrix Haenelt	37:49 min
	Felex Hannich	24:55 min
6.	SV Mietraching	1:27:57 Std.
	Korbinian Lange	23:33 min
	Peter Lange	38:42 min
	Karin Vogl	25:42 min



## Bundesranglistenlauf in Bad Kreuznach am 16. September 2012

Nach einer kurzen Nacht in der Turnhalle, bzw. Jugendherberge ging es am Sonntag wieder zum gleichen Gelände zum Weltranglisten- und Bundesranglistenlauf über die Mitteldistanz.

Das große Starterfeld in den Eliteklassen motivierte die Staffelgoldträgerin Anna Biller zusätzlich. Mit einem fassenden perfekten Lauf musste sie sich nur knapp Meike Jäger geschlagen geben,

doch sie konnte mit acht Sekunden an Deutschlands Ausnahmeläuferin Karin Schmalfeld (Halle-Ammendorf) vorbeiziehen und freute sich riesig über den Erfolg, bei einem so gut besetzten Weltranglistenlauf auf dem zweiten Platz zu landen.

Ein teils offenes, teils sehr ruppiges mit Dornen durchzogenes Gelbiet prägte den zweiten Lauftag, doch die Läufer

des SV Mietraching erlebten ein erfolgreiches Rennen.

Bei den Damen-16 wollte es Helena Bastian besser machen als bei der Staffel und schaffte den sehr guten vierten Rang.

Auch Dirk Hartmann (4. / H40), Korbinian Lange (6. / H-16), Uwe Genatis (6. / H50) und Karin Vogl (7. / D40) konnten mit ihren Platzierungen hochzufrieden sein.



Damen-16 (4,1 km / 140 Hm / 15 P.) - 17 Teilnehmerinnen:

1.	Dorothea Müller	Post SV Dresden	36:12 min
2.	Leonore Winkler	USV Jena	36:39 min
3.	Henriette Käding	Kaulsdorfer OLV	37:21 min
4.	Helena Bastian	SV Mietraching	38:47 min
9.	Andrea Gruber	SV Mietraching	62:04 min

Damen-18 (4,7 km / 180 Hm / 12 P.) - 13 Teilnehmerinnen:

1.	Sabine Rothaug	OSC Kassel	40:43 min
2.	Theresa Flechsig	USV TU Dresden	43:16 min
3.	Patricia Nieke	USV TU Dresden	47:35 min
11.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	71:49 min

Damen Elite (5,4 km / 180 Hm / 18 P.) - 42 Teilnehmerinnen:

1.	Meike Jaeger	Gundelfinger TS	43:41 min
2.	Anna Biller	SV Mietraching	44:18 min
3.	Karin Schmalfeld	Halle-Ammendorf	44:26 min
24.	Maria Lange	SV Mietraching	59:08 min

Damen 40 (4,5 km / 180 Hm / 14 P.) - 23 Teilnehmerinnen:

1.	Christina Holfeld	USV TU Dresden	44:04 min
2.	Milena Grifoni	OLG Regensburg	45:27 min
3.	Anja Kästner	TV Oberbexbach	45:47 min
7.	Karin Vogl	SV Mietraching	52:40 min

Herren-16 (4,5 km / 180 Hm / 14 P.) - 37 Teilnehmer:

1.	Magnus Struckmann	Braunschweig	31:12 min
2.	Markus Grötsch	TSV TU Dresden	33:01 min
3.	Leo Graumann	Berlin Schönw.	33:27 min
6.	Korbinian Lange	SV Mietraching	37:21 min

Herren Elite (7,2 km / 255 Hm / 21 P.) - 66 Teilnehmer:

1.	Sören Lösch	USV Jena	43:08 min
2.	Robert Krüger	Radebeul	44:20 min
3.	Christian Teich	Radebeul	45:53 min
47.	Simon Aigner	SV Mietraching	70:07 min

Herren 40 (5,6 km / 180 Hm / 16 P.) - 34 Teilnehmer:

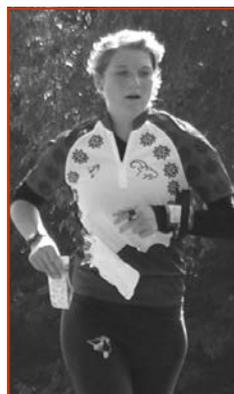
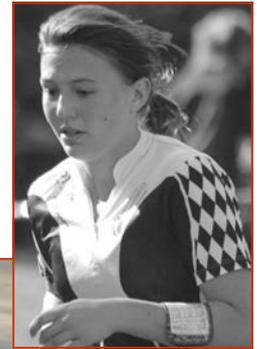
1.	Rolf Breckle	Bielefelder TG	40:57 min
2.	Klaus Schwind	OLG Ortenau	42:01 min
3.	Joachim Stamer	Bad Harzburg	42:19 min
4.	Dirk Hartmann	SV Mietraching	43:04 min

Herren 50 (4,9 km / 180 Hm / 16 P.) - 27 Teilnehmer:

1.	Klemens Jörgen	TV Kippenheim	41:31 min
2.	Gerd Jugendheimer	Coburg Neuses	41:36 min
3.	Henning Bruns	Bad Harzburg	41:44 min
6.	Uwe Genatis	SV Mietraching	49:23 min

Herren 55 (4,7 km / 180 Hm / 12 P.) - 18 Teilnehmer:

1.	Bernd Döhler	Karlsruhe	40:40 min
2.	Gerhard Brettschneider	Kaulsdorf	41:31 min
3.	Helmut Blumenstein	OSC Kassel	43:18 min
	Peter Lange	SV Mietraching	Fehlst.





# Alpen-Adria-Cup in Arnoldstein / AUT 21.-23. September 2012



Ein gelungenes internationales OL-Wochenende erlebten rund 600 Orientierer aus 15 Nationen beim diesjährigen Alpen-Adria-Cup in Arnoldstein (Kärnten) am Dreiländereck Österreich-Italien-Slowenien. Der ausrichtende HSV Villach präsentierte im Gelände des Junioren-Euopacups (JEC) von 2011 bei bestem Spätsommerwetter drei anspruchsvolle Wettkämpfe, in deren Rahmen auch die Österreichischen Staatsmeisterschaften (ÖSTM) über die Langdistanz und die Staffel ausgetragen wurden. Wie in den vergangenen Jahren nahm auch eine Länderkampfmannschaft aus Bayern mit rund 25 Aktiven davon auch einige Mietrachinger, an den Wettbewerben teil.

Den Auftakt machte die Alpen-Adria-Mitteldistanz am Freitag. In den Hochwaldbereichen im hügeligen, mit Felsen durchsetzten Nordwestteil der Karte war präzises Orientieren gefragt, doch auch durch falsche Routenwahlen konnte man wertvolle Sekunden oder gar Minuten verlieren.

ten verlieren.

In den Elitekategorien zählte der Lauf auch zur IOF Weltrangliste. Bei den Herren setzte Gernot Kerschbaumer (HSV Pinkafeld) eine klare Bestzeit. Bei den Damen siegte Julia Bauer (SKV OLG Deutsch Kaltenbrunn).

Eine wahre Königsetappe erwartete die Teilnehmer bei der ÖSTM Langdistanz am Samstag, die ebenfalls zum IOF World Ranking und zum Alpen-Adria-Cup zählte. Im größten Felssturzbereich der Ostalpen war die Belauffbarkeit deutlich eingeschränkt, die zahlreichen Geröllfelder und das feine Höhenrelief stellten höchste Anforderungen an das Orientierungsvermögen. Im Gelände sowohl nördlich als auch südlich der Autobahn rund um die Rastanlage „Dreiländereck“ wartete zudem in fast allen Kategorien mindestens eine lange Postenverbindung mit kniffliger Routenwahl auf die Läufer.

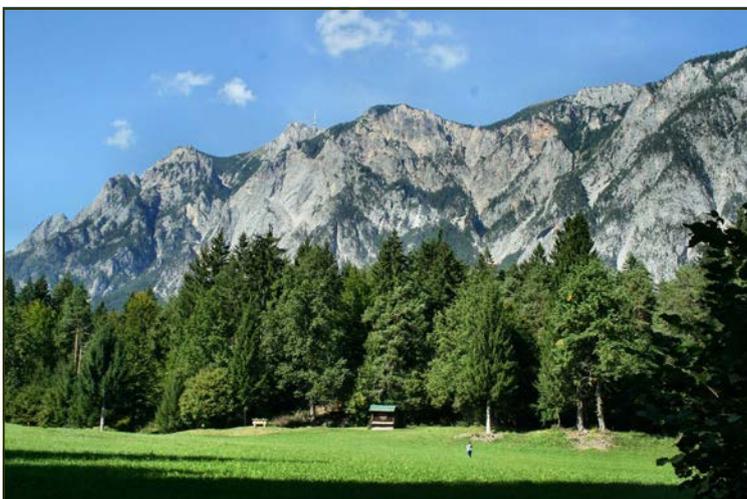
In der Herrenelite waren die meisten Starter weit mehr als zwei Stunden unterwegs. Deutlich schneller war der erneut überlegene Tagessieger Gernot Kerschbaumer, der nach etwas mehr als eineinhalb Stunden im Ziel am Waldparkstadion von Arnoldstein einlief.

Erneut einen Kontrast zu den beiden Vortages-Wettkämpfen setzte die abschließende Staffel im weitgehend flachen Nordostteil des Geländes. Ständig wechselnder Bewuchs und feines Höhenrelief mit flachen Hügeln bildeten die Basis für anspruchsvolle Staffelpisten, bei denen ständige Kompassarbeit und Feinorientierung gefragt waren.

In den Eliteklassen, die beide von den Teams des ASKÖ Henndorf gewonnen wurden, sorgten Einzellaufzeiten von meist 35 bis 40 Minuten für viel Gegnerkontakt und damit intensives Staffelfeeling. In der Herrenklasse lief die bayerische Staffel in der Besetzung Sebastian Lange, Ralph Körner und Teodor Yordanov auf den fünften Gesamtplatz und holte damit in der Alpen-Adria-Wertung Selber, während bei den Damen das bayerische Trio in der Besetzung Helena Bastian, Julia Penzkofer und Britta Meißner überraschend den sechsten Gesamtrang und damit in der AAC Wertung Platz vier belegte.

In der Gesamtwertung des AAC siegte Dank der starken Eiliteläufer des HSV Pinkafeld erstmals die Auswahl aus dem Burgenland, gefolgt von dem überraschend starken Team aus Slowenien und dem Rekordsieger Steiermark. Die bayerische Auswahl belegte am Ende den vierten Gesamtplatz unter den elf teilnehmenden Regionen.

Im kommenden Jahr wird die nunmehr 23. Auflage des internationalen Regionenvergleichs im ungarischen Pécs ausgetragen. Für das Jahr 2014 hat die Ländervertreetersitzung der Alpe Adria Orienteering Group, die diesmal in der beeindruckenden Klostersruine von Arnoldstein tagte, die Veranstaltung an die Region Veneto vergeben, die die AAC-Wettbewerbe in einem anspruchsvollen, für die wenige Wochen später in Italien stattfindenden OL-Weltmeisterschaften relevanten Gelände austragen wird.





### Mitteldistanz - Tag 1:

#### Damen-18:

1.	Polzer Carina	SU Klagenfurt	27:38 min
2.	Pacher Lisa	Schöckl	28:50 min
3.	Foski Tajda	Slovenia	28:59 min
6.	Bastian Helena	Bayern	31:15 min

#### Herren-18:

1.	Gröll Matthias	Schöckl	28:42 min
2.	Siemeister Michael	OC Fürstenfeld	30:51 min
3.	Polster Thomas	HSV Spittal / Drau	33:08 min
10.	Lange Korbinian	Bayern	39:32 min

#### Damen Elite:

1.	Bauer Julia	Kaltenbrunn	31:18 min
2.	Binder Ursula	Klagenfurt	32:29 min
3.	Haarlas Tina	Helsingin	33:00 min
12.	Penzkofer Julia	Bayern	49:54 min
17.	Gruber Andrea	Bayern	70:38 min

#### Herren Elite:

1.	Kerschbaumer G.	HSv Pinkafeld	27:32 min
2.	Wartbichler Ch.	ASKÖ Henndorf	30:16 min
3.	Simkovic Erik	OLC Wienerwald	31:14 min
	Lange Sebastian	Bayern	Fehlst.

#### Damen 35:

1.	Skorpilova Jana	OK Brada	27:54 min
2.	Kuzmin Anka	Friuli-Venezia	32:45 min
3.	Allwinger Judit	Leibnitzer AC	35:32 min
10.	Vogl Karin	Bayern	40:26 min

### Langdistanz - 2. Tag:

#### Herren Elite:

1.	Kerschbaumer G.	HSV Pinkafeld	1:32:22 Std.
2.	Binder Martin	HSV Pinkafeld	1:38:36 Std.
3.	Merl Robert	ASKÖ Henndorf	1:39:49 Std.
30.	Lange Sebastian	Bayern	2:36:11 Std.

#### Herren-18:

1.	Siemeister M.	OC Fürstenfeld	1:13:08 Std.
2.	Gröll Matthias	Schöckl	1:15:05 Std.
3.	Reiner Matthias	NF Villach	1:15:44 Std.
21.	Lange Korbinian	Bayern	1:41:09 Std.

#### Damen-18:

1.	Pacher Lisa	Schöckl	1:26:59 Std.
2.	Cart Veronika	OLC Wienerwald	1:35:26 Std.
3.	Ramstein Nora	Schöckl	1:37:32 Std.
8.	Bastian Helena	Bayern	1:41:36 Std.
13.	Penzkofer Julia	Bayern	1:51:32 Std.
16.	Gruber Andrea	Bayern	2:00:34 Std.





### Staffel - 3. Tag:

#### Herren-Elite:

- |    |                 |              |
|----|-----------------|--------------|
| 1. | ASKÖ Henndorf   | 1:49:09 Std. |
| 2. | HSV Pinkafeld   | 1:51:50 Std. |
| 3. | OLC Wienerwald  | 1:54:21 Std. |
| 5. | Bayern          | 2:12:03 Std. |
|    | Sebastian Lange | 46:23 min    |
|    | Ralph Körner    | 41:28 min    |
|    | Teodor Yordanov | 44:12 min    |

#### Herren-18:

- |    |                        |              |
|----|------------------------|--------------|
| 1. | HSV OL-Wiener Neustadt | 2:24:31 Std. |
| 2. | Bayern                 | 2:42:03 Std. |
|    | Korbinian Lange        | 50:50 min    |
|    | Lukas Janischowsky     | 49:32 min    |
|    | Wolfram Pohl           | 61:41 min    |
| 3. | OC Fürstenfeld         | 2:47:08 Std. |

#### Damen-Elite:

- |    |                      |              |
|----|----------------------|--------------|
| 1. | ASKÖ Henndorf        | 1:48:09 Std. |
| 2. | Naturfreunde Wien    | 1:50:02 Std. |
| 3. | Schöckl Orientierung | 1:56:54 Std. |
| 6. | Bayern               | 2:15:18 Std. |
|    | Helena Bastian       | 38:54 min    |
|    | Julia Penzkofer      | 53:59 min    |
|    | Britta Meißner       | 42:25 min    |



#### Offen:

- |     |                   |              |
|-----|-------------------|--------------|
| 1.  | OK Brada          | 1:37:18 Std. |
| 2.  | Bayern 1          | 1:49:12 Std. |
| 3.  | Naturfreunde Linz | 1:57:14 Std. |
| 21. | Bayern 2          | 3:49:54 Std. |
|     | Josef Kümpfbeck   | 76:22 min    |
|     | Andrea Gruber     | 45:25 min    |
|     | Sylvia Hay        | 108:07 min   |

## Niederbayerische Meisterschaft in Wald am 03. Oktober 2012

Wie schon im Vorjahr wurde die Niederbayerische Meisterschaft auch heuer wieder auf Oberpfälzer Boden ausgetragen. In der Gemeinde Wald hatte die OLG Regensburg für die gemeinsame Bezirksmeisterschaft für Niederbayern und die Oberpfalz im Rahmen der Regensburger OL-Tour einen Massenstart-OL vorbereitet. Rund 120 Orientierer gingen bei strahlendem Sonnenschein ins noch nie für die Orientierungslauf genutzte und belaubbare Felsengelände.

Der SV Mietraching stellte neun Teilnehmer und konnte auch neun Medaillen

erringen, davon sechs Tagessiege, wobei vor allem auch die beiden Elite-Kategorien fest in Mietrachings Hand blieben. Durch den Massenstart wurde im Gelände gruppenweise stark taktiert, doch am Ende setzten sich die läuferisch Stärksten durch.

2013 ist im Rahmen des Ländervergleichskampfes zwischen Böhmen, Oberösterreich und Niederbayern der WSV Bernried unter der Leitung von Georg Biller Gastgeber für die Niederbayer.





Damen-16:

- |    |               |                |           |
|----|---------------|----------------|-----------|
| 1. | Gruber Andrea | SV Mietraching | 37:34 min |
| 2. | Chöps Carina  | OLV Landshut   | 53:40 min |

Damen-18:

- |    |                 |                |           |
|----|-----------------|----------------|-----------|
| 1. | Penzkofer Julia | SV Mietraching | 43:15 min |
|----|-----------------|----------------|-----------|

Damen Elite:

- |    |             |                |           |
|----|-------------|----------------|-----------|
| 1. | Biller Anna | SV Mietraching | 34:05 min |
| 2. | Schöps Anna | OLV Landshut   | 55:46 min |

Damen 35:

- |    |                   |                |           |
|----|-------------------|----------------|-----------|
| 1. | Liebl Gertrud     | TV Osterhofen  | 52:44 min |
| 2. | Penzkofer Cäcilia | SV Mietraching | 90:44 min |
| 3. | Schöps Angelika   | OLV Landshut   | 90:47 min |

Damen 45:

- |    |                 |                |           |
|----|-----------------|----------------|-----------|
| 1. | Hufnagel Ingrid | OLA Deggendorf | 52:16 min |
| 2. | Seidl Silvia    | OLA Deggendorf | 55:40 min |
| 3. | Lange Petra     | SV Mietraching | 69:38 min |

Herren-14:

- |    |                  |                |           |
|----|------------------|----------------|-----------|
| 1. | Penzkofer Tobias | SV Mietraching | 23:18 min |
|----|------------------|----------------|-----------|

Herren-16:

- |    |                      |                |           |
|----|----------------------|----------------|-----------|
| 1. | Bretzendorfer Tobias | SV Mietraching | 46:48 min |
|----|----------------------|----------------|-----------|

Herren-Elite:

- |    |                 |                |           |
|----|-----------------|----------------|-----------|
| 1. | Lange Sebastian | SV Mietraching | 40:18 min |
| 2. | Körner Ralph    | OLV Landshut   | 40:37 min |
| 3. | Schöps Thomas   | OLV Landshut   | 47:33 min |



Herren 55:

- |    |                   |                |           |
|----|-------------------|----------------|-----------|
| 1. | Werthmann Gerhard | OLV Landshut   | 67:18 min |
| 2. | Kümpfbeck Josef   | TV Osterhofen  | 74:12 min |
| 3. | Lange Peter       | SV Mietraching | 77:28 min |



## Parkrace in Greising am 04. Oktober 2012

Der letzte Parkrace des Jahres war zugleich der erste Wertungslauf für die Serie 2013 und wurde schon fast traditionell in Greising ausgetragen.

Das Wetter war allerdings alles andere als einladend am Donnerstagabend, als sich die OLER auf dem Parkplatz der Kirche in Greising trafen. Starke Windböen und immer wieder Regenschauer gab es schon vor dem Start. Aber die Orientierungsläufer sind ja bekanntlich hart

im Nehmen.

Teilweise schon vor 18 Uhr ließen die Organisatoren Cäcilia und Julia Penzkofer die Teilnehmer nacheinander starten. Mit der Orientierungslaufkarte „Greising“ im Maßstab 1:2.500 gingen Jugendliche, Erwachsene und Walker auf ihre jeweiligen Bahnen durch den Ort und weitläufig drum herum. Die etwas später Gestarteten mussten bereits Stirnlampen benutzen, um die letz-

ten Posten im Wald noch einwandfrei anlaufen zu können. Es kamen aber alle Läufer wieder heil ins Ziel.

Am schnellsten schaffte Ralph Körner vom OLV Landshut die „Umrundung von Greising“. Bei den Damen setzte sich Hannah Kühne durch, und auf der kürzeren Schülerstrecke gab es mit Felix Fischl einen weiteren Sieg des SV Mietraching. Die Walker-Strecke absolvierte Stefan Hötzing vom TV Osterhofen am flottesten.



Damen:

1.	Kühne Hannah	SV Mietraching	15:27 min
2.	Bastian Helena	SV Mietraching	15:50 min
3.	Vogl Karin	SV Mietraching	20:58 min
5.	Bastian Amelie	SV Mietraching	34:44 min
6.	Seif Julia	SV Mietraching	34:44 min
7.	Kreilinger Nadja	SV Mietraching	37:17 min

Herren:

1.	Körner Ralph	OLV Landshut	10:44 min
2.	Lange Sebastian	SV Mietraching	11:04 min
3.	Kühne Lukas	SV Mietraching	12:33 min
4.	Lange Korbinian	SV Mietraching	13:35 min
6.	Vogl Roland	SV Mietraching	14:26 min
7.	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	17:40 min
9.	Blau Alex	SV Mietraching	18:10 min
10.	Bretzendorfer Tobi	SV Mietraching	18:13 min
11.	Lange Peter	SV Mietraching	18:27 min

Kids:

1.	Fischl Felix	SV Mietraching	12:51 min
2.	Bastian Max	SV Mietraching	16:43 min
3.	Lindner Andreas	SV Mietraching	17:02 min
4.	Mindt Yvonne	SV Mietraching	20:41 min
5.	Aigner Theresa	SV Mietraching	30:00 min
6.	Aigner Celina	SV Mietraching	30:00 min

Walker:

1.	Hötzinger Stefan	TV Osterhofen	17:52 min
2.	Mindt Birgit	SV Mietraching	20:35 min
3.	Aigner Ulrike	SV Mietraching	21:39 min
4.	Seif Robert	SV Mietraching	28:25 min



Gleich im Anschluss an diesen Lauf fand im Cafe Greisinger Hof die Siegerehrung zur DegParkTour 2012 statt.

## DegParkTour 2012 Gesamtwertung



Nordic Walking:

1.	Mindt Birgit	SV Mietraching	491,81 Punkte / 6 Läufe
2.	Körner Walter	LV Deggendorf	490,00 Punkte / 5 Läufe
3.	Greifenstein Andrea	LV Deggendorf	472,94 Punkte / 8 Läufe
6.	Aigner Ulrike	SV Mietraching	192,18 Punkte / 2 Läufe
11.	Vogl Roland	SV Mietraching	100,00 Punkte / 1 Lauf



Damen:

1.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	590,53 Punkte / 8 Läufe
2.	Lange Maria	SV Mietraching	577,50 Punkte / 6 Läufe
3.	Gruber Andrea	SV Mietraching	562,52 Punkte / 9 Läufe
5.	Biller Anna	SV Mietraching	533,81 Punkte / 6 Läufe
6.	Gruber Daniela	SV Mietraching	495,16 Punkte / 6 Läufe
7.	Bastian Helena	SV Mietraching	463,64 Punkte / 6 Läufe
8.	Penzkofer Cäcilia	SV Mietraching	443,55 Punkte / 8 Läufe
9.	Vogl Karin	SV Mietraching	399,32 Punkte / 5 Läufe
10.	Lange Petra	SV Mietraching	206,32 Punkte / 3 Läufe
13.	Kühne Hannah	SV Mietraching	124,66 Punkte / 2 Läufe
18.	Blau Ute	SV Mietraching	55,79 Punkte / 1 Lauf
21.	Scharnböck Sophie	SV Mietraching	47,65 Punkte / 1 Lauf
22.	Kreilinger Nadja	SV Mietraching	42,79 Punkte / 1 Lauf



Herren:

1.	Lange Korbinian	SV Mietraching	646,25 Punkte / 9 Läufe
2.	Liebl Siegfried	TV Osterhofen	561,33 Punkte / 8 Läufe
3.	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	509,88 Punkte / 8 Läufe
5.	Vogl Roland	SV Mietraching	436,61 Punkte / 5 Läufe
6.	Bretzendorfer Tobi	SV Mietraching	417,90 Punkte / 9 Läufe
7.	Lange Sebastian	SV Mietraching	400,00 Punkte / 4 Läufe
10.	Blau Alex	SV Mietraching	366,07 Punkte / 5 Läufe
12.	Kühne Lukas	SV Mietraching	194,12 Punkte / 2 Läufe
16.	Kerschl Florian	SV Mietraching	160,40 Punkte / 2 Läufe
20.	Frankl Josef jun.	SV Mietraching	120,25 Punkte / 2 Läufe
26.	Bastian Willi	SV Mietraching	72,62 Punkte / 1 Lauf
27.	Lange Peter	SV Mietraching	67,62 Punkte / 1 Lauf
29.	Eckl Stefan	SV Mietraching	61,11 Punkte / 1 Lauf
33.	Scharnböck Andi	SV Mietraching	44,52 Punkte / 1 Lauf



Kids:

1.	Bastian Amelie	SV Mietraching	674,73 Punkte / 7 Läufe
2.	Lindner Andreas	SV Mietraching	601,14 Punkte / 8 Läufe
3.	Mindt Yvonne	SV Mietraching	506,47 Punkte / 8 Läufe
4.	Bastian Max	SV Mietraching	485,33 Punkte / 6 Läufe
5.	Geiger Lara	SV Mietraching	356,91 Punkte / 5 Läufe
6.	Maziarz Akuol	SV Mietraching	330,33 Punkte / 4 Läufe
7.	De Bettin Diego	SV Mietraching	245,22 Punkte / 3 Läufe
8.	Blau Julian	SV Mietraching	233,80 Punkte / 3 Läufe
9.	Schweitzer Michelle	SV Mietraching	193,08 Punkte / 3 Läufe
10.	Aigner Theresa	SV Mietraching	186,66 Punkte / 3 Läufe
11.	Ünal Ayse	SV Mietraching	157,16 Punkte / 2 Läufe
13.	Bretzendorfer Theresa	SV Mietraching	111,59 Punkte / 2 Läufe
17.	Seif Julia	SV Mietraching	77,51 Punkte / 1 Lauf
18.	Samberger Valentin	SV Mietraching	70,18 Punkte / 1 Lauf
19.	Aigner Celina	SV Mietraching	62,76 Punkte / 1 Lauf
20.	Meindl Melanie	SV Mietraching	56,06 Punkte / 1 Lauf
21.	Scharnböck Manuel	SV Mietraching	53,22 Punkte / 1 Lauf





## Deutsche Meisterschaft Langdistanz in Walddrehna am 06. Oktober 2012

Der „Wochenend-Ausflug“ ins 550 km entfernte Brandenburgische Walddrehna zur Deutschen Langdistanzmeisterschaft gestaltete sich für die Orientierungsläufer des SV Mietraching sehr erfolgreich. Zwar konnte man bei der Vergabe der Meistertitel in der Damen- und Herrenelite nicht eingreifen, doch die Teilnehmer des SVM waren in den Gehrner Bergen rund um die idyllisch gelegene Waldbühne nahe des Dörfchens Walddrehna orientierungstechnisch wie konditionell voll gefordert und machten ihre Sache sehr gut.

Anna Biller galt in ihrem letzten Juniorinnen-Jahr als Titelanwärterin in der Kategorie D-20, doch auf der 7,5 km langen, sehr anspruchsvollen Strecke summerte sich von Posten zu Posten der Rückstand auf die spätere Siegerin Resi Rathmann (Schmalkalden). Aber auch die weitere Konkurrenz ließ Federn, so

dass Anna den Abstand zur Drittplatzierten ebenfalls weiter ausbauen konnte und sich am Ende verdient über die Silbermedaille freuen durfte.

In der Jugendkategorie D-16 gab es für den SV Mietraching eine große Überraschung, denn nach einem fast fehlerfreien und sehr schnellem Lauf hatte Helena Bastian sogar die Chance auf Platz zwei, doch am Schluss fehlten der Mietrachingerin 30 Sekunden was die Freude über die nicht erwartete Bronzemedaille keineswegs schmälerte. Laufkollegin Hannah Kühne vervollständigte das gute Abschneiden mit einem tollen fünften Platz.

Mietrachings Seniorenläufer (H50) Dirk Hartmann gab von Anfang an Gas über seine 7,3 Kilometer, denn er wusste, dass die Konkurrenz sehr stark war. Auch der lange, bergauf führende Zielinlauf musste noch im flotten Lauf-

schrift bewältigt werden, ehe Dirk im Ziel völlig ausgepowert zur Zeitnahme kam. Nach bangem Warten auf die nachfolgenden Läufer war die Freude groß, denn die von keinem erwartete Bronzemedaille war ihm nun nicht mehr zu nehmen. Trainer und Abteilungsleiterin Roland und Karin Vogl konnten somit bei diesem Wettkampf wieder sehr stolz auf ihre Teilnehmer sein.

Bei der Siegerehrung am Abend, die der Veranstalter des USV TU Dresden in einem Festzelt abhielt, wurden die Medaillengewinner nochmals von allen gebührend gefeiert.

Mit diesen drei Meisterschaftsmedaillen war der SV Mietraching auch der erfolgreichste bayerische Verein beim Abschluss der Nationalen Einzelmeisterschaften im Süden Brandenburgs.



### Damen-16 (4.7 km / 130 Hm / 10 P.) - 12 Teilnehmerinnen:

1.	Dorothea Müller	Post SV Dresden	33:47 min
2.	Leonore Winkler	USV Jena	37:29 min
3.	Helena Bastian	SV Mietraching	37:57 min
5.	Hannah Kühne	SV Mietraching	43:11 min

### Damen-18 (6.2 km / 235 Hm / 16 P.) - 12 Teilnehmerinnen:

1.	Theresa Flechsig	USV TU Dresden	51:59 min
2.	Sabine Rothaug	OSC Kassel	61:51 min
3.	Natalie Menn	OLG Siegerland	65:35 min
9.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	81:42 min





Damen-20 (7,4 km / 255 Hm / 16 P.) - 7 Teilnehmerinnen:

1.	Resi Rathmann	SV Schmalkalden 04	59:56 min
2.	Anna Biller	SV Mietraching	70:10 min
3.	Johanna Schmidt	SSV Planeta Radebeul	83:42 min

Damen 40 (6,6 km / 250 Hm / 14 P.) - 13 Teilnehmerinnen:

1.	Anke von Gaza	OLV Uslar	60:58 min
2.	Katrin Kubald	Kaulsdorfer OLV	64:33 min
3.	Danila Zschäckel	SV IHW Alex Berlin	65:03 min
10.	Karin Vogl	SV Mietraching	104:43 min

Damen Elite (9,9 km / 345 Hm / 22 P.) - 13 Teilnehmerinnen:

1.	Christiane Tröbe	SV TU Ilmenau	77:52 min
2.	Gunda Fischer	OLV Weimar	87:14 min
3.	Janeta Turka	TUS Karlsruhe-Rüppurr	90:35 min
12.	Maria Lange	SV Mietraching	117:54 min

Herren-16 (6,2 km / 235 Hm / 16 P.) - 28 Teilnehmer:

1.	Mark Otto	Kaulsdorfer OLV	42:49 min
2.	Roland Klüser	USV TU Dresden	48:22 min
3.	Arne Fuchs	OLG Siegerland	48:59 min
11.	Korbinian Lange	SV Mietraching	52:38 min

Herren 50 (7,3 km / 215 Hm / 15 P.) - 29 Teilnehmer:

1.	Michael Thierolf	TV 1898 Alsbach	44:42 min
2.	Andreas Spengler	ESV Lok Dessau	50:31 min
3.	Dirk Hartmann	SV Mietraching	52:39 min

Herren 21 AK (7,7 km / 290 Hm / 16 P.) - 60 Teilnehmer:

1.	Jan Schmidt	TV Coburg Neuses	56:26 min
2.	Fabian Scheler	TV Coburg Neuses	57:57 min
3.	Martin Ahlburg	SV IHW Alex Berlin	59:44 min
23.	Sebastian Lange	SV Mietraching	82:12 min

Direktbahn MA (4,7 km / 13 P.) - 15 Teilnehmer:

1.	Uwe Heinert	OLV Weimar	45:32 min
2.	Frank Wiedenfeld	SSV Planeta Radebeul	46:16 min
3.	Martin Röhl	TSV Karlshorst	48:25 min
10.	Peter Lange	SV Mietraching	80:31 min





## Deutschland-Cup Staffel in Walddrehna am 07. Oktober 2012

Nachdem die Oler die letzten nationalen Einzeltitel ermittelt hatten, gab es in Walddrehna noch ein Großereignis: den Deutschland-Cup, der - als Fünfer-Staffel gelaufen - für die Vereine einen hohen Stellenwert hat, denn hier kann man zeigen, wie hoch die Leistungsdichte innerhalb der einzelnen Clubs ist.

Der SV Mietraching hatte zwei Mannschaften gemeldet, wobei in der ersten Staffel mit Maria Lange und Anna Biller gleich zwei Damen, mit Korbinian Lange ein Jugendläufer und mit Roland Vogl ein Seniorenläufer gestellt wurden. Als einziger Eliteläufer war Sebastian Lange mit von der Partie. Die zweite Staffel wurde mit zwei Jugendläuferinnen (Helena Bastian und Hannah Kühne), einer Juniorin (Julia Penzkofer), einer Seniorin (Karin Vogl) und einem Senior (Peter Lange) besetzt.

Wobei die Vorgaben sind, dass eine OL-Bahn von einer Läuferin durchlaufen werden muss und eine weitere OL-Bahn nicht mit einem männlichen Läufer im Wettkampfalter von 17 bis 44 Jahren besetzt werden darf, alle anderen Positionen dürften sogar mit Eliteläufern bestückt werden, was natürlich vielen Vereinen möglich war.

54 Vereinsstaffeln fanden sich im Zielgelände der schon von der Einzelmeisterschaft bekannten Waldbühne in der Gemeinde Heideblick ein. Das Ziel des SV Mietraching war es, die beste Vereinsstaffel aller bayerischen Vereine zu stellen und eventuell sogar einen Top-

Ten Platz zu ergattern. Für Staffel zwei lautete die Devise: Erfahrung sammeln und keinesfalls Letzter werden.

Beim Massenstart war Sebastian Lange in seinem Element und konnte gleich von Anfang an hohes Tempo gehen. Am Sichtposten tauchte Sebastian überraschend als Achter auf, doch auf der kurzen Schlusschleife konnte er einen Orientierungsfehler nicht mehr ganz kompensieren und übergab mit knapp sieben Minuten Rückstand auf die bis dahin Führenden aus Radebeul als Zwölfter auf seinen jüngeren Bruder Korbinian Lange, der schon ganz „heiß“ auf das Rennen war und hochmotiviert auf seine 4,5 Kilometer lange Bahn ging. Mit einem fehlerfreien Lauf überraschte der 15jährige die Teamkollegen und die Konkurrenz, konnte einige Plätze gut machen und übergab nach nur 30 Minuten Laufzeit auf Platz acht liegend an seine Schwester Maria Lange, deren Kurzstrecke eine sichere Orientierung und ein hohes Lauftempo erforderte. Durch beruflich bedingten Trainingsrückstand war Maria konditionell nicht in Bestform, doch durch ihr punktgenaue Orientierung konnte sie dies wieder wett machen, so dass ihre Laufzeit von 24 Minuten reichte, um die Mannschaft bis dahin sogar auf Platz sieben vorzuarbeiten, was sehr wichtig war, da ihre nachfolgende Laufkollegin Anna Biller als eine der wenigen Damen auf die von Herren dominierende vierte Strecke ging. Physisch in sehr guter Verfassung nahm Anna die Herausforderung an und

schaffte es, nach 4,5 Kilometer und einem sehr guten Lauf ohne Fehler als Achte im Wechselraum auf ihren Trainer Roland Vogl abzuschlagen. Roland war beim Wechsel sehr angespannt, da er als Seniorenläufer nun fast durchgehend mit Jüngeren auf seine über sechs Kilometer lange Schlussstrecke gehen musste: Erfahrung gegen jugendlichen Ehrgeiz! Schon gezeichnet erschien er nach knapp 49 Minuten am letzten Posten, doch die Anfeuerungsrufe seiner Teamkollegen ließen ihn nochmals alle Kraftreserven im ansteigenden Zieleinlauf mobilisieren, so dass er in der Endabrechnung den achten Rang halten konnte und somit die Staffel des SV Mietraching das beste Ergebnis aller Zeiten erreichte und nach einer Zielgesamtheit von 2:59:40 Stunden als bestes bayerisches Team über die Ziellinie lief.

Doch auch das zweite SVM-Team erfüllte die Vorgaben des Trainers zufrieden stellend. Teilweise hatten die Läufer mit den Tücken des Geländes ihre Schwierigkeiten und konnten läuferisch den ein oder anderen Fehler bei der Postensuche nicht wettmachen; Helena Bastian als Startläuferin musste sich auch als einzige Jugendläuferin gegen 53 Männer durchsetzen, genauso wie Julia Penzkofer auf der Schlussstrecke ausschließlich mit männlicher Konkurrenz in den Wettkampf ging. Nach 4:59:31 Stunden kam die zweite Staffel ohne Fehlstempel auf Platz 49 liegend ins Ziel.



### SVM-Mannschaft 2:

V. II.:

Helena Bastian  
Karin Vogl  
Peter Lange  
Hannah Kühne  
Julia Penzkofer



1.	Post SV Dresden 1	2:31:49 Std.
	Freddy Burghardt	36:28 min
	Janek Leibiger	27:42 min
	Dorothea Müller	19:34 min
	Andreas Lückmann	27:37 min
	Matthias Kretzschmar	40:28 min
2.	SV IHW Alex Berlin 2	2:32:57 Std.
	Ed Nash	36:34 min
	Martin Ahlburg	27:40 min
	Daniela Zschäckel	20:30 min
	Raik Zschäckel	28:49 min
	Nils Schmiedeberg	39:24 min
3.	USV Jena 1	2:36:30 Std.
	Christian Dienemann	39:49 min
	Friedrich Arnold	29:10 min
	Leonore Winkler	21:00 min
	Steffen Lösch	32:34 min
	Sören Lösch	33:57 min
8.	SV Mietraching 1	2:59:40 Std.
	Sebastian Lange	40:52 min
	Korbinian Lange	30:05 min
	Maria Lange	24:08 min
	Anna Biller	35:05 min
	Roland Vogl	49:30 min
49.	SV Mietraching 2	4:59:31 Std.
	Helena Bastian	76:57 min
	Karin Vogl	52:24 min
	Peter Lange	43:51 min
	Hannah Kühne	52:12 min
	Julia Penzkofer	74:07 min



SVM-Mannschaft 1: v. ll.: Sebastian Lange, Korbinian Lange, Maria Lange, Anna Biller, Roland Vogl



## 3-Tage-OL in Lorca / Spanien 12.-14. Oktober 2012



Von 12. bis 14. Oktober wurden im spanischen Lorca die spanisch-portugiesischen Meisterschaften im Orientierungslauf ausgetragen.

Zur gleichen Zeit weilte Dirk Hartmann in Malaga und ließ sich im Urlaub aber nicht nur die Sonne auf den Bauch scheinen, sondern scheute auch nicht die Zeit und die Mühe, täglich ins ca. 300 km entfernte Lorca an der Ostküste Spaniens zu pendeln, um an diesem Wettkampf teilzunehmen.

Die Stadt liegt traumhaft auf einer Anhöhe am Fluss Guadalentin zwischen Murcia und Almeria. Westlich von Lorca erhebt sich die Sierra del Calica als Teil der betischen Kordillere, und zur Mittelmeerküste am Golfo de Mazarrón im Osten sind es nur noch rund 30 Kilometer. Flächenmäßig ist Lorca eine der größten Gemeinden Spaniens und durch seine zahlreichen Kirchen immer wieder touristischer Anziehungspunkt.

Dort, wo sich jährlich Musikfans treffen, um dem „Lorca Rock Festival“ beizuwohnen, bei dem unter anderem schon Marilyn Manson aufgetreten ist, fanden in diesen Tagen heiß umkämpfte Läufe statt.

Bei herrlichem Spätsommerwetter präsentierte sich der Mietrachinger Dirk Hartmann in glänzender Form und belegte nach der ersten Etappe über die Mitteldistanzstrecke den zweiten Platz. Doch schon beim Langdistanzrennen am folgenden Tag konnte er die Konkurrenz deutlich deklassieren und gewann diese Etappe mit fast drei Minuten Vorsprung und konnte somit die Führung in seiner Seniorenklasse übernehmen. Die dritte Etappe war ebenfalls eine Mitteldistanz, führte durch die malerische Stadt Lorca und war von sehr hohem Lauftempo und kurzen Postenabständen geprägt. Hoch motiviert startete Dirk ins Rennen und konnte von Anfang bis Ende einen fast fehlerfreien Lauf auf den Asphalt zaubern. Auch hier betrug sein Vorsprung am Ende fast drei Minuten, so dass er am Ende mit über sechs

Minuten in der Gesamtwertung in Führung lag, und das, obwohl die besten 10 Läufer der diesjährigen spanisch/portugiesischen Rangliste am Start waren.



### Herren 50:

1.	Dirk Hartmann	SV Mietraching	36:09	43:59	30:57	1:51:05 Std.
2.	Gil Poveda Antonio	Alicante Colivenc	35:16	46:21	34:59	1:56:36 Std.
3.	Loré Barraguer Carles	Barcelona COC	37:44	50:24	34:01	2:02:09 Std.



## ARGE ALP - OL 13.-14. Oktober 2012 im Tessin

Den alljährlichen internationalen Höhepunkt für die Auswahlmannschaft der besten bayerischen Orientierer stellen die ARGE ALP–Meisterschaften dar. Auch einige Mietrachinger waren dabei mit am Start.

Die Gesamtwertung gewannen die heimstarken Orientier aus dem Tessin vor dem favorisierten Titelverteidiger aus Graubünden (beide Schweiz). Das Bayernteam, in dem allerdings einige Leistungsträger fehlten, bot eine geschlossene Mannschaftsleistung, bei der keiner der Aktiven herausragte, und belegte den fünften Platz in der Gesamtwertung. Die Organisation ARGE ALP (Arbeitsgemeinschaft Alpenländer) mit zentralsitz in Graubünden wurde bereits 1972 gegründet und hat die gemeinsame „Förderung gutnachbarlicher Beziehungen ihrer Mitgliedsländer Bayern, Tirol, Vorarlberg, Salzburg, Bozen-Südtirol, Trient und der Schweizer Kantone Graubünden, Tessin und St. Gas-

sen“ zum Ziel. Gefördert werden neben Wirtschaft und Tourismus gezielt drei Winter- und sechs Sommersportarten, darunter seit 1991 auch der Orientierungslauf.

Nach dem Rotationsprinzip war nach dem Ausrichter Bayern im Vorjahr diesmal das Tessin mit der Durchführung der zweitägigen Wettkämpfe im Staffel- und Einzellauf beauftragt. Ausgewählt hatten die Organisatoren zwei selektive Geländebereiche zwischen 1600 und 1800 Metern Höhe auf der Südseite des Luckmanier-Passes oberhalb von Olivone, welche hohe sportliche Herausforderungen darstellten. Die 650 Teilnehmer erwartete ein für sie meist ungewohntes hochalpines Terrain mit steilen und felsengespickten Passagen, sowie zusätzlich äußerst widrigen Rahmenbedingungen, da jeweils zu den beiden Starts im Nebel kalter Dauerregen bei vier Grad

Celsius den Aktiven ins Gesicht klatschte, der bereits wenige Meter oberhalb in leichten Schneefall überging und den nahen Bergwinter ankündigte. (Welcher Gegensatz zur zeitgleichen Spanischen Meisterschaft!)

Die bayerische Auswahl umfasste etwa 50 Läufer, darunter auch vier Aktive vom SV Mietraching (Julia Penzkofer, Tobias Penzkofer, Daniela Gruber und Korbinian Lange), die in den ausgeschriebenen Staffel- und Einzelkategorien starteten. Nach dem das Bayernteam im Vorjahr seinen heimvorteil nutzen konnte und den vierten Platz errungen hatte, gelang es diesmal, sich im Vorderfeld mit dichtem Kontakt zur Spitze zu halten, wenn man auch in der Gesamtwertung auf den fünften Platz abrutschte.

Im nächsten Jahr werden die Wettkämpfe wieder am zweiten Oktoberwochenende bei Imst (Tirol) ausgetragen.

### D-18 Staffel:

1.	Trentino 1	1:46:40 Std.
2.	San Gallo 1	1:55:27 Std.
3.	Ticino 1	2:04:45 Std.
8.	Bayern 1	2:49:35 Std.
	Daniela Gruber	55:44 min
	Emilia Kolehmainen	65:37 min
	Julia Penzkofer	48:14 min

### H-18 Staffel:

1.	San Gallo 2	1:40:45 Std.
2.	Ticino 1	1:44:18 Std.
3.	Trentino 1	1:50:26 Std.
11.	Bayern 1	2:28:05 Std.
	Daniel Janischowsky	55:49 min
	Wolfram Pohl	37:47 min
	Korbinian Lange	54:29 min

### Offen Staffel:

1.	Tirol 1	1:07:43 Std.
2.	San Gallo 2	1:11:25 Std.
3.	Turgovia 1	1:12:49 Std.
8.	Bayern 2	1:31:55 Std.
	Tobias Penzkofer	26:51 min
	Alfons Ebneith	26:41 min
	Frederik Seeger	38:23 min



### Damen-18 Einzel: (5,1 km / 170 Hm / 17 P.)

1.	Lena Imhof	San Gallo	48:11 min
2.	Arianna Taufer	Trentino	50:25 min
3.	Barbara Schönenberger	San Gallo	50:40 min
11.	Julia Penzkofer	Bayern	66:42 min

### Herren-14: (4,2 km / 120 Hm / 19 P.)

1.	Nicola Banfi	Ticino	26:13 min
2.	Oreste Garbani	Ticino	29:07 min
3.	Lukas Deininger	San Gallo	30:07 min
17.	Tobias Penzkofer	Bayern	45:56 min

### Herren-16: (4,8 km / 190 Hm / 18 P.)

1.	Tobia Pezzati	Ticino	30:47 min
2.	Patrick Zbinden	San Gallo	32:18 min
3.	Fabiano Bettega	Trentino	38:56 min
10.	Korbinian Lange	Bayern	46:14 min



## Bayerische Meisterschaft Mitteldistanz und 6. Bayerncup am 20. Oktober 2012 in Hofheim

Beim letzten Bayerischen Laufwochenende der Orientierer dieses Jahres wurden im unterfränkischen Hofheim die Meister über die Mitteldistanz ermittelt. Nach dichtem Nebel am Vormittag lockerte der Himmel auf, und pünktlich zum Start um 14.00 Uhr ließ die Sonne den Herbstwald um Hofheim in den schönsten Farben strahlen. Grund zum Strahlen hatten auch die Läuferinnen und Läufer des SV Mietraching.

Auf der neuen Laufkarte „Bettenburg“ des Ausrichters MTV Bamberg wurden die Teilnehmer nicht nur orientierungs-

technisch sondern vor allem konditionell sehr gefordert. Der gut belaubte Hochwald wechselte sich mit dichtem Bodenbewuchs und vielen Dickichten ab, zudem waren Schneisen und Wege teilweise so stark überwachsen, dass man sie nur schwer erkennen konnte. Gleich zu Beginn der Strecken waren einige steil ansteigende Hänge zu bewältigen; das Lauftempo musste aber vom Start weg gleich hoch gehalten werden, und trotzdem durften sich keine Orientierungsfehler einschleichen, wenn man auf den Strecken zwischen drei und sechs Kilometer Länge eine Chance auf den Sieg wahren wollte.

Den Elititel bei den Damen sicherte sich Maria Lange, und mit großem Abstand erlief sich Dirk Hartmann in der Kategorie H45 die Goldmedaille. Gleich einen Dreifach-Triumph konnten die Jungläuferinnen (D-18) des SV Mietraching feiern: hier siegte Helena Bastian vor Andrea Gruber und Julia Penzkofer. In den Schüler- und Jugendkategorien konnten sich Tobias Penzkofer (H14) und Korbinian Lange (H-16) beide über die Bronzemedaille freuen, und auch Petra Lange (D45) durfte sich über den zweiten Platz freuen.



### Herren-14 (2,3 km / 55 Hm / 9 P.):

1.	Casanova Ricardo	OLG Regensburg	16:30 min
2.	Schwarck Philipp	OLG Regensburg	21:45 min
3.	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	22:11 min

### Damen-18 (3,0 km / 85 Hm / 12 P.):

1.	Bastian Helena	SV Mietraching	27:45 min
2.	Gruber Andrea	SV Mietraching	31:44 min
3.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	34:11 min
5.	Gruber Daniela	SV Mietraching	35:30 min
7.	Kühne Hannah	SV Mietraching	40:10 min

### Herren-16 (3,7 km / 100 Hm / 14 P.):

1.	Spangenberg Tobias	OLG Regensburg	28:28 min
2.	Janischowsky Lukas	OLG Regensburg	31:13 min
3.	Lange Korbinian	SV Mietraching	35:17 min





**Damen Elite (3,9 km / 145 Hm / 16 P.):**

1.	Lange Maria	SV Mietraching	37:49 min
2.	Grifoni Milena	OLG Regensburg	39:41 min
3.	Wagner Helga	OLG Regensburg	40:44 min

**Damen 45 (3.0 km / 85 Hm / 12 P.):**

1.	Neidiger-Pohl Ulrike	TV Coburg Neuses	33:47 min
2.	Lange Petra	SV Mietraching	36:09 min
3.	Hufnagel Ingrid	OLA Deggendorf	36:53 min

**Herren 45 (3.9 km / 145 Hm / 16 P.):**

1.	Hartmann Dirk	SV Mietraching	30:46 min
2.	Kübler Hansjörg	TSV Grünwald	36:20 min
3.	Greiner Martin	TSV Grünwald	37:01 min

**Herren 55 (3.7 km / 100 Hm / 14 P.):**

1.	Meißner Ralph	TV Coburg Neuses	39:38 min
2.	Fenzl Josef sen.	OLG Regensburg	41:58 min
3.	Höfer Helmut	TV Coburg Neuses	43:35 min
9.	Lange Peter	SV Mietraching	61:15 min



## 7. Bayerncup Lauf am 21. Oktober 2012 in Seßlach

Kälte und Nebel begleiteten die Mietrachinger Orientierer bei ihrem letzten Bayerncuplauf der Saison über die Langdistanz im unterfränkischen Seßlach. Doch bei diesem Wettkampf ging es noch mal heiß her, da ein guter Lauf über die Vergabe der Gesamtwertung im Bayerncup entscheidend sein konnte. Somit waren die Läuferinnen und Läufer des SVM hoch motiviert am Start.

Das Langdistanz-Rennen war geprägt von langen Schlägen und teilweise schlechter Belaufbarkeit durch manns-hohes Gras und dichten Unterbewuchs. Im Gelände waren die Sportler konditionell zusätzlich durch die vielen Höhenmeter gefordert und in den feinen Felsformationen war genaues Orientieren erforderlich.

Mit sieben Podestplätzen konnte die OL-Abteilung an diesem Tag glänzen und

zudem mit vier Bayerncup-Gesamtsiegen aufwarten:

Tobias Penzkofer fehlten am Ende nur 30 Sekunden zum Tagessieg, wodurch er in der Bayerncup-Gesamtwertung auf Platz drei zurück fiel. Ein heißes Rennen lieferten sich die Mädchen der Kategorie D-18. Allen voran das Trio vom SV Mietraching: Hier konnte Helena Bastian mit neun Sekunden Vorsprung auf Teamkollegin Julia Penzkofer gewinnen,



Zudem komplettierten Andrea Gruber mit dem dritten und Daniela Gruber mit dem siebten Platz das gute Vereinergebnis. Doch insgesamt schob sich Julia zu ihrem ersten bayerischen Gesamtsieg nach vorne, gefolgt von Helena, Andrea und Daniela.

Auch Korbinian Lange hatte noch die Chance auf den Gesamtsieg: Dazu musste er aber unbedingt dieses Rennen gewinnen, was ihm auch mit zwei Minuten Vorsprung und einem eindrucksvollen Lauf gelang. Seiner Schwester Maria Lange gelang es ebenfalls, einen Sieg in der Damen-Elite einzufahren und damit nach sieben Bay-

erncupläufen ganz oben auf dem Treppchen zu stehen. Hier schaffte Hannah Kühne, die eigentlich noch in der D-18 läuft, ein hervorragendes Rennen und mit nur zwei Minuten Rückstand auf Maria der zweite Platz in der Damen-Elite.

Im Gesamtklassement wird sie aber in der Kategorie D-18 geführt und landete dort auf Rang acht.

Der Mietrachinger Senior Dirk Hartmann (H45) hatte schon vor diesem Wettkampf die Gesamtwertung uneinholbar mit maximaler Punktzahl gewonnen und war deswegen auch nicht mehr angetreten.



Herren-14 (3,1 km / 120 Hm / 12 P.):

1.	Lorenz Timon	OLG Regensburg	32:16 min
2.	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	32:43 min
3.	Schwarck Philipp	OLG Regensburg	34:02 min

Damen-18 (4,2 km / 160 Hm / 10 P.):

1.	Bastian Helena	SV Mietraching	43:32 min
2.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	43:41 min
3.	Gruber Andrea	SV Mietraching	48:00 min
7.	Gruber Daniela	SV Mietraching	83:50 min

Herren-16 (4,7 km / 200 Hm / 13 P.):

1.	Lange Korbinian	SV Mietraching	37:46 min
2.	Janischowsky Lukas	OLG Regensburg	39:24 min
3.	Lehner Quirin	OLG Regensburg	40:40 min

Damen Elite (5,8 km / 260 Hm / 13 P.):

1.	Lange Maria	SV Mietraching	66:13 min
2.	Kühne Hannah	SV Mietraching	68:23 min
3.	Wagner Helga	OLG Regensburg	73:58 min



## Bayerncup Gesamtstand 2012

Damen-12:

1.	Kerscher Antonia	OLG Regensburg	400,00 Punkte
2.	Amann Leonie	OLG Regensburg	384,82 Punkte
3.	Nürnberger Amelie	OLG Regensburg	351,97 Punkte
8.	Bastian Amelie	SV Mietraching	258,66 Punkte





Damen 15-18:

1.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	398,09 Punkte
2.	Bastian Helena	SV Mietraching	396,52 Punkte
3.	Gruber Andrea	SV Mietraching	381,39 Punkte
4.	Gruber Daniela	SV Mietraching	378,49 Punkte
8.	Kühne Hannah	SV Mietraching	164,10 Punkte



Damen Elite:

1.	Lange Maria	SV Mietraching	387,38 Punkte
2.	Lorenz-Baath Katrin	TSV Grünwald	362,88 Punkte
3.	Meißner Britta	TV Coburg Neuses	361,77 Punkte
6.	Biller Anna	SV Mietraching	300,00 Punkte
12.	Kühne Hannah	SV Mietraching	96,83 Punkte



Damen 35:

1.	Grifoni Milena	OLG Regensburg	400,00 Punkte
2.	Wagner Helga	OLG Regensburg	384,61 Punkte
3.	Liebl Gertrud	TV Osterhofen	371,62 Punkte
8.	Vogl Karin	SV Mietraching	164,88 Punkte



Damen 45:

1.	Spangenberg Birgit	OLG Regensburg	398,97 Punkte
2.	Rathje-Kübler Ilka	TSV Grünwald	381,78 Punkte
3.	Hufnagel Ingrid	OLA Deggendorf	353,37 Punkte
4.	Lange Petra	SV Mietraching	340,59 Punkte

Herren-14:

1.	Casanova Riccardo	OLG Regensburg	390,70 Punkte
2.	Lorenz Timon	OLG Regensburg	376,96 Punkte
3.	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	374,55 Punkte

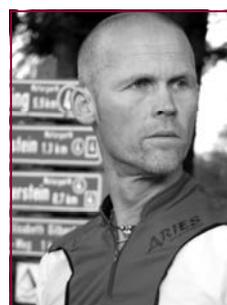
Herren-16:

1.	Lange Korbinian	SV Mietraching	397,56 Punkte
2.	Janischowsky Lukas	OLG Regensburg	395,52 Punkte
3.	Lehner Quirin	OLG Regensburg	382,49 Punkte
13.	Bretzendorfer Tobias	SV Mietraching	128,13 Punkte



Herren Elite:

1.	Yordanov Teodor	TSV Grünwald	399,66 Punkte
2.	Körner Ralph	OLV Landshut	398,19 Punkte
3.	Schöps Thomas	OLV Landshut	383,33 Punkte
14.	Blau Alexander	SV Mietraching	200,01 Punkte
21.	Lange Sebastian	SV Mietraching	96,08 Punkte



Herren 35:

1.	Scheler Thomas	TV Coburg Neuses	397,24 Punkte
2.	Wiesinger Peter	TSV Grünwald	386,94 Punkte
3.	Janischowsky Klemens	OLG Regensburg	384,80 Punkte
9.	Vogl Roland	SV Mietraching	195,85 Punkte



Herren 45:

1.	Hartmann Dirk	SV Mietraching	400,00 Punkte
2.	Lexen Dieter	OLG Regensburg	377,49 Punkte
3.	Liebl Siegfried	TV Osterhofen	365,82 Punkte

Herren 55:

1.	Meißner Ralph	TV Coburg Neuses	400,00 Punkte
2.	Fenzl Josef sen.	OLG Regensburg	396,71 Punkte
3.	Höfer Helmut	TV Coburg Neuses	388,41 Punkte
9.	Lange Peter	SV Mietraching	297,80 Punkte



## D-Kader-Lehrgang in Altenstadt 03.-04. November 2012

Der Herbstlehrgang des Bayerischen Nachwuchskaders wurde im Oberbayerischen Altenstadt abgehalten, aber Ende der Herbstferien waren nicht mehr alle Jugendlichen so stark motiviert, um daran teilzunehmen, da die Orientierungslaufsaison lang und sehr anstrengend und Kräfte raubend war.

Doch Julia und Tobias Penzkofer, Andrea Gruber, Tobias Bretzendorfer, sowie Helena und Amelie Bastian machten sich Samstag morgen auf den Weg ins Trainingslager. Dort nahm man auch im Rahmen des OL-Cups „Via Claudia Augusta“ an einem Lauf teil.

Bei kühlem, aber sehr schönem Herbstwetter wurde den Teilnehmer konditionell alles abverlangt, so dass nach der Heimreise am Sonntagnachmittag alle etwas Erholung brauchten.

Damen-14 (2,4 km / 10 Hm / 8 P.) - 6 Teilnehmerinnen:

1.	Seeger Mareike	Baiersdorfer SV	17:15 min
2.	Seeger Isabel	Baiersdorfer SV	18:43 min
3.	Lehner Marei	OLG Regensburg	18:53 min
6.	Bastian Amelie	SV Mietraching	39:24 min

Herren-14 (2,4 km / 10 Hm / 8 P.) - 6 Teilnehmer:

1.	Schwarck Philipp	SV Burgweinting	20:47 min
2.	Casanova Riccardo	SV Burgweinting	22:40 min
3.	Penzkofer Tobias	SV Mietraching	22:49 min

Damen-18 (4,4 km / 60 Hm / 16 P.) - 7 Teilnehmerinnen:

1.	Bastian Helena	SV Mietraching	43:38 min
2.	Penzkofer Julia	SV Mietraching	52:21 min
3.	Gruber Andrea	SV Mietraching	56:14 min

Herren-18 (5,6 km / 70 Hm / 19 P.) - 11 Teilnehmer:

1.	Pohl Wolfram	TV Coburg Neuses	38:07 min
2.	Spangenberg Tobias	OLG Regensburg	42:27 min
3.	Lehner Quirin	OLG Regensburg	44:15 min
11.	Bretzendorfer Tobias	SV Mietraching	72:37 min





## Adriatic OL-Meeting Lignano - Palmanova - Venedig 09./10./11. November 2012

Eine etwas größere Gruppe fand sich in diesem Jahr, um am Venedig-Stadt-OL teilzunehmen:

Karin und Roland Vogl, Julia und Cäcilia Penzkofer, Andrea und Daniela Gruber, Korbinian, Peter und Petra Lange

Doch schon im Vorfeld wurden heuer zwei Stadt-Läufe in Lignano und in Palmanova zur Einstimmung angeboten. Dieses Angebot wollten alle nutzen, so dass schon am Donnerstag 8.11.12 die Reise nach Italien startete. In der Nähe von Palmanova hatte man eine Übernachtungsmöglichkeit auf einem Weingut gefunden, und auf dem Weg dorthin gab es noch einen kleinen Zwischenstopp am Abend in Udine, um dort im großen Sportgeschäft „Decathlon“ etwas zu stöbern. Die Auswahl ist dort einfach riesig und das Stöbern in den unterschiedlichsten Abteilungen macht einfach Spaß.

Nach einem späten Abendessen und einer sehr erholsamen Nacht in den tollen Zimmern machten wir uns auf ins 50 Kilometer entfernte Lignano, das uns im Sommer als Touristenmagnet an Italiens Küste bekannt ist. Strahlender Sonnenschein empfing uns am Strand, doch im Gegensatz zu den Sommermonaten war nun touristisch gesehen tote Hose. Kein Mensch war zu sehen, alle Pensionen und Hotels hatten die Jalou-

sien dicht gemacht und sogar die Geschäfte und Supermärkte hatten geschlossen - kein Cafe, in dem man sich einen Espresso genehmigen hätte können und leider auch keine öffentliche Toilette weit und breit. Die Dixi-Toiletten des Veranstalters wurden erst eine Stunde vor dem Start angeliefert, und die Warteschlangen wuchsen von Minute zu Minute.

Der Lauf selbst war sehr schön und führte durch einen Teil von Lignano durch verlassene Wohnanlagen und über leere Straßen hin zu einem kleinen Pinienhain, dort in kurzen Postenabständen durch stacheligen Unterbewuchs und hinaus an den fast menschenleeren, feinen Sandstrand, wo die Kräfte im tiefen Sand zu schwinden drohten, so dass so mancher - bei uns war es Karin - beim letzten Posten dachte, dies sei schon der Zielposten und sich kurz an den Rand setzten um zu verschlafen, bis klar wurde, dass alle anderen immer noch mit hohem Tempo weiterliefen um eine gute Zielzeit zu erreichen.

Doch alle hatten es dann letztendlich ins Ziel geschafft und waren von der Örtlichkeit begeistert, auch wenn dieser Lauf orientierungstechnisch nicht die höchsten Schwierigkeiten aufwies, sondern mehr laufbetont war.





Da nach dem Lauf noch genügend Zeit bis zum Abendessen war, entschloss man sich ganz einfach nochmals zu einem Besuch im „Decathlon“. Man hatte ja tags zuvor noch das eine oder andere tolle Stück gesehen, und nun waren die Hände ja wieder frei, um neue Tüten tragen zu können. Peter hatte sich aber im Eingangsbereich für ein Kajak mit wasserdichter Transportbox interessiert. Doch wer braucht bei so tollem Wetter schon ein Kajak? Scherzeshalber wurde über Venedig diskutiert: „Was wäre wenn .....? Dann wäre doch so ein Kajak von Vorteil.“ Immer diese Überreibungen, schließlich hatten bisher nur Karin und Roland mal „ein bisschen Hochwasser“ in Venedig erlebt, und im knöcheltiefen Wasser ließ es sich da trotzdem noch gut laufen. Und was soll's: der für diese Tage angekündigte Regen hatte sich bisher ja noch gar nicht eingestellt, das Wetter war bisher besser als erwartet und sollte laut Wetterbericht doch auch noch eine Zeit lang so bleiben.

Am nächsten Tag aber war der Himmel

schon Wolken verhangen, und bei der Vorerkundung von Palmanova und seiner Grenzwälle und Stadtmauer, Durchgänge usw. fing es tatsächlich leicht an zu nieseln, was sich zum Beginn des Rennens in stärkere Schauer verwandelte und die Temperaturen in den Keller sinken ließ. Die zur Verfügung gestellte Turnhalle war von den vielen Teilnehmern heillos überfüllt, doch hier war es wenigstens trocken und warm, auch wenn einem die verschiedensten „Gerüche“ in die Nase stiegen.

Vom Start weg ging es gleich in einem unterirdischen Stadtmauerdurchgang steil bergab, der von einem Strahler dürrig ausgeleuchtet wurde und mit zunehmenden Startern immer nasser und dadurch auch rutschiger wurde. Auf den hohen Grenzwälle war gutes Orientieren gefragt, um nicht plötzlich vor einer 10 Meter hohen Wand zu stehen und keinen Ab- oder Aufgang zu finden. Hohes Lauftempo gepaart mit Orientierungsfähigkeit war im schnell wechselnden Kurs gefragt. Doch auch von dieser Etappe waren alle Mietrachinger Teil-

nehmer durchweg begeistert, und Cäcilia war ganz stolz darauf, ihre ersten Auslandsläufe fehlerfrei absolviert zu haben.



Danach ging es Richtung Venedig, wo die dritte Etappe stattfinden sollte. Dort hatte man auf einem Campingplatz im Vorort Mestre kleine Bungalows gebucht, die wirklich „sehr klein“ aber neu, sauber und warm waren. Zum Essen hatten wir uns alle gemeinsam in einer nahe gelegenen Pizzeria verabredet, wo auch Sebastian Lange und Nadja Kreilinger zu uns stoßen würden, die nur eigens für den Venedig-OL angereist waren und vornehm im Hotel nächtigten und am Samstag schon mal einen Erkundungsausflug in die Lagunenstadt wagten, wo das Wetter herrlich und die Gassen trocken waren, was uns natürlich sehr zuversichtlich stimmte, da das „prophezeite“ Hochwasser wohl tatsächlich ausblieb. Mit guter hausgemachter Pasta, im Holzofen gebackenen Pizzen, Tiramisu und viel „Vino de la casa“ wurde der Abend im Lokal abgerundet. Man



verabschiedete sich von Sebastian und Nadja und der Rest der Truppe setzte sich noch kurz auf einen kleinen Schlummertrunk im Bungalow Penzkofer/Gruber zusammen. Doch auch hier verzogen sich dann bald alle in ihre Betten, da man am nächsten Morgen schon sehr früh an der Bushaltestelle sein musste, um die frühen Startzeiten beim OL einhalten zu können. In der Nacht kam dann doch noch der vorhergesagte Sturm auf, der den Wind vom Meer aufs Festland wehen ließ. Bei leichtem Regen machten wir uns dann mit dem Bus auf den Weg nach Venedig, wo uns schon alle etwas komisch unser „liederliches“ Schuhwerk - normale Laufschuhe - betrachteten. Dies veran-

lassete uns selbst, etwas genauer die Beine der anderen Fahrgäste zu betrachten, wo uns auffiel, dass die meisten davon schon Gummistiefel trugen - wenn nicht am Fuß, dann wenigstens in einer mitgeführten Tasche. Dies hätte uns wohl schon zu denken geben sollen, doch blauäugig wie Orientierer nun mal sind „Es gibt nichts, was nicht geht!“, stiegen wir voller Erwartung am Busbahnhof aus. Von den fliegenden Händlern wurden keine Gummistiefel oder Überziehtüten angeboten, so konnte das Wasser nicht hoch sein. Doch die erste Treppe hinunter gelaufen, und wir standen im kalten Nass! Weiter vorne waren Stege, auf denen man trockenen Fußes weiter kam: sollten wir die Schuhe mal



ausziehen? Ach nein, wir lassen sie an, vielleicht werden wir beim Lauf ja auch nass, und wer weiß worauf wir sonst barfuss treten würden. Nach den ersten 50 Meter aber waren keine Stege mehr aufgebaut - diese waren nur für die nahen Hotels errichtet worden - und wir mussten im Lagunenwasser waten, was wir anfangs noch ganz lustig fanden. Nach einer halben Stunde aber stapften wir schon im Knie hohen Wasser, was für Julia Cäcilie schon „over knee“ bedeutete, und wir beschlossen umzukehren, da wir noch nicht einmal die Hälfte des Weges bis zum Markusplatz hinter uns hatten. Wir wateten zurück an überschwemmten Geschäften und Restaurants vorbei wo das Wasser aus dem Fenster gepumpt wurde und zur Tür wieder hineinlief. Faszinierend, mit welcher Ruhe die Ladenbesitzer damit umgehen.

Durch diese außergewöhnlichen Gegebenheiten, waren wir sicher, dass in diesem Jahr der Stadt-OL abgesagt werden würde, doch zurück am Busbahnhof kamen uns Karin und Roland, die etwas länger geschlafen hatten, entgegen und sagten, dass dieser Lauf noch nie abgesagt wurde. Sie waren überzeugt, dass der Scheitelpunkt der Flut noch vor dem Start erreicht würde und sich dann das Wasser sehr schnell aus den Gassen zurück ziehen würde. Kurzerhand wurde entschlossen, ein Busboot zu nehmen, um bis zum Markusplatz zu kommen und dann die kurze Strecke zum Wettkampfbereich zu Fuß zurück zu legen.

Wir kamen nicht mal zum Ticketschalter, da alles weit unter Wasser stand, und somit schipperten wir als „blinde Passagiere“ durch den Canale Grande, wo der Sturm und der Regen immer heftiger wurden. Endlich an der Ankerstelle „Markusplatz“ angekommen gingen wir



von Bord, wobei viele andere hektisch auf das Boot stürmten. Der Versuch, sich dem WKZ zu nähern scheiterte schon nach wenigen Metern. Entgegenkommende Touristen gaben Auskunft, dass das Wasser am Markusplatz einem bis zur Hüfte geht, und keine Aussicht auf Besserung besteht.

Nun wurde doch im Kollektiv entschieden, wieder zum Busbahnhof per Busschiff zurück zu fahren und dann die Heimreise anzutreten. Für die Venedig-Neulinge Julia und Cäcilia sowie Andrea und Daniela fiel die Entscheidung nicht leicht, da man ja eigentlich nach Italien gefahren war um das große Wettkampfeignis des Jahres „VENEDIG“ mit zu erleben. Doch die Vernunft siegte über die Enttäuschung, und nach einem kurzen Mittagessen im Campingplatz-Restaurant ging es bei strömendem Regen und Sturmböen Richtung Heimat.

Zu Hause angekommen, erfuhren wir, dass der Lauf durchgeführt wurde und letztendlich von rund 4000 gemeldeten



Läufern ca. 2000 gestartet waren. Doch es lief bei weitem nicht alles problemlos ab. Zwischenzeitlich wurden Läufer von Passanten und Ladenbesitzern aufgehalten und sogar mit Besen bedroht, da durch das „Wassertreten“ noch mehr Wasser in die Läden schwappte und auch die Passanten voll gespritzt wurden. Der einzige Vorteil für die Teilnehmer bestand darin, dass kaum Touristen unterwegs waren. Zu guter Letzt wurde der Wettkampf durch die örtliche Polizei beendet, so dass man wohl sagen kann, dass der sportliche Wert dieses Wettkampfes insgesamt angesichts der ungleichen Bedingungen in Frage gestellt werden kann.

Doch wie man sieht, hatte Goggi beim Postensetzen trotzdem viel Spaß!





Herren-18:

1.	Aoquel Archibald	SUI	17:44	22:58	40:42 min
2.	Jacobsson Filip	SWE	17:52	23:22	41:14 min
3.	Wursten Marcel	SUI	19:48	23:50	43:38 min
12.	Lange Korbinian	GER	21:55	29:18	51:13 min

Herren 55:

1.	Crawford James	GBR	17:06	23:17	40:23 min
2.	Andersson Carl-Henry	SWE	19:03	26:50	45:53 min
3.	Jirka Jiri	CZE	20:00	27:55	47:55 min
14.	Lange Peter	GER	27:28	36:11	63:39 min

Damen-18:

1.	Horova Pavla	CZE	17:24	25:05	42:29 min
2.	Leharova Alzbeta	CZE	18:35	26:31	45:06 min
3.	Lindberg Elin	SWE	18:42	27:04	45:46 min
12.	Gruber Andrea	GER	22:17	32:03	54:20 min
14.	Penzkofer Julia	GER	22:03	32:56	54:59 min
15.	Gruber Daniela	GER	24:21	36:56	54:59 min

Damen 35:

1.	Kozinova Jana	CZE	18:55	23:39	42:34 min
2.	Horcickova Eva	CZE	18:40	23:54	42:34 min
3.	Tesarova Bohumila	CZE	19:31	23:12	42:43 min
17.	Vogl Karin	GER	22:57	28:44	51:41 min
29.	Penzkofer Cäcilia	GER	31:10	36:17	67:27 min

Damen 45:

1.	Beltraminelli Marzi	SUI	19:38	21:27	41:05 min
2.	Jirkova Renata	CZE	21:48	21:56	43:44 min
3.	Kocsis Graziella	SUI	21:38	22:38	44:16 min
15.	Lange Petra	GER	26:53	29:21	56:14 min

Roland wurde in der Ergebnisliste leider nicht geführt; wahrscheinlich war er wieder einmal viel zu schnell!



VENEDIG

Wir kommen wieder!



## Erfolg - körperliches und mentales Training

### Heute schon mental trainiert?

Ich bin Läuferin. Aber diese Übung ist auf jede Sportart und sogar in unserem Alltags- und Arbeitsleben anwendbar.

Jeden Abend verwende ich mindestens 15 Minuten auf die Visualisierung meiner sportlichen Aktivität. Ich setze mich bequem hin, sodass nichts meine Aufmerksamkeit ablenkt. Sehr wichtig: Ich bin allein! Keine Störungen von außen. Vollkommene Ruhe. Ich entspanne mich. Nun stelle ich mir vor, dass ich mich an meinem Trainingsort befinde (bei mir z.B. die Tartanbahn - bei euch evtl. ein anderer Trainingsort). Ich habe ein Programm vor mir, das meine volle Konzentration benötigt. Zunächst wärme ich mich auf. Laufe meine Runden, fühle meinen Körper, meinen Atem, der kürzer wird, meine Beine, meine Knie, die nach vorne drängen und spüre, wie die Bewegung meinen Körper angenehm erwärmt. Okay, das war nett und gemütlich, jetzt bin ich aufgewärmt und gehe an meine Steigerungen. Ich kenne dieses Gefühl, wenn die Beine langsam anfangen zu laufen und immer schneller werden. Die Arme rudern schnell an

meiner Körperseite und unterstützen die Bewegung der Beine, alles arbeitet zusammen, wie ein eingespieltes Team mit einer gemeinsamen Zielsetzung. Ich spüre, wie mein Körper durchgepustet wird und das Blut in mir wie auf einem Highway durch meine Adern rast. Genau an diesem Punkt werde ich langsamer und laufe langsam zu einem Ausgangspunkt zurück, um erneut zu steigern. Okay, das habe ich jetzt sechs Mal absolviert. Nun wird's ernst, nachdem ich noch schnell „mental“ meine Oberschenkel dehne, denke ich an die Intervalle, die vor mir liegen. Ich weiß, dass ich lange Schritte machen muss, um meine Zielzeit einzuhalten. Okay, ich starte, höre den „Biep“ der Stoppuhr. Es geht los. Nicht zu schnell loslaufen, um am Ende der Runden noch Kraft zu haben. Ich fühle meine Beine, die stark nach vorne preschen, beim ersten Intervall fühlt sich noch alles gut an und ich denke, die Bahn gehört mir. Nach dem 5. Intervall sieht das schon anders aus. Aber im Moment gehört die Bahn noch immer mir, ich checke meine Zwischenzeit nach 200 Metern. Prima, ich liege gut in der Zeit. Perfekt. Mein Atem passt sich an die Geschwindigkeit an, aber

wenn ich das Tempo durchhalte, dürfte alles klappen. Und „biep“ ich stoppe das erste Intervall. Super, zwar eine Sekunde drüber, aber das ist beim ersten Intervall besser, als zu schnell. So mache ich eine Zwischenrunde, bevor ich mich mit der gleichen Prozedur an mein zweites Intervall wage und laufe mich aus. Ich öffne langsam meine Augen um wieder aus dem Training zurückzukommen. Das fühlt sich gut an. Ich kann das Programm am nächsten Tag schaffen. Mein Körper fühlt sich nun schwer an, meine Muskeln haben sich, während ich mental trainierte, voll entspannt.

Versucht vor schwierigen Trainingseinheiten oder Wettkämpfen, diese zuerst im Kopf abzuspielden.

Ihr werdet sehen, dass diese Übung nicht nur motiviert, sondern auch die mentale Kraftentwicklung fördert. Wenn man im Geist schon mal vorgelaufen ist, weiß man, wie der Weg aussieht!

### Heidi Diakoumopoulos

Griechische Nationalkaderläuferin im Marathon

## Die Aufgabe des Sportlers

Das vergangene Jahr brachte Erfolge, aber auch einige Misserfolge, über deren - zum Glück - geringe Zahl wir hinweg sehen wollen.

Die Erfolge allerdings sind lobenswert und hoch verdient. Um ein paar Beispiele anzuführen: Gold in der Staffel-Elite, Silber und Bronzemedailien bei der Deutschen Sprint und Deutschen Langdistanz, bestes Ergebnis aller Zeiten beim Deutschland-Cup, top Ergebnisse bei der Venla- und Jukolastaffel, sowie natürlich die zahlreichen Siege und weiteren Podestplätze auf bayerischer Ebene. Das sind doch große Leistungen, die wir OLER des SV Mietraching vollbracht haben. Es steht zwar meistens der Sieger auf dem Treppchen, aber es braucht immer Mehrere zum Sieg.

Was würden wir ohne unsere Trainer machen, welche uns immer hervorragend auf die Wettkämpfe vorbereiten. Oder was wäre ein Zieleinlauf ohne die Laufkameraden und das Publikum,

welches zu einer herrlich spannenden Stimmung beiträgt.

Wir Orientierungsläufer schlagen uns alleine den Weg durchs Unterholz, fliegen über Hindernisse hinweg und versuchen so schnell als möglich die Postenstandorte anzulaufen und ins Ziel zu kommen, doch wir würden ohne die Unterstützung unseres Vereins, unserer Trainer, unserer Eltern und Freunde nicht in den Genuss dieser tollen Erlebnisse kommen. Egal, ob mental oder finanziell, auf diese Unterstützung sind wir angewiesen, wollen wir optimale Leistung bringen und Erfolg haben.

Doch wir selbst müssen auch unseren Teil zum Erfolg beitragen, nämlich Trainieren. Dies macht natürlich in der Gruppe viel mehr Spaß, als alleine, darum hoffe ich, dass wir uns alle wieder darauf besinnen: „Die Läufe bestreiten wir alleine, doch zum Erfolg kommen wir nur gemeinsam. Sich Ziele setzen ist nicht alles, nein, wir müssen auch etwas dafür

tun.

Zuletzt möchte ich gerne noch ein Zitat anführen: der deutsche Schriftsteller Peter Bamm hat einmal gesagt:

„Fleiß für die falschen Ziele ist noch schädlicher als Faulheit für die richtigen.“

Ich halte es aber wie Robert Kennedy:

„Nur diejenigen, die sich trauen, im großen Stil zu scheitern, können auch im großen Stil Erfolg haben.“

**euer Laufkollege Korbinian**





## Trainingseindrücke aus dem OL-Jahr 2012

Der Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg ist der Unterschied zwischen Richtig tun und Fast-Richtig tun.

v. Edward Simmons



Wenn wir an Scheitern denken,  
so scheitern wir.

Wenn wir unentschlossen bleiben,  
bleibt alles beim Alten.

Wir müssen Großes vollbringen wollen  
und es einfach tun.

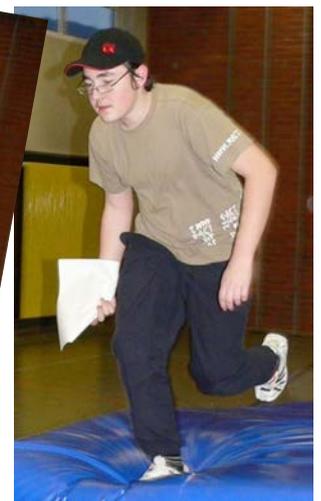
Niemals denkt an Misserfolg.

Denn so wie wir jetzt denken,  
erfüllt sich alles

v. Maharishi Mahesh Yogi



Das Wichtigste des ersten  
Schrittes ist die Richtung,  
nicht die Weite.

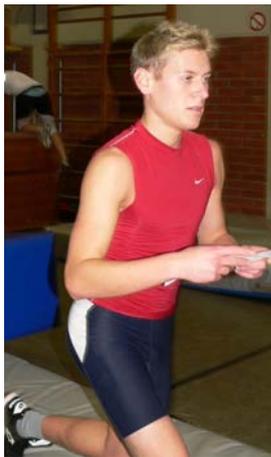


Der Weg zum Erfolg ist keine  
Einbahnstraße.

v. Klaus Klages



Erfolgreiche Menschen sind bereit,  
das zu tun, wozu nicht erfolgreiche  
Menschen nicht bereit sind.



Der ganz große Erfolg ist  
meistens eine Summe von  
Kleinigkeiten.



Wer hohe Türme bauen will,  
muss lange beim Fundament  
verweilen.

v. Anton Bruckner



Zu den Quellen gelangt man  
gegen den Strom.  
Stanislaw Jerzy Lec



Das Geheimnis des Erfolges  
kennen nur jene,  
die einmal Misserfolg gehabt  
haben.

Antoine de Saint-Exupéry



Nichts ist überzeugender als Erfolg !

Redaktion und Layout  
Petra Lange



*Info an alle:*

*Unsere Trainingszeiten sind regelmäßig auf unserer Homepage abrufbar. Bitte informiert euch immer wieder selbständig über Ausfälle oder Änderungen.*

*Zudem wäre es wichtig für die Durchführung des Trainings, dass ihr immer sehr pünktlich zum Training erscheint, und dass ihr euch, wenn ihr verhindert seid, frühzeitig bei Karin, Roland, oder Flo abmeldet*

*[www.sportverein-mietraching.de](http://www.sportverein-mietraching.de)*

- *Karin und Roland / Tel.: 0991-2703704 Email: [sportvogel@t-online.de](mailto:sportvogel@t-online.de)*
- *Flo Kerschl / Tel.: 0151-23523936 Email: [florian.kerschl@gmx.de](mailto:florian.kerschl@gmx.de)*

## Das Wort zum Saisonabschluss

Unsere Jahresabschlussfeier 2012 ist dieses Jahr schon am Saisonanfang 2013 platziert, weil Roland, Flo und ich den Winter etwas aufgepeppt haben. Wir haben über vier Wochenenden hinweg die B-Trainerausbildung erfolgreich absolviert.

Ein erlebnisreiches, aber auch sehr stressreiches OL-Jahr ist zu Ende gegangen. Ich hatte wieder viel Spaß mit Euch zusammen beim Orientierungslauf. Ich denke an die Postensuche zwischen den Steinen, Felsen und Kühen beim Trainingslager in Tirol, oder an ..... !

Es war aber auch ein Jahr mit viel Freizeitstress aufgrund unserer eigenen Veranstaltung im September. Es war die erste Deutsche Meisterschaft, die die OL-Abteilung des SV Mietraching in seiner Vereinsgeschichte ausgerichtet hat. Wir mussten uns dafür bereits drei Jahre vorher bewerben, und in einem Verein so lange Zeit vorzuschauen ist nicht leicht möglich und somit immer mit einem großen Risiko behaftet.

Deshalb freue ich mich um so mehr, dass alles bis auf wenige Kleinigkeiten so gut geklappt hat. Wir haben für unsere Veranstaltung sehr viel Lob bekommen. Ich weiß, dass ein paar wenige Eckpfeiler die Hauptarbeit geleistet haben und auch die Verantwortung getragen haben. Ich möchte mich hier noch mal dafür bedanken.

Ich weiß, dass es eure Freizeit war, die

ihr geopfert habt.

DANKE !!!

Wir machen diese Veranstaltungen um erstens Einnahmen und Ausgaben in der Waage zu halten und zweitens weil unsere Sportart nur funktioniert, wenn jeder Läufer auch Veranstalter ist!!!!

Der Schwerpunkt im letzten Jahr war sicherlich diese Deutsche Meisterschaft.

Ich möchte den Fokus für 2013 auf die Nachwuchsgewinnung legen. Wir müssen es schaffen, dass sich wieder Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene auf unsere Sportart einlassen. Wir brauchen keine Spitzensportler, sondern eine möglichst breite Masse, die aus Spaß regelmäßig Orientierungslauf betreibt. Wir sammeln derzeit Ideen, wie wir das erreichen können. Ich bitte dabei um eure Mithilfe bei der Ideensammlung und bei der Verwirklichung. Die Kids-Gruppe, für deren Training Flo verantwortlich zeichnet, ist bereits ein guter und solider Anfang.

Unsere Erfolge im Jahr 2012 waren wieder hervorragend. Ich bin immer stolz, wenn ein Mitglied des SV Mietraching auf dem Podest steht. Vor allem wenn der Kreis der Medaillenträger wieder größer geworden ist.

Ich möchte nochmals allen ganz herzlich zu ihren Erfolgen gratulieren.



Ich wünsche uns allen ein gesundes neues Jahr mit vielen schönen OL-Erlebnissen.

Eure Abteilungsleiterin  
**Karin Volgl**