

Führung bei Militär-WM
Team Austria kehrte mit dreimal
Gold und einmal Bronze zurück.

Ski-O WM als Impuls
Events dort veranstalten, wo Schnee
ist: Potenziale dank neuer Regeln.

Coaches im Interview
National-Trainer*innen über
geheime Talente und große Ziele.



**Orienteering
Austria**

Orientierung

Das Österreichische Orientierungssport-Magazin

Preis: 10,- Euro Ausgabe 1/2024



Traum-Saison brachte viele Medaillen

Erfolge bei EM und WM für den
Österreichischen MTBO-Kader

Inhalt

- 2 Editorial
- 3 Aus dem Verband
- 4 Rückblick auf den AC 2024 im Fuß-0
- 6 Berichte unserer Kader-Athlet*innen
- 9 Historische Erfolge bei Militär-WM
- 10 Fragebogen-Challenge für unsere Trainer*innen
- 12 Rückblick auf das MTBO-Jahr
- 14 MTBO Austria Cup 2024
- 15 Aus dem ÖFOL Ausbildungsreferat
- 16 Rückblick auf die Ski-0 WM 2024
- 17 Ski-0 Saison 2024/25 Österreich
- 18 Vorschau AC 2025 im Fuß-0
- 19 News aus der Orienteering-Welt
- 20 Berichte aus den Landesverbänden
- 22 OL-Erfahrungen im Ausland
- 24 Interview mit Tom Hollowell
- 26 Neuigkeiten aus der IOF
- 27 Instruktor*innen-Ausbildung 2024/25
- 28 Nachwuchs gewinnen und halten
- 30 Leistungssport – Blutparameter
- 31 Parasport – Flex0
- 32 Träger des OL-Ehrenrings 2023
- 33 OCAD – Neue Canvas-Funktion
- 33 JUFA Hotels – Aktion
- 34 Orientierungslauf in den Schulen
- 35 Austria-Cup-Siegerinnen und Sieger
- 36 Terminkalender

Editorial

Liebe Freundinnen und Freunde
des Orientierungslaufsports,

es ist mir ein Anliegen, an dieser Stelle den durchführenden Vereinen zu danken, die uns heuer wieder mit spannenden, abwechslungsreichen und herausfordernden Wettkämpfen erfreut haben. Wer selbst je in einem Organisationsteam mitgearbeitet hat, kann aus eigener Erfahrung berichten, wie viel Arbeit in der Planung, Vorbereitung und Abwicklung von Orientierungssport-Aktivitäten steckt.

Die Arbeit der Vereine ist die wesentliche Voraussetzung dafür, dass nationale und regionale Orientierungssportveranstaltungen stattfinden können und unser Sport an Bekanntheit und Beliebtheit gewinnt. Das ist sinnvoll und wertvoll, weil Orientierungssport viele Eigenschaften mitbringt, die ihn als attraktive Sportart auszeichnen:

Orientierungssport ist ...
... naturverbunden,
... gesund,
... ein Gemeinschaftserlebnis,
... integrativ und inklusiv,
... eine Lifetime-Aktivität,
... ein Anlass, sich körperlich, geistig und mental ständig zu verbessern.

Orientierungssport hat das Potenzial, von vielen Menschen als Lieblingssportart entdeckt zu werden. Im Rahmen der Strategiediskussion im ÖFOL-Vorstand wurde folgende Idee als Vision für unseren Verband vorgeschlagen: Jede*r Österreicher*in hat einmal im Leben Orientierungssport ausprobiert. Viele von ihnen haben Orientierungssport als ihren Lifestylesport entdeckt.

Die besten Voraussetzungen dafür zu schaffen, sehe ich als gemeinsamen Auftrag für die nächsten Jahre. Unsere Ziele können wir dann erreichen, wenn Mitgliedsvereine, Landesverbände und Bundesverband eng und vertrauensvoll zusammenarbeiten.

Von einer systematischen Stärkung des Breitensports profitiert selbstverständlich auch der Leistungs- und Spitzensport, der im Jahr 2024 durch herausragende Ergebnisse auf sich aufmerksam machte. Hell glänzen insbesondere die Medaillengewinne des MTBO-Kaders bei EM und WM und der Bundesheer-Leistungssportler*innen bei der Militär-WM. Allen Siegerinnen und Siegern der heurigen Saison gebührt Applaus – und ebenso den engagierten Funktionärinnen und Funktionären im Hintergrund, die dem Orientierungssport in Österreich Sichtbarkeit und Erfolg verschaffen.

Elisabeth Kirchmeir
Präsidentin des ÖFOL



ÖFOL Präsidentin
Elisabeth Kirchmeir

Foto: © Pflöhm

Der Österreichische Fachverband
für Orientierungslauf wird gefördert aus Mitteln der

Bundes-Sport GmbH

Impressum: Orientierung - Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf. **Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:** Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf (ÖFOL), A-1040 Wien, Haus des Sports, Prinz Eugen-Str. 12/TP/25, Telefon: +43 (0)1 50 50 393. E-Mail: office@oefol.at. **Chefredakteurin:** Elisabeth Kirchmeir (redaktion@oefol.at). **Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Emily Adenstedt, Flora Aigmüller, Mirjam Aschauer, Sonja Asenbauer, Ursula Binder, Jannis Bonek, Robert Ditz, Ursula Fesselhofer, Georg Koffler, Florian Kurz, Tobias Habenicht, Jana Hnilica, Hannes Hnilica, Sonja Hnilica, Thomas Hnilica, Ylvi Kastner, Nicolas Kastner, Florian Kurz, Karin Lugsteiner, Sabine Meraner, Niklas Ochenbauer, Mathias Peter, Thomas Radon, Anna Simkovic, Erik Simkovic, Simon Tobler, Andreas Waldmann, Michael Wendler, Adrian Wickert, Thomas Wieser, Gernot Ymsén, Josef Zapletal. **Lektorat:** Elisabeth Kirchmeir, Ferdinand Perktold, Mathias Steindl, Gernot Ymsén. **Layout:** Roland Reisenberger. **Druckerei:** Der Schalk, Industriestraße 5, 2486 Pottendorf. **Anzeigenverwaltung:** ÖFOL-Sekretariat, A-1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 12. Telefon: +43 (0)1 50 50 393. E-Mail: office@oefol.at **Erscheinen:** jährlich. Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. **Coverfotos:** Hannes Hnilica (großes Foto), Jana Hnilica, Andreas Waldmann, Georg Koffler (kleine Fotos) © Lea Hnilica

Der neue Vorstand und die Präsident*innenkonferenz

Bei der außerordentlichen Mitgliederversammlung am 18. Februar 2024 im Olympiazentrum in Linz gaben die Vollmitglieder grünes Licht für ein neues Organisationsmodell und wählten einen neuen Vorstand. Dem von der Mitgliederversammlung neu gewählten Vorstand gehören folgende Personen an:

- **Präsidentin: Elisabeth Kirchmeir**
- **Vizepräsident: Robert Ditz**
- **Kassier: Jörg Bürger**
- **Schriftführer: Christopher Immervoll**

Drei Vorstandsmitglieder wurden von den **Landesfachverbänden** nominiert und von der Mitgliederversammlung per Wahl bestätigt:

- **Dominik Lapornik** (Präsident des Niederösterreichischen Orientierungslaufverbandes **NOLV**)
- **Josef Polster** (Präsident des Kärntner Orientierungslaufverbandes **KOLV**)
- **Herwig Proske** (Präsident des Steirischen Orientierungslaufverbandes **StOLV**)

Der Vorstand trifft sich monatlich, an den Sitzungen nehmen auch die hauptamtlichen Mit-

arbeiter **Mathias Steindl** (Generalsekretär), **Thomas Radon** (Sportmanager) und **Gernot Ymsen** (Sportdirektor) teil.

Die **Aufsichtsfunktion** nimmt die **Präsident*innenkonferenz** wahr, die von den Landespräsident*innen bzw. Vorstandsmitgliedern der Landesfachverbände besetzt wird. Aktuell sind folgende Personen Mitglied in der Präsident*innenkonferenz:

- **Eugen Kainrath (BOLV)**
 - **Günther Prommer (KOL)**
 - **Kathrin Kollindorfer (NOLV)** – stellvertretende Vorsitzende
 - **Alois Mair (OÖ-OLV)**
 - **Franz Nagele (SOLV)**
 - **Günter Kradischnig (StOLV)**
 - **Barbara Gindu-Ferrari (TiFOL)**
 - **Werner Burmann (WOLV)** – Vorsitzender
- Neu gewählt wurden von der außerordentlichen Mitgliederversammlung auch die beiden **Rechnungsprüfer: Roland Kohlbacher** und **Felix Hofstätter** haben in dieser Funktion bereits den Rechnungsabschluss 2023 geprüft.

Gütesiegel für Best Practice in Good Governance



Feierliche Übergabe des Gütesiegels: ÖFOL-Präsidentin Elisabeth Kirchmeir, Vizekanzler Werner Kogler und ÖFOL-Generalsekretär Mathias Steindl.

Großartige Arbeit haben ehrenamtliche und hauptamtliche Teammitglieder des ÖFOL bei der Erfüllung der Kriterien für das Good Governance Förderprojekt geleistet. Diese Arbeit wurde vom Sportministerium mit dem Gütesiegel für Best Practice in Good Governance und mit einer Sonderförderung in der Höhe von € 60.000 belohnt.

ÖFOL-Präsidentin Elisabeth Kirchmeir und ÖFOL-Generalsekretär Mathias Steindl durften am 11. Juni 2024 von Vizekanzler Sportminister Werner Kogler das Gütesiegel Best Practice in Good Governance entgegennehmen. Das Förderprojekt Good Governance war im Herbst 2023 vom Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport gestartet worden, um Sportverbände und Sportorganisationen für das Thema Good Governance und Compliance zu sensibilisieren, den Status quo zu erheben und Anreize für Verbesserungen zu geben.

Beginnend mit Dezember 2023 wurde im ÖFOL in Arbeitsgruppen intensiv an der Entwicklung von Abläufen, Leitlinien, Kodices, Konzepten und Tools gearbeitet. Die fertiggestellten Dokumente wurden einerseits bei der Förderbehörde, der Bundes-Sport GmbH, eingereicht, andererseits auf der Website des Verbandes veröffentlicht.

So konnte schließlich in zehn Prinzipien – Transparenz, Demokratische Prozesse, Repräsentierung und Beteiligung, Gewaltentrennung und Kontrolle, Verhaltenskodex und Interessenskonflikte, Beschwerden und Berufungen, Gleichstellung und Anti-Diskriminierung, Nachhaltigkeit, Integrität – die höchste Punktzahl erreicht werden. In der Gruppe der mittelgroßen Sportfachverbände erreichte der ÖFOL Platz 1.

Struktur neu

Vorstand als Leitungsorgan (7 Mitglieder)

- Präsident*in
- Vizepräsident*in
- Kassier*in
- Schriftführer*in
- bis zu 3 Landesvertreter*innen

Präsident*innenkonferenz als Aufsichtsorgan

- 8 Landesverbandspräsident*innen (bzw. Mitglied des Landesverbands-Vorstands)

Geschäftsführung

- mit hauptamtlichen Mitarbeiter*innen erhält **Vollmachten**, die in Geschäftsordnung und Dienstverträgen verankert werden

Referate/Teams

- mit je einem/einer hauptamtlichen Mitarbeiter*in und ehrenamtlichen Teammitgliedern

Änderungen im Verbands-Team

Christoph Feigl, von Juni 2022 bis Ende März 2024 als Assistent der Geschäftsführung im ÖFOL tätig, hat seine Arbeit beim Verband heuer im Frühjahr beendet. Seine Aufgaben übernahm Generalsekretär **Mathias Steindl**.

Ann-Kathrin Tittel unterstützte den Verband von Jänner 2023 bis Ende August 2024 in der Öffentlichkeitsarbeit. Auch sie hat ihre Arbeit beim Verband beendet. Neu im Bereich Öffentlichkeitsarbeit und Marketing ist seit Mitte Oktober 2024 **Ferdinand Perktold** tätig. Der 30-Jährige absolvierte das Bachelorstudium Militärische Führung an der Theresianischen Militärakademie Wiener Neustadt und das Masterstudium Entrepreneurship & Applied Management an der FH Wiener Neustadt. Seit 2021 war er Head of Marketing, Sponsoring & Event-Management beim Österreichischen Eishockeyverband. Jetzt kommen seine Kompetenzen und Erfahrungen dem ÖFOL zugute.



Ferdinand Perktold kümmert sich um die Öffentlichkeitsarbeit des ÖFOL.

Allwetter-Sport mit Licht und Schatten

Fast alle Wettkämpfe waren 2024 vom Wetter begünstigt. Dass Unwetter-Katastrophen im Juni und September zweimal dieselbe Veranstaltung trafen, ist fast schon schicksalhaft.

VON ELISABETH KIRCHMEIR

Hartberg Ringkogel 2024

1. AC Mittel

Mitte April begann die Wettkampf-Saison im Fuß-Orientierungslauf mit einem von der Sportunion Schöckl Orientierung organisierten Wochenende am Ringkogel. Mehr als 600 Läufer*innen kamen in den Genuss eines bestens belaubten Waldes. Für den Start zur Mitteldistanz waren einige Höhenmeter zu bezwingen, dafür wurde man dann bei der Ringwarte auf 789 Meter Seehöhe mit einem Blick ins steirische Hügelland belohnt. Mit der Karte in der Hand ging's dann vorwiegend bergab, zumindest, wenn man die Routen gut plante und die Postenstandorte präzise ansteuerte. Im Ziel wartete auf die Läufer*innen liebevoll vorbereitetes Obst als Erfrischung.



Foto: SUSO

Sommerfeeling beim Wettkampfbereich am Greinisee.

2. AC Lang

War am ersten Wettkampftag die Buschenschank der Familie Steinbauer als komfortables Wettkampfbereich zur Verfügung gestanden, schlug die Orientierungslauf-Gemeinschaft am Sonntag am „Greinisee“ die Zelte auf. Diesmal wurde vorwiegend der nördliche und östliche Teil der Ringkogel-Karte belaufen. Nach der schweißtreibenden Langdistanz erfreuten sich große und kleine Läufer*innen an einem erfrischenden Bad im Greinisee. Die Sieger*innen durften sich über Modelle der Ringwarte in 3D-Druck in Bronze, Silber und Gold, über steirisches Kürbiskernöl und andere Köstlichkeiten freuen.

Weinviertel Orientierung Days

3. AC Sprint ÖM Senioren

„Wer nicht dabei war, hat einiges versäumt.“ Diese Einleitung zum Bericht über zwei außergewöhnliche OL-Tage im Weinviertel bringt es auf den Punkt. In Altlichtenwarth, im nord-östlichsten Winkel Österreichs, erwies sich der Sprint am Kellerberg als schwieriger, als selbst so manche*r Eliteläufer*in vermutet hätte. Auf sieben Etagen ging es zwischen den schmucken Häuschen hindurch, eine Herausforderung, die nur wenige Starter*innen fehlerlos meisterten. Nichtsdestotrotz gab es im Ziel fröhliche Gesichter – ein so spezielles Orientierungslauf-Erlebnis machte einfach glücklich.

ÖM Knockout Sprint

Ungewöhnlich ging es am nächsten Tag in Poysdorf weiter. Der Knockout Sprint wurde nach der Premiere 2023 in Graz zum zweiten Mal als nationaler Wettkampf ausgetragen und die Organisatoren des Zweitage-Events, die Naturfreunde Wien, hatten keinen Aufwand gescheut, um im Kellergassenviertel „Gstettn“ und am Kirchenhügel aus der jungen Disziplin ein Maximum an Spannung herauszuholen. In jeder Runde bot die Karte eine neue Überraschung sowie unterschiedliche künstliche Sperren. So wurden für das A-Finale auch der Weinmarkt Vinoversum, das Freilichtmuseum und der Tunnel unter der gesperrten Bundesstraße einbezogen.



Foto: Boris Kastner-Jirka

Der Knockout Sprint als Format mit intensivem „Gegner*innen-Kontakt“ stellt die Nervenstärke der Läufer*innen auf die Probe.

Sport Austria Finals

ÖSTM Sprint

Erstmals fanden die Sport Austria Finals in Innsbruck statt und der Orientierungssport setzte zur Eröffnung am 29. Mai ein Highlight: In der Innenstadt mit Ziel am Vorplatz des Landestheaters ging – organisiert von Orienteering Innsbruck Imst - die Österreichische Staatsmeisterschaft im Sprint über die Bühne. Live kommentiert wurde der Wettkampf von Boris Kastner-Jirka auf ORF Sport plus und der Jubel war groß, als sich seine Tochter Ylvi Kastner mit einem perfekten Lauf zur Sprint-Staatsmeisterin kürte.



Foto: SA Florian Rogner

Ehrung der Siegerinnen bei der Staatsmeisterschaft Sprint.

ÖSTM/ÖM Mixed Sprint Staffel

Am nächsten Tag sorgte das Organisationsteam für eine flotte Sprint Mixed Staffel und wiederum einiges an Aufsehen in der vom Sport geprägten Stadt. Die Sieger*innen wurden neuerlich auf der großen Sport Austria Finals Bühne geehrt. Zu gewinnen gab es neben den Medaillen nützliche Sachpreise – so wurden auch einige Schirme verteilt, die sich bereits am nächsten Tag als nützlich erweisen sollten.

4. AC Sprint

Am dritten und vierten Wettkampftag öffnete der Himmel nämlich seine Schleusen und wollte diese nicht so schnell wieder schließen. Vom Landhausplatz führten die Sprintbahnen durch die Altstadt zur Sport Austria Finals Arena. Im Wettkampfbereich in einer nahegelegenen Schule fand man Schutz vor dem Regen und konnte sogar eine heiße Dusche genießen.

ÖM Mannschaft

62 Mannschaften stellten sich am Samstag, dem 1. Juni, bei „Novemberwetter“ der Herausforderung „Mannschaftsorientierungslauf“. Der HSV Absam OL hatte mit einer neu erstellten Karte Hungerburg ideale Voraussetzungen für die Österreichische Meisterschaft geschaffen. Wetterfest musste man sein, um bei Dauerregen und frostigen Temperaturen die professionell von Mario und Monika Ammann ins Gelände gelegten Bahnen zu absolvieren.

Thermenland Open

5. AC Sprint ÖM Jugend

Am 8. Juni bot das Schlossbad Burgau den sommerlichen Rahmen für einen vom OC Fürstenfeld bravourös organisierten Sprint. Für die Elitekategorien in der Jugend und der allgemeinen Klasse gab es Quarantäne, Aufwärmkarte und einen eigenen Vorstartbereich, sowie einen Zuschauerdurchlauf in der Arena mit Kartenwechsel. Mit Hilfe künstlicher Absperrungen stellte das Bahnlegerduo Leo Holper und Kilian Zapf die Läufer*innen vor schwierig abzuschätzende Routenwahlprobleme.

6. AC ÖSTM Langdistanz

Am Sonntag, dem 9. Juni, hätte als großes Finale die Langdistanz-Staatsmeisterschaft im an Burgau angrenzenden Fischbachwald stattfinden sollen. Heftige Regenfälle über Nacht ließen jedoch die Rinnale anschwellen und setzten Teile des Waldes unter Wasser. Während die Teilnehmer*innen noch tüftelten, wie sie trotz der Straßensperren nach Burgau kommen sollten, kämpften sich die Postensetzer*innen durch den nassen Wald. Alle Posten waren an Ort und Stelle, als man schließlich schweren Herzens akzeptieren musste, dass unter diesen Umständen eine Durchführung des Wettkampfs nicht möglich war. Somit wurde der Lauf abgesagt – und auf 15. September verschoben.

OL im Föhrenwald

ÖSTM/ÖM Staffel

Weil die Staffeltetkämpfe nicht wie geplant am 12. Mai in Roppersdorf hatten durchgeführt werden konnten, sprang der HSV OL Wiener Neustadt ein und organisierte für den 7. und 8. September gleich ein ganzes AC-Wochenende. Bei hochsommerlichen Temperaturen mit mehr als 30 Grad stellte sich die Staffel im trockenen Föhrenwald als Hitze-Challenge heraus. Im Waldstadion Saubersdorf fand die Orientierungssport Community ein angenehmes Wettkampfszentrum vor, der flache Wald mit seinen vielen gitterförmig angelegten Wegen und Schneisen stellte hohe Anforderungen an die Konzentration.

7. AC Mittel

Noch einmal zeigte der Sommer, was er kann. Mehr als 400 Starter*innen trotzten der Hitze und eilten durch den Föhrenwald und über die steppenartigen Wiesenflächen. Es war der letzte Hochsommertag, in der Nacht kam der Regen.

Start zum
Staffelbewerb
im Föhrenwald.

Nachtrag Langdistanz

Und mit dem Regen kam der Wettersturz. In den Bergen schneite es, in Niederösterreich und Wien schwellen durch die Wassermassen Bäche und Flüsse ein. Bahnstrecken, Bundesstraßen und sogar Autobahnen wurden überflutet und mussten gesperrt werden. Die Oststeiermark war vorerst wetterbegünstigt und das Team des OC Fürstenfeld war optimistisch, am 15. September die wegen des Unwetters im Juni abgesagte Staatsmeisterschaft Langdistanz bei Burgau durchführen zu können. Doch über Nacht spielte der Wind seine Macht aus und riss im Wettkampfgebiet viele Bäume um. Am Sonntagvormittag war es traurige Gewissheit: Zum zweiten Mal konnte der fix-fertig vorbereitete Wettkampf nicht durchgeführt werden. Ein Drama.

Joglland-Cup in Strallegg

8. AC ÖSTM/ÖM Langdistanz ÖM Jugend und Senioren

Am nächsten Wochenende hatte sich das Wetter beruhigt. Vom Wintereinbruch zeugten nur mehr Schneeflecken am Stuhleck. Schneefrei war die Wiese unter dem Skilift, wo sich die OL-Community auf Einladung der Naturfreunde Steiermark versammelte. Im Wald fanden die Läufer*innen nicht nur Posten, sondern auch Eierschwammerln. Die von Burgau hierher verlegte Staatsmeisterschaft brachte nur für die Damen ein Ergebnis. Die Herrenstrecke konnte vorerst nicht gewertet werden, weil ein Störenfried einen Posten entwendet und versteckt hatte.

9. AC Mittel

Am Sonntag kamen die Läufer*innen neuerlich in den Genuss des schönen Strallegger Waldes. Bei der Mitteldistanz lag die Herausforderung darin, die kniffligen Postenstandorte so präzise wie möglich anzulaufen.



Foto: Norwig Allwinger

Trauer bei Nacht und Mittel in Grafenschlag

10. AC ÖM Nacht 11. AC ÖSTM Mittel

Von einem Todesfall waren die Österreichischen Meisterschaften im Nacht-Orientierungslauf überschattet: Herbert Kanai, Mitglied des HSV OL Wr. Neustadt, verstarb während des Laufes im Wald bei Grafenschlag. Der engagierte Gehörlosen-Sportler wurde 65 Jahre alt. Die Orientierungssport-Gemeinschaft trauerte mit Herberts Frau Nada und seinem Sohn Elias. Am nächsten Tag wurde in dem typischen Waldviertler Gelände die Staatsmeisterschaft über die Mitteldistanz ausgetragen. Auf eine Siegerehrung wurde verzichtet.



Foto: Kirchmeier

Am Sonntag, 6. Oktober, wurde des verstorbenen Orientierungsläufers Herbert Kanai gedacht.



Foto: Mica Gustafsson



Foto: Ester Kosik



Foto: Petra Wöhrle



Foto: Michael Lindgren, ORF

ERINNERUNGEN UNSERER KADER-ATHLET*INNEN

Atemberaubende Blicklichter auf ein starkes Jahr

Jannis Bonek

Mitglied des ÖFOL Elite Kaders und des Leistungssport-Teams beim Österreichischen Bundesheer: Mein Saisonhighlight waren die zwei Wochen individuelle Finnland Vorbereitung vor dem Weltcup mit meinem Bruder Erik, Jassi Gassner und Georg Gröll. Wir hatten eine nette Hütte am See und konnten in aller Ruhe trainieren, Spiele spielen, Bootfahren und den täglichen Saunagang genießen. Die OL-Trainings, die ich machen konnte, waren lehrreich und wichtig für den Weltcup-Abschluss.

Als Schwerpunkt im Training hatte ich für heuer eine intensive Sprint-Vorbereitung für die WM geplant. Durch meine Gehirnerschütterung im ersten Sprint Trainingslager im April fiel jedoch der größte Teil davon weg. Dadurch wurde aus dem geplanten Schwerpunkt leider nichts und bestand hauptsächlich daraus, wieder fit zu werden!

Für die nächste Saison plane ich, viel Zeit in Finnland zu verbringen und mich dort auf die WM 2025 vorzubereiten!

Mathias Peter

Mitglied des ÖFOL Elite-Kaders und des Leistungssportteams beim Österreichischen Bundesheer: Mein Saisonhighlight war das Knockout Sprint Finale bei der WM in Edinburgh mit Platz 21. Auch wenn ich durch einen superdoofen Fehler rund 30 m vor dem letzten Posten den Einzug ins Halbfinale und somit unter die besten 18 Läufer versemelt hab, bin ich zufrieden, wie ich mich dort präsentiert habe. Ich war läuferisch gut vorbereitet und habe mich im Feld mit Top-Sprintern ebenbürtig gefühlt. Das Saison-Highlight Nr. 2 möchte ich auch noch erwähnen: Die EOC Staffel in Ungarn mit Lukas Novak und Jannis Bonek (Platz 7). In ein, zwei Jahren gehen sich die Top-6 wieder einmal aus!

Mein Schwerpunkt im Training war die läuferische Komponente unserer schönen Sportart. Mit dem Fokus auf dem physischen Training (Höhentrainingslager bei run2gether in Kenia, höherer Laufumfang bis weit nach Saisonbeginn) konnte ich im Sprint konkurrenzfähiger werden und damit eine Weiterentwicklung als Allround-OLer beobachten.

Für die nächste Saison plane ich mich so gut wie möglich auf das Saisonziel, die WM in Finnland, vorzubereiten. Der Plan sieht vor, einige Monate im Frühjahr in Finnland zu verbringen und an meinen (auch durch die enttäuschenden Läufe beim Weltcupfinale 2024 aufgezeigten) Defizite zu arbeiten. Hier sehe ich viel Entwicklungspotenzial vor allem im Bereich der Kompasstechnik, war ich doch noch nie für einen längeren Zeitraum als drei Wochen im nordischen Gelände unterwegs.

Simon Tobler

Mitglied des ÖFOL Junioren Kaders und des Leistungssportteams beim Österreichischen Bundesheer: Mein großes Ziel dieses Jahr war definitiv die JWOC. Während des Trainings träumte ich die ganze Saison lang von einem Diplomplatz. Vor allem in der Mittel- und Langdistanz rechnete ich mir große Chancen aus. Deshalb war mein Fokus im Training auch auf die Walddisziplinen ausgerichtet. Eine Erkrankung direkt vor der JWOC machte mir aber leider einen Strich durch die Rechnung, da ich physisch und auch mental dadurch nicht mehr auf Diplom-Niveau war. Somit musste ich mich trotz solidem Lauf mit einem 15. Platz in der Mitteldistanz zufrieden geben.

Obwohl das mein eigentlicher Saison-Höhepunkt war, werde ich sicher öfter auf Oringen-Smålandskusten zurückblicken, da ich mit einem 15. Gesamtplatz und 3. Platz im Sprint

(H20) sehr zufrieden war.

Nach einem erfolgreich Weltcup-Debut und mit einem neuen Trainer freue ich mich darauf, mich in Zukunft für Weltcups (und eventuell WOC!?) zu qualifizieren und meine Leistung stetig zu verbessern.

Meine persönliche Verbesserung in den letzten Jahren habe ich unter anderem der Unterstützung des Bundesheers zu verdanken. In den knapp zwei Jahren im Team habe ich viele Trainingslager absolvieren können, die mich technisch vorangebracht haben. Außerdem ist es jeden Tag aufs Neue eine Motivation, ins Training zu gehen, mit dem Wissen, ein Teil des Heeresleistungssportzentrums zu sein.

Ylvi Kastner

Mitglied des ÖFOL Elite Kaders und des Leistungssportteams beim Österreichischen Bundesheer: Mein Saisonhighlight war heuer die Studenten-WM Mixed Sprint Staffel in Bulgarien am 2. August. Wir hatten ein starkes Team und wussten, dass wir in der Lage sind, um die Spitzenplätze mitzulaufen. Ich durfte die Schlussstrecke laufen und habe in den letzten Minuten vor meinem Start mitbekommen, dass wir sehr gut im Rennen liegen. Ich habe versucht schnell, aber sicher zu starten und konnte gleich die vor mir gestartete Norwegerin ein- und überholen. Da ich wusste, dass hinter mir eine Gruppe starker Läuferinnen kommt, habe ich mir bei den Routenwahlentscheidungen die nötige Zeit gelassen, um dann voll aufs Gas zu drücken. Ich hatte immer wieder Gegnerinnenkontakt mit meinen physisch sehr starken Verfolgerinnen und wusste, dass das hinten raus sehr schwierig wird. Ich konnte die Lücke aber bis ins Ziel halten und schließlich als Vierte ins Ziel einlaufen. Die Medaille war fast in Griffweite, aber wir hatten im Verlauf des Rennens oft genug das Glück



Foto: Nikolaus Adenstedt



Foto: Lea Hnilica



Foto: Fam. Hnilica

Von links nach rechts:

Jannis Bonek

Mathias Peter bei der EM-Langdistanz 2024

Simon Tobler bei der JWOC

Ylvi Kastner bei der WM in Edinburgh

Glückliche Emily Adenstedt nach der EYOC Langdistanz.

Hannes Hnilica räumte heuer bei den internationalen Wettkämpfen ab

Andreas Waldmann

auf unserer Seite. Deswegen überwiegt auf jeden Fall die Freude über diesen 4. Platz und diesen Erfolg gemeinsam mit dem Team zu feiern, war definitiv ein Highlight meiner heurigen Saison.

Mein Schwerpunkt im Training lag in der ersten Jahreshälfte ganz klar am Sprint im Hinblick auf die WM in Schottland. Ich hatte einen schwierigen Herbst und Winter mit einer Verletzung und mehreren krankheitsbedingten Pausen. Den Winter habe ich in Neuseeland verbracht, um dort die idealen Trainingsbedingungen zu nutzen. Mit regelmäßigen Sprinttrainings und -wettkämpfen, auch während des Grundlagentrainings, habe ich das ganze Jahr an meinen Routinen und Abläufen gearbeitet.

Für die nächste Saison plane ich, hoffentlich verletzungs- und krankheitsfrei durch den Winter zu kommen und meinen Trainingsumfang Schritt für Schritt zu steigern, um eine gute Grundlage für 2025 zu schaffen. Ich möchte mich spezifisch auf die WM in Finnland vorbereiten, um dort erstmals bei einer Wald-WM am Start stehen zu können.

Emily Adenstedt

Mitglied des ÖFOL Juniorinnen Kaders und des Leistungssportteams beim Österreichischen Bundesheer: Der 4. Platz beim JEC im Herbst 2024 war definitiv das Highlight meiner Saison, es war eine Mischung aus Überraschung und Erleichterung, die diesen Moment unvergesslich machte, und ich durfte ihn noch dazu mit meiner Familie teilen.

Ein weiteres Highlight war die EYOC im Juni in Polen. Ich wollte bei dieser für mich letzten Jugendeuropameisterschaft mein ganzes Potenzial ausschöpfen, ich wollte wissen, was möglich ist, wenn ich mich bestmöglich darauf vorbereite. Anfang des Jahres begann ich mit dem Kartenstudium, bald entschied ich mich, meinen Fokus auf Langdistanz und Staffel zu legen. Ende März fuhr ich mit meiner Familie nach Polen, dort konnte ich angrenzend zur Langdistanz Karte Trainings absolvieren. Später begann das intensive Kartenstudium, das Höhenbild der Waldkarte wurde abgepaust, und

mithilfe meiner Erfahrung direkt aus Polen konnte ich ein für mich passendes Konzept entwickeln, an dem ich mich später während der Langdistanz und der Staffel orientierte. Mein größter Respekt galt den langen Routenwahlen, auf die man sich zwar vorbereiten konnte, aber schlussendlich nie wirklich eine einzige Lösung finden würde. Die Vorbereitungen liefen perfekt, zu perfekt und es kam, wie es kommen musste: Ein gerissenes Band, ein Muskelfaserriss und ein Knochenmarködem durch einen falschen Schritt bei einem Training, nicht einmal zwei Monate vor der EYOC – mein Traum war geplatzt. Viele Tränen, viele Stunden beim Physio, verpasste Austria Cups, aber vor allem die tröstenden Arme und offenen Ohren meiner Eltern und Trainerin prägten die nächsten Wochen. Vielleicht war es das, was es schlussendlich möglich machte, dass ich bis zur EYOC wieder einigermaßen fit war.

So reiste ich nach Polen, technisch so gut vorbereitet, wie ich nie davor auf einen Lauf vorbereitet gewesen war, mental tiefenentspannt, da mir die Verletzung enorm viel Druck abgenommen hatte. Ich konnte meine letzte EYOC in vollen Zügen genießen und habe mich wahn-sinnig über meinen 12. Platz bei der Langdistanz gefreut. Auch mit meinem Lauf bei der Staffel war ich mehr als glücklich, das Gefühl, mich bei einem Posten umzudrehen, einen ganzen Schwarm von Läuferinnen hinter mir zu sehen und zu wissen, dass ich bis hierher in Führung liege, war unglaublich.

Hannes Hnilica

Mitglied des MTBO Elite-Kaders und des Leistungssportteams beim Österreichischen Bundesheer: Dieses Jahr war für mich als sieben-facher internationaler Medaillengewinner und mehrfacher Staatsmeister eine außergewöhnliche Sportsaison, und ich bin insgesamt sehr zufrieden mit meinen Leistungen. Besonders stolz bin ich auf meinen Erfolg bei der Junioren-Europameisterschaft in Polen, wo ich alle drei Einzelgoldmedaillen gewinnen konnte. Ich habe mich in jedem Rennen sehr sicher gefühlt und meine Beine waren in top Form. Dieses High-

light hat mir viel Motivation und Hoffnung für die Junioren-Weltmeisterschaft in Bulgarien gegeben. Dort wollte ich natürlich an meinen Erfolg anknüpfen und hatte mir vorgenommen, erneut alle Goldmedaillen zu holen.

Leider kam es anders als geplant: Kurz vor den Wettkämpfen erlitt ich eine Darminfektion, was mich stark beeinträchtigt hat. Trotz dieser schwierigen Umstände gelang es mir dennoch, zwei Silbermedaillen zu holen und auf der Langdistanz sogar eine Goldmedaille zu gewinnen. Damit war ich sehr zufrieden, auch wenn mein ursprüngliches Ziel etwas höhergesteckt war. Bei den Staffeltwettkämpfen konnte ich in der Elite durchwegs gute Leistungen zeigen. Sehr gefreut habe ich mich über die zwei Diplome in der Mixed Staffel mit meiner Schwester Jana, und die Bronzemedaille in der Herren-Elite-Staffel war die Krönung und ein perfekter Abschluss meiner Saison.

Rückblickend bin ich sehr glücklich mit meinem Wettkampfsjahr 2024. Die Unterstützung durch das Bundesheer, unseren Verband und von meiner Familie hat einen großen Anteil an diesen Erfolgen, und ich möchte mich an dieser Stelle herzlich dafür bedanken. Ich freue mich schon auf die nächste Saison und hoffe, auch dort wieder mein Bestes in der Elite geben zu können.

Andreas Waldmann

Mitglied des MTBO Elite Kaders: Bei meiner heurigen Saison mit je einer Einzelmedaille bei EM und WM, der WM-Staffelmedaille und dem dritten Platz im Gesamtweltcup gab es mehrere Highlights. Dennoch sticht für mich die Bronzemedaille mit der Staffel als Höhepunkt heraus: Am Staffeltag schaute ich Hannes' Start noch entspannt zu. Dann ging ich zu den letzten Vorbereitungen über und die Anspannung stieg etwas: GPS Tracker abholen, Luftdruck ein letztes Mal kontrollieren, rennbereit anziehen. Als Georg im Spitzenfeld die zweite Strecke in Angriff nahm, startete ich mein Aufwärmprogramm: Am Rollentrainer, die Uhrzeit und den Zuschauerposten stets im Blick.



Von links nach rechts:

Jana Hnilica

Georg Koffler auf
Medaillenkurs

Tobias Habenicht beim
Weltcup in Estland

Als Georg das Zielgelände passierte, war klar: Wir sind ganz vorne dabei! So übernahm ich die Staffel mitten im Kampf um die Medaillen. Auf der Strecke fuhr ich zunächst einige Posten alleine. Im Rennverlauf kam es nach und nach zu einigem Gegnerkontakt. Dennoch, andere Fahrer hin oder her: Posten für Posten, Situation um Situation, Pedaltritt um Pedaltritt, immer weiter die Bahn entlang. Schließlich waren der letzte Posten und das Ziel vor Augen. Nach der Zieleinfahrt hörte ich: „Bronze!“. Nun galt es noch den SI-Chip auszulesen. Nach Bestätigung des Ergebnisses bei der Auslesestation war der Jubel groß. Gemeinsam für das ganze Team ins Rennen zu gehen, ist immer etwas Besonderes, und schlussendlich als Team am Podest zu stehen, ist unbeschreiblich.

Im Training habe ich mehrere Schwerpunkte gesetzt. Der Orientierungssport ist ja sehr komplex und ich suche immer in den verschiedensten Bereichen nach Verbesserungsmöglichkeiten. Neben dem Ausdauertraining (ständiges Streben nach mehr Watt und Trainingsstunden) lag ein großer Fokus am O-Technik- und Bike-Technik Training. In diesen Bereichen konnte ich aus spezifischen Team-Trainingslagern wertvolle Inputs mitnehmen. Außerdem war Mentaltraining ein weiterer Schwerpunkt, um im Gesamtpaket bestmöglich vorbereitet an den Starts der Rennen stehen zu können.

Für die nächste Saison plane ich die Erfolge der heurigen Saison zu toppen! Das Training für die 2025er-Saison ist selbstverständlich im vollen Gange!

Jana Hnilica

Mitglied des MTBO Elite-Kaders: Mein Saison-Highlight war heuer mein erster Weltmeistertitel! Dieser U23-WM-Sprint war mein Schwerpunkt in der Trainingsplanung dieses Jahr, da ich neben meinem Studium beschlossen habe, dass ich meine Zeit gut nutzen und mich ab sofort auf eine Disziplin konzentrieren möchte. Dieser war gleichzeitig auch Teil der 2. Weltcuprunde in der Elite. Das Ziel war es, wenn alles gut geht, eine Bronzemedaille zu gewinnen.

Nachdem das Rennen in urbanem Gelände und Parks stattfinden sollte, habe ich mich im Vorhinein neben dem Biketraining auch mit alten Karten und Streetview vorbereitet, um möglichst viele Eindrücke vom Wettkampfgebiet zu bekommen. Zusätzlich habe ich mich dazu entschieden, mein altes „26er – Hardtail“ Fahrrad für diesen Tag nach Lettland mitzunehmen.

Mit einer frühen Startzeit bin ich top motiviert ins Rennen gegangen. Nachdem ich recht bald Gegnerinnen gesehen habe, die vor mir gestartet sind, habe ich gewusst, dass ich nicht so schlecht unterwegs bin. Mit kaum Fehlern und einem guten Gefühl bin ich über die Ziellinie gefahren, wo der Sprecher auch gleich meine Position durchgesagt hat, mit dem Zusatz, dass ich ein paar Sekunden vor einer anderen U23 Fahrerinnen (Tilda Palm, SWE) bin, die ich eigentlich schneller als mich eingeschätzt hätte. Nachdem alle Fahrerinnen im Ziel waren, habe ich die Bestätigung schwarz auf weiß bekommen: 1. Platz bei der U23-Weltmeisterschaft! Zugleich war das ein 5. Platz im Elite-Weltcup, wodurch ich gleich bei zwei Siegerehrungen an diesem Tag teilnehmen durfte, einmal davon mit Hymne.

Da ich im Herbst 2024 ein neues Studium begonnen habe, bleibe ich bei meinem Plan, mich weiterhin auf Sprintwettkämpfe zu konzentrieren – das dürfte offenbar ja ganz gut funktionieren ... Nächstes Jahr findet die U23-WM wie schon vor zwei Jahren in Bulgarien statt. Eine Wiederholung von heuer wäre natürlich ein Traum, das momentan geplante Ziel wäre aber eine Medaille – egal in welcher Farbe.

Georg Koffler

Mitglied des MTBO Elite-Kaders: Mein absolutes Saisonhighlight war die Bronzemedaille in der Staffel bei der Weltmeisterschaft in Bulgarien. Es war ein unglaublich emotionales Rennen, bei dem wir als Team wirklich alles gegeben haben. Trotz eines frühen Sturzes konnte ich eine meiner besten Leistungen abrufen und am Ende mit Hannes Hnilica und Andreas Waldmann auf das Podest fahren. Dies war ein perfekter Abschluss nach einer überschaubaren Weltmeis-

terschaft und unserer Staffel-Disqualifikation im Vorjahr.

Nachdem ich im letzten Jahr oft krank gewesen war, lag mein Fokus in dieser Saison klar darauf, gesund zu bleiben und im Winter eine solide Trainingsbasis zu schaffen. Besonders die intensive Vorbereitung auf die Weltmeisterschaft hat mir gezeigt, wie entscheidend es ist, den Fokus wochenlang nur auf den Sport und die Umgebung zu legen. Meine körperliche Verfassung war über die Saison hinweg wirklich gut, und ich bin sehr zufrieden mit den Fortschritten.

Auch für die kommende Saison plane ich, im Winter viele Stunden zu investieren, um mit einer starken Basis zu starten. Gemeinsam mit meinem Trainer Andreas Di Bernardo werde ich die Vorbereitung auf die Events noch weiter optimieren. Wie in den letzten Jahren werde ich weiterhin an den Feinheiten arbeiten, um mein Potenzial voll auszuschöpfen und die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

Tobias Habenicht

Mitglied des Ski-O Elite-Kaders: Die Heim-WM in der Ramsau an Dachstein war das große Highlight dieser Saison. Wir Athleten konnten vier absolut spannende Bewerbe erleben. Die o-technischen Anforderungen, die an uns gestellt wurden, haben die Erwartungen weit übertroffen. An dieser Stelle möchte ich dem gesamten Organisationsteam zu einem gelungenen Event gratulieren.

Der Fokus meines Trainings lag auf der Entwicklung meiner O-Technik. Sowohl im Heimtraining als auch auf den gemeinsamen Trainingslagern sind dank der Tipps von Nationaltrainer Jarkko Urpalainen als auch Martin Binder große Fortschritte gelungen.

Aufgrund der Geburt meiner Tochter Anfang des Jahres hat sich das Leben stark verändert und ich habe mir vorgenommen, mich gezielt auf einzelne Wettkämpfe zu konzentrieren. Ziel in diesem Winter wird es sein, beim Weltcup in Deutschland und bei der EM in Finnland konkurrenzfähig am Start zu stehen. Das große Fernziel ist aber die WM in Japan im Jahr 2026.

Historische Erfolge bei Militär-WM

Bei den 52. militärischen Weltmeisterschaften im Orientierungslauf von 18. bis 21. Oktober 2024 holte das österreichische Team Gold und Bronze in der Mitteldistanz, Gold in der Teamwertung und Gold im Staffebewerb. Die österreichische Mixed Sprint Staffel wurde Vierter.

„Ich war überzeugt, dass mir das Gelände gut liegt, und startete offensiv in meinen Lauf“, berichtet Jannis Bonek über seine Goldmedaille bei der Mitteldistanz. „Schnell fand ich einen guten Rhythmus und lief besonders auf der ersten Hälfte der Bahn präzise und mit hohem Tempo. Auf der zweiten Runde verlor ich zwar auf einer Route und nach einem Richtungsfehler jeweils ca. 20 Sekunden, aber freute mich trotzdem, als Sieger ins Ziel zu laufen.“

Am Siegerpodest stand Mathias Peter als Drittplatzierter an diesem Tag links von Jannis: „Schon beim Einlaufen habe ich mich stark gefühlt und war ruhig und motiviert zugleich“, erinnert sich Mathias an den Mitteldistanz-Lauf. „Kurz war das Rennen, aufgrund der geringen Siegerzeit, nicht nur objektiv, sondern es ist mir auch sehr kurzweilig in Erinnerung. Ich konnte die Posten technisch sauber ablaufen und hatte ein wirklich starkes Gefühl in den Beinen. Im Ziel war ich mit meiner Leistung zufrieden und sehr glücklich über den Empfang meiner lieben Teamkolleg*innen.“

Am nächsten Tag bei der Langdistanz wurde er Vierter und Ylvi Kastner durfte über einen fünften Platz jubeln: „Die Langdistanz bei der Militär-WM war einer meiner besten Läufe heuer. Nach der Mitteldistanz am Vortag, die komplett daneben gegangen ist, habe ich mich auf meine Technik und mein Mindset konzentriert. Ich habe mir bei allen Entscheidungen die nötige Zeit genommen und bei der Ausführung nicht angefangen zu hodeln.“ Bis auf zwei Unsicherheiten bei schwierigen Hangposten ist ihr das sehr gut gelungen. „Ich bin voll bei meinem Konzept geblieben und habe bis ins Ziel gekämpft, da ich wusste, dass ein Lauf ohne größere Fehler viel wert sein kann. Ich bin sehr happy, dass ich nach der Enttäuschung am Vortag eine solide Leistung zeigen konnte und mich über den 5. Platz freuen durfte.“

Viel Zeit zum Erholen blieb nicht, weil am Sonntag die Mixed Sprint Staffel am Programm stand. Ylvi ging für das österreichische Team als Startläuferin ins Rennen: „Die Startstrecke bei der Sprintstaffel ist immer eine besondere Er-



Das österreichische Team gewann bei der 52. CISM die Mannschaftswertung.

fahrung. Kurz vor dem Startschuss wurde der Start aber für unbekannte Zeit verschoben, was für alle eine ungewohnte Situation war. Als es nach einer Viertelstunde Verzögerung endlich losging, konnte ich gut ins Rennen starten und mich in der Spitzengruppe festsetzen“, berichtet Ylvi. „Die lange Routenwahl auf die Burg von Cartagena habe ich dann leider schlecht entschieden und noch schlechter ausgeführt. Ich habe eine unpassierbare Mauer übersehen und musste einige Extrameter in Kauf nehmen.“

„Ich glaube, wir waren wirklich hungrig und wollten den Erfolg ein Stück weit mehr als andere.“

Bundesheer-Trainer Martin Binder

Dass sie als Dritte an Lukas Novak übergeben konnte, sei für sie überraschend gewesen, da sie mit ihrer Performance nicht ganz zufrieden war. Als dritter Läufer folgte Simon Tobler und Emily Adenstedt brachte das jüngste Teilnehmerteam an vierter Stelle liegend ins Ziel.

Den fulminanten Abschluss bildete die Stafel. Nicolas Kastner war der Startläufer: „Es ist ein Genuss, wenn man in so einem starken Team dabei sein darf. Nach gutem Start hat sich leider auf dem Weg zu Posten 2 ein kleiner Richtungsfehler eingeschlichen, sodass ich in der Folge den Kontakt zur Spitzengruppe verloren habe.“ Mit voller Konzentration gelang Nico danach ein sauberer Lauf, der Zeitverlust hielt sich in Grenzen.

„Nico schickte mich mit einer super Ausgangslage als Fünfter in den Wald und ich fühlte mich in den steilen Grabensystemen wohl“,

blickt Mathias Peter zurück. „Meine technische Leistung war nicht ganz so sauber wie bei der Mittel-, aber die physische Form war abermals gut. Den einzigen Gegnerkontakt hatte ich mit Tino Polsini von SUI, kurz vor der Routenwahl zu #12. Ich entschied mich für die Variante rechts um den Hügel und war von da an wieder allein unterwegs und ohne meines Wissens als Erster bei Zuschauerdurchlauf und Übergabe.“ Dank der tollen Vorarbeit von Nico und Mathi konnte ich als Führender auf die Schlussstrecke gehen“, setzt Jannis Bonek fort. „Zwar hätte mich etwas Gegnerkontakt nicht gestört, aber angenehmer war es trotzdem, vorne wegzulaufen. Mir war der Abstand nach hinten nicht exakt bewusst und so drehte ich mich mehrmals um, um zu sehen, ob einer der zwei Schweizer schon auftauchen würde. Bei einer längeren Bergauf-Passage war keiner der Verfolger in Sichtweite und so konnte ich in der Folge, als mir ein Fehler kurz vor dem Durchlauf passierte, entspannt auf die Schlusschleife gehen und gemeinsam mit Nico und Mathi ins Ziel einlaufen.“

Bundesheer-Trainer Martin Binder lobt sein Team: „Am beeindruckendsten ist, dass es beinahe allen gelungen ist, in der gesamten Woche sehr nahe am optimalen Leistungsvermögen zu performen. Ich glaube, wir waren wirklich hungrig und wollten den Erfolg ein Stück weit mehr als andere.“

Zwar sei die Zahl der Weltklasse-Athleten bei der CISM geringer als bei zivilen Wettkämpfen. „Unsere Athlet*innen haben dennoch WM- und EM-Medaillen-Gewinner geschlagen und somit sind die Ergebnisse wirklich als großartig einzustufen. Der 5. Platz von Ylvi über die Langdistanz strahlt nicht viel weniger als die gewonnenen Medaillen“, stellt der Trainer fest.



Foto: Feri Gassner



Foto: Melinda Ymsén



Foto: Matthias Reiner

Von geheimen Talenten und großen Zielen

Radek Novotný

Funktion: Cheftrainer Elite-Team Fuß-OL

Alter: 49

Wohnhaft in: Hradec Králové, Tschechien

Familie: Ehefrau Katka und Kinder Kryštof (14), Anna (11), Matouš (9).

Hobbys: Familie, Analysen, Kartenerstellung, Skilanglauf, Geschichte, Gitarre.

Verborgene Talente? Trockenmauern (ohne Mörtel).

Orientierungslauf seit dem Alter von: 10 Jahren.

Arbeitet mit dem österreichischen Nationalteam seit: 2021

Neben dem Orientierungslauf tätig bei: Familie und wieder Orientierungslauf (Karten, Trainingslager, Veranstaltungen, Kinder).

Dein bestes Orientierungslauf-Erlebnis überhaupt? Organisation der WOC und JWOC.

Liebings-Erinnerung aus der letzten Saison mit dem Nationalteam? Staffel bei der EOC in Ungarn – unser Männerteam war das ganze Rennen über nah an den Medaillen. Stolz Gefühle.

Worauf freust du dich, wenn du an die neue Saison denkst? Die Weltmeisterschaften in Skandinavien, das ist ein "Klassiker".

Deine Coaching-Philosophie in einem Satz: Kopfzuerst (aber wenn ein Ast im Weg ist, bücken, Jannis ;-), Lösungen finden, Kontrolle gewinnen, auf das perfekte Rennen abzielen. Die Leute erinnern sich meistens an das Wort „robust“ – wahrscheinlich oft benutzt ;-)

Worauf soll sich der Orientierungssport in Österreich am meisten konzentrieren? Mehr Kinder und Jugendliche, effektiver Einsatz des großartigen Know-hows einiger starker Persönlichkeiten im Verband, Rennqualität und eine orientierungsspezifischere Einstellung zum täglichen Training. Plus, das Erforschen dieser wunderschönen alpinen Geländetypen durch den Orientierungslauf.

Wenn du in Pension bist, wirst du? ...alt sein :-)

Martin Binder

Funktion: Trainer Fuß-O Eliteteam
Alter: 40

Wohnhaft in: Klagenfurt

Familie: Verheiratet, drei Kinder.

Hobbys: Alles.

Verborgene Talente? Ich kenne sie noch nicht.

Orientierungslauf seit dem Alter von: 11 Jahren.

Arbeitet mit dem österreichischen Nationalteam seit: 2015

Neben dem Orientierungslauf tätig bei: Nur bei meinen Hobbys ;).

Dankenswerter Weise arbeite ich als hauptberuflicher OL Trainer.

Dein bestes Orientierungslauf-Erlebnis überhaupt? Postensetzen für das WOC 2023 Langdistanz Training in Arosa. Unglaublich anstrengend, aber gleichzeitig unglaublich schön und inspirierend.

Liebings-Erinnerung aus der letzten Saison mit dem Nationalteam? Unser Motto: viele Persönlichkeiten | ein Kader | eine Kultur.

Worauf freust du dich, wenn du an die neue Saison denkst? Hoffentlich ergibt sich das Trainingslager in Clermont Ferrand (FRA). Radek und ich planen das schon seit dem Beginn unserer Zusammenarbeit. Schlussendlich hat es bis jetzt aber noch nie gepasst. Spätestens aber 2026.

Deine Coaching-Philosophie in einem Satz: Die Athletinnen und Athleten sowie das dazugehörige Umfeld zu inspirieren.

Worauf soll sich der Orientierungssport in Österreich am meisten konzentrieren? WOC 2031 mit allen dafür notwendigen Zubringerleistungen.

Wenn du in Pension bist, wirst du? Hoffentlich gesund und somit glücklich sein!

Karin Leonhardt

Funktion: Nationaltrainerin ÖFOL-Nachwuchskader (Jugend- und Junioren) Fuß-O zusammen mit Matthias

Alter: 39

Wohnhaft in: Deutsch Kaltenbrunn

Familie: Matthias, Jara (9) und

Tano (5).

Hobbys: Skifahren, reisen, lesen (Romane), hin und wieder auch gerne ein paar billige Soaps schauen.

Verborgene Talente? Man sagt mir nach, dass ich mit viel Willensstärke, vor allem bei der Kerzli-Nacht-OL Auslösung, das Los beeinflussen kann.

Orientierungslauf seit dem Alter von: 10 Jahren.

Arbeitet mit dem österreichischen Nationalteam seit: Herbst 2020.

Neben dem Orientierungslauf tätig bei: Selbstständige Sportpsychologin und Geschäftsführerin der Teamchallenge.at Outdoor GmbH.

Dein bestes Orientierungslauf-Erlebnis überhaupt? Hm, so viele: Meine erste JWOC 2002 in Spanien am Strand, einige PWTs in China, die wunderschönen Läufe bei meinem Auslandsaufenthalt 2003 in Neuseeland. Als Coach: für die Schweiz die Heim-JWOC 2016 und für AUT die JWOC 2022 in Portugal, weil sie einfach so speziell war, und natürlich das Kennenlernen von so vielen tollen Menschen (unter anderem meinem Mann).

Liebings-Erinnerung aus der letzten Saison mit dem Nationalteam? Die Ungdoms-Tiomilla in Schweden mit drei vollen österreichischen Teams (30 Personen) im Ziell!

Worauf freust du dich, wenn du an die neue Saison denkst? Viele junge neue Gesichter im Team.

Deine Coaching-Philosophie in einem Satz: Nimm dir Zeit für deinen individuellen Weg – gut geplant – Schritt für Schritt und gib alles! (Im Wald und generell).

Worauf soll sich der Orientierungssport in Österreich am meisten konzentrieren? Noch viel viel mehr Jugendliche an diesen Sport – auch als Leistungssport – heranführen.
Wenn du in Pension bist, wirst du? Die Welt bereisen – so oft es geht!



Foto: Matthias Reiner

Matthias Leonhardt

Funktion: Trainer Nachwuchskader Fuß-O

Alter: 42

Wohnhaft in: Deutsch Kaltenbrunn

Familie: Karin, Jara (9), Tano (5).

Hobbys: Skitouren, Gart'In, laute Musik hören.

Verborgene Talente? Ich kann mit den Ohren wackeln (hat mir in meinem Leben zwar noch nie weitergeholfen, aber man weiß ja nie...).

Orientierungslauf seit dem Alter von: 8 Jahren.

Arbeitet mit dem österreichischen Nationalteam seit: 2021.

Neben dem Orientierungslauf tätig bei: Applikationsentwicklung.

Dein bestes Orientierungslauf-Erlebnis überhaupt? Als Starter im Jukola Massenstart dabeigewesen zu sein.

Lieblings-Erinnerung aus der letzten Saison mit dem Nationalteam? Grillparty im Sommer-TL irgendwo in der schwedischen Pampa.

Worauf freust du dich, wenn du an die neue Saison denkst? JWOC in Italien.

Deine Coaching-Philosophie in einem Satz: OL ist keine Glücks- oder Gefühlssache, sondern ein systematisches Handwerk, welches man durch gute Planung, sorgfältiges Üben sowie genaues Auswerten langsam aber stetig verbessern kann. Dies gilt meiner Meinung nach im technischen, physischen wie auch im mentalen Bereich. Mein Ziel ist es, unseren Athlet*innen dieses Handwerk zu lehren und ihnen einen mit vielen qualitativ hochwertigen Werkzeugen gefüllten Rucksack in ihre Elitekarriere mitzugeben.

Worauf soll sich der Orientierungssport in Österreich am meisten konzentrieren? Aus meiner Sicht als Nachwuchstrainer sehe ich es als das Wichtigste, im Nachwuchsbereich mehr Dichte zu schaffen, um so mehr Wettbewerb bzw. Konkurrenz aufleben zu lassen.

Wenn du in Pension bist, wirst du? Olivenbauer sein.



Foto: Sonja Hnilica

Thomas Hnilica

Funktion: Trainer MTBO-Team

Alter: 56

Wohnhaft in: Wien

Familie: die beste, die man sich vorstellen kann: verheiratet mit Sonja seit 26 Jahren, Lea, Jana und Hannes.

Hobbys: MTBO, Langlaufen, Hausbau, reisen.

Verborgene Talente? Kann mit Kabelbindern ALLES reparieren.

Orientierungslauf seit dem Alter von: 26 Jahren.

Arbeitet mit dem österreichischen Nationalteam seit: 2014.

Neben dem Orientierungslauf tätig bei: Schulkindern von 10 bis 18.

Dein bestes Orientierungslauf-Erlebnis überhaupt? Es ist ein Privileg, seit über 20 Jahren mit der ganzen Familie die schönste Sportart der Welt ausüben zu können. Besonders schön waren die vielen Einzel- und Staffelfolge meiner Kinder, insbesondere Lea mit Jana als Juniorenweltmeisterinnen, Hannes mit Jana in der Mixed Staffel.

Lieblings-Erinnerung aus der letzten Saison mit dem Nationalteam? Das gesamte Wettkampfsjahr 2024 war das Beste seit jeher: Jana wird U23-Weltmeisterin, Luki und Andreas holen endlich die langersehnte Einzelmedaille, die Elitestaffel mit Georg, Andreas und Hannes gewinnt Bronze, und Hannes gewinnt alle EM-Titel und noch drei WM-Medaillen. Sonja holt eine Masters-Medaille, und ich bin froh, dass ich wenigstens ein erfolgreicher Trainer bin.

Worauf freust du dich, wenn du an die neue Saison denkst? Staffel – Gold und was sich sonst noch so ergibt...!

Deine Coaching-Philosophie in einem Satz: Genieße jeden Moment im Wald, der Rest kommt von allein!

Worauf soll sich der Orientierungssport in Österreich am meisten konzentrieren? Ich würde mich freuen, wenn die OL-Familie an einem Strang zieht, um nicht Ressourcen zu verschwenden. Auch ein Blick und Zusammenarbeit über den Teller-, respektive Spartenrand in alle Richtungen könnte dem Orientierungssport weiterhelfen.

Wenn du in Pension bist, wirst du? Mit etwas weniger Stress mit Sonja an O-Wettkämpfen teilnehmen, mit dem Wohnmobil und den Enkelkindern durch ganz Europa und darüber hinaus!



Foto: Hannes Hnilica

Sonja Hnilica

Funktion: Trainerin MTBO-Team

Alter: 56

Wohnhaft in: Wien

Familie: verheiratet mit Thomas seit 26 Jahren, Lea, Jana und Hannes.

Hobbys: MTBO, Langlaufen, lesen, reisen.

Verborgene Talente? Hotelbuchungsspezialistin.

Orientierungslauf seit dem Alter von: 25 Jahren.

Arbeitet mit dem österreichischen Nationalteam seit: ca. 2014

Neben dem Orientierungslauf tätig bei: Schulkindern von 10 bis 18.

Dein bestes Orientierungslauf-Erlebnis überhaupt? Es war ein Glück, als „Spätstarterin“ den OL überhaupt kennenzulernen! Mein persönliches Highlight als Einzelperson war meine erste MTBO-Masters-Medaille beim Sprint in Ungarn 2019. Aber es gibt viele tolle Erinnerungen von Laufwochenenden mit dem Verein, lustige Anekdoten z.B. von Mannschaftsläufen, Staffeln, ...

Lieblings-Erinnerung aus der letzten Saison mit dem Nationalteam? Die ganze Saison war ein Wahnsinn! So gut wie alle offenen Wünsche im Team erfüllten sich dieses Jahr! Janas U23-WM-Sprint-Sieg, Andis zwei Einzelmedaillen bei EM und WM, Lukys Einzelmedaille bei der WM, WM-Staffelmedaille als Georgs großes Ziel und Hannes' 7 Medaillen bei EM und WM. Wir hatten tolle gemeinsame Wochen und viel zu feiern!

Worauf freust du dich, wenn du an die neue Saison denkst? Wir lassen uns überraschen!

Deine Coaching-Philosophie in einem Satz: Ein guter Teamgeist führt zu schönen Erfolgen!

Worauf soll sich der Orientierungssport in Österreich am meisten konzentrieren? Insbesondere für den MTBO wäre es wichtig, mehr Gebiete zu finden, in denen MTBO erlaubt ist. Um möglichen Nachwuchs zu interessieren, ist es nicht einfach, wenn man ins Ausland ausweichen muss.

Wenn du in Pension bist, wirst du? on tour mit unserem Wohnmobil sein!



Foto: Antonia Erhart

Jarkko Urpalainen

Funktion: Trainer Ski-O Team

Alter: 49

Wohnhaft in: Hamina, Finnland

Familie: Ehefrau und 3 Kinder im Alter von 18, 13 und 12 Jahren.

Hobbys: Jede Art von Sport, Musik.

Verborgene Talente? Kochen

Orientierungslauf seit dem Alter von: 6 Jahren.

Arbeitet mit dem österreichischen Nationalteam seit: 2023

Neben dem Orientierungslauf tätig bei: Landwirtschaft und Sporteinrichtungen in der Gemeinde.

Dein bestes Orientierungslauf-Erlebnis überhaupt? Jukola-Staffel 2005, erste Etappe, mit den Spitzenläufern gelaufen, unsere Startnummer war 481.

Lieblings-Erinnerung aus der letzten Saison mit dem Nationalteam? Model-Event-Tag bei der WSOC Ramsau am Dachstein.

Worauf freust du dich, wenn du an die neue Saison denkst? Ich bin gespannt, welche Entwicklungsschritte die Athlet*innen machen können.

Deine Coaching-Philosophie in einem Satz: Es ist eine Reise.

Worauf soll sich der Orientierungssport in Österreich am meisten konzentrieren?

Die Schritte, die wir im Orientierungslauf gemacht haben, gehen in die richtige Richtung. Die Entwicklungsarbeit muss fortgesetzt werden, ohne die grundlegenden Anforderungen des Ausdauersports zu vergessen.

Wenn du in Pension bist, wirst du? Darüber muss ich noch nachdenken.



Das rot-weiß-rote Erfolgsteam: Martin Illig, Sonja Hnilica, Georg Koffler, Andreas Waldmann (ganz hinten), Bernhard Kogler, Lea Hnilica, Hannes Hnilica, Lukas Wieser (Mitte), Thomas Hnilica, Jana Hnilica, Tobias Breitschädel (vorne sitzend).

Foto: MTBO-Team

So startete Ende Mai das Nationalteam nach Polen, wo zunächst im Hinblick auf die EM in Ostroda noch drei Trainingstage im nahegelegenen Szczytno auf EM-ähnlichen Karten absolviert wurden.

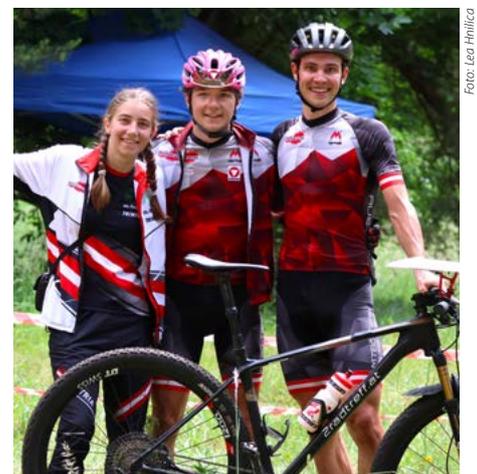
1. EM-Tag – 1. Gold, und weitere Medaillen sollten folgen

Von einem wunderschönen Quartier mit Seeblick und ausgezeichnetem Essen perfekt eingestimmt startete man zum ersten Event – dem Sprint. Und Hannes, der seine Zeit als Heeresportler professionell genützt und die Trainingspläne seines persönlichen Trainers ebenso umgesetzt hatte, konnte gleich am ersten Tag sein ambitioniertes Ziel erreichen. Nachdem er zunächst noch durch den Zielbogen mit 51km/h und Bestzeit in den angrenzenden Wald abgeflogen war, konnte er zum Glück am Abend die erste Goldmedaille dieser Saison entgegennehmen!

Das Resultat des ersten Tages machte Lust auf mehr, und unter der unermüdlichen „Pflege“ der Hände von Lea Hnilica, die das Team als Physiotherapeutin unterstützte, sollten im Laufe der Woche noch Medaillen und Diplome unerwarteten Ausmaßes folgen.

Gleich am zweiten Tag erfüllte sich Andreas den Traum seiner ersten Elite-Einzelmedaille bei einer EM (Silber bei der Langdistanz) und Hannes schlug bei den Junioren wieder zu: 2. Gold im 2. Rennen!

Auch am dritten Tag durften wir an zwei Siegerehrungen teilnehmen: Für Andreas wurde es an diesem Tag ein Diplom (4. Platz), für Hannes durften wir – zum 3. Mal in dieser Woche – die Bundeshymne singen!



Erfolgreiche Mixed-Staffel: Jana Hnilica, Hannes Hnilica, Andreas Waldmann.

Foto: Lea Hnilica

MTBO 2024 – Mit dem Team Bis ganz nach Oben

VON SONJA UND THOMAS HNILICA

Ein kleines, aber feines Team machte sich Anfang des Jahres auf, um die MTBO-Welt zu erobern.

Vorbereitungszeit

Wie schon in den Jahren zuvor begann der gemeinsame Start ins Jahr 2024 mit einem Grundlagentrainingslager, bei dem von Porec aus die Halbinsel Istrien erkundet wurde. Um auch die O-Technik in Schwung zu bringen, verbrachten wir zu Ostern wie schon vor drei Jahren ein paar Tage im „Alten Weinstock“ bei Fürstenfeld, um die dortigen Karten für den Feinschliff zu nützen. Und dann startete auch schon die MTBO-Wettkampfsaison...

Den Beginn des internationalen Erfolgslaufes machte ein stark besetztes Worldranking Event (zugleich 3. und 4. AC) in Ungarn, bei dem die ersten Fahrer aufhorchen ließen. Schon hier fuhren Andreas Waldmann und Hannes Hnilica inmitten der tschechischen Elite (spätere mehrfache Europa- und Weltmeister) auf die besten Platzierungen, und auch die übrigen Teammitglieder waren schon gut dabei.

Und egal, ob bei den nächsten Worldranking Events in Frankreich, die im Rahmen der „5 – jours de VTTO“ ausgetragen wurden, oder bei verschiedenen Tschechen-Cups, es war abzusehen, dass die Saison – wenn keine gesundheits- oder verletzungsbedingten Zwischenfälle eintreten würden – eine besondere werden könnte.



Besonders gut lief das Jahr für Hannes Hnilica: Sieben (Medaillen) auf einen Streich.

Jubel über die Erfolge bei der WM

Als am letzten Tag auch noch die Mixed-Staffel, bei der Andreas und Hannes von Jana Hnilica ins Rennen geführt wurden, ein Diplom einfuhr, kamen wir aus der Feierlaune nicht mehr heraus. Die EM-Woche hatte Erfolge gebracht, die wir in diesem Ausmaß zwar erträumt, aber nicht erwartet hatten.

Dass die übrigen Teammitglieder sehenswerte Erfolge zeigen konnten, blieb vielleicht ein wenig unbemerkt, aber auch Georg Koffler, Martin Illig und Tobias Breitschädel konnten sich mehrmals über Weltcuppunkte freuen.

Linus Dobler, der als einziger österreichischer „Youth“-Fahrer am Start war, schlug sich mit einem Top 20-Platz wacker bei seinem ersten Auftritt auf internationalem Terrain.

Bei den ACs in Kärnten und Sopron lieferte sich das Team sowohl untereinander als auch mit den Konkurrenten aus dem nahen Ausland spannende Rennen, und so war die Vorfreude auf den Weltcup (zugleich U23 WM) in Lettland Anfang Juli entsprechend groß.

U23 WM, wir singen schon wieder!

Diesmal war es Jana, die unsere Sangeskünste am Laufen hielt! Nachdem ihr der Sprint in Polen nicht so gelegen war, passte beim Rennen im Stadtgebiet von Smiltene alles zusammen, und sie durfte sich am Ende des Tages U23 Weltmeisterin nennen! Als 5. der Elitewertung gab es noch ein Weltcup-Diplom als Draufgabe.

Auf das Podest schaffte es am zweiten Tag auch wieder Andreas, der seine schon traditionelle Langdistanzstärke mit einem 2. Platz untermauerte.

Hannes, als 5. der U23-Wertung im Sprint und 4. bei der Langdistanz, war auch diesmal bei den Siegerehrungen dabei, stand aber „nur“ neben dem Podest. Georg als 7. im Sprint noch knapp dahinter, war dann bei der Langdistanz auch mit von der Partie: U23, 5. Platz!

Dass sich bei der Mixed-Staffel (Jana, Andreas, Hannes) mit einem 5. Rang noch ein Diplom einstellte, unterstrich einmal mehr die aktuelle Stärke des Teams.

WM in Bulgarien, schöner geht's nicht!

Nach zwei intensiven Trainingstagen rund um Prag nahm das Elite- und Juniorenteam als letzte wettkampfmäßige Vorbereitung an zwei Tschechen-Cups bei Rabenberg teil, und auch hier zeigte sich: Mit den Österreichern ist zu rechnen!

Zum Singen kamen wir an den ersten beiden



Foto: Leo Hnilica

WM-Tagen zwar noch nicht, aber jubeln durften wir trotzdem:

Hannes als zweifacher Vizeweltmeister nach zwei Bewerben (Sprint und Massenstart) und sehenswerte Ergebnisse bei den übrigen Teammitgliedern waren die perfekte Einstimmung auf das, was noch kommen sollte!

WM Langdistanz und Staffel, die abschließenden Highlights!

An den letzten beiden Tagen erfüllte sich nach dieser für uns einmaligen Saison noch so mancher Traum:

Andreas, schon bei der EM glücklich über seine Einzelmedaille, schaffte auch hier, was ihm alle gewünscht hatten: WM Silbermedaille bei der Langdistanz!

Lukas Wieser, dessen Diplome der letzten Jahre wahrscheinlich schon eine Lade füllen, durfte sich ebenfalls seine erste Einzelmedaille umhängen – Bronze bei den Junioren!

Und Hannes, der sich vor drei Jahren bei seinem allerersten WM Juniorenrennen „Mitteldistanz - Weltmeister“ nennen hatte dürfen, gelang es tatsächlich, seine erfolgreiche Karriere in dieser Altersklasse mit einem weiteren Titel abzuschließen: „Juniorenweltmeister Langdistanz 2024“!

Zu guter Letzt gelang der Herren-Elitestaffel mit Bronze die „Revanche“ für die unglückliche „Mispunch – Silberstaffel“ im Vorjahr, und so kam neben Hannes und Andi auch Georg Koffler zu seiner wohlverdienten Medaille – der krönende Abschluss einer unglaublichen Saison!

Unser Erfolgsrezept

Dass all das möglich wird, ist – neben dem unermüdlichen Einsatz der Athleten/Athletin, die ihr Training zu einem großen Teil neben Beruf und Studium „unterbringen“ müssen – auch vielen anderen „Rädchen“ zu verdanken, die hier ineinandergreifen:

Sei es die Unterstützung der „Busfahrer“ (Thomas Hnilica, Bernhard Kogler, Michael Melcher), die sich stunden- und nächtelang über europäische Rumpelstraßen quälen, um perfekte Materialressourcen zu schaffen (Räder unbeschädigt ans Ziel bringen, eigenes

Quarantänezelt, Ersatz- und Reparaturmaterial, Essensboxen für „Spezialwünsche“ ...), seien es Quartiere (bestens organisiert von unserer „booking.com – Queen“ Sonja Hnilica), die unseren „besonderen Ansprüchen“ (Bikewash, Garage, ...) gerecht werden und wo wir immer wieder auf Gastgeber treffen, die mit uns mitfiebern, oder die fleißigen Hände von Lea Hnilica und Gaby Finder, die unsere Athleten von einem Tag auf den anderen in alter Frische an den Start gehen lassen.

Auch Martin Illig, der leider mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hatte und nicht an seine letztjährigen Leistungen anschließen konnte, unterstützte das Team mit seinen Profikennnissen als Radmechaniker immer dann, wenn es irgendwo am Bike „ruckelte“.

All diese Rädchen haben perfekt zusammengespield und wir können nur hoffen, dass in der kommenden Saison alle gesund bleiben, weiterhin Spaß haben und wir dann vielleicht wieder auf die eine oder andere Medaille anstoßen können!



Foto: Leo Hnilica

Lukas Wieser durfte sich bei der Junioren-WM über seine erste Einzelmedaille freuen.



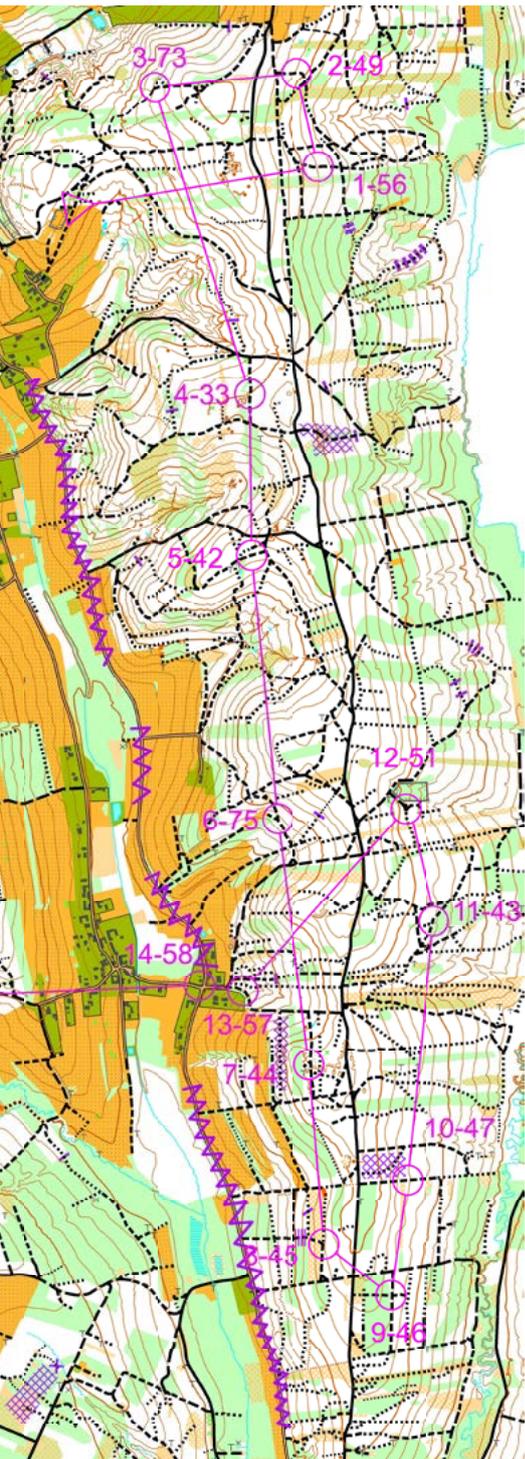
Foto: Team Hnilica

Lea brachte die Wadeln der MTBO-Athleten wieder in Form.

MTBO: Die Hürden meistern

Es war leider wieder sehr schwierig, den MTBO Fans in Österreich ein schönes Angebot an MTBO Wettkämpfen bei zugleich überschaubaren Entfernungen zum Wettkampfort anbieten zu können. Man kann nur schwer eine Begeisterung für etwas aufbauen, wenn man es nicht oft ausüben kann. Hier liegt das Hauptproblem.

AUTOR: THOMAS WIESER, Leiter der Sparte MTBO



Karte Olbendorf
Langdistanz Bahn H60, D20, D40

Analisiert man die Teilnehmer*innenzahlen, so haben wir einen sehr hohen Anteil an Fahrer*innen aus der Ostregion inkl. Südosten. Hier hatten wir zuletzt auch die meisten Austria Cup Wettkämpfe umsetzen können. Aus Ostösterreich konnten auch die grenznahen Wettkämpfe in Ungarn oder Slowenien immer gut mitgenommen werden.

Dagegen hatten wir schon länger mehr keine Wettkämpfe in Oberösterreich, Salzburg oder Tirol. Aus diesen Bundesländern haben wir derzeit leider auch nur sehr wenige regelmäßige Teilnehmer*innen beim Austria Cup. Ein MTBO selbst ist weniger schwierig zu organisieren als vielleicht ein Fuß-O Ranglistenlauf, allerdings sind im Vorfeld einige Dinge zu beachten, die sich bald auch als relativ große Hürden darstellen können.

Hauptthema ist oft die Waldbenutzung, die ganz am Anfang schon mit Gemeinden und Jägerschaft zu klären ist. Manchmal (wie heuer in Olbendorf) ist das relativ leicht, manchmal beißt man aber auch auf Granit und die Option ist gestorben und es macht keinen Sinn, hier irgendetwas noch weiterzuverfolgen. Jede Person, die sich hier mit Ideen und Engagement für mögliche MTBO Veranstaltungen einbringen kann, ist herzlich willkommen.

Der MTBO Austria Cup startete Anfang April 2024 mit den Wettkämpfen im burgenländischen Olbendorf. Der frühe Termin war perfekt für dieses Gebiet. Mit hochsommerlichen Temperaturen knapp an die 30 Grad hatte aber Anfang April niemand gerechnet. So war besonders die Langdistanz und erste Meisterschaft am Sonntag bei sehr hügeligen und anstrengenden Wegen schon ein echter Härtestest.

Ende April waren wir zu Gast beim traditionellen Balaton MTBO in den Wäldern rund um Balatonfüred. Das Team um den erfahrenen Veranstalter Miklos Mets bietet immer einen in-

ternational hochwertigen Wettkampf mit guter Standortbestimmung für die österreichischen Teilnehmer*innen in allen Klassen. In vielen Klassen gab es großartige österreichische Erfolge. Allen voran Andi Waldmann und Hannes Hnilica, die sich in der Herren Eliteklasse ein enges Duell mit dem mehrfachen Weltmeister Vojtech Ludvik aus Tschechien um die Plätze am Podium lieferten.

Ein besonderes Highlight waren Mitte Juni die Wettkämpfe am Faaker See. Auch hier gab es schöne internationale Beteiligung mit größeren Abordnungen aus Italien, Slowenien und Ungarn. Im sehr anspruchsvollen und wurzeligen Gelände rund um Drobollach am Faaker See wurden auch die Meister auf der Mitteldistanz gekürt.

Am zweiten Tag bot das liebevoll engagierte Team der NF Villach noch einen kniffligen Sprintwettkampf. Kaum jemand hatte ein Problem damit, dass diesmal mehr Wasser von unten kam als von oben. Der Wettkampf-Fotograf freute sich über tolle Wasseraction der Teilnehmer*innen und alle über ein durch und durch gelungenes MTBO Wochenende.

Gleich eine Woche später gab es ein Novum bei den MTBODays des OLT Transdanubien. Nachdem ursprünglich geplante Gebiete

im Weinviertel nicht genutzt werden konnten, wich man nach Sopron aus und organisierte dort im unmittelbaren Grenzbereich zum Burgenland drei Wettkämpfe mit rund 300 Teilnehmer*innen. Das Experiment, österreichische Veranstaltungen auf ungarischem Boden durchzuführen, hat wunderbar funktioniert und belohnte die organisatorische Flexibilität des Teams rund um Thomas Hnilica!

Den Abschluss bildeten die Tank Track Races vom HSV Wr. Neustadt im Oktober. Am Garnisonsübungsplatz Bad Fischau wurden die Meister in den Sprintbewerben ermittelt. Auch wenn das Gebiet schon öfter für MTBO und regionale Fuß-O Wettkämpfe genutzt wurde, war es ein ideales Gebiet für einen anspruchsvollen Sprint. Die Saison sollte am zweiten Tag im flachen Föhrenwald mit einer Mitteldistanz ausklingen. Leider gab es ein Problem mit einer Flussquerung und so waren zu Redaktionsschluss dieser Ausgabe die Ergebnisse für den letzten Austria Cup noch nicht offiziell.



Andreas Waldmann scheute
das Wasser nicht.

Foto: Martin Angermayr

Zu lernen gab es viel

Das Fortbildungsangebot im Jahr 2024 war breit gefächert und setzte sich aus rund zehn Online- sowie mehreren Präsenzveranstaltungen zusammen.

AUTOR: FLORIAN KURZ

Die digitalen Fortbildungen widmeten sich dabei diversen Themen, wie zum Beispiel der Qualität von Orientierungslauf-Bahnen, dem Relative-Energie-Defizit-Syndrom, Präventionsmaßnahmen im Sport und Informationen zu Verbandsangeboten. Mit durchschnittlich 30 bis 40 Teilnehmenden pro Veranstaltung wurden insgesamt etwa 200 Personen aus dem Orientierungssport erreicht.

Bei den Präsenzveranstaltungen kamen zudem Expert*innen und Orientierungssport-Interessierte für spezialisierte Fortbildungen zusammen. Hervorzuheben ist das dreitägige Seminar zum Thema Kartenzeichnen am Rauschelesee in Kärnten, bei dem die digitale Aufnahme eines Geländes, aber auch der kollegiale Austausch im Vordergrund standen.

Weitere Möglichkeiten zur Diskussion und Weiterbildung boten das Kick-off-Meeting für die ÖFOL-Referate im Mai in Innsbruck, Schulungen im Flex-O-Projekt (Erasmus-Projekt, koordiniert und organisiert durch den STOLV), die Seminare für Technische Delegierte, Wettkampfleiter*innen und Kartenzeichner*innen und Kartenkonsulent*innen im November sowie ein Seminar zur Eisen- und Blutparameteranalyse, das beim Planungswochenende für die Kaderathlet:innen angeboten wurde.

Die Planungen für das Fortbildungsprogramm 2025 sind weit fortgeschritten. Wiederum soll es etwa zehn Online-Fortbildungseinheiten geben, um Interessierte mit spannendem Input zu versorgen. Thematisch wird das Spektrum das physische Training, die Bahnlegung, die Sportpsychologie, das technische OL-Training, Gewaltprävention und die Nutzung von Social Media umfassen. Die Kooperation mit dem deutschen Orientierungssport-Verband wurde intensiviert, wodurch sich Chancen zur gemeinsamen Gestaltung und thematischen Erweiterung des Ausbildungsangebots eröffnen. Die Referatsseite auf oefol.at, Ankündigungen auf der Verbands-Website, im ÖFOL-Newsletter und in der WhatsApp-Gruppe halten Interessierte zum aktuellen Angebot immer auf dem Laufenden.



Beim Kick-off-Meeting für die ÖFOL Referate wurden relevante Themen für die weitere Arbeit im Verband gesammelt.

Foto: Kirchmeir

Zusätzlich zu den Fortbildungen wurde in den vergangenen Monaten gezielt an der Weiterentwicklung der Übungsleiter*innen-Ausbildung gearbeitet. Diese ist darauf ausgerichtet, den Teilnehmenden die Basiswerkzeuge für die Organisation und Durchführung von Orientierungssport-Trainings und Schnuppereinheiten zu vermitteln. Schwerpunkte dieser Ausbildung liegen auf der praktischen Anleitung für Kinder- und Anfängertrainings. Neben dem inhaltlichen Aspekt ist eine ausreichende Qualifikation von Trainingsleiter*innen vor allem in rechtlicher Hinsicht relevant.

In Kooperation mit regionalen Partnern wurden in den letzten zwölf Monaten bisher drei Übungsleiterausbildungen durchgeführt: in Wien zusammen mit dem WOLV, in Fürstenfeld mit dem STOLV und in Graz in Zusammenarbeit mit der Sportunion. Erfreulich ist, dass insgesamt rund 40 Personen von diesen Ausbildungen profitieren konnten.

Im Oktober 2024 begann mit rund 20 Teilnehmenden ein neuer Kurs in der Instruktorausbildung.



Unter der Leitung von Robert Ditz, Leiter des ÖFOL Kartenreferats, fand im Mai in Kärnten ein Seminar für Kartenzeichner*innen statt.

Foto: Kirchmeir

Ski-O in Ramsau am Dachstein

... oder wie man eine Lawine reitet.



WORLD SKI ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS 2024
 JUNIOR WORLD SKI ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS 2024
 EUROPEAN YOUTH SKI ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS 2024

Ein großes Team trug zum Gelingen der Ski-O Weltmeisterschaft 2024 bei.

einzelnen Helfer, jede Helferin, denn ab einem gewissen Grad an Komplexität kann ein Wettkampfleiter nur mehr hoffen, dass die richtigen Personen an den richtigen Stellen arbeiten und ihre Entscheidungen in der ihnen zur Verfügung stehenden Qualität treffen. Und dies war bis auf wenige Hoppalas der Fall. Den geeichten Veranstaltungsprofis in Ramsau erschienen unsere Standards zuweilen fragwürdig, aber mit etwas Glück wurden diese Defizite nicht vom Schicksal abgeprüft.

Der Live-Übertragung der ersten beiden Wettkampftage schlossen sich mehrere skandinavische und baltische Länder sowie der ORF an. Diese Übertragungen verfolgten in Summe über eine Million Zuseher*innen.

Die 23 Medaillenentscheidungen an vier Tagen konnten erfolgreich und fair für alle Teilnehmer*innen durchgeführt werden. Es gab keine Unregelmäßigkeiten, keine Proteste, und nur zwei Verletzungen der Extremitäten nach Stürzen, die ärztlich behandelt werden mussten.

Was kann man daraus für zukünftige Großveranstaltungen, wie z.B. eine Fuß-Orientierung WM, lernen?

In aller Kürze kann ich nur Kalenderweisheiten als grobe Richtlinien anbieten:

- Wo ein Wille ist, ist ein Weg.
- Einen geeichten Ski-O Veranstalter kann nichts mehr erschüttern. Er hat das Schlimmste schon hinter sich.
- Ein gutes Team besteht aus Personen, die sich verstehen. Die die Lösung und nicht den Fehler suchen.
- Eine natürliche Naivität zu Beginn, in dem Sinne „Wir wollen ein Kind haben“, hilft in der Schritt-für-Schritt-Bewältigung des Berges, der sich vor einem aufbaut.

Am Anfang stand nicht nur das Wort sondern eine kleine Idee. Im gegebenen Fall die von drei Leuten, Stefan Scholz, Robert Zdrahal und Josef Zapletal, die Gegebenheiten und Möglichkeiten des Ortes Ramsau am Dachstein auch für den Orientierungslauf zu nutzen und diesen den klassischen Langläufer*innen bekannt zu machen.

VON JOSEF ZAPLETAL

Stefan als Mastermind des nordischen Sports in Ramsau und maßgebliche Person im SkiClub Ramsau, Robert als Veranstalter von Sportreisen mit Schwerpunkt OL und langjähriger Gast in Ramsau, und ich selbst als Ski-O Referent in den Anfängen, mit dem Wunsch, dem Ski-O mehr Bekanntheit und einen größeren Teilnehmerkreis zu verschaffen. Der Schneeball kam ins Rollen.

Als es nach dem gefassten Beschluss um die Bewerbung ging, gesellten sich Erik Adenstedt und Günter Kradischig als wesentliche Proponenten dazu. In ersten Gesprächen mit der IOF wurde sehr schnell klar, dass es nicht um Weltcup oder Masters WM gehen würde, sondern dass dringend eine Austragungsort für eine WM benötigt wurde. Das Ereignis nahm Volumen und Fahrt auf.

Wir versicherten uns der Hilfe und der Erfahrung von Petr und Simon Marecek, Vater und Sohn, für Karte und Spurenpräparierung und fuhren erst einmal zur Feldforschung zur WM nach Kemi. Ein World Ranking Event in Ramsau wurde als Probelauf ins Auge gefasst. Auf dringende Bitte der IOF wurde dieses kurzfristig zu einem Weltcup Lauf im Jänner 2023 upgegradet.

In einem Winter mit grünen Wiesen am Veranstaltungsort wurde daraus ein mittleres Schneebrett und eine richtige Feuertaufe in der kurzfristigen Übersiedlung der Läufe auf die Hochalm der Tauplitz unter Beibehaltung

der Quartiere und des Wettkampfbereichs in Ramsau. Es war eher purer Wille und die Überzeugung, dass es zu schaffen sein kann, als eine vernunftbasierte Entscheidung. Letztlich kann man nur das sprichwörtliche Glück des Tüchtigen für die Durchführung unter schwierigsten Bedingungen anführen. UND die Qualität und den Einsatz aller Helfer*innen und Teammitglieder, die wohl oder übel mit im Boot saßen.

Es folgte ein Sommer 2023 mit vielen kleinen und ein paar großen Problemen, wie z.B. der Finanzierung, bei der durch eine Patt-Stellung der Bedingungen der Fördergeber bis zuletzt die Finanzierungszusagen ausblieben, wir die Planung aber mit viel Gottvertrauen und dem entsprechenden privaten Risiko fortführten.

In den letzten Wochen vor dem ersten WM-Wettkampf im Jänner 2024 kamen die Zusagen aller Art, die Entscheidungen und zusätzliche Aufgaben. Die IOF vermittelte eine Live Übertragung im schwedischen Fernsehen, eine Medien-Option, die wir aus Kostengründen schon stark zurückgefahren hatten. Damit beschleunigte sich der Vorgang ungeheuer. Der Hebel der medialen Aufmerksamkeit öffnete verschlossene Türen, schuf neue Arbeitsfelder und zusätzliche Motivation für die letzten Meter.

Die Wettkampfwache war dann ein wilder Ritt auf dem Rücken der Notwendigkeiten. Neue Aufgabenstellungen, ungeplante Vorgänge, jeden Tag ein neues Wetter, Improvisation bis zur letzten Stunde. Und dies für jeden



**Ski-O im Winter-Wonderland:
Austria Cup in Abtenau im Jänner 2024.**
Foto: Kirchmeir

SKI-O SAISON 2024/25 ÖSTERREICH

Es ist alles unberechenbar

Wie soll man einen Bericht über die kommende Saison beginnen, wenn der 100-jährige Kalender und die Bauernregeln nicht helfen? Vielleicht als Kopie der Vorschau 2016 in der Hoffnung auf das selige Vergessen des p.t. Publikums. Oder als Variante a la Churchill, der nur Mühsal, Tränen und Schweiß anbieten konnte, als er an die Regierung kam.

AUTOR: JOSEF ZAPLETAL, Leiter der Sparte Ski-Orientierung beim ÖFOL

Tatsächlich wird es jedes Jahr schwieriger, durchführende Vereine für die angestrebten vier Austria Cup Wochenenden zu finden. Die Gründe sind bekannt und wurden oft analysiert: Die Altersstruktur der routinierten Veranstalter, die Unbeständigkeit der Wetterlage, der enorme Aufwand, die ständig auftauchenden Hindernisse bis kurz vor dem Start aus dem Weg zu räumen und das finanzielle Risiko. So stand ich Ende Oktober 2024 bei einem Bewerbungsstand von null Bewerbungen für die Saison 2024/2025.

Tatsache ist, es gab eigentlich nie Bewerbungen, sondern meist nur späte Zusagen, die nachträglich formal in Bewerbungen gegossen wurden. Und es gibt zumindest vier Gesprächskreise für Veranstaltungen in Tirol, Kärnten, Steiermark und Oberösterreich, sowie Kitzbühel als ewiger Einspringer in der Not (Dank an Georg Hechl an dieser Stelle).

Erschwerend für die geplagten Veranstalter kommt hinzu, dass ich in dieser Saison um Vorschläge nach dem Konzept "Veranstaltungen im Schnee" gebeten habe. Die Idee dahinter ist der Versuch, dem Wetterbingo insofern zu entkommen, als man vorbereitete Veranstaltungen zu angekündigten Terminen dort durchführt, wo gerade genügend Schnee vorhanden ist.

Für die Teilnehmenden bedeutet das, dass die Termine der Wochenenden bestimmt sind, die Orte und die dort stattfindenden Bewerbe

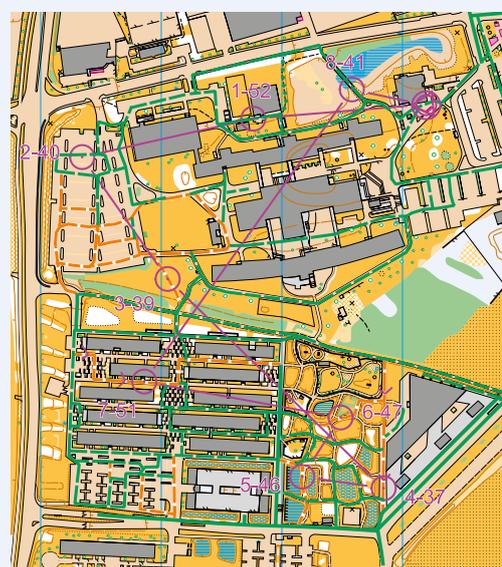
jedoch erst zirka zwei Wochen vorher bekannt gegeben werden. Das könnte natürlich zu Herausforderungen bei der Zimmerreservierung führen. Das Mehr an Durchführungssicherheit und die geringere Gefahr einer Stornierung sollte diesen Nachteil jedoch aufwiegen.

Die Termine sind folgende:

- 14. / 15. Dezember 2024
- 18. / 19. Jänner 2025
- 01. / 02. Februar 2025
- 22. / 23. Februar 2025

Ob wir dieses Konzept mit den zusätzlichen Schwierigkeiten für die durchführenden Vereine, ihre Veranstaltungsorte und Helfer*innen „standby“ zu organisieren, umsetzbar sein wird, werden wir am Ende der Saison wissen. Es wird jedenfalls für alle einen erhöhten Kommunikationsaufwand bedeuten. Deshalb bitten wir um euer Verständnis und eure Geduld in dieser Saison.

Somit kann ich mit der österreichischen Variante der Churchill-Rede enden: Ich kann euch vor dieser Saison keine Gewissheiten versprechen. Ich habe keine gesicherten Termine, keine Veranstaltungszusagen, keine Wetterprognosen. Nur den unbändigen Willen, auch heuer wieder zumindest vier Ski-O Bewerbe anzubieten. So bleibt nur die Bitte, glaubt an diese Ski-O Termine.



Neue IOF Regeln für Ski-O

Die neu eingeführten „compulsory to stay on“ Spurenbezeichnungen (auf der Karte in orange) eröffnen im typischen österreichischen (offenen) Gelände neue Möglichkeiten, mit geringerem Spurenetzaufwand eine anspruchsvolle Bahn zu entwerfen. One-way compulsory als Einbahnregelung (siehe Pfeile auf der Strecke zu Posten 7) eröffnet zudem Möglichkeiten, Bahnen mit kleinem Spurenetzen interessanter und komplexer zu machen. Der österreichische Ski-O Kader hat diese neuen Optionen bei einem Trainingslager in Kärnten Ende Oktober ausprobiert. Das Echo der Kaderathlet*innen war positiv. In OCAD wurde die Änderung bereits implementiert. Conclusio für Organisationsteams: Diese neuen Möglichkeiten sind eine wirklich gute Möglichkeit, auch ohne dichtes Spurenetz und im offenen Gelände anspruchsvolle Bahnen zu schaffen, da damit einfaches Queren nicht mehr möglich ist.



Foto: Gemeinde Pramet

VORSCHAU ORIENTIERUNGSLAUF

Austria Cup 2025

Die Orientierungslauf-Saison 2025 bringt anspruchsvolle Wettkämpfe in abwechslungsreichen Regionen Österreichs. Die Orientierungssport-Gemeinschaft darf sich auf Top-Events freuen, organisiert von den fleißigen Teams der durchführenden Vereine. Das Foto zeigt den Badensee Pramet, wo im September die Staffelbewerbe und die ÖM Mittel ausgetragen werden.



Foto: Ralf Roletschek via Wikipedia commons

5./6. April 2025

OL goes St.Pölten

Durchführender Verein: HSV OL Wr. Neustadt

- Bewerbe:**
- ÖSTM / ÖM Sprint / 3. AC
 - ÖSTM / ÖM Mixed Sprint Staffel
 - ÖM Knock-out Sprint (D/H21-E)
 - Sprint / 4. AC (alle anderen Kategorien)

Veranstaltungsort: St. Pölten

Dominik Lapornik: „Dort, wo die Geschicke Niederösterreichs gelenkt werden, glüht Anfang April der Asphalt. Aber nicht wegen einzelner Großbaustellen im Herzen St. Pöltens, sondern weil sich die Orientierungsläufer*innen im Zuge der österreichischen (Staats-)Meisterschaften über die Sprintdistanz durch enge Gebäudekomplexe des Regierungsviertels und im anliegenden Parkgelände so schnell wie möglich orientieren müssen. Vorbei am Festspielhaus, über den Landhausplatz unter dem „Schiff“ durch, entlang der Traisen, hinein in das Wirtschaftszentrum. Kulturelles Sightseeing ist während des Sprintbewerbes garantiert. Und damit nicht genug, denn am Samstagnachmittag stehen noch die österreichischen (Staats-)Meisterschaften im Mixed-Sprint-Bewerb am Programm. Der Sonntag steht ganz im Zeichen von „Olympia“. Denn einen besseren Rahmen als das Sportzentrum NÖ für die österreichischen Meisterschaften im Knock-out Sprint bzw. einen AC-Sprint gibt es nicht.“



Foto: Sepp Hartinger

29./30. März 2025

Leibnitz ruft

Durchführender Verein: Leibnitzer AC Orientierungslauf Gemeinschaft

- Bewerbe:**
- ÖM Nacht / 1. AC
 - Sprint / 2. AC

Veranstaltungsort: Leibnitz

Sepp und Franz Hartinger: „Wir freuen uns, diesmal in Leibnitz die nationale OL-Saison eröffnen zu können. Alle OL-Begeisterte erwartet in Leibnitz ein spektakuläres Wochenende, das man auf keinen Fall versäumen sollte. Beide Bewerbe werden in einem sehr flachen Gelände gelaufen, wobei das Nacht OL-Gebiet überaus variantenreich – vom urbanen Gebiet über offenes Gelände, detailreiche kleine Wälder, Auen, Freizeit-Areale bis hin zu parkähnlichen Abschnitten – geprägt ist, während der Sprint im Herzen der Stadt in Szene geht. Eventzentrum für beide Tage ist der JUFA-Sportcampus mit all seinen Annehmlichkeiten von der komfortablen Umkleide über Gastronomie bis hin zur Nächtigung. Direkt vor dem Zentrum wird sich auch das Ziel für beide Tage befinden. Wer im JUFA nächtigen will, sollte rasch buchen. Die Anzahl der Zimmer ist begrenzt. Ansonsten stehen eine Vielzahl von Nächtigungsmöglichkeiten in Leibnitz bereit.“



Foto: Valentin Angermann

17./18. Mai 2025

Kärnten – Forstsee

Durchführender Verein: Sportunion Klagenfurt

- Bewerbe:**
- ÖSTM / ÖM Lang / 5. AC
 - Mittel / 6. AC

Veranstaltungsort: Forstsee (nahe Velden am Wörthersee)

Martin Binder: „Die Sportunion Klagenfurt freut sich, dem ÖFOL bereits 2025 als AC Organisator unter die Arme greifen zu dürfen. Im ursprünglichen Konzept wäre die Doppelveranstaltung erst für 2026 geplant gewesen. Alle Orientierungsläufer*innen, denen der Forstsee ein Begriff ist, werden sich aber freuen, dass hier schon 2025 zwei erstklassige Wettkämpfe ausgetragen werden. Die von Nicolas Kastner in den letzten beiden Jahren rund um See erweiterte Karte wird bis zum Austria Cup Wochenende noch um einiges größer werden und bildet die Grundlage für ein Orientierungslauf-Erlebnis der Sonderklasse. ÖFOL Nationaltrainer Radek Novotný wird als Mitglied des Bahnleger-Teams für die nötige Würze sorgen. Für die Starter*innen der Damen- und Herren-21-Elite-Kategorie hat der Langdistanz Wettkampf auch World Ranking Event Status.“

Wissenswertes aus der Orientierung-Welt

Schulbesuch in Schweden und Finnland

So klappt es mit dem Auslands-Jahr

In Schweden gibt es aktuell vier RIG- (Reichssportgymnasien) und elf NIU- (Nationale Sportausbildung) Schulen übers Land verteilt, die als Schwerpunkt Orientierungslauf anbieten. Über die Aufnahme von Bewerber*innen aus Schweden wird meist bis Mitte Dezember entschieden, danach können etwaige vorhandene Plätze für das kommende Schuljahr an Interessierte aus dem Ausland vergeben werden. An manchen Standorten wird auch Schwerpunkt MTBO bzw. Ski-O angeboten.

Interessierte können entweder wie meist bisher den direkten Kontakt zu Schulen suchen, oder sich bis Anfang Dezember bei Sportdirektor Gernot Ymsén melden, der die Wünsche bis vor Weihnachten gesammelt an den Verbandsverantwortlichen für Schwerpunktschulen weitergibt. Mit einer Entscheidung über (Nicht-)Aufnahme ist meist bis Ende Jänner/Anfang Februar zu rechnen. Auch auf die Möglichkeit, im schwedischsprachigen Finnland ein Orientierungslaufgymnasium zu besuchen, soll hingewiesen werden, z.B. in Vörå (Herbstsemester für Fuß-OL eher relevant), wo neben dem OL-Gymnasium auch schwedischsprachige Hochschulen mit Spitzensportfokus etabliert sind. Guten Ruf in puncto Spitzensport genießt weiters die Sportakademie in Turku mit einem breiten OL-Trainingsangebot.

Orientierung-Weltcups

Die Fuß-O Weltcup-Gesamtsieger 2024 heißen Simona Aebersold (SUI) und Kasper Harlem Fosser (NOR). Obwohl die Schwedin Tove Alexandersson im letzten Weltcuprennen der Saison ihren 50. Weltcup Sieg feierte, musste sie sich nach neun Weltcupgesamtsiegen in Folge mit Platz 2 zufriedengeben. Im MTBO Weltcup setzten sich die Dänin Nikoline Splittorff und der Finne Andre Haga durch. Andreas Waldmann klassierte sich auf den ausgezeichneten dritten Gesamtrang. Den SkiO Weltcup entschieden die Schwedin Magdalena Olsson und der Norweger Jörgen Baklid für sich.

Das Weltcupprogramm 2025 ist sehr sprintlastig: Wald-Weltcups finden im Juni in Idre (Schweden) statt, Ende August folgt die Sprint-EM in Belgien, für Ende September ist das Weltcupfinale mit Sprintbewerben in der Schweiz geplant.

In den letzten Jahren war die Federation League (jeweils die zehn besten Damen bzw. Herren einer Nation im World Ranking werden zusammengerechnet) für die verfügbaren Weltcupstartplätze ausschlaggebend. Hier sind Änderungen angedacht, damit sämtliche Nationen dieselbe Anzahl an Startplätzen hat, ein Qualifikationslauf aber dafür sorgt, dass die Startlänge im Finale nicht zu lange wird.

World Masters Orienteering Championships

Da die Masters-WM im August 2025 in Spanien ausgetragen wird, sind sehr hohe Temperaturen bei den Wettkämpfen nicht auszuschließen. Mit frühen Startzeiten und weiteren Maßnahmen versuchen die Veranstalter diesem Umstand Rechnung zu tragen.



Foto: Hezi Pini Creative Commons

13./14. September 2025

Weltstadl Mollram

Durchführender Verein: HSV OL Wr. Neustadt

Bewerbe:

- Verlängerte Mittel / 7. AC
- ÖSTM Mittel / 8. AC

Veranstaltungsort: Mollram

Dominik Lapornik: „Der kleine Ort Mollram im südlichen Niederösterreich nahe Neunkirchen liegt der Legende nach direkt an der „Weltachse“, welche Himmel und Erde verbindet. Und die OL-Community mittendrin. Mitte September lädt der HSV OL Wiener Neustadt zu einer verlängerten Mitteldistanz und den österreichischen Staatsmeisterschaften in der Mitteldistanz in den Mollramer Wald ein. Ein flachwelliges Hügelland, ein schnell belaufbarer Wald und die „Räuberhöhle“ warten darauf, von den Orientierungsläufer*innen entdeckt zu werden. Und damit nicht genug, das legendäre „Weltachs Stadl“ steht uns als Wettkampfbühnen zur Verfügung. Einem „himmlischen“ Wochenende steht also nichts mehr im Weg.“



Foto: © Gottfried Lung

20./21. September 2025

Am Hausruckwald

Durchführender Verein: HSV Ried

Bewerbe:

- ÖSTM / ÖM Staffel
- ÖM Mittel / 9. AC

Veranstaltungsort: Pramet

Bernhard Schachinger: „Das Finale der nationalen OL-Saison 2025 wird am Hausruck in Oberösterreich stattfinden. Das Team des HSV Ried wird die ÖSTM/ÖM Staffel sowie die ÖM Mittel organisieren und reaktiviert dafür ein ganz besonderes Laufgelände: Die Hänge des Hausruckwaldes um den Badensee Pramet wechseln zwischen detailreichen Abschnitten, gut belaufbarem Hochwald und interessanten Geländeformen. Nach vielen Jahren OL-Pause wird die Karte des Laufgebietes komplett überarbeitet und auf aktuellen Stand gebracht. Das Gelände um den Badensee bietet eine perfekte Infrastruktur und dient an beiden Tagen als Wettkampfbühnen. Bei Schönwetter ist auch im September noch oft Schwimmen im See möglich und der Campingplatz bietet die nächstgelegene Übernachtungsmöglichkeit zum OL. Die Vorbereitungen laufen bereits und die OL-Community darf sich auf ein anspruchsvolles Wochenende freuen!“



Alle genossen das Ostertrainingslager in Salzburg.

Foto: Karl Hackl

Einblicke und Ausblicke: Aktivitäten der Länder

KOLV

Erasmus+ Reise nach Eksjö

In der ersten Septemberwoche 2024 reisten drei Orientierungsläufer*innen und drei Lehrer*innen des Kärntner OL-Verbands im Rahmen eines Erasmus+ Projekts nach Schweden. Das Projektthema lautete: Stärkung der Trainerausbildung im Orientierungslauf für den Breitensport. Die Reise bot die Möglichkeit, sowohl das schwedische Orientierungslaufgymnasium in Eksjö als auch das Orientierungslauftraining des Eksjö SOK näher kennenzulernen. Die entstandenen Kosten wurden zum Großteil über das Erasmusprojekt abgedeckt.

Die Teilnehmer*innen lernten über ein Job-

shadowing den Tagesablauf mit Unterricht und Sport kennen und konnten auch an den praktischen Übungen teilnehmen. Die Trainings mit der Schule und dem Verein waren beeindruckend. Die anspruchsvollen Trainingsstrecken, die Planung der Einheiten und die professionelle Betreuung durch die Trainer*innen machten deutlich, warum der schwedische Orientierungslauf international so erfolgreich ist.

Neben dem sportlichen Aspekt bot der Besuch des Eksjö Gymnasiums spannende Einblicke in das schwedische Bildungssystem. Abgerundet wurde die Reise durch verschiedene Ausflüge, darunter eine Elchsafari sowie Besuche in Stockholm, Uppsala und Jönköping. Ein Highlight war die Wanderung zur Skuruhata, einer der höchsten Klippen Südschwedens, die mit einer atemberaubenden Aussicht belohnt.

Ein fester Bestandteil des Aufenthalts war zudem die schwedische Tradition der Fika – gemütlichen Kaffeepausen, die den Austausch über Trainingsmethoden und kulturelle Unterschiede förderten.

Ein großer Dank gilt Günther Prommer, der das Erasmusprojekt organisiert und geleitet und somit diese einzigartige Erfahrung möglich gemacht hat.



Spannende Erfahrungen sammelten Kärntner OL-Freund*innen in Schweden.

Foto: Raffaella Roexels

SOLV

Traditionelles Ostertrainingslager Salzburg – Trentino

Den Salzburger Landesverband verbindet seit über 40 Jahren eine enge und herzliche Partnerschaft mit den Trentiner Orientierungsläufern. Früher jährlich, mittlerweile im Zweijahresrhythmus, treffen sich die Teams abwechselnd in Salzburg und im Trentino. Heuer zu Ostern war es wieder soweit: Vor allem die Jugend kam in Neuanif zusammen, um gemeinsam zu trainieren, alte Freundschaften zu pflegen und neue zu knüpfen.

Der Freitag startete mit einem intensiven O-Intervall-Training in der Josefiawald, geleitet von Lucie Rothauer und Edi Böhm. Hier konnten die Teilnehmer*innen ihre Fähigkeiten schärfen und erste wichtige Erfahrungen sammeln.

Am Samstagvormittag organisierten die Brüder Franz und Norbert Helming einen Mannschafts-OL im Adneter Wald. Die Teams wurden in Klassen und in Nationalitäten bunt gemischt, sodass Spaß und Miteinander im Vordergrund standen. Am Nachmittag konnten sich die Jugendlichen sportlich beim Soccergolf messen. Diese Abwechslung sorgte für viel Spaß und förderte das Gemeinschaftsgefühl. Abends wurde das historische Ambiente der Halleiner Altstadt in der Dunkelheit während eines Nacht-OLs zu einem besonderen Erlebnis.

Am Ostersonntag wartete in der traumhaften Kulisse des Hellbrunner Parks ein Fun-Oster-OL von Eva und Christian Breitschädel, der für alle mit einem kleinen Ostergeschenk endete. Katharina Hinterhofer bereitete eine anspruchsvolle Staffel in Ursprung für den Nachmittag vor und sorgte dort für abwechslungsreiche, spannende Strecken. Abends klang das Osterwo-

chenende bei einem geselligen Spieleabend aus.

Das Abschluss-Highlight wartete am Ostermontag, an dem «Näeschonial» Franz Nagele einen anspruchsvollen Lauf auf die Mönchsbergkarte zauberte. So konnten alle das während des Wochenendes Erlernte auf einer fordernden Strecke anwenden.

Julia Helminger, die in führender Rolle das Trainingslager organisierte, macht klar, was allen Beteiligten so wichtig ist: „Dieses Osterwochenende war sowohl ein Beweis für die starke Freundschaft zwischen den Salzburger und Trentiner OLnern, als auch für die gute Zusammenarbeit der Salzburger Vereine: Gemeinsam Sport treiben, lachen, sich austauschen – all das macht unsere Partnerschaft so besonders. Wir freuen uns schon auf das nächste Treffen in zwei Jahren!“

Autoren: Julia Helminger, Florian Elstner

STOLV

Orientierungssport noch mehr Menschen ermöglichen

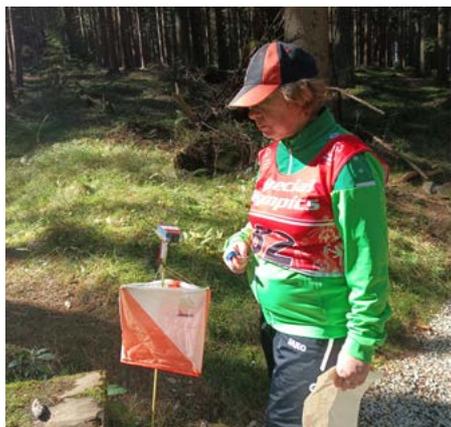


Foto: Réka Kompy

Flex-O fand bei den Beteiligten wie hier am 22. September 2024 in Strallegg großen Anklang.

Nicht nur nationale und internationale Veranstaltungen (und viel Wetterpech) kennzeichneten die Orientierungslaufsaison 2024 in der Steiermark, sondern auch Bemühungen, unseren Sport für noch mehr Menschen zugänglich zu machen.

Zusätzlich zu Trail-O gibt es nun auch „Flex-O“, eine Form des Orientierungssports,



Foto: Birgit Konrad-Frey

Das gemeinsame Training macht viel Spaß.

bei der mental oder kognitiv beeinträchtigte Menschen diesen Sport erleben können. Neben Verbesserungen der Fitness wird auch selbststärkeres Bewegen im offenen Raum trainiert.

Der Steirische Orientierungslaufverband hat unter Federführung des ungarischen OL-Verbandes ein Erasmus+-Projekt dazu bewilligt bekommen. Bis Ende 2024 stand am Programm:

- Eine Vorstudie in Kooperation mit der Universität Graz sollte die Frage beantworten, für welche geistigen Beeinträchtigungen Flex-O mit oder ohne Begleitung geeignet ist bzw. auch für welche Altersstufen.
- Die Ausarbeitung von Schulungsmaterialien und die Schulung von Helfer*innen.
- Die Durchführung von 8 Flex-O-Events.

Hauptverantwortlich für die Projektdurchführung für den STOLV sind der frühere Verbandsarzt Dr. Michael Wendler und Landes-trainer Viktor Hites, die zahlreiche Kontakte zu Organisationen knüpften, die sich um die Betreuung geistig beeinträchtigter Menschen kümmern - u.a. Special Olympics und Gruppen der Lebenshilfe.

Am 8. Juni 2024 wurde im Rahmen des Alpen-Adria-Cups erstmals ein Flex-O-Bewerb in Österreich durchgeführt. Verbunden war damit auch ein Ausbildungskurs für zukünftige Veranstalter in unserem Land. Die Läufer waren beim Flex-O zur selben Zeit und im selben Gelände wie die Spitzenathleten unterwegs. Mehrere weitere Demonstrations-Trainings und Bewerbe (u.a. beim AC-Wochenende in Strallegg) folgten. Alle Bewerbe waren so gestaltet, dass auch absolute Neulinge starten konnten.

„Wir wollen diese neue Art von inklusivem OL in Österreich weiterführen und über die Grenzen der Steiermark hinaus anbieten. Betreuer*innen und Teilnehmer*innen haben viel Spaß an der Sache. Es zeigt sich, dass die Betreuer*innen eine solche sportliche Betätigung als unbedingt positiv für ihre Klienten und Klientinnen sehen“, zieht Michael Wendler ein sehr positives Resümee.

TIFOL

Start des Nachwuchs-zentrums Tirol

Neben den heuer in Tirol durchgeführten Großveranstaltungen Austrian Sport Finals und Arge Alp Meisterschaft, bei denen die Organisation in den Händen der durchführenden Vereine HSV Absam und Orienteering Innsbruck Imst lag und der TIFOL als Verband die Kontaktstelle für das Land Tirol und die Arge Alp Organisation darstellte, gab es 2024 eine wirkliche Neuerung im Tiroler Orientierungslaufgeschehen: die Entwicklung und Etablierung eines landesweiten, vereinsübergreifenden Nachwuchszentrums.

Nach längerer Planungszeit konnte mit Florian Kurz als Trainer und Birgit Konrad als Koordinatorin dieses Projekt gestartet werden. Als komplex und nur schwer zu bewältigende Herausforderung stellte sich die Form Tirols als langer, von Ost nach West verlaufender Schlauch dar. Gleichmäßig über das ganze Bundesland verteilte Trainings anzubieten, bei denen nicht unglaubliche Anreisezeiten einzuplanen sind, fällt bei der Tiroler Geographie schwer. So wurde ein Rotationsprinzip entwickelt, bei dem Florian wechselnd durch die Bezirke tourt. Er rauscht durch ganz Tirol und bringt jedes Mal viel Elan und Wissen mit und begeistert die Kinder mit den unterschiedlichsten Übungen und Techniken. Athletiktraining hat dabei genauso Platz wie orientierungslaufspezifisches Training. Als Ergänzung wurden auch ganze Trainingstage angeboten, die eine attraktive und willkommene Abwechslung in den Schulalltag bringen.

Langsam entwickelt sich das NZT zu einem richtigen Magneten. Aus allen Vereinen, die Nachwuchsarbeit leisten, kommen die Jugendlichen zusammen, wachsen zusammen und es entwickelt sich ein vereinsübergreifendes Team Tirol.

Ob bei Trainingstagen, bei Lauftrainings auf der Bahn oder beim zweitägigen Trainingslager in Steinach am Brenner: die Jugendlichen sind immer zahlreich und motiviert dabei.

OL-Erfahrungen im Ausland

Wald und Natur gab es genug

VON FLORA AIGMÜLLER



Flora Aigmüller (links) mit ihrer Freundin Saga und ihrer Klassenkollegin Ida.

Das Schuljahr 2023/24 verbrachte ich am Orientierungslaufgymnasium in Olofström. Olofström ist ein kleiner Ort in Südschweden, am Rande eines Naturschutzgebietes. Viel mehr als drei Supermärkte, eine Volvo-Fabrik, die Schule, eine Eis- und Schwimmhalle gibt es dort nicht, aber dadurch sind wir Orientierungsläufer sehr zusammengewachsen. Und Wald und Natur gab es mehr als genug.

Ich wohnte in einem Schülerheim, in dem 80 Schüler*innen Platz fanden. Zwei Drittel waren davon Eishockey- und Innebandyspieler und 30 Orientierungsläufer*innen.

Ich war mit sieben anderen OLern in der Abschlussklasse im naturwissenschaftlichen Zweig und lief für den schwedischen Klub OK PAN Kristianstad, bei dem auch Gernot „Kersch“ Ymsén Mitglied ist. Während meines Auslandsjahres nahm ich an der Swedish league, 10mila und 25manna teil. Das ist das Großartigste an Schweden: Es wird an allen Wochenenden mindestens ein Wettkampf in erreichbarer Nähe angeboten.

Besonders profitiert habe ich von den regelmäßigen Trainings in der Schule. Wir hatten am Montag ein Krafttraining, Dienstag morgens sind wir Intervalle gelaufen, am Mittwoch hatten wir ein OL-Training und am Donnerstag einen lockeren Lauf. Am Freitag sind die meisten übers Wochenende nach Hause oder zu einem Wettkampf gefahren. Fast ein halbes Jahr lang waren alle OL-Trainings in der Dunkelheit, das war rasch ganz normal.

Mein Lieblingstraining hieß „Backdistans“.

Back heißt auf Schwedisch „bergauf“ und da es in Südschweden eher flach ist, wurden die Bahnen so gelegt, dass wir die ganze Zeit bergauf und bergab gelaufen sind. Es gab immer drei Bahnen - lang, mittel und kurz - und da wir am Anfang alle im Massenstart losgelaufen sind, hat man immer einen Partner gefunden, mit dem man laufen konnte. Das Orientieren war nicht wirklich anspruchsvoll, vielmehr wurde sehr viel Wert darauf gelegt, dass wir einfach 90 Minuten im Wald Höhenmeter sammeln.

Das Jahr hat mir gezeigt, dass es sehr wichtig ist, eine gute Balance zwischen der Schule, dem Sport, aber auch dem alltäglichen Leben und sozialen Umfeld zu finden. Trainingsbezogen hat mir das Trainieren in der Gruppe sehr geholfen, aber auch, dass man offen ist, neue Trainings auszuprobieren, an neuen Orten und vor allem im Gelände.

1 Leben in 10 Monaten

VON SONA ASENBAUER



Sona Asenbauer (hinten, 2.v.l.) mit ihrem Team vom IKHP Huskvarna.

Nach unendlichen Erzählungen von Emily Adenstedt und Erik Bonek, hunderten E-Mails, monatelanger Vorfremde und viel Nervosität war es am 16. August 2023 endlich soweit: Mein Flug nach Schweden stand vor der Tür.

297 Tage konnte ich meine Zeit in Jönköping oder genauer gesagt Huskvarna bei einer sehr netten Gastfamilie genießen. Die Familienmitglieder sind, so wie mittlerweile auch ich, Mitglied beim OL-Verein IKHP Huskvarna. In der Schule konnte ich jeden Tag mit einigen Vereinsmitgliedern trainieren. Wir haben uns ge-

genseitig motiviert: einerseits, um die Longjogs um 7:30 Uhr bei minus 15 Grad und Schneesturm durchzuziehen, andererseits, um uns bei Intervallen gegenseitig zu pushen und schneller zu laufen. Während der Saison hatten wir zwei Techniktrainings pro Woche und am Wochenende immer Wettkämpfe. Dazu gab es jede Woche einmal Krafttraining sowie Intervalle oder ein anderes schnelles Training.

Am Anfang fand ich es sehr schwer, ich bin oft bei den OL-Trainings verloren gegangen und war jedes Mal fast 1h30 im Wald. Die Bahnen waren nicht nur viel schwieriger als bei uns, sondern auch beim Verstehen des Geländes habe ich mir schwergetan. Nach ein paar Monaten ging es besser. Ich habe fast keinen Wettkampf ausgelassen und war überall dabei, angefangen bei USM, 25Manna, DalaDubbeln, Svergieprämieren, einem SM-Wochenende, 10Mila bis hin zu jeglichen DM-Meisterschaften.

Eines meiner Highlights war der Baltic Cup in Småland. Nach einer aufregenden Überfahrt und Übernachtung auf der Fähre nach Szczecin, Polen, ging auch der erste Wettkampf direkt nach unserer Ankunft los. Nach zwei Wettkämpfen (Lang und Staffel) ging es weiter mit einem angehängten Trainingslager in für die EYOC relevanten Wäldern. Sehr gerne erinnere ich mich auch an das Langlaufwochenende in Orsa Grönklitt. Ich war sehr aufgeregt, da ich davor noch nie Langlaufen war, doch meine Freunde haben es mir schnell beigebracht und am Ende des Trainingslagers mussten sie nicht mehr ganz so lange auf mich warten ;). Zusammen mit OLG Y Göteborg und OLG Y Olofström sind wir zu einem Trainingslager nach Bornholm in Dänemark gefahren. Ich bin meinen ersten Knock-Out Sprint gelaufen, wir haben wilde Ziegen gestreichelt und ich traf Flora Aigmüller, die auch mit ihrer Schule dort war.

Gegen Ende der unglaublich schönen Zeit wurde alles von meiner Schweden Bucket List erledigt, was noch nicht abgehakt war: Mossfotball spielen, einen Elch sehen, meinen Freunden beim Student Ball zuschauen, mit Freunden ein Wochenende zelten, im Vättern schwimmen gehen, Übernachtungen bei Freundinnen, lange aufbleiben und plaudern und natürlich noch so viel OL machen wie möglich.

Ich bin unendlich dankbar für alle Freunde, die ich in meiner Zeit in Huskvarna kennengelernt habe, und diejenigen, die 10 Monate wie ein paar Wochen anfühlen haben lassen. So bleibt ein ganzes Jahr Schweden nur noch ein Marmeladenglasmoment, den ich niemals vergessen werde.



Foto: Niklas Ochenbauer

Niklas in Dyrön in Schweden.

Offen für Neues - im Sport und im Leben

VON NIKLAS OCHENBAUER

Mein Schüleraustausch in Uppsala, Schweden, war eine unvergessliche Zeit, die von Januar bis Juni 2024 dauerte. Es war ein langer Weg, bis ich den Schulplatz in Schweden bekam, da es eine sehr hohe Nachfrage an diesen Plätzen gibt. Ich suchte nach einem Klub und entschied mich für den OK Linné. Vormittags trainierte ich mit den Schülern des OLG (Orientierungslaufgymnasium) Uppsala und nachmittags mit OK Linné.

Die Trainings waren anspruchsvoll, besonders die „Tisdagsbana“, ein wöchentliches Nacht Korridor OL Training am Dienstag. Die Gelände waren abwechslungsreich, flacher und schwieriger, als wir sie in Österreich kennen, von tiefen Wäldern bis hin zu urbanen Umgebungen.

Ich nahm auch an Wettkämpfen teil, von einigen atemberaubend waren wie z.B. die 10-Mann-Staffel 10Mila oder die diversen Swedish Leagues, wo Hunderte Läufer in meiner Altersklasse starteten. Obwohl die Bahnen schwieriger und das Gelände rauer waren als in Österreich, konnte ich mich gut behaupten und einige solide Platzierungen erreichen. Die Technikbesprechungen vor den Wettkämpfen, oft mit erfahrenen Läufer*innen wie Karolin Ohlsson, halfen mir enorm, mich an die schwedischen Bedingungen anzupassen.

Von diesem Austausch nehme ich nicht nur sportliche Weiterentwicklung, sondern auch viele kulturelle Eindrücke mit. Die Zeit in Uppsala hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, offen für Neues zu sein, sowohl im Sport als auch im Leben. Ich kann anderen orientierungssportbegeisterten Jugendlichen nur empfehlen, eine ähnliche Erfahrung zu machen. Das Training in Schweden war inspirierend, und die Freundschaften, die ich geschlossen habe, werden sicher lange anhalten.

Lehrreicher Erasmus + Aufenthalt in Schweden

AUTORIN/AUTOR: ANNA UND ERIK SIMKOVICS, staatlich geprüfte Trainer*innen, Orientierungslaufclub Wienerwald (<https://olc-wienerwald.at>)

Das allgemeine Ziel des Erasmus+ Projekts Mobility of Sport Staff besteht darin, Trainer*innen von Sportorganisationen, vor allem im Breitensport, die Möglichkeit zu geben, ihre Kompetenzen und Qualifikationen zu verbessern und durch Lernmobilität über einen Auslandsaufenthalt neue Fähigkeiten zu erwerben.

Die Gelegenheit, die ausgezeichnete Sportinfrastruktur und das Umfeld eines schwedischen Orientierungslaufclubs aus Trainersicht kennenzulernen, motivierte uns, 2024 das Erasmus+ Sport Mobilitätsprogramm in Schweden zu absolvieren.

Der Fokus unseres Aufenthalts in Schweden im Frühjahr 2024 beim Club Ulricehamns OK lag im Bereich Sprint Orientierungslauf. Neben einem Sprint-Workshop und Spezialtrainings für Sprint-OL hatten wir die Verantwortung für die Bahnlegung eines Sprint-Orientierungslauf-Events (<https://www.instagram.com/reel/C6dbXvfsEM1/>). Wir haben durch den Aufenthalt einiges gelernt.

Was können wir für die Entwicklung des Orientierungslaufs in Österreich aus der gewonnenen Erfahrung durch das Projekt mitnehmen?

- Der soziale Aspekt ist im schwedischen Club sehr stark verankert. Es wird großer Wert auf soziale Aktivitäten gelegt, die nicht nur mit OL im Zusammenhang stehen. Ein gemeinsamer Treffpunkt wie das Clubhaus trägt zu diesem sozialen Aspekt und dem Wohlbefinden im Club bei.
- Die Bahnlegung ist viel feiner auf verschiedene Levels abgestuft. OL-Bahnen in den Kinder- und Jugendkategorien sind im Vergleich zu Österreich sehr einfach, mit dem nachhaltigen Ziel, mehr Jugendliche zum Orientierungslaufsport zu gewinnen und vorhandene junge OLER*innen im Sport zu behalten.
- Sehr viele Eltern sind im Club engagiert. Mitglieder sind viel mehr Beitragende als Konsumenten. Vor allem die Bereitschaft der Erwachsenen, etwas beizutragen, ist sehr hoch. Dadurch können mehr Möglichkeiten geschaffen und mehr Aktivitäten im Club angeboten werden. In Österreich bleibt die Arbeit oft an wenigen Clubmitgliedern hängen. Bei einem schwedischen Event mit 400 Teilnehmer*innen waren 90 Personen in der Eventorganisation involviert. Nur Kinder, Jugendliche und Elite sind bei einer eigenen Veranstaltung am Start.

Erasmus+ „Mobility of Sport Staff“ / Anna & Erik Simkovics / OLC Wienerwald



Foto: Ulricehamns OK

Menschen zum Ausprobieren motivieren

Bei der IOF Generalversammlung in Edinburgh wurde Tom Hollowell im Juli 2024 zum neuen Präsidenten der IOF gewählt. Im Interview spricht er über die Kooperation zwischen der IOF und nationalen Verbänden wie dem ÖFOL, über die Potenziale bei der Weiterentwicklung des Orientierungssports und über die Ziele seiner Präsidentschaft.

DAS INTERVIEW FÜHRTE ELISABETH KIRCHMEIR



Leho Haldna (links) war IOF-Präsident von 2016 bis 2024. In Edinburgh erfolgte heuer die Staffelübergabe an Tom Hollowell (rechts).

Foto: IOF

Wie können die Mitgliedsverbände und die IOF noch besser zusammenarbeiten? Wo liegt das große Potenzial in der Zusammenarbeit zwischen der IOF und Verbänden wie Orientierung Austria?

Tom Hollowell: Ich glaube, das größte Potenzial in einer starken Zusammenarbeit zwischen der IOF und unseren Mitgliedern wie dem ÖFOL liegt darin, die einzigartigen und positiven Werte des Orientierungssports zu vermitteln und zu stärken. Ich kann ein paar Beispiele für Bereiche geben, in denen uns eine engere Zusammenarbeit zugutekommen könnte:

- In der öffentlichen Unterstützung für unseren Sport. Die IOF pflegt den Austausch mit der globalen Sportgemeinschaft, zum Beispiel durch ihre Beziehungen zum Internationalen Olympischen Komitee (IOC), zu anderen anerkannten Sportarten oder zu Veranstaltern von Multisport-Events wie den World Games. Wir haben einen sehr guten Ruf aufgrund der Werte,

die unser Sport vertritt. Wir können diese Zusammenarbeit stärken, wenn auch unsere Mitglieder regelmäßig Gespräche mit nationalen Sportverbänden und dem Nationalen Olympischen Komitee führen. Starke Beziehungen auf nationaler Ebene wirken sich positiv auf das IOC und andere Organisationen aus. Eine starke internationale Präsenz und Identität können sowohl auf nationaler als auch globaler Ebene von Vorteil sein.

- In der Entwicklung unserer großen Events und Athlet*innen. Hier arbeitet die IOF bereits sehr gut mit mehreren nationalen Verbänden zusammen, um unsere TV-Übertragungen weiterzuentwickeln und über nationale Sender zu verbreiten. An dieser Stelle möchte ich mich persönlich für die gute Zusammenarbeit mit dem ÖFOL bedanken: Wir konnten gute Ergebnisse mit dem ORF erzielen. Ich glaube jedoch, dass wir die kommerziellen Möglichkeiten rund um TV-Übertragungen sowie Sponsoring und Kooperationen bei unseren großen Veranstaltungen noch weiter verbessern können. Die kommerzielle Stärkung unseres Sports hilft letztlich unseren Athlet*innen, ihre Leistungsansprüche und Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

- In der Gewinnung neuer Teilnehmer*innen. Das ist definitiv keine Einbahnstraße! Viele IOF-Mitgliedsverbände setzen spannende Projekte und Aktivitäten zur Steigerung der Teilnehmerzahlen und zum Wachstum des Sports um. Hier könnte die IOF noch mehr dazu beitragen, erfolgreiche Projekte und Erfahrungen zu sammeln, zu bewerten und mit anderen Mitgliedern zu teilen. Und die Mitglieder könnten verstärkt IOF-Projekte übernehmen und nutzen, um den Sport voranzubringen, ohne eigene Aktivitäten entwickeln zu müssen. Ein Beispiel dafür ist die World Orienteering Week, die eine großartige Marketingmöglichkeit auf nationaler Ebene mit einem globalen Impuls bieten kann.

Was müssen wir tun, um die Zusammenarbeit weiter zu verbessern? Zunächst glaube ich, dass die Mitglieder aktiver sein könnten, der IOF mitzuteilen, vor welchen Herausforderungen und Chancen sie stehen. Sie können auch mehr von der IOF einfordern. Wir sind eine Mitgliederorganisation, und das Wissen über die wichtigsten Anliegen unserer Mitglieder sollte unsere Prioritäten bestimmen. Die IOF muss Interesse zeigen und sich mit ihren Mitgliedern über die Herangehensweise an zentrale Themen beraten.

Was sind die Hauptziele deiner Präsidentschaft?

Tom Hollowell: Zunächst einmal ist das Hauptziel, die Vorhaben für den aktuellen Strategiezeitraum, der bis 2026 reicht, umzusetzen. Unsere strategischen Ausrichtungen werden gemeinsam mit den Mitgliedern festgelegt und sind der zentrale Fokus der Arbeit des IOF-Rates.

Für den kommenden 2-Jahres-Zeitraum sehen wir, dass wir in vielen Bereichen bereits Fortschritte erzielt haben oder auf einem guten Weg sind, zum Beispiel in den Bereichen Good Governance und Evententwicklung. Es gibt jedoch auch Bereiche, in denen zusätzliche Aufmerksamkeit erforderlich ist, um die festgelegten Ziele zu erreichen. Zum Beispiel:

- Die Schaffung eines nachhaltigen Programms für internationale Wettkämpfe in allen vier Disziplinen. Es ist schwierig, Organisatoren insbesondere für die drei kleineren Disziplinen zu gewinnen, und wir haben daher spezifische Aktivitäten gestartet, um Lösungen zu finden.
- Für unsere größte Disziplin, den Fuß-Orientierungslauf, müssen wir sicherstellen, dass das Veranstaltungsprogramm der Weltmeisterschaften, des Weltcups usw. wirklich zu unserem Ziel passt, eine globale Sportart zu werden.
- Ein weiterer Schwerpunkt für die nahe Zukunft wird der Aufbau einer stärkeren externen Finanzierung für die IOF sein. Wir haben über unser TV-Projekt erfolgreiche Medienauftritte erzielt, konnten jedoch noch keine kommerziellen Chancen nutzen. Langfristig ist dies wichtig, um die finanzielle Belastung der IOF-Mitglieder zu verringern.

• Wir müssen auch unsere externe Kommunikation verbessern. Wir haben sehr starke Werte als lebenslanger und Lifestyle-Sport, hatten jedoch Schwierigkeiten, dies umfassend zu kommunizieren. Hier können wir uns verbessern.

Auf persönlicher Ebene ist es immer mein Ziel, so viele Menschen wie möglich zu erreichen und sie zu ermutigen, Orientierungslauf auszuprobieren.

Was empfehlst du nationalen Verbänden, die den Orientierungslauf in ihrem Land weiterentwickeln möchten?

Tom Hollowell: Ich habe großes Vertrauen in die Werte, die der Orientierungslauf als Sport verkörpert. Ich glaube wirklich, dass wir eine einzigartige Mitmach-Sportart sind, die lebenslang ausgeübt werden kann. Wir sind ein nachhaltiger Sport, bieten eine positive Umgebung für die Entwicklung von Jugendlichen und Athlet*innen jeden Alters und hinterlassen ein positives Erbe in der Gesellschaft um uns herum. Das Wachstum unseres Sports hängt weitgehend davon ab, diese Werte zu fördern und Menschen zum Ausprobieren zu bewegen.

Ich denke auch, dass die Entwicklung unserer Top-Athlet*innen wichtig ist. Ihre Leistungen inspirieren sowohl Jugendliche als auch Trainer*innen und Funktionär*innen und können ein Schlüssel zur Sichtbarkeit und Anerkennung unseres Sports sein.

Allerdings ist unser Sport auch einer, in den man Zeit investieren muss, wenn man ihn erfolgreich ausüben möchte. Wie wir aus eigener Erfahrung wissen, besteht der starke Reiz des Orientierungssports darin, sich ständig Herausforderungen auf neuen Geländeformen und Bahnen zu stellen. Das kann jedoch auf neue Teilnehmende einschüchternd wirken. Es geht darum, die Hemmschwelle zu senken und einfache Möglichkeiten zu schaffen, damit Menschen Orientierungssport ausprobieren können. Und wir brauchen Feedback-Mechanismen, um uns hier weiterzuentwickeln. Unsere Verbände und Orientierungslaufvereine verfügen über viel Erfahrung, sodass ich sicher bin, dass wir weiterhin wachsen und uns als Breitensport weiterentwickeln können.



Über Tom Hollowell

Thomas „Tom“ Hollowell wurde am 21. November 1961 in Ohio, USA geboren. Er ist verheiratet, hat drei Kinder und fünf Enkelkinder. Mit seiner Familie übersiedelte er bereits während seiner High School-Zeit nach Norwegen. Dort verliebte er sich in seine spätere Frau und in den Orientierungssport. In Massachusetts absolvierte er ein Universitätsstudium in Computer Systems Engineering. Er war in den USA, in Dänemark, Norwegen, den Niederlanden und in Schweden in Führungspositionen tätig.

Von 2007 bis 2010 war Tom Hollowell Direktor von O-Ringen, danach war er als Generalsekretär für den schwedischen Orientierungslaufverband tätig. Von 2015 bis 2022 arbeitete er als Generalsekretär für die IOF.

In den 1980er-Jahren gewann Tom Hollowell als Mitglied des US-Orientierungssportteams mehrere US-amerikanische und nordamerikanische Meistertitel. Er vertrat die USA als Athlet bei drei IOF-Weltmeisterschaften, den FISU-Weltmeisterschaften und IOF-Weltcup-Rennen. Er war Trainer des US-Orientierungssportteams, gründete im US-Bundesstaat Michigan einen Orientierungslaufverein und sammelte dabei wertvolle Erfahrungen über den gesellschaftlichen Wert des Sports. Nach wie vor ist Tom Hollowell als Freiwilliger aktiv, sei es als Jugendtrainer, in der Vereinsorganisation, bei der Entwicklung von Freizeitkonzepten oder bei der Durchführung von OL-Veranstaltungen.

Neuigkeiten aus der IOF

AUTOREN: ROBERT DITZ, GERNOT YMSÉN, ADRIAN WICKERT

Map-Commission:

Diese neuen Symbole sollte man kennen!

Robert Ditz ist nicht nur ÖFOL-Vizepräsident und Leiter des Kartenreferats, er sitzt auch in der Map Commission der IOF. Von dort hat er uns die wichtigsten Neuerungen in den Kartennormen mitgebracht (siehe Kasten rechts).

Die Map Commission der IOF hat beschlossen, den aktuellen Stand der ISOM 2017-2 „einzufrieren“ und einen neuen breiten Prozess für neue Spezifikationen mit dem Titel ISOM 2030 zu starten, die ab 1. Jänner 2030 gelten soll.

Ski-O Commission:

Ausblick auf die Saison

Die Suche nach Veranstaltern für internationale Wettkämpfe erweist sich als schwierig, sodass es erst sehr spät gelungen ist, die Saison 2025 auf die Beine zu stellen. Wichtige internationale Termine sind:

- Weltcup 1 und U23 WM 9. bis 12. Jänner, Norwegen (Sjusjøen)
- FISU World University Games 17. bis 23. Jänner, Italien (Turin)
- Weltcup 2 und WM 13. bis 17. Februar, Deutschland (Berchtesgaden)
- EM, Jugend-EM und Junioren-WM 19. bis 23. März, Finnland (Posion)

Durch Änderungen bei den Karten- und Wettkampfgeln hat die Ski-O Commission versucht, die Attraktivität von Wettkämpfen auf Kunstschneeloopen oder in kleinen Gebieten zu erhöhen (siehe auch Infos aus der Map-Commission):

1. Neu sind „NoShortCut“ Loipen, die man nicht verlassen darf. Dadurch werden Routenwahlen möglich und Schutzgebiete können sicher durchquert werden (z. B. in Naturschutzgebieten).
2. Das Symbol 841 One-way compulsory bedeutet, dass die Loipe nur in eine Richtung befahren werden darf. Dadurch lässt sich die Benützung der Loipe z. B. in Touristengebieten besser steuern, bei gefährlichen Abfahrten kann Gegenverkehr vermieden werden.
3. Unpassierbare Mauern dürfen nicht überquert werden. Das Symbol kann auch für künstliche Absperungen verwendet werden
4. Für die Lesbarkeit von Loipen wurden bei allen Loipensymbolen ein weißer Hintergrund eingefügt.

Die Verbote von Fluorwachsen bleiben bestehen:

<https://orienteering.sport/skio/faq-ban-of-fluorinated-waxes-in-skio/>

Weitere IOF-News

Termine High-level-Events 2025 bis 2029

- 2025: Fuß-O: JWOC Trento, WM Finnland, EYOC Brünn, World Games China, Sprint-EM Belgien
 2025: MTBO: EM Litauen, WM/JWM Polen
 2026: MTBO: WM und JWM Schweden
 2026: Fuß-O: EYOC Slowenien, Sprint-WM Genua (ITA), EM Litauen
 2027: Fuß-O: WM Ungarn, JWOC Polen, Masters-WM Japan
 2028: Fuß-O: Sprint-WM Spanien
 2029: Fuß-O: WM Schweden in Örnskjoldsvik

Folgende Normen für Orienteering-Karten sind betroffen:

ISOM 2017-2 (Fuß-Orientierung), ISSprOM 2019 (Sprint-Orientierung), ISMTBOM 2022 (Mountainbike-Orientierung), ISSkiOM 2019 (Ski-Orientierung)

Einführung des neuen Symbols Passierbarer Stützdamm, wie er zum Beispiel bei Reisfeldern oder bei der Gewinnung von Torf vorkommt. Gilt für: Fuß-O, Sprint-O



Einführung des neuen Symbols Gefährlicher Schacht, damit Felslöcher und Schächte, wie sie zum Beispiel im Karst vorkommen, dargestellt werden können. Gilt für: Fuß-O



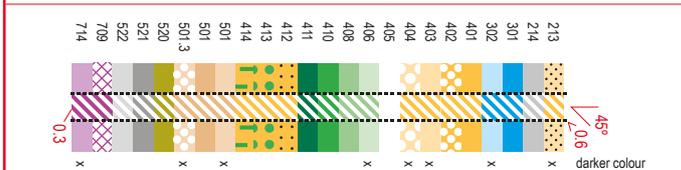
Einführung des neuen Symbols Kartenwechsel für die Bahnlegung. Gilt für: Fuß-O, Sprint-O, MTBO



Bei kleinen Gräben sollen Höhenlinien aufgeschnitten werden, bei (großen) Gräben können sie zwecks besserer Lesbarkeit aufgeschnitten werden. Gilt für: Fuß-O, MTBO

Beim Symbol Felsen ändert sich die Farbe von 30% auf 35% Schwarz. Gilt für: Fuß-O, Sprint-O

Der Name des Symbols Fläche belaufbar auf zwei Ebenen wurde in Fläche belaufbar in der unteren Ebene geändert, außerdem wurde die Grafik mit den möglichen Kombinationen angepasst. Gilt für: Sprint-O



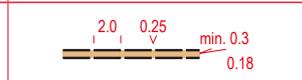
Beim Symbol Straßenbahn wurde die Strichstärke auf 0.08 mm verringert, dafür die Farbe von Grau auf Schwarz geändert. Gilt für: Sprint-O

Die Kategorie Fahrweg oder breiter Weg wurde von mindestens 1.5 auf 1.8 m geändert. Gilt für: MTBO

Einführung des neuen Symbols Unbefestigte Fläche. Gilt für: MTBO

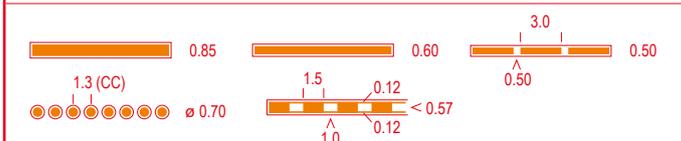


Einführung des neuen Symbols Unbefestigte Straße. Gilt für: MTBO

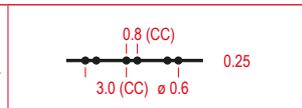


Die Farbe des Symbols Brücke/Tunnel wurde von 60% auf 100% Schwarz geändert. Braune und graue (60% Schwarz) Punktoobjekte werden mit einer weißen Maskierung in Flächen von Offenes Gebiet, befahren erlaubt und Raues offenes Gebiet, befahren erlaubt dargestellt. Gilt für: MTBO

Neue Symbole für Langlaufspuren, wo man verpflichtend auf der Spur bleiben muss. Außerdem gibt es eine weiße Maske unter allen Langlaufspuren (Grün und Orange). Gilt für: Ski-O



Das Symbol Unpassierbare Mauer/Barriere wurde eingeführt, damit ein Labyrinth in einer Zielarena auf der Karte dargestellt werden kann. Gilt für: Ski-O



Das Symbol Gefährlicher Abschnitt wurde in Analogie zur ISMTBOM eingeführt. Gilt für: Ski-O



Die Farbe für das Symbol Offenes Gebiet wurde von 100% auf 75% Gelb geändert. Gilt für: Ski-O

Erfolgreicher Auftakt am Faaker See

Für 20 Teilnehmende begann Ende Oktober 2024 am Faaker See die Instruktor*innen-Ausbildung des ÖFOL in Zusammenarbeit mit der Bundessportakademie (BSPA). In fünf Kursteilen eignen sich engagierte Orientierungssport-Betreuer*innen Kompetenzen für die Begleitung von jungen Sportler*innen an.

AUTOR: FLORIAN KURZ

Theorie- und praxisorientierte Inhalte

Im ersten Kursteil lag ein Fokus auf Themen der Trainingslehre. Die insgesamt sehr junge Gruppe setzte sich mit Kraft- und Ausdauertraining sowie sportbiologischen Grundlagen auseinander und lernte, wie diese in der Praxis umzusetzen sind. Dazu kamen wichtige pädagogische Inhalte wie Trainer*innen-Kompetenzen, Führungsverhalten und Dopingprävention, die die zukünftigen Instruktor*innen auf die Arbeit mit ihren Sportgruppen vorbereiten.

Im orientierungssportspezifischen Teil leiteten die Vortragenden Ursula und Roland Fesselhofer, Andreas Waldmann und Florian Kurz die Gruppe durch die Grundlagen der O-Trainings. Von der Nutzung von Bahnlegungssoftware bis hin zur Technik des Kartenlesens und zur Einführung in die Sparte MTBO wurde ein breites Themenspektrum abgedeckt. „Unser Ziel ist es, motivierte und kompetente Betreuer*innen auszubilden“, erklärte Florian Kurz, der den Kurs als Ausbildungskoordinator seitens des ÖFOL organisiert und leitet.

Kreative Ausarbeitungen: Erste eigene OL-Trainingsformen

„Uns Vortragenden war es wichtig, die durchaus heterogene Gruppe (hinsichtlich Vorerfahrungen im Leistungssport, beim Leiten von Gruppen, aber auch im Umgang mit Bahnlegungsprogrammen) mit vielen interaktiven Aufgaben



Die Kursteilnehmer*innen konnten sich vom ersten Kursteil am Faaker See viel Interessantes mitnehmen.

zu konfrontieren, sodass auf individueller Ebene größere Lerneffekte entstehen“, erklärt Florian das Ausbildungskonzept. Beispielsweise mussten Trainingsideen und O-Techniken gesammelt und strukturiert werden, ebenso entstand durch eine Gruppenarbeit ein Leitfaden für die Organisation von OL-Trainings. Die Ausarbeitungen sollen erstens den zukünftigen Instruktor*innen und zweitens der Allgemeinheit als Inspiration und Ressource zur Verfügung stehen. Praxisnahe Simulationsübungen, bei denen die Teilnehmenden bereits kleine Trainingsszenarien durchführten, boten wertvolle Erfahrungen für die spätere Arbeit mit Jugendgruppen.

Positives Feedback und Ausblick auf die nächste Etappe

Die Resonanz der Gruppe auf den ersten Kursteil war positiv. Die gelungene Mischung aus Theorie und Praxis und der abwechslungsreiche Input der erfahrenen Vortragenden kamen gut an und sorgten für eine dynamische Lernatmosphäre.

Der nächste Kursteil steht Anfang Januar 2025 im Rahmen eines Nachwuchstrainingslagers an. Die Teilnehmenden werden die Gelegenheit haben, ihre selbst entwickelten OL-Trainings vor Ort in der Praxis zu erproben. „Die Gruppe hat sich gut zusammengefunden, alle bringen ihre eigenen Erfahrungen und Ideen ein. So ist die Woche nicht nur sehr produktiv, sondern auch mit der nötigen Lockerheit und Freude verlaufen“, fasst Florian die Ausbildungstage zusammen.

In Kleingruppen wurde an Orientierungssport-Techniken gearbeitet.

Blitzlichter aus der Gruppe

„Zwar hatte ich in vielen Bereichen schon Vorwissen, aber trotzdem konnte ich auch viel Neues lernen. Die Inhalte des Kurses waren praxisrelevant und wurden von den Vortragenden immer verständlich erklärt. Man konnte den Expert*innen ihre Leidenschaft für ihre jeweiligen Spezialgebiete ansehen und dementsprechend hochwertig war auch das vermittelte Wissen. Ich freue mich jetzt schon auf viel Spaß mit den anderen zukünftigen Instruktor*innen in den kommenden Kursteilen.“

Leo Holper

„Den Vortrag über die Bahnlegungskriterien für Kinder- und Jugendkategorien fand ich besonders interessant. Wir haben viele Tipps für Schultrainingsplanungen bekommen und vor allem weiß ich jetzt auch, wo ich nachschauen kann. Für mich war die Vorstellung des MTBO definitiv das Highlight. Das Zusammenspiel aus Mountainbiken in schwierigem Gelände und gleichzeitigem Kartenlesen war wirklich eine Herausforderung, hat mich aber sehr begeistert.“

Gudrun Engmaier

Wer kennt die Zauberformel für die Nachwuchsarbeit?

Einige österreichische Orientierungssportvereine sind sehr erfolgreich darin, Kinder und Jugendliche für den Sport mit Karte, Kompass und Köpfchen zu begeistern. Was machen sie richtig und was kann man daraus lernen? Wir haben nachgefragt...

VON ELISABETH KIRCHMEIR



Foto: Hans Georg Gratzner

Das Kiddy-O Training macht den Kleinsten enorm viel Spaß.

Orientierung Innsbruck Imst

OL in all seinen Facetten in einem netten Team richtig auskosten

Die Nachwuchsarbeit des Orientierung Innsbruck Imst (OII) begann an der Schule in Imst, an der Karin Lugsteiner unterrichtete. „Ich merkte bald, dass es neben den regelmäßigen OL-Nachmittagen wichtig war, die Kinder zu OL-Veranstaltungen in Tirol und ganz Österreich mitzunehmen“, erinnert sie sich. Weil Eltern kaum bereit waren, den Transport zu übernehmen, wurden vom OII Busse angemietet. Die Schule erklärte die Fahrten zu schulbezogenen Veranstaltungen, was wegen der Versicherung wichtig war. Andere Schulen wurden auf die OL-Aktivitäten von Karin Lugsteiner aufmerksam und immer mehr Kinder nahmen an diesen teil.

Seit sechs Jahren in Pension, organisiert Karin nach wie vor das Nachwuchstraining. Hans Georg Gratzner als Obmann des OII übernahm die Aufgabe, Geld für die OL-Ausflüge aufzutreiben: Der Selbstbehalt für die Kinder für ein AC Wochenende sollte 50 Euro nicht übersteigen.

Wie ist das Nachwuchstraining des OII organisiert?

- Jeden Mittwochnachmittag findet KIDDY-O mit Laufkoordinationsübungen, Ausdauerübungen und OL-Aufgaben für Kinder von 5 bis 10 Jahren statt. Wichtig ist hier die Entwicklung der Grundlagen durch Laufen, Springen, Balancieren, Gleiten, Rollen, Klettern, Koordinations- und Reaktionsübungen, Fangen, Werfen etc. zusätzlich zum Orientieren.
- Für Kinder ab 10 Jahren findet einmal wöchentlich in Imst ein professionelles Lauftraining statt.
- Jeden Freitagnachmittag gibt es ein OL-technisches Training für alle Leistungsgruppen – auch für die Erwachsenen und die Aller kleinsten in Begleitung.
- Das Skirollertraining beginnt im September und findet bis zum ersten Schnee wöchentlich statt.
- Ab dem ersten Schnee findet wöchentlich ein Skatingtraining statt.

Wie ist der Kontakt zu den Eltern?

Beim OII helfen viele Eltern bei lokalen Transporten mit, beginnen selber mit Orientierungssport, unterstützen bei der Durchführung von eigenen Veranstaltungen. „Sie übernehmen Aufgaben im OII, geben uns Feedback und denken stets mit“, freut sich Karin Lugsteiner.

Wo wird für die Orientierungssportangebote geworben?

OII schickt Berichte an die lokalen Medien und veröffentlicht Postings auf Facebook. Hin und wieder ist das lokale Fernsehen zu Gast. Geworben wird weiters auf der Herbstmesse in Innsbruck, bei OL-Nachmittagen in Schulen, bei Aktionen wie „Monat des Schulsports“ und „Bewegt im Park“, bei Spiel- und Sportfesten in Gemeinden, bei der World of Orienteering Week und durch Mundpropaganda der Eltern.

Sportunion Klagenfurt

Bewegung mit Köpfchen

Der Schwerpunkt der Nachwuchsarbeit liegt bei der SU Klagenfurt auf der spielerischen und ganzheitlichen Förderung der Kinder. „Es geht uns nicht primär darum, Leistungssportler*innen zu formen, sondern den Spaß an der Bewegung und die Freude an der Natur zu wecken. Der Ehrgeiz, einmal zu den Besten zu gehören, kommt bei den Kindern,



Foto: Ursula Binder

Spielerisch entdecken Kinder den Orientierungslauf.

die diesen Weg einschlagen möchten, von ganz allein. Gerade im Jugendalter forcieren wir es, wenn Kinder verschiedene Sportarten ausführen, und freuen uns, wenn Orientierungslauf eine davon ist“, erklärt Ursula Binder, die bei ihrem Verein fix als Trainerin angestellt ist.

Seit dem Frühjahr 2014 bietet SU Klagenfurt „Kid-Fun-Pro“ an, ein wöchentliches Vereinstraining, das in verschiedene Schwierigkeitsstufen unterteilt ist. Während die Kleinsten, meist gemeinsam mit ihren Eltern, auf Postensuche gehen, versuchen sich ältere Kinder, Jugendliche und Erwachsene alleine oder in Teams auf anspruchsvolleren Bahnen. Besonders motivierend für die Jüngsten sind das „Piepsen“ der Sportident-Stationen und der grüne Smiley auf dem Computerbildschirm, der nach erfolgreichem Lauf erscheint. Der frühe Einstieg der Kinder



Jeden Freitag wird vom OC Fürstenfeld ein OL-Training angeboten.

Foto: Ursula Fesselhofer

OC Fürstenfeld

Fließender Übergang von der Schule zum Verein

im Kindergarten- und Volksschulalter führt dazu, dass die Eltern in den Sport eingebunden werden. Bei Familientrainingslagern wird diese Verbindung weiter vertieft.

Ein wichtiges Element ist das Wintertraining in der Halle. Neben dem Athletiktraining für Jugendliche und Erwachsene in der Halle, das ganzjährig wöchentlich stattfindet, wird in der kalten Jahreszeit ein Kindertraining in zwei Trainingsgruppen mit der Bezeichnung „Fundamental Trainings & Spiele für 6- bis 10-Jährige“ und „Spiel und Spaß im Turnsaal für bis 10-Jährige“ angeboten. Diese Zeit in der Halle ist wichtig für den Teamgeist, zumal bei den Orientierungslauftrainings die Kinder und Jugendlichen meist in kleinen Gruppen oder alleine unterwegs sind.

Eine entscheidende Erweiterung von Ursula Binders Arbeit ergab sich 2014 durch das Projekt „Kinder gesund bewegen“. Aktuell werden 30 Schulen betreut. Die Kinder profitieren von der Regelmäßigkeit der Übungen über die gesamten vier Schuljahre hinweg.

SU Klagenfurt organisiert im Sommer und zu Ostern Camps und Trainingslager für verschiedene Altersgruppen. „Ob mit oder ohne Übernachtung, wie das Walderlebniscamp auf der Bayerhütte, die Camps sind eine hervorragende Möglichkeit, den Bewegungsdrang der Kinder mit den Betreuungswünschen der Eltern in Einklang zu bringen“, sagt Ursula Binder. Gemeinsame Erlebnisse wie Thermen- und Strandbesuche schaffen unvergessliche Momente. Eine weitere Werbung für den OL sind das Klagenfurter Sommersportschnuppern und die Drachenjagd an den Freitagen im Mai und Juni.

„Dank der Fernsehübertragungen wächst das Interesse am Orientierungslauf, und wir hören immer öfter: Wow, Orientierungslauf boomt gerade richtig!“, freut sich die Nachwuchs-Trainerin.

Das Kernstück der Nachwuchsarbeit beim OC Fürstenfeld ist das OL-Training im Rahmen einer Unverbindlichen Übung (UÜ) am BG/BRG Fürstenfeld. Roland Fesselhofer und Agnes Scheikl sind die dafür verantwortlichen Lehrer und werden ehrenamtlich von Vereinsmitgliedern unterstützt. Die Schüler*innen bestreiten Schulcups und werden zu regionalen und nationalen Wettkämpfen eingeladen. Auch „externe“ Schüler*innen dürfen an den Trainings und Events teilnehmen. Für die besonders Motivierten gibt es noch weitere Trainingsangebote über den Verein.

Während des Schuljahrs gibt es jeden Freitag das OL-Training von der Schule aus, bei dem Strecken in verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeboten werden. Die Trainingsinhalte variieren im Jahresverlauf und sind aufbauend. Mittwochs findet in der Halle ein Athletiktraining statt. „Dort arbeiten wir möglichst spielerisch an Kraft, Koordination und Schnelligkeit, teils auch mit kognitiven bzw. OL-Aufgaben“, berichtet Trainerin Ursula Fesselhofer. Dienstags stand einige Zeit lang zusätzlich ein intensives Lauftraining am Programm. Einmal im Jahr wird ein kleines Trainingslager veranstaltet.

Wie gelingt es, Kids nachhaltig als Vereinsmitglieder zu gewinnen?

„Die „Bleibequote“ ist auch bei uns leider nicht riesig“, bedauert Ursula Fesselhofer. Was sicher hilft, sei der fließende Übergang von der Schule zum Verein. „Wer an der UÜ und in der Gruppe Spaß hat, der fährt vielleicht auch mit nach Lipica (bei uns ein Fixpunkt jedes Jahr) und zu steirischen oder nationalen Bewerben“, sagt sie. Dank einer Kooperation steht dem OC Fürstenfeld ein Vereinsbus zur Verfügung, bei Bedarf können weitere Minibusse genützt werden. „Das macht die Teilnahme recht niederschwellig, die Eltern müssen sich um nichts kümmern“, berichtet Ursula Fesselhofer.

Best Practice:

Wie weckt man die Begeisterung der Kids (und Eltern)?

Tipps von Karin Lugsteiner

- ▽ Gemeinsames Spielen bei den Aktivitäten
- Die Orientierungskomponente anfangs in den Vordergrund stellen und das Laufen durch Spiel ohne Druck entwickeln
- Sticker als Belohnung für die Teilnahme
- Eltern verständlich machen, wie wichtig konsequentes Training und Durchhaltevermögen sind
- Eltern für die Vereinsarbeit gewinnen
- Immer wieder mal gemeinsam ganz etwas anderes machen
- Gemeinsam zu Events anreisen
- Abenteuerlich in einem Turnsaal übernachten
- Kulturelles, soziales oder sportliches Rahmenprogramm bei OL-Reisen
- Interessierte vorerst ohne Vereinsbeitritt überallhin mitnehmen
- Monatsprogramm an alle verschicken, auch an die Schnupperer
- Kosten für Auslandsereignisse teilweise gemeinsam erarbeiten (Sponsorensuche, Kuchenverkauf)
- OL in allen Facetten in einem netten Team auskosten und zu einem Teil im Leben werden lassen

Tipps von Ursula Binder

- ▽ Neben dem klassischen OL im Schulgarten oder am Sportplatz Orientierungsspiele anbieten
- Die Auswertungssoftware „EasyGec“ steigert den Spaßfaktor
- In Mittelschulen und Gymnasien Trainings als Vorbereitung für Schulwettkämpfe durchführen
- Bei Schulsportfestivals wie dem Trendsportfestival mit Orientierungslauf Präsenz zeigen
- Trainingslager für die ganze Familie anbieten
- Eltern-Kind-Gruppen im Wald
- Nachwuchsarbeit ist ein kontinuierlicher Prozess und erfordert Zeit und Geduld
- Wintertrainings, um die Bindung an den Verein zu stärken und neue Mitglieder zu gewinnen

Tipps von Ursula Fesselhofer

- ▽ Für die Kommunikation wurde eine Signal-Gruppe eingerichtet
- Einmal im Jahr wird ein Elternabend veranstaltet
- Eltern werden zur Vereinsmeisterschaft und Jahresabschlussfeier eingeladen
- Wenn Wettkämpfe in der Nähe stattfinden, dürfen Eltern zum Schnuppern kommen
- Zu Schulbeginn gehen Vereinsmitglieder durch die Schulklassen und machen Werbung für den Sport und die Unverbindliche Übung
- Im Rahmen des Fürstenfelder Ferienpasses oder an Volksschulen finden Schnuppertrainings statt
- Wichtig ist die Gruppendynamik: Gleichaltrige finden sich, die gemeinsam Spaß haben und dranbleiben
- Im Jahresbericht der Schule wird über die OL-Erfolge berichtet
- Wir schicken Berichte an die Lokalmedien

Blutparameter im Blick: Was sagen die Laborwerte aus?

AUTORINNEN: DR. SABINE MERANER, ÄRZTIN FÜR ALLGEMEINMEDIZIN, LEITUNG SPORTMEDIZIN;
MIRIAM ASCHAUER, MSC., MED. TRAININGSTHERAPEUTIN / SPORTWISSENSCHAFTERIN

Für den Orientierungslauf als körperlich und mental anspruchsvolle Ausdauersportart ist eine gezielte Überwachung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit, insbesondere durch Blutuntersuchungen, essentiell.

In Österreich ist eine Laboruntersuchung im Rahmen der jährlichen sportmedizinischen Untersuchung nicht standardmäßig vorgeschrieben, sollte jedoch unter Berücksichtigung individueller und aktueller Bedürfnisse des Sportlers oder der Sportlerin fixer Bestandteil sein.

Bei auffälligen Werten sind auch Abnahmebedingungen zu berücksichtigen. War der Patient bei der Blutabnahme nüchtern? Gibt es Infekte/Vorerkrankungen? Gibt es eine bestimmte Fragestellung oder Beschwerden? Werden regelmäßig Medikamente eingenommen?

Folgende Parameter sind Bestandteil einer sportmedizinisch relevanten Laboruntersuchung:

Blutbild (rotes und weißes Blutbild, Thrombozyten), CRP (C reaktives Protein), ev. BSG (Blutsenkungsgeschwindigkeit), Eisenstatus, Elektrolyte, Fettstoffwechsel, Nierenfunktionsparameter, Leberfunktionsparameter, Kreatinkinase, TSH (Schilddrüsen-stimulierendes Hormon), Vitamin D, Vit B12, Folsäure, ggf. Hormone.

Das **weiße Blutbild** und **Entzündungsmarker** geben Auskunft über mögliche Entzündungsprozesse oder Überlastungserscheinungen/chronische Erkrankungen im Körper. Ein erhöhter CRP-Wert deutet auf Entzündungen im Körper hin. Die Anzahl und Zell-Zusammensetzung der Leukozyten kann auf eine Infektion, übermäßige körperliche Belastung oder chronische Erkrankungen hindeuten. Bei der Blutsenkung (BSG) wird gemessen, wie schnell die roten Blutkörperchen in der Blutflüssigkeit absinken, sie ist ein unspezifischer Suchtest zur Abklärung von Entzündungs- bzw. Autoimmunerkrankungen.

Das **rote Blutbild** und der **Eisenstoffwechsel** sind von zentraler Bedeutung, da diese für den Sauerstofftransport im Blut verantwortlich sind. Ein Eisenmangel und eine Verminderung der roten Blutkörperchen (Anämie) kann die Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen. Das Hämoglobin (Hb) bindet den Sauerstoff an die roten Blutkörperchen, ein niedriger Hb-Wert kann auf eine Anämie hindeuten.

Der Hämatokrit (Hk) und die Beurteilung der Masse der roten Blutkörperchen (MCV, MCH, MCHC) bzw. bestimmte Konstellationen können hinweisend auf die Art und Dauer einer Anämie sein.

Ein Teil des Eisenstoffwechsels ist das Ferritin, es speichert Eisen im Körper. Ein niedriger Ferritinwert und eine erniedrigte TFS (Transferinsättigung) deuten auf einen Eisenmangel hin und da ein Eisenmangel oft schleichend verläuft, ist eine regelmäßige Überprüfung sinnvoll.



Bluttests geben Auskunft über die Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Foto: © LSA Labor

Elektrolyte sind entscheidend für die Funktion von Muskeln und Nerven. Körperliche Anstrengung und vermehrtes Schwitzen können für Elektrolytverschiebungen verantwortlich sein.

Die Beurteilung des **Fettstoffwechsels** und eine Optimierung der Werte sind wichtig für die gesamte kardiovaskuläre Gesundheit, besonders im Hinblick auf das Herz-Kreislauf-System, das im Ausdauersport stark beansprucht wird. Bestimmt werden dabei das Gesamtcholesterin, die Verteilung der unterschiedlichen Fette im Blut LDL/HDL und die Triglyceride.

Zur Kontrolle einiger Stoffwechselfunkti-

onen sowie der **Leber- und Nierenfunktionsparameter** werden Kreatinin, Harnstoff, Harnsäure, Leberenzyme und Cholestase-Parameter (GPT, GOT, Gamma-GT, Bilirubin, AP) bestimmt. Erhöhte Werte können auf eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr oder eine Überbeanspruchung des Stoffwechsels hindeuten.

Kreatinkinase (CK) ist ein Enzym, das bei Muskelverletzungen oder Überbeanspruchung freigesetzt wird. Erhöhte CK-Werte weisen auf Muskelstress hin und sind nach intensiven Trainingseinheiten oder Wettkämpfen normal, können aber auch auf Verletzungen hinweisen. Für den Herzmuskel gibt es spezifische weitere Parameter, die bei Bedarf gemessen werden.

Die **Schilddrüsenfunktion** spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel und beeinflusst sowohl den Grundumsatz als auch die Fähigkeit zur körperlichen Leistungsfähigkeit. TSH (Thyrotropin) ist ein Hormon, das die Schilddrüse zur Bildung von Schilddrüsenhormonen anregt, bei Auffälligkeiten werden zusätzlich weitere Schilddrüsenhormone oder Antikörper bestimmt.

Vitamin D Unterversorgungen sind verbreitet und können das Immunsystem schwächen sowie die Knochengesundheit beeinträchtigen. **Vitamin B12** ist für die Energieproduktion und die Blutbildung wichtig. Ein Mangel kann zu Erschöpfung und Anämie führen. Auch eine externe Überversorgung z.B. durch Nahrungsergänzungsmittel kann unspezifische Beschwerden verursachen. **Folsäure** (Vitamin B9) ist für die Zellteilung und die Neubildung von Zellen unentbehrlich. Außerdem spielt es eine Rolle im Eisen- und Vitamin-B12-Stoffwechsel.

Prinzipiell sollte eine Substitution von Vitaminen, Nährstoffen usw. nur nach vorangegangenem festgestelltem Mangel empfohlen werden.

Für eine Diagnostik eines Übertrainings (OTS) oder eines relativen Energiedefizits (REDs) gibt es zusätzliche Blutparameter, die erhoben werden können, wie z.B. die Beurteilung folgender Hormonspiegel: Leptin, Cortisol, Gesamt-Testosteron/freies Testosteron, Östrogen.

Kontakt: medizin@leistungssport.at
Leistungssport Austria – Bundesinstitut für
den Leistungs- und Spitzensport

Hast Du schon von Flex-Orienteeing gehört?

AUTOR: DR. MICHAEL WENDLER

Manchen sind heuer vielleicht bei OL-Wettkämpfen Flaggen von Special Olympics aufgefallen oder im Wald eine mit orangen Bändern markierte Strecke. Dahinter steckte das Team um Michael Wendler, Walter Dravetz und Viktor Hites, die ein EU-Projekt zur Einführung eines neuen inklusiven Formates im Orientierungssport nach Österreich gebracht haben.

Worum geht es?

In vielen Sportarten gibt es schon seit Jahren Möglichkeiten für Menschen mit geistigen und/ oder körperlichen Beeinträchtigungen, am jeweiligen Sportgeschehen auf ihre Art und Weise teilzunehmen. Wenn das noch dazu am selben Ort und zur selben Zeit geschieht, nennt man dies „unified inclusive“. Wir vom Orientierungslauf konnten uns bis dato nicht vorstellen, wie wir unseren doch komplexen Sport in diese Richtung öffnen könnten. Und hier kam nun vor einem Jahr der ungarische OL-Verband ins Spiel, der für ein solches Erasmus-Projekt einen internationalen Partner suchte und StOLV bzw. OLC Graz zu einer Kooperation einlud.

Wie läuft ein solcher Bewerb ab?

Die Teilnehmer*innen laufen mit ihrem Betreuer oder Lotsen eine mit Bändern markierte Strecke ab (meist um die 2 km und 50 Höhenmeter), die aber nicht unbedingt am kürzesten Weg zu den Posten führt. Mit der Karte haben einzelne von ihnen sogar die Möglichkeit, schlau abzukürzen. Die schnellste Zeit ist nicht das Ziel, viele wollen aber eine Zeitnehmung zum Vergleich. Als Anerkennung gibt es auch eine kleine Siegerehrung für alle.

Was ist das Spezielle dieses Formats?

Im OL besteht die Gelegenheit, zur selben Zeit vom selben Start durch denselben Wald ins selbe Ziel wie die anderen Wettkämpfer*innen zu laufen. Das sind genau die Interaktionen, die Inklusion einfordert. Es gibt im optimalen Fall drei Bahnen für die drei Formen der Beeinträchtigung: „fit“, für diejenigen, die sich auf Pfaden und Waldwegen gut bewegen können, „mobil“ für jene, die Bewegungsstörungen haben, weshalb die Strecke ohne besonderen Bodenhindernisse sein muss, und schließlich „mit Bewegungshilfe“, also Rollstuhl oder Rollator auf befestigten Wegen und im Park.

Welche positiven Aspekte gibt es noch?

Vor allem Betroffene aus dem städtischen Bereich können im Wald mit ihrem Lotsen alleine oder in Kleingruppen Natur pur erleben und Einblicke bekommen, die im urbanen Raum schwer erlebbar sind. Zugleich ist es auch ein Fitness- und Flexibilitätstraining als wesentliche Ergänzung zu anderen Sportangeboten. Das freie Bewegen im Gelände wird geschult. Und dann bietet OL auch noch ein Persönlichkeitstraining, wie uns allen: Jeder Posten, der nicht gleich auftaucht, fördert unsere Resilienz (Frustrationstoleranz) und jeder gefundene Posten ist als Ausgleich ein stilles Erfolgserlebnis. Die Gemeinschaft mit den OLern auf der Zielwiese rundet das Ganze noch ab.

Insofern schade, dass es im Bereich der Betreuungseinrichtungen seit neuem anscheinend die Tendenz gibt, Sport nur als reines Freizeitvergnügen nicht so zu unterstützen, wie er es als bio-psycho-soziales Förderprogramm für Betroffene sein könnte.

Wie können Vereine Flex-O anbieten?

Grundvoraussetzung ist, dass schon vorab geklärt sein muss, ob und für welchen Schwierigkeitsgrad das Gelände geeignet ist. Eine Zufahrt oder ein kurzer Weg zum Start sind wünschenswert. Die Posten der Neulings- oder Familienstrecke können genützt werden, meist kommen zwei bis drei Posten dazu. Eine kleine Karte im Maßstab 1:3000 bis 1:4000 ist üblich. Und dann steht einem fröhlichen Gemeinschaftserlebnis nichts mehr im Weg!

[Info: fun-orienteeing@gmx.at](mailto:fun-orienteeing@gmx.at)

Projekt gefördert durch



Von oben:

1) und 2) Flex-O Teilnehmer von der Lebenshilfe Fürstenfeld beim AC-Wochenende in Strallegg im September 2024.

3) Walter Dravetz begleitete Levente Toth im August beim Flex-O-Bewerb bei Mogersdorf durch den Wald.

4) Teilnehmende beim Flex-O in Traboch.

Träger des OL-Ehrenrings 2023: Klaus Holzinger

Der von ÖFOL Ehrenpräsident Fritz Woitsch gestiftete OL-Ehrenring wurde im Rahmen der ÖFOL Gala 2023 feierlich vom ersten Ehrenring-Träger Gerfried Hoch an Klaus Holzinger verliehen.

Mit der Auszeichnung verbunden ist eine Eintragung im Ehrenbuch, aus dem Folgendes zu entnehmen ist:

Klaus Holzinger wurde am 4. März 1941 geboren, er lebt in Bad Vöslau. Von 1978 bis 1980 absolvierte Klaus Holzinger die Staatliche Sportlehrer-Ausbildung. Daran anschließend ließ er sich zum Bundesheer-Sportlehrer und zum Staatlichen Trainer für Handball ausbilden.

Von 1990 bis 2001 erfüllte Klaus Holzinger die Funktion des Bundesheer Sportfachoffiziers für Orientierungslauf. 1990 übernahm er auch die Leitung der Sektion Orientierung des HSV Baden. Von 1993 bis 1997 sowie von 2003 bis 2005 war Klaus Holzinger Vizepräsident des ÖFOL. Von 1997 bis 2000 übte er die Aufgabe der Kontrolle im Verband aus, von 2000 bis 2003 war er Kassier-Stellvertreter.

2012 übernahm Klaus Holzinger die Leitung des HSV Orientierung Großmittel. Auch war er als Vizepräsident des niederösterreichischen Landesverbandes NOLV tätig.

Für seine hervorragenden Leistungen erhielt Klaus Holzinger folgende Auszeichnungen:

- Sportehrenzeichen in Gold der Stadtgemeinde Baden (2001)

- Ehrenzeichen in Gold des ÖFOL (2003)
- Sportehrenzeichen in Gold des Landes Niederösterreich (2006)

Zu seinen größten sportlichen Erfolgen im Orientierungslauf zählen der Titel als Österreichischer Meister im Nacht-Orientierungslauf in der Kategorie H50- (1991), der Titel als Österreichischer Meister über die Langstrecke in der Kategorie H75- (2018) und der Titel als Österreichischer Meister im Nacht-Orientierungslauf in der Kategorie H75- (2018).

Klaus Holzinger unterstützt den Orientierungslauf als unermüdlicher Organisator von Orientierungssport-Wettkämpfen. Er war für die hervorragende Durchführung von Meisterschaften im MTBO und im Fuß-Orientierungslauf zuständig und führte jährlich zwei bis drei Veranstaltungen im NOLV-Cup durch. Außerdem bot Klaus Holzinger Orientierungslauf-Aktivitäten für Schulen an und leitete von 1992 bis 2010 die Neigungsgruppe OL der Sporthauptschule Bad Vöslau.

Für diese herausragenden Verdienste um den Orientierungssport wurde Klaus Holzinger am 18. November 2023 der OL-Ehrenring verliehen.



Gerfried Hoch (links) überreichte bei der ÖFOL Gala 2023 Ehrenring und Ehrenbuch an Klaus Holzinger.

Foto: Lea Hnilica

Alles, was Ihr für den Orientierungslauf benötigt.
See you!

Sportvogel
Schulstraße 18, Deggendorf
Deutschland 94469
+49 (0) 171 3614663
sportvogel@t-online.de

www.sportvogel.de

Bezahlte Anzeige

Bahnkarten exportieren leicht gemacht

OCAD hat die Canvas-Funktion entwickelt, um in Bahnlegungsprojekten verschiedene Kartenlayouts und Maßstäbe zu verwalten und Druck-PDFs der Bahnkarten mit einem Klick zu exportieren. Dies vereinfacht den bisher komplizierten und fehleranfälligen Prozess erheblich.

Bei OL-Wettkämpfen werden oft unterschiedliche Kartenmaßstäbe und Druckbereiche verlangt, die an das Papierformat angepasst sind. Gründe dafür sind:

- Größere OLs bieten Maßstäbe wie 1:15'000, 1:10'000 und 1:7'500 an, Sprint-OLs 1:4'000 und 1:3'000. Je nach Bahnlänge und -anlage müssen Kartenelemente unterschiedlich platziert werden.
- Kleinere Karten sind handlicher, daher wird oft nur der relevante Kartenausschnitt gedruckt.
- Die Papiergröße ist beim Digitaldruck oft auf A3+ oder A4 beschränkt.
- Kleinere Karten reduzieren die Druckkosten.

Für die Nutzung der Canvas-Funktion muss die Kartendatei und das Kartenlayout getrennt werden und in verschiedenen Dateien gespeichert werden, welche dann in einem Bahnlegungsprojekt als Hintergrundkarten geladen werden. Jede Kategorie oder Bahn wird einem Druckbereich und einer Layoutdatei zugeordnet. Wurde die Canvas-Funktion fertig konfiguriert, reicht ein Klick, um sämtliche Druck-PDFs zu erstellen.

Für eine detaillierte Einführung und Praxisbeispiele gibt es ein Video: www.ocad.com/canvasvideo. Weitere Informationen und Demodaten findest du im OCAD Wiki: www.ocad.com/canvaswiki

Anwendungsbeispiele aus der Praxis Swiss O Week 2023, Etappe 2

Um den Druckaufwand zu reduzieren und die Karten handlich zu halten, wurden die Bahnen der zweiten Etappe der Swiss O Week 2023 in ganzen 9 verschiedenen Layoutvarianten gedruckt.

Text und Bilder: OCAD AG | Andreas Kyburz

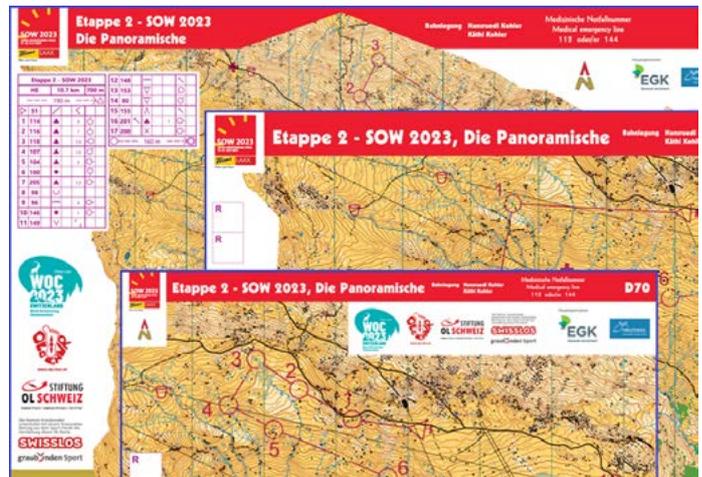


Abbildung 1: Maßstab, Kartenausschnitt und Layout variierten je nach Kategorie

JUFA Hotels – Aktion für ÖFOL-Mitglieder

Raus aus der Bubble und Rein ins (Er)Leben!

Egal ob actiongeladener Familienurlaub oder ruhiger (R)Auszeit-Urlaub. Sport, Wellness oder Bike-Fun, das alles und noch viel mehr bieten die JUFA Hotels. Damit man bei dieser Vielfalt den Durchblick behält, steht die gesamte JUFA Familie mit Know-How zur Region, maßgeschneiderten Paketen und langjähriger Expertise im Tourismus zur Verfügung. Das zentrale

Reisecenter wickelt die Anfragen rasch ab und steht mit Tipps und Insiderwissen zur Seite - somit organisiert sich die Reise fast von selbst.

Die JUFA Hotels stehen für gemeinsame Erlebnisse und eine enge Verbundenheit mit der Region. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf die Nachhaltigkeit gelegt und das Schaffen von entspannten und einzigartigen Momenten.

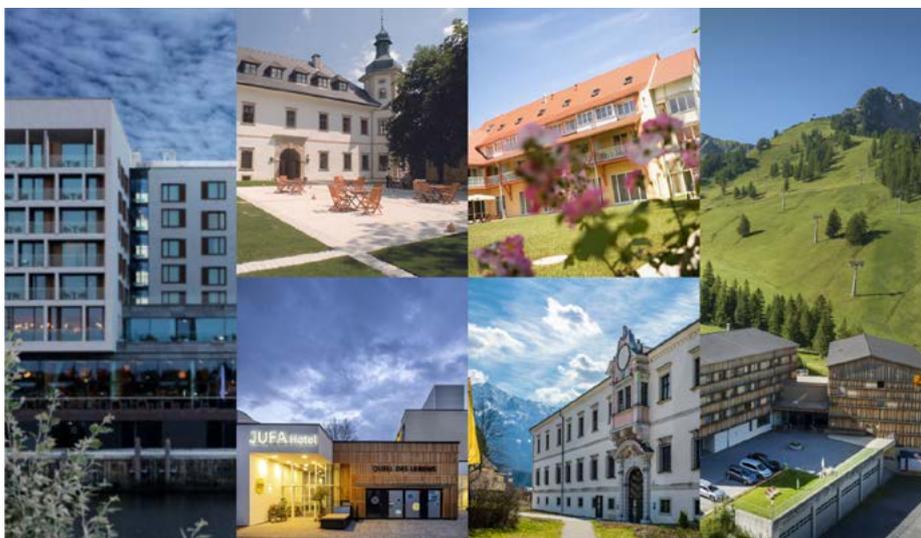
Wer das erleben möchte, egal ob mit der Familie, mit Freunden, Vereinskollegen oder ganz für sich alleine, ist bei den JUFA Hotels am richtigen Platz. Ganz nach dem Motto. "Raus aus der Bubble und rein ins (Er)Leben" findet man hier seine persönliche Rauszeit.

Jetzt Urlaubsvorteil sichern:

Mit dem Promocode „ÖFOL12JUFA“ erhalten alle ÖFOL-Mitglieder 12% auf Übernachtung exkl. Verpflegung. Einfach im Buchungsprozess auf der neuen JUFA Website eigenständig den Code eingeben und bares Geld sparen.

NEU – JUFA Friends Club – jetzt JUFA Friend werden und von noch mehr Vorteilen profitieren: <https://friends.jufahotels.com>

Weitere Informationen unter:
www.jufahotels.com
JUFA Reisecenter
+43 (0)5 7083 800
booking@jufahotels.com





Fotos: Thomas Koppitz / Bewegung mit Kapriichen

Mit spielerischen OL-Einheiten in den Schulen wurde bereits begonnen.

95.000 Euro für Vereinsarbeit mit Kindern und Jugendlichen

Der ÖFOL bekam im Sommer 2024 vom österreichischen Sportministerium den Zuschlag für ein Förderprojekt, das die Arbeit von Orientierungssport-Vereinen mit den Schulen unterstützt. Von Sommer 2024 bis Sommer 2026 wird die Durchführung von OL-Einheiten in Volks- und Mittelschulen sowie AHS Unterstufe finanziell gefördert.

Das mit 95.000 Euro dotierte Projekt „Train with the Champions“ baut beim ÖFOL auf vorhandenen Strukturen auf: Einige ÖFOL-Mitgliedsvereine arbeiten seit Jahren, wenn nicht Jahrzehnten mit Schulen in ihrem Einzugsgebiet zusammen. Seit 2020 unterstützte der ÖFOL mit dem Projekt ÖFOLgoesSCHOOL Aktivitäten in Schulen finanziell. Zusätzlich stehen in den Bundesländern wertvolle Erfahrungen aus der Durchführung von Orientierungslauf-Schulcups zur Verfügung.

Ziel des Projekts „Train with the Champions“ ist es, die Begeisterung junger Menschen für den Orientierungssport zu wecken. Das Förderprojekt ist geeignet, einen starken Impuls für die Nachwuchsarbeit zu geben und Vereine beim Gewinnen neuer Mitglieder zu unterstützen.

Koordiniert wird das Projekt beim ÖFOL von Sportmanager Thomas Radon. Geplant ist, in Österreich 45 Schulklassen mit rund 900 Schüler*innen zu erreichen und zirka 1.000 Einheiten anzubieten. Die Einheiten können

von Übungsleiter*innen, Instruktor*innen, Trainer*innen und Kaderathlet*innen durchgeführt werden.

Finanziert wird die Durchführung von Orientierungssporteinheiten, das Erstellen von Orientierungssportkarten und bei Bedarf der Ankauf von Materialien, der über den jeweiligen Landesverband abgewickelt wird.

Orientierungssporteinheiten können für Schulen ganzjährig, indoor und outdoor, angeboten werden. In der Turnhalle, am Schulgelände oder in nahegelegenen Parks und Waldstücken sind vielfältige Orientierungsübungen möglich, die den Kindern sehr viel Spaß machen.

Programm Volksschule:

Erster Kontakt mit der Karte (Schulgebäude, Gelände). Was ist abgebildet? Wie erkennt man die reale Umgebung auf der Karte wieder? Wie sind Karte und Natur miteinander verbunden? Umsetzung abstrakten Denkens (Karteninterpretation) ins Tun (Kontrollpunkte finden).

Lerninhalte können in unterschiedlichen Schulfächern spielerisch mit Hilfe von Kartenmaterialien nähergebracht werden. Bewegung fördert zudem die Aufnahmefähigkeit und lockert den Alltag immer wieder auf.

Programm Mittelschule, AHS-Unterstufe:

Ab dem Alter von 10 Jahren kann Orientierungssport mit Wettkampfcharakter ausgeübt werden. Schüler*innen werden eingeladen, im bekannten Schulgelände, im Park oder Wald erste Orientierungssport-Luft zu schnuppern. Hier geht es schon sehr sportlich zu. Kartenbilder sollen schnell erfasst werden und in schon höherem Tempo angelaufene Kontrollpunkte gefunden werden.

Der ÖFOL hat zur Unterstützung der anleitenden Personen das Buch „Cool, genial und man lernt dazu“ neu aufgelegt. Interessierte Vereine und Einzelpersonen sind eingeladen, sich bei Thomas Radon um die Durchführung von Schuleinheiten zu bewerben.

Unter www.oefol.at/schulsport sind alle Informationen verfügbar.

Projekt gefördert durch:

-  **Bundesministerium Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport**

Austria-Cup-Siegerinnen und Sieger

MTBO Saison 2024

Damen

D21-E	Jana Hnilica	OLT Transdanubien
D-14	Lina Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
D40-	Katja Walther	Naturfreunde Villach - Orienteering
D50-	Barbara Kastner	Naturfreunde Wien
D60-	Karin Irk	Naturfreunde Villach – Orienteering
D Kurz	Franziska Brodinger	ASKÖ Henndorf Orienteering

Herren

H21-E	Andreas Waldmann	OLT Transdanubien
H-14	David Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
H-17	Bence Sárecz	OLC Graz
H40-	Thomas Klimo	OLT Transdanubien
H50-	Manfred Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
H60-	Tamás Jankó	HSV Pinkafeld
H70-	Walter Dravetz	OLC Graz
H Kurz	Bernhard Koiser	HSV OL Wiener Neustadt

MTBO Österreichische Staatsmeisterinnen und Staatsmeister 2024

Damen

Sprint	Jana Hnilica	OLT Transdanubien
--------	--------------	-------------------

Herren

Sprint	Andreas Waldmann	OLT Transdanubien
Mittel	Hannes Hnilica	OLT Transdanubien
Lang	Hannes Hnilica	OLT Transdanubien

Ski-0 Saison 2023/2024

Damen

D21-E	Marine Bonora	ASKÖ Henndorf Orienteering
D-12	Lisa Hauser	Naturfreunde Kitzbühel
D-14	Anna Hauser	Naturfreunde Kitzbühel
D-17	Maria Hauser	Naturfreunde Kitzbühel
D-20	Marie Varga	LZ OMAHA
D35-	Katja Walther	Naturfreunde Villach – Orienteering
D45-	Katharina Hinterhofer	ASKÖ Henndorf Orienteering
D55-	Gudrun Eschlböck	Naturfreunde Linz
D65-	Karin Lugsteiner	Orienteering Innsbruck Imst
D-Kurz	Lenka Kovarova	OLC Graz

Herren

H21-E	Roland Fesselhofer	OC Fürstenfeld
H-12	David Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
H-14	Tim Kugler	LZ OMAHA
H-17	Niklas Ochenbauer	HSV OL Wiener Neustadt
H-20	Maximilian Rass	Orienteering Innsbruck Imst
H35-	Bernhard Kogler	OL Kufstein
H45-	Pierre Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
H55-	Manfred Stockmayer	HSV OL Wiener Neustadt
H65-	Josef Hones	HSV Ried
H-Kurz	Michael Melcher	Wiener Schulcup

Anmerkung: H75- Siegfried Hauser, HSV Linz - keine Wertung als Sieger weil nur zwei Starts

SKI-0 Österreichische Staatsmeisterinnen und Staatsmeister 2023/2024

Damen

Sprint	Antonia Erhart	OLC Graz
Mittel	Antonia Erhart	OLC Graz

Herren

Sprint	Tobias Habenicht	SU Klagenfurt
Mittel	Tobias Habenicht	SU Klagenfurt
Lang	Roland Fesselhofer	OC Fürstenfeld

Fuß-0 Saison 2024

Damen

D21-E	Carina Polzer	SU Klagenfurt
D-12	Marie Egger	FUN-OL NÖ
D-14	Anna Skern	Naturfreunde Wien
D15-18	Annika Winkler	SU Klagenfurt
D-16E	Mika Asenbauer	Naturfreunde Wien
D-18E	Emily Adenstedt	Orienteering Klosterneuburg
D-20E	Corinna Biel	Naturfreunde Wien
D21-K	Carina Gaudernak	OLT Transdanubien
D21-L	Lenka Kovarova	OLC Graz
D35-	Anita Seeböck	HSV OL Wiener Neustadt
D40-	Iryna Tarnavska	Orienteering Innsbruck Imst
D45-	Barbara Kastner	Naturfreunde Wien
D50-	Bati Fuchs	FUN-OL NÖ
D55-	Claudia Bonek	Naturfreunde Wien
D60-	Vera Arbter	Naturfreunde Wien
D65-	Luise Oswald	HSV Pinkafeld
D70-	Elisabeth Knapp	Orienteering Klosterneuburg
D75-	Ulrike Roder	HSV Ried
D Hobby	Sandra Ujvari	Naturfreunde Wien

Herren

H21-E	Matthias Reiner	Naturfreunde Villach - Orienteering
H-12	David Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
H-14	Oskar Hinterplattner	MTV Hernalis
H15-18	Simon Kogelmann	SKV OLG Deutsch Kaltenbrunn
H-16E	Lauri Urbanek	Naturfreunde Wien
H-18E	Moritz Greiner	SU Schöckl Orienteering
H-20E	Gustav Greiner	SU Schöckl Orienteering
H21-K	Roman Schuh	Orienteering Klosterneuburg
H21-L	Stefan Falk	Naturfreunde Linz
H35-	Wolfgang Siegert	WAT-OL
H40-	Markus Plohn	HSV OL Wiener Neustadt
H45-	Pierre Kaltenbacher	HSV OL Wiener Neustadt
H50-	Bernhard Venhauer	OLC Union Viktring
H55-	Ferri Gassner	Naturfreunde Wien
H60-	Peter Bonek	Naturfreunde Wien
H65-	Joachim Friessnig	OC Fürstenfeld
H70-	Franz Ponweiser	HSV OL Wiener Neustadt
H75-	Hubert Lukaseder	HSV Langenlebarn
H80-	Ernst Bonek	Naturfreunde Wien
H Hobby	Dietmar Simonitsch	HSV OL Villach

Fuß-0 Österreichische Staatsmeisterinnen und Staatsmeister 2024

Damen

Sprint	Ylvi Kastner	Naturfreunde Wien
Mittel	Anna Gröll	OLC Graz
Lang	Carina Polzer	SU Klagenfurt
Staffel	Tina Tiefenböck, Corinna Biel, Anja Arbter	Naturfreunde Wien

Herren

Sprint	Matthias Reiner	Naturfreunde Villach Orienteering
Mittel	Jannis Bonek	Naturfreunde Wien
Lang	Mathias Peter	OLC Graz
Staffel	Franz Wareyka-Glaner, Jacopo Stöcher, Wolfgang Siegert	WAT-OL

Mixed

Sprint Staffel	Tina Tiefenböck, Jakob Wolfram Nicolas, Kastner, Anika Gassner	Naturfreunde Wien
-------------------	---	-------------------

Die Meistertafel auf der ÖFOL-Website gibt Auskunft über die Staatsmeister:innen und die Meister:innen aus früheren Jahren.
www.oefol.at/meistertafel



Terminkalender 2025

Alle Angaben ohne Gewähr, aktuelle Informationen auf www.oefol.at.

DATUM	ORIENTIERUNGSLAUF	ORT	ORGANISATION
29. März 2025	1. AC ÖM Nacht	Leibnitz	Leibnitzer AC OLG
30. März 2025	2. AC Sprint	Leibnitz	Leibnitzer AC OLG
5. April 2025	3. AC Sprint ÖSTM/ÖM/WRE	St. Pölten	HSV OL Wiener Neustadt
5. April 2025	ÖSTM/ÖM Mixed Sprint Staffel	St. Pölten	HSV OL Wiener Neustadt
6. April 2025	ÖM Knockout Sprint (D/H21-E) 4. AC Sprint (alle anderen Kategorien)	St. Pölten	HSV OL Wiener Neustadt
17. Mai 2025	5. AC Lang ÖSTM/ÖM/WRE	Forstsee	SU Klagenfurt
18. Mai 2025	6. AC Mittel	Forstsee	SU Klagenfurt
13. September 2025	7. AC verlängerte Mittel	Mollram	HSV OL Wiener Neustadt
14. September 2025	8. AC Mittel ÖSTM/WRE	Mollram	HSV OL Wiener Neustadt
20. September	ÖSTM / ÖM Staffel	Pramet	HSV Ried
21. September	9. AC Mittel ÖM	Pramet	HSV Ried

DATUM	SKI-ORIENTIERUNGSLAUF	ORT	ORGANISATION
14. Dezember 2024	1. AC	tbd	tbd
15. Dezember 2024	2. AC	tbd	tbd
18. Jänner 2025	3. AC	tbd	tbd
19. Jänner 2025	4. AC	tbd	tbd
1. Februar 2025	5. AC	tbd	tbd
2. Februar 2025	6. AC	tbd	tbd
22. Februar 2025	7. AC	tbd	tbd
23. Februar 2025	8. AC	tbd	tbd

DATUM	MTBO	ORT	ORGANISATION
26. April 2025	1. AC Mittel	tbd	HSV Feldbach
27. April 2025	2. AC Lang	tbd	HSV Feldbach
14. Juni 2025	3. AC Mittel	Kirchberg/Rappottenstein	OLZ Union Waldviertel & Orienteering Klosterneuburg
15. Juni 2025	4. AC Lang	Kirchberg/Rappottenstein	OLZ Union Waldviertel & Orienteering Klosterneuburg
30. August 2025	5. AC	Zalaegerszeg (HU)	
31. August 2025	6. AC	Zalaegerszeg (HU)	
4. Oktober 2025	7. AC	tbd	HSV OL Wiener Neustadt
5. Oktober 2025	8. AC	tbd	HSV OL Wiener Neustadt

**DEIN EQUIPMENT
FÜR STADT & WALD**

OL-SHOP.at

Bezahlte Anzeige