

[04.08.2007]

Ardoc St.Vith beim fünf Tage Orientierungslauf in Schweden / Emmelserin darf erwartungsfroh Junioren-WM 2008 in Angriff nehmen

## Elisabeth Henkes bewies erneut ihre große Klasse

Rund um das kleine schwedische Städtchen Mjölby fand Ende Juli das diesjährige O-Ringen statt. O-Ringen ist die größte Orientierungslauf-Veranstaltung der Welt. Sie wird jährlich in einem anderen Landesteil in Schweden organisiert.

Neben den traditionellen fünf Tagen wurden zeitgleich drei Weltcupläufe ausgetragen, bei denen der Großteil der Weltelite anzutreffen war. Bei dieser Großveranstaltung sind Leistungs- und Breitensport harmonisch miteinander verbunden.



Die 17-jährige Emmelserin Elisabeth Henkes (auf dem Foto kurz nach dem Zieleinlauf) nutzte das O-Ringen in Schweden zur Vorbereitung auf die Junioren-WM im kommenden Jahr.

## Starkes Feld

So liefen Weltmeister der Eliteklasse wie die Schweizerin Simone Niggli (12 Goldmedaillen seit 2001) oder Thierry Gueorgiou aus Frankreich zur gleichen Zeit im selben Wald wie alle anderen Läufer auch, egal, ob Leistungssportler, Hobbyläufer oder Anfänger. An fünf aufeinander folgenden Tagen traten in diesem Jahr rund 14000 Orientierungsläufer aus aller Welt an, wobei der größte Teil allerdings aus dem hohen Norden kommt. Unter ihnen waren auch sieben Läufer des Ardoc St.Vith. Für die besten Resultate des Vereins sorgte Elisabeth Henkes aus Emmels. Der Start in Schweden gehörte für sie zur Vorbereitung auf die Junioren-WM im kommenden Jahr, die in Göteborg ausgetragen wird. Nach ihrer O-Ringen-Teilnahme 2004 und 2006 und einem Trainingslager mit dem flämischen Verband im April war es ihr vierter Schwedenaufenthalt im Rahmen dieser WM-Vorbereitungen.

Um sich auf schwedisches Gelände einzustellen, nutzte sie die Woche vor dem O-Ringen, um gemeinsam mit anderen Vereinsmitgliedern erneut in der Umgebung von Göteborg zu trainieren. Darüber hinaus war es für Henkes eine große Herausforderung, erstmals in der Damen-18-Eliteklasse zu starten. Die Konkurrenz war sehr groß, da in den Eliteklassen alle Ausländer, aber nur die besten Läufer der schwedischen Rangliste starten dürfen.

Da nur rund 100 Starter in dieser Klasse startberechtigt waren, wurden die restlichen zwei Drittel der etwa 320 gemeldeten 17-18 jährigen Mädchen auf D18 lang und D18 verteilt. So entstanden drei Leistungsgruppen. Das Gelände der drei ersten Etappen gestaltete sich auf Grund der unzähligen Steine und Sümpfe und der extrem matschigen Pfade nach dreiwöchigem Regen als unwegbar, sodass neben läuferischer und orientierungstechnischer Stärke auch Koordinationstalent gefragt war. Außerdem war genaue Kompass-Arbeit im flachen Teil unumgänglich, um keine Parallelfehler zu begehen.

## Langsamer Start

Die erste Etappe beendete Elisabeth Henkes nach einem sehr vorsichtigen Lauf auf dem 45. Rang in der Gewissheit, dass sie ihr Tempo noch steigern und ihre Zeitverluste noch verringern könnte. Sie hatte bewusst ein langsames Tempo angeschlagen, um sich erst mit Karte und Gelände vertraut zu machen. Damit wollte sie zeitraubende Fehler, die ihr in früheren O-Ringen unterlaufen waren, vermeiden. So konnte sie sich kontinuierlich steigern und fand sich nach der vierten Etappe bereits auf Platz 22 der Gesamtwertung wieder.

Am letzten Tag wurde es schließlich noch mal sehr spannend. Während die ersten Posten in sehr detailreichem Feinrelief standen, gab es in der zweiten Streckenhälfte eine 1500 m lange Laufstrecke mit Routenwahl. Zwischenzeitlich befand sich Elisabeth Henkes auf dem dritten Platz, konnte diese Platzierung aber nicht ins Ziel retten, da die relativ einfachen restlichen Posten eine weitere Tempoerhöhung zur Folge hatten. Dadurch verfehlte sie die optimale Route zum letzten Posten und büßte eine Minute ein. Trotz dieses Zeitverlustes belegte sie einen hervorragenden zehnten Platz, nur 2:39 Minuten hinter Juniorenweltmeisterin Jenny Lönnkvist

(Schweden). In der Gesamtwertung verbesserte sie sich noch einmal und beendete das diesjährigen O-Ringen auf einem sehr guten 17. Rang unter 116 Starterinnen als zweitbeste Nicht-Skandinavierin. Auch wenn der Wettkampf noch einige kleine Schwachstellen offen gelegt hat, kann Elisabeth Henkes ihrer ersten WM-Teilnahme erwartungsfroh entgegen blicken.

## **Ergebnisse**

### **Resultate aller Teilnehmer des Ardoc St.Vith:**

D15: Julia Henkes 150. (205 Teilnehmer)

D18: Ilana Dannemark 65. (88)

D18E: Elisabeth Henkes 17. (116)

D20: Anne Werding 18. (36)

D20L: Katharina Henkes 19. (40)

H45: Freddy Henkes 124. (220)

D40: Maria Henkes Nicht klassiert - Fehlstempel Etappe 2

Die vollständigen Resultate und Fotos des O-Ringen sind im Internet unter [www.ardoc.be](http://www.ardoc.be) abrufbar