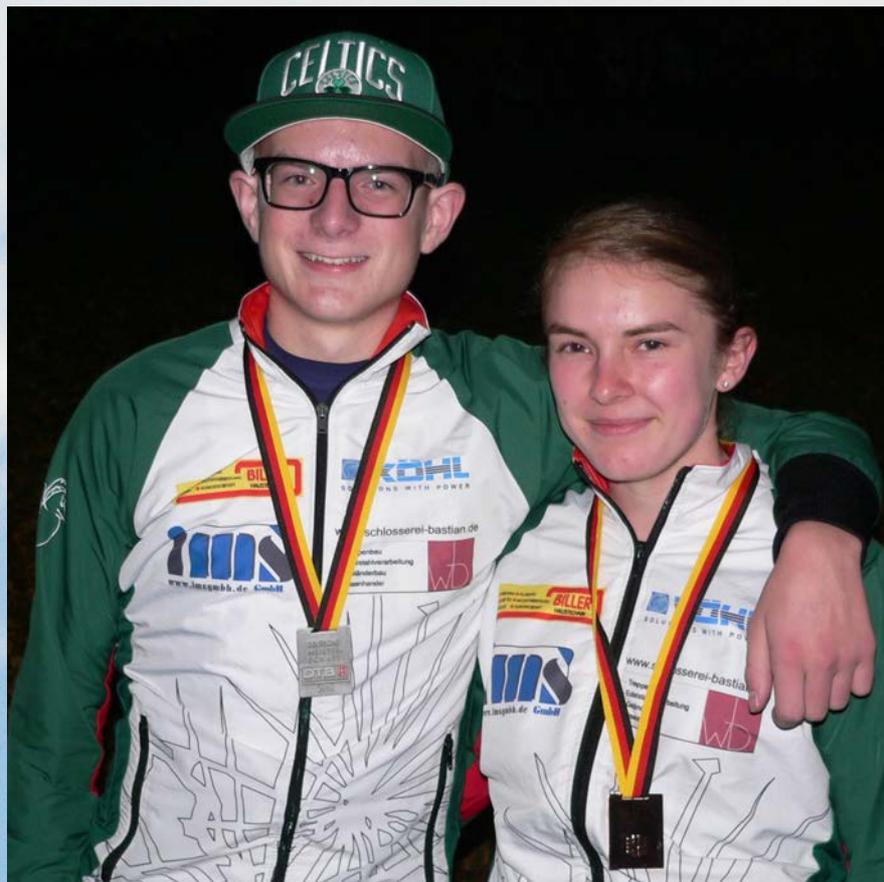


Jahresbericht O L-Abteilung 2013

DIE ERSTEN DM-MEDAILLEN FÜR JULIA UND KORBINIAN

THEMEN IN DIESER AUSGABE:

- S. 3 Portugal O-Meeting
- S. 9 JLVK
- S. 12 DM Sprint
- S. 15 BM Staffel
- S. 22 DM Mittel
- S. 26 BM Sprint
- S. 31 Sommerbiathlon
- S. 34 BM Mittel
- S. 37 Trainingslager
- S. 44 BM Lang
- S. 46 DM Staffel
- S. 51 DM Lang
- S. 56 Rome O-Meeting



Bei Deutschen Meisterschaften wurden in diesem Jahr errungen:

2 x Silber
1 x Bronze

Bei Bayerischen Meisterschaften wurden in diesem Jahr errungen:

8 x Gold
8 x Silber
5 x Bronze

Bei Niederbayerischen Meisterschaften wurden in diesem Jahr errungen:

8 x Gold
5 x Silber
1 x Bronze

Bei Gaumeisterschaften wurden in diesem Jahr errungen:

4 x Gold
5 x Silber
2 x Bronze



PARKRACE IN DEGGENDORF AM 10.01.2013



**DIE OL-RÄDER
LAUFEN
WIEDER !**

Zum ersten Orientierungslauf des Jahres trafen sich die OL-Sportler an der Mittelschule Theodor Heuss, um am Fuße des Geiersberges den 2. Lauf zur DegPark-Tour zu absolvieren. Das Organisationsteam Roland und Karin Vogl vom ausrichtenden SV Mietraching hatten einen Massenstart-OL vorbereitet.

Alle Teilnehmer wurden gleichzeitig auf die verschiedenen Strecken geschickt: Während die Erwachsenen und Jugendlichen zunächst eine rund 1,5 km lange Runde ab-

laufen mussten, bevor sie nach einem Kartenwechsel noch ein so genanntes Postennetz mit freier Anlaufreihenfolge zu absolvieren hatten, wartete auf die Kinder eine etwa 300 Meter lange Runde rund ums Schulareal und auf die Walker eine 1,6 km lange Strecke.

Bei den Herren entwickelte sich von Beginn an ein spannendes Rennen, das am Ende Ralph Körner vom OLV Landshut mit dem hauchdünnen Vorsprung von nur zwei Sekunden für sich entscheiden konnte. Bei den Damen feierte

Nachwuchsläuferin Andrea Gruber vom SV Mietraching mit sieben Sekunden Vorsprung einen ebenso knappen Tagessieg.

Ebenfalls spannend war es bei den Kindern, wo Andreas Lindner vom SV Mietraching am Ende 16 Sekunden Vorsprung ins Ziel brachte, während in der Walker-Kategorie Walter Körner vom LV Deggendorf einen klaren Tageserfolg landen konnte.

Damen:

1.	Andrea Gruber	SV Mietraching	27:59 min
2.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	28:07 min
3.	Gertrud Liebl	TV Osterhofen	36:43 min
4.	Hannah Kühne	SV Mietraching	37:09 min
5.	Amelie Bastian	SV Mietraching	42:55 min
6.	Cäcilia Penzkofer	SV Mietraching	44:26 min

Herren:

1.	Ralph Körner	OLV Landshut	23:27 min
2.	Korbinian Lange	SV Mietraching	23:29 min
3.	Siegfried Liebl	TV Osterhofen	26:22 min
5.	Willi Bastian	SV Mietraching	37:14 min
6.	Tobias Penzkofer	SV Mietraching	38:54 min
7.	Tobias Bretzendorfer	SV Mietraching	38:57 min

Kids:

1.	Andreas Lindner	SV Mietraching	8:44 min
2.	Yvonne Mindt	SV Mietraching	9:11 min
AK	Julia Seif	SV Mietraching	9:00 min

Walker:

1.	Walter Körner	LV Deggendorf	30:44 min
2.	Birgit Mindt	SV Mietraching	33:49 min
3.	Andrea Greifenstein	LV Deggendorf	42:34 min
	Christa Brauße	LV Deggendorf	42:34 min



B-TRAINER BEIM SV MIETRACHING

Hoch qualifizierte Ausbildung für unseren OL-Nachwuchs

Trainer B-Lizenz für Orientierungslauf-Sportler des SV Mietraching!

Erstmals nach über zwölf Jahren fand im Bereich des deutschen Orientierungslaufs wieder eine Ausbildung zur Trainer B-Lizenz statt. Möglich wurde der Lehrgang dank der guten Kooperation der beiden OL-Landesfachwarte, Alfons Ebneith aus Bayern und André Kwiatkowski aus Niedersachsen.

Den Ausbildungsmodulen in Hannover (23. bis 25.11.2012), Coburg (7. bis 9.12.2012), Göttingen (11. bis 13.01.2013) und Regensburg (18. bis 20.01.2013) stellten sich 20 OL-Sportler aus Bayern, Niedersachsen, Berlin, Hessen und dem Saarland. Unter den acht Teilnehmern des Bayerischen Turnverbandes (BTV) befanden sich auch Florian Kerschl sowie Karin und Roland Vogl vom SV Mietraching.

Die neu gestaltete Ausbildung unterlag einem straffen Zeitplan. Sie beinhaltete einen großen Theoriebereich, der neben der kompletten Trainingslehre (Laufen, Orientieren - technisch und taktisch), auch Informationen über Sportbiologie und -physiologie sowie Gruppenarbeiten über verschiedene Themen umfasste.

Viele der theoretischen Themen setzte man aber auch in die Praxis um. Zum Beispiel wurden Lauf-ABC, Sprint- und Strecken-OL und sonstige Trainingsarten mit jeweiliger Trainingsbeobachtung durchgeführt. Das letzte Ausbildungsmodul mit theoretischer und praktischer Prüfung fand in Regensburg statt. Unmittelbar danach arbeiteten die Teilnehmer aus eigener Motivation heraus noch eine Strategie aus, die der Nachwuchsarbeit zugute kommen soll. Im Kern geht es dabei darum, die Anbindung zwischen Landes- und Bundesebene zu optimieren. Die Ergebnisse

dazu wurden nun noch ausgearbeitet und danach offiziell vorgestellt.

Zum Lehrgangsabschluss ließ es sich der Präsident des BTV, Dr. Alfons Hölzl, nicht nehmen, die Teilnehmer zu ihrer bestandenen Prüfung persönlich zu beglückwünschen.

„Orientierungslauf hat einen erheblichen Stellenwert im BTV“, sagte er bei seinem Kurzbesuch. „Die Sportart hat ein anderes Klientel und Publikum als das klassische Turnen und kann andere Disziplinen bereichern oder gut in diese integriert werden - beispielsweise bei turnerischen Mehrkämpfen“, so Hölzl.

„Der Lehrgang war sehr interessant, informativ und vor allem praxisnah gestaltet“, resümierten die drei Teilnehmer aus Mietraching.

PORTUGAL O-MEETING 09-12.02.2013

Zur diesjährigen POM waren zahlreiche deutsche Läufer gemeldet, und so begaben sich auch Karin und Roland Vogl, sowie Korbinian, Peter und Petra Lange ebenfalls bei starkem Schneetreiben in München ins Flugzeug, um mit großer Verspätung (nach Enteisung der Tragflächen und Startverschiebung) Richtung Süden zu starten. Empfangen wurden die fünf Mietrachinger von herrlichem Sonnenschein und Temperaturen um die 20 Grad in Lissabon.

Nach dem Abholen der Mietautos ging's erstmal zu einer Sightseeing-Tour durch Lissabon, die anfangs sehr interessant war, sich doch nach einigen Stunden „kritisch“ entwickelte, da man nicht mehr wusste, in welchem Parkhaus die Autos abgestellt worden waren. Ein Teich war in der Nähe gewesen, doch auf dem Stadtplan waren sehr viele Teiche eingezeichnet, und

die direkte Richtung, die man einschlagen hätte müssen, war durch einen tiefen Straßeneinschnitt nicht möglich. In Erinnerung war noch das Schild zur Deutschen Botschaft - doch in welcher Straße war diese? In einem Reiseführer war die Adresse Gott sei Dank erwähnt, so dass wir durch mehrmaliges Fragen auf den richtigen Weg kamen, der mit leerem Magen und nach vielen Stunden auf den Beinen (Abfahrt in Mietraching um 2.30 Uhr morgens) an der Substanz nagte.

Endlich zurück, machten wir uns auf die Autofahrt zu unserem Hotel, das noch 260 km nort-östlich von Lissabon entfernt lag.

Die Hotelzimmer waren geräumig, sauber und warm und nach einem guten Abendessen und einem Glas Wein fiel jeder in tiefen Schlaf.



POM - Tag 1:

Strahlender Sonnenschein und angenehme Frühlingstemperaturen empfangen uns zur Einstimmung auf die Wettkämpfe in Idanha-a-Nova zur Langdistanz. Hier stießen dann auch Simon Aigner, Felix Schulmerich und Mariana Otto zu uns. Das sehr offene, aber sumpfige Gelände war geprägt von vielen Stein- und Höhenformationen. Zudem durchzogen das gesamte Laufgebiet viele Steinmauern, die Viehweiden begrenzen. Die Stiere wurden wegen des Wettkampfes tags zuvor in die Ställe getrieben, doch einige hatten sich auf den Weiden unter den dichten Baumgruppen versteckt - einer sogar agierte als wilder „el Toro“. Korbinian kam nach einem für dieses neue Gelände sehr guten Lauf nach 6,7 km (220 HM) und einer Zeit von 53:53 Minuten ins Ziel und belegte bei dieser Etappe gleich mal Platz 9 unter 44 Startern in der H-16. Ähnlich gute Läufe konnten die übrigen Mietrachinger verbuchen: Petra Lange wurde in der Kategorie „Easy Long“ sogar Zweite. Einzig Peter hatte Fehlstempel zu verbuchen, doch das lag nicht an seinem Orientierungsvermögen, sondern an „el Toro“, der Peter und einen weiteren Läufer auf der Weide angriff, wobei sich der Mietrachinger nur durch einen beherzten Sprung über die Steinmauer retten konnte, obwohl er sich einige Wochen vorher beim Skifahren den Oberarm angebrochen hatte und dieser eigentlich durch Ruhe und nicht durch Stierkämpfe genesen sollte. Da half nach dem auf langen Umwegen erreichten Ziel nur ein „Schluck aus der Pulle“ !

**POM - Tag 2:**

Es ist kühl, Nebel zieht auf und zum Ende der Etappe fängt es zu regnen an; doch die Stimmung ist super und Peter geht trotz des gestrigen Vorfalls wieder an den Start. Gleiches Zielgebiet - nur der Lauf findet im Anschlussgelände statt. Hier kann sich Korbinian sogar noch etwas steigern und belegt trotz eines kleinen Sumpfausrutschers mit 31:49 Minuten (4,2 km / 155 Hm) den siebten Platz. Auch Karin kommt mit dem Gelände sehr gut zurecht und schafft genau wie am Vortag Platz 12. Roland muss unter seinen 68 Konkurrenten kämpfen und kommt auf Platz 25. Und Petra kommt wieder aufs Treppchen mit Platz drei. Das ist der Vorteil, wenn man nicht so sehr auf harte Saisonvorbereitung aus ist, sondern mehr die Landschaft bei einfachen Läufen genießen will.

POM - Tag 3:

Die ganze Nacht hatte es geregnet und die Temperaturen sind auf 5 Grad gesunken. Am Morgen ist es zwar wieder trocken, doch der Wind bläst und wir sind froh über unsere Winterjacken. Die dritte Etappe findet in Cidral in neuem Gelände statt - geprägt von hohen Felsen, Steinen und unübersichtlichem Bodenbewuchs. Viele Läufer haben Schwierigkeiten, hier die Geländeformationen zu zuordnen und es hagelt einen Fehlstempel nach dem anderen. Auch die Mietrachinger Fraktion wird davon nicht verschont: Korbinian, Karin und Peter beenden diesen Lauf mit einem fehlenden Posten. Was die Stimmung aber nur kurz trübt, denn „wir sind ja auf Urlaub hier!“



POM - Tag 4:

Nach einer sehr kühlen Nacht liegt auf den Bergen der Umgebung Schnee! Wir sind doch in Portugal, um diesem Zustand zu entfliehen! Na ja - noch ein Wettkampftag und es ist wenigstens trocken. An windstillen Plätzchen kann man die Sonne sogar wieder richtig genießen, doch auf der Zielwiese sind solche Plätze äußerst rar. Leider werden wir wieder ins gleiche Gelände des Vortages geschickt, und die Geländeinterpretation hat sich bei den wenigsten über Nacht geändert. Lange Laufzeiten - viele Fehlstempel - viel Wind - wir sind nun wieder froh, im warmen Auto zu sitzen. Der Nachmittag ist noch lang und wir nutzen das sonnige, und nun auch wärmere Wetter zu einer Rundfahrt mit Abstechern zu verschiedenen Burgruinen und Bergdörfern. Ein Blick von oben auf einen riesigen Stausee und ein Kaffee auf der Bank an der sonnengewärmten Mauer. Eigentlich wollen wir nicht nach Hause, wo es schneit und bitter kalt ist. Also lassen wir uns die Sonne ins Gesicht scheinen und genießen den Tag!



Nach einer kurzen Nacht geht es zurück nach Lissabon. Da aber der Abflug erst Abends ist, haben wir den Tag noch zur „freien Verfügung“. Je näher wir Lissabon und dem Meer kommen, um so wärmer werden die Temperaturen. Roland und Karin erkunden noch einige Stunden die Altstadt von Sintra; Fam. Lange dagegen fährt ans Meer. In einem kleinen Ort wird ein Parkplatz an der Uferpromenade gesucht und dann geht es die Treppen hinab ans kühle Nass. Natürlich muss man wenigstens mit den Beinen im Wasser stehen, wenn man schon mal am Strand ist. Als die Flut kommt, wird noch eine kleine Küstenwanderung unternommen, um dann anschließend einen Kaffee mit kleinem Snack in einem Dorfcave zu genießen. Spät nachmittags treffen wir uns alle wieder am Flughafen, um von der Wärme in die Kälte Bayerns zurückzukehren.

Portugal im Februar - du warst eine (Flug-) Reise wert!

**Endplatzierungen der Mietrachinger Oler:**

Korbinian Lange (H16 / 34. / 44 Teilnehmer)
 Simon Aigner (HE / 31. / 88 Teilnehmer)
 Karin Vogl (D40 / 18. / 21 Teilnehmer)
 Roland Vogl (H45 / 30. / 69 Teilnehmer)
 Peter Lange (H55 / 69. / 70 Teilnehmer)
 Petra Lange (Easy Long / 1. / 24 Teilnehmer)
 Felix Schulmerich (Easy Long / 2. / 24 Teilnehmer)
 Mariana Otto (Easy Short / 32. / 33 Teilnehmer)



PARKRACE BEIM COMENIUS-GYMNASIUM AM 14.02.2013

Auf dem Gelände des Comenius-Gymnasiums in Deggendorf, zwischen der Rusel-, Prellinger-, Walch- und Graflinger Straße, erstreckten sich an diesem Donnerstag die Bahnen des zweiten Laufes zur Sprintserie DegPark-Tour 2013. Die Erwachsenen und Jugendlichen hatten dabei eine Länge von 1,4 Kilometer, die Schüler 0,5 km und die Walker 1,1 km Luftlinie zu bewältigen. Das zu belaufende Gelände war in seiner Ausdehnung zwar nicht so groß, hatte aber einige Bereiche aufzuweisen, die manchem Teilnehmer Probleme bereiteten.

Bei den Damen gab es einen

relativ knappen Zieleinlauf. Die ersten drei lagen am Ende innerhalb von 27 Sekunden. Julia Penzkofer im Januar noch Zweite, hatte dieses Mal die Nase vorn vor Hannah Kühne.

Die Herrenkategorie bestimmte wieder Ralph Körner, der auch schon den Januarlauf für sich entscheiden konnte. Er gewann mit über dreieinhalb Minuten Vorsprung vor dem Mietrachinger Sebastian Lange.

Bei den Kids war Yvonne Mindt erfolgreich und Walter Körner setzte sich erneut bei den Walkern durch.

Damen:

1.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	18:54 min
2.	Hannah Kühne	SV Mietraching	19:15 min
3.	Andrea Gruber	SV Mietraching	19:21 min
5.	Karin Vogl	SV Mietraching	25:03 min
6.	Cäcilia Penzkofer	SV Mietraching	25:22 min

Herren:

1.	Ralph Körner	OLV Landshut	13:04 min
2.	Sebastian Lange	SV Mietraching	16:43 min
3.	Stefan Hötzing	TV Osterhofen	17:38 min
5.	Tobias Bretzendorfer	SV Mietraching	19:11 min
6.	Roland Vogl	SV Mietraching	20:17 min
7.	Tobias Penzkofer	SV Mietraching	21:16 min
9.	Georg Biller sen.	SV Mietraching	39:18 min

Kids:

1.	Yvonne Mindt	SV Mietraching	8:04 min
----	--------------	----------------	----------

Walker:

1.	Walter Körner	LV Deggendorf	12:55 min
2.	Birgit Mindt	SV Mietraching	16:45 min
3.	Christine Riegel	LV Deggendorf	29:19 min
	Gabriele Achatz	LV Deggendorf	29:19 min



D-KADER LEHRGANG IN BERNHARDWALD 01.-03.03.2013

Der Bayernkader ist fit:

Mit 40 Jugendlichen und Schülern war annähernd der komplette bayerische Orientierungslauf-Nachwuchs am Freitag, 1. März nachts nach Bernhardwald angereist, um am diesjährigen Frühjahrslehrgang teilzunehmen. Eingeladen dazu hatten Landesjugendfachwart Benjamin Forkel und Landestrainer Uwe Weid.

Grund für den frühen Zeitpunkt der Zusammenziehung war die Terminierung des Jugend- und Juniorenländervergleichskampfes (JLVK) bereits 14 Tage später (15.-17.03.) in Bottrop. Dementsprechend umfassend und straff war auch der Trainingsplan für den Lehrgang.



Aber ohne Fleiß kein Preis, denn das Ziel steht für alle fest: Wiederholung des guten letztjährigen Ergebnisses beim JLVK (Gesamtzweiter und Sieger der Jugendwertung) in diesem Jahr.

Landestrainer Weid konnte bei der Durchführung der Trainingseinheiten (TE) mit Klemens Janischowsky, Valerio Casanova und Erich Nürnberg, Thomas Scheler, Benny Forkel und Florian Kerschl auf einen Teil der neu ausgebildeten B- bzw. C-Trainer zurückgreifen. Logistische Unterstützung gab es außerdem von OL-Landesfachwart Alfons Ebnet, Birgit Spangenberg, Milena Grifoni und Angelika Weid.

Nach Begrüßung und organisatorischer Einweisung ging es am Freitagabend gleich mit der ersten Trainingseinheit los: Nacht-OL-Sprint unter schwierigen Bedingungen im Park- bzw. Waldgelände von Bernhardwald. Technisch anspruchsvoll war der Lauf deshalb, weil in unmittelbarer Nähe der benötigten auch zusätzlich falsche OL-Posten aufgestellt wurde. Es war ständige Konzentration gefragt. Wie erwartet, gab es deshalb viele falsch quitierte Stempel.

Der Samstag begann mit einer etwa 30minütigen Runde Lauf-ABC als Frühstart, natürlich noch vor dem Frühstück. Danach ging es in den Wald im benachbarten Ort Forstmühle, wo zunächst Einzelfotos der Teilnehmer am OL-Posten gemacht wurden, bevor man zu einem Staffelttraining überging. Was bei den eisigen Temperaturen so manchen die Kälte durch den Körper trieb.

Nach einem Massenstart musste dabei jeder zweimal unmittelbar gegen einen Kontrahenten laufen. Nach einer kurzen Mittagspause nahmen alle am 6. Lauf der Winterlaufserie der OLG Regensburg teil. Der Schwierigkeitsgrad war dabei aber unterschiedlich. Bahn C hatte eine „normale“ OL-Karte, auf der Karte der Bahn B waren keine Wege eingezeichnet und die Karte der Bahn A enthielt nur Höhenlinien und Steine als Orientierungshilfen.

Am Abend traf man sich noch zum Hallentraining mit Lauf-ABC und vorwiegend Koordinationsübungen auf Lang-Bank und Treppe.

Der Sonntag begann nach einer kleinen Aufwärmereinheit mit einem Konditionstest auf einem kurzen Rundkurs in unmittelbarer Nähe der Sporthalle.

Da konnte man sich mit den Laufkolleginnen und -kollegen und auch mit einigen Trainern duellieren. Als sechste und letzte Trainingseinheit war das Thema „Feinorientierung“ im Gelände des „Felsenparadieses“ bei Süßenbach geplant, aber die Verletzungsgefahr wäre durch die vielen vereisten Felsen zu groß gewesen. Darum ging es in Gruppen mit je einem Trainer zum lockeren Querlaufen ins Waldgelände in Orts-Nähe. Nach dem gemeinsamen Mittagessen im Vereinsheim des TSV Bernhardwald bedankte sich Alfons Ebnet bei allen und zog ein positives Fazit.



LIPICA OPEN IN SLOWENIEN 09.-10.03.2013



Auch in diesem Jahr wieder begaben sich Roland und Karin Vogl Anfang März ins schöne Slowenien zum 2-Tage-OL Lipica Open im Westen des Landes.

Im anspruchsvollen Karstgelände musste man ständigen Kartenkontakt haben, um die detailreichen Höhenformationen gut zu interpretieren.

Aus dem erhofften Ausflug in den sonnigen Süden wurden aber für die beiden, sowie für weitere rund 1000 Teilnehmer zwei regnerische Tage. Immerhin lagen die Temperaturen wenigstens im zweistelligen Bereich.

Die Läufe selbst beinhalteten alles, was man von ihnen erwartete: hervorragende Karten, anspruchsvolles Gelände und schwierige Bahnen. Das Orientierungsvermögen wurde sowohl auf der Langdistanz am Samstag als auch auf der Mitteldistanz am Sonntag gefordert.

Ein gut besetzter und anspruchsvoller Wettkampf für den Einstieg in die OL-Saison.

D21B:

1.	Lenka Kazdova	CZE	46:52	33:35	80:27 min
2.	Martina Perani	ITA	63:27	36:08	99:35 min
3.	Petra Germ	AUT	60:51	39:26	100:17 min
	Karin Vogl	GER	60:47	dns	

H45:

1.	Timo Nurmela	FIN	42:42	33:25	76:07 min
2.	Peter Bonek	AUT	44:02	33:25	77:27 min
3.	Gabor Pavlovics	HUN	46:10	35:49	81:59 min
	Roland Vogl	GER	54:14	dns	

PARKRACE IN OSTERHOFEN AM 07.03.2013

Beim März-Lauf dieser OL-Serie ging es vom Schuhhaus Liebl aus quer durch Park- und Stadtgebiet von Osterhofen.

Bei den Damen konnte sich wieder einmal Julia Penzkofer durchsetzen, und bei den Herren dominierte wiederum Ralph Körner, wobei Korbinian Lange ihm wieder knapp auf den Fersen war.

Zum ersten Mal in dieser Saison erlief sich bei den Kids Felix Fischl den Sieg vor Max Bastian und Yvonne Mindt.

Die Walker-Kategorie hat in Walter Körner, dem alten OL-Hasen seinen Meister gefunden, doch Birgit Mindt vom SV Mietraching landet nur knapp dahinter auf Platz zwei



Damen:

1.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	20:07 min
2.	Maria Lange	SV Mietraching	25:56 min
3.	Cäcilia Penzkofer	SV Mietraching	26:40 min
5.	Daniela Gruber	SV Mietraching	30:59 min
6.	Amelie Bastian	SV Mietraching	41:10 min

Herren:

1.	Ralph Körner	OLV Landshut	14:00 min
2.	Korbinian Lange	SV Mietraching	14:56 min
3.	Stefan Hötzing	TV Osterhofen	15:36 min
4.	Roland Vogl	SV Mietraching	19:05 min
5.	Tobias Penzkofer	SV Mietraching	20:04 min
7.	Tobi Bretzendorfer	SV Mietraching	25:11 min
8.	Georg Biller sen.	SV Mietraching	28:37 min

Kids:

1.	Felix Fischl	SV Mietraching	11:12 min
2.	Max Bastian	SV Mietraching	11:38 min
3.	Yvonne Mindt	SV Mietraching	12:00 min

Walker:

1.	Walter Körner	LV Deggendorf	22:45 min
	Gabriele Achatz	LV Deggendorf	22:45 min
2.	Birgit Mindt	SV Mietraching	26:25 min
3.	Andrea Greifenstein	LV Deggendorf	32:04 min
	Christa Brauße	LV Deggendorf	32:04 min



JUGENDLÄNDERVERGLEICHSKAMPF IN BOTTROP 16.-17.03.2013

Noch bis zum letztjährigen Jugend- und Juniorenländervergleichskampf bei Halberstadt blieb die 37. Auflage dieses Wettkampfes fraglich, da kein Ausrichter gefunden werden konnte. Mit dem DJK (Deutsche Jugendkraft) Adler Bottrop und unterstützenden OL-Vereinen der Region fanden sich dann doch noch Organisatoren und freundliche Gastgeber, um den Nachwuchs-Auswahlmannschaften der Landesverbände den wichtigsten Wettkampf des Jahres zu bescheren.

Der Einzellauf am Samstag lockte in einen neu kartierten Teil des Naturparks „Hohe Mark“, einem großen wegereichen Waldgebiet 35 km nordöstlich von Bottrop. Der lange Winter hatte verhindert, dass der Farn, der im Sommer die Kartenaufnahme sehr erschwerte, hochwächst. Das alte Farnkraut war zu Bo-

den gesunken, so dass die Belaufbarkeit teilweise besser war, als auf der Karte dargestellt. Einige teils größere, teils kleinere feinkupierte Gebiet waren jedoch sehr knifflig. Hier konnten aber die Teilnehmer aus Bayern, darunter auch einige Mietrachinger Kader-Mitglieder, sehr gute Leistungen erbringen und damit Punkte für den Landesverband sammeln.

Für das Rahmenprogramm zur abendlichen Siegerehrung inmitten Bottrops sorgten bekannte Landesverbände - natürlich auch Bayern - mit originellen Showeinlagen und traditionellen Sprüchehören, welche der Sprecher in die Ehrung einfließen ließ, für gute Stimmung.

So als ob der Wettergott die OL-Gebete erhört hätte, blieb der angekündigte Regen am Sonntag aus und die Sonne erschien kurzzeitig zwischen der Wolken-

decke als die älteren Schlussläufer die letzten Entscheidungen um die Podestplätze der Staffeln fällten. Eindrucksvoll gewannen sächsische Läufer 5 der 7 Staffeklassen, Berlin und Bayern jeweils die weiteren zwei.

Insgesamt 370 JLVK-Teilnehmer und ihre Betreuer waren seit Freitagabend in Bottrop zu Gast. Das Bayerische Team unter der Leitung von Uwe Weid hatte hervorragenden OL-Sport geboten und am Ende den zweiten Gesamtrang hinter Sachsen geholt. Einen großen Teil dazu beigetragen haben die tollen Einzelplatzierungen von Helena Bastian und Hannah Kühne, sowie ihr hervorragender zweiter Staffel Platz der D-18 mit Teampartnerin Isabel Seeger.

D-14 Einzellauf / 3,8 km / 40 Hm / 15 P. (42 Teilnehmer):

1.	Ellen Küser	LTV Sachsen	26:51 min
2.	Kira Döllgast	LTV Saarland	28:08 min
3.	Maren Guthier	LTV Hessen	29:43 min
23.	Amelie Bastian	SV Mietraching	40:27 min

D-18 Einzellauf / 5,8 km / 120 Hm / 13 P. (24 Teilnehmer):

1.	Leonore Winkler	LTV Thüringen	43:36 min
2.	Patricia Nieke	LTV Sachsen	44:44 min
3.	Helena Bastian	LTV Bayern	49:48 min
4.	Hannah Kühne	LTV Bayern	51:34 min



D-20 Einzellauf / 6,5 km / 140 Hm / 16 P. (22 Teilnehmer):

1.	Susen Lösch	LTV Thüringen	47:22 min
2.	Sabine Rothaug	LTV Hessen	53:55 min
3.	Resi Rathmann	LTV Thüringen	54:35 min
13.	Julia Penzkofer	LTV Bayern	73:48 min
15.	Daniela Gruber	LTV Bayern	76:07 min

Direkt LS Einzellauf / 8,3 km / 100 Hm / 20 P. (34 Teilnehmer):

1.	Sören Riechers	LTV Westfalen	41:10 min
2.	Christoph Prunsche	LTV Westfalen	43:31 min
3.	Wieland Kundisch	LTV Sachsen	43:35 min
26.	Florian Kerschl	LTV Bayern	63:13 min

**Staffel D-14 (14 Teilnehmer-Staffeln):**

1.	LTV Sachsen		55:42 min
2.	LTV Niedersachsen		61:43 min
3.	LTV Saarland		62:08 min
8.	LTV Bayern	Amelie Nürnberger 29:33 min	97:36 min
		Ines Schikora 38:20 min	
		Amelie Bastian 29:43 min	

Staffel D-18 (12 Teilnehmer-Staffeln):

1.	LTV Sachsen		99:29 min
2.	LTV Bayern	Isabel Seeger 36:40 min	103:58 min
		Hannah Kühne 34:26 min	
		Helena Bastian 32:52 min	
3.	LTV Niedersachsen		107:36 min

Staffel D-20 (5 Teilnehmer-Staffeln):

1.	LTV Sachsen		112:07 min
2.	LTV Thüringen		130:13 min
3.	LTV Westfalen		133:34 min
5.	LTV Bayern	Anna Schöps 45:31 min	147:45 min
		Daniela Gruber 51:15 min	
		Julia Penzkofer 50:59 min	

7 KM HOBBYLAUF IN DEGGENDORF AM 24.03.2013



Eigentlich wollte der LV Deggendorf eine Frühjahrs-Veranstaltung organisieren, aber Schneefall, Minusgrade und böiger Ostwind wiesen eher auf Winteranfang hin. Umso erfreulicher war die hohe Meldezahl beim Halbmarathon mit 7 km Hobbylauf.

Neben Oberbürgermeister Christian Moser reihten sich am Start auch Maria und Korbinian Lange vom SV Mietraching ein. Flott ging es los: vom Elypso aus zunächst auf der Straße und dann auf dem Fuß- und Radweg in Richtung Fischerdorf. Die Teilnehmer des Halbmarathons und des 7 km-Laufes hatten die ersten beiden Runden der Strecke mit

jeweils etwa 3000 m Länge gemeinsam zu absolvieren. Korbinian ging von Beginn an hohes Tempo, doch der eisige und sehr heftige Gegenwind raubten ihm dann für die Schlussrunde die Kräfte und er büßte Zeit ein. Doch auch Maria konnte am Ende nichts mehr zulegen und kam fünf Minuten hinter Korbinian ebenfalls völlig ausgepowert ins Ziel.

Beim Straßenlauf ist das Tempo im Gegensatz zum Orientierungslauf doch sehr hoch, und dies muss - will man eine konstante gute Rundenzeit erreichen - auch immer wieder trainiert werden.



Altersklasse männliche Jugend:

1.	Michael Hauptmann		28:34 min
2.	Korbinian Lange	SV Mietraching	28:41 min
3.	Vojtech Dvorák	Atletika Pisek	28:51 min

Altersklasse Damen:

1.	Valerie Soukupová	Atletika Pisek	26:14 min
2.	Maria Lange	SV Mietraching	32:53 min
3.	Elena Marscholl	TV 1846 Herborn	33:45 min

PARKRACE IN DEGGENDORF / GEIERSBERG AM 04.04.2013

Organisator Stefan Hötzingler vom TV Osterhofen hatte den Stadtwald am Geiersberg für diesen Parkrace gewählt. Nach dem Erstellen einer neuen OL-Karte, die Stadt- als auch Waldgebiete aufweist, konnte bei guten äußeren Bedingungen ein großes Teilnehmerfeld an den Start unmittelbar an der Wallfahrtskirche Geiersberg an den Start gehen.

Alleine die Herren-Kategorie umfasste 21 Läufer, und mit Josef Fenzl jun. gab es einen neuen Sieger. Auf der 2,2 km langen Bahn mit 110 Höhenmetern und 13 Posten stand die Laufkomponente etwas im Vordergrund. Auch bei den

Damen gab es mit Helena Bastian vom SV Mietraching eine neue Siegerin.



Damen:

1.	Helena Bastian	SV Mietraching	19:03 min
2.	Anna Biller	SV Mietraching	19:25 min
	Hannah Kühne	SV Mietraching	19:25 min
4.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	20:13 min
5.	Andrea Gruber	SV Mietraching	21:34 min
6.	Amelie Bastian	SV Mietraching	23:47 min
7.	Petra Lange	SV Mietraching	24:30 min
8.	Cäcilia Penzkofer	SV Mietraching	29:50 min

Herren:

1.	Josef Fenzl jun.	TSV Bernhardwald	14:04 min
2.	Ralph Kürner	OLV Landshut	15:00 min
3.	Lukas Kühne	SV Mietraching	15:46 min
4.	Korbinian Lange	SV Mietraching	16:39 min
5.	Alex Blau	SV Mietraching	18:29 min
8.	Tobi Penzkofer	SV Mietraching	19:13 min
12.	Roland Vogl	SV Mietraching	23:47 min
15.	Peter Lange	SV Mietraching	24:25 min
16.	Willi Bastian	SV Mietraching	25:13 min
17.	Tobi Bretzendorfer	SV Mietraching	25:50 min
20.	Georg Biller sen.	SV Mietraching	33:49 min
21.	Jens Hartmann	SV Mietraching	36:38 min

Kids:

1.	Alexander Bauer	TV Osterhofen	7:39 min
2.	Andreas Lindner	SV Mietraching	8:46 min
3.	Felix Fischl	SV Mietraching	11:41 min
4.	Yvonne Mindt	SV Mietraching	13:19 min

Walker:

1.	Walter Körner	LV Deggendorf	20:13 min
2.	Birgit Mindt	SV Mietraching	26:34 min
3.	Dominik Bauer	TV Osterhofen	29:32 min
	Iris Bauer	TV Osterhofen	29:32 min

DEUTSCHE SPRINTMEISTERSCHAFT IN BERLIN AM 13.04.2013

Die Deutsche Meisterschaft über die Sprintdistanz bot in diesem Jahr einen ganz besonderen Wettkampfort: Gestartet wurde direkt gegenüber dem Brandenburger Tor in Berlin.

Mehr als 900 Orientierungsläufer sprinteten im Kampf um die ersten Meistertitel der Saison durch den Tiergarten.

Ausgerichtet wurde die Meisterschaft vom IHW Alex Berlin.

Wegen des weiten Anreiseweges machten sich die Mietrachinger schon am Freitag Nachmittag auf die Reise in die Bundeshauptstadt. Übernachtet wurde in der nahe gelegenen Schule und so konnte am Wettkampftag alles zu Fuß erreicht werden. Das Wetter blieb zwar anfangs trocken, doch der Wind machte den Aufenthalt auf der Sportanlage etwas ungemütlich, zudem auch nur ein Zelt aufgestellt war, und eigene Zelte nicht aufgebaut werden durften. Die Luft wurde dann nach dem ständigen immer enger Zusammenrücken immer dünner. Einziger Vorteil - es wurde dadurch auch ein wenig wärmer.

Schon im Vorfeld war zu vermuten, dass im Tiergarten vor allem die läufe-

rischen Fähigkeiten im Mittelpunkt stehen würden. Zur Qualifikation am Samstag Vormittag waren zahlreiche Postenester gesetzt. Daher galt es stets die Co-dezahlen zu kontrollieren. Die weiteren technischen Anforderungen waren relativ überschaubar. Die Schwierigkeit erhöhte sich lediglich mit der zunehmenden Laufgeschwindigkeit und der Dauer des Rennens. Kleine Flüchtigkeitsfehler konnten somit wertvolle Sekunden und damit auch Plätze kosten.

Mietrachings Läufer hatten sich lediglich vorgenommen, ins A-Finale zu kommen und dort nochmals alles auf eine Karte zu setzen. Dies gelang auch allen mit souveränen Leistungen. Hanna Kühne buchte ihren Finalplatz mit einem guten 6. Platz im Vorlauf, und auch Andrea Gruber und Helena Bastian schafften den Einzug ins Finale mit einem 8. und 10. Rang. Maria Lange landete im Qualilauflauf sogar auf Platz zwei hinter Monika Depta, und auch ihr Bruder Korbinian schaffte den Finaleinzug souverän mit Platz vier, genauso wie Senior Dirk Hartmann. Peter und Petra Lange, Julia Penzkofer und Simon Aigner hatten es am Ende leider nicht geschafft und mit Mittelfeldplätzen im Vorlauf nur das B-Finale erreicht.

Nach einer sehr langen Wartezeit, die viele noch einmal zu einem Spaziergang durch und ums Brandenburger Tor nutzten, waren die Beine zu den Finalläufen doch schon etwas müde, als um 15.00 Uhr der Startschuss erfolgte. Im Finale wurde in umgekehrter Reihenfolge der Qualifikationsergebnisse gestartet, so dass die Spannung bis zum letzten Sportler erhalten blieb.

Im D-18 Finallauf erreichte Helena Bastian einen hervorragenden 9. Rang, und auch Hannah Kühne war sehr schnell unterwegs, doch leider unterlief ihr ein Fehlstempel und sie war somit aus der Wertung. Maria Lange musste auf ihren 3,3 km (21 Posten) die Konkurrenz an ihr vorbei ziehen lassen, denn schwere Beine und Kreislaufprobleme machten ihr zu schaffen. Am Ende landete sie auf Platz 21. Korbinian Lange war nach seinem tollen Vorlauf auch ein heimlicher Favorit auf eine Medaille bei den Jungs bis 18 Jahre, doch als er an einem Posten stürzte und dabei seine Brille verlor, waren alle Medaillenancen zunichte. Ein Streckenposten half ihm bei der Suche nach seiner Sehhilfe. Trotz hohem Tempo nach diesem Malheur war der Rückstand nicht mehr aufzuholen - 18.

Auch Dirk Hartmann (H-45) musste in seinem Finallauf die doch sehr schnellen Mitstreiter vorbeiziehen lassen und sich in der Endabrechnung mit Platz 10 zufrieden geben. Andrea Gruber schaffte als 15-jährige bei den Damen bis 18 Jahre einen beachtlichen 12. Platz.

Sehr gut lief es bei den B-Finalisten: Hier erreichte Julia Penzkofer in der Damen-Elite Platz 4 und Petra Lange (D-45) sogar Platz drei. Peter Lange erkämpfte sich bei den Senioren H-55 Platz 8 und Simon Aigner in der Herren-Elite Platz 44 unter 91 Startern.

Herren-Elite B-Finale (3,3 km / 20 P. / 91 Teilnehmer):

1.	Josef Neumann	USV TU Dresden	16:09 min
2.	Thomas Rewig	USV TU Dresden	16:19 min
3.	Arne Sobczak	Braunschweiger MTV	16:20 min
44.	Simon Aigner	SV Mietraching	20:05 min

Herren-45 A-Finale (3,1 km / 20 P. / 30 Teilnehmer):

1.	Andreas Lückmann	Post SV Dresden	14:43 min
2.	Michael Finkenstädt	OLV Uslar	15:16 min
3.	Michael Thierolf	TV 1898 Alsbach	15:30 min
10.	Dirk Hartmann	SV Mietraching	17:01 min

Damen-18 A-Finale (2,7 km / 19 P. / 22 Teilnehmer):

1.	Patricia Nieke	USV TU Dresden	14:30 min
2.	Birte Friedrichs	MTV Seesen	14:59 min
3.	Leonore Winkler	USV Jena	15:02 min
9.	Helena Bastian	SV Mietraching	16:27 min
12.	Andrea Gruber	SV Mietraching	17:14 min
	Hannah Kühne	SV Mietraching	Fehlst.

Damen-Elite A-Finale (3,3 km / 21 P. / 27 Teilnehmer):

1.	Monika Depta	OLG Siegerland	17:04 min
2.	Christiane Tröbe	SV TU Ilmenau	17:38 min
2.	Sabine Rothaug	OSC Kassel	17:38 min
21.	Maria Lange	SV Mietraching	21:09 min

Damen-Elite B-Finale (2,7 km / 19 P. / 54 Teilnehmer):

1.	Kati Tschischkale	OLV Potsdam	16:36 min
2.	Isabell Jänich	Kaulsdorfer OLV	16:50 min
3.	Anne Koch	USV TU Dresden	17:17 min
4.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	17:34 min

Damen-45 B-Finale (2,4 km / 16 P. / 40 Teilnehmer):

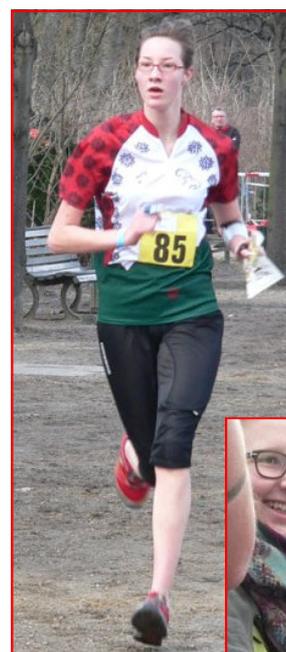
1.	Heidi Grjaumann	ESV Lok Berlin	17:24 min
2.	Kerstin Juras	OL Görlitz	18:19 min
3.	Petra Lange	SV Mietraching	18:30 min

Herren-18 A-Finale (3,3 km / 21 P. / 27 Teilnehmer):

1.	Moritz Döllgast	TV Oberbexbach	14:46 min
2.	Mark Otto	Kaulsdorfer OLV	14:54 min
3.	Erik Döhler	Karlsruhe-Rüppurr	15:58 min
18.	Korbinian Lange	SV Mietraching	18:43 min

Herren-55 B-Finale (2,9 km / 21 P. / 40 Teilnehmer):

1.	Gerhard Werthmann	OLV Landshut	18:58 min
2.	Gerhard Bader	SV Magdeburg	20:01 min
3.	Michael Zwicke	Adler Bottrop	20:16 min
8.	Peter Lange	SV Mietraching	24:43 min



BUNDESRANGLISTENLAUF IN BERLIN / BRIESE AM 14.04.2013

Es war nur eine sehr kurze Nacht, da man früh aufstehen musste und auch etwas spät zum Schlafen kam. Der Grund: Maria hatte am Abend nach den Sprintstrapazen beim Abendessen eine Kreislaufschwäche erlitten und musste vom Notarzt ins Krankenhaus gebracht werden. Nach einigen Untersuchungen, die nichts ergaben, und Infusionen konnte sie spät Abends wieder entlassen werden. Für den Bundesranglistenlauf am Sonntag aber sollte Maria nicht die ganze Distanz über 10 Kilometer laufen sonder dazwischen abkürzen und aufgeben, auch wenn es ihr gesundheitlich wieder sehr gut ging.

Auf der sehr ruppigen Zielwiese machten sich schon früh morgens Sonnenstrahlen breit, so dass sich nach anfänglichen kühlen Temperaturen die Luft zum Ende des Wettkampfes auf ca. 20 Grad erwärmte. Im einfach zu belaufenden Nadelwald bei Brieße, nördlich von Berlin, ließ das sehr feingliedrige Relief anspruchsvolle Postenstandorte zu. Durch die - nach dem langen Winter - immer noch kaum vorhandene Vegetation waren die Posten aber oft schon sehr weit zu sehen.

Mietrachings Orientierer konnten an die guten Leistungen des Vortages nahtlos anknüpfen und waren größten Teils mit ihren Leistungen auch sehr zufrieden.



Damen-16 (4,7 km / 30 Hm / 12 P. / 21 Teilnehmer):

1.	Birte Friedrichs	MTV Seesen	31:03 min
2.	Paula Mühlstein	OSC Kassel	33:33 min
3.	Isabel Seeger	Baiersdorfer SV	35:50 min
13.	Andrea Gruber	SV Mietraching	47:57 min

Damen-18 (6,6 km / 65 Hm / 15 P. / 22 Teilnehmer):

1.	Dorothea Müller	Post SV Dresden	43:50 min
2.	Maria Dragowska	OKI Sport	47:29 min
3.	Paula Starke	USV TU Dresden	50:51 min
4.	Hannah Kühne	SV Mietraching	52:45 min
5.	Helena Bastian	SV Mietraching	55:18 min

Damen-Elite (10,2 km / 160 Hm / 21 P. / 34 Teilnehmer):

1.	Monika Depta	OLG Siegerland	63:35 min
2.	Esther Doetsch	Adler Bottrop	65:00 min
3.	Mariann Ulvestad	Baekkelaget SK	66:10 min
	Maria Lange	SV Mietraching	Aufgabe

Damen 50 (3,8 km / 25 Hm / 11 P. / 25 Teilnehmer):

1.	Heidi Graumann	ESV Lok Berlin	34:33 min
2.	Vuokko Kirvesmies	Lahden Suunnistajat	35:35 min
3.	Birgit Buhler	USV TU Dresden	36:09 min
7.	Petra Lange	SV Mietraching	39:39 min



Herren-16 (7,0 km / 70 Hm / 16 P. / 33 Teilnehmer):

1.	Erik Döhler	Karlsruhe Rüppurr	37:25 min
2.	Eevent Toivonen	Finnland	42:04 min
3.	Roland Klüser	USV TU Dresden	43:43 min
18.	Korbinian Lange	SV Mietraching	51:04 min

Herren 21 AL (12,4 km / 190 Hm / 22 P. / 43 Teilnehmer):

1.	Christian Karlden	Kvillebyns DK	68:15 min
2.	Christoph Hofmeister	MTK Bad Harzburg	70:10 min
3.	Christian Töpfer	USV Jena	71:52 min
30.	Simon Aigner	SV Mietraching	95:14 min

Herren 55 (5,8 km / 15 P. / 34 Teilnehmer):

1.	James Crawford	GO Gezellig	35:50 min
2.	Emil Kimmig	TV Oberkirch	37:24 min
3.	Keith Tonking	GO Gezellig	38:33 min
24.	Peter Lange	SV Mietraching	61:59 min

Damen 19 AL (6,6 km / 65 Hm / 15 P. / 24 Teilnehmer):

1.	Sandra Juras	OL Görlitz	49:35 min
2.	Sonnhild Grismajer	USV TU Dresden	50:35 min
3.	Sandra Eidmann	OLV Potsdam	52:52 min
20.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	67:03 min



BAYERISCHE STAFFELMEISTERSCHAFT IN KELHEIM AM 27.04.2013

Gleich beim ersten Zusammentreffen der bayerischen Orientierer in dieser Saison ging es um Medaillen. In Frauenhäusl in der Nähe von Kelheim wurde die Bayerische Staffelmesterschaft ausgetragen, und die Veranstalter der OLG Regensburg hatten mit dem Wetter sehr viel Glück, da der angesagte Regen ausblieb und die Temperaturen im angenehmen zweistelligen Bereich blieben.

Die Zweiertteams hatten abwechselnd jeweils zwei Orientierungsbahnen zu absolvieren, und aus der Addition ergab sich dann die Zielzeit.

In den Elitekategorien war in den letzten Jahren immer mit dem SV Mietraching zu rechnen, doch in diesem Jahr wurden Grün-



wald und Landshut im Vorfeld als Favoriten hoch gehandelt.

Bei den Eliteherren ging für Mietraching das Geschwisterduo Sebastian und Korbinian Lange an den Start. Von Beginn weg versuchte man das Feld zu kontrollieren, was den Mietrachingern hervorragend gelang. Startläufer Sebastian konnte knapp vor Landshut den ersten Wechsel vollziehen und auch der erst 16jährige Korbinian ging hochkonzentriert und motiviert an seine Orientierungsaufgabe, so dass sich Strecke um Strecke der Vorsprung ausbauen ließ und am Ende ein für alle überraschender, aber auch hoch verdienter Sieg herausrang.

Bisher hatten die Elite-Damen aus Mietraching mit Anna Biller und Maria Lange Abonnement-Siegerinnen zu bieten, doch da Anna krankheitsbedingt noch nicht laufen konnte, sprang kurzerhand die neu in die Elitekategorie aufgestiegene 19jährige Julia Penzkofer ein, die auch gleich als Startläuferin ins Rennen ging. Kleine außergewöhnliche Akzente wollten die SVM-Mädels bei diesem Wettkampf setzen und hatten sich Ballettröckchen organisiert. Da staunte die Konkurrenz etwas ob dieser ungewohnten Laufbekleidung. Doch das Outfit zeigte Wirkung, dann nach anfänglichem leichten Rückstand der Elitestaffel auf das Grünwald-Duo konnten

Maria und Julia Runde für Runde Zeit gut machen und das Zeitpolster auf die Konkurrenz aus Coburg und Grünwald um fünf Minuten ausbauen. Auch hier war die Goldmedaille so nicht erwartet worden, doch umso schöner war der Sieg, und es zeigt, dass der SV Mietraching hervorragende Nachwuchsarbeit leistet, die nun auch in den Elitekategorien zum Tragen kommt. Das zweite SVM Eliteteam kam mit den Schwestern Andrea und Daniela Gruber auf Rang fünf.

In der Kategorie D-18 hatte man mit Helena Bastian und Hanna Kühne - ebenfalls mit „Tütü“ ausgestattet - zwei Läuferinnen aufgeboten, die schon seit Jahren auch national und international vorne mit dabei

sind. Doch an diesem Tag entschied auf den kurzen Staffellunden wohl die läuferische Komponente das Rennen, und Mietraching musste sich knapp mit 20 Sekunden Rückstand der Siegerstaffel aus Regensburg geschlagen geben.

Die SVM Seniorinnen Karin Vogl und Petra Lange gingen bei den Damen bis 35 Jahre an den Start, aber hatten dort gegen die läuferisch starke nachbarschaftliche Konkurrenz von der OLA Deggendorf keine Chance, freuten sich aber deswegen nicht weniger über die erkämpfte Silbermedaille.

Genauso mussten sich die Mietrachinger Staffelpartner Roland Vogl und Dirk Hartmann den an diesem Tag übermächtigen Coburgern bei den Herren bis 35 Jahre geschlagen geben, konnten aber deutlich vor dem Team vom TV Osterhofen den zweiten Platz sicher nach Hause laufen.

Beim männlichen Nachwuchs waren Tobias Penzkofer und Tobias Bretzenborfer an den Start gegangen, doch hatten sie bei diesen Wettkämpfen keine Chance auf eine Medaille und belegten am Ende Platz fünf in der H-18. Um zum ersten Mal Meisterschaftsluft schnuppern zu können, gingen die 13jährige Amelie Bastian und der erst 11jährige Andreas Lindner für Mietraching in der Schülerkategorie H-14 an den Start. Nach vier Runden, die o-technisch auf sehr hohem Niveau waren, musste man leider einen Fehlstempel verbuchen, doch die Erfahrung eines solchen Wettkampfes ist für die Zukunft sehr wichtig.



Damen 19 Elite (5 Staffeln):

1.	SV Mietraching 2	1:19:13 Std.
	Julia Penzkofer (20:04 / 19:39)	
	Maria Lange (19:17 / 20:13)	
2.	TV Coburg-Neuses	1:24:18 Std.
	Anna Krämer (20:23 / 20:41)	
	Johanna Scheler (21:53 / 21:21)	
3.	TSV Grünwald	1:25:59 Std.
	Katrin Lorenz Baath (18:38 / 17:01)	
	Bettina Deixler Thier (25:09 / 25:11)	

Damen 15-18 (4 Staffeln)

1.	OLG Regensburg 1	1:23:32 Std.
	Mareike Seeger (21:38 / 18:56)	
	Isabel Seeger (23:53 / 19:05)	
2.	SV Mietraching	1:23:55 Std.
	Helena Bastian (21:36 / 21:10)	
	Hannah Kühne (23:02 / 18:07)	
3.	TV Coburg-Neuses	2:20:29 Std.
	Emilia Kolehmainen (35:56 / 33:10)	
	Jenny Kestler (36:05 / 35:18)	

Damen 35 (2 Staffeln):

- | | | |
|----|-----------------------------------|--------------|
| 1. | OLA TSV Deggendorf | 1:40:40 Std. |
| | Christiane Geiger (22:07 / 31:22) | |
| | Susan Kurth (25:30 / 21:41) | |
| 2. | SV Mietraching | 1:48:48 Std. |
| | Karin Vogl (25:55 / 29:22) | |
| | Petra Lange (27:49 / 25:42) | |

Herren-14 (4 Staffeln):

- | | | |
|----|-----------------------------------|--------------|
| 1. | OLG Regensburg 1 | 1:03:30 Std. |
| | Leonie Amann (16:11 / 21:22) | |
| | Ricc Casanova (11:46 / 14:11) | |
| 2. | TV Coburg-Neuses | 1:21:53 Std. |
| | Jonas Dötsch (16:51 / 30:27) | |
| | Timo Lubas (14:02 / 20:33) | |
| | SV Mietraching | Fehlstempel |
| | Amelie Bastian (21:46 / 37:20) | |
| | Andreas Lindner (30:29 / Fehlst.) | |

Herren 15-18 (5 Staffeln):

- | | | |
|----|------------------------------------|--------------|
| 1. | OLG Regensburg 3 | 1:32:15 Std. |
| | Lukas Janischowsky (21:08 / 22:07) | |
| | Tobias Spangenberg (24:15 / 24:45) | |
| 2. | OLG Regensburg 1 | 1:43:56 Std. |
| | Quirin Lehner (22:52 / 28:05) | |
| | Korbinian Lehner (26:09 / 26:50) | |
| 3. | TV Coburg-Neuses | 1:45:27 Std. |
| | Wolfram Pohl (22:58 / 23:56) | |
| | Sebastian Vetter (28:51 / 29:42) | |
| 5. | SV Mietraching | 2:50:57 Std. |
| | Tobias Penzkofer (31:35 / 35:35) | |
| | Tobi Bretzendorfer (42:44 / 61:03) | |

**Herren 19 Elite (12 Staffeln):**

- | | | |
|----|-----------------------------------|--------------|
| 1. | SV Mietraching | 1:22:16 Std. |
| | Sebastian Lange (19:19 / 19:21) | |
| | Korbinian Lange (22:00 / 21:36) | |
| 2. | TSV Grünwald 1 | 1:25:00 Std. |
| | Martin Murer (22:46 / 23:32) | |
| | Teodor Yordanov (19:19 / 19:32) | |
| 3. | OLV Landshut 1 | 1:25:36 Std. |
| | Ralph Körner (19:40 / 20:41) | |
| | Alexander Hergert (22:23 / 22:52) | |

Herren 35 (5 Staffeln):

- | | | |
|----|-----------------------------------|--------------|
| 1. | TV Coburg-Neuses | 1:31:59 Std. |
| | Thomas Scheler (21:32 / 22:46) | |
| | Uwe Weid (23:21 / 24:20) | |
| 2. | SV Mietraching | 1:34:38 Std. |
| | Roland Vogl (24:57 / 25:15) | |
| | Dirk Hartmann (22:31 / 21:55) | |
| 3. | TV Osterhofen | 1:48:15 Std. |
| | Stefan Hötzingler (24:59 / 26:43) | |
| | Siegfried Liebl (28:38 / 27:55) | |

Herren 45 (9 Staffeln):

- | | | |
|----|--------------------------------------|--------------|
| 1. | OLG Regensburg 1 | 1:30:33 Std. |
| | Dieter Lexen (27:35 / 21:17) | |
| | Klemens Janischowsky (20:18 / 21:23) | |
| 2. | TSV Grünwald 2 | 1:39:54 Std. |
| | Ari Kolehmainen (24:56 / 26:08) | |
| | Uwe Beierlein (24:09 / 24:41) | |
| 3. | OLV Landshut | 1:44:41 Std. |
| | Norberth Zölde (24:59 / 25:22) | |
| | Helge Zoltner (22:52 / 31:28) | |
| | SV Mietraching | Fehlst. |
| | Uwe Genatis (23:01 / Fehlst.) | |
| | Georg Biller sen. (36:27 / Aufg.) | |



BAYERNCUPLAUF IN WALD / OBPF. AM 28.04.2013

Am darauf folgenden Sonntag ging es nach Wald in der Oberpfalz. Dort wurde der erste Bayerncuplauf der Saison ausgetragen. Bei kühlen Temperaturen, leichtem Nieselregen und Nebel konnten aber viele der gestarteten Mietracher eine gute Leistung abrufen. Auf der orientierungstechnisch sehr anspruchsvollen Karte „Rock on the Rocks“, die geprägt war von vielen Dickichten und vielen Felsformationen, war vor allem die Rou-

tenwahl ausschlaggebend für eine gute Platzierung, doch auch über die vielen Höhenmeter musste die körperliche fitness ausgespielt werden.

Der SV Mietraching konnte mit Maria Lange in der Damen-Elite und mit Helena Bastian in der D-18 Kategorie zwei Tagessiege feiern. Doch auch die restlichen Platzierungen zeigen, dass gut über den Winter trainiert wurde, und der Einstieg in die OL-Saison nicht verschlafen wurde.



Damen 35 (3,2 km / 115 Hm / 13 P. / 5 Teilnehmer):

- | | | | |
|----|-----------------------|----------------|-----------|
| 1. | Susan Kurth | OLA Deggendorf | 35:28 min |
| 2. | Bettina Deixler Thier | TSV Grünwald | 39:27 min |
| 3. | Helga Wagner | OLG Regensburg | 42:03 min |
| 4. | Karin Vogl | SV Mietraching | 44:52 min |

Damen 45 (3,0 km / 105 Hm / 14 P. / 14 Teilnehmer):

- | | | | |
|----|--------------------|----------------|-----------|
| 1. | Gertrud Liebl | TV Osterhofen | 35:05 min |
| 2. | Birgit Spangenberg | OLG Regensburg | 36:34 min |
| 3. | Christiane Geiger | OLA Deggendorf | 37:32 min |
| 4. | Petra Lange | SV Mietraching | 39:49 min |

Herren-12 (1,5 km / 35 Hm / 10 P. / 5 Teilnehmer):

- | | | | |
|----|------------------|----------------|-----------|
| 1. | Konstantin Kraus | OLG Regensburg | 20:04 min |
| 2. | Andreas Lindner | SV Mietraching | 44:24 min |
| 3. | Daniel Cionoiu | Coburg Neuses | 49:36 min |

Herren 15-16 (3,2 km / 115 Hm / 13 P. / 9 Teilnehmer):

- | | | | |
|----|------------------|----------------|-----------|
| 1. | Quirin Lehner | OLG Regensburg | 23:04 min |
| 2. | Tobi Spangenberg | OLG Regensburg | 24:31 min |
| 3. | Korbinian Lange | SV Mietraching | 25:02 min |
| 7. | Tobi Penzkofer | SV Mietraching | 34:32 min |

Herren 45 (3,8 km / 120 Hm / 11 P. / 20 Teilnehmer):

- | | | | |
|----|-----------------|----------------|-----------|
| 1. | Helge Zoltner | OLV Landshut | 35:42 min |
| 2. | Siegfried Liebl | TV Osterhofen | 36:55 min |
| 3. | Hansjörg Kübler | TSV Grünwald | 37:25 min |
| 4. | Roland Vogl | SV Mietraching | 37:26 min |

Damen-14 (2,3 km / 45 Hm / 11 P. / 10 Teilnehmer):

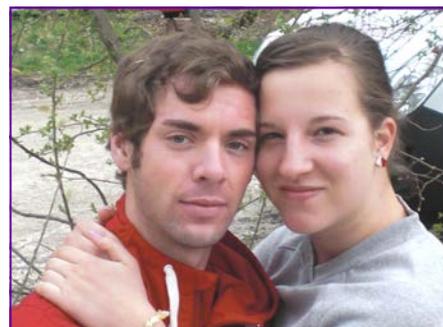
- | | | | |
|----|-------------------|----------------|-----------|
| 1. | Katrin Hertel | OLG Regensburg | 29:14 min |
| 2. | Amelie Nürnberger | OLG Regensburg | 32:44 min |
| 3. | Emily Grübel | OLG Regensburg | 37:58 min |
| 4. | Amelie Bastian | SV Mietraching | 39:50 min |

Damen 15-18 (3,0 km / 105 Hm / 14 P. / 8 Teilnehmer):

- | | | | |
|----|----------------|----------------|-----------|
| 1. | Helena Bastian | SV Mietraching | 31:29 min |
| 2. | Marei Lehner | OLG Regensburg | 32:50 min |
| 3. | Hannah Kühne | SV Mietraching | 33:56 min |
| 4. | Andrea Gruber | SV Mietraching | 36:08 min |

Damen Elite (3,8 km / 120 Hm / 11 P. / 14 Teilnehmer):

- | | | | |
|-----|-----------------|----------------|-----------|
| 1. | Maria Lange | SV Mietraching | 36:43 min |
| 2. | Britta Meißner | Coburg-Neuses | 39:17 min |
| 3. | Anna Krämer | Coburg Neuses | 40:39 min |
| 10. | Julia Penzkofer | SV Mietraching | 45:59 min |
| 13. | Daniela Gruber | SV Mietraching | 59:24 min |



NIEDERBAYERISCHE / OBERPFÄLZER MEISTERSCHAFT UND LÄNDERVERGLEICHSKAMP IN BERNRIED AM 01.05.2013

Bei besten Wetterverhältnissen fand am Maifeiertag in Bernried bei Deggendorf der Ländervergleichskampf zwischen Niederbayern, Südböhmen und Oberösterreich im Orientierungslauf statt. Gleichzeitig erfolgte die Wertung für die Bezirksmeisterschaften der Oberpfalz und Niederbayern.

Ausrichter der Veranstaltung war der WSV Bernried unter der Leitung von Georg Biller sen. und mit Hilfe des Bezirksfachwartes OL Sebastian Lange.

Die 113 nationalen und internationalen Starter erwarteten konditionell sowie technisch anspruchsvolle Mitteldistanzstrecken im Bayerwald. Ein gut belaufter Waldboden, sowie steile Anstiege und vereinzelt felsige Passagen charakterisierten das Wettkampfgelände um den Böbracher Skilift. Das Team aus Niederbayern konnte dabei seinen Heimvorteil voll ausspielen und gewann den Ländervergleich souverän und verwies Oberösterreich und Südböh-

men auf die weiteren Plätze.

Im Rahmen der Niederbayerischen Meisterschaft konnten darüber hinaus mehrere Mietracher Teilnehmer einen Platz auf dem Podest erringen. Besonders erfreulich war, dass seit langer OL-Abstinenz auch wieder die Familie Faltejsek an diesem Wettkampf teilnahm und Lukas in der Klasse Herren bis 35 nach zweijähriger Wettkampfpause gleich mal die Goldmedaille für sich sicherte.



ERGEBNISSE NIDERBAYERISCHE MEISTERSCHAFT:

Damen-12 (1,8 km / 70 Hm / 7 P.):

- | | | | |
|----|-------------------|----------------|-----------|
| 1. | Yvonne Mindt | SV Mietraching | 37:43 min |
| 2. | Laura Faltejskova | SV Mietraching | 93:07 min |

Herren-12 (1,8 km / 70 Hm / 7 P.):

- | | | | |
|----|------------------|----------------|-----------|
| 1. | Tobias Faltejsek | SV Mietraching | 85:12 min |
|----|------------------|----------------|-----------|

Damen-14 (1,9 km / 100 Hm / 7 P.):

- | | | | |
|----|----------------|----------------|-----------|
| 1. | Amelie Bastian | SV Mietraching | 37:51 min |
|----|----------------|----------------|-----------|

Damen-18 (2,4 km / 125 Hm / 11 P.):

- | | | | |
|----|---------------|----------------|-----------|
| 1. | Hannah Kühne | SV Mietraching | 28:46 min |
| 2. | Andrea Gruber | SV Mietraching | 38:43 min |

Herren-18 (3,0 km / 135 Hm / 10 P.):

- | | | | |
|----|--------------------|----------------|-----------|
| 1. | Korbinian Lange | SV Mietraching | 28:58 min |
| 2. | Tobi Bretzendorfer | SV Mietraching | 54:20 min |

Damen Elite (3,0 km / 135 Hm / 10 P.):

- | | | | |
|----|-----------------|----------------|-----------|
| 1. | Anna Schöps | OLV Landshut | 43:52 min |
| 2. | Julia Penzkofer | SV Mietraching | 53:25 min |

Damen 35 (2,4 km / 125 Hm / 11 P.):

- | | | | |
|----|-------------------|----------------|-----------|
| 1. | Jana Ropertz | OLV Landshut | 33:01 min |
| 2. | Cäcilia Penzkofer | SV Mietraching | 52:20 min |

Herren 35 (4,3 km / 250 Hm / 12 P.):

- | | | | |
|----|-----------------|----------------|-----------|
| 1. | Lukas Faltejsek | SV Mietraching | 45:22 min |
| 2. | Stefan Hötzing | TV Osterhofen | 48:29 min |
| 3. | Walter Körner | LV Deggendorf | 67:52 min |

Rahmen Offen (1,9 km / 100 Hm / 7 P.):

- | | | | |
|----|--------------------|----------------|-----------|
| 1. | Anna Haider | HSV Ried | 33:26 min |
| 2. | Petra Janischowsky | OLG Regensburg | 44:54 min |
| 3. | Birgit Mindt | SV Mietraching | 45:40 min |



12-STUNDEN-OL IN THÜRINGEN AM 11.05.2013



Wie alle zwei Jahre war es an diesem Tag in Thüringen wieder soweit: die weltlängste Orientierungslaufstaffel, der Thüringer 24-Stunden-OL und 12-Stunden-OL, wurde in Martinroda nahe Ilmenau ausgetragen. Rund 150 Staffeln gingen am Samstag um 9 Uhr im Massenstart in den Wald. Schluss war für die 12-Stunden-Staffeln um 21 Uhr, die

Ergebnisse 12-Stunden-OL:

1.	Achtung, der Bulldozer	102870 Punkte in 11:16:21 Std.
2.	Bayern-Express	102870 Punkte in 11:47:12 Std.
3.	M und Ms	102870 Punkte in 11:49:28 Std.

24-Stunden Staffeln hatten es erst am Sonntagmorgen um 9 Uhr geschafft.

Nach seinem ersten Einstieg vor zwei Jahren beim 24-Stunden-OL versuchte sich Sebastian Lange vom SV Mietraching mit vier weiteren harten Jungs aus Bayern beim 12-Stunden-Wettkampf.

Der „Bayern-Express“ wurde komplettiert von Teodor Yordanov, Malte Rehbein, Ralph Körner und Thomas Schöps. Das stark besetzte Quintett

besetzte am Ende alle 18 Tag-Bahnen innerhalb der 12 Stunden und schaffte somit den hervorragenden zweiten Platz unter den 57 „Kurz“-Staffeln.

Einmal mehr bot der USV Jena eine perfekt organisierte Veranstaltung. Leider präsentierte sich das Wetter nicht sehr stabil: immer wieder zogen Regenschauer über das leicht ansteigende, schwer belaubbare Wettkampfgelände hinweg. Trotzdem war es auch für Sebastian wieder ein tolles OL-Erlebnis.



PARKRACE IN BISCHOFSMAIS AM 02.05.2013

Nach dem wunderschönen Maifeiertag fand im Ferienpark in Bischofsmais der nächste Parkrace der Saison statt.

Leider hielt das Wetter nicht mehr und zum Teil strömender Regen begleitete die Teilnehmer durch das dann doch sehr rutschig gewordene Gelände im Bereich der Ferienanlage in Bischofsmais. Ein falsch gesetzter und ein abhanden gekommener Posten konnten aber die Eliteläufer Maria Lange vom SV Mietraching und Ralph Körner vom OLV Landshut nicht davon abhalten, zu gewinnen.

Damen:

1.	Maria Lange	SV Mietraching	11:59 min
2.	Hannah Kühne	SV Mietraching	12:28 min
3.	Andrea Gruber	SV Mietraching	14:42 min
6.	Petra Lange	SV Mietraching	25:14 min

Herren:

1.	Ralph Körner	OLV Landshut	9:54 min
2.	Josef Fenzl jun.	TSV Bernhardswald	10:30 min
3.	Sebastian Lange	SV Mietraching	10:34 min
4.	Korbinian Lange	SV Mietraching	10:58 min
7.	Tobi Bretzendorfer	SV Mietraching	17:01 min
9.	Jens Hartmann	SV Mietraching	18:29 min
10.	Albert Stoiber	SV Mietraching	20:26 min

Kids:

1.	Alexander Bauer	TV Osterhofen	14:00 min
	Dominik Bauer	TV Osterhofen	14:00 min
3.	Yvonne Mindt	SV Mietraching	15:34 min
4.	Felix Fischl	SV Mietraching	23:27 min

Walker:

1.	Walter Körner	LV Deggendorf	19:57 min
2.	Birgit Mindt	SV Mietraching	23:52 min
3.	Iris Bauer	TV Osterhofen	30:37 min

GAUMEISTERSCHAFT DONAU-WALD IM HIMMELREICH AM 09.05.2013

Im Deggendorfer Himmelreich wurden die Orientierungslaufmeisterschaften des Turngaues Donau-Wald durchgeführt.

Als Ausrichter fungierte der Laufverein Deggendorf; die Wettkampfleitung hatten Walter und Ralph Körner inne. Da die Meisterschaften offen ausgeschrieben waren, gingen auch Orientierer aus Landshut und Regensburg an den Start. Einen internationalen Touch erhielt die Veranstaltung durch die Teilnahme zweier Sportler aus Brasilien, die derzeit an der Deggendorfer Hochschule ein Studium absolvieren.

Die mehr als 40 Teilnehmer hatten interessante und abwechslungsreiche Bahnen zwischen 1,5 und 3,5 Kilometer Länge mit zahlreichen Hö-

henmetern zu bewältigen. Anspruchsvolle Routen durch das doch sehr „grüne“ Gelände forderten das Orientierungsvermögen, die zahlreichen Anstiege und das schwülwarme Wetter bedeuteten auch physisch keine geringe Herausforderung.

In den Eliteklassen sicherten sich Julia Penzkofer vom SV Mietraching und Josef Fenzl jun. (TSV Bernhardswald) die Titel.

Am erfolgreichsten schnitt der SV Mietraching ab, der alleine vier der zu vergebenden Goldmedaillen erringen konnte. Jeweils zwei Siege gingen an den TV Osterhofen und die OLA TSV Deggendorf.

Erfreulich hoch war die Teilnahme in den offenen Rah-

menkategorien für Neulinge und Walker.

Alle Teilnehmer konnten sich bei der Siegerehrung über Urkunden aus den Händen der Gauvorsitzenden Julia Both freuen. Die jeweils drei Schnellsten der Meisterschaftsklassen erhielten zudem von OL-Bezirksfachwart Sebastian Lange Medaillen überreicht.

Zum Abschluss übergab der OL-Wart des LV Deggendorf - Walter Körner - den Wanderpokal für den teilnehmerstärksten Verein an den SV Mietraching. Mit 13 Teilnehmern lag der SVM dabei knapp vor dem TV Osterhofen, der elf Starter stellen konnte.



Damen-18 - 1,9 km / 115 Hm / 9 P.:

1.	Hannah Kühne	SV Mietraching	28:36 min
----	--------------	----------------	-----------

Damen 19 Elite - 2,4 km / 145 Hm / 13 P.:

1.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	29:17 min
----	-----------------	----------------	-----------

2.	Maria Lange	SV Mietraching	29:43 min
----	-------------	----------------	-----------

3.	Anna Biller	SV Mietraching	34:15 min
----	-------------	----------------	-----------

Damen 45 - 1,9 km / 115 Hm / 9 P.:

1.	Gertrud Liebl	TV Osterhofen	24:48 min
----	---------------	---------------	-----------

2.	Cäcilia Penzkofer	SV Mietraching	36:58 min
----	-------------------	----------------	-----------

Herren -14 - 1,5 km / 60 Hm / 7 P.:

1.	Andreas Lindner	SV Mietraching	20:41 min
----	-----------------	----------------	-----------

2.	Alexander Bauer	TV Osterhofen	22:05 min
----	-----------------	---------------	-----------

3.	Dominik Bauer	TV Osterhofen	22:05 min
----	---------------	---------------	-----------

Herren-18 - 2,4 km / 145 Hm / 13 P.:

1.	Korbinian Lange	SV Mietraching	25:14 min
----	-----------------	----------------	-----------

2.	Tobias Penzkofer	SV Mietraching	34:19 min
----	------------------	----------------	-----------

3.	Tobias Bretzendorfer	SV Mietraching	37:43 min
----	----------------------	----------------	-----------

Herren 19 Elite - 3,3 km / 200 Hm / 16 P.:

1.	Josef Fenzl jun.	TSV Berhardwald	26:42 min
----	------------------	-----------------	-----------

2.	Sebastian Lange	SV Mietraching	32:33 min
----	-----------------	----------------	-----------

3.	Andreas Zölde	OLV Landshut	39:12 min
----	---------------	--------------	-----------

Herren 55 - 1,9 km / 115 Hm / 9 P.:

1.	Jürgen Schwanitz	OLA Deggendorf	24:07 min
----	------------------	----------------	-----------

2.	Peter Lange	SV Mietraching	30:50 min
----	-------------	----------------	-----------

3.	Josef Kämpfbeck	TV Osterhofen	34:43 min
----	-----------------	---------------	-----------

5.	Georg Biller sen.	SV Mietraching	36:20 min
----	-------------------	----------------	-----------

Neulinge - 1,5 km / 60 Hm / 7 P.:

1.	Renate Wasmeier	- Deggendorf -	16:22 min
----	-----------------	----------------	-----------

2.	Nadja Kreiling	SV Mietraching	20:04 min
----	----------------	----------------	-----------

3.	Florian Reinwald	SV Nittendorf	28:11 min
----	------------------	---------------	-----------



DM MITTEL UND BRL IN ALTENBERG AM 01./02. JUNI 2013

Das erste Juni-Wochenende versprach im Vorfeld „heiße“ OL-Tage, denn Deutschlands Orientierer kämpften im Sächsischen Altenberg um die Titel über die Mitteldistanzstrecke. Doch die Wettervorhersage traf genau ein und pünktlich zum Anreisetag am Freitag begann es in Bayern und Sachsen heftig zu regnen, so dass das Veranstalter-Duo des SV

Robotron Dresden und der TJ Lokomotiva Teplice alle Hände voll zu tun bekamen. Geplant waren grenzüberschreitende Läufe. Dafür wurde die Karte des Gebiets rund um den Kahleberg bei Altenberg nach Tschechien hin erweitert.

Der SV Mietraching reiste mit sieben Wettkämpfern ins sächsisch böhmische Osterzgebirge. Dort, wo im Win-

ter die Biathleten ihre Trainingsrunden drehen, versprach die Teilnehmerliste trotz widrigem und kaltem Wetter heiße Titelkämpfe. Das Wettkampfszentrum samt Zieleinlauf befand sich an beiden Tagen direkt in der Biathlon-Sparkassenarena „Hofmannsloch“ unweit von Zinnwald-Georgenfeld. Beide Wettkämpfe (Deutsche Meisterschaft am Samstag und Bundesranglistenlauf



am Sonntag) waren als Weltranglistenläufe ausgeschrieben worden. So war auch fast der gesamte deutsche Nationalkader am Start, für den diese Veranstaltung als Qualifikationslauf für die WM in Finnland zählte. Mehr als 800 Orientierer waren in den Meldelisten geführt, darunter natürlich auch eine ganze Reihe tschechischer Elite-OLer.

Die Bahnleger hatten dementsprechend auch technisch und physisch sehr anspruchsvolle Kurse mit kniffligen Postenstandorten entworfen, die nicht nur die Elite-Klassen forderten. Doch die Jugend des SV Mietraching versuchte allen Widrikeiten zu trotzen und ging mit viel Motivation und Selbstbewusstsein ins Rennen. In dem für eine Mitteldistanz typischen feinkupierten Gelände erwischte vor allem der 16jährige Korbinian Lange einen seiner besten Wettkampftage. Fast fehlerfrei und sicher orientierte er durch das schwierige Gelände, das mit

vielen kleinen Grabensystemen, Dickichten und halboffenen Heideflächen durchzogen war. Trotz hohem Lauftempo durfte man die optimale Route nicht verlassen, da sonst wichtige Sekunden um den Titelkampf verloren gingen. Bei strömendem Regen gelang dem jungen Mietrachinger die Sensation: er konnte am Ende knapp hinter dem Sieger aus Jena den Silberrang belegen und sich mit allen Mannschaftskollegen verdient über seine erste Medaille bei Deutschen Meisterschaften freuen.

Doch auch die weibliche Mietrachinger Jugend konnte sich in den verschiedenen Kategorien in Szene setzen:

Andrea Gruber (D-16) schaffte Platz 6, genau so wie Julia Penzkofer in der Kategorie D-20. In der Kategorie D-18 schrammte Helena Bastian nur knapp eine Minute an der Bronzemedaille vorbei und belegte einen sehr guten 5. Rang.

<u>D-14 - 17 Teilnehmerinnen (2425 m / 80 Hm / 11 P.):</u>				<u>D-20 - 12 Teilnehmerinnen (4925 m / 150 Hm / 15 P.):</u>			
1.	Ellen Klüser	USV TU Dresden	25:08 min	1.	Theresa Flechsig	USV TU Dresden	53:49 min
2.	Kira Döllgast	TV Oberbexbach	32:27 min	2.	Corinna Nieke	USV TU Dresden	54:33 min
3.	Ann-Sophie Minner	OL Görlitz	33:20 min	3.	Nina Döllgast	TV Oberbexbach	55:30 min
15.	Amelie Bastian	SV Mietraching	53:31 min	6.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	63:55 min
<u>D-16 - 17 Teilnehmerinnen (2850 m / 90 Hm / 11 P.):</u>				<u>D19A - 34 Teilnehmerinnen (3925 m / 120 Hm / 13 P.):</u>			
1.	Dorothea Müller	Post SV Dresden	31:01 min	1.	Franka Ender	HSG Turbine Zittau	40:59 min
2.	Birte Friedrichs	MTV Seesen	33:02 min	2.	Jitka Kraemer	Post SV Dresden	44:46 min
3.	Henriette Käding	Kaulsdorfer OLV	36:16 min	3.	Sonnhild Grismajer	USV TU Dresden	47:14 min
6.	Andrea Gruber	SV Mietraching	42:32 min	21.	Karin Vogl	SV Mietraching	69:38 min
<u>D-18 - 15 Teilnehmerinnen (3475 m / 105 Hm / 12 P.):</u>				<u>H-16 - 31 Teilnehmer (2850 m / 90 Hm / 11 P.):</u>			
1.	Paula Starke	USV TU Dresden	32:31 min	1.	Veit Slodowski	USV Jena	24:04 min
2.	Patricia Nieke	USV TU Dresden	33:42 min	2.	Korbinian Lange	SV Mietraching	25:42 min
3.	Alexandra Bartsch	IHW Alex Berlin	39:08 min	3.	Lukas Janischowsky	OLG Regensburg	26:07 min
5.	Helena Bastian	SV Mietraching	40:13 min	<u>H45 - 35 Teilnehmer (3925 m / 120 Hm / 13 P.):</u>			
				1.	Holger Zimmerling	Post SV Dresden	26:57 min
				2.	Andreas Lückmann	Post SV Dresden	28:05 min
				3.	Raik Zschäckel	IHW Alex Berlin	28:55 min
				14.	Roland Vogl	SV Mietraching	38:05 min

Das Wetter schlug solche Kapriolen, dass nicht nur die anwesenden Läufer darunter litten, sondern manche überhaupt nicht anreisen konnten. Der Mietrachinger Dirk Hartmann - in den letzten Jahren immer ein Medaillenkandidat - war schon im Zielflug, als die LH-Maschine knapp vor Bodenberührung jäh nach oben zog und die Landung abbrach. Auch weitere Versuche wurden abgebrochen. Starker Regen und dazu Nebel veranlassten dann den Kapitän abzudrehen und es wurde nach über zwei Stunden in der Luft in Berlin gelandet. Doch nun war die Zeit zu knapp, um noch ins 380 km entfernte Altenberg mit dem Mietauto zufahren, um vielleicht doch noch am Wettkampf teilzunehmen. Somit flog er ohne „sportliche Betätigung“ am nächsten Tag wieder nach Hause.

Nach den heftigen Stürmen und Regenfällen der Nacht kühlte es empfindlich auf 2°C ab, und viele Vereine mussten ihre Zelte zerrissen in der Umgebung auf sammeln. Auch der Regen wurde den ganzen Sonntag über schlimmer, so dass auch im Wettkampfbereich der Grenzbach drohte, über die Ufer zu treten. Die Veranstalter entschieden sich deshalb, die Posten auf tschechischer Seite kurzerhand aus der Bahnlegung zu nehmen, was natürlich viel Hektik und Arbeit bedeutete. Auf der Karte eingezeichnete Trockengräben wurden zu Sturzbächen und das gesamte Laufgebiet verwandelte sich in einen durchgehenden Sumpf.

Auf den langen Abständen zwischen den Posten beim Bundesranglistenlauf über die Langdistanz musste die Route gut gewählt werden, doch die äußeren Bedingungen und die vielen zu absolvierenden Höhenmeter brachten die meisten Teilnehmer an den Rande der eigenen körperlichen Belastbarkeit, was viele auch zur Aufgabe bewog.

Bei den Mietrachinger Läufern konnten die Ergebnisse des Vortages nicht wiederholt werden, doch die Trainer waren angesichts des Wetters und des Geländes mit den erreichten Ergebnissen sehr zufrieden.

D-14 - 17 Teilnehmerinnen (3375 m / 75 Hm / 11 P.):

1.	Ellen Klüser	USV TU Dresden	35:00 min
2.	Marei Lehner	OLG Regensburg	36:02 min
3.	Lena Höhne	LVB Leipzig	40:55 min
11.	Amelie Bastian	SV Mietraching	71:28 min

D-16 - 16 Teilnehmerinnen (5325 m / 180 Hm / 11 P.):

1.	Birte Friedrichs	MTV Seesen	53:25 min
2.	Isabel Seeger	Baiersdorfer SV	57:01 min
3.	Mareike Seeger	Baiersdorfer SV	58:23 min
12.	Andrea Gruber	SV Mietraching	89:22 min

D-18 - 14 Teilnehmerinnen (6600 m / 240 Hm / 13 P.):

1.	Anna Sticková	TJ Loko Liberec	56:52 min
2.	Angelika Haniszwska	TJ Nový Bor	58:15 min
3.	Patricia Nieke	USV TU Dresden	64:58 min
8.	Helena Bastian	SV Mietraching	75:38 min

D19AL - 22 Teilnehmerinnen (6600 m / 240 Hm / 13 P.):

1.	Marie-Christine Böhm	O LV Steinberg	59:29 min
2.	Malgorzata Szeliga	TJ Nový Bor	60:50 min
3.	Sandra Juras	OL Görlitz	62:36 min
	Julia Penzkofer	SV Mietraching	o.W.

H-16 - 27 Teilnehmer (5675 m / 180 Hm / 12 P.):

1.	Veit Slodowski	USV Jena	45:04 min
2.	Erik Döhler	Karlsruhe Rüppurr	46:05 min
3.	Matthäus Steudler	OL Görlitz	48:28 min
12.	Korbinian Lange	SV Mietraching	56:30 min

H21AK - 22 Teilnehmer (6225 m / 210 Hm / 13 P.):

1.	Paul Lützkendorf	OLV Weimar	45:10 min
2.	Matthias Kretschmar	Post SV Dresden	45:29 min
3.	Robert Dittmann	Planeta Radebeul	48:37 min
8.	Roland Vogl	SV Mietraching	59:24 min

NACH DIESEM LAUF KAM DAS JAHRHUNDERTHOCHWASSER NACH BAYERN UND AUCH NACH DEGGENDORF



PARKRACE IN MIETRACHING AM 06. JUNI 2013

An diesem Tag ging es von Familie Penzkofer aus rund um den Donnersberg bis nach Marienthal und wieder zurück. Nach dem heftigen Regen der letzten Tage konnte dieser Lauf bei Sonnenschein abgehalten werden.

Bedingt durch die vielen Straßensperrungen wegen des Hochwassers war die Teilnehmerzahl nicht so stark wie gewohnt.

Doch Spaß hat es allen Anwesenden gemacht, vor allem wegen der guten Kuchen, die Cilli und Julia gebacken hatten.



Damen:

1.	Anna Biller	SV Mietraching	31:30 min
2.	Maria Lange	SV Mietraching	34:55 min
3.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	35:16 min
4.	Andrea Gruber	SV Mietraching	35:17 min
5.	Helena Bastian	SV Mietraching	41:08 min
6.	Cilli Penzkofer	SV Mietraching	54:35 min
7.	Amelie Bastian	SV Mietraching	76:56 min

Herren:

1.	Josef Fenzl jun.	TSV Bernhardswald	29:51 min
2.	Korbinian Lange	SV Mietraching	31:04 min
3.	Tobias Penzkofer	SV Mietraching	39:20 min
4.	Peter Lange	SV Mietraching	53:19 min
6.	Jens Hartmann	SV Mietraching	65:06 min

Kids:

1.	Max Bastian	SV Mietraching	16:53 min
2.	Felix Fischl	SV Mietraching	18:58 min
3.	Yvonne Mindt	SV Mietraching	20:16 min

Walker:

1.	Walter Körner	LV Deggendorf	30:32 min
2.	Iris Bauer	TV Osterhofen	35:47 min
3.	Birgit Mindt	SV Mietraching	40:09 min
4.	Brigitte Fischl	SV Mietraching	43:11 min



BAYERNCUP IN RÖDENTAL AM 08. JUNI 2013

BAYERISCHE MEISTERSCHAFT SPRINT IN COBURG AM 09. JUNI

Bei schwülen Temperaturen und heftigem Gewitterregen ging es am Samstag zum Bayerncuplauf über die Langdistanz auf die OL-Karte „Sauloch“ bei Rödental. Dort hatten die Bahnleger des Ausrichters TV Coburg-Neuses orientierungstechnisch sehr anspruchsvolle Bahnen vorbereitet, wobei die Physis durch die vielen Höhenmeter und den aufgeweichten, schlammigen Boden ebenfalls voll gefordert wurde. Nicht jeder kam mit diesen Gegebenheiten gut

zurecht, doch Mietrachings Amelie Bastian konnte ihren ersten Bayerncup-Sieg bei den Schülerinnen D-14 landen genauso wie die 8jährige Lara Geiger, die mit Begleitung den ersten Platz der Schüler-B-Kategorie belegte. Den Elitesieg bei den Damen sicherte sich nach längerer Verletzungspause die Mietrachingerin Anna Biller. Die schon etwas Erfolgs verwöhnte Mietrachinger Jugend musste sich an diesem Tag der starken Konkurrenz beugen.



D-14 - 8 Teilnehmerinnen (3,3 km / 90 Hm / 14 P.):

- | | | | |
|----|----------------|----------------|-----------|
| 1. | Amelie Bastian | SV Mietraching | 48:24 min |
| 2. | Katrin Hertel | OLG Regensburg | 51:21 min |
| 3. | Emily Grübel | OLG Regensburg | 56:01 min |

D-18 - 8 Teilnehmerinnen (3,4 km / 160 Hm / 16 P.):

- | | | | |
|----|----------------|-----------------|-----------|
| 1. | Marei Lehner | OLG Regensburg | 44:30 min |
| 2. | Mareike Seeger | Baiersdorfer SV | 46:01 min |
| 3. | Isabel Seeger | Baiersdorfer SV | 50:25 min |
| 4. | Helena Bastian | SV Mietraching | 52:01 min |
| 5. | Andrea Gruber | SV Mietraching | 54:54 min |
| 6. | Kühne Hannah | SV Mietraching | 66:40 min |

D19 Elite - 10 Teilnehmerinnen (5,5 km / 180 Hm / 23 P.):

- | | | | |
|----|-----------------|----------------|-----------|
| 1. | Anna Biller | SV Mietraching | 63:54 min |
| 2. | Britta Meißner | Coburg-Neuses | 64:56 min |
| 3. | Anna Schöps | OLV Landshut | 67:59 min |
| 6. | Julia Penzkofer | SV Mietraching | 84:50 min |
| | Maria Lange | SV Mietraching | Aufgabe |

D35 - 6 Teilnehmerinnen (4,4 km / 180 Hm / 19 P.):

- | | | | |
|----|----------------------|----------------|-----------|
| 1. | Susan Kurth | OLA Deggendorf | 62:18 min |
| 2. | Bettina Deixler | TSV Grünwald | 64:36 min |
| 3. | Katja-Christine Böhm | OLG Regensburg | 68:17 min |
| 5. | Karin Vogl | SV Mietraching | 74:19 min |

D45 - 13 Teilnehmerinnen (3,4 km / 160 Hm / 16 P.):

- | | | | |
|----|--------------------|----------------|-----------|
| 1. | Gertrud Liebl | TV Osterhofen | 47:19 min |
| 2. | Birgit Spangenberg | OLG Regensburg | 49:22 min |
| 3. | Brigitte Dersch | Ski-Club Helsa | 50:37 min |
| 8. | Petra Lange | SV Mietraching | 59:29 min |

H-16 - 10 Teilnehmer (4,4 km / 180 Hm / 19 P.):

- | | | | |
|----|--------------------|----------------|-----------|
| 1. | Lukas Janischowsky | OLG Regensburg | 46:06 min |
| 2. | Veit Slodowski | USV Jena | 47:04 min |
| 3. | Tobias Spangenberg | OLG Regensburg | 47:57 min |
| 8. | Korbinian Lange | SV Mietraching | 57:21 min |

H45 - 29 Teilnehmer (5,7 km / 180 Hm / 23 P.):

- | | | | |
|----|---------------|----------------|-----------|
| 1. | Steffen Lösch | USV Jena | 56:15 min |
| 2. | Roland Vogl | SV Mietraching | 57:48 min |
| 3. | Mario Gorecki | USV Jena | 63:32 min |

H55 - 12 Teilnehmer (4,4 km / 180 Hm / 19 P.):

- | | | | |
|----|---------------|----------------|-----------|
| 1. | Herbert Hülss | Coburg Neuses | 64:21 min |
| 2. | Lutz Tröße | SV TU Ilmenau | 66:00 min |
| 3. | Ralf Zobirei | Goldlauter | 67:20 min |
| 8. | Peter Lange | SV Mietraching | 77:44 min |

Schüler B - 4 Teilnehmer (1,5 km / 55 Hm / 9 P.):

- | | | | |
|----|--------------------|----------------|-----------|
| 1. | Lara Geiger | SV Mietraching | 26:24 min |
| 2. | Team Heinze / Ganz | Coburg Neuses | 32:17 min |
| 3. | Tom Gerenscer | MTV Bamberg | 39:44 min |

Sonntag war dann Meisterschaftstag und viele Wettkämpfer fanden sich bei angenehmen Temperaturen und Sonnenschein am Coburger Marktplatz ein, der am Tag zuvor durch den Starkregen komplett unter Wasser stand, aber im Laufe der Nacht von den Einsatzkräften der örtlichen Feuerwehr wieder trocken gelegt wurde.

Der erste Durchgang der Sprintmeisterschaften führte die Teilnehmer vom Schlossplatz startend in den Hofgarten, wo die Wiesen sehr nass und rutschig waren und die zu absolvierenden Höhenmeter nach dem anstrengenden Bayerncupstag nicht so leicht zu laufen waren. Kurz vor dem Ziel mussten die Sportler am Marktplatz ein künstlich angelegtes Labyrinth mit sechs Posten durchlaufen, wo man keinesfalls den Kontakt zur Karte verlieren durfte. Die Laufpause bis zum zweiten Durchgang nutzten die

meisten, um sich bei Kaffee und Kuchen in einem der Kaffees rund um das Zielareal zu erholen.

Leider zog pünktlich zum geplanten Start des zweiten Laufes ein heftiges Gewitter mit Sturmböen auf, so dass sich der Veranstalter zu einer Startzeitverschiebung entschied, was angesichts der starken Niederschläge und unaufhörlichen Blitze nur vernünftig war. Nach dem sich das Unwetter verzogen hatte, konnten die Läuferinnen und Läufer doch noch auf ihre zweite Runde gehen. Hier waren Start und Ziel direkt auf dem Coburg Marktplatz und die Strecken führten kreuz und quer durch den schönen historischen Stadtkern. Mit sechs Medaillen und weiteren guten Platzierungen konnte der SV Mietraching sehr zufrieden sein.

Sourverän und mit zwei sicheren Bestzeiten durfte sich Anna Biller vom SV Mietraching über Gold bei den Elitedamen freuen. Vereinskameradin Maria Lange hatte sich über die Langdistanz eine Bänderdehnung zugezogen, versuchte aber dennoch beim Sprint zu laufen und konnte sich sogar die Bron-

zemedaille sichern. Knapp dahinter rangierte Julia Penzkofer in der Damen-Elite auf Rang vier. In der Kategorie D-18 siegte Isabel Seeger vom Baidersdorfer SV, doch dann kam die Mädchenpower aus Mietraching und Andrea Gruber und Helena Bastian sicherten sich Silber und Bronze; komplettiert wurde dieser Erfolg noch mit dem fünften Rang von Hannah Kühne. Korbinian Lange wollte seinen weniger guten Lauf des Vortages vergessen machen und zeigte hier auf Bayerischer Ebene, dass immer mit ihm zu rechnen ist. Knapp hinter dem pfeilschnellen Lukas Janischowsky aus Regensburg belegte der Mietrachinger Platz zwei bei den Herren bis 18 Jahre. Das Vorhaben des Seniorenläufers Dirk Hartmann auch in diesem Jahr die H-45 Kategorie zu gewinnen wurde durch kleine eigene Orientierungsfehler und die perfekten Läufer von zwei Regensburgern durchkreuzt, doch auch über die Bronzemedaille konnte er sich am Ende angesichts der sehr starken Konkurrenz freuen.

D-14 - 10 Teilnehmerinnen:

1.	Katrin Hertel	OLG Regensburg	13:05	12:11	25:16 min
2.	Jasmin Hertel	OLG Regensburg	14:00	14:12	28:12 min
3.	Lina Grübel	OLG Regensburg	16:13	13:07	29:20 min
8.	Amelie Bastian	SV Mietraching	23:28	13:13	36:41 min

D-18 - 8 Teilnehmerinnen:

1.	Isabel Seeger	Baidersdorfer SV	13:06	15:29	28:35 min
2.	Andrea Gruber	SV Mietraching	13:35	16:41	30:16 min
3.	Helena Bastian	SV Mietraching	15:52	15:44	31:36 min
5.	Hannah Kühne	SV Mietraching	14:47	17:57	32:44 min

Damen Elite - 15 Teilnehmerinnen:

1.	Anna Biller	SV Mietraching	11:38	14:25	26:03 min
2.	Britta Meißner	Coburg Neuses	13:02	15:16	28:18 min
3.	Maria Lange	SV Mietraching	12:49	15:39	28:28 min
4.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	13:41	15:52	29:33 min
8.	Karin Vogl	SV Mietraching	15:21	18:46	34:07 min

H-18 - 12 Teilnehmer:

1.	Lukas Janischowsky	OLG Regensburg	13:31	16:12	29:43 min
2.	Korbinian Lange	SV Mietraching	14:35	16:40	31:15 min
3.	Tobias Spangenberg	OLG Regensburg	15:36	16:35	32:11 min

**H45 - 36 Teilnehmer:**

1.	Klemens Janischowsky	OLG Regensburg	10:33	12:00	22:33 min
2.	Dieter Lexen	OLG Regensburg	11:01	12:57	23:58 min
3.	Dirk Hartmann	SV Mietraching	11:36	12:24	24:00 min
18.	Peter Lange	SV Mietraching	16:57	18:43	35:40 min

Schüler B - 10 Teilnehmer:

1.	Team Seifert	Coburg-Ketschendorf	9:32	9:13	18:45 min
2.	Jack Hay	TSV Grünwald	10:02	10:05	20:07 min
3.	Team Winzer	Coburg-Ketschendorf	9:35	11:45	21:20 min
9.	Lara Geiger	SV Mietraching	25:42	22:23	48:05 min





NIEDERBAYERISCHE MEISTERSCHAFT IM SOLATHLON IM HIMMELREICH AM 30. JUNI 2013

Die Mischung aus Orientierungslauf und Schießeinlagen mit Laserpistolen fand nun schon zum 5. Mal im Bezirk Niederbayern statt. Und auch nur hier wird sie nun schon seit längerem alljährlich ausgetragen.

Das Austragungsgebiet lag im Übungsgelände der Deggendorfer Bundespolizei im Himmelreich, wobei sich Start, Ziel und Schauplatz der Schießeinlagen wegen der notwendigen Stromversorgung in der Liegenschaft von Bundespolizei und THW befanden.

Für die „Schießeinlagen“ wurden so genannte Lichtpunktimpulsgeräte (Lipig) auf Laserbasis in Pistolenform verwendet, welche keine Schüsse, sondern nur energiearme und damit ungefährliche Lichtimpulse auf elektronische Zieldarstellungen abgeben.

Alle Wettkämpfer hatten zweimal je fünf darartige Impulse in einer Entfernung von rund fünf Metern abzugeben, wobei diese Einlagen umrahmt wurden von jeweils drei OL-Runden mit insgesamt 15 bis 20 Kontrollposten und

etwa 3,5 Kilometer Luftlinie im umliegenden Gelände. Für jeden Fehlimpuls war zudem eine rund 100 Meter lange Strafrunde querfeldein und rund um das dortige Marterl zu bewältigen, welche die meisten Teilnehmer sogar mehrmals zu absolvieren hatten, da das OL-Gelände aufgrund seiner ruppigen Belaufbarkeit und knackigen Anstiege alle Orientierer ordentlich herausforderte. Der Ausrichter Jürgen Schwanitz von der OLA TSV Deggendorf übergab die Medaillen unmittelbar nach dem Lauf bei einer kleinen Siegerehrung.

D-35 - 1 Teilnehmerin:

1.	Petra Lange	SV Mietraching	53:42 min
----	-------------	----------------	-----------

D-45 - 4 Teilnehmerinnen:

1.	Gertrud Liebl	TV Osterhofen	41:16 min
----	---------------	---------------	-----------

2.	Jana Ropertz	OLV Landshut	45:13 min
----	--------------	--------------	-----------

3.	Silvia Seidl	OLA Deggendorf	46:42 min
----	--------------	----------------	-----------

H-18 - 1 Teilnehmer:

1.	Oliver Zölde	OLV Landshut	60:30 min
----	--------------	--------------	-----------

H19 Elite - 4 Teilnehmer:

1.	Sebastian Lange	SV Mietraching	30:20 min
----	-----------------	----------------	-----------

2.	Andreas Zölde	OLV Landshut	32:37 min
----	---------------	--------------	-----------

3.	Korbinian Lange	SV Mietraching	36:25 min
----	-----------------	----------------	-----------

H45 - 2 Teilnehmer:

1.	Norberth Zölde	OLV Landshut	34:13 min
----	----------------	--------------	-----------

2.	Udo Rößler	OLA Deggendorf	58:32 min
----	------------	----------------	-----------

H55 - 3 Teilnehmer:

1.	Peter Lange	SV Mietraching	44:44 min
----	-------------	----------------	-----------

2.	Josef Kämpfbeck	TV Osterhofen	48:14 min
----	-----------------	---------------	-----------

3.	Rudi Lorenz	OLA Deggendorf	64:18 min
----	-------------	----------------	-----------

PARKRACE IM HIMMELREICH AM 04. JULI 2013

Die Ausrichter Ralph und Walter Körner vom LV Deggendorf boten den Teilnehmern sehr anspruchsvolle Bahnen, die für Neulinge nur bedingt geeignet waren. Durch Dickichte, über schlammige Wege und Brennesselfelder führten die Strecken der Erwachsenen und Walker. Für die Kinder waren einfache Bahnen im Ortsgelände gelegt.

Geplagt wurden alle aber von den zahlreichen Mücken, die sich nach den Regenfällen und dem Hochwasser des letzten Monats wohl eine neue „Bleibe“ suchen wollten. Der SV Mietraching stellte wie immer die meisten Teilnehmer und konnte mit drei von vier Tagessiegen glänzen.

**Damen:**

1.	Andrea Gruber	SV Mietraching	29:45 min
----	---------------	----------------	-----------

2.	Gertrud Liebl	TV Osterhofen	33:09 min
----	---------------	---------------	-----------

3.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	35:36 min
----	-----------------	----------------	-----------

4.	Maria Lange	SV Mietraching	37:09 min
----	-------------	----------------	-----------

5.	Karin Vogl	SV Mietraching	43:17 min
----	------------	----------------	-----------

7.	Cilli Penzkofer	SV Mietraching	61:59 min
----	-----------------	----------------	-----------

Herren:

1.	Siegfried Liebl	TV Osterhofen	27:52 min
----	-----------------	---------------	-----------

2.	Roland Vogl	SV Mietraching	28:23 min
----	-------------	----------------	-----------

3.	Georg Biller jun.	WSV Bernried	28:51 min
----	-------------------	--------------	-----------

4.	Korbinian Lange	SV Mietraching	29:06 min
----	-----------------	----------------	-----------

9.	Tobi Penzkofer	SV Mietraching	42:11 min
----	----------------	----------------	-----------

14.	Georg Biller sen.	SV Mietraching	95:06 min
-----	-------------------	----------------	-----------

Kids:

1.	Felix Fischl	SV Mietraching	16:31 min
----	--------------	----------------	-----------

2.	Yvonne Mindt	SV Mietraching	23:57 min
----	--------------	----------------	-----------

	Anna Lena-Tannerbauer	SV Mietraching	23:57 min
--	-----------------------	----------------	-----------

A.K.	Julia Seif	SV Mietraching	27:20 min
------	------------	----------------	-----------

Walker:

1.	Birgit Mindt	SV Mietraching	30:10 min
----	--------------	----------------	-----------

2.	Bettina u. Robert Seif	SV Mietraching	36:46 min
----	------------------------	----------------	-----------

4.	Brigitte Fischl	SV Mietraching	38:57 min
----	-----------------	----------------	-----------

MIETRACHINGER SOMMERBIATHLON AM 06. JULI 2013

Der Sommerbiathlon in Mietraching ist mittlerweile zu einer festen Größe im Veranstaltungskalender des SV Mietraching geworden. Schon zum fünften Mal lud die Orientierungslaufabteilung zu diesem Event ein, wo aus der Kombination im Laufen und Lasergewehrschießen die Besten in verschiedenen Kategorien ermittelt wurden.

Gleich zu Beginn war eine etwa 500 Meter lange Laufrunde auf dem Sportplatz 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 wurde 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 gab es eine abschließende Laufrunde, auf der dann jeder noch mal versuchte, wertvolle Sekunden auf die Konkurrenz gut zu machen, denn das Ergebnis war nicht nur wichtig für die Einzelplatzierung, sondern auch für die Mannschaftswertung, bei der von jedem Verein die besten Drei für die erste Mannschaft, die nächsten Drei für die zweite Mannschaft gewertet wurden. Für die Kinder bis 12 Jahre wurde kein Startgeld erhoben und die Lauflänge gekürzt, so dass nur zwei Runden auf dem Sportplatz jeweils nach den Schießeinlagen gedreht wurden.

Fast 100 Teilnehmer und viele Zuschauer lockte dieser Sommerbiathlon an, darunter erstaunlich viele Kinder, die sichtlich ihren Spaß bei dieser Veranstaltung hatten, aber während des Wettkampfes mit vollem Eifer und Einsatz bei der Sache waren. Schon im Vorfeld wurde das Probeschießen gerne angenommen, und während des Laufes um jeden Treffer verzweifelt gekämpft.



Kategorie D13-16:

1. Andrea Gruber SVM-OL 07:25 min 2 Runden

Kategorie D17-49:

1. Hannah Kühne SVM-OL 06:41 min 1 Runde
 2. Verena Bastian Schlosserei Bastian 07:06 min 0 Runden
 3. Nadja Kreilinger SVM-OL 07:23 min 0 Runden
 4. Maria Lange SVM-OL 07:33 min 4 Runden
 5. Julia Penzkofer Fa. Streicher 07:43 min 4 runden
 6. Christine Moors Ski & Bike 07:51 min 2 Runden
 7. Christiane Loferer RK Mietraching 08:47 min 2 Runden
 8. Iris Bauer TV Osterhofen 09:22 min 3 Runden
 9. Gertrud Liebl TV Osterhofen 09:59 min 6 Runden
 10. Birgit Mindt Fa. Streicher 10:27 min 1 Runde
 11. Tanja Geiger Greisinger Schützen 10:31 min 4 Runden
 12. Cilli Penzkofer Schlosserei Bastian 10:32 min 4 Runden
 13. Sandra Gruber RK Mietraching 11:03 min 3 Runden
 14. Brifitte Fischl Kiefernstr. 11:29 min 4 Runden
 15. Sylvia Ziegler Kiefernstr. 11:44 min 6 Runden
 16. Martina Bachl Hubertusschützen W. 12:32 min 4 Runden
 17. Sonja Lederer Trachtenverein 13:35 min 9 Runden
 18. Petra Oswald RK Mietraching 15:40 min 4 Runden

Kategorie D50+:

1. Karolina Bauer Fa. Streicher 09:35 min 2 Runden

Kategorie H13-16:

1. Korbinian Lange SVM-OL 05:29 min 1 Runde
 2. Sebastian Kellermann Greisinger Schützen 05:35 min 0 Runden
 3. Tobias Penzkofer Greisinger Schützen 05:36 min 0 Runden
 4. Benedikt Kellermann Greisinger Schützen 06:25 min 1 Runde
 5. Sebastian Nowak TSV Metten 07:25 min 4 Runden
 6. Matthias Haigl Hubertusschützen W. 09:57 min 5 Runden

Kategorie H17-49:

1. Sebastian Lange SVM-OL 05:05 min 0 Runden
 2. Markus Penzkofer Greisinger Schützen 05:34 min 0 Runden
 3. Willi Bastian Schlosserei Bastian 05:48 min 0 Runden
 4. Andreas Bachl Hubertusschützen W. 05:57 min 0 Runden
 5. Simon Scholler SVM-Ringen 06:28 min 1 Runde
 6. Markus Lederer SVM-Ringen 06:32 min 1 Runde
 7. Joseph Baierl Hubertusschützen W. 06:48 min 1 Runde
 8. Peter Loibl Hainerwegler 06:54 min 4 Runden
 9. Georg Biller jun. WSV Bernried 07:05 min 0 Runden
 10. Andreas Reiß o. Verein 07:33 min 0 Runden
 11. Maximilian Primbs SVM-Ringen 07:36 min 5 Runden
 12. Anton Scheuerer Kiefernstr. 08:02 min 5 Runden
 13. Wolfgang Wagner Hubertusschützen W. 08:07 min 3 Runden
 14. Herbert Gerhardinger RK Mietraching 08:16 min 5 Runden
 15. Gerhard Kuchler Hainerwegler 09:27 min 5 Runden
 16. Sören Hage Greisinger Schützen 09:35 min 6 Runden

Kategorie H50+:

1.	Franz Fehrer	Ski& Bike	07:04 min	4 Runden
2.	Martin Eiberweiser	Ski & Bike	07:39 min	5 Runden
3.	Franz Domke	RK Mietraching	09:09 min	3 Runden
4.	Josef König	RK Mietraching	09:58 min	4 Runden
5.	Karsten Hage	Greisinger Schützen	10:00 min	4 Runden
6.	Reinhard Moser	RK Mietraching	10:21 min	2 Runden
7.	Otto Bauer	TV Osterhofen	10:57 min	4 Runden

**Kategorie Walker:**

1.	Gerhard Mindt	RK Mietraching	14:15 min	1 Runde
2.	Erika Krotzer	Trachtenverein	18:13 min	10 Runden
3.	Marille Scholler	Trachtenverein	18:42 min	10 Runden
4.	Christa Oswald	RK Mietraching	22:11 min	2 Runden

**Kategorie Kinder-8:**

1.	Max Bastian	Fliederstr.-Kids	06:18 min	2 Runden
2.	Philipp Oswald	RK Mietraching	07:15 min	5 Runden
3.	Lisa Kuchler	SVM	07:42 min	0 Runden
4.	Philip Hüttinger	Fliederstr.-Kids	10:09 min	8 Runden
5.	Johannes Tannerbauer	SVM-OL	11:47 min	10 Runden
6.	Ludwig Reiss	Fliederstr.-Kids	19:30 min	6 Runden
7.	Johannes Kilger	SVM	19:59 min	10 Runden

**Kategorie Kinder-10:**

1.	Magdalena Kellermann	Greisinger Schützen	05:26 min	0 Runden
2.	Patrick Oswald	RK Mietraching	05:34 min	0 Runden
3.	Tim Loibl	Hainerwegler	06:34 min	2 Runden
4.	Nina Loibl	Hainerwegler	07:04 min	2 Runden
5.	Lukas Kahra	Hainerwegler	07:21 min	6 Runden
6.	Tim Gruber	SVM	08:14 min	3 Runden
7.	Simon Achatz	SVM-OL	08:38 min	4 Runden
8.	Laura Weber	SVM	08:53 min	6 Runden
9.	Miriam Kuchler	Hainerwegler	09:14 min	5 Runden
10.	Felix Fischl	SVM-OL	09:14 min	4 Runden
11.	Dominik Bauer	TV Osterhofen	09:16 min	8 Runden
12.	Maximilian Kilger	SVM	09:57 min	7 Runden
13.	Anna-Lena Tannerbauer	SVM-OL	11:58 min	10 Runden
14.	Christoph Kurz	SVM	17:59 min	5 Runden
15.	Yvonne Mindt	Greisinger Schützen	19:39 min	7 Runden

**Kategorie Kinder-12:**

1.	Katharina Gruber	RK Mietraching	08:26 min	4 Runden
2.	Christina Scholler	SVM-Ringen	10:21 min	7 Runden
3.	Simon Ziegler	SVM-OL	11:32 min	7 Runden



Mannschaftsergebnisse:

1.	Greisinger Schützen 1	16:45 min
2.	SVM-OL 1	17:15 min
3.	SVM-Ringen	20:36 min
4.	Hubertusschützen Welchenberg	20:52 min
5.	SVM-OL 2	22:21 min
6.	Ski & Bike	22:34 min
7.	Schlosserei Bastian	23:26 min
8.	Greisinger Schützen 2	26:00 min#
9.	RK Mietraching 1	26:12 min
10.	Fa. Streicher	27:45 min
11.	TV Osterhofen	30:18 min
12.	Kiefernstr.	31:15 min
13.	Trachtenverein Mietraching	50:30 min
14.	RK Mietraching 3	52:06 min

Mannschaftsergebnisse der Kindermannschaften:

1.	Hainerwegler	20:59 min
2.	RK Mietraching	21:15 min
3.	SVM 1	24:49 min
4.	SVM-OL	29:24 min
5.	Fliederstr.-Kids	35:57 min
6.	SVM 2	47:55 min



BAYER. MEISTERSCHAFT MITTEL IM SCHONGAU AM 13. JULI 2013



Der TSV Grünwald war Ausrichter für die Meisterschaften über die Mitteldistanz der Bayerischen OLG. Bei schönstem Sommerwetter trafen sich die Sportlerinnen und Sportler im oberbayerischen Schongau, um über die Mitteldistanzstrecke ihre Meister zu ermitteln. Mit der Laufkarte „Berlachberg“ erwartete die Wettkämpfer ein durch ein dichtes Wege- und Schneisennetz und sehr abwechslungsreiche Vegetation geprägtes Gelände, welches an der Ostseite sehr steil zum Lechufer abfiel und dort stark mit Gräben durchschnitten und fein kupiert war. Trotz des hohen Farn- und Grasbewuchses war die Beaufbarkeit nur wenig eingeschränkt und erlaubte den Teilnehmern ein hohes Tempo, welches in Kombination mit der richtigen Routenwahlentscheidung den Schlüssel zum Erfolg bot.

Amelie Bastian (D-14), Korbinian Lange (H-16) und Dirk Hartmann (H45) vom SV Mietraching fanden bei ihren Orientierungstechnisch sehr anspruchsvollen Hangläufen das optimale Mittelmaß aus Schnelligkeit und punktgenauem Orientieren und wurden jeweils in ihren Kategorien mit der Goldmedaille belohnt.

Damen-14 - 8 Teilnehmerinnen (2,3 km / 45 Hm / 9 P.):

- | | | | |
|----|----------------|----------------|-----------|
| 1. | Amelie Bastian | SV Mietraching | 27:50 min |
| 2. | Leonie Amann | OLG Regensburg | 29:46 min |
| 3. | Emily Grübel | OLG Regensburg | 29:56 min |

Damen-18 - 7 Teilnehmerinnen (3,3 km / 60 Hm / 12 P.):

- | | | | |
|----|----------------|-----------------|-----------|
| 1. | Mareike Seeger | Baiersdorfer SV | 37:47 min |
| 2. | Hannah Kühne | SV Mietraching | 40:23 min |
| 3. | Andrea Gruber | SV Mietraching | 41:06 min |
| 5. | Helena Bastian | SV Mietraching | 43:29 min |

Damen 19 Elite - 9 Teilnehmerinnen (4,0 km / 80 Hm / 16 P.):

- | | | | |
|----|---------------------|----------------|-----------|
| 1. | Katrin Lorenz Baath | TSV Grünwald | 43:35 min |
| 2. | Britta Beißner | Coburg-Neuses | 51:53 min |
| 3. | Anna Schöps | OLV Landshut | 52:51 min |
| 6. | Julia Penzkofer | SV Mietraching | 65:37 min |

Damen 35 - 4 Teilnehmerinnen (3,4 km / 65 Hm / 11 P.):

- | | | | |
|----|----------------|--------------------|-----------|
| 1. | Milena Grifoni | OLG Regensburg | 36:28 min |
| 2. | Helga Wagner | OLG Regensburg | 39:51 min |
| 3. | Susan Kurth | OLA TSV Deggendorf | 45:22 min |
| 4. | Karin Vogl | SV Mietraching | 53:15 min |

Herren-16 - 8 Teilnehmer (3,4 km / 65 Hm / 11 P.):

- | | | | |
|----|------------------|----------------|-----------|
| 1. | Korbinian Lange | SV Mietraching | 27:12 min |
| 2. | Tobi Spangenberg | OLG Regensburg | 27:25 min |
| 3. | Quirin Lehner | OLG Regensburg | 33:27 min |

Herren 45 - 20 Teilnehmer (4,0 km / 80 Hm / 16 P.):

- | | | | |
|----|-----------------|----------------|-----------|
| 1. | Dirk Hartmann | SV Mietraching | 36:29 min |
| 2. | Siegfried Liebl | TV Osterhofen | 41:25 min |
| 3. | Dieter Lexen | OLG Regensburg | 42:35 min |
| 4. | Roland Vogl | SV Mietraching | 43:21 min |

Herren 55 - 11 Teilnehmer (3,4 km / 65 Hm / 11 P.):

- | | | | |
|----|-------------------|----------------|-----------|
| 1. | Arndt Werthmann | OLV Landshut | 38:09 min |
| 2. | Michael Schalle | MTV Bamberg | 40:29 min |
| 3. | Johannes Dreier | OLV Landshut | 41:49 min |
| 7. | Jens Hartmann | SV Mietraching | 51:42 min |
| 9. | Georg Biller sen. | SV Mietraching | 55:33 min |

BAYERNCUPLAUF IN WINZER AM 14. JULI 2013

Das Gelände nördlich der Ortschaft Flintsbach bei Winzer war am Sonntag Austragungsort des 5. Bayerncuplaufes der Saison. Der TV Osterhofen mit seiner OL-Abteilung richtete den Langdistanzwettkampf, mit Start und Ziel beim Ziegel- und Kalkmuseum, zur Zufriedenheit der 130 Teilnehmer aus.

Gesamtleiter Siegfried Liebl fungierte zugleich als Bahnleger und hatte für die Teilnehmer einige „Schmankerl“-Bahnen parat.

Die acht abwechslungsreichen

Strecken waren dem Alter bzw. Leistungsvermögen angepasst, aber auch nicht einfach zu bewältigen. Hinzu kamen reichlich Höhenmeter und im Schlussteil ein sehr fein kupiertes Gelände mit tiefen, steilen Gräben und durch Kalkabbau künstlich geschaffenen Gruben. Hier kamen viele schon völlig ausgepumpt an und prompt kamen manche durch die Drehungen und Wendungen im „Muldenlabyrinth“ etwas durcheinander und verloren wertvolle Zeit. Auch Mietrachings Oler blieben hier nicht fehlerfrei.



Damen-14 - 6 Teilnehmerinnen (3,2 km / 155 Hm / 12 P.):

1.	Ines Schikora	OLG Regensburg	41:43 min
2.	Laura Fischer	OLG Regensburg	44:01 min
3.	Katrin Hertel	OLG Regensburg	44:37 min
5.	Amelie Bastian	SV Mietraching	59:08 min

Damen-18 - 8 Teilnehmerinnen (3,7 km / 235 Hm / 13 P.):

1.	Helena Bastian	SV Mietraching	44:31 min
2.	Mareike Seeger	Baiersdorfer SV	44:37 min
3.	Isabel Seeger	Baiersdorfer SV	47:09 min
5.	Hannah Kühne	SV Mietraching	50:17 min
6.	Andrea Gruber	SV Mietraching	56:13 min

Damen 19 Elite - 8 Teilnehmerinnen (4,8 km / 300 Hm / 14 P.):

1.	Katrin Lorenz-Baath	TSV Grünwald	49:06 min
2.	Milena Grifoni	OLG Regensburg	52:16 min
3.	Maria Lange	SV Mietraching	53:28 min
8.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	63:47 min

H19 kurz - 6 Teilnehmer (4,8 km / 300 Hm / 14 P.):

1.	Daniel Steiger	Bundeswehr	50:45 min
2.	Georg Biller jun.	SV Mietraching	57:41 min
3.	Daniel Kehl	Bundeswehr	62:28 min

Damen 35 - 5 Teilnehmerinnen (4,2 km / 260 Hm / 15 P.):

1.	Helga Wagner	OLG Regensburg	50:21 min
2.	Susan Kurth	OLA TSV Deggendorf	51:56 min
3.	Bettina Deixler-Thier	TSV Grünwald	53:15 min
5.	Karin Vogl	SV Mietraching	83:30 min

Herren 45 - 15 Teilnehmer (4,8 km / 300 Hm / 14 P.):

1.	Dirk Hartmann	SV Mietraching	41:50 min
2.	Roland Vogl	SV Mietraching	46:28 min
3.	Helge Zoltner	OLV Landshut	51:47 min

Damen 45 - 7 Teilnehmerinnen (3,7 km / 235 Hm / 13 P.):

1.	Jana Ropertz	OLV Landshut	51:20 min
2.	Birgit Spangenberg	OLG Regensburg	54:34 min
3.	Christiane Geiger	OLA TSV Deggendorf	59:04 min
4.	Petra Lange	SV Mietraching	74:00 min

Herren 55 - 9 Teilnehmer (4,2 km / 260 Hm / 15 P.):

1.	Ralph Meißner	Coburg-Neuses	51:37 min
2.	Josef Fenzl sen.	OLG Regensburg	54:09 min
3.	Arndt Werthmann	OLV Landshut	54:42 min
	Peter Lange	SV Mietraching	Fehlst.

Schüler B - 4 Teilnehmer (2,0 km / 70 Hm / 10 P.):

1.	Yvonne Mindt	SV Mietraching	32:57 min
	Alexander Bauer	TV Osterhofen	32:57 min



SOMMERBIATHLON IN NIEDERWINKLING AM 14. JULI 2013

Nach dem Bayerncuplauf machten sich einige Mietrachinger auf, um am Sommerbiathlon der Hubertusschützen Welchenberg in Niederwinkling teilzunehmen, da dieser Schützenverein in den letzten Jahren auch immer eine kleine Delegation zum Mietrachinger Sommerbiathlon geschickt hatte.

Bei sehr heißen Temperaturen ging es mit sehr schweren Beinen auf die Sportplatzrunden und die Anstrengung dieses Sporttages machte sich auch beim etwas unruhigen Schießen bemerkbar. Doch trotz allem konnten die Mietrachinger Teilnehmer sehr gute Ergebnisse erzielen und das Motto bei diesem Wettkampf war sowieso „DABEI SEIN IST ALLES“.

Damenwertung - 14 Teilnehmerinnen:

1.	Maria Lange	SV Mietraching-OL	04:48 min
2.	Petra Scheibenzuber	Isarschützen Plattling	05:28 min
3.	Andrea Gruber	SV Mietraching-OL	05:30 min
4.	Julia Penzkofer	SV Mietraching-OL	05:37 min
11.	Petra Lange	SV Mietraching-OL	07:04 min

Herrenwertung - 24 Teilnehmer:

1.	Rainer Meyer	Isarschützen Plattling	04:03 min
2.	Andreas Bachl	Hubertusschützen W.	04:04 min
3.	Tobias Penzkofer	Schützen Greising	04:06 min
15.	Georg Biller jun.	SV Mietraching-OL	05:16 min
23.	Peter Lange	SV Mietraching-OL	07:04 min



SOMMERTRAININGSLAGER IN SCHWEDEN 01.-12. AUGUST 2013

Anfang August befinden sich die Orientierer seit jeher in der Wettkampfsommerpause, doch das heißt nicht zugleich Trainingspause.

Auch in diesem Jahr startete der SV Mietraching wieder zu einem Trainingslager als Vorbereitung auf die anstehende Herbstsaison mit zwei Höhepunkten für die Deutschen Orientierer: Erstens die Deutsche Meisterschaften der Staffeln in Regensburg im September und Zweitens die Deutschen Langdistanz-Einzelmeisterschaften mit Deutschland-Cup im Saarland im Oktober. Zudem haben Mietrachings Läufer vor, im Jahr 2014 wieder Damen- und Herrenstaffeln für die weltgrößte

Staffelveranstaltung in Finnland - der „JUKOLA“ zu stellen. Für die Teilnahme setzen die Trainer aber voraus, dass jeder in skandinavischem Gelände schon mal gelaufen sein sollte. Welcher Ort also bietet sich für diese Vorbereitung besser an als das Mutterland des Orientierungslaufes - SCHWEDEN !

Mit 14 unersättlichen Orientierern im Alter zwischen 15 und 56 Jahren und dem Vereins-Schriftführer Andi Seitz machte sich der SV Mietraching auf ins Trainingslager nach Karlshamn in Südschweden. Nach 14 langen Stunden Fahrt mit Auto und Fähre konnten auf dem Campingplatz an der Ostsee die Zelte für eine Nacht aufgeschlagen und

schon mal beim Grillen am Wasser der herrliche schwedische Sommer genossen werden.



Tags darauf wurden 4-Personen-Hütten bezogen. Der Trainingsplan von Roland sah vor, dass morgens nach dem Aufstehen erst eine Warm-up-Einheit mit anschließenden Gymnastikübungen absolviert werden musste, bevor es zum wohlverdienten Frühstück ging. Danach wurde zu den Orientierungslauf-Einheiten in die umliegenden Wälder gefahren, um sich in

die speziellen Laufkarten und die besonderen Geländeformen einzulesen. Elche wurden leider (oder auch Gott sei Dank) nicht gesichtet, doch als treue Begleiter fanden sich immer viele hungrige Mücken und anhängliche Zecken. Nach den anstrengen Lafeinheiten fand sich aber immer Zeit, in einem der vielen Seen oder im Meer zu baden, Volleyball zu spielen oder sich beim Minigolf zu messen.



dass Hannah nach kurzer Zeit wieder unversehrt im Kajak saß. Nach einem langen Tag im Kajak spürte man zur Abwechslung mal die Oberkörper- und Armmuskulatur.

An einem Tag war sogar ein Kajak-OL geplant. Daraus wurde dann aber ein gemeinsamer Kajak-Ausflug um die zahlreichen Inseln vor Karlshamn, da das An- und Ablegen an den felsigen Küsten nicht von einer Person alleine bewältigt werden hätte können, und der Umgang mit dem Kajak nach einer kurzen theoretischen Einführung durch den Verleiher auch erst geübt werden musste. Mit Schwimmwesten und einigem Picknick-Proviant machten sich die „Neu-Seefahrer“ auf den Weg. Gut dass alle bei der Unterweisung aufgepasst hatten, denn Tobi Penzkofer kenterte bei etwas stärkerem Seegang, doch Korbinian beherrschte sein Kajak so perfekt, dass er sofort längsseits gehen konnte, Tobis Wassergefährte umdrehte und ihm mit der an Land gezeigten Einstiegstechnik zurück ins Kajak half. Nun war Georg Biller gefragt, der als einziger mit einer Pumpe ausgerüstet war und das überflüssige Nass aus dem Innenraum beförderte. Doch kurz vor dem Ziel zeigte uns Hannah nach einer kurzen Unaufmerksamkeit ebenfalls eine „halbe“ Eskimorolle. Und Korbinian und Georg waren auch hier als „Ersthelfer sofort zur Stelle, so





Eine weitere ungewöhnliche Trainingseinheit bot sich an einem Vormittag bei einem Schlammfußballspiel. Mit dem sehr erfolgreichen schwedischen Verein „SKOGSFALKEN“ wurden ja schon die Tage zuvor vereinzelt Trainings unter der Leitung einer ehemaligen Weltmeisterin durchgeführt; und genau dieser Verein lud zum Fußballspiel im

Matsch ein. Durch den tiefen weichen Boden war das Laufen doppelt anstrengend, doch der Spaßfaktor war unwahrscheinlich hoch, und das Fußballspiel war den konditionsstarken Orientierern - Schweden wie Bayern - noch nicht genug, so dass auch eine Runde Schlamm-Rugby gespielt wurde. Beim Fußball mussten sich die Mietrachinger knapp mit 9:10 geschlagen geben, doch beim Rugby kam nach anfänglichem Rückstand der Mietraching-Express so richtig

in Fahrt. Das Abwehrbollwerk „Peter Lange“ stürzte sich auf Jeden, der in die Nähe der Torlinie zu kommen drohte, und die schnellen Leichtgewichte Korbmann Lange und Olaf Kübler stellten die gegnerische Defensive auf den Außenbahnen vor allerlei Probleme. Über den Endstand von 10:8 freuten sich alle riesig. Bei der anschließenden Normalen OL-Einheit waren die Beine aber dann doch sehr schwer und die Laufzeiten etwas länger als erwartet.





Zur allgemeinen Verpflegung wurde jeden Tag eine andere Hütte als Küchendienst eingeteilt, der sich um Frühstück, Mittag- und Abendessen für 15 hungrige Mäuler zu kümmern hatte.

Selbst das Besorgen der Lebensmittel wurde beim Einkaufen mit einem „Supermarkt-OL“ verbunden, bei dem jede Mannschaft eine Einkaufsliste so schnell als möglich abzuarbeiten hatte, ohne natürlich die anderen Kunden zu stören.

Nach acht anstrengend aber auch sehr lehrreichen Trainingstagen machte sich der Mietrachinger OL-Trupp auf in die Nähe von Göteborg, um dort an zwei Wettkämpfen teilzunehmen, die ein sehr schönes Gelände aber orientierungstechnisch sehr schwierige Bahnen zu bieten hatten. Doch vor allem die Jugendlichen freuten sich auf diese Herausforderung und meisterten beide Etappen mit Bravour.



Nach zwölf Tagen in Schweden mussten 1700 lange Kilometer über die beeindruckende Brücke von Malmö nach Kopenhagen mit Tunnel durchs Meer, Dänemark bis Flensburg und über Magdeburg nach Hause zurück gelegt werden. Beim Zwischenstopp auf einem Campingplatz in Flensburg wurde die Mannschaft mit Gewitter, Sturmböen und Starkregen empfangen - Deutschland du hast uns wieder!

Bei diesem rekordverdächtigen Trainingslager (fast durchgehend schönes, warmes Wetter; die meisten Trainingseinheiten; die ungewöhnlichsten Trainingsformen; Training mit einer ehemaligen Elite-Weltmeisterin; die meisten selbst gekochten Mahlzeiten; die meisten vertilgten „Bananas“; die meist gefahrenen Kilometer; unwahrscheinlich gute Laune usw.) waren dabei:



PETER



HELENA



GEORG



MARIA



KORBINIAN



ROLAND

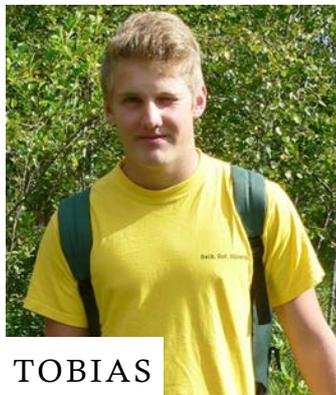
KARIN



HANNAH



ANDI



TOBIAS



PETRA



ANDREA



OLAF



JULIA



ANNA

BERNRIEDER DORFLAUF AM 18. AUGUST 2013

Zum Dorffest in Bernried wurde auch von den veranstaltenden Vereinen ein Dorflauf ausgerichtet.

Da die Geschwister Lange und Geschwister Biller sowieso schon das ganze Wochenende beim Feiern waren, hatten sie sich auch gleich für den am Sonntag stattfindenden Dorflauf angemeldet.

Nach einer etwas längeren Nacht waren die Beine bei



sehr heißen Temperaturen auch sehr schwer und nach der doch sehr langen 5 Kilometer Runde rund um Bernried kostete der Anstieg über die Kirchentreppe zum Schluss doch viel Überwindung und die letzten Kraftreserven, noch im Laufschrift zu bleiben.

Vollkommen erschöpft kamen die Vier ins Ziel und konnten mit hervorragenden Laufleistungen glänzen.

QUALILÄUFE IN USLAR 31. AUGUST - 01. SEPTEMBER 2013

Am letzten August-Wochenende fanden in Uslar die Qualifikationsläufe für die Jugend Europameisterschaft (EYOC) im OL statt. Bei einer Mitteldistanz am Samstag und einer Langdistanz am Sonntag im bergigen Uslarer Wald konnten sich die jungen Orientierungsläufer bis 18 Jahre für die Wettkämpfe Ende Oktober in Portugal empfehlen. Außerdem wurden die Qualiläufe für eine Kadernominierung genutzt, bei der sich junge und aufstrebende Athleten den Bundestrainern vorstellen konnten. Auch zwei Mietrachinger Talente - Korbinian Lange (H16) und Andrea Gruber (D16) wollten diese Chance nutzen. Julia Penzkofer „opferte“ sich

als Fahrer und begab sich am Freitag auf den langen Anreiseweg nach Uslar.

Dort wurde in der örtlichen Turnhalle übernachtet, in der an allen Ecken und Enden Wasser von der Decke tropfte, da es heftig regnete und das Dach schon seit langem undicht ist.

Warum wird dann eine solche Halle als Übernachtungsmöglichkeit angeboten?

Oder war hier vielleicht ein Hallen-Triathlon geplant?

Doch die Mietrachinger ließen sich die gute Laune nicht verderben und versuchten ihr Bestes zu geben.

Am Ende reichte es leider nicht zur

Nominierung, doch die Entscheidung der Trainer konnte auch nicht in allen Kategorien nachvollzogen werden.

Die Nominierung wurde aufgrund der Leistungen der Athleten bei den Sichtungsläufen DM Mittel und BRL Lang in Altenberg und den beiden Qualiläufen in Uslar getroffen. Bei den Qualiläufen konnten sich jeweils die ersten ihrer Klasse direkt qualifizieren. Die restlichen Nominierungen wurden über den Trainerentscheid aufgrund der „erbrachten Leistungen“ aufgestellt.

Mitteldistanz Damen-16 (3,7 km / 140 Hm / 14 P.):

1.	Dorothea Müller	Post SV Dresden	32:29 min
2.	Birte Friedrichs	MTV Seesen	34:14 min
3.	Ellen Klüser	USV TU Dresden	36:50 min
9.	Andrea Gruber	SV Mietraching	49:25 min

Mitteldistanz Herren-16 (4,8 km / 210 Hm / 17 P.):

1.	Ole Hennisler	MTV Seesen	34:51 min
2.	Erik Döhler	TuS Karlsruhe-Rüppurr	35:28 min
3.	Veit Slodowski	USV Jena	35:56 min
5.	Korbinian Lange	SV Mietraching	39:03 min

Mitteldistanz Einzel Mittel (4,1 km / 180 Hm / 12 P.):

1.	Helmut Conrad	USV TU Dresden	40:27 min
2.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	52:35 min
3.	Wolfgang Braun	SC Helsa	54:15 min

Langdistanz D-16 (5,2 km / 200 Hm / 12 P.):

1.	Birte Friedrichs	MTV Seesen	43:07 min
2.	Dorothea Müller	Post SV Dresden	43:14 min
3.	Ellen Küser	USV TU Dresden	44:59 min
6.	Andrea Gruber	SV Mietraching	57:27 min

Langdistanz H-16 (7,3 km / 250 Hm / 16 P.):

1.	Erik Döhler	TuS Karlsruhe-Rüppurr	49:29 min
2.	Ole Hennseler	MTV Seesen	53:04 min
3.	Quirin Lehner	OLG Regensburg	53:46 min
	Korbinian Lange	SV Mietraching	Aufgabe nach Sturz

PARKRACE IN DER AUWIESENSTR. AM 05. SEPTEMBER 2013

Der letzte Parkrace für die Gesamtwertung 2013 wurde von Korbinian Lange und Tobias Penzkofer ausgerichtet. Start und Ziel war am Kreisel in der Auwiesenstraße. Von dort aus hatte Bahnleger Korbinian interessante Strecken in und ums Industriegebiet und Siedlungsgebiet bis zur Kleinsiedlung für die Teilnehmer bereit. Da noch Viele die letzten Ferientage nutzten um einen Kurzurlaub zu verbringen, fiel die Teilnehmerzahl geringer als gewöhnlich aus; vor allem sehr wenige Mietracher Läufer waren am Start. Dafür aber konnten zwei Teilnehmer aus Brasilien, die in Deggendorf ihr Studium absolvieren, und zwei Teilnehmer aus Norwegen, die auf der Heimreise waren, verbucht werden.

Damen:

1.	Andrea Gruber	SV Mietraching	18:59 min
2.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	20:24 min
3.	Gertrud Liebl	TV Osterhofen	21:36 min
4.	Karin Vogl	SV Mietraching	22:17 min
6.	Cilli Penzkofer	SV Mietraching	30:26 min

Herren:

1.	Ralph Körner	OLV Landshut	15:49 min
2.	Roland Vogl	SV Mietraching	17:43 min
3.	Siegfried Liebl	TV Osterhofen	20:34 min

Kids:

1.	Leo Zimmermann	SV Mietraching	06:58 min
2.	Dominik Bauer	TV Osterhofen	10:17 min
	Alexander Bauer	TV Osterhofen	10:17 min
4.	Elisabeth Seif	SV Mietraching	12:36 min
A.k.	Julia Seif	SV Mietraching	12:34 min

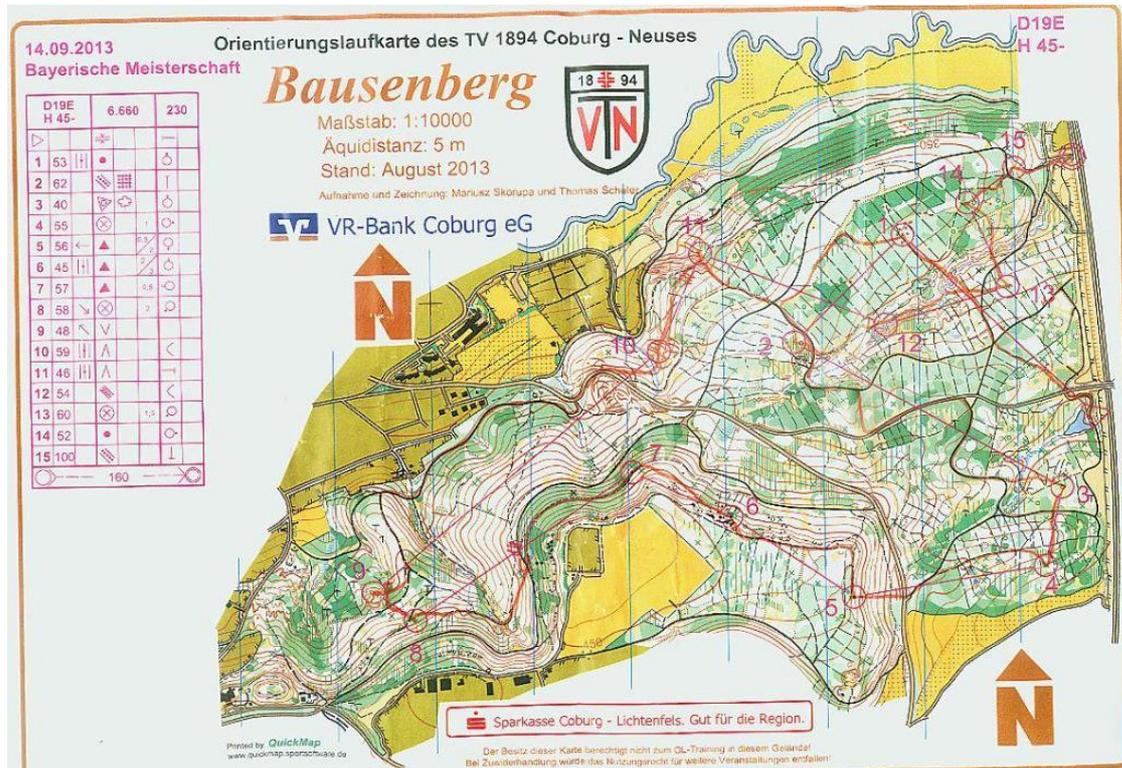
Walker:

1.	Walter Körner	LV Deggendorf	25:50 min
2.	Iris Bauer	TV Osterhofen	30:33 min
3.	Christa Brauße	LV Deggendorf	38:07 min
	Andrea Greifenstein	LV Deggendorf	38:07 min



BAYR. MEISTERSCHAFT LANG IN COBURG AM 14. SEPTEMBER 2013 UND BAYERNCUPLAUF IN LICHTENFELS AM 15. SEPTEMBER 2013

Mit nur sechs Teilnehmern reiste der SV Mietraching nach Coburg um auf der Karte „Bausenberg“ im teilweise steil abfallenden Gelände die optimale Route zu den Postenstandorten zu finden. Und es gab auch sechs Bayerische Medaillen zu holen, von denen es zweimal Gold, zweimal Silber und zweimal Bronze glänzte. Eine tolle Ausbeute.



Damen-18 - 11 Teilnehmerinnen (5,1 km / 195 Hm / 13 P.):

1.	Marei Lehner	OLG Regensburg	54:32 min
2.	Andrea Gruber	SV Mietraching	66:20 min
3.	Helena Bastian	SV Mietraching	87:02 min

Damen 19 Elite - 6 Teilnehmer (6,7 km / 230 Hm / 15 P.):

1.	Maria Lange	SV Mietraching	66:42 min
2.	Britta Beißner	Coburg-Neuses	82:44 min
3.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	87:20 min

Herren-16 - 9 Teilnehmer (5,3 km / 210 Hm / 17 P.):

1.	Tobias Spangenberg	OLG Regensburg	47:07 min
2.	Korbinian Lange	SV Mietraching	50:37 min
3.	Quirin Lehner	OLG Regensburg	51:43 min

Herren 45 - 20 Teilnehmer (6,7 km / 230 Hm / 15 P.):

1.	Dirk Hartmann	SV Mietraching	62:32 min
2.	Gert Lexen	OLG Regensburg	62:52 min
3.	Siegfried Liebl	TV Osterhofen	70:23 min

In Lichtenfels konnten alle noch mal tags darauf richtig Gas geben, um eventuell noch wichtige Punkte für die Bayerncupgesamtwertung einzusammeln.

Dirk Hartmann hatte den Bayerncup schon mit vier sicheren Läufen fest in der Tasche und trat deswegen schon am Samstag die Heimreise an.

Maria Lange hatte mit ihrem zweiten Tagessieg in Folge es sogar noch geschafft, die Damen-Elite-Wertung für sich zu entscheiden.

Und auch Helena Bastian konnte mit diesem Sieg die Damen-18 Kategorie gewinnen.



Damen-18 - 6 Teilnehmerinnen (2,4 km / 115 Hm / 11 P.):

1.	Helena Bastian	SV Mietraching	24:57 min
2.	Marei Lehner	OLG Regensburg	30:11 min
3.	Tereza Pelcova	KCT As	30:29 min
4.	Andrea Gruber	SV Mietraching	34:23 min

Damen 19 Elite - 7 Teilnehmerinnen (3,4 km / 135 Hm / 14 P.):

1.	Maria Lange	SV Mietraching	31:02 min
2.	Britta Meißner	Coburg Neuses	33:06 min
3.	Milena Grifoni	OLG Regensburg	33:29 min
4.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	37:30 min

Herren-16 - 7 Teilnehmer (3,1 km / 135 Hm / 15 P.):

1.	Tobias Spangenberg	OLG Regensburg	24:57 min
2.	Riccardo Casanova	OLG Regensburg	25:45 min
3.	Korbinian Lange	SV Mietraching	28:02 min

Herren 45 - 17 Teilnehmer (3,6 km / 140 Hm / 16 P.):

1.	Veikko Baath	TSV Grünwald	36:04 min
2.	Uwe Genatis	SV Mietraching	36:34 min
3.	Dieter Lexen	OLG Regensburg	38:13 min

BAYERNCUPGESAMTWERTUNG 2013

Damen 13-14: (13 Läuferinnen)

1.	Katrin Hertel	OLG Regensburg	394,26 Punkte	7 von 7 Läufen
2.	Ines Schikora	OLG Regensburg	360,41 Punkte	4 von 7 Läufen
3.	Amelie Bastian	SV Mietraching	343,94 Punkte	5 von 7 Läufen

Damen 15-18: (10 Läuferinnen)

1.	Helena Bastian	SV Mietraching	390,45 Punkte	7 von 7 Läufen
2.	Marei Lehner	OLG Regensburg	387,58 Punkte	7 von 7 Läufen
3.	Mareike Seeger	Baiersdorfer SV	386,60 Punkte	5 von 7 Läufen
5.	Hannah Kühne	SV Mietraching	362,19 Punkte	5 von 7 Läufen
6.	Andrea Gruber	SV Mietraching	355,71 Punkte	7 von 7 Läufen

Damen 19 Elite: (19 Läuferinnen)

1.	Maria Lange	SV Mietraching	391,83 Punkte	6 von 7 Läufen
2.	Britta Meißner	Coburg Neuses	377,69 Punkte	7 von 7 Läufen
3.	Milena Grifoni	OLG Regensburg	360,44 Punkte	5 von 7 Läufen
5.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	327,75 Punkte	7 von 7 Läufen
11.	Anna Biller	SV Mietraching	200,00 Punkte	2 von 7 Läufen
18.	Daniela Gruber	SV Mietraching	61,81 Punkte	1 von 7 Läufen

Damen 35: (8 Läuferinnen)

1.	Susan Kurth	OLA TSV Deggendorf	396,95 Punkte	7 von 7 Läufen
2.	Bettina Deixler-Thier	SV Grünwald	371,61 Punkte	5 von 7 Läufen
3.	Katja-Christine Böhme	OLG Regensburg	354,86 Punkte	4 von 7 Läufen
4.	Karin Vogl	SV Mietraching	322,86 Punkte	5 von 7 Läufen

Damen 45: (16 Teilnehmerinnen)

1.	Gertrud Liebl	TV Osterhofen	400,00 Punkte	7 von 7 Läufen
2.	Christiane Geiger	OLA TSV Deggendorf	389,75 Punkte	7 von 7 Läufen
3.	Birgit Spangenberg	OLG Regensburg	380,13 Punkte	5 von 7 Läufen
9.	Petra Lange	SV Mietraching	237,03 Punkte	3 von 7 Läufen

Herren-12: (9 Teilnehmer)

1.	Till Holland	Coburg Neuses	395,27 Punkte	5 von 7 Läufen
2.	Ole Baath	TSV Grünwald	376,38 Punkte	6 von 7 Läufen
3.	Philipp Dingfelder	TSV Ipsheim	320,63 Punkte	5 von 7 Läufen
8.	Andreas Lindner	SV Mietraching	45,20 Punkte	1 von 7 Läufen

Herren 15-16: (11 Teilnehmer)

1.	Tobias Spangenberg	OLG Regensburg	399,21 Punkte	7 von 7 Läufen
2.	Korbinian Lange	SV Mietraching	380,32 Punkte	6 von 7 Läufen
3.	Quirin Lehner	OLG Regensburg	371,35 Punkte	4 von 7 Läufen
11.	Tobias Penzkofer	SV Mietraching	66,80 Punkte	1 von 7 Läufen

Herren 45: (33 Teilnehmer)

1.	Dirk Hartmann	SV Mietraching	393,96 Punkte	4 von 7 Läufen
2.	Siegfried Liebl	TV Osterhofen	369,97 Punkte	7 von 7 Läufen
3.	Dieter Lexen	OLG Regensburg	369,84 Punkte	6 von 7 Läufen
4.	Roland Vogl	SV Mietraching	369,56 Punkte	4 von 7 Läufen
19.	Uwe Genatis	SV Mietraching	185,39 Punkte	2 von 7 Läufen

Herren 55: 16 Teilnehmer)

1.	Ralph Meißner	Coburg Neuses	398,31 Punkte	7 von 7 Läufen
2.	Arndt Werthmann	OLV Landshut	381,03 Punkte	7 von 7 Läufen
3.	Josef Fenzl sen.	OLG Regensburg	375,26 Punkte	7 von 7 Läufen
13.	Peter Lange	SV Mietraching	160,26 Punkte	2 von 7 Läufen
14.	Jens Hartmann	SV Mietraching	73,79 Punkte	1 von 7 Läufen
15.	Georg Biller sen.	SV Mietraching	68,68 Punkte	1 von 7 Läufen

DM STAFFEL IN PETTENDORF AM 21. SEPTEMBER 2013

Mit einigen Erwartungen reisten die Mietrachinger Staffeln nach Pettendorf, denn man hatte gut trainiert und die Damen-Elite Staffel ging als Titelverteidiger ins Rennen.

Am Samstag um Punkt 12 Uhr wurde die erste Welle der 220 Staffeln ins „Kochholz“ bei Pettendorf gestartet, eine Viertelstunde später die zweite Welle. Schon von Beginn an ergaben

sich in den meisten Kategorien knappe und spannende Duelle um die Führung und die weiteren Platzierungen. Der zum Großteil sehr schnell belaufbare Hochwald mit seinen mäßigen Steigungen und der allgegenwärtige Gegnerkontakt verleiteten zu hohem Tempo, das jedoch rechtzeitig in den Felsgebieten wieder gedrosselt werden musste. Bereits nach gut einer Stunde war die

erste Entscheidung gefallen. Leider hatten die Mietrachinger Staffeln an diesem Tag nicht den nötigen Biss und das nötige Quäntchen Glück, so dass man am Ende in allen gestarteten Kategorien leer ausging. Platz 5 für die Damen-18 Staffel und die Herren-145 Staffel war das Beste, was zu erreichen war.

Damen 15-18 - 8 Staffeln:

1. USV TU Dresden 1 1:39:28 Std.
Luise Sasse (38:03), Paula Starke (39:06); Patricia Nieke (32:19)
2. MTV Seesen 1:44:19 Std.
Henriette Käding (37:34); Karolin Kühnhold (37:56); Birte Friedrichs (28:49)
3. USV Jena 1:46:27 Std.
Alexandra Bartsch (37:41); Susanne Otto (38:12); Leonore Winkler (30:34)
5. SV Mietraching 2:03:56 Std.
Helena Bastian (48:09); Hannah Kühne (35:41); Andrea Gruber (40:06)

**Damen Elite - 16 Staffeln:**

1. TV Alsbach 1:55:49 Std.
Brit Horst (37:53); Luise Kärger (43:31); Karin Schmalfeld (34:25)
2. USV Jena 1:57:31 Std.
Marie Hofmeister (38:20); Friederike Graumann (44:06); Susen Lösch (35:05)
3. Gundelfinger Turnerschaft 1:59:50 Std.
Anne Kunzendorf (42:11); Judith Pflieger (37:21); Meike Jaeger (40:18)
9. SV Mietraching 2:31:03 Std.
Birgit Kern (47:48); Julia Penzkofer (51:31); Anna Biller (51:44)

**Herren 145 - 22 Staffeln:**

1. OLV Uslar 1:38:43 Std.
Horst von Gaza (36:27); Martin Nolte (32:33); Michael Finkenstädt (29:43)
2. Post SV Dresden 1:44:29 Std.
Lutz Kraemer (40:18); Matthias Müller (34:52); Holger Zimmerling (29:19)
3. USV TU Dresden 1 1:44:58 Std.
Thomas Wuttig (35:12); Norbert Zenker (37:48); Heiko Gossel (31:58)
5. SV Mietraching 1:57:56 Std.
Roland Vogl (38:08); Uwe Genatis (44:15); Dirk Hartmann (35:33)

**Rahmen Kurz - 31 Staffeln:**

1. Berliner TSC 1:06:01 Std.
Paul Scholtz (21:10); Bernd Wollenberg (29:33); Marvin Goericke (15:18)
2. SV Wannweil 1:12:09 Std.
Bernhard Berle (21:45); Lutz Werner (27:07); Jonathan Schach (23:17)
3. SV Bad Dübren 1:17:03 Std.
Raimondas Olisaukas (19:12); Wilmar Kern (29:34); Anne Conrad (28:17)
19. SV Mietraching 1:48:38 Std.
Korbinian Lange (16:31); Amelie Bastian (67:42); Tobias Penzkofer (24:25)



BRL IN PETTENDORF AM 22. SEPTEMBER 2013

Beim Langdistanz-BRL am Sonntag wartete nochmals das gleiche Gelände auf die Teilnehmer. Bei erneut besten äußeren Bedingungen ging es insbesondere für die längeren Bahnen aber auch in die Steilhangbereiche des Naabtals im West- und Südteil des Geländes. Die auch als World Ranking Event zählenden Elitekategorien hatten 10,0 km mit 330 Hm bei den Damen und 14,7 km mit 540 Hm bei den Herren zu bewältigen. Lange Schläge, dazwischen immer wieder kurze Verbindungen und auch ein Schmetterling sorgten für abwechslungsreiche Bahnen mit zahlreichen Routenwahlentscheidungen, so dass immer die Konzentration hoch gehalten werden musste.

Die Enttäuschungen des Vortages konnten nicht einfach so weggewischt werden, und somit konnten sich die Mietrachinger auch an diesem Tag nicht ganz vorne platzieren.



Damen-14 - 36 Teilnehmerinnen (3,9 km / 70 Hm / 14 P.):

1.	Ellen Klüser	USV TU Dresden	27:16 min
2.	Kira Döllgast	TV Oberbexbach	36:37 min
3.	Lena Höhne	LVB Leipzig	37:10 min
23.	Amelie Bastian	SV Mietraching	65:48 min

Damen-16 - 15 Teilnehmerinnen (4,9 km / 110 Hm / 13 P.):

1.	Dorothea Müller	Post SV Dresden	34:37 min
2.	Birte Friedrichs	MTV Seesen	37:17 min
3.	Henriette Käding	Kaulsdorfer OLV	43:33 min
6.	Andrea Gruber	SV Mietraching	52:20 min

Damen-18 - 17 Teilnehmerinnen (6,3 km / 215 Hm / 14 P.):

1.	Patricia Nieke	USV TU Dresden	57:15 min
2.	Alexandra Bartsch	SV IHW Alex Berlin	61:02 min
3.	Paula Starke	USV TU Dresden	63:30 min
5.	Helena Bastian	SV Mietraching	67:10 min

Damen 19A lang - 23 Teilnehmerinnen (6,7 km / 230 Hm / 17 P.):

1.	Josephine Greiner	TSV Grünwald	57:26 min
2.	Marie Christine Böhn	OLV Steinberg	60:34 min
3.	Ieva Grahl	SSV PLaneta Radebeul	63:11 min
16.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	91:55 min

Damen 19A kurz - 22 Teilnehmerinnen (4,9 km / 110 Hm / 13 P.):

1.	Kerstin Saupe	Post SV Dresden	50:40 min
2.	Maren Kucza	TGV Horn	55:00 min
3.	Katrin Hölzer	OLV Weimar	55:13 min
7.	Karin Vogl	SV Mietraching	63:46 min

Herren-16 - 38 Teilnehmer (6,3 km / 215 Hm / 14 P.):

1.	Veit Slodowski	USV Jena	43:38 min
2.	Roland Klüser	USV TU Dresden	44:08 min
3.	Quirin Lehner	OLG Regensburg	44:24 min
7.	Korbinian Lange	SV Mietraching	47:19 min

Herren 21A kurz - 32 Teilnehmer (6,4 km / 215 Hm / 16 P.):

1.	Markus Prolingheuer	TV 1898 Alsbach	48:09 min
2.	Georg Zentgraf	USV Jena	48:22 min
3.	Stephan Koeberle	Adler Bottrop	50:31 min
11.	Roland Vogl	SV Mietraching	60:34 min

PARKRACE IN GREISING AM 03. OKTOBER 2013

Die Parkrace-Gesamtwertung für 2013 war schon nach dem Lauf im September abgeschlossen.

Dieser Lauf zählte nun schon zur Gesamtwertung für das Jahr 2014 und fand wie schon auch in den letzten Jahren in Greising statt. Ausrichter waren aber diesmal nicht Fam. Penzkofer sonder Andrea Gruber und Hannah Kühne vom SV Mietraching.

Noch von dem Start wurde von Roland Vogl die Siegerehrung für 2013 vorgenommen. Leider waren nicht alle zu Ehrenden anwesend.

Der Start wurde als Massenstart durchgeführt und als Aufgabe hatten alle, außer die Kleinsten, einen Score-OL innerhalb einer bestimmten Richtzeit zu bewältigen. Manchen trügte sein Zeitgefühl und er überschritt die vorgegebene Maximalzeit, so dass er Strafminuten auf seinem Konto zu verbuchen hatte.

Bei kaltem, aber trockenem schönem Herbstwetter hatten alle ihren Spaß bei der Sache.

Die Sieger kamen an diesem Abend alle aus den Reihen des SV Mietraching.



Damen:

1.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	13 Posten	10:34 min
2.	Cilli Penzkofer	SV Mietraching	12 Posten	13:47 min
3.	Amelie Bastian	SV Mietraching	9 Posten	16:03 min
4.	Verena Bastian	SV Mietraching	8 Posten	16:09 min
4.	Anna Rossi	SV Mietraching	8 Posten	16:09 min

Herren:

1.	Korbinian Lange	SV Mietraching	18 Posten	13:13 min
2.	Christoph Körner	OLV Landshut	16 Posten	13:40 min
3.	Stefan Hötzingler	TV Osterhofen	16 Posten	14:17 min
5.	Willi Bastian	SV Mietraching	8 Posten	16:07 min
6.	Tobi Penzkofer	SV Mietraching	7 Posten	16:10 min
	Lorenz Hagengruber			

Kids:

1.	Yvonne Mindt	SV Mietraching	08:45 min
	Anna-Lena Tannerbauer		
3.	Simon Achatz	SV Mietraching	10:09 min
	Maximilian Kilger / Johannes Kilger		
6.	Felix Fischl	SV Mietraching	10:35 min
7.	Max Bastian	SV Mietraching	12:17 min
	Johannes Tannerbauer		

Walker:

1.	Birgit Mindt	SV Mietraching	19:30 min
	Brigitte Fischl		
3.	Iris Bauer	TV Osterhofen	23:17 min



PARKRACE-GESAMTWERTUNG 2013



Damen:

1.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	666,14 Punkte	8 Läufe
2.	Andrea Gruber	SV Mietraching	656,80 Punkte	7 Läufe
3.	Gertrud Liebl	TV Osterhofen	533,89 Punkte	7 Läufe
4.	Hannah Kühne	SV Mietraching	467,74 Punkte	5 Läufe
5.	Cilli Penzkofer	SV Mietraching	464,77 Punkte	8 Läufe
6.	Karin Vogl	SV Mietraching	379,73 Punkte	5 Läufe
7.	Helena Bastian	SV Mietraching	364,16 Punkte	4 Läufe
8.	Maria Lange	SV Mietraching	347,96 Punkte	4 Läufe
9.	Amelie Bastian	SV Mietraching	279,59 Punkte	5 Läufe
10.	Anna Biller	SV Mietraching	198,11 Punkte	2 Läufe
11.	Petra Lange	SV Mietraching	195,23 Punkte	3 Läufe
12.	Julia Seif	SV Mietraching	150,93 Punkte	4 Läufe
17.	Daniela Gruber	SV Mietraching	64,93 Punkte	1 Lauf
19.	Nadja Kreilinger	SV Mietraching	41,44 Punkte	1 Lauf



Herren:

1.	Ralph Körner	OLV Landshut	693,79 Punkte	8 Läufe
2.	Korbinian Lange	SV Mietraching	650,07 Punkte	8 Läufe
3.	Siegfried Liebl	TV Osterhofen	582,68 Punkte	8 Läufe
4.	Roland Vogl	SV Mietraching	547,11 Punkte	7 Läufe
8.	Tobi Bretzendorfer	SV Mietraching	416,76 Punkte	7 Läufe
10.	Sebastian Lange	SV Mietraching	268,85 Punkte	3 Läufe
11.	Peter Lange	SV Mietraching	224,14 Punkte	4 Läufe
12.	Georg Biller jun.	WSV Bernried	219,73 Punkte	3 Läufe
14.	Lukas Kühne	SV Mietraching	174,74 Punkte	2 Läufe
15.	Georg Biller sen.	SV Mietraching	153,07 Punkte	4 Läufe
17.	Jens Hartmann	SV Mietraching	137,81 Punkte	3 Läufe
18.	Alex Blau	SV Mietraching	135,18 Punkte	2 Läufe
20.	Willi Bastian	SV Mietraching	118,76 Punkte	2 Läufe



Kids:

1.	Yvonne Mindt	SV Mietraching	592,77 Punkte	8 Läufe
2.	Felix Fischl	SV Mietraching	514,20 Punkte	6 Läufe
3.	Alexander Bauer	TV Osterhofen	340,89 Punkte	4 Läufe
4.	Max Bastian	SV Mietraching	273,15 Punkte	3 Läufe
5.	Andreas Lindner	SV Mietraching	262,70 Punkte	3 Läufe
7.	Leo Zimmermann	SV Mietraching	100,00 Punkte	1 Lauf
10.	Anna-Lena Tannerbauer	SV Mietraching	68,96 Punkte	1 Lauf
11.	Elisabeth Seif	SV Mietraching	55,29 Punkte	1 Lauf
12.	Theresa Aigner	SV Mietraching	42,83 Punkte	1 Lauf

Celina Aigner

**Walker:**

1.	Walter Körner	LV Deggendorf	700,00 Punkte	8 Läufe
2.	Birgit Mindt	SV Mietraching	600,60 Punkte	8 Läufe
3.	Andrea Greifenstein	LV Deggendorf	437,96 Punkte	8 Läufe
7.	Brigitte Fischl	SV Mietraching	148,16 Punkte	2 Läufe
8.	Robert Seif	SV Mietraching	144,92 Punkte	2 Läufe

DM LANG IN SAARBRÜCKEN AM 05. OKTOBER 2013

Bei den Deutschen Orientierungslauf-Meisterschaften über die Langdistanz in Saarbrücken gastierten rund 600 Teilnehmer beim TV Bierbach, der als Veranstalter einen orientierungstechnisch sehr anspruchsvollen und konditionell fordernden Wettkampf bot. Das neu kartierte Gelände in und rund um den Universitäts-Campus hielt was es im Vor-

feld versprach, nämlich spannende Wechsel zwischen komplexen Routenwahlentscheidungen und Feinorientierungsaufgaben, die im Wald höchste Konzentration erforderten. Mit acht Teilnehmern reiste auch der SV Mietraching zu dieser Veranstaltung an und konnte bei optimalen Läufen ohne Orientierungsfehler mit den vorderen Plätzen liebä-

geln, da in den letzten Wochen nach dem anstrengenden Trainingslager in Schweden konditionell nachmals gut gearbeitet worden war. Dennoch zählten Mietrachings Oler nicht zu den Medaillenfavoriten. Umso mehr wollten sie es der Konkurrenz zeigen, was auch eindrucksvoll gelang.





Korbinian Lange hatte in diesem Jahr orientierungstechnisch, aber auch physisch einen sehr großen Schritt nach vorne gemacht und absolvierte am Meisterschaftstag einen fehlerfreien Lauf. In den teilweise schnellen Wäldern direkt am Stadtrand von Saarbrücken galt es vor allem in den mit vielen alten Bombentrümmern gesäten Gebieten neben dem sehr hohen Tempo auch die Aufmerksamkeit hoch zu halten. Zudem stellte das sehr wellige Geländeprofil große Ansprüche an die Kondition, mit der Korbinian bei seinem Lauf an die Grenzen ging. Bei 30 Startern in der Herre-16-Kategorie machten sich so einige Teilnehmer berechnete Medaillenhoffnungen, und Erik Döhler aus Karlsruhe wurde seiner Favoritenrolle absolut gerecht. Doch dann überraschte der Mietrachinger Nachwuchsläufer seine Konkurrenz und konnte mit nur 90 Sekunden Rückstand auf den zweiten Platz einlaufen. Nach dieser beeindruckenden Vorstellung mit nur 47 Minuten über 7,2 Kilometer und 265 Höhenmeter (d.h. 10 Leistungskilometer) gratulierten nicht nur die Teamkollegen anerkennend zur hochverdienten Silbermedaille, sondern auch der Jugendnationaltrainer, bei dem sich Korbinian immer mehr ins Blickfeld rückt.

In der Kategorie Damen-20 ging Julia Penzkofer an den Start und versuchte ihre im Moment sehr starke läuferische Leistung mit der Orientierungsarbeit in optimalen Einklang zu bringen. Nach einer kleinen Trainingsverletzung am Knöchel musste sie aber trotzdem zwischen den mehr als 1000 Löchern und Senken das Tempo und die Konzentration beibehalten, um im teilweise mit vielen Dornen überwucherten Untergrund nicht zu straucheln. Doch auch bei Julia waren die positiven Auswirkungen des skandinavischen Trainings deutlich zu merken. Am Ende reihte sie sich zwar hinter der in dieser Saison nicht zu schlagenden Nina Döllgast (Bad Harzburg) und der Siegerländerin Marie Fuchs ein, doch nach 7,9 km (230 Höhenmeter) und 88 Minuten Laufzeit stand fest, dass Mietrachings Juniorin ihre erste Medaille bei Deutschen Meisterschaften in Empfang nehmen durfte. Nicht nur die Akteurin selbst, sondern auch das gesamte Team und vor allem die Trainer freuten sich ausgelassen über diese Bronzemedaille.

Bei den Damen-18 machten sich Mietrachings Starterinnen nach den letzten guten Meisterschaftsleistungen berechnete Hoffnung, aufs Treppchen zu kommen, doch durch kleinere Fehler summierte sich die Laufzeit und am Ende musste sich Helena Bastian mit zwei Minuten Rückstand auf Bronze mit Platz vier zufrieden geben. Hannah Kühne belegte hier Platz sieben.

Damen-14 - 16 Teilnehmerinnen (4,2 km / 100 Hm / 13 P.):

1.	Ellen Klüser	USV TU Dresden	32:14 min
2.	Ann-Sophie Minner	OL Görlitz	38:01 min
3.	Lena Höhne	SG LVB Leipzig	39:11 min
12.	Amelie Bastian	SV Mietraching	52:52 min

Damen-16 - 10 Teilnehmerinnen (5,3 km / 155 Hm / 15 P.):

1.	Dorothea Müller	Post SV Dresden	38:09 min
2.	Birte Friedrichs	MTV Seesen	40:23 min
3.	Paula Mühlstein	OSC Kassel	47:31 min
9.	Andrea Gruber	SV Mietraching	67:21 min

Damen-18 - 9 Teilnehmerinnen (6,7 km / 240 Hm / 15 P.):

1.	Leonore Winkler	USV Jena	54:35 min
2.	Carla Mühlstein	OSC Kassel	57:33 min
3.	Patricia Nieke	USV TU Dresden	59:24 min
4.	Helena Bastian	SV Mietraching	61:31 min
7.	Hannah Kühne	SV Mietraching	64:06 min

Damen-20 - 7 Teilnehmerinnen (7,9 km / 230 Hm / 16 P.):

1.	Nina Döllgast	MTK Bad Harzburg	71:43 min
2.	Marie Fuchs	OLG Siegerland	78:15 min
3.	Julia Penzkofer	SV Mietraching	82:55 min

Damen 19 kurz - 23 Teilnehmerinnen (5,0 km / 200 Hm / 14 P.):

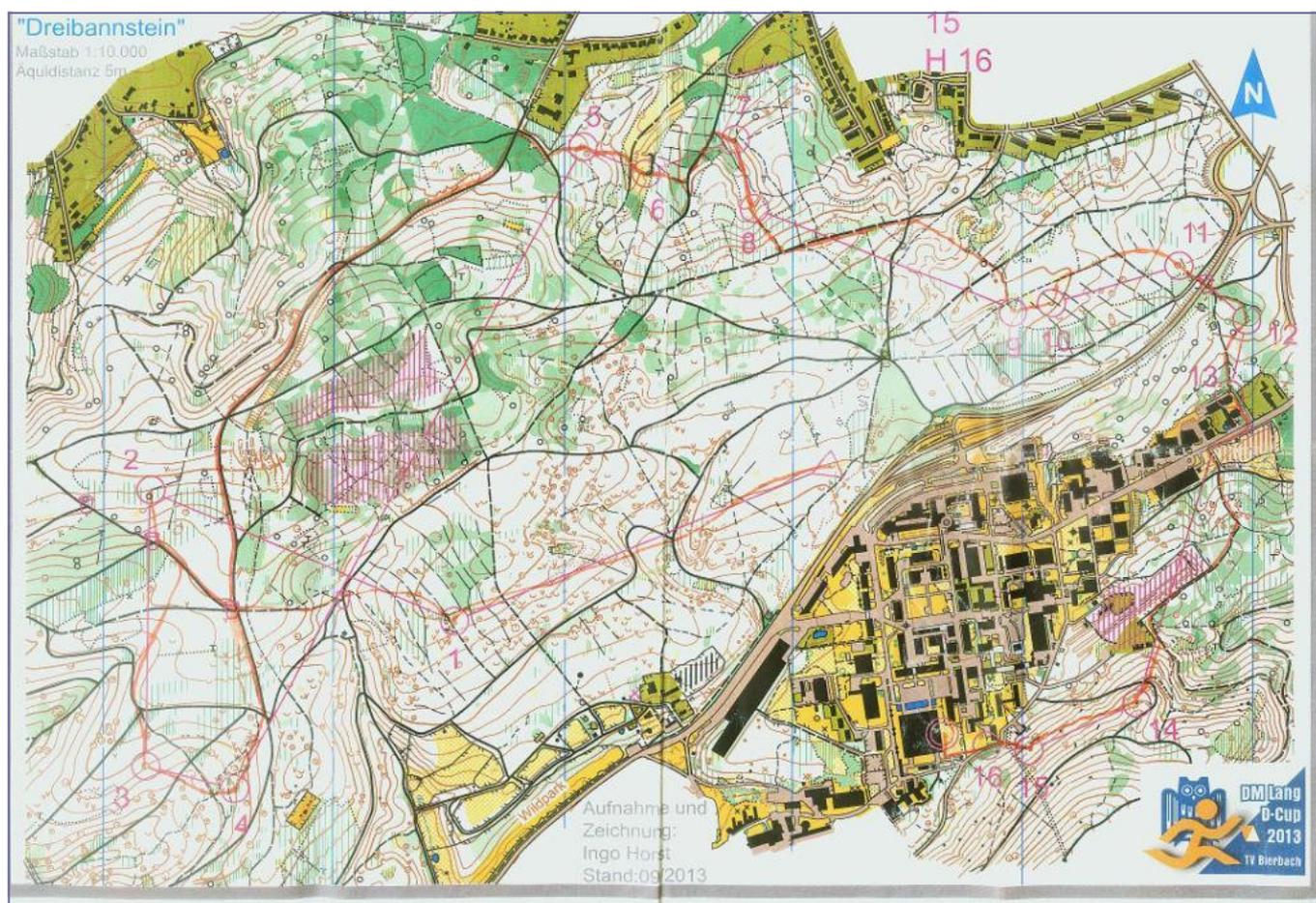
1.	Farina Freigang	Bielefelder TG	49:12 min
2.	Ricarda Kemper	Bielefelder TG	51:48 min
3.	Rieke Bruns	MTK Bad Harzburg	52:02 min
13.	Karin Vogl	SV Mietraching	70:42 min

Herren-16 - 30 Teilnehmer (7,2 km / 265 Hm / 16 P.):

1.	Erik Döhler	TUS Karlsruhe-Rüppurr	45:46 min
2.	Korbinian Lange	SV Mietraching	47:24 min
3.	Veit Slodowski	USV Jena	47:51 min

Herren 45 - 41 Teilnehmer (9,2 km / 320 Hm / 20 P.):

1.	Andreas Lückmann	Post SV Dresden	58:53 min
2.	Michael Finkenstädt	OLV Uslar	62:02 min
3.	Martin Nolte	OLV Uslar	70:07 min
12.	Roland Vogl	SV Mietraching	78:51 min



DEUTSCHLAND-CUP IN SAARBRÜCKEN AM 06. OKTOBER 2013

Am Folgetag zur Deutschen Meisterschaft stand der Deutschland-Cup auf dem Programm - die Deutschen Vereinsstaffelmeisterschaften.

Das Gelände war größtenteils urban mit vielen Gebäuden, Durchlässen und Treppen, da die Strecken rund um das auf dem Campus der Uni liegende Wettkampfbereich gelegt waren. Unbeeindruckt von jeder Geländebesonderheit spulte Titelverteidiger Post SV Dresden sein gewohntes Programm ab und liefen den 57 anderen Konkurrenzstaffeln deutlich davon. Dahinter entspann sich hingegen ein spannendes Rennen mit mehreren Wechseln auf den Medaillenpositionen. Hier glaubte auch der SV Mietraching nach seinem Startläufer Korbinian Lange etwas reißen zu können, der den Eliteläufern auf Platz 14 liegend Paroli bieten konnte. Folgeläuferin Helena Bastian

zeigte ebenfalls ein gutes Rennen, musste aber im Vergleich mit den hauptsächlich männlichen Gegnern etwas Federn lassen und übergab an Platz 20 liegend an Julia Penzkofer, die auf der kürzeren Strecke eine kleine Aufholjagd startete und Hannah Kühne auf Platz 18 ins Rennen schickte. Diese hatte aber leider im Laufe ihres Rennens einen Fehlstempel zu verbuchen, der die Staffel aus dem Wettbewerb katapultierte, und Schlussläufer Lukas Kühne nur noch für sich selbst versuchte, einen guten Einzellauf zu absolvieren.

Die Rahmenstaffel mit Andrea Gruber, Amelie Bastian und Karin Vogl konnten unter 38 Staffeln den 27. Platz belegen.



Deutschland-Cup-Staffeln:

- | | | |
|------|--|--------------|
| 1. | Post SV Dresden 1
Philipp Müller (24:30); Janek Leibiger (20:45); Dorothea Müller (13:24); Andreas Lückmann (23:09);
Matthias Kretzschmar (27:01) | 1:48:49 Std. |
| 2. | DJK Adler 07 Bottrop 1
Roman Schulte-Zurhausen (24:39); Esther Doetsch (24:35); Dieter Schlaefke (19:05); Paul Lützkendorf (20:10);
Alexander Lubina (24:46) | 1:53:15 Std. |
| 3. | USV Jena 1
Friedrich Arnold (27:11); Christian Dienemann (25:55); Leonore Winkler (13:50); Veit Slodowski (22:32);
Sören Lösch (24:14) | 1:53:42 Std. |
| O.W. | SV Mietraching
Korbinian Lange (27:28); Helena Bastian (29:30); Julia Penzkofer (16:55); Hannah Kühne (Fehlst.);
Lukas Kühne (32:27) | Fehlstempel |

Rahmenstaffeln:

- | | | |
|-----|--|--------------|
| 1. | MTV Seesen
Ole Hennseler (28:13); Henriette Käding (20:49); Birte Friedrichs (27:02) | 1:16:04 Std. |
| 2. | SC Klecken 1
Patrick Dresel (34:27); Nils Holthoff (18:26); Markus Dresel (24:48) | 1:17:41 Std. |
| 3. | TSC Eintracht Dortmund Mix
Peter Heim (30:24); Kirsten Kolbe (20:25); Stephan Haenelt (30:38) | 1:21:27 Std. |
| 27. | SV Mietraching
Andrea Gruber (43:06); Amelie Bastian (33:18); Karin Vogl (39:44) | 1:56:08 Std. |

ARGE ALP IN IMST IN TIROL 12.-13. OKTOBER 2013

Anders als im Vorjahr passte diesmal das Wetter beim alljährlichen ARGE ALP Orientierungslauf, der diesmal in Imst (Tirol) ausgetragen wurde und bei dem über 600 Starter für die 12 Länder-teams beim Vergleichskampf an den Start gingen. Sonne verwöhnte die ange-reisten OL-Sportler an beiden Wett-kampftagen. Jedoch hatte ein heftiger Wintereinbruch mit starken Schneefäl-len zwei Tage vor der Veranstaltung sowohl für die Ausrichter als auch für die Wettkämpfer unangenehme Folgen: teils bis zu 20 Zentimeter Schnee im ruppigen, steilen Bergwald machten das Terrain insbesondere beim Staffellauf zu

einer Rutschpartie und stellenweise fast nicht belaufbar.

Entsprechen gingen die Laufzeiten teils deutlich in die Höhe. Jedoch ging der Staffellauf rund um die Skistation Hochimst erfreulicherweise ohne größere Verletzungen über die Bühne. Es dominierten einmal mehr vor allem die OL-Sportler aus den teilnehmenden Schweizer Kantonen.

Beim abschließenden Einzellauf beim Schloss Starkenberg oberhalb von Imst und Tarrenz war bereits deutlich weniger Schnee im Wald als am Vortag. Zudem präsentierte sich das Gelände

weniger steil und ruppig, was die Be-laufbarkeit bereits deutlich verbesserte. Trotzdem musste man ständig aufpas-sen, nicht auf den unter Schneeresten versteckten Ästen auszuruutschen und zu stürzen.

Nach morgendlichen kühlen 3°C ent-wickelten sich die Temperaturen im Laufe des Wettkampfes deutlich nach oben bis zu 15 °C. Zudem wurden die Teilnehmer neben den abwechslungs-reichen Bahnen auch mit einem atem-beraubenden Alpenpanorama belohnt.

Damen-18 Staffeln (14 Staffeln):

1.	Tessin 3	1:36:39 Std.
	(31:33 / 31:06 / 34:00)	
2.	St. Gassen 2	1:40:48 Std.
	(33:57 / 32:50 / 34:01)	
3.	Trentino 4	1:42:25 Std.
	(31:27 / 34:00 / 36:58)	
4.	Bayern 6	1:49:45 Std.
	Helena Bastian 31:25	
	Hannah Kühne 34:36	
	Linda Indola 38:40	

Damen-elite Staffeln (16 Staffeln):

1.	St. Gallen 4	2:21:59 Std.
	(54:27 / 43:36 / 43:56)	
2.	Tessin 5	2:40:52 Std.
	(51:25 / 64:40 / 44:47)	
3.	Südtirol 3	2:41:25 Std.
	(47:30 / 55:23 / 58:32)	
14.	Bayern 9	3:16:11 Std.
	Schöps Anna 63:11	
	Julia Penzkofer 67:24	
	Laura Späth 65:36	

Damen-14 Staffeln (15 Staffeln):

1.	Tessin 1	47:45 min
	(16:02 / 16:21 / 15:22)	
2.	St. Gallen 1	52:49 min
	(18:51 / 19:01 / 14:57)	
3.	Tessin 2	61:50 min
	(18:45 / 23:30 / 19:35)	
9.	Bayern 4	74:35 min
	Fischer Laura 25:32	
	Amelie Nürnberger 24:20	
	Amelie Bastian 24:43	

Herren 45 Staffeln (18 Staffeln):

1.	Tessin 17	1:58:04 Std.
	(41:45 / 43:04 / 33:15)	
2.	St. Gallen 23	1:58:24 Std.
	(43:45 / 40:27 / 34:12)	
3.	Graubünden 14	2:12:48 Std.
	(47:35 / 43:55 / 41:18)	
11.	Bayern 26	2:30:50 Std.
	Vogl Roland 55:57	
	Gert Lexen 48:17	
	Thomas Scheler 46:36	

Einzellauf Damen-14 - 30 Teilnehmerinnen (3,2 km / 120 Hm 12 P.):

1.	Elena Pezzati	Tessin	25:23 min
2.	Eliane Deininger	St. Gallen	25:39 min
3.	Sofia Besomi	Tessin	28:37 min
21.	Amelie Bastian	Bayern	48:02 min

Einzellauf Damen-18 - 21 Teilnehmerinnen (5,0 km / 180 Hm / 15 P.):

1.	Lena Imhof	St. Gallen	46:46 min
2.	Elisa Lucian	Trentino	49:20 min
3.	Noa Bolis	Tessin	50:08 min
8.	Helena Bastian	Bayern	57:35 min
12.	Hannah Kühne	Bayern	63:01 min

Einzellauf Damen-20 - 18 Teilnehmerinnen (5,6 km / 230 Hm / 16 P.):

1.	Federica Gianola	Tessin	50:37 min
2.	Véronique Ruppenthal	Graubünden	51:27 min
3.	Viola Zagonel	Trentino	53:20 min
14.	Julia Penzkofer	Bayern	86:11 min



ROME ORIENTEERING MEETING 2013 01.-03. NOVEMBER 2013



Nachdem in diesem Jahr das Stad-OL-Meeting von Venedig nicht stattfinden konnte, haben sich die italienischen Orientierungsläufer etwas Besonderes einfallen lassen: beim Rome Orienteering Meeting warteten drei OL-Etappen in der italienischen Hauptstadt auf die OL-Fans. Das Highlight bildete dabei der abschließende Lauf durch das historische Stadtzentrum rund um das Kolosseum. Unter den rund 1000 Teilnehmern befand sich auch ein Mietrachinger Starter - Dirk Hartmann.

Bei bestem Wetter - rund 20 Grad mit viel Sonnenschein - präsentierten die Organisatoren den Teilnehmern an allen drei Tagen eine hervorragend organisierte Veranstaltung.

Den Auftakt bildete ein Nacht-Orientierungslauf durch das schnell belaubbare Parkgelände der „Villa Borghese“. Unweit der

berühmten Spanischen Treppe gingen die Teilnehmer im Massenstartverfahren ins Gelände. Trotz der verwendeten Schmetterlinge war diese Etappe sehr laufbetont. Zahlreiche antike Denkmäler sorgten jedoch für ein besonderes Flair und machten so auch diesen Lauf zu einem Erlebnis.

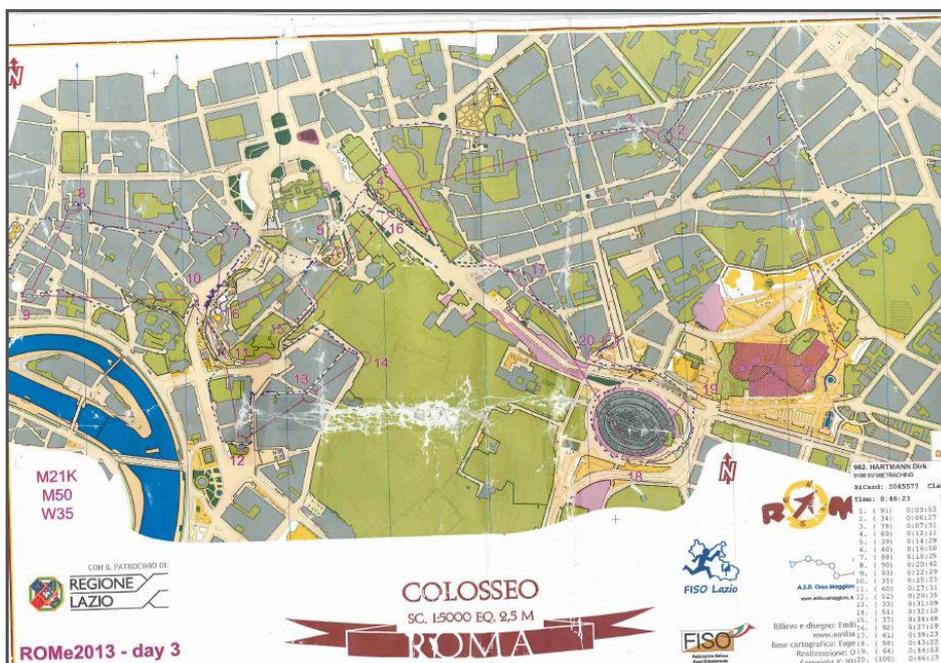
Einen Kontrast dazu gab es am zweiten Tag, als es ins dschungelartige Parkgelände der „Villa Ada“ nördlich des Stadtzentrums ging. Eine überaus „grüne“ Karte, auf der die dichte Vegetation ein Querlaufen über weite Strecken unmöglich machte, und ein verwinkeltes, teils schwer erkennbares Pfadnetz forderten das Orientierungsvermögen der Teilnehmer.

Getreu dem Motto „das Beste zum Schluss“ erwartete die

Teilnehmer auf der abschließenden dritten Etappe ein Stadt-OL im Herzen von Rom. Nach dem Start beim Domus Aurea ging es zunächst durch die Gassen hinauf zur Kirche Santa Maria Maggiore und wieder hinunter zum Trajansforum, bevor auf dem Hügel des Kapitols hinter dem mächtigen „Monumento Vittorio Emanuele“ knifflige Routenwahlen warteten. Gegen Ende führten die Bahnen schließlich vorbei am Forum Romanum in Richtung Kolosseum. Eine Umrundung des wohl bekanntesten römischen Wahrzeichens mitten durch die Touristenmassen (ist man aber von Venedig her gewohnt) kurz vor dem Ziel sorgte für den würdigen und krönenden Abschluss dieses Stadt-OLs der besonderen Art.

Herren 50+ (46 Teilnehmer):

1.	Jon Bjorgum	Norwegen	25:38	36:14	40:26	1:42:18 Std.
2.	Neil Crickmore	Großbritannien	27:20	35:18	42:21	1:44:59 Std.
3.	Marat Mudarisov	Russland	27:17	37:14	44:01	1:48:32 Std.
7.	Dirk Hartmann	SV Mietraching	27:29	37:54	46:23	1:51:46 Std.



JUGENDKADERTREFFEN IN COBURG 8.-10. NOVEMBER 2013

Nach der Idee und Anregung von Roland Vogl, unseren OL-Nachwuchs über den Bundeskader hinaus deutschlandweit zusammenzuziehen und gemeinsam zu fördern, wurde Mitte November ein Jugendanschlusskadertreffen organisiert. Nahe Coburg wurde die Zielsetzung erstmals erfüllt und das könnte einen gesamtlicheren Anfang bilden für die nächsten Jahre mit internationalen Höhepunkten im eigenen Land.

Vorbilder derartiger und größerer Kaderzusammenzüge findet man zahlreich in stärkeren OL-Nationen.

Der TV Coburg-Neuses mit Thomas Scheler und Gerd Jugendheimer fand sich und

organisierte die wesentlichen und zugleich idealen Rahmenbedingungen. So dass 66 junge OL-Athleten aus 12 Landesverbänden - darunter 5 Bundeskader - mit ihren Betreuern sich rundum versorgt auf das straffe Programm des Wochenendtrainingslagers bei Rödental konzentrieren konnten und trotzdem ihre Freiheiten hatten. Das Pfadfinderheim Sauloch befand sich unmittelbar im kartierten Gelände.

Durch spielerisch angeregte Kontaktaufnahmen, mehrheitlich partnerschaftlicher Technikeinheiten, sowie Vorträge und Auswertungen vor versammelter Runde erfüllte sich das Hauptziel, Gemeinschafts-

gefühl und Trainingsmotivation aufzubauen.

Die O-Einheiten reichen neben lockeren Nacht- und Morgenläufen von Staffeln - inklusive eines häuslichen Mikro-OL mit technischen und Taktischen Elementen bis hin zu einem sichtlich nicht zu unterschätzenden Kompasstraining auf einer überschaubaren Wiese, nach welchem sowohl diese passend zur Region „Sauloch“ eher einer Schlammsohle glich. Auch mancher Läufer glich nach dem Lauf einem gewälztem Wildschwein.

Nachdem das Wetter bis Samstagnachmittag einigermaßen trocken blieb, regnete es am Sonntag, was außer kalten Zehen der guten Stimmung jedoch keinen Abbruch tat und durch warme Duschen und riesen Pizzas wieder entschädigt wurde.



NIKOLAUS-OL IN DER TURNHALLE AM 06. DEZEMBER 2013

Kids (8 Bahnen):

1.	Yvonne Mindt	07:55 min
2.	Maximilian Kiloger	08:08 min
3.	Simon Achatz	09:25 min
4.	Leo Zimmermann	09:54 min
5.	Lara Geiger	10:33 min
6.	Johannes Tannerbauer	11:11 min

7.	Anna-Lena Tannerbauer	11:16 min
8.	Felix Fischl	15:12 min
9.	Johannes Kilger	18:01 min
10.	Max Bastian	30:15 min
11.	Dominik Esterl	43:45 min
12.	Stefan Breit	46:47 min

Jugendliche und Erwachsene (12 Bahnen):

1.	Helena Bastian	09:57 min
2.	Maria Lange	10:19 min
3.	Hannah Kühne	12:44 min
4.	Roland Vogl	13:42 min
5.	Julia Penzkofer	15:42 min
6.	Karin Vogl	16:33 min
7.	Anna Rossi	20:21 min
8.	Andrea Gruber	22:06 min
9.	Amelie Bastian	24:31 min
10.	Helena Kuchler	25:28 min

Begonnen hatten unsere Jüngsten mit dem Nikolaus-OL. Es waren verschiedene Geräte und Matten als Postenobjekte aufgebaut und mehrere SI-Stationen gesetzt. Daraus waren 8 verschiedene Bahnen konzipiert worden, die von den Kindern so schnell als möglich - natürlich am besten fehlerfrei - absolviert werden mussten. Die Zeitnahme erfolgte mit SI-Chip, was die Auswertung im turbulenten Gewirr von Stimmen und umher eilenden Kindern wesentlich erleichterte. Pro fehlendem oder falsch gestempeltem Posten wurden zwei Minuten Strafzeit addiert.

Nach dem gleichen Prinzip verlief auch der Nikolaus-OL für die „Größeren“, die dabei aber zusätzlich noch vier Bahnen abzulaufen hatten. Der Schwierigkeitsgrad wurde erhöht, indem die ersten vier Bahnen von allen Teilnehmern auswendig gelaufen wurden, d.h. sie durften sich die Karten mit den Posten am Start ansehen, dann aber ohne Karte in der Halle die richtigen Posten ansteuern.

Zum Schluss gab es sogar noch eine kleine Siegerehrung mit Spielen als Sachpreise und natürlich durften kleine Schokonikoläuse und Mandarinen nicht fehlen.

**Die schnellsten Laufzeiten auf den einzelnen Bahnen:**

Bei den Kids:

Bahn 1	- Maximilian Kilder und Simon Achatz	in 43 sec.
Bahn 2	- Maximilian Kilger	in 39 sec.
Bahn 3	- Simon Achatz	in 57 sec.
Bahn 4	- Yvonne Mindt und Simon Achatz	in 54 sec.
Bahn 5	- Yvonne Mindt und Simon Achatz	in 46 sec.
Bahn 6	- Maximilian Kilger	in 64 sec.
Bahn 7	- Yvonne Mindt	in 52 sec.
Bahn 8	- Leo Zimmermann	in 58 sec.



Die schnellsten Laufzeiten auf den einzelnen Bahnen:

Bei den Jugendlichen und Erwachsenen:

Bahn 1 - Hannah Kühne und Julia Penzkofer	in 49 sec.
Bahn 2 - Amelie Bastian	in 39 sec.
Bahn 3 - Maria Lange	in 62 sec.
Bahn 4 - Maria Lange	in 49 sec.
Bahn 5 - Helena Bastian	in 31 sec.
Bahn 6 - Maria Lange	in 39 sec.
Bahn 7 - Maria Lange	in 31 sec.
Bahn 8 - Helena Bastian, Maria Lange, Hannah Kühne	in 35 sec.
Bahn 9 - Maria Lange	in 42 sec.
Bahn 10 - Helena Bastian und Maria Lange	in 52 sec.
Bahn 11 - Maria Lange	in 51 sec.
Bahn 12 - Maria Lange	in 52 sec.

**BUNDESRANGLISTENPUNKTE 2013****Damen-14:**

1.	Ellen Küser	68,99 Punkte / 7 Läufe
2.	Marei Lehner	58,53 Punkte / 6 Läufe
3.	Lena Höhne	57,17 Punkte / 6 Läufe
26.	Amelie Bastien	38:47 Punkte / 5 Läufe

Damen-16:

1.	Dorothea Müller	73,74 Punkte / 6 Läufe
2.	Birte Friedrichs	69,18 Punkte / 7 Läufe
3.	Paula Mühlstein	60,98 Punkte / 7 Läufe
11.	Andrea Gruber	50,10 Punkte / 6 Läufe

Herren-16:

1.	Erik Döhler	81,55 Punkte / 6 Läufe
2.	Veit Slodowski	77,31 Punkte / 9 Läufe
3.	Roland Klüser	75,46 Punkte / 7 Läufe
5.	Korbinian Lange	73,64 Punkte / 6 Läufe

Damen-18:

1.	Patricia Nieke	67,12 Punkte / 9 Läufe
2.	Leonore Winkler	66,71 Punkte / 7 Läufe
3.	Paula Starke	65,46 Punkte / 8 Läufe
5.	Helena Bastian	59,50 Punkte / 7 Läufe
6.	Hannah Kühne	58,14 Punkte / 5 Läufe

Herren 50:

1.	Matthias Müller	85,09 Punkte / 7 Läufe
2.	Holger Zimmerling	83,42 Punkte / 4 Läufe
3.	Michael Thierolf	81,52 Punkte / 4 Läufe
16.	Dirk Hartmann	64,96 Punkte / 1 Lauf

Damen-20:

1.	Susen Lösch	73,87 Punkte / 4 Läufe
2.	Sabine Rothaug	68,42 Punkte / 6 Läufe
3.	Theresa Flechsig	65,88 Punkte / 6 Läufe
11.	Julia Penzkofer	52,91 Punkte / 7 Läufe
18.	Daniela Gruber	40,24 Punkte / 1 Lauf

Damen 21 Elite:

1.	Christiane Tröbe	75,06 Punkte / 5 Läufe
2.	Esther Doetsch	74,25 Punkte / 5 Läufe
3.	Anne Kunzendorf	68,18 Punkte / 4 Läufe
32.	Maria Lange	50,22 Punkte / 2 Läufe

Herren 45:

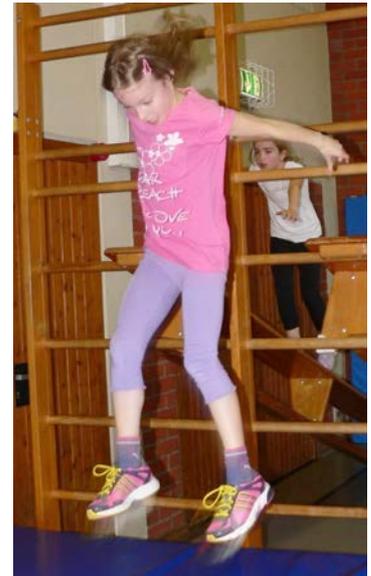
1.	Andreas Lückmann	87,78 Punkte / 6 Läufe
2.	Michael Finkenstädt	85,57 Punkte / 4 Läufe
3.	Nils Schniedeberg	85,20 Punkte / 6 Läufe
31.	Roland vogl	62,49 Punkte / 4 Läufe

Damen 50:

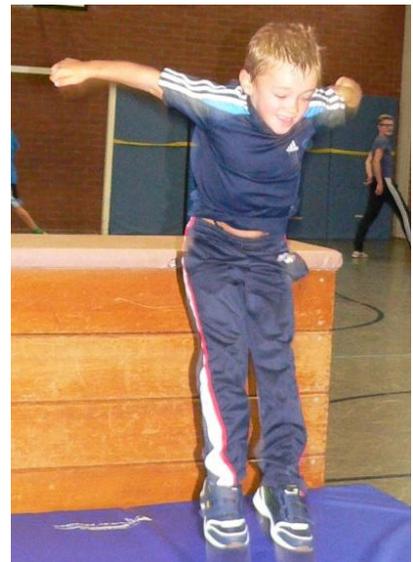
1.	Karin Kraemer	62,15 Punkte / 5 Läufe
2.	Uta Engel	55,22 Punkte / 4 Läufe
3.	Kerstin Hellmann	55,16 Punkte / 3 Läufe
20.	Petra Lange	42,83 Punkte / 2 Läufe

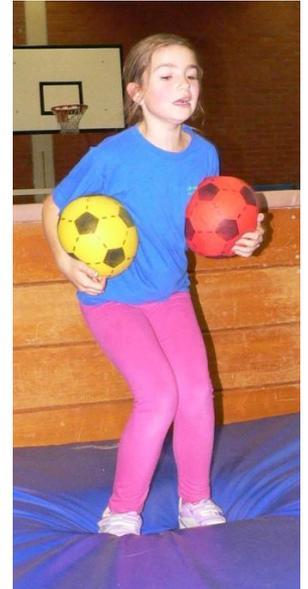
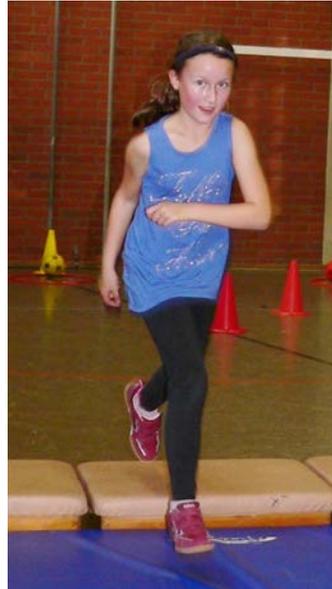
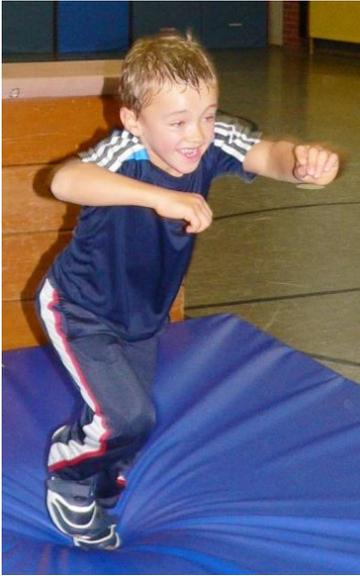
Herren 55:

1.	Norbert Zenker	66,12 Punkte / 8 Läufe
2.	Dietmar Fuchs	65,39 Punkte / 7 Läufe
3.	Sergej Sonnenberg	65,30 Punkte / 3 Läufe
37.	Peter Lange	38,95 Punkte / 2 Läufe



TRAININGSEINDRÜCKE 2013





KINDERTRAINING 8-14 JAHRE



DAS WORT ZUM SAISONABSCHLUSS

Ein schönes OL-Jahr ist vorbei!

Manche haben mit körperlichen Defiziten gekämpft, andere kämpften mit orientierungstechnischen Defiziten, und andere einfach nur mit dem eigenen inneren „Schweinehund“.

Aber ich glaube, dass unsere S P O R T A R T „ORIENTIERUNGSLAUF“ auch hohe Anforderungen an Körper und Geist stellt, denen man in jedem Wettkampf aufs Neue ausgesetzt ist. Die Anforderungen sind auch teilweise ganz unterschiedlich: Gelände, Bahnlegung, Wetter, Bahnlänge, Bahnsteigung, usw. Aber trotzdem meistern wir es! Und es macht Spaß, mit einer Karte in völlig unbekanntem Gelände Punkte zu finden - und das auch noch in einer überschaubaren Zeit.

Ein Thema, das uns seit ein paar Jahren unter den „Nägeln“ brennt,

ist die NACHWUCHSGEWINNUNG. Wir haben zwar wieder jungen Nachwuchs im Freitagstraining, jedoch ist es eine große Hürde, die Kinder von der Halle ins Gelände zu bekommen.

Außerdem sollten wir verstärkt versuchen, junge Erwachsene zu gewinnen.

Es gäbe Möglichkeiten, die wir noch nicht genutzt haben: Volkshochschule, und Fachhochschule. Es wäre schön, wenn wir in dieser Richtung Unterstützung finden würden.

Viel versprechend ist die große Zahl derer, die sich für die Ausbildung als Übungsleiter im Jahr 2014 bereit erklärt haben. Eine Aufteilung der Trainings ist für uns sehr wichtig, da der Aufwand für die Vorbereitung qualitativ hochwertiger Trainings sehr hoch ist.

Wir führen 2014 wieder zwei bayerische Wettkämpfe durch, nachdem wir uns ein Jahr als Veranstalter ausgeruht haben. Ich bitte euch wieder mitzuhelfen. Wir schaffen die Veranstaltungen nur, wenn alle mithelfen. Beim OL ist es eben so, dass jeder Läufer auch gleichzeitig einmal Veranstalter ist.

Ich möchte Euch auf diesem Wege noch mal ein gesundes neues Jahr 2014 wünschen. Ich freue mich wieder auf viele schöne OL-Erlebnisse mit Euch im In- und Ausland!

Eure Abteilungsleiterin

Karin Vogl



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 und regelmäßig zum Training erscheint, und dass Ihr euch, wenn Ihr verhindert seid, frühzeitig bei den Trainern abmeldet.

- Karin u. Roland
Tel.: 0991-2703704
Email: sportvogl@t-online.de
- Petra
Tel.: 0991-26656
Email: lange-untergrub@t-online.de

www.sportverein-mietraching.de