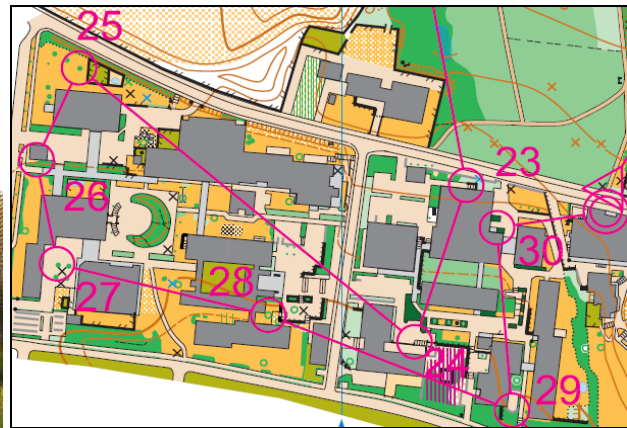


Jahresbericht 2011 für Orientierungslauf (OL) Turngau Heidelberg

Nachdem 2010 innerhalb der TSG Wiesloch die ersten Aktivitäten im Orientierungslauf im Turngau Heidelberg zu verzeichnen waren, konnten diese 2011 auf gutem Niveau wie folgt stabilisiert werden.

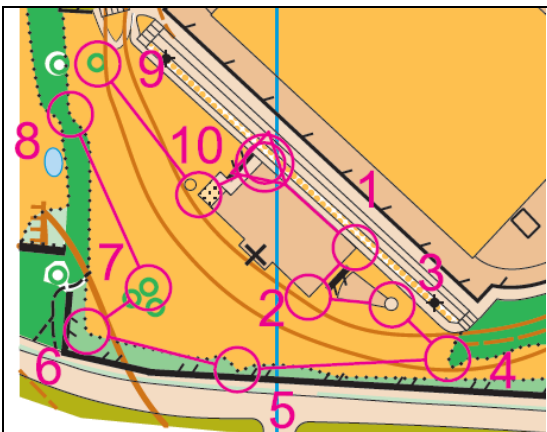
1. Einführungsangebote in den OL und Training

Schon zu Jahresbeginn am 15. Januar wurde im Wieslocher Dämmelwald das 13. OL-Training angeboten, das mit über 40 Teilnehmern sehr gut besucht war, u. a. mit dem Doppel-Seniorenweltmeister Michael Thierolf vom TV Alsbach. Es folgten bis zur Sommerpause weitere 5 kleinere OL-Trainings, mit jeweils 5 bis 15 Teilnehmern jeglichen Alters. Das Besondere an dem Gelände ist, dass die OL-Karte sowohl den kompletten Stadtwald wie auch das unmittelbar angrenzende Schul- und Sportzentrum umfasst. Somit bietet es eine ideale Basis, den Orientierungslauf zukünftig für alle Schüler (auch nebenan für die Tom-Mutters-Schule von der Lebenshilfe) sowohl im Sportunterricht als auch an Projekttagen einzubinden.



OL-Training auf der Karte „Dämmelwald“, hier im Schul- und Sportzentrum

Am 17. April wurde beim Wieslocher Stadtlauf wiederum wie im vergangenen Jahr ein Mikro-OL direkt neben dem Zieleinlauf angeboten, sowie zusätzlich ein Mini-OL auf dem Bolzplatz. Die Resonanz war jedoch im Vergleich zum Vorjahr eher bescheiden.



Mikro-OL zum spielerischen erstmaligen reinschnuppern in die „OL-Geheimnisse“



125 Jahre
TSG WIESLOCH

Orientierungslaufkarte
Waldstadion-Bolzplatz
Send: 17.04.2011 - Zeichnung: Marcus Schmitt

Mini-OL beim Stadtlaf Wiesloch am 17.04.2011 Bahn 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
37	38	39	34	33	41	42	36	40	31	32	35

Mini-OL auf dem Bolzplatz mit Absperrbändern und kleinen Hütchen als Postenstandorte

Umso erfreulicher die nahezu 100 Kinder (tlw. mit deren Eltern), die beim „Vertrackten Labyrinth“ im Rahmen des WiWa Familie Bewegungstag am 18. September einen riesen Spaß hatten. Anstatt im Wald wurde im Stadion in kompakter Form ein OL-Labyrinth aufgebaut, in dem es ohne Zeiterfassung galt, alle Posten in der vorgegebenen Reihenfolge anzulaufen.

125 Jahre
TSG WIESLOCH

4. WiWa Familie Bewegungstag am 18.09.2011

Das vertrackte Labyrinth

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
61	62	63	64	67	68	69	70	71	72	73	74

Zeichnung: Marcus Schmitt, Stand: 15.09.2011



Die Kinder hatten viel Freude im Labyrinth, und letztlich kam auch jeder wieder gut raus!

2. OL-Wettkämpfe und Leistungssport

Neben den vorgenannten Freizeit- und Einführungsaktivitäten, das sich jeweils an die ganze Familie richtete, hielt Anfang Juni mit den Deutschen Hochschulmeisterschaften (gleichzeitig ausgetragen als Baden-Württembergischer Landesranglistenlauf) zudem eine hochkarätige Leistungssportveranstaltung Einzug. Denn der Einzellauf fand auf dem Heiligenberg in Heidelberg statt, dessen steiles Gelände den Läufern alles abforderte.



Die Thingstätte bot allen Läufern einen beeindruckenden Zielplatz

Für den Turngau Heidelberg konnte sich Marcus Schmidt von der TSG Wiesloch nach den ersten beiden Medaillen bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften im letzten Jahr, in diesem Jahr sogar nochmals steigern, nämlich am

- 23. Juli in Mönchweiler auf der Mitteldistanz in H40 (Herren ab 40 Jahre) mit dem 1. Platz
- 22. Oktober in Pliezhausen auf der Langdistanz in H40 mit dem 2. Platz

Desweiteren konnte Marcus Schmidt (tlw. mit Familie) neben einigen regionalen und nationalen Wettkämpfen, auch bei internationalen Einsätzen die TSG und damit den Gau Heidelberg vertreten, u. a. wie folgt.

04. - 06. Juni beim Shamrock O-Ringen in Irland

- <http://www.ol-in-baden.de/infos/div14.php>

30. Juli - 06. August bei der Swiss Orienteering Week in Flims/Laax (Schweiz)

- http://tsg-wiesloch.de/leichtathletik/orientierungslauf/Sommer-OL_2011_k.pdf

13. - 20. August beim O'Festival Savoie Grand Revard in Chambéry/La Féclaz (Frankreich)

- http://tsg-wiesloch.de/leichtathletik/orientierungslauf/Sommer-OL_2011_k.pdf

10. - 11. September beim City of London Race in London (England)

- <http://www.ol-in-baden.de/infos/div16.php>

08. - 09. Oktober beim ARGE Alp Cup in Regensburg (Bayern)

3. Ausblick 2012 und Deutsches Turnfest 2013

Das kommende Jahr soll dazu genutzt werden, einerseits bei der TSG Wiesloch, weitere Interessenten an den OL heranzuführen, um daraus möglichst ein kleines Team zu formen. Und andererseits die bereits bestehenden Kontakte zu anderen Vereinen und Gauen zur Zusammenarbeit zu nutzen, um gemeinsam einzelne Wettkämpfe zu besuchen und vor allem die Organisation diverser Aktivitäten auf breitere Schultern zu verlagern.

Grundsätzlich bietet Marcus Schmidt auf Wunsch gerne eine Einführung für Orientierungslauf (vgl. Link: http://tsg-wiesloch.de/leichtathletik/orientierungslauf/Erste%20OL-Einblicke_24.03.2010_TSG%20Wiesloch_Internetversion.pdf) oder auch Trainingsläufe an.



The image is a composite of three parts. On the left is a photograph of a mountain range with snow-capped peaks and a valley. In the center is a topographic map with a red line indicating a route. On the right is a presentation slide titled 'OL in der Schule, OL für Kinder' with a list of bullet points and small icons.

OL in der Schule, OL für Kinder

- OL bietet eine tolle Kombination aus Laufen, Bildung und Abenteuer
 - Neben Sport auch Bezug zu Erdkunde, Mathematik und Biologie
 - Gleichzeitig wird umweltgerechtes Verhalten in der Natur erlernt
 - Außerdem ist es eine reizvolle Freizeitbeschäftigung an frischer Luft, abseits von Computer, Fernsehen, Nintendo, usw.
 - Zusätzlich werden Eigenschaften wie Selbstvertrauen, Entschlusskraft, Risikobereitschaft oder soziales Handeln auf natürliche Weise geschult
- Anwendungsmöglichkeiten in der Schule
 - Sportstunde, OL-AG, Wandertag, Projektwoche
- Bekanntes Gelände eignet sich hervorragend zum Einstieg, um die Dimension 2 (Karte) mit 3 (Realität) in Einklang zu bringen
 - Schulareal => steht mit der OL-Karte „Dämmelwald“ zur Verfügung
 - Sporthalle
 - Klassenzimmer => hier kann bereits das Anfertigen der Karte Bestandteil des Unterrichts sein

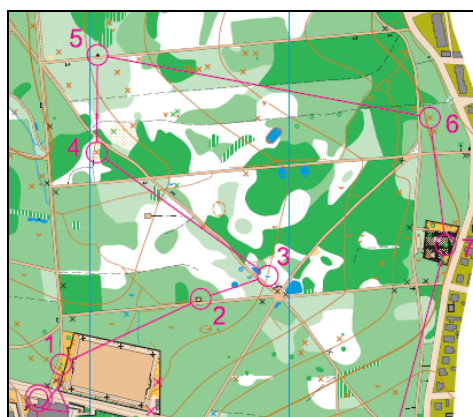
Einblicke in den Orientierungslauf mit vielen Bildern und praktischen Anwendungsbeispielen

Des Weiteren steht die OL-Karte „Dämmelwald“ in Wiesloch allen interessierten Personen und Schulen zur Verfügung (zu beziehen bei Marcus Schmidt). Außerdem kann sie mit Trainingsvorschlägen zum selbst Ausprobieren aus dem Internet heruntergeladen und ausgedruckt werden (Link: <http://tsg-wiesloch.de/leichtathletik/index.htm>, dann an linker Auswahlliste „Orientierungslauf“, dann „Training“ klicken) – selbstverständlich unter Berücksichtigung von Natur- und Waldschutzbelangen, sowie auf eigene Gefahr.



Trainingskarten zum selbst Ausprobieren (vom Training am 19.07.2011)

1. Einfach die gewünschte Strecke herunterladen
 - Überschaubare Strecke (für Beginner gedacht) => [Training 18_1](#)
 - Schwere Strecke (für Könnler gedacht) => [Training 18_2](#)
 - Kurze Sprintstrecke => [Training 18_Sprint 1_2000](#)
 - Längere Sprintstrecke => [Training 18_Sprint 2_2500](#)
 - Komplettes Postennetz => [Training 18_all](#)
 - Postenbeschreibungen => [Training 18_Postenbeschreibung](#)
2. ausdrucken (möglichst auf Farbdrucker)
3. und im Gelände ausprobieren (allerdings sind keine Postenmarkierungen vorhanden)



Ein wesentlicher Ankerpunkt für die nächsten Jahre wird das Deutsche Turnfest 2013 in Mannheim und Heidelberg sein. Für den Orientierungslauf hat sich seit diesem Sommer eine Projektgruppe gebildet (u. a. mit Marcus Schmidt), die hierfür ein umfangreiches Angebot mit Einzel- und Mannschaftslauf, sowie Trimm-OL und völlig neu Mountainbike-OL anbieten möchte. Im Moment liegt der Fokus auf der Geländeauswahl und den

Genehmigungsverfahren. In der engeren Auswahl innerhalb des Gau Heidelberg ist der Uni Campus im Neuenheimer Feld, sowie die Alternativen „Königstuhl“ und der Wald „Hochholz“ südlich von Walldorf.

Darüber hinaus sollen die dort entstandenen Karten in den folgenden Jahren im Gau Heidelberg zur Ausweitung und Verbreitung der OL-Aktivitäten und zu weiteren Wettkämpfen genutzt werden.

gez. Marcus Schmidt
Aktiver Orientierungsläufer und OL-Trainer der TSG Wiesloch

Mobil: 0177 – 27 10 666
Email: marcus-schmidt@online.de