BRUNO

Ausgabe 1-11
Jahrgang 18
4. Dezember 2011

Liebe BRUNO-Leser... 3
Grandioser **Trainingsauftakt** am **Stülper Huk** 4
Bahnlegungslehrgang 2011 im SHTV 7
Bahnlegung im Kinder- und Jugendbereich bei Landesveranst. 9
Der **Nikolaus-OL** 2010 12
Jugend-**Trainingslager** im dänischen Faaborg 13
Påskeløb 2011 - Sommer im April 16
Landesmeisterschaften in Preetz 17
Trainingslager in Malente 18.-19.6.2011 18
TuRa auf der **Landesgartenschau** 2011 19
TuRa richtet **32. Norderstedter-OL** aus 21
Deutsche **Staffelmeisterschaften** in **München** 24
45. Lübecker Orientierungslauf 26
Bungsberg in **Familienhänden** 27
Verleihung der **Sportverdienstnadel** an **Horst Mevius** 28
OLer trafen sich zum **Kartenzeichnerlehrgang** 30
OL bald wieder in **Nähe** der **Landesturnschule** 32
Das **erste Kartenprojekt** 34
Nutzung von **Karten in Ausschreibungen** 38

BRUNO ist das offizielle Magazin der Orientierungsläufer Schleswig-Holsteins

Titelbild:
OL am Stülper Huk (Bericht S. 4)
(Foto: Björn Hansen)

Herausgeber:
Landesfachausschuss OL im Schleswig-Holsteinischen Turnverband
Redaktion (V.i.S.d.P.):
Malte Schröder
Teutonenweg 1
23558 Lübeck
redaktion@bruno-online.de
Auflage:
ca. 100 Exemplare
Erscheinungsweise:
1-2 x jährlich (nach Bedarf)

Warum heißt der BRUNO eigentlich BRUNO?
Bruno Knoop war einer der OL-Pioniere in Schleswig-Holstein und hat maßgeblich an der Entwicklung des Sports bei uns mitgewirkt.
Er war weit über die Grenzen Schleswig-Holsteins bekannt und beliebt. Bruno starb für alle unerwartet am 28.12.2001.

Liebe BRUNO-Leser...

...und wieder neigt sich das Jahr dem Ende. Und auch in diesem Jahr gab es wieder eine Vielzahl an Trainingsläufen, Wettkämpfen, Lehrgängen und Trainingslagern. Vieles davon werdet Ihr in dieser BRUNO-Ausgabe wiederfinden. Aber natürlich kommt an dieser Stelle mein obligatorischer Aufruf: Bitte schreibt einen kleinen Artikel, schießt ein paar Fotos oder tobt euch auf andere kreative Art aus... Sollte genügend Material bei mir eintrudeln wird es vielleicht auch bald wieder zwei Ausgaben pro Jahr geben. Redaktionsschluss ist der 31. Mai 2012.

In dieser Ausgabe habe ich erstmalig auf den Ergebnisdienst verzichtet. Die Veröffentlichung der Ergebnisse auf www.bruno-online.de - auch inkl. der umfangreichen Zwischenzeiten und Verlinkung auf Splitsbrowser o.ä. - ist doch deutlich aktueller und übersichtlicher.
Bitte schreibt mir Eure Meinung: Sollte es in Zukunft wieder die Ergebnisse im BRUNO geben oder reicht es wenn sie im Internet verfügbar sind?
Eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch...

Euer Malte

Jan Saß, SC Klecken, auf dem Weg zum letzten Posten beim Silvester-OL 2010
Wie jedes Jahr hatte der SC Klecken zum Silvester-OL nach Hamburg eingeladen. Trotz 20 cm Schnee und angekündigtem Nieselregen ließen es sich über 50 Orientierungsläufer aus Hamburg und Umgebung nicht nehmen, beim Silvester-OL im Altonaer Volkspark auf Sichtweite des HSV-Stadions an den Start zu gehen.

Grandioser **Trainingsauftakt** am **Stülper Huk**

Am 09. Januar trafen sich die Orientierungsläufer erstmals im Neuen Jahr 2011, um sich vorsatzgestärkt wieder ihrer Lieblingssportart zu widmen. Ganze 42 Teilnehmer sind am Stülper Huk erschienen, eine Teilnehmerzahl, die auch einer Landesmeisterschaft in jüngster Zeit würdig gewesen wäre.

In gewohnt bewährter Manier führte Altmeister Horst Mevius diesen Aufgalopp in Alleinregie durch. Das Teilnehmerfeld wurde zunächst in einen Kiesgrubenteil geführt, dessen Kiesberge fast an dänische Verhältnisse erinnerten. Erste Grüppchen trafen hier zum gemeinsamen Suchen aufeinander.

Danach ging das Feld an die Küste der Trave, wo man zum Stülper Huk an den Strand herunterlief, um den Berg dann am Strand zu umlaufen. Nach dem Entlanglaufen einer Bucht konnte man dann den Hügel wieder heraufsprinten, wer nach der Strandpassage noch Kraft hatte.

Oben angekommen ging es an der Steilküste entlang, um dann an Feldern vorbei wieder zum Ausgangsparkplatz anzukommen.

Das ganze Szenario fand statt in einer fahlen Januarsonne. Am Strand lief man an zerborstenen Eisschollen vorbei und in der Ferne riefen Gänseschwärme. Dieses war sicher ein würdiger Trainingsauftakt, der gänzlich ohne die moderne SI-Technik durchgeführt wurde.

Auch wurde auf das bei der Landesversammlung eigentlich beschlossene Quickmap-System verzichtet. Dieses hätte nämlich dazu geführt, dass nur den 5 rechtzeitig gemeldeten Teilnehmern Karten zur Verfügung gestanden hätten, die 37 nachgemeldten wären leer ausgegangen.

Mich hat dieser Lauf an unsere LT-Trainingsmaßnahmen erinnert, wo in den 90iger Jahren ganze Generationen von LT-Staffeln von einem unerbittlichen Horst geschliffen wurden. Läufer von Thorsten Lenz bis zu einem Mark-Oliver Gropius hatten erst 3 Bergrunden (runter zum Strand, im Sprint den Berg herauf - heute von Schafen beweidet - dann am Strand um die Bucht bis zum heutigen Postenstandort, dann den Berg im langsam anziehenden Sprint wieder herauf. Dann zum

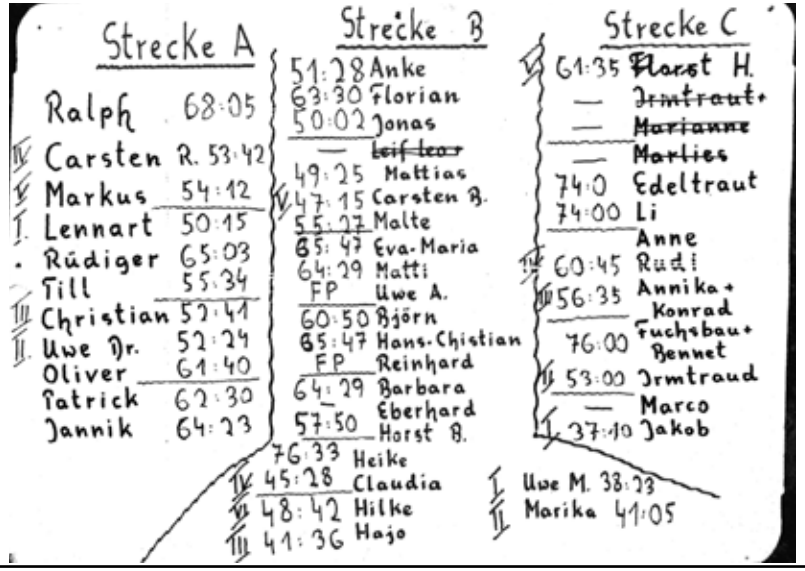
Ausruhen eine Standardrunde oben 3 km um den Wald und an der Steilküste wieder zurück, und dann zum Auspowern noch einmal 3 Bergrunden. Schööööön, da wurden wir konditionell fit gemacht für die DM Staffel- und Mannschaftswettbewerbe.

Heute waren wir sehr viel langsamer. Die Schnellwertung wurde von Horst- wie
gewohnt in alter Tradition- auf einer alten Pappe präsentiert.

Die Zeiten waren heute nicht so wichtig. Schnell waren auf ihren Strecken Lennart, Marika, Hajo, Jakob & Uwe Mass unterwegs.

Einig waren sich alle: es war ein wunderschöner Lauf. Horst wurde allerseits mit viel Dank & Lob bedacht. Jetzt haben wir alle Lust auf weitere Läufe in der noch blutjungen Saison.

Björn Hansen



Strecke A
Ralph 68:05
IV Carsten R. 53:42
V Markus 54:12
I. Lennart 50:15
. Rüdiger 65:03
Till 55:34
III Christian 52:41
II. Uwe Dr. 52:24
Oliver 61:40
Patrick 62:30
Jannik 64:23

Strecke B
51:28 Anke
63:30 Florian
50:02 Jonas
— ~~Leif Ivar~~
49:25 Mattias
V 47:15 Carsten B.
55:27 Malte
65:47 Eva-Maria
64:29 Matti
FP Uwe A.
60:50 Björn
65:47 Hans-Christian
FP Reinhard
64:29 Barbara
Eberhard
57:50 Horst B.
76:33 Heike
IV 45:28 Claudia
VI 48:42 Hilke
III 41:36 Hajo

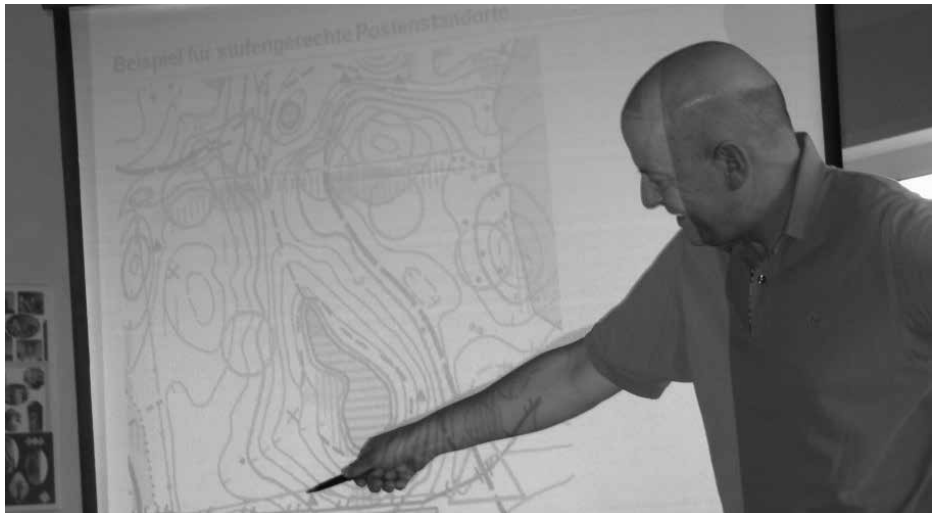
Strecke C
61:35 ~~Horst~~ H.
— ~~Irmtraut~~+
— ~~Marianne~~
— ~~Marlies~~
74:0 Edeltraut
74:00 Li
Anne
IV 60:45 Rudi
VII 56:35 Annika+
Konrad
76:00 Fuchsbau+
Bennet
II 53:00 Irmtraud
— Marco
I 37:10 Jakob
I Uwe M. 38:23
II Marika 41:05

Bahnlegungslehrgang 2011 im SHTV

Jörg als Beauftragter für „Kartenwesen und Ausbildung“ im Landesfachausschuss hatte zum eintägigen Lehrgang in das Vereinshaus des TSV Malente eingeladen.
Als Landesfachwart OL und gleichzeitiger „Vereinsgastgeber“ hatte Oliver alles gut organisiert, einschließlich der kräftigen und schmackhaften Mittagssuppe, Kaffee und Kuchen.
Pünktlich um 9:30 Uhr waren wir mit 14 Teilnehmern aus 5 Vereinen aus Schleswig-Holstein versammelt. Die meisten waren mit eigenen Notebooks ausgestattet. Irmtraut und ich mussten bei den Übungen über die Schultern der anderen Teilnehmer schauen. Es ging recht gut und so konnten wir feststellen, welche harmonische und freundschaftliche Atmosphäre innerhalb der OL-Familie herrscht. (Aber vielleicht müsste doch ein Notebook her).
Jörg gestaltete die einzelnen auf dem Programm stehenden Gebietsgruppen wie

- Grundlagen der Bahnlegung
- Bahnlegung für Fortgeschrittene
- Bahnlegung im Kinder-und Jugendbereich

abwechslungsreich und mit Gruppenübungen sehr interessant.
Gerade die Bahnlegung für die Kinder und Jugendlichen ist im-



mer ein Punkt, der für die Motivation des Nachwuchses sehr wichtig ist und mit dem sorgfältig umgegangen werden muss. Der Vortrag von Jörg , unterstützt mit Unterlagen von Christian Stamer, der leider nicht persönlich kommen konnte , und die Diskussion brachte uns, wie ich meine, ein gutes Stück weiter.

Einige Goldenen Regeln waren Jörg besonders wichtig:

- Suche Dir einen **Bahnkontrolleur** oder jemand mit Erfahrung, der kritisch über die Bahnen schaut (nobody is perfect)
- Nehme Dir **Zeit**... es braucht viele Runden für eine gute Bahnlegung
- Einfache Bahnen... können **nie zu einfach** sein
- Schwierige Bahnen... können nie **zu schwer** sein
- Den Posten **sucht man nicht**, sondern findet ihn mit der Karte
- **Kontrolliere** jeden Posten im Gelände
- **Wechsel** zwischen langen Übergängen und Orientierungsschwerpunkten

Einen weiteren wichtigen Programmteil, nämlich den Einsatz von Ocad für die Bahnlegung übernahm Malte in gewohnter souveräner Art. Trotz des in der Vergangenheit schon erlebten Umganges mit der elektronischen Bearbeitung kann dieses Kapitel nicht oft genug auf der Tagesordnung stehen. Dank der guten Mischung der Teilnehmer, dem unterschiedlichen Wissensstand und der ausreichend zur Verfügung stehenden Zeit war der Lehrgang eine Bereicherung für alle

Gegen 17:30 Uhr waren die Köpfe dann voller Neuigkeiten und Erkenntnisse ,so konnten wir einen interessanten Tag und Lehrgang erfolgreich abschließen. Vielen Dank noch einmal an die Referenten.

Eberhard Stelzer

Bahnlegung im Kinder- und Jugendbereich bei Landesveranstaltungen

Auf der Landesversammlung 2010 hatten wir beschlossen künftig bei jedem OL in Schleswig-Holstein für Kinder und Jugendliche (bis 12 Jahre) gesonderte Bahnen anzubieten, da die Bahnen für Erwachsene in der Regel für Kinder zu anspruchsvoll sind. Vorzusehen ist demnach eine sehr leichte Bahn, Niveau N (D/H 10, Neulinge) und eine leichte Bahn, Niveau C (D/H 12, Trimm). Zusätzlich kann eine ausgeflaggte Kinderstrecke angeboten werden.

Dies hat sich in diesem Jahr meines Erachtens bewährt und sollte weiter geführt werden. Ich bitte deshalb darum, dass auch 2012 dieses Prinzip von allen Veran-

staltern berücksichtigt wird.
Hier noch einmal die Grundzüge der Bahnlegung für Kinder und Jugendliche, wie sie in der Wettkampfbestimmungen zu finden sind.
http://www.orientierungslauf.de/dokumente/wettkampfwesen/WKB_2011.pdf

Kinder bis ca. 6 Jahre

- Ausgeflaggter Kinder OL
- in der Regel auf Wegen damit auch kleinere Kinder im Kinderwagen mitmachen können
- Länge: ca. 1-2km

Niveau N: Kinder bis 10 Jahre DH 10, kleinere Kinder in Begleitung (siehe Beispiel)

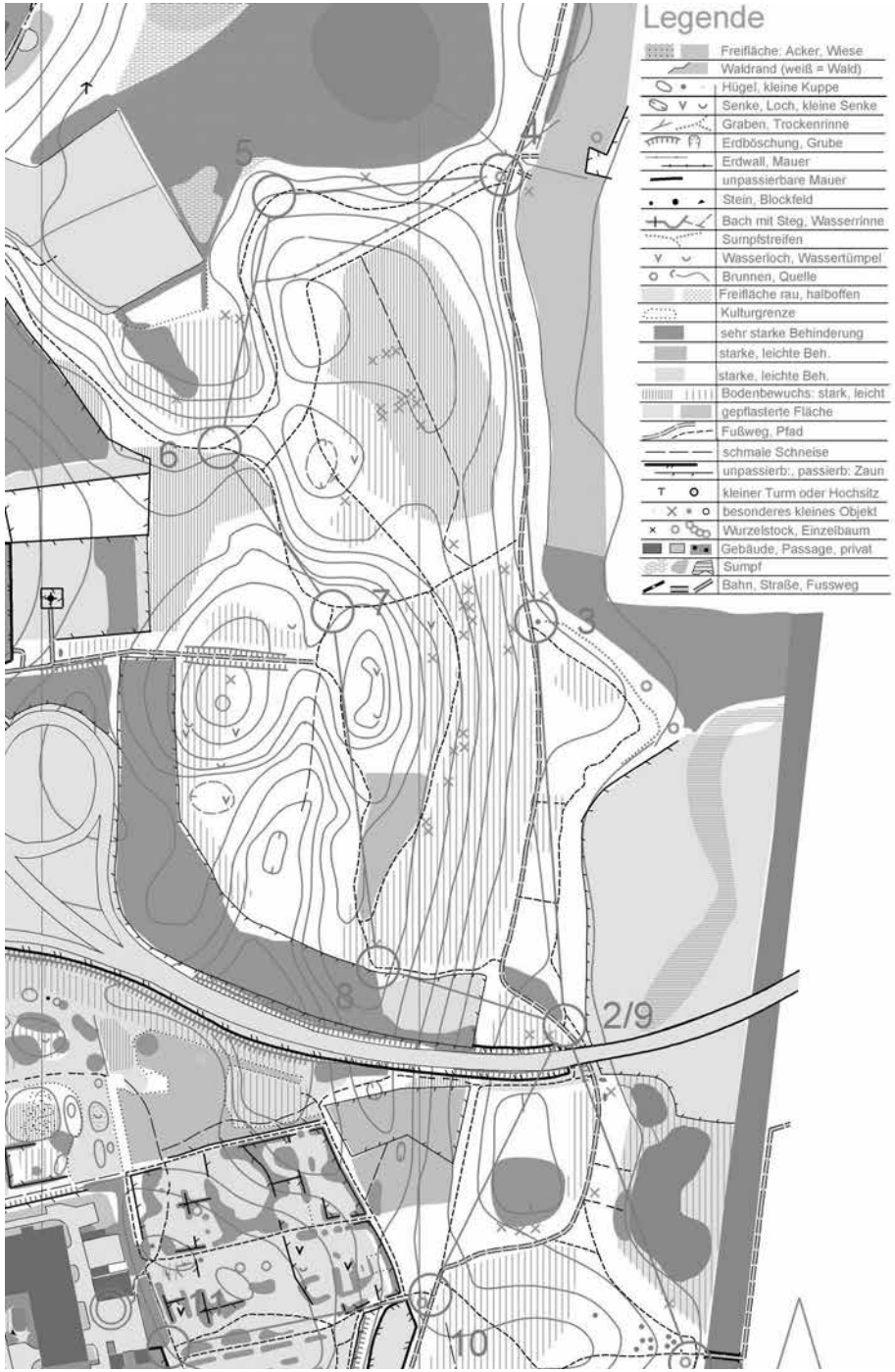
- Sehr leichte Bahn auch für Neulinge:
- Bahnen entlang von Wegen mit maximal einem Abzweig zwischen den Posten
- Bei schwierigen Passagen Markierungen verwenden
- Posten direkt am Weg
- Posten an Abzweigungen in Laufrichtung aufstellen
- Man kann auch Smilies zur Unterstützung verwenden z.B. wenn die Kinder falsch sind
- Länge: ca. 2km

Niveau C: Kinder bis 12 Jahre DH12

- leichte Bahn auch für Erwachsene Neulinge
- Bahnen entlang von markanten Leitlinien mit bis zu drei Abzweigen zwischen den Posten. Einzelne Abkürzungsmöglichkeiten vorhanden
- Leitlinien können auch z.B. Gräben sein
- einfache Routenwahl z.B. Wahl zwischen Weg rechts oder links
- Posten etwas im Gelände, vom Weg aus zusehen
- Länge: 2-3km

Für ältere Jugendliche werden dann Niveau B (D/H 14) und Niveau A (ab D/H 16) vorgeschlagen. Diese Bahnen werden in der Regel ohnehin angeboten. In Schleswig-Holstein braucht auf Grund des häufig, technisch recht einfachen Geländes, keine Bahn zwischen B und A Bahnen gemacht werden.

Christian Stamer, Landesjugendfachwart Schleswig-Holstein



Der **Nikolaus-OL** 2010...

...fand erst am 6. Februar 2011 statt.

Warum solches?
Der Winter hatte im November/ Dezember 2010 sehr früh und kräftig eingesetzt. Die Schneemassen, und hier insbesondere die starken Schneeverwehungen im Malenter/Eutiner Raum hatten dort die Durchführung des Orientierungslaufes zum Nikolaustag am 5. Dezember 2010 unmöglich gemacht. Hajo musste diesen also absagen.

Als wir dann am 6. Februar 2011 über Ahrensböck nach Eutin fuhren lag trotz bereits längerer milder Witterung noch immer reichlich Restschnee an den Straßenknicks.

Das Wetter war aber keinesfalls viel besser. Statt reichlichem Schnee gab es bereits mehrere Tage ausgiebig Regen.

Der dritte Winterlauf fand als Score-Lauf im Parkgelände mit den umliegenden Gebieten am Eutiner See und der Stadt Eutin statt. Gelaufen wurde mit SI-System. Die vorgegebene Zeit, in der wir so viele Posten wie möglich anlaufen mussten, betrug 60 Minuten. Einem Großteil der Teilnehmer reichte die Zeit aus, um alle Posten zu erreichen. Um bei der Vielzahl von „gleichen Postenpunkten“ dennoch eine Ergebnisreihenfolge zu bekommen, verteilte das elektronische System Bonuspunkte für eine Zeitunterschreitung. Hier gab es dann interessante Verschiebungen in der Platzierung.

Gegen eine starke Beteiligung vom SC Klecken (25 % der Teilnehmer) konnten selbst die einheimischen Malenter nicht viel ausrichten. So wurden die ersten Plätze von den laufstarken jungen Kleckenern, die nur 30 bis 36 Minuten benötigten, belegt. Aber auch wir Älteren (besser noch wir Alten) waren mit einer Platzierung im Mittelfeld zufrieden.

Da Hajo trotz nur geringer Kinderbeteilgung eine Strecke für sie angeboten hatte, konnten wir unsere zwei Enkelkinder begeistern, die Kinderstrecke mit ihren Eltern abzulaufen.

Eberhard Stelzer

Jugend-**Trainingslager** im dänischen Faaborg

Für das erste Aprilwochenende lud Sören Klinkenberg vom dänischen Verein Faaborg OK unsere Jugendlichen zu einem Trainingslager in deren Heimat ein.
Alle Teilnehmer und Betreuer trafen sich auf der Insel Als, um dann gemeinsam mit Fähre zur Insel Fyn überzusetzen. An Bord gab es neben der Gelegenheit zum ersten Kennenlernen auch schon das erste Höhenkurventraining als „ScoOl-Trockenübung“.
Im Gepäck hatte Christian nagelneue Schleswig-Holstein-Trikots für unseren OL-Nachwuchs. Die Idee und die Umsetzung zur Anschaffung der neuen Trikots sind im Rahmen des Nachwuchsprojektes „Leitfaden für Einsteigertraining“ entstanden. Die Trikots und Hosen werden nun immer für Trainingslager und für Wettkämpfe, bei denen die Kinder und Jugendlichen gemeinsam als Schleswig-Holsteiner antreten, herausgegeben. Dadurch wird, so hoffen wir, auch das Zusammengehörigkeitsgefühl gefördert.
Angekommen in Svanninge Berge erfolgte eine kurze Begrüßung durch Sören und seine Familie, umkleiden in das neue Outfit und dann das erste Training im Gelände.
Sören hatte alles Perfekt für das Training im Wald vorbereitet.
Nach Schwierigkeit gestaffelte Bahnen, vom einfachen Wege-OL für die Anfänger bis zur Höhenlinienkarte ohne eingezeichnete

Wege für die Fortgeschrittenen, wurden in dem relativ flachen Gelände jedem Anspruch gerecht.

Auch für das Lunchpaket zur Mittagspause hatte Sören gesorgt. Auf dem „Gaasebjergsand Naturlegeplatsen“ konnte sich jeder nach den eigenen Bedürfnissen erholen. Ein wirklich tolles Freizeitgelände mit einem hohen Aufforderungscharakter.

Am Nachmittag erfolgte dann in direkter Nähe das zweite Training. In den „Svanninge Bakker“ wird hierfür das installierte Festpostennetz genutzt. Dieses hügelige, zum Großteil offene Gelände kann jederzeit zum Wandern und natürlich zum OL genutzt werden. Es besteht die Möglichkeit sich vorher von zu Hause über das Internet eine Bahn zu legen und auszudrucken oder sich vor Ort eine Karte aus einem Prospektspender zu nehmen und eine Bahn selbst einzuzeichnen.

Mit einem kurzen Stadtrundgang durch Faaborg wurde das Training dann beendet. Als Unterkunft dienten die Klassenräume einer Grundschule. Für die Mädchen, die Jungen und die Jugendlichen jeweils ein Klassenzimmer. Wir Betreuer, das waren Christian Stamer, Thomas Rädisch, Thilo May und Ich, nahmen uns die Räumlichkeiten, die übrig blieben. Und auch hier hatte Familie Klingenberg uns wieder überrascht und alles für ein leckeres Abendessen mitgebracht, welches wir dann gemeinsam

bereiteten und verschlungen.
Am nächsten Morgen ging es dann für unseren OL-Nachwuchs noch zum Wettkampf nach Svendborg. Dort konnten sich dann alle Trainingslager-Teilnehmer, für die meisten wohl das erste Mal, mit dem dänischen Niveau messen.

Die Teilnehmer waren Jonas Rädisch, Frederik Requate und Christoph Koch vom PTSV, Jakob Maaß vom TSV Nusse, Lennard Höft aus Fuhlsbüttel und Julius Gutbrodt, Lennard May, Helena May, Anneke Blohm und Clara Gutbrodt aus Flensburg/ Worpswede.

Ich selbst verabschiedete mich noch vor dem Frühstück, weil ich ja am Kartenzeichnerlehrgang in Trappenkamp teilnehmen wollte.
Vielen Dank noch einmal für die hervorragende Organisation und Betreuung an die Familie Klingenberg und natürlich an Christian für sein Engagement für den OL-Nachwuchs.

Uwe Maaß

Påskeløb 2011 - Sommer im April

Der dänische Osterlauf führte uns dieses Mal an den Limfjord, genauer gesagt nach Virksund - also in die unmittelbare Nähe zur 3. Etappe. Die ersten beiden Etappen waren etwas südlich von Viborg am Hald Sø.

Bei der Ankunft in Dänemark war das Wetter noch nicht besonders erwähnenswert (weder herausragend gut noch schlecht), das sollte sich aber recht zügig ändern. Die Sonne zeigte sich immer mehr und die Temperaturen kletterten in die Höhe. Hat man bei den ersten Ausflügen in die Umgebung immer noch seine Jacke dabei gehabt (aber nicht gebraucht) verzichtete man doch bald einfach drauf. Abends im T-Shirt bis 21h auf der Terrasse sitzen - wann kann man das schon einmal zu Ostern?

Natürlich kamen auch 2011 die Traditionen nicht zu kurz. Gemeinsames boßeln, Tippspromenade, Ostereier suchen, Vereinskaffeetafel...

Wie jedes Jahr wieder eine schöne Woche. 2012 geht es dann auf nach Rømø

Malte Schröder

Landesmeisterschaften in Preetz

Die Landesmeisterschaften wurden in diesem Jahr bereits im Mai als Mitteldistanz ausgetragen, um den Lauf als Vorbereitung auf die DM Mittel in zwei Wochen nutzen zu können. Gelaufen wurde in Preetz in einem kleinen aber sehr kupierten Waldgebiet. Dadurch war auf der längsten Bahn über 6 km ein Kartenwechsel nötig, um die nötige Laufstrecke zu erreichen.

Erfreulich war mit mehr als 70 Läuferinnnen und Läufern die Teilnehmerzahl, mit der es wieder aufwärts geht, wie es scheint. Besonders erfreulich war die Beteiligung im Kinder- und Jugendbereich. Auch einige ausländische Teilnehmer aus Belgien und Norwegen bereicherten die Veranstaltung.

Die Hauptklassen gewannen Mariann Ulvestad aus Norwegen in der D19 und Michael Finkenstaedt vom OLV Uslar in der H19.

Björn Hansen

Trainingslager in Malente 18.-19.6.2011

Als unser Verein auf den vereinbarten Treffpunkt fuhr, waren die meisten anderen OL'er schon da. Der Startpunkt war am Grillplatz Rachut in der Nähe von Malente. Auf der Karte Bergengehölz gab es mehrere Strecken zum Ablaufen. Sie waren nicht allzu schwer und ich kam gut durch. Danach sind wir alle in den gegenüberliegende Wald gegangen. Nun hatte es langsam angefangen zu tröpfeln. Am Startpunkt angekommen bildeten wir Staffeln und machten einen Wettbewerb, welche Staffel als erstes ins Ziel kam. Leider hatte es nun angefangen zu gießen wie aus Eimern, sodass man nach seinem Lauf von Kopf bis Fuß nass war. Nun hatte es auch angefangen zu donnern. Also verließen wir schleunigst den Wald.
Dann fuhren wir in unser Nachtlager welches das Sportheim des TSV Malente war. Als wir uns umgezogen, geduscht und unsere Betten gebaut hatten, aßen wir erst einmal Nudeln und spielten dann ein Spiel.
Es hieß Chaos-OL. Dabei muss man sich bestimmte Zahlen merken und dazu dann OL-Fragen beantworten.
Einige schliefen in Zelten, aber ich schlief im Haus.
Vor dem Schlafengehen machten die Kinder noch eine Übung zu den Symbolen auf der Karte.

Am nächsten Tag fuhren wir zu einem Wettkampf im Nehmtener Forst.
Ich fand eigentlich außer dem Regen alles toll und mache so etwas gern nochmal. Vielen Dank an unsere Trainer und Betreuer Silvia Nolte, Christine Hoffmann, Christian Stamer und Oliver Seifert.

Christoph Koch
(Preetzer TSV)

TuRa auf der **Landesgartenschau** 2011

Am Sonntag, den 3. Juli 2011 waren wir von 10:00 bis 17:00 Uhr als Abteilung mit mehreren Helfern eingeplant, auf dem Gelände der Landegartenschau einen Orientierungslauf auszurichten.

Wir vom Team „Leichtathletik im Turnen/Orientierungslauf" errichteten direkt gegenüber dem Haupteingang neben der Information einen Startpunkt und konnten dort eine Reihe von Besuchern neugierig machen. Norderstedter Besucher erkannten die kleinen Tura-Wimpel sofort.
Wir entschieden uns, auch aus Kostengründen, die normalen ,farbigen Lagepläne der LGS als Orientierungslauf-Karten zu präparieren und boten darauf zwei verschieden lange Bahnen an. Das Ziel lag auf der Festwiese im Feldpark wo der mit uns gemeinsame Veranstalter, der Tennisclub Friedrichsgabe, zwei Tenniskleinspielfelder aufgebaut hatte. Hier konnten die Läufer/innen anschließend den Tennisschläger schwingen.

Aber bevor die Teilnehmer das Ziel auf kurzem Wege (1,0 km) oder über die Strecke um den

Seepark (2,1 km) erreichten., mussten sie an den einzelnen OL-Posten jeweils eine Frage zur Landesgartenschau, zur Stadt Norderstedt oder aus dem Bereich des Tennissports nach dem dem Multiple-Choice-Verfahren (eine von drei Antwortmöglichkeiten) beantworten und dies auf den mitgeführten Kontrollkarten durch Zangeneindruck entsprechend dokumentieren.

Da die Orientierung doch sehr einfach war, konnten wir der Veranstaltung dadurch noch ein wenig geistigen Inhalt „verpassen“.

Trotz des schlechten Wetters und relativ schwacher Gartenschau- Besucherzahl gab es den einen oder anderen , der sich für den OL interessierte und war überrascht, dass so etwas in Norderstedt bei Tura Harksheide als einzigen Verein im Kreis Segeberg angeboten wird.

So konnten wir einige Interessierte für unsere OL- Veranstaltung am 28. August 2011 gewinnen.

Eberhard Stelzer

TuRa richtet **32. Norderstedter-OL** aus

einschl. der Niedersächsischen LM im Staffel-OL 2011

Eigentlich sollte der Osnabrücker TB in diesem Jahr die Niedersächsischen Landesmeisterschaften im Orientierungslauf ausrichten. Aber dann kam alles ganz anders.

Der SC Klecken aus der Nordheide übernahm die Einzelmeisterschaften im Mittel -OL des Niedersächsischen Turnbundes (NTB) und wir von TuRa hatten uns bereit erklärt, neben unserem 32. Norderstedter Einzel – OL, die Staffel - Landesmeisterschaften des NTB auszurichten. So entstand am 26.-28.August 2011 ein umfangreiches Orientierungslauf -Wochenende in der Metropolregion Hamburg.

Mit dieser Festlegung übernahmen wir eine bis dahin noch nicht dagewesene Aufgabe.

Wir mussten mit bis zu 150 Teilnehmern aus den OL-Hochburgen Niedersachsens rechnen und dafür die entsprechenden unterschiedlichen Laufbahnen

und die logistischen Maßnahmen vorbereiten. Aber auch hier kam alles ganz anders.
Am Ende kamen über 200 Teilnehmer: aus Niedersachsen , Hessen, Bayern, Sachsen, Brandenburg, Berlin, Schleswig Holstein, Hamburg und Dänemark .
Durch die bundesweite Einladung und Ausschreibung konnten wir bei uns in Norderstedt erstmalig einige der besten Orientierungsläufer Deutschlands, einschließlich mehrerer Weltmeisterschaftsteilnehmer begrüßen.

Vorweg musste die Genehmigung des Forstamtes , im Tangstedter Forst dies durchführen zu können, eingeholt werden. Dann waren für eine solch große Veranstaltung im Wald eine Reihe von organisatorischen Aufwendungen , wie Zeltaufbauten, Verpflegungsstände, Aggregate für elektronische Zeitmessungen, Start- und Zielbereiche insbesondere für den Staffellauf erforderlich.

All dies war eine Herausforderung, auf die wir am Ende der positiv verlaufenen Veranstaltung stolz sein konnten.
Es darf aber nicht unerwähnt bleiben, dass hierzu zwei Personen einen wesentlichen Beitrag

geleistet haben. Horst Buhmann hatte fast die ganze OL-technische Abwicklung als Federführer übernommen und ohne Malte im Zielzelt mit dem elektronischen Equipment hätten wir es nicht gepackt. Euch beiden gilt noch einmal unser besonderer Dank.

Die mehrwöchige Vorbereitungszeit mit dem Aktualisieren der Orientierungslaufkarten, dem Aussuchen und Festlegen der unterschiedlichen Laufbahnen für einen Staffellauf,das Erstellen von Startlisten für 200 Teilnehmer, das Mitwirken der Helferinnen und Helfer aus der Tura- Abteilung , sowie letztendlich das gute Wetter haben das ganze zu einem Erfolg werden lassen.

Der OL-Landesfachwart Niedersachsens war extra aus Melle angereist, um den Niedersächsischen Landesmeistern die Medaillen auszuhändigen.

Eberhard Stelzer

Deutsche **Staffelmeisterschaften** in **München**

Eine kleine Abordnung von den Preetzer OLern machte sich Mitte September auf nach München zu den Deutschen Staffelmeisterschaften.
Bereits am Freitag Nachmittag traf ich Christian und Christoph am Bahnhof. Von dort aus fuhren wir zum Deutschen Museum zur ersten kulturellen Einstimmung. Am Abend trafen wir dann in der Turnhalle des TSV Grünwald ein, die als Massenlager für die insg. 599 gemeldeten Wettkämpfer aus 68 Vereinen diente.

Nach einem stärkenden Frühstück am nächsten Morgen ging es zum rund 30km entfernten Parkplatz in der Gemeinde Moosach. Leider war das Wettkampfgelände noch eine gefühlte halbe Stunde davon entfernt.

Wir starteten in einer offenen Staffel des Braunschweiger MTV. Da das Gelände recht anspruchsvoll war und mir die vorangegangene Klassenfahrt noch in den Knochen steckte, erreichte die Staffel von Christoph und mir einen der unteren Ränge, während die Staffel von Christian sich in der Herren Hauptklasse im Mittelfeld positionieren konnte.

Nach einer Erholungsphase folgte der zweite kulturelle Abschnitt: das Münchner Oktoberfest. Ohne die sonst üblichen verdächtigen Flüssigkeiten hinterließ dieses bayrische Fest einen eher zwiespältigen Eindruck.

Mit deutlich mehr Elan ging es dann am frühen Sonntagmorgen zum Bundesranglistenlauf. Trotz des bereits zur Startphase einsetzenden Dauerregens, erreichten wir diesmal bessere Platzierungen. Christian konnte sogar einen Podestplatz erringen.
Erschöpft trafen wir erst gegen Mitternacht mit dem Zug wieder in Preetz ein.

Insgesamt war es ein sehr gelungener Wettkampf (sogar mit internationaler Beteiligung!), was vor allem der guten Organisation des TSV Grünwald zu verdanken war.

Jonas Rädisch

45. Lübecker Orientierungslauf

Unter der Federführung von Bodo richtete das Junior-Team der Lübecker Turnerschaft den traditionellen 45. Lübecker OL im Stadtforst Lauerholz aus. Die Karte wurde 2009 vom Altvorderen Horst Mevius renoviert, auf der Bodo eine Bahn zauberte, die den meisten Läufern schöne Querpassagen abverlangte.

Gut funktioniert hatte auch das junge Team, in dem alle Aufgaben gut verteilt wurden. Die Organisation war aufgrund der nur 31 Teilnehmer nicht aufgebläht, so wurde aus dem VW-Bus von Rüdiger die Technik gesteuert. Dank Maltes Ferndiagnosen konnte auch die Startliste am Vorabend rechtzeitig fertiggestellt werden.

Bei der Siegerehrung wurde wieder reichlich Marzipan verteilt. Das Wetter war wie immer beim Lübecker OL herrlich sommerlich. Am Bungsberg wird es dann am 25.09. wieder das typische Malenter Wetter geben.

Björn Hansen

Bungsberg in Familienhänden

Bei schönsten Altweibersommerwetter waren mehr als 60 Starter zum Orientierungslauf des TSV Malente um den Bungsberg gekommen. Anspruchsvolle Bahnen mit vielen langen und kürzeren Routenwahlen, das hügelige Gelände und die überarbeitete OL-Karte boten ideale Voraussetzungen für tollen OL-Sport.

Mit Edith und Mogens Thomsen waren auch zwei langjährige OL-Freunde aus Dänemark am Start.

Die Podeste auf den 5 Strecken waren in Familienhänden: Familie Stamer mit 4 sowie die Familien Finkenstaedt, Dresel, Nolte und Hoffmann mit je 2 Podestplätzen. Der TSV Malente stellte mit 14 Läufern die meisten Teilnehmer, hielt sich mit 2 Podestplätzen aber zurück (wie es sich für einen guten Gastgeber gehört).

Michael Finkenstaedt unterstrich mit einer Zeit von 52:32 über die 8,5 km und 210 HM Hauptstrecke seine Ambitionen für eine Topplatzierung bei den Deutschen Meisterschaften in H45 am nächsten Wochenende in Bad Harzburg. Auf dem Weg zum Sieg lief er Bestzeiten auf 16 von 19 Teilstrecken.

Beim Nachwuchs gewann der neunjährige Konrad Stamer in 30:00 über 2,5 km. Er ließ sich nicht von dem für ihn ungewohnten Maßstab 1:5.000 aus dem Tritt bringen. Auf dem schwierigen Übergang zum dritten Posten wählte er routiniert die längere Umlaufroute, um so einen einfacheren Zugang zum Posten zu haben. Eine schöne Leistung. Die anderen Nachwuchsläufer zeigten auch guten Sport und waren Konrad eng auf den Fersen, alle mit weniger als 10 Minuten Rückstand.

Jörg Höfer

Verleihung der **Sportverdienstnadel** an **Horst Mevius**

Für seine Verdienste für den Orientierungslauf wurde dem LT-Mitglied Horst Mevius am 12. April 2o11 die Sportverdienstnadel des Landes Schleswig-Holstein durch den Innenminister Klaus Schlie in Vertretung für den erkrankten Ministerpräsidenten verliehen.
Bei der Verleihung holte Horst eine Orientierungslaufkarte hervor, deren Bedeutung er dann dem Minister erklärte. Es war eine würdige Veranstaltung in Kiel, bei der für die Geehrten genügend Zeit für deren Laudatien gelassen wurde.

Besonders hervorgehoben wurde seine Aufbauarbeit für den

Orientierungslauf für mehr als 40 Jahre, davon über 30 Jahren als Abteilungsleiter Orientierungslauf innerhalb der Lübecker Turnerschaft. Er führte viele seiner ehemaligen Schüler zum Sport, einige wurden Deutsche Meister in dieser Sportart, Mitglieder im Nationalteam und sogar Teilnehmer bei Weltmeisterschaften.

Für das Land Schleswig-Holstein war er Landesjugendfachwart für mehrere Jahre und organisierte den Jugendländervergleichskampf bei Aukrug. 1989 war er dann fast im Alleingang Planer und Ausrichter der ersten deutschen Meisterschaften auf schleswig-holsteinischem Boden, in Mölln.

Noch heute ist Horst sehr aktiv, wird regelmäßig deutscher Vizemeister in seinerLaufklasse, der H75. Er erstellt weiterhin OL-Karten auf hohem Niveau und organisiert weiterhin Läufe, zuletzt den Trainingsauftakt im Januar für das Schleswig-Holsteinische Wintertraining, am Stülper Huk.

Wir wünschen ihm weiterhin beste Erfolge in “seiner” Sportart und beste Gesundheit.

Björn Hansen

Senioren-WM in **Bad Harzburg** 2012

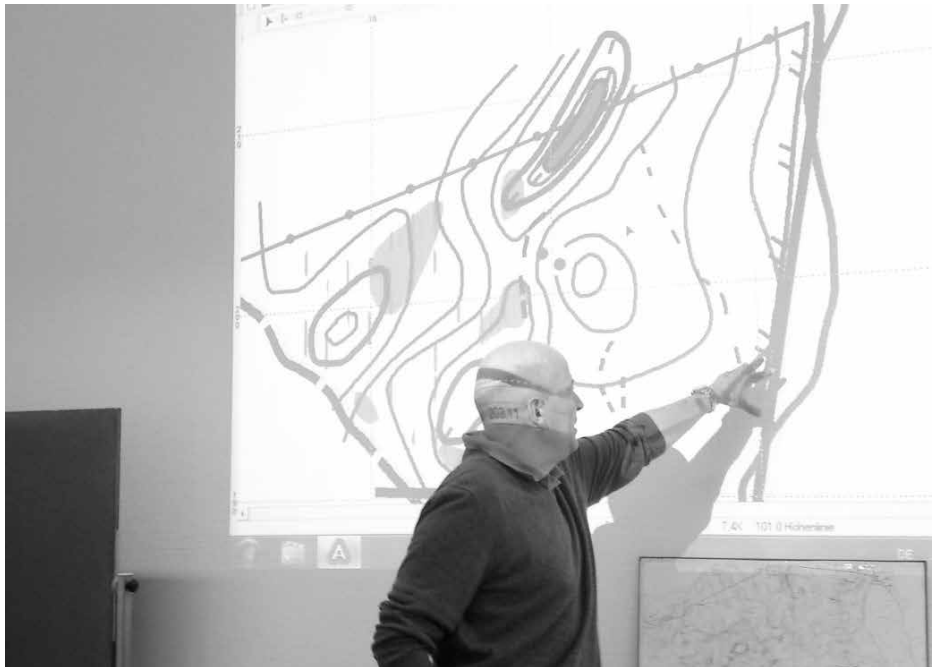
Vom 1. - 8. Juli 2012 finden in und um Bad Harzburg die Senioren-Weltmeisterschaften im OL statt. Es werden ein Sprint-Wettkampf mit Vorlauf und Finale (Bad Harzburg und Weltkulturerbe Goslar) und ein Wettkampf in der Langdistanz (zwei Vorläufe und ein Finale in Drei-Annen-Hohne, Clausthal-Zellerfeld und Bad Harzburg) ausgetragen.
Außerdem wird ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm geboten.
Diese einmalige Gelegenheit einer Weltmeisterschaft im eigenen Land mit einer entsprechenden Atmosphäre im wundervollen Harz solltet Ihr Euch nicht entgehen lassen!
Weitere Informationen:

http://www.wmoc2012.de

WMOC 2012 World Masters Orienteering Championships Bad Harzburg/Harz July 1-8

OLer trafen sich zum **Kartenzeichnerlehrgang**

Orientierungslauf ist eine Sportart, bei der der Orientierungsläufer nur mit Hilfe von Karte und Kompass in möglichst kurzer Zeit eine von einer Postenkette gebildete Bahn zu bewältigen hat. Je genauer die Karte ist, umso besser kann dies bewältigt werden. Dann ist auch die Möglichkeit für den Bahnleger größer, eine gute und faire Bahn zu legen.
Absolute Genauigkeit ist wichtig für OL-Karten. Eine OL- Karte ist eine topographische Karte, in der alle Objekte wie Geländeformen, Bodenbeschaffenheit, Belaufbarkeitsabstufungen,Vegetationsgrenzen, Wegenetz, Bäche und Tümpel, besondere Details, etc. enthalten sein müssen, die für den Wettkämpfer im Wettlauftempo erkennbar sind.
Dies alles bedarf einer aufwendigen Vorarbeit, um das jeweilige Gelände, in dem gelaufen werden soll, akribisch und detailgetreu vor Ort aufzunehmen und zu messen um dieses dann zu einer Orientierungslaufkarte im Maßstab in der Regel 1:10.000 ausgestalten zu können.
Hierzu gibt es internationale Richtlinien und Vorgaben, die zu beachten sind.



Der Landesfachausschuss Orientierungslauf im SHTV hatte zu einem eintägigen Kartenzeichnerlehrgang Teilnehmer aus den Schleswig-Holsteinischen Sportvereinen mit Orientierungslaufabteilungen eingeladen.
Schwerpunkte dieses Seminars waren:

- die Grundlagen von Kartenaufnahme und -zeichnen
- Vorbereitung der Kartenaufnahme (Grundkarten, Messtischblätter etc.)
- Aspekte der Geländearbeit (wie und was wird im Gelände nach Normvorgaben aufgenommen)
- wie werden die im Gelände aufgenommenen Örtlichkeiten mit dem Zeichenprogramm Ocad auf dem Computer naturgetreu in einem vorgegebenen Maßstab zu einer Laufkarte zusammengefügt.

Unter fachkundiger Leitung des „Beauftragten für Ausbildung und Kartenwesen im Landesfachausschuss OL in SH“, Jörg Höfer , wurde den Teilnehmern diese notwendigen Kenntnisse sehr anschaulich vermittelt und durch praktische Arbeit am Notebook vertieft.
Wer von den Teilnehmern das erste Mal in die Landesturnschule kam, war sehr angenehm überrascht über die gut ausgestatteten Seminarräume und die Betreuung.

Eberhard Stelzer

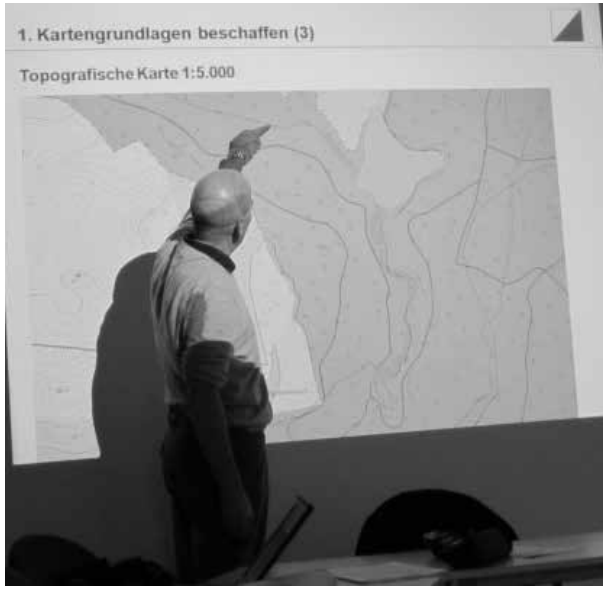
OL bald wieder in **Nähe** der **Landesturnschule**

Am 27.November 2011 trafen sich unter der Leitung des Landesbeauftragten für Kartenwesen Jörg Höfer in der Landesturnschule Trappenkamp einige Aktive aus Schleswig-Holstein und Niedersachsen zu einem weiteren Kartenzeichnerlehrgang.

In dem an die Landesturnschule angrenzendem Wald wurden erstmalig vor fast 30 und letztmalig vor 20 Jahren Orientierungsläufe ausgerichtet. Seitdem stand dieser Wald nicht mehr im Fokus der Orientierungsläufer. Nun soll der inzwischen entstandene Erlebniswald mit dem umliegendem Gebiet als OL - Wald eine Renaissance erfahren.

So nutzten wir den Lehrgang, um im praktischen Teil eine erste Begehung des Wald-und Wegebestandes sowie die Begutachtung der unterschiedlichen Belaufbarkeitstufen
vorzunehmen. Zur praktischen Übung gehörte ebenso eine Auffrischung der verschiedenen Aufnahmetechniken im Gelände. Jeder der Teilnehmer bekam ein Gebiet zugeteilt, um hier die Veränderungen zu der alten Karte von 1990 festzustellen, alles mit Schrittmaßen genau einzumessen und in die Kartenvorlage

maßstäblich einzuzeichnen. Zur genauen Einmessung der Objekte benutzten wir den Kompass.
Das war nun der erste Schritt ,um hoffentlich bald eine neue exakte OL-Karte zu erstellen. Angedacht ist auch ein Festpostennetz zu installieren, wie es diese seit langem in den skandinavischen Wäldern gibt.

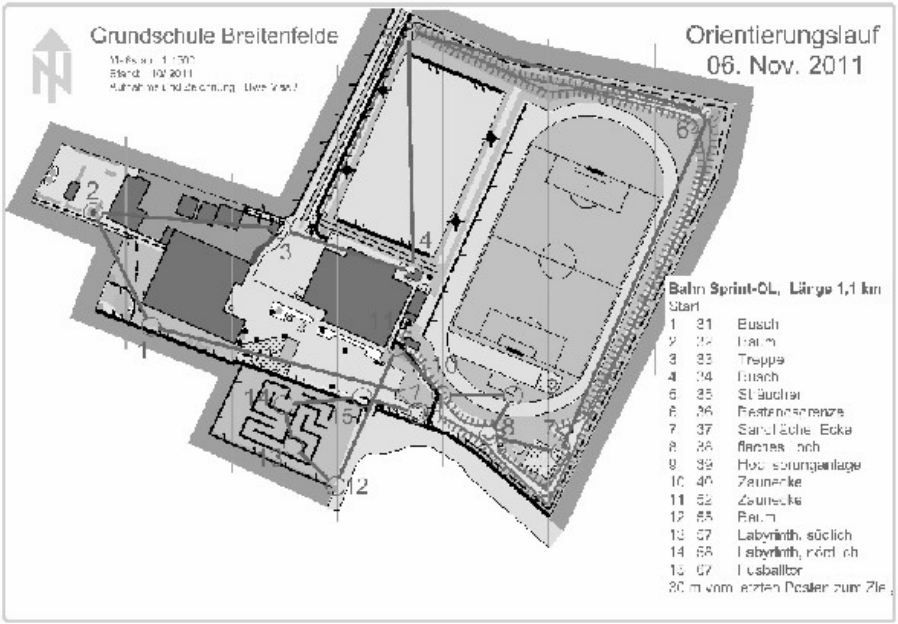


So könnten Besucher der Landesturnschule mit dann dort vorliegenden OL-Karten trainieren und ihre eigenen Routen wählen. Wir kommen mit dieser Planung auch einem Wunsch der Landesturnschule nach und hoffen natürlich auch auf ihre Unterstützung.

Eberhard Stelzer

Das **erste Kartenprojekt**

Nach dem Kartenzeichnerlehrgang Anfang April in Trappenkamp wollte ich nicht so viel Zeit verstreichen lassen, um das bei Jörg Erlernte zu vertiefen.
So fing ich mit einer kleinen Karte im Maßstab 1:7500 bei mir zu Hause in Borstorf an und habe dort im Rahmen des Kindesfestes einen kleinen Score-OL als Spiel für die älteren Kinder angeboten.
Das hat inklusive des Kartedrucks durch Stephan Krämer eigentlich alles geklappt. Ich wusste nur nicht, dass ich zusätzlich zur Bahnlegungsdatei auch noch die Kartendatei an Stephan senden musste. So kamen die gedruckten Karten gerade noch rechtzeitig am Tag des Kinderfestes an. Aber hatte ja gereicht.
Jetzt konnte ich mich gemeinsam mit Silvia an die erste richtige OL-Karte wagen. Wir wählten das Gelände ausgehend von der Breitenfelder Schule in Richtung Alte Salzstraße hierfür aus. Das Gelände, wenn auch nicht sehr Waldreich, bietet durchaus sehr interessante Teilebereiche. Eine alte Kiesgrube und teilweise starke Geländeabfälle boten ein abwechslungsreiches Höhenlinienbild, dazu noch das Schulgelände und der Ort Breitenfelde selbst.



Nachdem Silvia die Grundkarten besorgt hatte und als Hintergrundkarten in OCAD eingefügt und abgestimmt hatte, konnte das Zeichnen mit OCAD losgehen.
Stundenlanges zeichnen von Höhenlinien, Gebäuden, Wegen, ..., also alles, was ohne Gang ins Gelände gezeichnet werden konnte. Im Eifer zeichnete ich glatt alle Höhenlinien der Grundlagenkarte ab, also in einer viel zu engen Äquidistanz von einem Meter. Dieser Fehler erwies sich im Nachhinein ab als nicht so schlimm heraus, weil Silvia jede 2. Höhenlinie in eine Hilfshöhenlinie verwandelte und das Symbol in OCAD verbarg.

So weit so gut, aber da wir ja zu zweit an der Karte zeichneten, konnten Abstimmungsschwierigkeiten zwischen Silvia und mir nicht ausbleiben.
Wir haben uns immer gegenseitig die aktuellste Version zugeschickt, trotzdem kam es immer mal wieder vor, dass einzelne Details von beiden aufgenommen und gezeichnet wurden.
Als Schwerpunkt für die Geländeaufnahme kümmerte Silvia sich, als die sehr viel Erfahrene um die Kiesgrube und die Waldabschnitte. Die Kiesgrube war der schwierigste Teil und benötigte entsprechend die meisten Detailaufnahmen. Ich nahm mir die Äcker, Weiden, Knicks und das Schulgelände vor. Von dem Schulgelände selbst wollte ich sowieso noch eine weitere Karte im Maßstab 1:1500 aufnehmen, um dort ein spezielles Angebot für Einsteiger anbieten zu können.

Nachdem wir mit der Karte soweit zufrieden waren, konnten wir an die Planung des OLs am 06. November in Breitenfelde gehen. Wir wollten auf jeden Fall ein reichhaltiges Angebot für Kinder schaffen, jedoch auch den Ansprüchen erfahrener Orientierungsläufer gerecht werden.

So waren insgesamt 7 Bahnen auf unserer Ausschreibung zu finden:

- Eine DH10- und eine DH12-Bahn für die Kinder.
- Zwei mittelschwere Bahnen (3,3 und 5,1 km) für die erfahrenen OLer.
- Die 4,7km-Bahn auf DH12-Niveau war als Anfängerbahn

für Sportler aus anderen Sportarten konzipiert.

- Dann noch einen Schnupper-OL über 700m auf DH10-Niveau direkt auf dem Schulgelände.
- Und als Letztes noch einen Mini-Sprint über 1,1km auf DH12-Niveau, ebenfalls auf dem Schulgelände, nur noch erweitert um ein kleines Labyrinth auf einer benachbarten Wiese.

Der Mini-Sprint sollte ein attraktives Angebot sowohl für Anfänger als auch für erfahrene OLer sein.
In Summe haben wir also 5 Bahnen für Anfänger und Kinder, und trotzdem auch noch 3 Bahnen für OLer angeboten.

Insgesamt sind wir mit unserem veranstalteten OL am 06. November sehr zufrieden. Obwohl uns auch hier ein kleiner Patzer mit falsch eingezeichnetem Start und Ziel auf den Schulgeländekarten passierte. Außerdem war die lange Anfängerbahn leider nicht mit einer Textpostenbeschreibung ausgestattet. Aber es hat uns trotzdem und trotz der vielen

Arbeit richtig Spaß gemacht und aus Fehlern lernt man ja.

72 Starts konnten wir verbuchen. Auch wenn ich mir wesentlich höhere Anmeldezahlen, insbesondere bei den Neulingen erhofft hatte. Mit Blick auf die im Vorfeld betriebene Werbung, ist die Teilnehmerzahl einfach enttäuschend gewesen. Auf jeden Sportübungsleiter im Jugendbereich des Breitenfelder Sportvereins war ich zugegangen.
Warum haben sich nur so wenige Neulinge angemeldet? Das verstehe ich nicht!

OL bietet so viel:
Laufen oder auch wandern im Gelände und im Wald etwas finden, dadurch Erfolg verspüren, Spaß mit anderen haben,...und für Sportler ein abwechslungsreiches Laufen verbunden mit einer hohen Konzentrationsanforderung.

Ich jedenfalls empfinde OL als eine spannende und abwechslungsreiche Sportart, welches mir immer wieder ein kleines Abenteuer vor der Haustür bietet.

Und ich werde mich jedenfalls nicht so schnell entmutigen lassen, mich weiter für Kinder und Jugendliche zu engagieren.

Das Einzige das ich kritisiere ist, dass Orientierungslauf von Außen betrachtet vielleicht wenig cool wirkt und dass Neulinge sich auch nicht so schnell in die OL-Familie aufgenommen fühlen. Vielleicht sollten wir einmal unsere OL-Kleidung auf Zustand und Coolness prüfen!

Vielen Dank noch mal für die Teilnahme an unserem OL in Breitenfelde und für euer Engagement im Orientierungslaufsport.
Ich freue mich auf den nächsten Orientierungslauf in Schleswig-Holstein.

Uwe Maaß, TSV Nusse

Nutzung von **Karten in Ausschreibungen**

Aus aktuellem Anlass möchte ich einige Tipps geben, wie man in Ausschreibungen Karten ohne Lizenzprobleme verwenden kann.

Kleiner Rückblick: Die OL-Abteilung des SHTV wurde von einer Anwaltskanzlei (als Vertreter eines großen Kartenverlages) abgemahnt, da in einer Ausschreibung eines Wettkampfes im Jahre 2009 eine Kopie eines Stadtplanes als Anfahrtsskizze genutzt wurde. Hierbei handelt es sich um eine Urheberrechtsverletzung.

Um solchen Probleme (und Kosten) in Zukunft aus dem Wege zu gehen, sollte man bei Erstellung der Ausschreibung - egal ob Internet oder nur als Ausdruck - auf lizenzfreie Karten zurückgreifen.

Online ist die einfachste Möglichkeit die **Verlinkung auf Google Maps**. Eine Nutzung der Karten in einem Ausdruck ist aber nicht ohne Weiteres möglich.
Die Alternative heißt hier zum Beispiel **www.openstreetmap.de**.

Hierbei handelt es sich um eine lizenzfreie und sehr genaue Karte, an der jeder mitarbeiten kann. Man stellt den gewünschten Ausschnitt ein und erstellt einen sogenannten Screenshot (bei Windows-PCs: einfach die „Druck“ bzw. „PrtScr“-Taste drücken, bei Mac: Tastenkombination aus Shift + Apfel + 3), den man dann z.B. in der Textverarbeitung einfügen, vergrößern und zurechtschneiden kann.

Der etwas aufwändigere - aber elegantere - Weg ist die **Erstellung einer kleinen Anfahrtsskizze** mit OCAD.
Hierzu kann man jede beliebige Karte als Hintergrund laden und zeichnet die wichtigsten Straßen etc. ab.
Ein geübter Zeichner braucht hierfür nur einige Minuten und der weniger erfahrene Kartenzeichner kann hier die Chance nutzen ein wenig zu üben.

Es gibt also durchaus Möglichkeiten, um rechtlich problemlos Anfahrtsskizzen in Ausschreibungen zu integrieren.

Malte Schröder

Einladung und Ausschreibung
zur

Winter-Orientierungslauf-Serie 2011/2012

des SC Klecken, MTV Salzhausen, TSV Fischerhude

Drei Vereine in Nord-Niedersachsen bieten in auch diesem Winter eine Orientierungs-**Trainings**-Laufserie an. Mitmachen kann jeder! Es werden Bahnen von unterschiedlicher Schwierigkeit angeboten, so dass sowohl Anfänger als auch erfahrene Läufer auf ihre Kosten kommen.
Es gibt jeweils vier verschiedene Bahnen, von denen jeder Läufer beliebig viele ablaufen kann. Jede Bahn ist zwischen 1,5 und 2,5 km lang. Wer alle Bahnen abläuft, kommt also auf 8 bis 9 km (Luftlinie) Gesamtstrecke.
Es gibt eine Gesamtwertung über alle vier Läufe (die besten drei Ergebnisse zählen).

Bahnen
Bahn A 1,5 bis 2,0 km sehr leichte Orientierung (Niveau D/H10)
Bahn B 1,5 bis 2,5 km mittelschwierig (Niveau D/H12 bis 14)
Bahn C 2,0 bis 2,5 km schwierige Orientierung
Bahn D 2,0 bis 2,5 km schwierige Orientierung

Startzeiten: Die Startzeit ist frei wählbar. Es erfolgt eine Zeitnahme. Eine Pause zwischen den einzelnen Starts ist möglich aber nicht notwendig.
Die Postenkontrolle erfolgt durch Lochzangen und Kontrollkarten.

Meldung: Bitte spätestens montags vor den jeweiligen Lauf bei dem ausrichtenden Verein per E-Mail anmelden.
Nachmeldungen am Lauftag sind möglich, soweit Karten vorhanden sind.

Unkostenbeitrag: pro gelaufene Bahn Erwachsene :1,50 Euro, Jugendliche: 1,00 Euro (Sonderregelung für Silvesterlauf).
Für Mitglieder der ausrichtenden Vereine ist die Teilnahme jeweils kostenlos.
Der Ausrichter übernimmt keine Haftung. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

➔ Treffpunkte, Anfahrtsskizzen und weitere Informationen werden vor jedem Lauf im Internet unter www.sc-klecken.de/ol eingestellt.

Termine

Sonntag, 11. Dezember 2011
Buchholz i.d.Nordheide
Treffpunkt: Am Boerns Soll, Sportplatz am Schulzentrum

Samstag, 31. Dezember 2011
Hamburg-Billstedt, Silvester-OL

Sonntag, 05. Februar 2012
Salzhausen, Landkreis Harburg

Sonntag, 26. Februar 2012
Ottersberg-Quelkhorn, Landkreis Verden

OL-SHOP CONRAD

Dorfstraße 16 c
D-01814 Bad Schandau

Internet: www.ol-shop-conrad.de
E-Mail: OL-Conrad@t-online.de

Tel./ Fax: 0049 350 22 / 4 13 05