BRUNO

Ausgabe 1-12
Jahrgang 19
9. Dezember 2012

Liebe BRUNO-Leser... 3
Nachruf Hans-Peter Meyer 4
Silvester-OL 2011 im Öjendorfer Park 5
Bestes **Frühlingswetter** am Dummersdorfer Ufer 7
Påskeløb 2012 auf Rømø 9
Senioren-WM in **Bad Harzburg** 2012 10
DM Mittel im tiefen Bayern 14
Jugend-**Trainingswochenende** in Neu-Lankau 16
Offenes **Trainingslager** am Voßberg 17
JLVK 2012 21
Trainingslager mit dem D-Kader Niedersachsens 23
Trainingswochenende mit Faaborg Ok und Talentcenter Syd 24
Festpostennetz in Trappenkamp 26

Titelbild:
Festposten in Trappenkamp (Bericht S.26)

BRUNO ist das offizielle Magazin der Orientierungsläufer Schleswig-Holsteins

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...

Wie auf dem Titelbild schon zu sehen: Es gibt nun das erste Festpostennetz in Schleswig-Holstein. Im Trappenkamper Wald wurden 15 feste Posten installiert und eine OL-Karte mit weiteren Informationen kann in der Landesturnschule erworben werden. Mehr dazu steht im Artikel auf Seite 26.

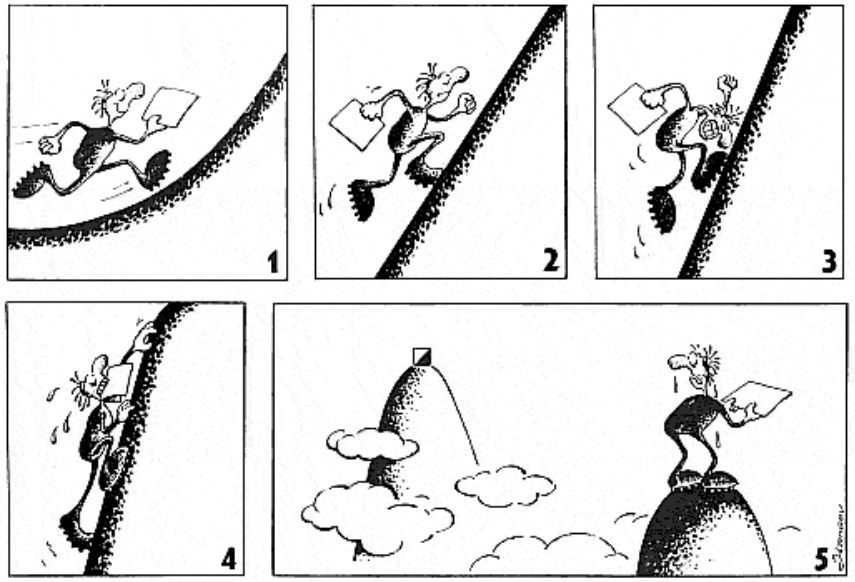
Das Inhaltsverzeichnis auf der linken Seite ist leider nicht aktuell, da einige Artikel erst eingetrudelt sind, als das Deckblatt schon im Druck war.

Als Einleger findet Ihr wie bereits in den letzten Jahren den schleswig-holsteinischen OL-Terminkalender, damit Ihr unter dem Weihnachtsbaum schon einmal das kommende Jahr planen könnt.

Viel Spaß beim Lesen und ein schönes Jahr 2013...

Euer

Malte



Hans-Peter Meyer

* 19.7.1934 † 18.7.2012

Einen Tag vor seinem 78. Geburtstag starb unser Sportsfreund Peter an einem Krebsleiden. Unvergesslich bleiben seine außergewöhnliche Hilfsbereitschaft, sein immer getragener Trainingsanzug im blauen Seidenballon (eine echte Erkennungsmarke) und sein Eigenbau, die minütlich piepsende Startuhr, die Generationen von Wettkämpfern auf die Bahnen geschickt hat.
Peter kam via Volleyball und Tennis durch Vermittlung seiner Fachhochschulkollegen Rudi Taurit & Wolfram Köster zum OL, wo er 1977 seinen ersten Lauf in Steinhorst absovierte.
Es bezeichnet ihn, dass er sich dort auch gleich als Helfer anbot. Dort Blut geleckt folgte er seinem Mentor Wolfram zum VfL Bad Schwartau.
Nach seinem Tod in 1995 übernahm Peter auch die OL-Abteilung. Unter seiner Regie wurde das vorhandene Kartenwerk um den Riesebusch renoviert und auch der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Als die Jugendlichen des Vereins sich so nach und nach studienbedingt auswärts orientierten, schloß er die OL-Abteilung und schloß sich den OL´ern der Lübecker Turnerschaft an. Auch hier brachte er sich gleich voll ein, und war unentbehrlicher Helfer vieler Veranstaltungen, von seiner Startuhr mal ganz zu schweigen.
Wir alle werden Hans-Peter sehr vermissen und ihm einen der nächsten Läufe in den Wäldern von Bad Schwartau widmen.

Für die OL´er in Schleswig-Holstein Björn Hansen

Das kalendarische **OL-Jahr 2011 endete** bei **Plusgraden** im Öjendorfer Park

Der SC Klecken hatte sich wieder einmal über die Elbe „gewagt“ und zum traditionellen Silvesterlauf eingeladen und somit die Schleswig – Holsteinischen Vereine „entlastet“.

Wenn Barbara und Uwe einen OL ausrichten, kann man immer davon ausgehen, dass sich eine Reihe Niedersachsen im Schlepptau, wie heute aus Hannover, Fischerhude, Worpswede, Kirchweyhe, Langenhagen und Steinberg, befinden.
Eine muntere Läuferschar hatte sich zum Silvestermorgen einen sportlichen Abschluss des Jahres 2011 gegönnt, um mit „gutem Gewissen“ den Jahreswechsel zu erleben.

Mit vier verschiedenen Bahnen (1,9 km, 2,4 km, 3,7 km und 2,6 km zur Auswahl) konnten für die Kleckener Winterlaufserie 2011/2012 die nächsten Wertungspunkte erlaufen werden. Die heutigen Gesamtpunkte reichten von 10 bis 400.

10 - 99	Punkte :	29 Teiln.
100 - 199	Punkte :	6 ,,
200 - 299	Punkte :	6 ,,
300 - 400	Punkte:	6 ,,

Von 47 Teilnehmern hatten sich 11 für alle 4 Strecken entschieden und kamen mit insgesamt 10,6 km auf 237 bis 400 Punkte.

Die Sonne versuchte sich vorsichtig einen Spalt durch die Wolken zu bahnen und ließ die die gefühlte Kühle trotz milden Wetters nicht recht zum Zuge kommen, ganz im Gegensatz zum Winter 2010 / 2011 , wo wir im Volkspark mit Schnee und Eis zu kämpfen hatten.

Auch unsere beiden Enkelkinder konnten sich auf dem weitläufigen „Wiesen-Waldgelände“ um den See bei der Postensuche ordentlich austoben.

Zur geübten Praxis gehörte natürlich warmer Punsch und Tee , zusammen mit den Berlinern ; immer eine willkommener Abschluss nach dem Lauf.

Barabara und Uwe sagen wir Dank und wünschen allen ein gesundes und erfolgreichen Jahr 2012.

Eberhard Stelzer

Bestes **Frühlingswetter** am Dummersdorfer Ufer **an der Trave** in Lübeck-Kücknitz

Der Gegensatz zum vergangenen Jahr konnte nicht größer sein.

Wir mussten im Januar 2011 unsere Teilnahme wegen vereister Straßen absagen, denn eine Fahrt von Norderstedt nach Lübeck ging einfach nicht.

In diesem Jahr war nun alles ganz anders.

Zwischen wochenlangem Winter- und Schmuddelwetter präsentierte sich der 26. Februar 2012 als sonniger Frühlingstag. Bei wolkenlosem Himmel waren leider zu wenig OLer in das herrliche Naturschutzgebiet gekommen, um die Landschaft mit fantastischen Ausblicken auf die Trave zu genießen.

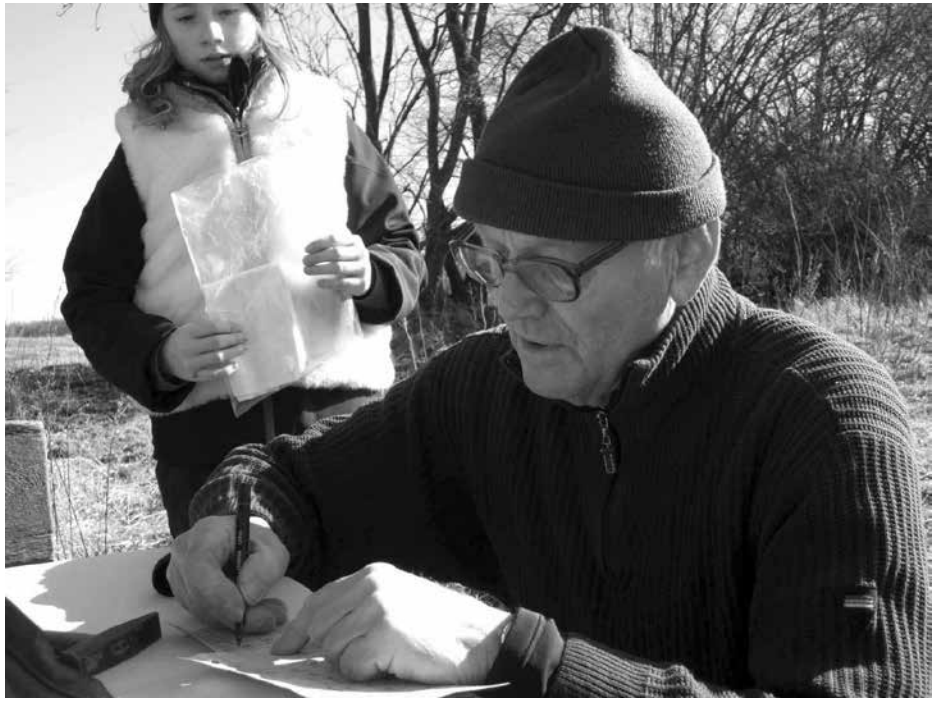
Bedingt durch eine Wadenzerrung und damit das verhinderte Ablaufen der sehr schön gelegten OL-Strecke dieses Wintertrainingslaufes konnte ich die Ausblicke beim Abwandern besonders genießen.

Die Strecke war abwechslungsreich gestaltet, selbst auf einen Aussichtsturm war ein Posten platziert.

Horst hatte alles wieder in geübter Praxis vorbereitet. Eine Vielzahl von natürlichen Astgabeln diente im freien Gelände als Postenständer und die kleinen Postenschirme hatte er in Mulden und Löchern „versenkt“, dies aber in den Wichtigen Informationen auch angekündigt.

Als Schnellwertung hatte Horst, wie schon in der Vergangenheit, eine großes Stück Pappe besorgt und in bester Reinschrift die Namen und Zeiten darauf platziert. So wurden wir alle an alte Zeiten erinnert und konnten OL- Nostalgie erleben, zumal der Lauf mit Kontrollkarten durchgeführt wurde So schön kann Orientierungslauf sein. Horst, das war ganz prima, wir danken Dir dafür.

Eberhard Stelzer



Påskeløb 2012 auf Rømø

Dieses Jahr ging es zum dänischen Osterlauf nach Rømø statt. Alle drei Etappen fanden auf der Insel statt - lange Fahrzeiten blieben uns so also glücklicherweise erspart.
Traditonell findet der erste „Wettkampf“ noch vor dem ersten Start statt: die alljährliche Boßel-Runde. Es ging auf eine schöne Runde, die man später beim Wettkampf in Teilen noch einmal wiederholen durfte. Welches Team gewonnen hat, weiß man nicht mehr :)
Dann folgten Donnerstag bis Samstag die drei Etappen durch schönes Gelände und bei schönem Wetter.
Den Abschluss der schönen Osterwoche bildete wie immer die Tippspromenade inklusive Ostereiergesuche.
Ergebnisse:
http://paaskeloeb.okhtf.dk

Malte Schröder

Senioren-WM in **Bad Harzburg** 2012

Vom 1. - 8. Juli 2012 fanden in und um Bad Harzburg die Senioren-Weltmeisterschaften im OL statt.
Ausgetragen wurden 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).
Insgesamt konnten im Harz über 4000 Läufer aus 42 Nationen begrüßt werden.
Für alle Läufer, die noch nicht bei der WMOC (World Masters Orienteering Championchips) starten durften, wurde der Harzcup als Rahmenlauf ausgetragen.

Die heiße Phase begann dann schließlich in der Woche vor dem Wettkampf, denn trotz der langen und guten Vorbereitung gab es natürlich eine unendliche Anzahl an Aufgaben, die erst jetzt in Angriff genommen werden konnten.
Wir kamen wieder im MTK-Heim unter, bis es denn zu Beginn der Wettkämpfe in das Helferquartier nach Clausthal-Zellerfeld gehen sollte.
Aber bis dahin lag noch eine Menge Arbeit vor uns.
Nachdem die Wettkampfkarten von der Druckerei geholt wurden hieß es dann, jede einzelne Karte in die Hand zu nehmen und auf den korrekten Offsetdruck zu überprüfen. Bei einer Anzahl von 25000 Karten nicht gerade mal eben nebenbei gemacht.

Notebook-Einrichtung

Während wir im Bereich IT damit beschäftigt waren, den Berg an Hardware vorzubereiten, die Software zu füttern und Unmengen an Listen zu drucken, waren die Bahnleger jeden Tag unterwegs alle Postenstandorte mehrfach zu kontrollieren und die Logistiker werkelten und sortierten eifrig.
Als dann der Anreisetag immer näher rückte ging es daran die Teilnehmertüten zu packen. Diese Tüte erhielt jeder gemeldete Teilnehmer und war bestückt mit dem Bulletin und

reichlich Informationsmaterial. Zusätzlich musste für jeden Verein bzw. Reiseveranstalter eine Tüte gepackt werden - mit Bus- und Parktickets, Leihchips, Quittung und und und... Hier konnten wir wieder einmal unsere Fließbandeignung unter Beweis stellen.

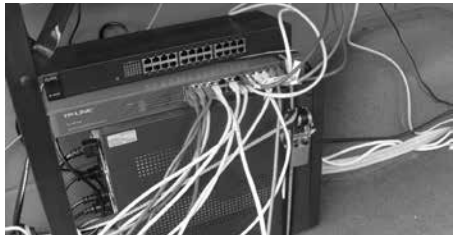
Ein kleiner Teil der Teilnehmertüten

Zum Ende der Vorbereitungswoche hatten wir dann das Event-Center auf der Harzburger Pferderennbahn eingerichtet und unsere IT-Busse fertig eingerichtet. Zum Glück hatten wir hier die Unterstützung der VW Sportkommunikation, die uns den umfangreichen Fuhrpark zur Verfügung stellten.

Fuhrpark

Event-Center Rennbahn Bad Harzburg

Als dann die Teilnehmer langsam in Bad Harzburg aufschlugen, rückte auch der erste Wettkampf näher: **Sprintqualifikation in Bad Harzburg**. Wir hatten Glück mit dem Wetter und auch sonst verlief die Auftaktveranstaltung sehr gut. Als der letzte Läufer im Ziel war musste nun schnell noch vor Ort die Startliste für das Finale erstellt werden. Unter den strengen Augen des IOF-Deligierten.



Zielgelände in Goslar (Kaiserpfalz)

Am nächsten Tag fand das **Sprintfinale in Goslar** statt. Und nicht irgendwo - sondern direkt zu Füßen der historischen Kaiserpfalz. Die Strecken quer durch die Goslarer Innenstadt war mit Sicherheit ein tolles OL-Erlebnis.

Nach einem Ruhetag fanden die **Qualifikationsläufe** in der Langdistanz in **Drei-Annen-Hohne** und in **Clausthal-Zellerfeld** statt. Ein Highlight für die Läufer war mit Sicherheit die Anreise mit der Dampflok zum OL.

SI-Problembehandlung

SI-Problembehandlung

Das gibt es schließlich nicht alle Tage. Auch wenn die logistische Bewältigung des Ganzen ein kleiner Kraftakt war.

Zum **Lang-Finale** am Samstag ging es dann wieder nach **Bad Harzburg** - unweit des Geländes der DM Lang 2011.

Der Steinbruch Huneberg, auf dem sich das Zielgelände befand, bot einen tollen Ausblick auf die spannenden Finalläufe.

Mit der Abschlussfeier gingen dann die arbeitsreichen Wochen zu Ende. Wir konnten dem Teilnehmer eine rundum gelungene Veranstaltung abliefern, was uns auch ausdrücklich von der IOF bescheinigt wurde.

Nachdem wir dann die meisten Sachen auseinandersortiert, weggeschickt und eingelagert hatten, ging es mit sehr vielen neuen Erfahrungen nach Hause um nach über zwei Wochen endlich mal wieder etwas mehr zu schlafen.

Eine ähnlich große Veranstaltung wird es so schnell nicht mehr geben in Deutschland und ich glaube keiner der Helfer hat es bereut dabeigewesen zu sein.

Malte Schröder

Zieleinlauf in Bad Harzburg Huneberg

DM Mittel im tiefen Bayern

...na das kann ja was werden!

Untypisch angefangen hat das Ganze ja schon mit der Anreise. Bis Freitag hatte ich noch einen Lehrgang bei Bonn, dort dann eine Zugkarte gekauft und los ging's. Bis Frankfurt war ja noch alles gut, immer am schönen Rhein entlang, mit Tunnels und viel Gleisen, und vor allem mit Sitzplatz, obwohl ich nicht reserviert hatte. Das sollte sich ab Frankfurt ändern und dieser Zustand blieb dann auch bis Nürnberg erhalten. Dank SMS Konferenz wusste ich ungefähr wo sich die anderen mit dem PKW gestarteten Malenter befanden. Als ich in Plattling das letzte Mal umsteigen musste, waren sie gerade im WKZ Unterlagen abholen, danach konnten sie direkt zum Bahnhof um mich abzuholen.

Am Samstag wurde es dann wieder lustig! Ca. 2,3 km zum Start, gefühlt waren es 4. Kurz vorm Start kam mir eine Frau entgegen, die meinte, der Start sei um ca. eine halbe Stunde verschoben!? „He? Red du mal". Ne, nix red du mal, die Startverschiebung war wohl der komischen Anfahrt geschuldet, bei der ja noch Parkgebühren entrichtet werden mussten und von der Freiwilligen Feuerwehr eine Einparkzeremonie zelebriert wurde, denn genügend Parkfläche war nicht vorhanden. (Erinnerte ein wenig an Neubrandenburg; alle in Reihe, einspurig und alle gleichzeitig wieder los! Hi, hi.)

Foto: Petra Lange

Nun gut, nach ca. 45 min Wartezeit am Start ging es dann ja auch los. Die ersten Posten standen recht dicht zusammen und wären im flachen Gelände der reinste „Stempelwettbewerb" gewesen, aber an diesem steilen, felsigen Hang war dann Suchen angesagt. Da war ich ja aber nicht allein.

Im weiteren Verlauf musste ich dann mehr und mehr feststellen, dass „Generalisieren" der Karte doch sehr nützlich sein kann; es waren Wege und Schneisen in der Karte, die in der Natur nur mit gutem Willen zu vermuten waren, was natürlich nicht zu einer übermäßig kurzen Laufzeit beitrug. Am Sonntag konnte ich mich zumindest auf die Karte einstellen und machte dadurch etwas weniger Fehler, dafür kam ich die Berge gar nicht mehr hoch.

Die Streckenlegung war teilweise auch sehr gewöhnungsbedürftig. Am Sonntag wunderten sich die Läufer am Start, dass ständig Altersklassenläufer wieder durch den Start mussten, mal ganz davon abgesehen, dass sie im weiteren Verlauf auch noch D-H 10 Posten anzulaufen hatten (Baum mitten auf der Kreuzung). Bei mir lagen die letzten 6 Posten so dicht zusammen, dass so gut wie keine Routenwahlmöglichkeiten vorhanden war, mal davon abgesehen, dass ich die letzten 3 Posten vor'm Laufen kannte, weil sie um die Zielwiese verteilt waren.

Das Abenteuer setzte sich ja auch noch fort, denn auf dem Rückweg hatten wir dann ja auch noch Stauerparty, gemütliches Zusammentreffen zu Fuß mit Horst M. auf der A9 vor „Leipzsch". 3 Stunden ging nichts mehr, was nicht schön ist, wenn man am Nachmittag mal eben von kurz vor Passau bis nach kurz vor Dänemark muss.

Na ja, tendenziell hat man so ein Wochenende eher mal in den neuen Bundesländern, aber was soll ich sagen, in Walddrehna bei der DM Lang war und lief alles super. Toller Wald, super Organisation und geregnet hat es nur, wenn wir bereits im Auto saßen!

Viele Grüße aus Malente
Dirk Andersson

Jugend-**Trainingswochenende** in Neu-Lankau

Jeder kennt sie, die typische Mütterfrage beim Abholen: „Na, wie war's?" Die Standardantwort darauf lautet eigentlich: „Okay", und mit Blicken, „und mehr erzähl' ich dir auch nicht!"
Diesmal aber sprudelte es aus meinen Jungs und ihren Freunden hervor. „Es war voll gefährlich – mich hat ein Frosch angesprungen!", scherzte Lennart der erfahrenste Läufer dieser Clique. Der OL-Neuling Jarod berichtete: „Es fühlte sich wie eine echte kleine Expedition an." – „Und ich wäre wirklich fast im Schlamm stecken geblieben, soo tief war der!", spaßte Yoda, der auch schon ein paar OL-Kilometer unter seinen sehr schlammigen Laufschuhen hat. Johanna, die gerade letztes Wochenende ihren ersten OL in Norderstedt gelaufen war, freute sich: „Ich habe neue Freundinnen gefunden!"
Auf der das-war-cool-Liste stand bei den vier Nord-Hamburgern das Einsammeln der Posten, Tischtennis im Dunkeln, der Vielposten-OL mit Richtungswechsel und Staffel-OL, Fußballspielen, Kompass- und Kartelesenlernen, Fingernägel bunt getupft lackieren, Klopfstreiche trotz heiliger Nachtruhe, und tatsächlich auch das Laufen an sich.
Das frühe Aufstehen um halb 8 mit Frühsport vorm Frühstück erhielt das Votum megauncool. Aber so schlimm kann das nicht gewesen sein, denn nächstes Jahr wollen alle vier wieder mitmachen.

Yoda 10 J., Johanna 11 J., Lennart 12 J., Jarod 12 J.

Vielen Dank an Christian Stamer und die Betreuer für ein lustiges, sportliches und sonniges Wochenende!

Mireille Höft

Offenes **Trainingslager** am Voßberg

In diesem Jahr wählten wir das Schullandheim Lankau bei Mölln als Basis für das offene Trainingslager im OL aus.
Das Schullandheim wies, unmittelbar am Voßberg bei Mölln gelegen, eine optimale Lage für das vom 01. bis 02. September stattgefundene Trainingslager.

Die Organisation übernahmen Silvia, Christian S. und ich.

Die Lübecker Turnerschaft überließ dankenswerter Weise zu diesem Zwecke dem SHTV einen Teil der Karte „Voßberg".

21 !!! Teilnehmer, in erster Linie Kinder und Jugendliche, konnten wir in diesem Jahr verbuchen. Die meisten Kinder waren in der Altersklasse DH10-12, darunter auch 5 Anfänger.
(Lennard, Jarod, Yoda und Johanna [TuRa]; Konrad, Jan-Hendrik, Max, Jan, Annika [PTSV]; Anne, Svenja-Malin, Finn Morten, Sophie, Lia [TSV Nusse])
Die Jugendlichen bewegten sich um H14 Niveau (Max, Jakob, Constantin, Enno [TSV Nusse].
Jonas und Frederik [PTSV] auf H18 Niveau wurden zusätzlich noch als Postensetzer eingesetzt. Mathias absolvierte als erwach-

sener Teilnehmer am Samstag sein OL-Training.
Für solch eine große Gruppe waren die Schleswig-Holstein-Trikots, die von Christian verteilt wurden, nicht ausreichend vorhanden. Das Zusammengehörigkeitsgefühl hat dadurch jedoch meines Erachtens nicht gelitten.

Das erste Training am Samstagvormittag war ein Lang-OL mit leichten und schwierigen Strecken. Hier wurde schon gleich deutlich, dass der Voßberg als Übungsgebiet mit einer zuletzt 2009 aktualisierten Karten kein leichtes Gelände darstellte. Jedoch war von Frustration bei den Teilnehmern nichts zu spüren. Im Anschluss des 1. Trainings waren die Kinder so in ihr gemeinsames Freispiel vertieft, dass wir uns entschlossen, den für die Mittagspause geplanten Badeausflug im Lankauer See, ausfallen zu lassen. Wer nicht durch das Spiel gefesselt war, konnte sich an einer zwischen 2 Bäumen gespannten Slackline versuchen.
Am Nachmittag folgte dann ein Vielposten-OL mit ständigen Richtungswechseln. Auch hier waren uns irgendwie einige Teilnehmer auf der Strecke geblieben, dachten wir! Gerade als der Suchtrupp organisiert war, trudelten die letzten Läufer selbstständig ein.

Trotzdem war es gut, dass zusätzlich zu den Organisatoren ausreichend Betreuer dabei waren:
(Beate, Till, Antje [PTSV]; Christian N. Christine [TSV Nusse])
Nun machten wir uns auf den Weg zu unserer Unterkunft im Schullandheim. Kaffee und Kuchen wartete dort auf uns. Nach der Zimmeraufteilung gab es Gelegenheit zum Fußballspielen, die Umgebung des Schullandheims zu erkunden, oder sonst was.
Im Anschluss an der Vertilgung der Spaghetti absolvierten wir noch eine von Silvia vorbereite-

te Übungseinheit. Bei dem Laufspiel „Chaosrallye“, wurden spielerisch OL-Signaturen auf der Karte und in der Postenbeschreibung eingeübt.

Vor dem Frühstück am nächsten Morgen hieß es „Pestsocke“, „Würstchenticker“ und „Ich bin fit“, wem das zu kindisch war, ging mit Christian N. laufen.
Nach dem Beseitigen unserer Spuren im Schullandheim ging es mit dem Lunchpaket im Gepäck zur letzten Trainingseinheit in den Wald. Am Sonntag stand ein Staffeltraining mit Massenstart auf dem Programm.

Bis zur Verabschiedung wurde noch mal die Sonne genossen.

Fazit:
Hat wieder richtig Spaß gemacht! Besonders hat uns, die für Schleswig-Holstein doch relativ hohe Teilnehmerzahl gefreut. Wahrscheinlich werden wir in 2013 das Kinder- und Jugendtrainingslager wieder am Voßberg durchführen.

Termin vormerken:
24./ 25.08.2013

Uwe Maaß

JLVK 2012

Der Jugendländervergleichskampf, kurz JLVK, ist ein Wettkampfwochenende, bei dem sich die Jugendteams der Bundesländer in einem Einzel- und einem Staffelwettkampf messen.
Der diesjährige JLVK fand im April in Halberstadt, Sachsen Anhalt, statt. Schleswig-Holstein war erstmals seit 2009 wieder mit einem kleinen Team am Start. Christoph Koch (H14) und Frederik Requate (H18) (beide Preetzer TSV) liefen in der Jugendwertung des JLVK. Jan-Hendrik Koch, Konrad Stamer (Preetzer TSV), Svenja-Malin und Finn-Morten Nolte (TSV Nusse) starteten in den Rahmenkategorien H10 und D12 und konnten so erste JLVK-Luft schnuppern.
Die Nähe der Kleinstadt zum Harz sorgte für ein besonders für Schleswig-Holsteins Verhältnisse anspruchsvolles und interessantes Gelände, in dem am Samstag die Einzelwettbewerbe und am Sonntag der Staffelwettbewerb ausgetragen wurde.
Beim Einzelwettkampf erlief Frederik in H18 einen 22. Platz und damit die einzigen Punkte für Schleswig-Holstein. Christoph konnte krankheitsbedingt leider nicht starten. In den Rahmenklassen gab es ein paar erfreuliche Ergebnisse. Konrad Stamer und Jan-Hendrik Koch erreichten in H10 den 2. und 3. Platz. Svenja lief in D12 auf den 13. Platz.
Am Sonntag fand der Staffellauf statt. Hier konnten wir leider keine eigene Staffel stellen, so dass Frederik und Christoph in der Klasse H14 außer Konkurrenz zusammen mit einem Läufer aus Niedersachsen antraten. Die Kinder nahmen alle am Betreuer Score-OL teil, der traditionell vor dem eigentlichen Staffellauf gestartet wird.
Die Gesamtwertung gewann wenig überraschend Sachsen vor Bayern und Thüringen.

Fazit: Durch die Teilnahme konnten alle, insbesondere auch die jüngeren Teilnehmer, viele neue Eindrücke und Erfahrungen bei einem großen Wettkampf in ungewohntem Gelände sammeln. Das hilft uns vielleicht in den kommenden Jahren, um in der Länderwertung auch mal wieder etwas weiter vorne zu landen.

Frederik Requate
und Christian Stamer

Einladung
zum 1. gemeinsamen Orientierungslauf-Wintertraining 2013

Wann? Sonntag, den **13. Januar 2013**; gemeinsamer Start um **10 Uhr.**

Wo? auf dem **Priwall in Lübeck-Travemünde,** Treffpunkt **Fliegerweg**

Anfahrt? Am besten auf der **A 1** und der **A 226**, die in Lübeck-Siems in die **B 75** übergeht. Auf der B 75 (Achtung: **Radarfalle**!) weiter bis Travemünde, dort den Hinweisschildern „Hafen" und „Priwall" folgen. Auf der östlichen Traveseite ca. 400 m weiter auf der Mecklenburger Landstraße bis zum **Fliegerweg.**

Die Travefähren verkehren ununterbrochen. Es kostet 3,40 € pro Fahrzeug und Richtung sowie 1,10 € pro Fahrer und jede weitere Person. Die Fahrkarten müssen vor dem Befahren der Fähre gelöst werden.

Wettkampfsart? **Scorelauf**, wobei 60 Minuten zur Verfügung stehen. Die Posten können 2, 3 oder 4 Punkte einbringen. Bei Zeitüberschreitung werden 2 Punkte pro angefangene Minute abgezogen.

Gelände? flaches Schwemmland; etwa zur Hälfte Park-, Wohn- und Strandgebiete, außerdem ein großes Naturschutzgebiet, das nur auf den Wegen betreten werden darf. Das Naturschutzgebiet ist auf der Karte durch lilafarbige senkrechte Schraffur gekennzeichnet.

Karte? Fünffarbige LT-Trainingskarte, Maßstab 1:10 000 von 2007, mit Ergänzungen und Korrekturen vom Oktober 2012, mit eingedrucktem Postennetz und Postenbeschreibungen in Kartenhülle. Gestempelt wird in eigens vorbereitete Kontrollkarten.

Kosten? Die Teilnahme ist kostenlos für Vereine, die am gemeinsamen Winter-Training der schleswig-holsteinischen Vereine beteiligt sind.
Gäste sind herzlich willkommen, müssen sich aber mit 3,- € pro Karte an den Unkosten beteiligen.

Nach dem Lauf gibt es heißen Tee.

Meldung? Schriftlich und vereinsweise mit Angabe von Namen und Geburtsjahr bis Montag, 7. Januar 2013 an

Horst Mevius
Edelsteinstr. 19
23566 Lübeck

Bitte keine telephonischen Anmeldungen!

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr!

Für die OL-Gruppe der Lübecker Turnerschaft

gez. Horst Mevius

Trainingslager mit dem D-Kader Niedersachsens in der **Nordheide**

Die Jugendlichen des SHTV waren eingeladen, sich dem Training des niedersächsischen Jugend-Teams anzuschließen und gemeinsam für den JLVK zu trainieren.

Jakob Maaß (TSV Nusse) und ich fuhren am 16. März 2012 mit Oliver Seifert zur Bendesdorfermühle nahe Klecken, das südlich von Hamburg liegt. Dort angekommen mussten wir erst einmal nach unserer Unterkunft suchen, da die Auffahrt sehr versteckt lag. Schlussendlich fanden wir sie aber doch noch. Unsere Sachen aus dem Auto geholt, „besichtigten" wir erstmal den Garten um das Haus herum. Und schnell fragten wir uns, wie alle Läufer in so einem kleinen A-Haus für zwei Tage wohnen sollten.

Allmählich trafen immer mehr OLer ein und die Schlafzimmeraufteilung begann. Nach einem kurzen Chaos und einigen Komplikationen wegen der Liegeplätze war auch diese Herausforderung gemeistert. Da es jetzt schon sehr spät geworden war, liefen wir nur noch eine kurze Runde in der Umgebung, kehrten dann in die Unterkunft zurück und besprachen dann den weiteren Ablauf der folgenden Tage und trainierten uns in Karten lesen oder in Symbole erkennen. Danach ging es ins Bett.

Nach einer eigentlich ganz ruhigen Nacht wurde ich unsanft geweckt, einerseits weil es auf dem Nachbargrundstück einen Hahn gab und andererseits weil noch ein Warm-Up veranstaltet wurde. Nach diesem wurde gefrühstückt und dann zu dem ersten OL gefahren. Dieser wurde im naheliegenden „Kleckener Wald" veranstaltet.

Die Posten waren gut gesetzt und ich habe alles gut gefunden. Dann ging es wieder zur „Hauptbasis" zum Mittag. Am Nachmittag wurde nochmal in einen anderen Wald gefahren, in dem hauptsächlich die Kompassfähigkeiten und das „Nicht-beim-Posten-stehen-bleiben" trainiert wurde. Viel mehr war an diesem Tag nicht passiert.

Am nächsten Morgen wieder das gleiche Prozedere wie am Vortag: Aufstehen-Warm-Up-Frühstück. Es wurde wieder im Kleckener Wald trainiert, diesmal jedoch in „Partnerarbeit“.
Dies war das Abschlusstraining für den JLVK.

Besonders gut fand ich das viele Laufen und die unterschiedlichen Trainingsformen.
Ich danke den niedersächsischen Oler‘n für die Organisation und den Pfadfindern, von denen wir das Haus bekommen haben.

Christoph Koch

Trainingswochenende mit Faaborg Ok und Talentcenter Syd

Ein Schüleraustausch von Emma Klingenberg brachte den Kontakt mit Faaborg Ok zu Stande. Emma war im November 2009 für ein paar Wochen in Preetz und trainierte fleißig mit uns bzw. zeigte uns was richtiges Training ist, denn so schnell waren wir lange nicht gelaufen. Mittlerweile ist sie eine Weltklasseläuferin und wurde mehrfache Juniorenweltmeisterin. Im August gewann sie ihren ersten Welcup bei den Erwachsenen in Göteborg.

Ein erster Besuch fand im Frühjahr 2011 statt. Mit einer Gruppe Jugendlicher SHTV-Oler fuhren wir zu einem Trainingswochenende nach Faaborg auf die Insel Fünen (wir berichteten im Bruno 2011). Nach dem tollen Wochenende in Dänemark verabredeten wir mit Søren Klingenberg, dem Vater von Emma und Trainer von Faaborg Ok, einen Gegenbesuch in SH.
Ein Termin fand sich im September 2013. Wir bekamen Besuch von 23 LäuferInnen verschiedener Altersklassen und organisierten insgesamt 3 Trainingseinheiten in Preetz und Malente. Für viele Dänen waren es die ersten Läufe in Deutschland.

Das erste Training am Samstag Vormittag fand als Sprint-OL in Preetz am Wehrberg statt. Organisiert wurde das Training von einigen PTSV-Jugendlichen, die Posten setzten und die Zeiten stoppten. Am Samstag Nachmittag ging es dann nach Malente ins Bergengehölz, wo Jörg Höfer ein Mitteldistanz-Training mit SportIdent vorbereitet hatte. Hier nahmen auch zahlreiche SH-Oler teil.

Für die Übernachtung konnten wir den Orchesterraum im Sportheim des Preetzer TSV nutzen. Geschlafen wurde natürlich auf dem Boden Luftmatratze und Schlafsack, wie es bei Olern üblich ist. Der Wirt in der Vereinsgaststätte sorgte für Abendessen und reichhaltiges Frühstück.

Sonntags Früh ging es zum Bungsberg, wo wiederum Jörg Höfer ein Langdistanz-Training vorbereitet hatte. Das Gelände war einigen älteren dänischen Olern noch vom 3.Tage OL 1989 bekannt. Auch hier waren wieder einige SH Oler am Start, die das Training zur Verbereitung auf die DM Lang nutzten.

Das Wochenende in den schleswig-holsteinischen Wäldern hat den dänischen Olern sehr gut gefallen und sie wollen gerne wieder kommen. Auch wir wurden wieder eingeladen. Die Gelegenheit für ein Trainingswochenende oder einen Wettkampf ergibt sich bestimmt. Vielleicht ja 2014, wenn der dänische 3-Tage-OL „Påskeløb“auf Fünen stattfindet.

Christian Stamer

Festpostennetz in Trappenkamp

In Kooperaion mit den Landesforsten Schleswig-Holstein und dem SHTV wird das Projekt „Festpostennetz Trappenkamp“ umgesetzt. Hierzu wurde die OL-Karte erneuert (siehe BRUNO 2011) und ein Folder erstellt.
Das zuständige Forstamt hat inzwischen an den im Waldgebiet vorher gemeinsam festgelegten Standorten kräftige, dauerhafte Holzpfähle in den Waldboden geschlagen.
So konnten Jörg + Horst (TSV Malente) sowie Eberhard (TuRa Harksheide) als Vertreter der Schleswig-Holsteinischen OL-Sportvereine Mitte November 2012 die 20x20 cm großen rot-weißen Kunststofftafeln als Postenmarkierung befestigen. Diese beinhalten eine Postennummer sowie einen Code-Buchstaben. Die Buchstabenkombination ergibt nach Ablaufen sämtlicher (15) Posten das richtige Lösungswort, das auf einer Postkarte eingetragen werden kann und man somit an einer Verlosung teilnehmen kann.

Auf der OL-Laufkarte im Maßstab 1:10.000 auf einem DIN A 4-Blatt sind die Postennummern durch eine Objekt-/ Postenbeschreibung ergänzend definiert, die dann in beliebiger oder auch vorgegebener Reihenfolge im Trappenkamper Waldgebiet einschließlich des Erlebniswaldes „angesteuert“ werden können.

Die Laufkarte kann demnächst in der Landesturnschule Trappenkamp, hier liegt auch das Ziel, erworben werden.

Auf der Vorderseite der Laufkarte werden den interessierten Läufer/innen weitere Einzelheiten über den Orientierungslauf sowie Abwicklungsdetails und Informationen vermittelt.

Schon jetzt bedankt sich der Fachbereich OL im SHTV bei den Landesforsten Schleswig-Holstein, dem Forstamt, der Landesturnschule und dem Förderverein OL e.V. für die bisher sehr kooperative Zusammenarbeit bei der Installation des ersten Festpostennetzes in Schleswig-Holstein.

Zusätzlich sind bereits weitere Festpostennetze in Schleswig-Holstein in Planung.

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