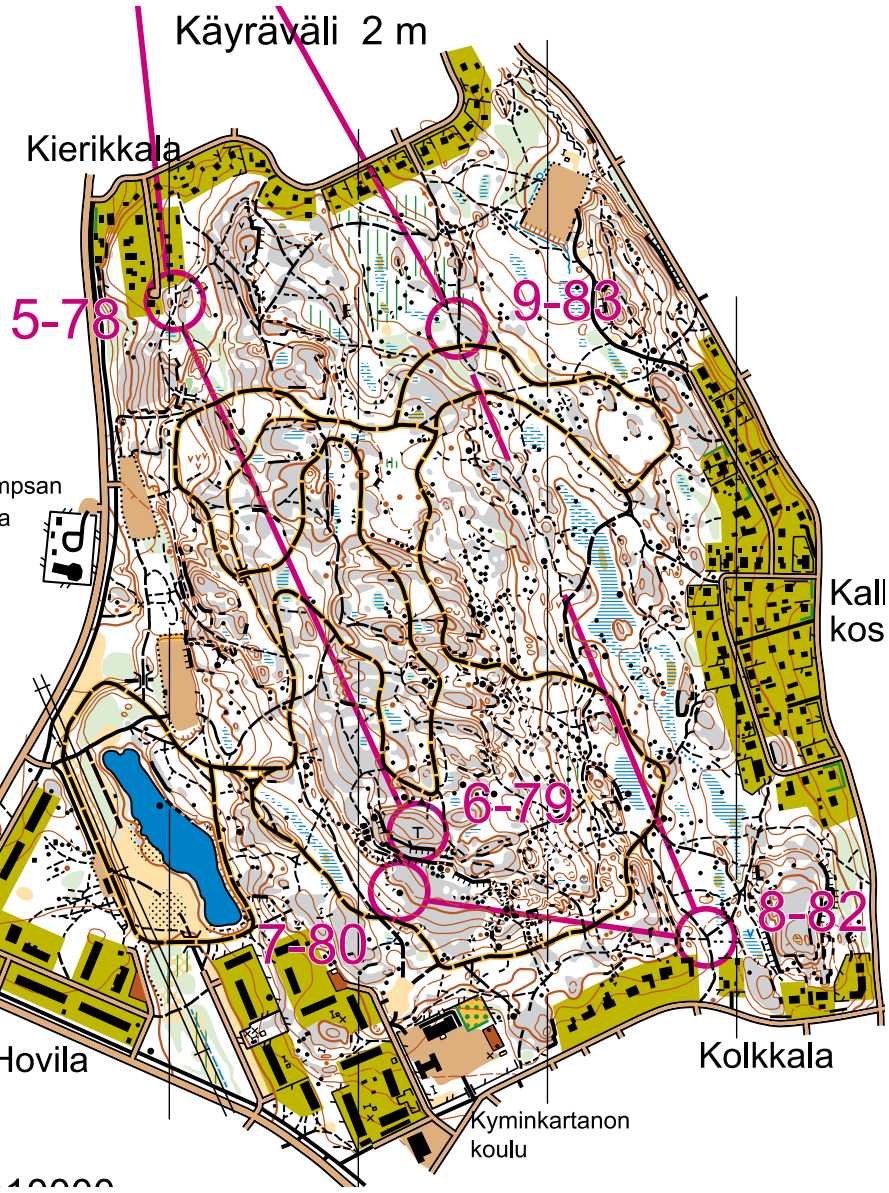
Breitensport im XL-Format

Die OL-Breitensport-Förderung hat in Finnland eindrückliche Ausmasse. Das Format dazu heisst Abend-OL. Im Fokus der Routenanalyse steht hier ein fast durchschnittlicher Abend-OL in Südost-Finnland.

Tom Hodel swissromande@swiss-orienteering.ch

Nicht weniger als 3500 Abend-OL finden alljährlich in Finnland von Ende April bis September/Oktober statt. Diese von Montag bis Freitag stattfindenden Trainingswettkämpfe erfreuen sich obendrein zunehmender Beliebtheit. Von Jahr zu Jahr werden mehr Starts gezählt: 2013 waren es 380 000 und damit rund 20 000 mehr als drei Jahre zuvor. Im Durchschnitt sind demnach an einer Abendveranstaltung gut hundert Läuferinnen und Läufer am Start.

An 165 verschiedenen Orten werden einfach organisierte Abendwettkämpfe ausgetragen und gut 260 Klubs treten als Organisatoren in Erscheinung. Dabei werden jeweils mindestens drei unterschiedliche Kategorien angeboten, nämlich ein Beginner-Parcours über zwei Kilometer, eine mittel-schwierige Bahn über vier Kilometer sowie eine anspruchsvolle, lange Bahn. Manchmal wird zudem mit einem schwierigen kurzen Parcours aufgewartet. Das Startgeld ist mit fünf Euro bescheiden, vor allem im Gegensatz zu kanadischen Abend-OL, wo ein Start gut und gerne 25 Dollar betragen kann. In Übersee werden diese Veranstaltungen nämlich nicht wie in Finnland in freiwilliger Arbeit organisiert. Gemäss der Studie des finnischen OL-Verbandes werden jährlich 100 000 Stunden Freiwilligenarbeit aufgewendet, um diese 3500 Events erfolgreich über die Bühne zu bringen. Da keine Startgeldabgaben an den Landesverband bezahlt werden müssen, können die Klubs sogar Gewinne mit den Abend-OL erwirtschaften.



Ausschnitt Bike-O-Karte; 1:10 000.

Angebot für Einsteiger

Es stellt sich allerdings die Frage, ob Abendveranstaltungen geeignet sind, damit auch Einsteiger Freude am OL haben und Fortschritte erzielen können. In Finnland wird darauf geachtet, dass qualitativ gute Karten verwendet werden, die zugleich nicht zu alt sind. Besonders für Einsteiger ist es bekanntlich schwierig, mit einer alten Karte zu laufen, weil es Veränderungen gibt, die antizipiert werden müssen. Für erwachsene OL-Einsteiger gibt es zudem etliche Kartenlesekurse, in denen OL-Grundkenntnisse erlernt werden können. 40 Prozent der Klubs, die an der Verbandstudie teilgenommen haben, geben an, dass sie einen solchen Kurs anbieten. Es handelt sich dabei in der Regel um einen «Crash-Kurs», der an zwei Abenden stattfindet.

Für die Auswertung der Läufe stehen den Abend-OL-Teilnehmern jeweils «RouteGadget» und «WinSplits» zur Verfügung, so dass Laufrouten verglichen und Fehlerminuten errechnet werden können. Beim hier vorliegenden Beispielwettkampf (Rannikkorastit vom 20. Mai 2014) sind nicht nur fünf Laufkategorien im Angebot, sondern auch Bike-O.

Das Bike-O Angebot

Der Organisator muss für die Bike-O-Stecke zwei Probleme lösen: Es steht erstens keine spezifische Bike-O-Karte zur Verfügung und zweitens ist die Laufkarte Alhonvuori nicht allzu gross für einen 15-Kilometer-Parcours. Die südlich gelegene Laufkarte Äijänvuori wird deshalb auch verwendet. Diese beiden Laufkarten sind aber nicht miteinander verbunden, so dass den Velofahrern noch eine Landeskarte im Massstab 1:17 500 abgegeben wird, die vor allem als Übersichtskarte dient. Auf dieser dritten A4-Karte ist der gesamte Parcours eingezeichnet.

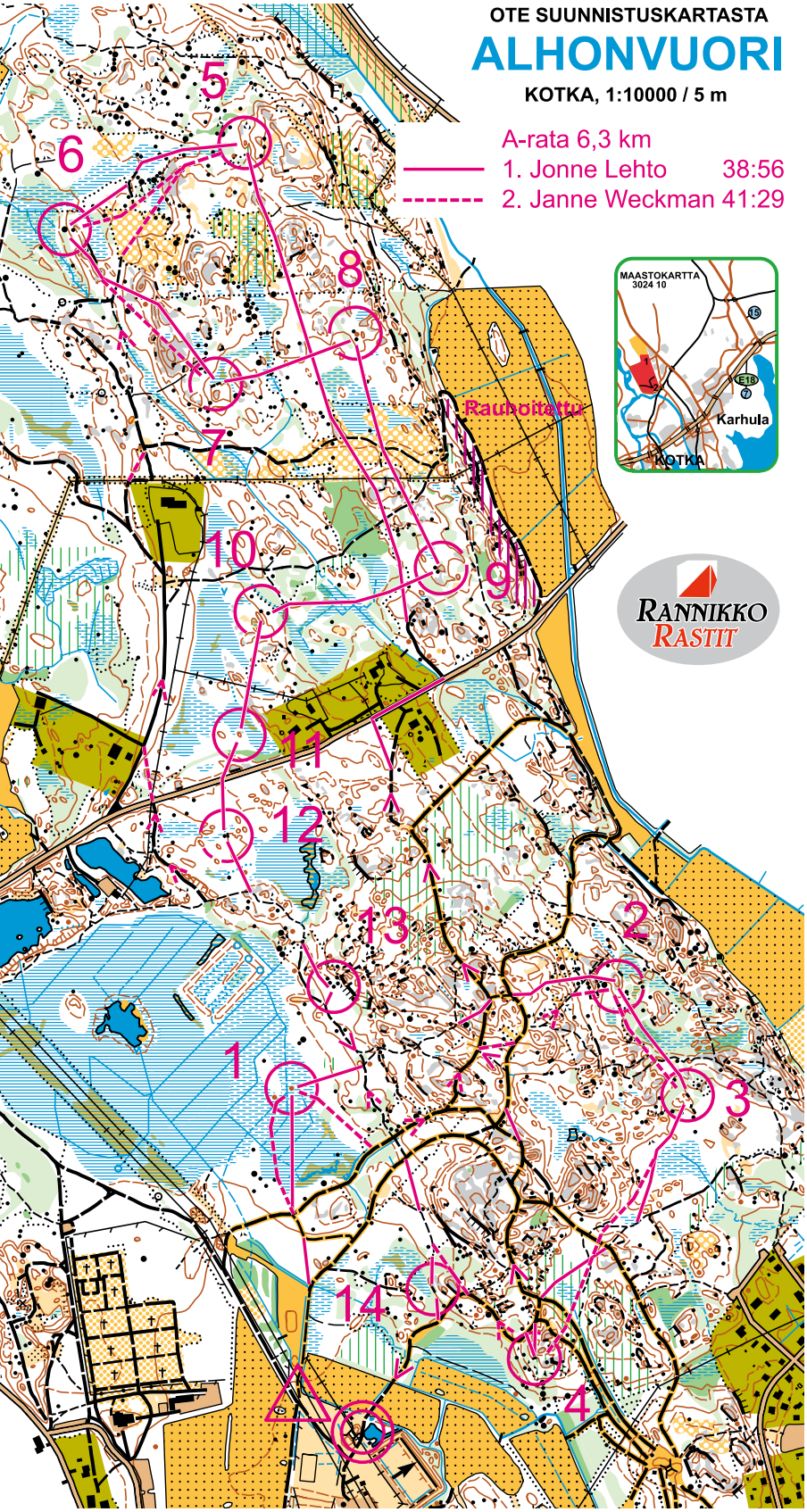
Analyse der Laufkategorie A

Der zweitplatzierte Weckman, der meistens in seiner Alterskategorie H35 läuft, geht mit folgendem Vorsatz an den Start: Er will ausreichend Vorauslesen können sowie den Kompass einsetzen.

Start – 1: Weckman verliert eine halbe Minute auf Eliteläufer Lehto. Die Ursache dieses Zeitverlustes gründet vor allem in der Tatsache, dass er ohne «Warm-up» losrennt und die ersten paar Posten bewusst noch in reduziertem Lauftempo anläuft. Er gönnt sich also ein Mitteltempo-Einlaufen.

1 – 2: Weckman wählt eine Umlaufroute und ist dabei neun Sekunden schneller als Lehto. Letzterer läuft direkt und hat dabei Schwierigkeiten, den Pfad zu finden und ferner diesen nicht zu verlieren. In der Regel läuft Lehto so direkt wie möglich, denn das sei am einfachsten. Zudem weiss er, dass es in der Region von Kotka keine steilen Anstiege gibt und die Grünpartien gut durchquerbar sind. Nichtsdestotrotz findet er die Umlaufroute eine gute Option und denkt, dass sie effektiv schneller sei.

4–5: Lehto wählt konsequenterweise die Direktroute (1,9 Kilometer). Er benötigt 10:41. Die linke Umlaufroute ist 250 Meter länger, hat aber 25 Höhenmeter weniger. Weckman läuft sie in 11:57, verliert also etwas mehr als eine Minute auf Lehto. Auch Eero Inkeri (7.) läuft links, weil er diese Route erstens rasch sieht und sie zweitens weniger Steigung aufweist. Auch eine Route rechts von der Verbindungslinie ist möglich. Sie ist gleich lang wie die andere Umlaufroute, beinhaltet aber noch ein paar Höhenmeter mehr als die Direktroute. Dabei muss beachtet werden, dass die mit schwarzen Punkten dargestellten Wiesen Sperrgebiete sind. Zudem muss mit Gegenverkehr gerechnet werden, denn die Bike-O-Wettkämpfer fahren auf dieser Route. Das Angebot des Bike-O wird aber nur bescheiden benutzt, nämlich von acht Teilnehmenden. Dem gegenüber machen rund 160 Läuferinnen und Läufer beim Dienstagabend-Trainingswettkampf mit.



5–6: Lehto und Weckman sind gleich schnell. Eero Inkeri gibt Vollgas und ist 23 Sekunden schneller als die beiden. Er rennt jedoch über seinen Verhältnissen, was sich in der Folge schlecht ausbezahlt – zum nächsten Posten begeht Inkeri nämlich einen grossen Fehler.

8–9: Inkeri rennt nach links zum Weg und folgt dem Pfad bis in Postennähe. Dieser Umweg rechnet sich nicht, denn er verliert mehr als eine halbe Minute auf die Schnellsten. Im Nachhinein würde er auch direkt laufen.

10–11: Das genaue Richtungslaufen ist abermals sehr wichtig, um auf einfache Weise den Posten zu finden sowie unnötige Laufmeter zu sparen.

Sofern auf die Darstellung von Zwischenkurven verzichtet würde, enthielte die Karte bei dieser Teilstrecke fast keine Geländeinformationen. Angesprochen auf den Detailreichtum der Karte meint Weckmann, dass es für ihn einfach sei, herauszulesen, welche Informationen wichtig sind, weil ihm dieser «Karten-Aufnehmerstil» und der Geländecharakter vertraut seien. Trotzdem kann gefragt werden, ob es nicht möglich wäre, auf die Darstellung von Zwischenkurven zu verzichten, damit das Kartenbild ruhiger aussieht. Es ist deshalb nicht möglich, durchgehend eine 2,5-Meter-Äquidistanz zu wählen, weil im Westteil der Karte ein anderer Geländecharakter vorherrscht – es gibt ein paar steile Hänge.

Fazit

Inkeri bestätigt, dass dieser Anlass ein typisches Beispiel für einen landläufigen, finnischen Abend-OL sei. Er fügt aber hinzu, dass die Teilstrecke 4–5 unüblich lange ist, wertet dies wiederum sehr positiv. Rund 40 Läuferinnen und Läufer messen sich in der Kategorie A. Davon benötigt rund ein Viertel der Läufer mehr als doppelt so lange wie der Eliteläufer Lehto. Zwei Läuferinnen sind gar mehr als zwei Stunden unterwegs. Angesprochen darauf, was denn die Attraktivität der Abend-Veranstaltungen ausmache, wird folgendes hervorgehoben: Da es keine im Voraus festgelegten Startzeiten einzuhalten gibt, braucht es für den Teilnehmer keine genaue Zeitplanung. Der Anreiseweg ist kurz, Parkplatz, Information und Startpunkt liegen nahe beieinander. Alles ist möglichst einfach organisiert. ■