



## Jahresbericht 2019 für den Orientierungslauf (OL) im Turngau Heidelberg



Die OL-Aktivitäten im Turngau wurden in diesem Jahr durch drei Mitmachangebote und eine BTB-Fortbildung gestützt, das „**Laufen mit Köpfchen in der Natur**“ kennenzulernen. Ein überregionaler OL-Wettkampf konnte dagegen leider wiederum nicht ausgerichtet werden. Des Weiteren nahmen die aktiven OL'er an vielen Orientierungsläufen im In- und Ausland teil, darunter auch an zwei BaWü-Meisterschaftsläufen mit insgesamt vier errungenen Medaillen, davon 3 x in Gold - allen voran der 10jährige Daniel Schmidt von der TSG Wiesloch mit zwei Goldmedaillen, der darüber hinaus noch einige weitere regionale, nationale und internationale Top-Ergebnisse in seiner Altersklasse erzielen konnte (u. a. mit Gesamtsiegen bei den Mehrtagesläufen in Ungarn, in Slowenien, im Saarland und in Darmstadt).



Daniel Sieger in M10 (Kinder bis 10 Jahre) beim traditionsreichen, internationalen 5-Tage-OL „Hungaria Kupa 2019“ in Mórahalom/ Ungarn. Und Kontrollposten im Karstgelände von Rožňava/ Slowakei.

Des Weiteren bildete sich im Frühjahr eine kleine internationale Trainingsgruppe um den neuseeländischen Nationalläufer und mehrfachen WM-Teilnehmer Toby Scott, der über eine Whatsapp-Gruppe zu regelmäßigen Kartentrainings in der Region einlud.



Die dänische Studentin Anne Mette beim Kartentraining im Mai auf dem Gelände des PZN in Wiesloch, sowie ein Teil der Trainingsgruppe mit Toby (im rechten Foto, rechts stehend) beim Analysieren der gelaufenen Routen

Ansonsten konnten im Turngau keine weiteren Trainingsläufe angeboten werden, obgleich hiesiges Gelände eine ideale Basis bietet, auch zukünftig den OL-Einstieg zu erleichtern. So stehen u. a. die nun schon etwas älteren, doch immer noch gut verwendbaren OL-Karten in Wiesloch (Dämmelwald, PZN und Älteste Tankstelle) allen interessierten Personen und Schulen zur Verfügung. Außerdem können sie zum selbst Ausprobieren mit Trainingsvorschlägen aus dem Internet heruntergeladen und ausgedruckt werden – selbstverständlich unter Berücksichtigung von Natur- und Waldschutzbelangen, sowie auf eigene Gefahr.

- Vgl. => <http://tsg-wiesloch.de/leichtathletik/orientierungslauf/OL-Training.html>
- Vgl. => <http://tsg-wiesloch.de/leichtathletik/orientierungslauf/OL-Karten%20der%20TSG.html>

# 1. Diverse Orientierungslauf-Mitmachangebote

## ➤ Postennetz-OL beim 29. Dünenlauf in Sandhausen am 29. Juni

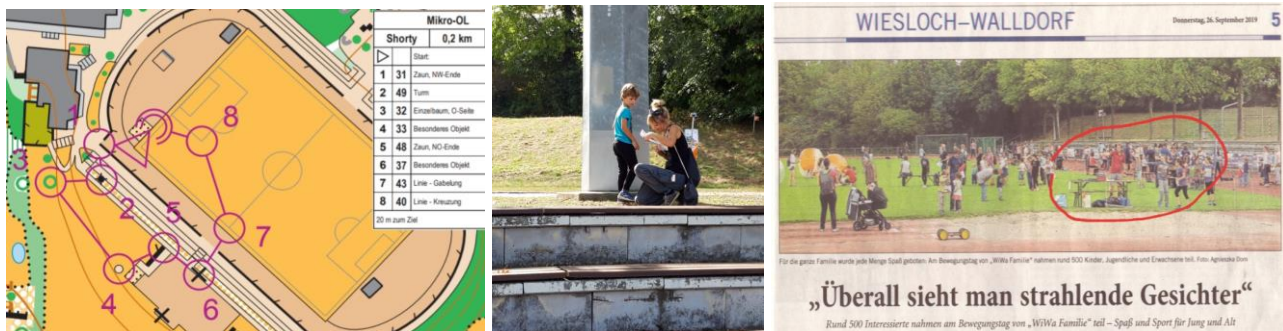
Im Rahmen des Lafevents (5 und 10 km) konnten alle Kinder und Erwachsene direkt beim Wettkampfbereich auf dem hiesigen Areal der Theodor-Heuss-Grundschule den Orientierungslauf nun zum vierten Mal erleben. Dazu wurde die vor drei Jahren neu erstellte und im südlichen Teil angepasste Schulkarte genutzt, diesmal als Postennetz-OL mit der Aufgabe „Finde mindestens 10 von 20 Posten“. Wie schon im vergangenen Jahr lockte auch diesmal bestes Wetter eine Vielzahl begeisterter Kinder an. Eine Wiederholung für 2020 ist entsprechend schon vereinbart.



Spaß hatte es allen gemacht, sowohl am Start bei der Kartenausgabe, als auch unterwegs auf dem Schulareal ...

## ➤ Micro-OL beim 12. WiWa Bewegungstag in Wiesloch am 22. September

Mittlerweile ist der Mitmach-OL beim WiWa Familie Bewegungstag schon eine feste Größe, denn seit 2010 konnte bereits zum 8. Mal eine Aktivität angeboten werden, in diesem Jahr erstmals wieder mit mehreren sehr kurzen und einfachen Strecken im Stadion. Bei herrlichem Spätsommerwetter wurde das Angebot dann auch erneut von vielen Kids mit reichlich Eifer und Begeisterung gut angenommen.



Die kurze OL-Strecke mit ca. 200 m Länge, Tereza mit Aron am 2. Posten, und ein Zeitungsausschnitt aus der RNZ

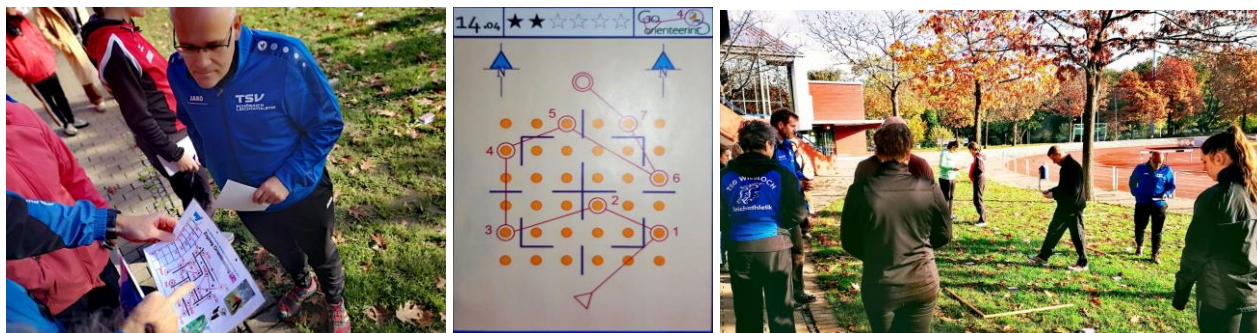
## ➤ Micro-OL beim 1. Inklusiven Sporttag in Wiesloch am 3. Oktober



Der Mitmach-OL, in ähnlicher Form gestaltet wie beim WiWa Bewegungstag, war auch für die Menschen mit Handicap gut zu meistern, und bot allen ein schönes Erfolgserlebnis!

## ➤ BTB-FoBi „Leichtathletik trifft Turnen“ in Wiesloch am 26. Oktober

Bei bestem Herbstwetter konnten für die o. g. Fortbildung mehr als 20 interessierte Teilnehmer (überwiegend Kinder- und Jugendtrainer) begrüßt werden. Neben Parkour und Geocaching war der Orientierungslauf ein wesentlicher Schwerpunkt, und zwar mit dem Thema „Eine Einführung in den OL mit Grundkenntnissen und Umsetzungsmöglichkeiten“. Nach einer kurzen Erläuterung des O-Sports durften sich alle Teilnehmer sogleich selbst an der Karte ausprobieren. Anhand einfacher Orientierungsübungen konnte recht schnell das Grundprinzip und vor allem der „Mehrwert“ des OL als Trainingsbaustein oder gar als eigener Sport für Kinder und auch Erwachsene vermittelt werden.



Erklärungen an einfachen, praxisnahen Übungen im Stadion, wie hier das „Point-O-Race“

## 2. OL-Meisterschaften und internationale Wettkämpfe

Wiederum gab es in diesem Jahr einen umfangreichen Wettkampfkalender im In- und Ausland. Allerdings aufgrund zeitlicher und gesundheitlicher Einschränkungen leider nur mit vereinzelter Beteiligung aus dem Turngau Heidelberg. Immerhin waren erstmals wieder mehrere Meisterschaftsteilnahmen zu verzeichnen, einige davon sogar mit beachtlichen Erfolgen, ebenfalls bei einigen überregionalen und internationalen Mehrtageläufen.

### ➤ Meisterschaftsläufe

- 09. Juni Deutsche Meisterschaften, Sprintdistanz in Annaberg-Buchholz  
6. Platz in H12: Daniel Schmidt, TSG Wiesloch
- 14. Juli Baden-Württembergische Meisterschaften, Langdistanz in Ohlsbach  
1. Platz in H12: Daniel Schmidt, TSG Wiesloch  
3. Platz in H35: Marcus Schmidt, TSG Wiesloch
- 27. Oktober Baden-Württembergische Meisterschaften, Mitteldistanz in Teningen  
1. Platz in H12: Daniel Schmidt, TSG Wiesloch  
1. Platz in H45: Marcus Schmidt, TSG Wiesloch

Überdies konnte Daniel Schmidt auch die Landesrangliste BaWü für sich entscheiden (mit Wertungsläufen aus den beiden o. g. BaWü-Meisterschaftsläufen, ergänzt durch Ranglistenläufe in Ettlingen Ostfildern, Wannweil und Denkendorf).

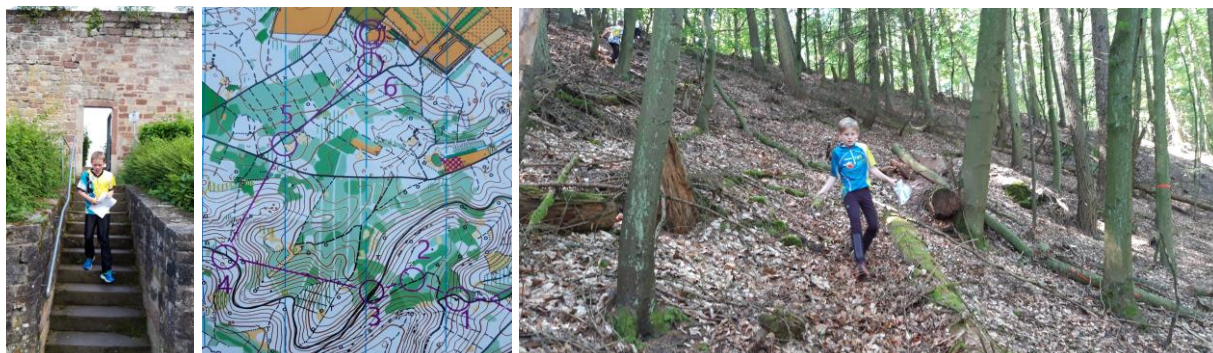


Die Erstplatzierten der H12 bei den BaWü-Meisterschaften in Ohlsbach, und Doppel-Gold in Teningen

## ➤ Überregionale O-Events

### ○ Saar-OL-Challenge in Kirkel und Blieskastel am 22. und 23. Juni

Im Saarland wurde kompakter Orientierungssport mit drei unterschiedlichen Läufen innerhalb von 20 Stunden geboten. Der Auftakt bildete samstags eine Mitteldistanz, gefolgt von einem urbanen Sprint und sonntags abschließend mit einer sehr fordernden Langdistanz.



Daniel beim Sprint in Blieskastel, sowie seine H10-Mitteldistanzstrecke auf der Karte und im steilen Wald

### ○ RheinMainCityRace Weekend in Darmstadt vom 23. bis 25. August

Der 4-Etappen-OL, mit dem Hauptlauf am Sonntag zur „City Race Euro Tour“, bot famosen O-Sport in Darmstadt, mit tollen Sightseeing-Effekten. Zunächst ging es am Freitagabend beim Sprint-Prolog durch das Woogviertel, um dann am Samstag einen abwechslungsreichen Doppel-Sprint zur Deutschen Park Tour in Arheilgen zu laufen. Schließlich am Sonntag der Höhepunkt mit einer Langdistanz im Zentrum von Darmstadt.

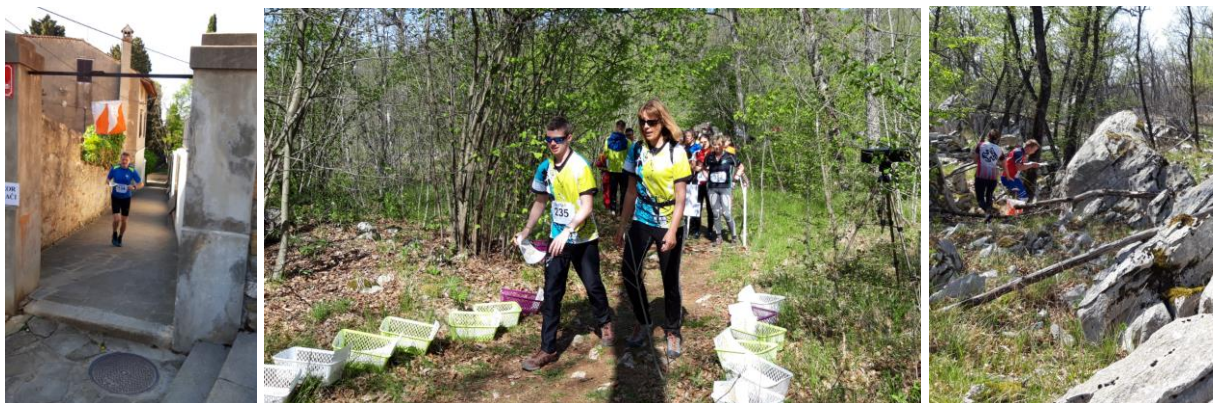


Posten beim Sprint-Prolog am Strandbad Großer Woog und beim City Race in Darmstadt am Wilhelminenplatz, sowie Daniel Schmidt (vorne, 2. v. r.) als Gesamtsieger der H10 inmitten aller Gewinner des Weekends

## ➤ Internationale O-Events

### ○ Easter4 in Divača/ Slowenien vom 19. bis 22. April

Der Mehrtage-OL unweit von Lipica – bekannt vor allem durch die schneeweißen Lipizzaner Pferde – wurde in Zeitaddition aller vier Etappen absolviert. Während der Sprint in der schön an der Adria gelegenen, kleinen verwinkelten Altstadt von Izola noch relativ einfach war, wurde es dann wie erwartet physisch und O-technisch sehr schwierig. Denn es ging für die restlichen drei Läufe in typische Karstwälder mit unzähligen, teilweise sehr großen und tiefen Senken, sowie vielen kleinen und größeren Felsen, oft völlig von Steinfeldern durchsetzt.



Startposten zum Sprint in Izola, sowie Start zur 4. Etappe für Christoph + Catherine, und Posten im Karstgelände

- **Slovak Karst Cup in Rožňava/ Slowakei vom 09. bis 11. August**

Erstmals ging es in die Slowakei zum OL, wo ein orientierungstechnischer Leckerbissen in nahezu unberührter Karstlandschaft nahe Rožňava wartete. Geboten wurde ein herausfordernder Mehrtage-OL, wiederum in 4 Etappen, mit einem Sprint in der vorgenannten Stadt und drei Etappen auf dem sehr toughen Plešivecká Plateau. Dort wurden die Läufer, ähnlich wie in Slowenien, mit typisch chaotischem Karstgelände konfrontiert, mit vielen Dolinen, Senken, Mulden, Steinen und Felsen. Dies umfangreich ergänzt durch viele Höhenmeter, sowie einen schwierigen Vegetationsmix aus gut belaubbarem Hochwald durchsetzt von (halb)offenem Bewuchs bis zu dichtem Dickicht.



Christoph im Ziel des urbanen Sprints und Ausschnitt von der 4. Etappe (M40-Langdistanz), sowie im Karstwald

- **Hungaria Kupa in Mórahalom/ Ungarn vom 16. bis 20. August**

Wenige Tage nach der Slowakei, der Kontrast in der grundsätzlich völlig flachen ungarischen Tiefebene nahe Szeged, mit dem Wettkampfszentrum in dem gepflegten, aber sehr kleinen Thermalbad-Städtchen Mórahalom. Abseits der Straßen erinnerte die durchgehend sandige Natur an eine riesige, diffuse, halboffene, teilweise jedoch überraschend dicht bewaldete und fruchtbar bewachsene, gemächlich gewellte Dünenlandschaft. Vier der fünf Etappen wurden genau in solch O-technisch und physisch schwierigen Sandlandschaften durchgeführt - lediglich die 3. Etappe wurde als Sprint in einem außergewöhnlich geschichtsträchtigen Freiluftmuseum gelaufen, nämlich im Ópusztaszer Heritage Park.



Familie Schmidt von der TSG Wiesloch im Zielgeländer der 1. Etappe, Daniel freut sich im Ziel des 4. Tages über seinen Etappensieg in M10 (um tags darauf auch die Gesamtwertung zu gewinnen), sowie Christoph im Ziel

- **ARGE ALP Länderkampf in Savognin/ Schweiz am 12. und 13. Oktober**

Tolles Wetter, ein atemberaubendes Bergpanorama und fordernde Wettkämpfe erlebten mehr als 600 Orientierer aus 12 Alpenregionen (Schweiz, Italien, Austria und Deutschland) in den Höhenlagen Graubündens. Wie jedes Jahr galt es samstags in der Staffel und tags darauf im Einzel für das Länderteam zu kämpfen, u. a. für Baden-Württemberg, die mit ca. 50 Läufern teilnahmen, darunter auch Marcus Schmidt. Dem dann auch mit seinen beiden Partnern das einzige Podium des Tages für BaWü in der H45-Staffel auf Rang 3 gelang!



In der Staffeldarena mit Aufstellung der Länderfahnen und Siegerehrung der H45er, sowie Weg zum Einzelstart

### 3. OL-Termine 2020 im Turngau Heidelberg

Die wesentlichen Termine im Turngau wie folgt („?“ => noch nicht terminiert bzw. gesichert):

- 08. März LRL-OL in Wiesloch
- 20. Juni 30. Dünenlauf in Sandhausen mit div. OL-Aktivitäten für Kinder
- 22. Sept. 13. WiWa Bewegungstag in Walldorf mit div. OL-Aktivitäten für Kinder
- ?. Sept. 4. Fun-OL im Maislabyrinth in Ladenburg oder in Hockenheim
- ?. ?. 2. Inklusiver Sporttag der TSG Wiesloch

Ausgewählte Termine in nah und fern können grundsätzlich auf den OL-Seiten des Turngau Heidelberg und der TSG Wiesloch entnommen werden, sowie insbesondere auf den Badischen und den Deutschen OL-Seiten. Und international auch auf „World of O“.

Terminauszüge 2019 bei „ol-in-baden.de“ (für BW), bei „orientierungslauf.de“ (National) und bei „worldofo.com“ (Welt)


### 4. Ausblick 2020

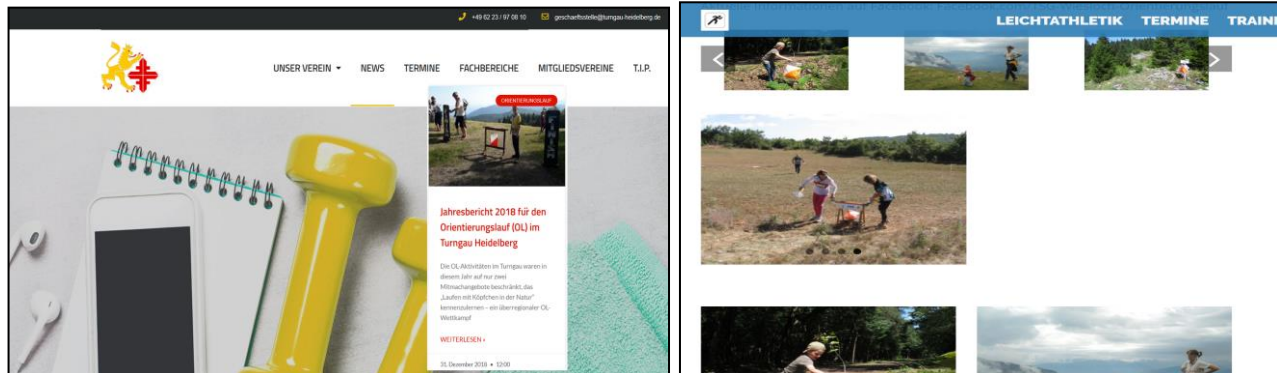
Auch das kommende Jahr soll dazu genutzt werden, einerseits im Turngau Heidelberg weitere Vereine und einzelne Interessenten an den OL heranzuführen, um daraus möglichst ein übergreifendes Team zu formen. Und andererseits die bereits bestehenden Kontakte zu anderen Gauen (insbes. Elsenz, Bruchsal und Mannheim) zur Zusammenarbeit zu nutzen, um gemeinsam Wettkämpfe zu besuchen und vor allem die Organisation diverser Aktivitäten auf breitere Schultern zu legen.

Grundsätzlich bietet Marcus Schmidt auf Wunsch weiterhin gerne eine Einführung in den OL (vgl. [Präsentation](#) u.) oder bedarfsgerechte Projekttagge und Trainingsläufe an.

Einblicke in den Orientierungslauf mit vielen Bildern und praktischen Anwendungsbeispielen

Alle o. g. Angebote sind grundsätzlich für Sie kostenlos (oder mit einem kleinen Unkostenbeitrag für den Kartendruck verbunden), weshalb wir uns über jeden Partner freuen, der sein Sponsoring mit uns teilen möchte - sei es zur Herstellung und Druck von OL-Karten oder zur Bereitstellung von Sportgeräten wie Postenschirme, Elektronisches Kontrollsystem (von „SPORTident“), Kompass, usw.

Neben der umfangreichen Internetpräsenz auf den Seiten der Leichtathleten der TSG Wiesloch, sind auch die Seiten des Heidelberger Turngau mit informativen OL-Inhalten hinterlegt (aktuell jedoch im Umbau). Dies in unregelmäßigen Abständen ergänzt durch Email-Newsletter und Beiträge auf Facebook 



Die Orientierungslauf-Seiten der TSG Wiesloch und des Turngau Heidelberg

➤ **Ausgewählte OL-Kurzfilme bei YouTube<sup>DE</sup>** (sehr empfehlenswert)

- Spot orienteering pista => <https://www.youtube.com/watch?v=7aYMQmdHVp4>
- IOF presents orienteering => <https://www.youtube.com/watch?v=9ZmYCvMTmQI>
- Swiss O Week 2014 am Matterhorn => <https://www.youtube.com/watch?v=3PZub8zSFy8>
- Jukola Start 2014 in Kuopio, Finland => <https://www.youtube.com/watch?v=ArpKAtnlk0>
- Orienteering more than just running => <https://www.youtube.com/watch?v=WapUHPfiFYc>
- Orienteering - Adventure Sport for all => <https://www.youtube.com/watch?v=Q-H9Tm2cuSU>
- Orienteering - Spring Movie => <https://www.youtube.com/watch?v=LRJqU0I5E>
- WOC 2014 - Sprint Final => <https://www.youtube.com/watch?v=oDJ7g7ezVKI&spfreload=10>
- Orienteering for beginners => <https://www.youtube.com/watch?v=OZOI9kKuA4I>
- The Hubmann Brothers => <https://www.youtube.com/watch?v=FnE-hftGQoU&spfreload=10>
- Riga Cup 2014 => <https://www.youtube.com/watch?v=zwIFAW3O96c>
- Xperience orienteering => <https://www.youtube.com/watch?v=Qya4hrSKYJk>
- Running Wild: Orienteering => <https://www.youtube.com/watch?v=H3TLMtNOB5E>
- The last run of the King of Orienteering => <https://www.youtube.com/watch?v=Av55S7bmMBo>
- Start Orienteering (a Newcomer's Guide) => <https://www.youtube.com/watch?v=26Zc5AVkFis&t=69s>
- Sport und Natur – Orientierungslauf-Team Filder => <https://www.regio-tv.de/mediathek/109327/>
- OL - Laufen mit Kompass, mit Karte, mit Köpfchen => <https://www.youtube.com/watch?v=xITPwy8dvck>
- Erstellung einer OL-Karte => <https://www.youtube.com/watch?v=ZYkPdk-d6QM>
- World Cup 2019 Sprint Relay in Helsinki => <https://www.youtube.com/watch?v=pvMSP1OSE7A>



gez. Marcus Schmidt  
 Fachwart für Orientierungslauf im Turngau Heidelberg



Email: [marcus.schmidt.66@gmx.de](mailto:marcus.schmidt.66@gmx.de)  
 Facebook: <https://www.facebook.com/TSG-Wiesloch-Orientierungslauf-1682398888710145>

