
Spezialisierung im Sprint-OL?

Möglichkeiten, Herausforderungen und erfahrungsbasierte Routenwahl in die Zukunft



swiss
orienteering
team

Ivar Lundanes
Version: 25.03.2025

Inhaltsverzeichnis

Einleitung zum Sprint-OL	2
Die Entwicklung des Sprint-OL: Vom Wald bis in die Städte	3
Sportartanalyse Sprint-OL.....	6
Sprintspezifische physische Anforderungen	6
Sprintspezifische OL-technische Anforderungen	11
Analyse Meisterschaftsresultat und Weltrangliste	17
Athleteninterviews.....	23
Reinen Sprintspezialisten	24
Sprintspezialisten/Sprintallrounder	32
Allrounder.....	41
Trainerinterviews	47
Wichtige Diskussionspunkte	58
Empfehlungen.....	64
Athleten	64
Nationales Elitekader	65
Nationales Juniorenkader.....	66
Regionalkader	66
Verzeichnisse	67
Literaturverzeichnis	67
Abbildungsverzeichnis.....	68
Tabellenverzeichnis.....	69
Glossar.....	70

Einleitung zum Sprint-OL

Die Sprintdisziplinen sind vergleichsweise junge Disziplinen im Orientierungslauf, die erst Ende des 20. Jahrhunderts aufkamen. Der *Einzel-sprint* debütierte erstmals 2001 bei der Weltmeisterschaft. Die *Sprintstaffel* hatte 2014 ihren Einzug auf Weltmeisterschaftsebene und im Jahr 2022, 12 Jahre nach seiner ersten Aufnahme in den Weltcup, wurde der erste *Knock-Out-Sprint* an einer Weltmeisterschaft organisiert. Zusammen verleihen diese drei Disziplinen dem OL-Sport im Vergleich zu den traditionellen Waldwettkämpfen ein neues Gesicht. Die Distanzen sind kürzer, der Kartenmassstab grösser, die Wettkämpfe finden in urbanen Gebieten statt und die technischen Herausforderungen sind etwas anders. Im Jahr 2022 wurde die erste reine Sprint-WM organisiert, was die Trennung von Wald-WM und Sprint-WM zementierte, eine Veränderung, die für Eliteläufer und Nationalkader eine Umstellung in jeglichen Bereichen bedeutet, sei es im Training, in der Vorbereitung, beim Wettkampfplan, oder beim Jahresprogramm und in der Struktur des Nationalkaders.

Das Wachstum des Sprint-OLs hat im Laufe der Zeit die Prioritäten für Elite-Orientierungsläufer etwas verändert, sowohl beim Training als auch bei den Wettkämpfen. Mit den unterschiedlichen Eigenschaften und Anforderungen eignete sich Sprint-OL nicht nur für die gleichen Läufer wie Wald-OL. Er brachte einen neuen Läufertyp in den Kampf um internationale Top-Resultate mit ein, als sich für Läufer die Möglichkeit ergab, sich auf Sprint-OL zu konzentrieren und sich darauf zu spezialisieren.

Traditionell haben Nationalkader im OL ihre Läufer nur als Athleten selektioniert und mögliche Präferenzen für Sprint-OL oder Wald-OL waren eine interne Angelegenheit zwischen den Trainern und den Läufern. Natürlich gab es auch früher schon Läufer, die Spezialisten waren oder sich stark auf eine der beiden Disziplinen konzentrierten, aber in den letzten Jahren ist ein Trend zu einer offeneren Kommunikation über die Spezialisierung zu verzeichnen. Für die Saison 2024 selektionierte das Schweizer Nationalkader erstmals Läuferinnen und Läufer ins Elitekader, bei denen der Status als Sprint- oder Waldspezialist offiziell bei der Kaderselektion kommuniziert wurde. Für die Saison 2025 haben drei Athleten im Schweizer Elitekader den Status als Sprintspezialisten, während zwei Läufer den Status als Waldspezialisten haben. Ein weiteres Beispiel hierfür ist das dänische Nationalkader, wo nur zwei der sieben Frauen im Eliteteam den Status einer Allrounderin haben, während drei den Status einer Waldspezialistin und zwei den Status einer Sprintspezialistin haben. Diese Spezialisierung zu untersuchen, ist sowohl für reine Spezialisten als auch für Allrounder, die sich vor grossen Sprintmeisterschaften kurzfristig spezialisieren, sehr interessant und wahrscheinlich auch sehr wichtig im Hinblick auf das Training und die Vorbereitung auf zukünftige Sprintmeisterschaften.

Die Entwicklung des Sprint-OL: Vom Wald bis in die Städte

Betrachtet man die Bahnen der ersten vier Sprint-Weltmeisterschaften von 2001 bis 2005, so ist der Unterschied zu der heutigen Sprintdisziplin gewaltig.

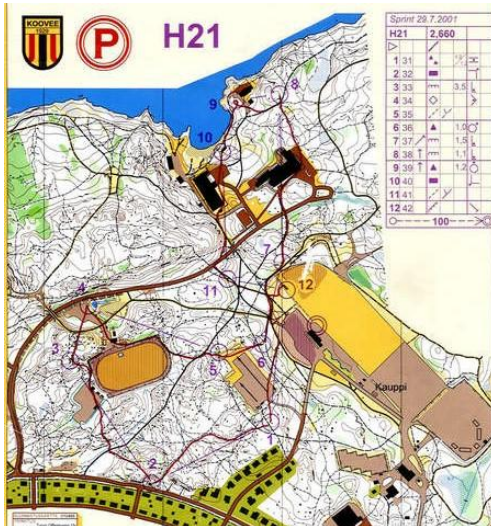


Abb. 2: WM Einzelsprint 2001 (Thierry Gueorgiou)

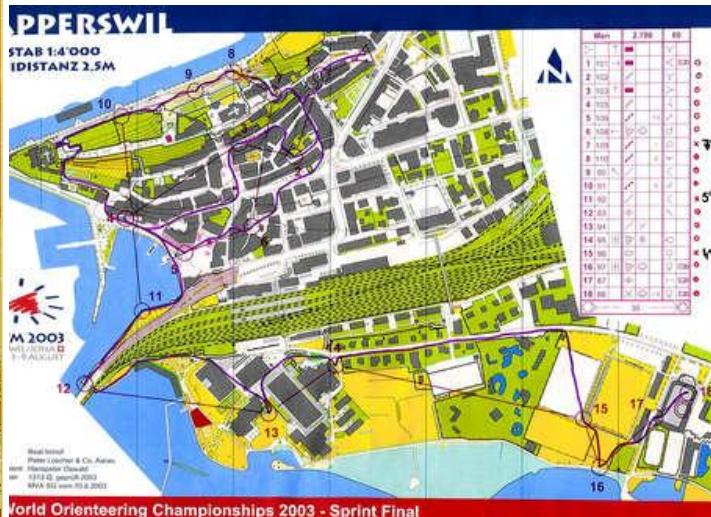


Abb. 3: WM Einzelsprint 2003 (Thierry Gueorgiou)

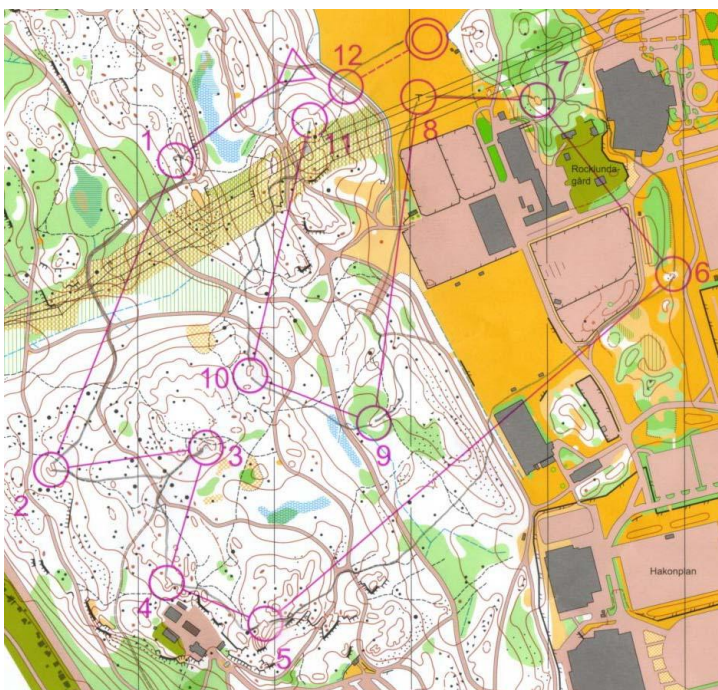


Abb. 4: WM Einzelsprint 2004 (Øystein K. Østerbø)

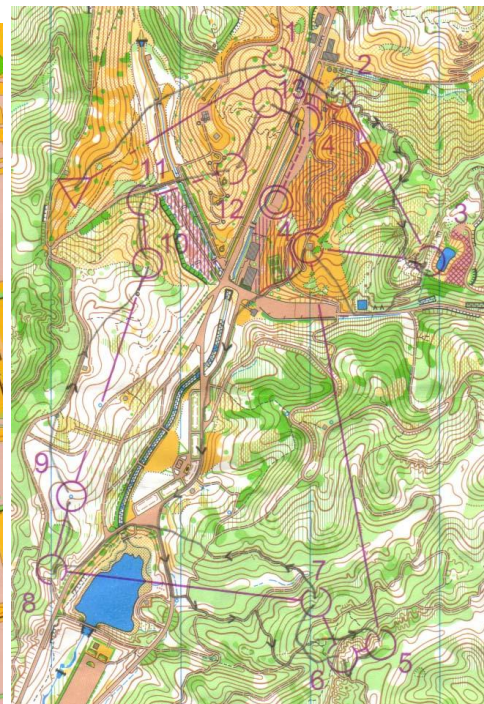


Abb. 5: WM Einzelsprint 2005 (Øystein K. Østerbø)

Drei der ersten vier Sprint-WM wurden mehr oder weniger im Wald organisiert, und bei den in der städtischen Umgebung organisierten Wettkämpfen gibt es grosse Unterschiede in der Bahnlegung und der Schwierigkeit der Routenwahl im Vergleich zum heutigen Standard. Manche der ersten Meisterschaftsbahnen kann man im Nachhinein fast schon als Kinderbahnen bezeichnen, da hier die Routenauswahl nicht allzu anspruchsvoll ist und die im Wald aufgestellten Posten nah an den Wegen liegen. Die Bahn der WM 2001 und WM 2004 könnte man heute als Bahn für die Kategorie H/D14 bei einem regionalen Wald-OL Wettkampf

verwenden und dabei würde sich wahrscheinlich sogar noch jemand über zu geringe Herausforderungen beschweren.

In den folgenden Jahren wurde die Sprint-WM immer urbaner, doch der WM-Sprint 2009 und EM-Sprint 2010 fanden trotzdem im Wald statt. In diesen frühen Jahren des Sprints waren die Unterschiede zwischen der Sprintdisziplin und den Walddisziplinen hinsichtlich der technischen Herausforderungen geringer und auch die Anforderungen an die Laufgeschwindigkeit auf hartem Untergrund und die Fähigkeit, viele schnelle Richtungswechsel durchzuführen, waren deutlich geringer im Vergleich zum heutigen Standard. In den Jahren nach 2010 hat die Sprintdisziplin ihren Platz im urbanen Umfeld gefunden und sowohl die technischen als die physischen Anforderungen unterscheiden sich heute mehr von denen des traditionellen Wald-OL.



Abb. 6: WM Einzelsprint 2014 (Tulospalvelu)



Abb. 7: WM Einzelsprint 2018 (Tulospalvelu)

In den Jahren, in denen sich die Sprintdisziplin im urbanen Umfeld entwickelt hat, sind auch die technischen Herausforderungen für die Läufer grösser geworden, beispielsweise durch die grossflächige Verwendung künstlicher Barrieren, die Einführung von Multi-Level-Bereichen und komplexere Karten. Wenn man die Karten vom Beginn des Sprint-OL auf Weltmeisterschaftsniveau in den frühen 2000er Jahren bis heute vergleicht, hat sich offensichtlich auch bei den Karten und der Art und Weise, wie sie gezeichnet werden, viel getan. Zu Beginn ähnelte der Kartierungsstandard viel mehr dem der Waldkarten, aber die heutigen Kartierungsstandards (ISSprOM 2019-2 für Sprint- und ISOM 2017-2 für Wald-OL) unterscheiden sich deutlich voneinander und es ist wichtig für Läufer, die im Sprint-OL konkurrenzfähig sein wollen, wirklich Zeit zu investieren, um zu verstehen, wie die Dinge auf einer Sprintkarte abgebildet werden, insbesondere wenn es um die Multi-Level-Bereiche geht (im Detail beschrieben in der [IOF Guidelines for Mapping and course planning in complex](#)

urban structures on sprint orienteering maps) und um die vielen Details, die man im Sprint-OL nicht überqueren darf. Vor allem die Multi-Level-Bereiche haben bei grossen internationalen Wettkämpfen mehrmals auch sehr guten Läufern Probleme bereitet, da sie unter dem Wettkampfstress die Karte nicht richtig lesen und verstehen konnten. Zusammen mit den künstlichen Barrieren, die seit Anfang der 2010er Jahre stark genutzt werden, haben diese Multi-Level-Bereiche die technischen Herausforderungen des Sprint-OL wirklich verändert und einen grösseren Unterschied zum Wald-OL geschaffen, was die Art und Weise betrifft, wie man die Karte lesen und die Routen planen muss.

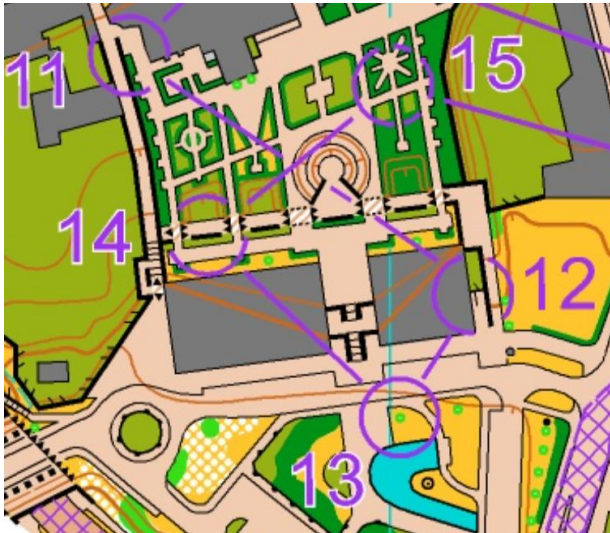


Abb. 8: WC Einzelsprint Tschechien 2023 (Tulospalvelu)

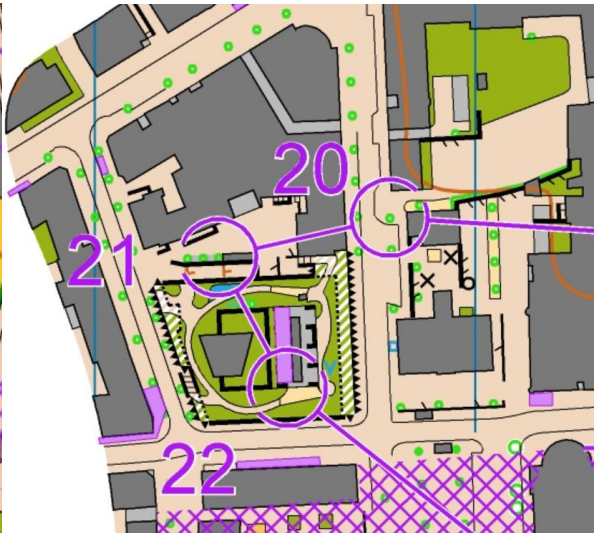


Abb. 9: WC Einzelsprint Olten 2024 (Tulospalvelu)



Abb. 10: WM Einzelsprint Schottland 2024 (Loggator)



Abb. 11: EM K.O.-Sprint Italien 2023 (Tulospalvelu)

Die Aufteilung der Weltmeisterschaft in eine Wald-WM und eine Sprint-WM alle zwei Jahre und die Einführung des Knock-Out-Sprints in das internationale Meisterschaftsprogramm ab der Europameisterschaft 2021 haben den Status des Sprint-OL von einer Ergänzung zum bestehenden Meisterschaftsprogramm zu einer gleichwertigen Stellung zum Wald-OL hinsichtlich der Anzahl der Meisterschaftswettkämpfe und Medaillenmöglichkeiten angehoben.

Sportartanalyse Sprint-OL

Sprintspezifische physische Anforderungen

OL ist ein Ausdauersport, allerdings gibt es eine grosse Vielfalt von den kürzeren Sprintdisziplinen bis hin zur Langdistanz im Wald. Grundsätzlich ist für den OL die Langzeitausdauer relevant, da sich fünf von sechs Disziplinen im Bereich von über 10 Minuten Wettkampfdauer befinden. Nur der Knock-Out-Sprint ist kürzer, wenn man jeden Knock-Out-Heat einzeln anschaut. Wenn man einen gesamten Knockout-Tag mit Qualifikation und bis zu drei Knockout-Heats betrachtet, sieht das Bild etwas anders aus. Abbildung 12, entnommen aus dem Förderkonzept von Swiss Orienteering (2020), beschreibt den physischen Aspekt des Sportartprofils, mit einem Allround-Fokus (der alle Distanzen von den Sprintdisziplinen bis zur Langdistanz abdeckt), der im OL benötigt wird.

Fähigkeiten	Bedeutung			
	0		+	++
Ausdauer				
Schnelligkeitsausdauer (bis 30")		1)		
Kurzzeitausdauer (bis 2')			1)	
Mittelzeitausdauer (2' bis 10')				1)
Langzeitausdauer (ab 10')				
Kraft				
Kraftausdauer (inkl. Rumpf- und Fusskraft)				
Maximalkraft			2)	
Schnellkraft (Explosiv- und Startkraft)				
Reaktivkraft				
Beweglichkeit				
Gelenkigkeit		3)		
Dehnungstoleranz				
Schnelligkeit				
Reaktionsschnelligkeit				
Beschleunigungsfähigkeit				
Aktionsschnelligkeit				
Handlungsschnelligkeit				
Koordination				
Gleichgewichtsfähigkeit				
Orientierungsfähigkeit				
Differenzierungs-, Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit				
Reaktionsfähigkeit				
Rhythmisierungsfähigkeit				

¹⁾ Als Zubringerleistungen für eine hohe Grundschnelligkeit und für die Anforderungen bei "first-to-finish"-Rennen (z.B. KO-Sprint)

²⁾ Als Zubringerleistung u.a. für die Kraftausdauer

³⁾ Die Gelenkigkeit ist nicht trainierbar

Abb. 12: Sportartprofil OL (Swiss Orienteering, 2020)

Es gibt auch verschiedene Modelle, die versuchen, die physischen Anforderungen des OL zu beschreiben. Diese sind besonders relevant, wenn man die Sprint-Disziplinen spezifischer betrachtet. Abbildung 13 zeigt das Performance Framework für den Faktor Laufen im OL, welches die physische Leistungsfähigkeit und Trainingsmethoden zur Verbesserung der Fähigkeit in diesen Leistungsfaktoren umfasst (Kobel, 2023). Wenn es spezifisch um die Sprintdisziplinen geht, ist einer der wichtigsten Unterschiede zwischen Sprint- und Wald-OL die Notwendigkeit eines starken Schluss spurts im Knock-Out-Sprint (Final spurt performance), wo diese Fähigkeit generell viel wichtiger ist als in den anderen Einzeldisziplinen, bei denen es kein First-to-Finish-Wettkampf ist.

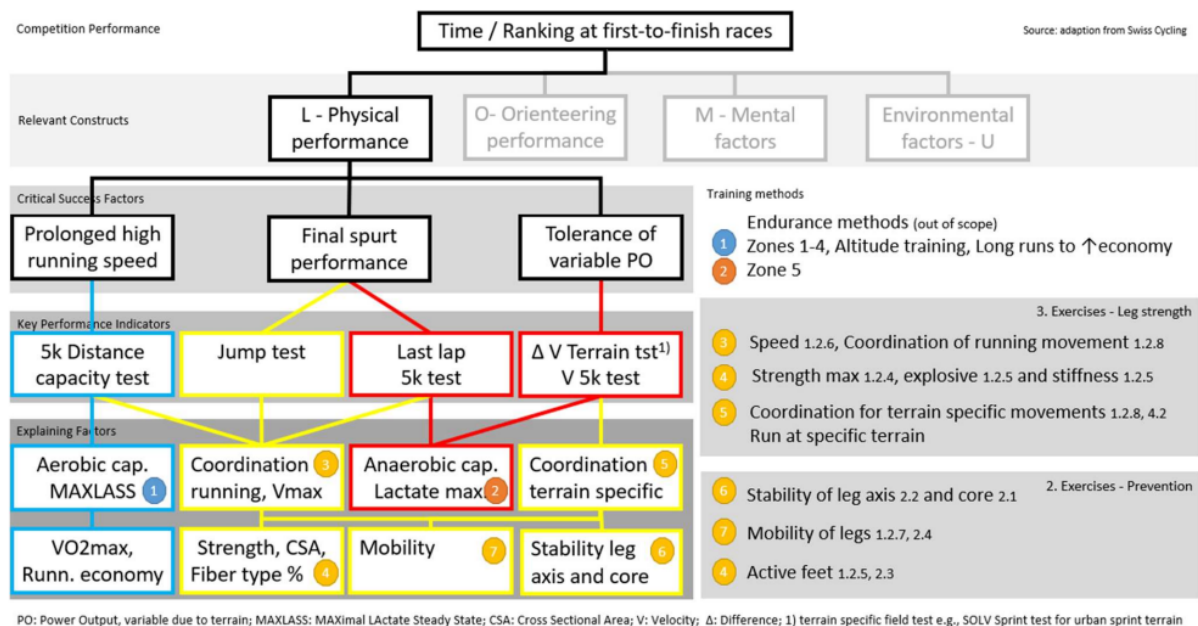


Abb. 13: Physische Leistungsfähigkeit und Trainingsmassnahmen im OL (Swiss Orienteering, 2023)

Es gibt viele Gemeinsamkeiten bei den Schlüsselfaktoren für die physische Leistungsfähigkeit im Sprint-OL und im Wald-OL. Auch wenn die Sprintdisziplinen über eine kürzere Zeitdauer gehen, sind sie eindeutig Ausdauerdisziplinen – insbesondere an Tagen, an denen der Einzel-Sprint mit Qualifikation und Finale am selben Tag stattfindet, oder der Knock-Out-Sprint mit Qualifikation und allen Knock-Out-Heats an einem einzigen Wettkampftag ausgetragen wird.

Die in Abbildung 14 gezeigte Rangierung einiger der physiologischen Faktoren aus der Leichtathletik kann jedoch als Orientierungshilfe dienen: Distanzen bis zu 5000 m auf der Bahn dauern in etwa genauso lange wie die Sprintdisziplinen im OL und eine hohe Laufgeschwindigkeit ist der wichtigste Faktor. Auf den Distanzen ab 10000m, was im OL etwa der Wettkampfdauer in den Wald-Disziplinen entspricht, wird die anaerobe Schwelle zum wichtigsten limitierenden Faktor (Swiss Orienteering, 2023).

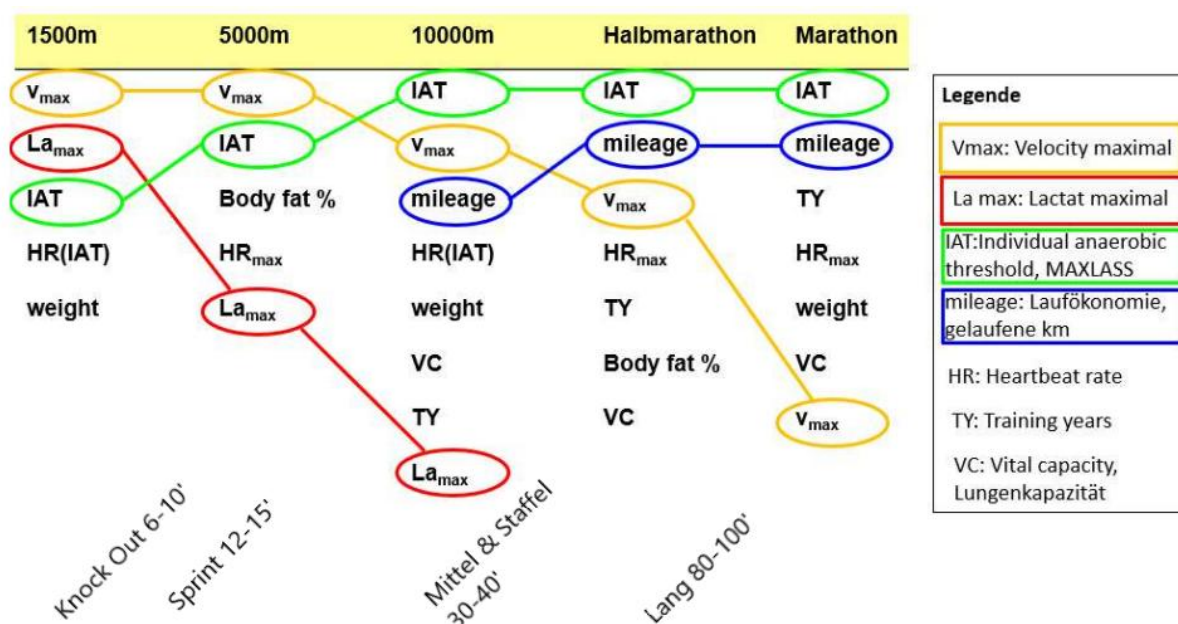


Abb. 14: Rangierung leistungsbestimmender Faktoren in Abhängigkeit zur Wettkampfdauer nach Lauenstein (Swiss Orienteering, 2023)

Ein grosser Unterschied zwischen Bahnläufen und Sprint-OL besteht darin, dass OL-Läufer während eines Sprintwettkampfs zahlreiche Richtungswechsel, Abbremsungen und Beschleunigungen durchführen müssen und zudem mit Anstiegen, Abstiegen und über Treppen konfrontiert sind. Als Kasper Fosser den Einzelsprint an WM in Dänemark 2022 gewann, lief er die rund 4,3 Kilometer mit einer effektiven Laufgeschwindigkeit von etwa 3:10 min/km und absolvierte dabei ungefähr 100 deutliche Richtungswechsel. Diese Bahn war flach und hatte nahezu keinen Anstieg, aber wenn man während eines etwa 14-minütigen Laufs bis zu 100 markante Richtungswechsel durchführen muss, ist es offensichtlich eine entscheidende Leistungsanforderung, die nötige Kraft für zahlreiche Beschleunigungen zu haben. Zudem ist eine gute Technik essenziell, um Richtungswechsel und Beschleunigungen so effizient wie möglich auszuführen. Im Durchschnitt erfolgt also etwa alle 8 Sekunden eine Richtungsänderung und es gibt viele kleinere und grössere Abbremsungen und Beschleunigungen. Als Martin Regborn den Einzelsprint an WM in Schottland 2024 gewann, lief er die rund 4,3 Kilometer mit einer effektiven Laufgeschwindigkeit von etwa 3:40 min/km, und auch diesmal mit etwa 100 klaren Richtungsänderungen. Diese Bahn war viel hügeliger als in Dänemark zwei Jahre zuvor, und Martin Regborn bewältigte während des Wettkampfs fast 100 Höhenmeter. Diese schnellen Richtungsänderungen sowie die vielen Beschleunigungen und Abbremsungen während eines Wettkampfs machen das Laufen in einem Sprint-OL komplett anders als das Laufen auf der Bahn. Die untenstehende Tabelle 1 zeigt eine Auswertung des WM-Einzelsprint und EM-Einzelsprint 2018 in Bezug auf die Distanz zwischen den einzelnen Richtungswechseln sowie die Verteilung der Winkel der Richtungsänderungen in diesen beiden Meisterschafts-Bahnen (Rollier, 2019):

WM 2018						EM 2018					
Entfernung (m)			Winkel (°)			Entfernung (m)			Winkel (°)		
min	max	%	min	max	%	min	max	%	min	max	%
0	5	7%	0	15	22%	0	5	12%	0	15	31%
5	10	18%	15	30	13%	5	10	23%	15	30	13%
10	15	15%	30	45	16%	10	15	21%	30	45	13%
15	20	13%	45	60	15%	15	20	11%	45	60	9%
20	25	20%	60	75	9%	20	25	14%	60	75	9%
30	40	12%	75	90	13%	30	40	9%	75	90	13%
40	50	8%	90	120	5%	40	50	4%	90	120	8%
50	100	7%	120	180	5%	50	100	6%	120	180	5%
100	150	1%				100	150	0%			
150	200	1%				150	200	0%			

Tab. 1: Auswertung Richtungsänderungen WM Einzelsprint & EM Einzelsprint 2018 nach Rollier (2019)

Die Auswertung zeigt, dass mehr als 80 % der Richtungswechsel weniger als 40 Meter nach dem vorherigen Richtungswechsel stattfinden, was bedeutet, dass es während einer Sprintbahn nur sehr wenige Abschnitte gibt, in denen man länger als 40 Meter ununterbrochen laufen kann. Wenn es um die Richtungswechsel geht, erfolgen etwa 40 % der Richtungsänderungen in einem Winkel von weniger als 30 Grad. Eine Richtungsänderung von weniger als 30 Grad sollte einen sehr geringen Einfluss auf die Laufgeschwindigkeit haben.

Das Prinzip der Spezifität von Gjerset & Johansen (2014) besagt, dass das Training den Anforderungen entsprechen soll, die in der Wettkampfsituation an einen gestellt werden. Will man für diese Anforderungen bestmöglich gewappnet sein, muss man im Training also genau das trainieren - im Fall des Sprint-OL: Richtungsänderungen, Beschleunigungen, Abbremsungen und auch Treppenlaufen. Es muss also in der Trainingsplanung der Fokus darauf gelegt werden, dies technisch korrekt und idealerweise mit Wettkampfgeschwindigkeit auszuführen. Das Schweizer Elite-Nationalkader nutzt sowohl einen 5000-Meter- als auch einen Sprint-Test auf der Laufbahn als Teil des Selektionsprozesses für Sprintwettkämpfe. Dies ist ein physischer Test, der darauf ausgelegt ist, die Fähigkeit der Athleten zu überprüfen, mit Richtungswechseln und Beschleunigungen während eines Sprint-Rennens umzugehen. Dieser Test besteht aus Abschnitten mit reinem Laufen, mit Hürden sowie Abschnitten mit vielen Richtungswechseln von 45, 90 und 180 Grad. Wie in Abbildung 15 gezeigt, besteht eine gute Korrelation zwischen dem Sprint-Test und dem 5000-Meter-Test:

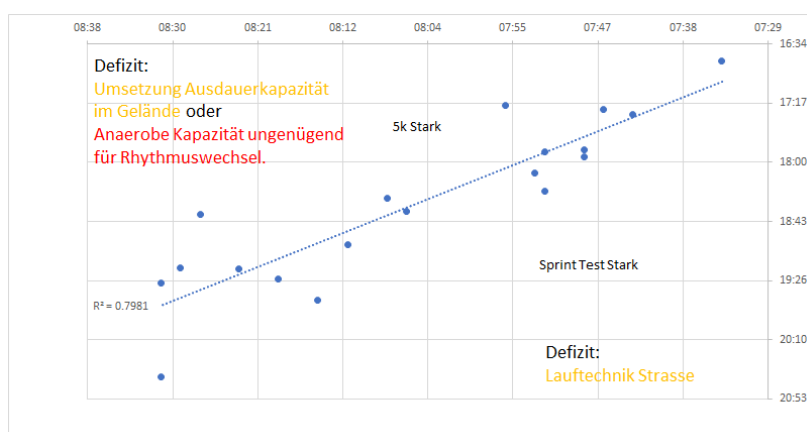


Abb. 15: Korrelation zwischen 5000-Meter und Sprint-Test, Schweizer Elitekader Frauen 2024

Die positive Korrelation zwischen 5000-Meter-Test und Sprint-Test gibt einen Hinweis darauf, dass die Vo2max, MaxLaSS und Maxgeschwindigkeit wichtigere Faktoren sind als die Fähigkeit, mit Beschleunigungen, Abbremsungen und Richtungswechseln im Sprint-Test umzugehen, und daher sollte es auch dasselbe für einen Sprint-Wettkampf bedeuten.

Wenn man sich die physischen Anforderungen der drei verschiedenen Sprint-Disziplinen anschaut, gibt es Unterschiede zwischen ihnen (Norsk Orientering, 2023), die für die Läufer relevant sein können, wenn sie spezifisch für jede Disziplin trainieren möchten:

- Zunächst zum **Einzelsprint**, der normalerweise zwischen 12 und 15 Minuten dauert und viele Richtungsänderungen beinhaltet. Manchmal gibt es Qualifikation und Finale am selben Tag, was ebenfalls berücksichtigt werden sollte, damit die Läufer darauf vorbereitet sind, die Anstrengung später am gleichen Tag zu wiederholen. Schnelles Laufen auf hartem Untergrund und sowohl Kraftausdauer als auch explosive Kraft, um viele Richtungswechsel, Abbremsungen und Beschleunigungen durchführen zu können, sind Schlüsselfaktoren.
- In der **Sprintstaffel** ist die Länge ähnlich wie beim Einzelsprint, aber die Bahnlegung ist generell etwas weniger komplex. Es gibt weniger Posten und insgesamt sind weniger Richtungsänderungen erforderlich. Die andere Bahnlegung ergibt sich vor allem, weil man verhindern will, dass Läufer zusammenstossen, wenn es bei Postenstandorten zu Gegenläufigkeit kommt. Im Vergleich zum Einzelsprint erfordert die Sprintstaffel generell weniger Beschleunigungsfähigkeit, Abbremsen und Richtungsänderungen, und Läufer mit einer höheren Laufkapazität können oft von der weniger komplexen Bahn und von Läufern vor ihnen profitieren.
- Wie beim Einzelsprint stellt auch der **Knock-Out-Sprint** hohe Anforderungen an die Ausdauer, obschon jeder einzelne Heat viel kürzer ist als ein Einzelsprint. In einem internationalen Knock-Out-Sprint mit Qualifikation und drei Knock-Out-Heats laufen die Athleten oft 25-30 km (einschliesslich Ein- und Auslaufen) an einem gesamten Knockout-Tag. Der Knock-Out-Sprint stellt zudem hohe Anforderungen sowohl an die Kraftausdauer als auch an die explosive Kraft, um viele Richtungsänderungen und Beschleunigungen erfolgreich auszuführen. In der Endphase wird oft die maximale Geschwindigkeit zu einem entscheidenden Faktor, da viele Knock-Out-Sprint-Heats in engen Duellen im Zieleinlauf entschieden werden.

Sprintspezifische OL-technische Anforderungen

Im OL-Alphabet «OLMU» ist der Buchstabe O, der für Orientieren steht, natürlich ein grosser und wichtiger Teil. Abbildung 16 zeigt eine Übersicht über die wichtigsten Fähigkeiten, die man für eine gute O-Technik benötigt. Aber sind sie alle relevant für Sprint-OL?

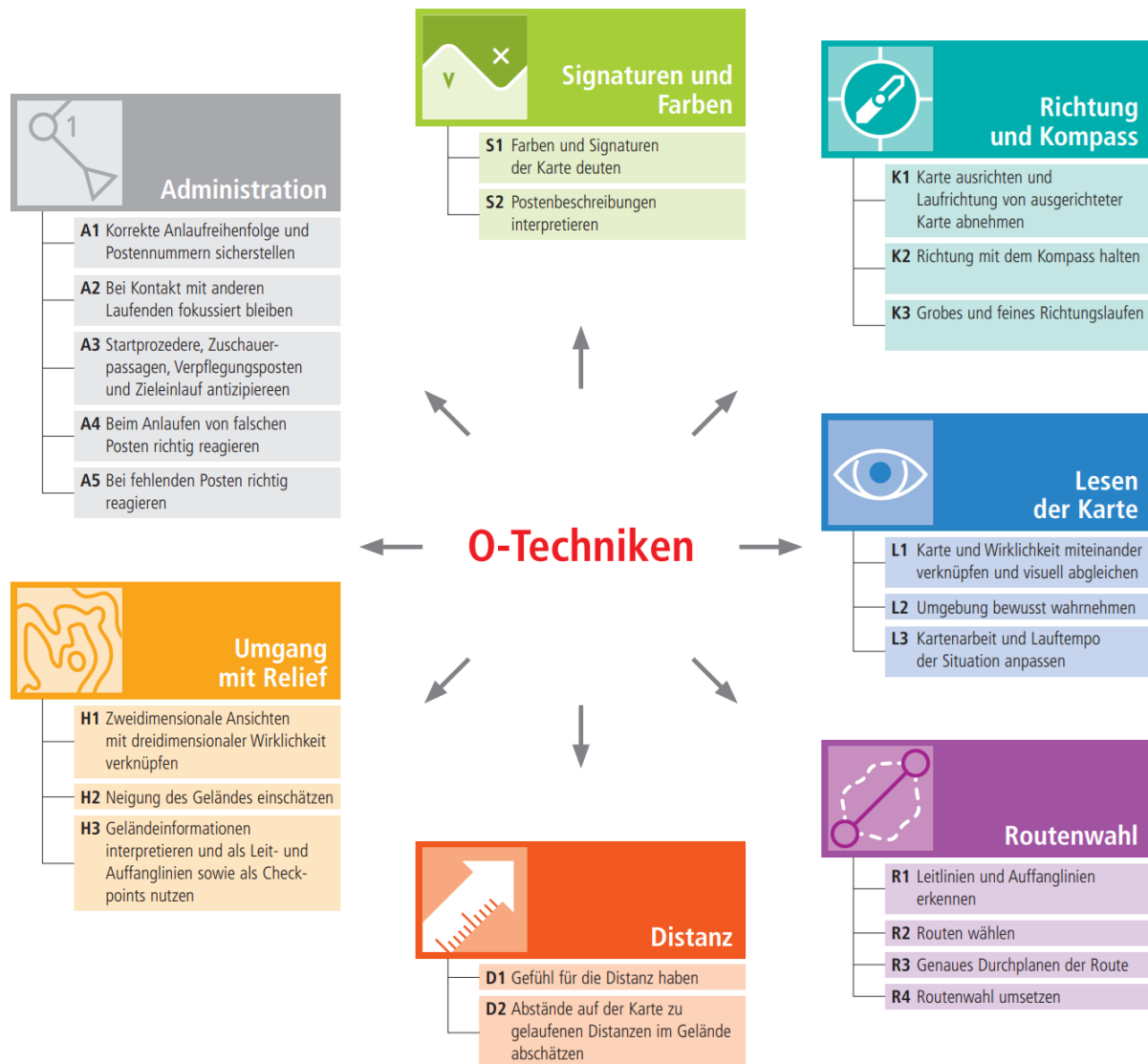


Abb. 16: Die O-Kompetenzen im Überblick (Swiss Orienteering, 2018)

Es gibt viele Unterschiede zwischen Sprint- und Wald-OL, wenn es um technische Herausforderungen geht. Das bedeutet, dass Athleten, die sich auf einen Sprintwettkampf vorbereiten, sich auf andere technische Herausforderungen konzentrieren sollten als Athleten, die sich auf einen Waldwettkampf vorbereiten. Konkret:

- Wesentliche Unterschiede zwischen Sprint- und Wald-OL sind die Geschwindigkeit und die Wettkampfdauer. Beim Sprint-OL hat man in der Regel deutlich weniger Zeit zwischen den einzelnen Posten und muss viele Entscheidungen in schneller Abfolge treffen.

- Im Wald-OL verändert sich das Sichtfeld in der Regel langsam und kontinuierlich in einer fließenden Weise, während sich im Sprint-OL das Sichtfeld häufig abrupt und völlig verändert, zum Beispiel beim Laufen um eine Hausecke.
- Wenn es um die Routenwahl geht, sind die beiden wichtigsten Faktoren, sowohl im Sprint-OL als auch im Wald-OL, die Distanz und die Belaufbarkeit. Im Wald-OL ist die Belaufbarkeit der Hauptfaktor, da diese im Wald sehr unterschiedlich sein kann. Es gibt eine grosse Variation bei sowohl Untergrund als auch Vegetation (von Asphaltstrasse bis Sumpf und von frisch gemähter Wiese bis Dickicht). Im Sprint-OL in urbanen Gebieten ist die Variation der Belaufbarkeit aufgrund des Untergrunds oft gering und die Vegetation meist irrelevant. Die wichtigsten Faktoren, die bei der Belaufbarkeit zu berücksichtigen sind, sind die Höhenmeter, die Anzahl der Kurven und allenfalls Anzahl Treppen, die bewältigt werden müssen.
- In den letzten Jahren hat es grosse Veränderungen in der Gestaltung von Sprint-Karten gegeben. Die Einführung von Multi-Level-Bereichen und zahlreichen unpassierbaren Details bedeutet, dass man im Sprint-OL die Karte auf eine andere Weise interpretieren muss als im Wald-OL (gewisse Symbole auf der Karte darf man zum Beispiel im Wald-OL überwinden, im Sprint-OL nicht).
- Wald- und Sprint-OL brauchen beide viel Planungsarbeit, aber die Umsetzung im Sprint-OL ist oft einfacher, da es hauptsächlich nur um zwei Dimensionen geht. Während eines Grossteils einer Sprintbahn läuft man auf einer Strasse, mit Häusern, Zäunen oder Hecken auf beiden Seiten, was es wie zu einem Laufen in einem Tunnel macht, und die Umsetzung geht meist darum, den richtigen Weg bei der nächsten Kreuzung zu wählen.
- Richtungslaufen und die Verwendung des Kompasses sind kein zentrales Element beim Sprint-OL, im Wald muss die Richtung in der Umsetzung viel genauer kontrolliert werden.
- Der Umgang mit dem Relief ist sehr unterschiedlich im Wald und Sprint-OL. Im Sprint-OL sind die Höhenkurven in bestimmten Geländen zwar für die Routenwahl wichtig, aber sie sind für den Navigationsprozess nicht sehr (wenn überhaupt) nützlich. Siehe Abbildung 17 unten vom Weltcup Italien 2024 Teilstrecke 8-9: Die Höhenkurven sind wichtig für die Routenwahlentscheidung, aber nicht für den Navigationsprozess.

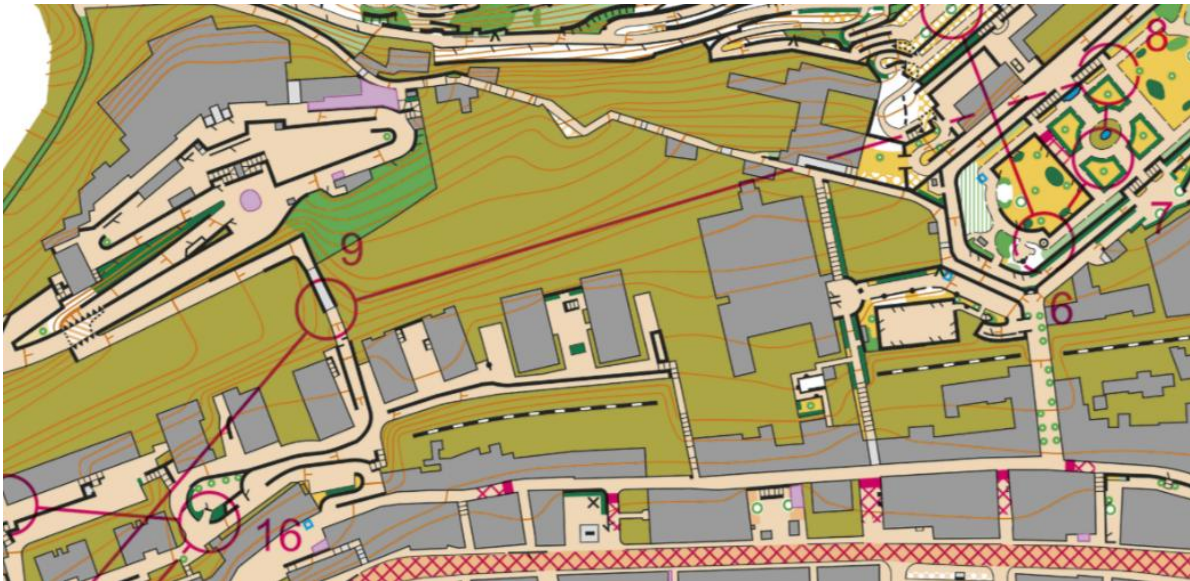


Abb. 17: Weltcup Italien 2024 (Tulospalvelu)

Laut Kris Jones (2015) gibt es drei Hauptherausforderungen im technischen Aspekt des Sprint-OL: Die hohe Laufgeschwindigkeit in Kombination mit der Notwendigkeit, viele schnelle Entscheidungen zu treffen, der Prozess der Routenwahl und der Faktor, dass alles unter Zeitdruck geschieht, bei dem jede Sekunde zählt.

Intensität Decision-Making

Wann muss man beim Sprint-OL Entscheidungen treffen? Es ist nicht nur die Routenwahl für jede Teilstrecke, bei der der Läufer eine Entscheidung treffen muss. Jede einzelne Richtungsänderung, jede Kreuzung und Abzweigung entlang der Strecke erfordern eine aktive Wahl, wo gelaufen werden soll. Beim Laufen eines Sprint-Wettkampfs sind die Komplexität des Gebiets und die Schwierigkeit der Bahn entscheidende Faktoren, um festzulegen, wie oft der Läufer Entscheidungen treffen muss, um die gewählte Routenwahl auf die bestmögliche Weise umzusetzen. In technisch anspruchsvolleren Abschnitten der Bahn treten diese Entscheidungsmomente für den Läufer ungefähr alle 5–6 Sekunden auf, was bedeutet, dass der Läufer sehr effektiv mit der Planung arbeiten muss, um immer einen Schritt voraus zu sein.

Hier ist es auch wichtig, das Timing in Betracht zu ziehen. Das Timing, d.h. der Zeitpunkt von Kartenkontakt, ist auch Entscheidung, um effiziente Decision-Making zu machen. Die Athleten sollten wenn möglich auf einfachen Teilabschnitten die Planung machen und sich bei komplexen Teilabschnitten auf die Umsetzung konzentrieren. Mit einem guten Plan kann der Athlet sehr schnelle Entscheidungen treffen, die meist auf der Kartenerinnerung basieren.

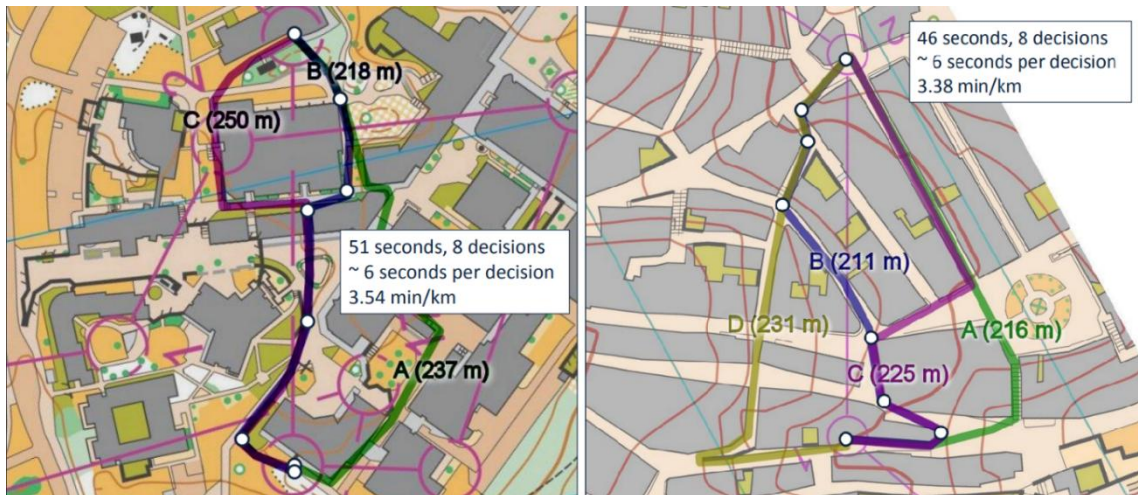


Abb. 18: Beispiele für die Intensität der Decision-Making in Sprint-OL von Kris Jones (2015).



Abb. 19: Beispiel von WM-Sprint 2024, schnellster Läufer auf Teilstrecke 2-3 Tomas Krivda auf der roten Route.

An der Intensität des Decision-Making sollten Läufer unbedingt arbeiten, wenn sie auf hohem Niveau konkurrenzfähig sein möchten – es geht darum, möglichst viele (richtige) Entscheidungen innert kürzester Zeit treffen zu können. Das ist auch einer der Hauptgründe, warum viele Athleten es bevorzugen, Sprint-OL fast ausschliesslich mit hoher Geschwindigkeit zu trainieren. Wenn man Sprint-OL langsamer läuft, hat man theoretisch mehr Zeit für jede kleine Entscheidung und es fühlt sich weniger komplex an. Aber dies kann auch im langsamen Tempo mit spezifischen Übungen trainiert werden.

Routenwahl

Im OL ist jede Teilstrecke einzigartig – das gilt aber auch für die Athleten, wie im Folgenden erklärt werden soll. Beim Sprint-OL ist die kürzeste Route oft die schnellste (Jones, 2015). Gerade in flachen, urbanen Gebieten geht es hauptsächlich darum, die kürzeste Routenwahl zu finden, es sei denn, die kürzeste Routenwahl beinhaltet zu viele Elemente, die einen verlangsamen, wie Treppen und scharfe Ecken. Doch auch die individuellen Stärken und Schwächen der Athleten spielen eine entscheidende Rolle bei der Wahl der Route. Einige haben einen höheren Grundspeer, darum kann eine Route, die zwar länger ist, aber weniger

Kurven hat, für diesen Läufer besser sein, während Läufer mit besserer Beschleunigungsfähigkeit und Kurventechnik von einer kürzeren und kniffligeren Routenwahl auf derselben Teilstrecke profitieren.

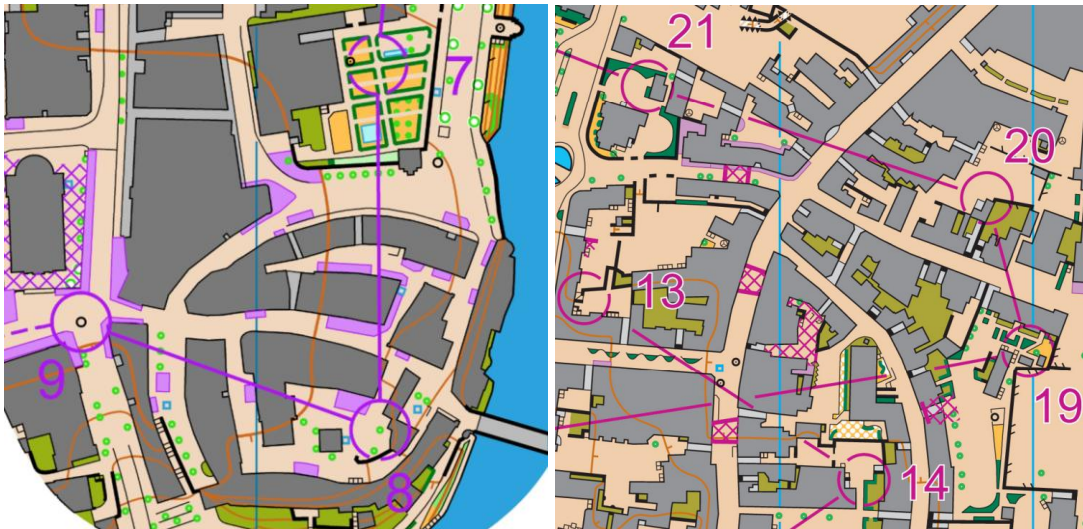


Abb. 20: Beispiele von WC Schweiz 2024 und WM 2022 (Tulospalvelu)

Trockentrainings mit vielen Beispiel-Teilstrecken sind eine gute Möglichkeit, sich auf die Herausforderungen am Wettkampftag vorzubereiten und ein Auge für schnelle Routen zu entwickeln. Doch durch den nicht voraussehbaren Einsatz künstlicher Barrieren und die Öffnung neuer Korridore durch Häuser und Gärten ist es wichtig, dass der Läufer in jeder Situation in der Lage ist, möglichen Routen schnell zu finden und zu vergleichen, und dies mit einer hohen Genauigkeit. Kurz gesagt, es geht viel um Geometrie. Gute Möglichkeiten, um das Erkennen der kürzesten Option zu trainieren, sind kostenlose Online-Tools wie das Route Choice Game oder Running Wild. Diese Tools eignen sich auch hervorragend, um das Finden der kürzesten Route mit dem Training schneller Entscheidungsfindung zu kombinieren.

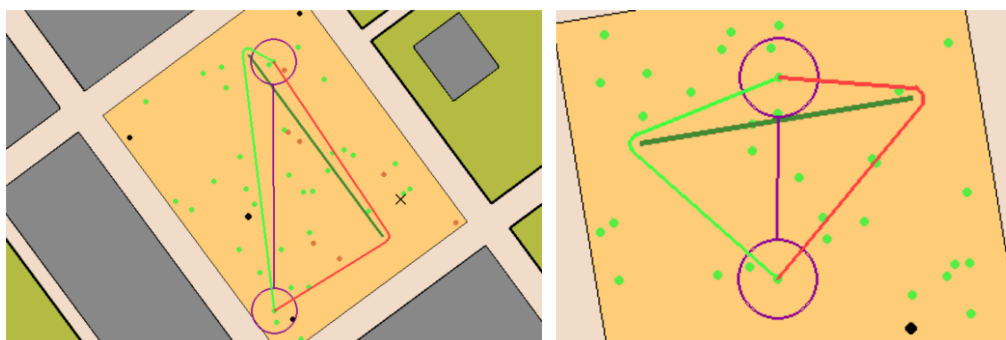


Abb. 21: Beispiele Routenwahltraining von Route Choice Game

Die Beispiele aus dem Route Choice Game sind sehr einfach, aber viele Routenwahl-Herausforderungen im Sprint-OL sind nicht so komplex, und viele Routenwahlentscheidungen während eines Rennens bestehen hauptsächlich aus Links oder Rechts, wobei der Athlet in ≤ 1 Sekunde entscheiden muss (Howald, 2025).

Ein weiteres Schlüsselement einer effektiven Routenwahltechnik im Sprint-OL ist die Fähigkeit, zu erkennen, welche Teilstrecken/Entscheidungen wichtig sind (Jones, 2015). Wenn die Routenwahl-Optionen nicht allzu komplex sind und ziemlich ähnlich erscheinen, ist es wichtig, schnell zu entscheiden und nicht unnötig Zeit mit einer Differenz von vielleicht nur 1–2 Sekunden zu verschwenden. Andererseits ist es entscheidend, zu erkennen, wann die Routenwahl sehr komplex ist und die Unterschiede zwischen den Optionen eher bei 5–10 Sekunden oder sogar noch mehr liegen. Diese Teilstrecken muss der Läufer identifizieren können und, wenn nötig, mehr Zeit investieren, um die richtige Entscheidung zu treffen.

Zeitdruck und schnelle Entscheidungen

Zeitdruck ist ein ständiger Faktor im Sprint-OL – nicht nur in Bezug auf den konstanten Druck, voranzulesen und jederzeit bereit zu sein, viele Entscheidungen in kurzer Zeit zu treffen oder die Route für die kommende Teilstrecke zu wählen, sondern auch, weil es während eines Rennens so viele rasche Entscheidungen gibt, die ein Läufer aufgrund unvorhergesehener Ereignisse treffen muss. Sprint-OL findet meist in belebten städtischen Gebieten statt, und es gibt viele Faktoren, die sich nicht anhand der Karteninformationen vorbereiten lassen. Diese können den Läufer verlangsamen, zu Zeitverlusten führen und den Stresspegel erhöhen. Zum Beispiel die Notwendigkeit, schnell zu reagieren, um Autos, Touristen oder anderen Läufern auszuweichen. Diese Dinge effektiv zu vermeiden, ist eine wichtige Fähigkeit für Sprintläufer – jede Sekunde zählt!

In Knock-Out-Sprint und Sprintstaffel müssen die Läufer auch taktische Entscheidungen treffen, die von der eigenen Strategie oder von den Konkurrenten abhängig sind, zum Beispiel der Zeitpunkt des Angriffs oder die Entscheidung über die Routenwahl, und diese Entscheidungen müssen manchmal im Bruchteil einer Sekunde getroffen werden.

Analyse Meisterschaftsresultat und Weltrangliste

Ein gutes Mass für die Vielseitigkeit eines OL-Läufers ist die Position in den offiziellen IOF-Weltranglisten. Seit der Saison 2014 führt die IOF neben der Weltrangliste für Wald-OL auch eine separate Weltrangliste für Sprint-OL. Für die Weltranglisten zählen internationale Wettkämpfe und auch nationale Events, die den Status eines Weltranking-Events erhalten haben. Im Laufe der Zeit gab es einige Änderungen, was die Anzahl der Resultate und deren Dauer betrifft, bis hin zum heutigen System, bei dem die besten fünf Resultate der letzten zwei Jahre zählen. Die Weltrangliste ist vielleicht kein perfektes Mass dafür, wer im jeweiligen Moment der beste Athlet ist, aber die beiden unterschiedlichen Listen bieten eine vernünftige Grundlage für die Beurteilung, wie gut Athleten im jeweiligen Sprint- und Wald-OL sind. Es gibt einige wenige Ausnahmen, bei denen es Personen aufgrund von Priorisierungen, Verletzungen, Schwangerschaften usw. nicht möglich war, im vorgegebenen Zeitrahmen fünf Resultate zu sammeln. Vor diesem Hintergrund habe ich die Weltrangliste verwendet, um die Athleten in drei Kategorien und insgesamt sieben Unterkategorien einzuteilen, basierend auf ihren Positionen in der Weltrangliste am Ende jedes Jahres. Diese Übersicht gibt einen guten Überblick über das Profil der Top-Läufer der Welt.

Von der Weltrangliste trennt die Spitze der Bestenliste ab Rang 20 die nächste Gruppe. Die nächsten Abstände zwischen den Gruppen wurden auf Position 50 und 100 festgelegt. Bei der Kategorisierung der Läufer in den drei Gruppen werden die Läufer, die in den Top 20 der Sprint-Weltrangliste, aber nicht in den Top 50 der Wald-Weltrangliste sind, als Sprintspezialisten kategorisiert. Die Läufer, die in den Top 20 der Wald-Weltrangliste, aber nicht in den Top 50 der Sprint-Weltrangliste sind, werden als Waldspezialisten kategorisiert und die Läufer, die in der einen Gruppe unter den Top 20 und in der anderen Gruppe unter den Top 50 sind, werden als Allrounder kategorisiert.

Die Daten in diesem Projekt beginnen im Jahr 2014, weil erst da die Sprint-Weltrangliste eingeführt wurde. Seit 2014 waren bei den Frauen alle WM- und EM-Medaillengewinnerinnen im Einzelsprint am Ende des Jahres in den Top 20 der Sprint-Weltrangliste, mit einer Ausnahme: Die Weissrussin Anastasia Denisova gewann 2016 eine Bronzemedaille. 2016 war ihre erste Saison, in der sie regelmässig an den grossen Meisterschaften und im Weltcup teilnahm. Sie belegte den 21. Platz auf der Sprint-Weltrangliste. Bei den Herren waren zwei Medaillengewinner, der Weltmeister von 2021 Isaac von Krusenstierna und der EM-Bronzemedaillengewinner 2023 Tuomas Heikkilä am Ende des Jahres, in dem sie eine Medaille gewannen, ausserhalb der Top 20 der Weltrangliste. Von Krusenstierna belegte Platz 32 und Heikkilä Platz 26. Positionen in der Weltrangliste, was darauf hindeutet, dass ihr ersten Erfolge bei der damaligen Meisterschaft eine kleine Überraschung waren. Im Falle von Von

Krusenstierna schaffte es nach dieser WM-Siegsaison nicht in die Top 20 auf die Sprintliste, während Heikkilä ebenso wie Denisova nach ihrem Durchbruch in der folgenden Saison weit oben in den Top 20 landeten. Nachfolgend ist ein Beispiel dafür, wie die Übersicht der Top-20-Läufer der Sprint- und Wald-Weltrangliste jeder Saison ab 2014 erstellt wurde, hier das Beispiel von 2024:

Frauen			Herren		
#	Jahr: 2024		#	Jahr: 2024	
1	Tove Alexandersson	1	1	Martin Regborn	1
2	Simona Aebersold	2	2	Jonatan Gustafsson	2
3	Natalia Gemperte	3	3	Yannick Michiels	3
4	Sara Hagström	4	4	Emil Svensk	4
5	Alexandra Hornik	5	5	Kasper Fosser	5
6	Hanna Lundberg	6	6	Ralph Street	6
7	Megan Carter Davies	7	7	Tomas Heikkilä	7
8	Victoria H. Bjørnstad	8	8	Tim Robertson	8
9	Elena Roos	9	9	Tomas Krivda	9
10	Venla Harju	10	10	Matthias Kyburz	10
11	Tereza Rauturier	11	11	Joey Hadorn	11
12	Eveli Kaasiku	12	12	Riccardo Rancan	12
13	Eef Van Dongen	13	13	Teemu Oksanen	13
14	Cecile Calandry	14	14	Timo Suter	14
15	Hedvig Gydesen	15	15	Tino Polcini	15
16	Ida A. Kristiansson	16	16	Daniel Hubmann	16
17	Maija Sianoja	17	17	Mika Kirmula	17
18	Sandra Grosberga	18	18	Alvaro Casado	18
19	Andrine Benjaminsen	19	19	Loic Capbern	19
20	Eline Gemperte	20	20	Gustav Bergman	20
21	Marie Olsson	43	21	Olli Ojanaho	574
22	Sanna Fast	-	22	Jannis Bonek	25
23	Lisa Risby	-	23	Albin Ridefelt	856
24	Ane Dyrkorn	32	24	Ruslan Gilbov	50
25	Johanna Ridefelt	-	25	Eskil Kinneberg	-
26	Marika Teini	64	26	Eirik Langedal Breivik	39
27	Mila Niittynen	78	27	Lucas Basset	1460
			28	Anton Johansson	1464
			29	Viktor Svensk	-
			30	Martin Hubmann	46
			31	Fabian Aebersold	28

Frauen 2024		
Reine Sprintspezialist: Topp 20 in Sprintliste / nicht top 100 Waldliste	3	11.1%
Sprintspezialist: Topp 20 in Sprintliste / 51-100 in Waldliste	1	3.7%
Sprint Allrounder: Topp 20 in Sprintliste / topp 50 Waldliste	3	11.1%
Super Allrounder: Topp 20 in beide Listen	13	48.1%
Wald Allrounder: Topp 20 in Waldliste / topp 50 in Sprintliste	2	7.4%
Waldspezialist: Topp 20 in Waldliste / 51-100 in Sprintliste	2	7.4%
Reine Waldspezialist: Topp 20 in Waldliste / nicht topp 100 Sprintliste	3	11.1%
	27	100.0%

Herren 2024		
Reine Sprintspezialist: Topp 20 in Sprintliste / nicht top 100 Waldliste	3	9.7%
Sprintspezialist: Topp 20 in Sprintliste / 51-100 in Waldliste	5	16.1%
Sprint Allrounder: Topp 20 in Sprintliste / topp 50 Waldliste	3	9.7%
Super Allrounder: Topp 20 in beide Listen	9	29.0%
Wald Allrounder: Topp 20 in Waldliste / topp 50 in Sprintliste	5	16.1%
Waldspezialist: Topp 20 in Waldliste / 51-100 in Sprintliste	0	0.0%
Reine Waldspezialist: Topp 20 in Waldliste / nicht topp 100 Sprintliste	6	19.4%
	31	100.0%

Abb. 22: Übersicht der Top 20 Läufer der Sprint- und Wald-Weltrangliste 2024, beide Geschlechter.

Aus diesen Daten kann man einen Überblick über die Profile der besten OL-Läufer der Welt erhalten und sehen, wie sich diese im Zeitraum von 2014 bis 2024 verändert haben.

Kategorisierung der männlichen Läufer in den Top 20 der Sprint-Weltrangliste und der Wald-Weltrangliste

	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Anzahl der Läufer in den Top 20 jeder Liste	35	37	35	31	31	29	30	31	31	30	31
Sprintspezialist	28.6%	24.3%	31.4%	19.4%	16.1%	17.2%	9.7%	16.1%	26.7%	25.8%	
Allrounder	42.9%	43.2%	40.0%	58.1%	61.3%	69.0%	74.2%	61.3%	60.0%	54.8%	
Waldspezialist	28.6%	32.4%	28.6%	22.6%	22.6%	13.8%	16.1%	22.6%	13.3%	19.4%	

	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Anzahl der Läufer in den Top 20 jeder Liste	35	37	35	31	31	29	30	31	31	30	31
Sprintspezialist	11.4%	8.1%	17.1%	3.2%	9.7%	10.3%	6.5%	6.5%	13.3%	9.7%	
Allrounder	17.1%	16.2%	14.3%	16.1%	6.5%	6.9%	3.2%	9.7%	13.3%	16.1%	
Waldspezialist	14.3%	21.6%	11.4%	16.1%	19.4%	13.8%	22.6%	16.1%	10.0%	9.7%	
Super Allrounder: Topp 20 in beide Listen	14.3%	8.1%	14.3%	29.0%	29.0%	37.9%	32.3%	32.3%	30.0%	29.0%	
Wald Allrounder: Topp 20 in Waldliste / topp 50 in Sprintliste	14.3%	13.5%	14.3%	12.9%	12.9%	17.2%	19.4%	12.9%	20.0%	16.1%	
Waldspezialist: Topp 20 in Waldliste / 51-100 in Sprintliste	8.6%	2.7%	5.7%	3.2%	6.5%	3.4%	3.2%	3.2%	0.0%	0.0%	
Reine Waldspezialist: Topp 20 in Waldliste / nicht topp 100 Sprintliste	20.0%	29.7%	22.9%	19.4%	16.1%	10.3%	12.9%	19.4%	13.3%	19.4%	

Tab. 2: Kategorisierung der männlichen Läufer in den Top 20 der Sprint- und der Wald-Weltrangliste

Auf der Männerseite ist es bemerkenswert, dass in der Mitte der 2010er Jahre nur sehr wenige Athleten in beiden Disziplinen unter den Top 20 rangierten. Diese Zahl stieg jedoch nach 2016 stark an und hat sich seitdem bei etwa 30 % stabilisiert. Wenn man zudem die beiden Kategorien ergänzt, die den Super-Allroundern am nächsten stehen – die Sprint-Allrounder und die Wald-Allrounder – zeigt sich derselbe Trend: Bis 2016 waren etwa 40 % Allrounder, danach stieg ihre Zahl an. Es gibt viele Variationen in dieser Tabelle, die viele mögliche

Erklärungen haben können. Eine Erklärung für den Rückgang des Anteils an Sprintspezialisten im Jahr 2021, die es wert ist, erwähnt zu werden, ist die Covid-Pandemie und die abgesagte Sprint-WM 2020. Das bedeutete, dass es in den Jahren 2019 und 2020 keine Sprint-Weltmeisterschaften gab und einige der reinen Sprinter, die hauptsächlich die Meisterschaften priorisierten und weniger Wert auf Weltcup-Veranstaltungen legten, etwas zurückfielen.

Kategorisierung der weiblichen Läufer in den Top 20 der Sprint-Weltrangliste und der Wald-Weltrangliste

		2014	2015	2016	2017	2018	2019	2021	2022	2023	2024
	Anzahl der Läufer in den Top 20 jeder Liste	30	31	31	27	31	30	30	29	28	27
Sprintspezialist	Reine Sprintspezialist : Topp 20 in Sprintliste / nicht top 100 Waldliste	3.3%	12.9%	12.9%	7.4%	16.1%	13.3%	10.0%	10.3%	17.9%	14.8%
	Sprintspezialist : Topp 20 in Sprintliste / 51-100 in Waldliste										
Allrounder	Sprint Allrounder : Topp 20 in Sprintliste / topp 50 Waldliste										
	Super Allrounder : Topp 20 in beide Listen	90.0%	61.3%	54.8%	74.1%	74.2%	66.7%	73.3%	75.9%	71.4%	66.7%
Waldspezialist	Wald Allrounder : Topp 20 in Waldliste / topp 50 in Sprintliste										
	Waldspezialist : Topp 20 in Waldliste / 51-100 in Sprintliste	6.7%	25.8%	32.3%	18.5%	9.7%	20.0%	16.7%	13.8%	10.7%	18.5%
	Reine Waldspezialist : Topp 20 in Waldliste / nicht topp 100 Sprintliste										

		2014	2015	2016	2017	2018	2019	2021	2022	2023	2024
	Anzahl der Läufer in den Top 20 jeder Liste	30	31	31	27	31	30	30	29	28	27
Sprintspezialist	Reine Sprintspezialist : Topp 20 in Sprintliste / nicht top 100 Waldliste	0.0%	3.2%	0.0%	0.0%	3.2%	10.0%	6.7%	10.3%	14.3%	11.1%
	Sprintspezialist : Topp 20 in Sprintliste / 51-100 in Waldliste	3.3%	9.7%	12.9%	7.4%	12.9%	3.3%	3.3%	0.0%	3.6%	3.7%
Allrounder	Sprint Allrounder : Topp 20 in Sprintliste / topp 50 Waldliste	33.3%	25.8%	25.8%	18.5%	16.1%	20.0%	23.3%	20.7%	10.7%	11.1%
	Super Allrounder : Topp 20 in beide Listen	30.0%	25.8%	25.8%	48.1%	32.3%	33.3%	33.3%	37.9%	42.9%	48.1%
Waldspezialist	Wald Allrounder : Topp 20 in Waldliste / topp 50 in Sprintliste	26.7%	9.7%	3.2%	7.4%	25.8%	13.3%	16.7%	17.2%	17.9%	7.4%
	Waldspezialist : Topp 20 in Waldliste / 51-100 in Sprintliste	6.7%	6.5%	6.5%	11.1%	9.7%	3.3%	6.7%	6.9%	10.7%	7.4%
	Reine Waldspezialist : Topp 20 in Waldliste / nicht topp 100 Sprintliste	0.0%	19.4%	25.8%	7.4%	0.0%	16.7%	10.0%	6.9%	0.0%	11.1%

Tab. 3: Kategorisierung der weiblichen Läufer in den Top 20 der Sprint- und der Wald-Weltrangliste

Auf der Frauenseite zeigt die Datenlage eindeutig, dass die Allrounder-Typen die dominierende Gruppe sind. Es ist jedoch interessant zu sehen, dass die Zahl der reinen Sprintspezialistinnen, also Läuferinnen, die unter den Top 20 im Sprintweltrangliste rangieren, aber nicht unter den Top 100 im Waldweltrangliste, von 0 oder 1 Athletin in den Jahren 2014-2018 auf 3-4 Athletinnen in den Jahren 2022-2024 ansteigt. Könnte das ein Zeichen dafür sein, in welche Richtung die Zukunft geht?

Die oben genannten Daten zeigen den Zusammenhang zwischen Leistungsniveau im Sprint- und Wald-OL zur gleichen Zeit, aber es gibt viele Beispiele von Läufern, die in einem Teil ihrer Karriere mehr auf Sprint-OL fokussiert waren, entweder aus eigener Wahl oder weil es schwierig war, sich für die Waldrennen zu qualifizieren aufgrund der harten Konkurrenz innerhalb des Nationalkaders. Es ist daher interessant zu sehen, welches die besten individuellen Resultate der Läufer im Wald während ihrer Karriere waren, die in den Einzelsprints bei WM und EM die Spitzenplatzierungen erreicht haben.

Vor der Aufteilung der WM gab es viele Athleten, die in die Allrounder-Kategorie fielen und die ganze Saison mit einem Auge auf die Waldwettkämpfe und dem anderen Auge auf die Sprintwettkämpfe bei der WM trainierten. Erst nach den Testläufen, oft 3-6 Wochen vor der Meisterschaft, richteten sie ihren Fokus vollständig auf den Sprint. Dies war besonders der Fall in den grössten und besten Nationalkadern. Zwei Beispiele sind der Schwede Martin Regborn und der Schweizer Martin Hubmann in der ersten Phase ihrer Elitekarriere. **Martin Regborn** lief seinen ersten Waldwettkampf bei der Elite an der WM 2017, im Alter von 25

Jahren, nachdem er in den drei vorherigen WMs nur Einzelsprint gelaufen war. Selbst 2016, als er drei Monate vor der WM die Bronzemedaille in der Langdistanz bei der EM gewann, scheiterte er daran, sich für das Wald-Team der WM zu qualifizieren. **Martin Hubmann** lief sein erstes Waldrennen bei der WM 2019 im Alter von 30 Jahren, nachdem er in den sechs vorherigen WMs nur Sprintwettkämpfe bestritten hatte. In dieser Zeit, in der er sich nur für die Sprintwettkämpfe bei der WM qualifizierte, gewann er 2 Goldmedaillen bei der EM in der Waldstaffel, belegte Platz 6 und 8 als beste Platzierungen in der EM-Lang- und Mitteldistanz und erzielte mehrere Top-6-Platzierungen bei Waldwettkämpfen im Weltcup. Mit dem Ziel, bis kurz vor der WM noch im Wald zu laufen, bevor sie sich vollständig auf den Einzelsprint konzentrierten, waren sie bei der WM dann auch so gut vorbereitet wie möglich?

Die gleiche Frage kann auch für die Athleten gestellt werden, die sich bei der gleichen WM sowohl auf Sprint- als auch auf Wald-Disziplinen konzentrierten, was vor der Aufteilung der WM unter den Top-Läufern nicht ungewöhnlich war. Ein paar Beispiele mit Athleten, die es geschafft haben, in beiden Disziplinen bei derselben Meisterschaft sehr erfolgreich zu sein, aus der Zeit vor der Aufteilung: **Daniel Hubmann** kombinierte Sprint- und Walddisziplinen bei jeder WM von 2004 bis 2018, mit Ausnahme von 2012, als er aufgrund einer Verletzung fehlte, und 2013, als er auf die Sprint-Wettkämpfe verzichtete. In fünf dieser Meisterschaften gelang es ihm, in beiden Disziplinen – Sprint und Wald – eine Medaille zu gewinnen, und in jeder einzelnen Meisterschaft seit 2006 war er in beiden Disziplinen unter den Top 8 konkurrenzfähig. Die Dänin **Maja Alm** kombinierte in den Jahren 2011-2016 erfolgreich Einzelsprint und Mitteldistanz, wo sie 4 Medaillen gewann und zweimal unter die Top 6 im Einzelsprint kam und fünfmal unter die Top 11 in der Mitteldistanz. In den Jahren 2017-2018 lief sie anstelle der Mittel- die Langdistanz und gewann 2 Silbermedaillen über die Langdistanz sowie 2 Goldmedaillen im Sprint. **Judith Wyder** opferte während ihrer besten Jahre die Mitteldistanz bei den Weltmeisterschaften, auch wenn dies die Disziplin war, in der sie ihre erste WM-Medaille gewann. Eis entschied sich stattdessen Einzelsprint und Langdistanz zu kombinieren. An drei Weltmeisterschaften holte sie Gold, Silber und Bronze im Sprint, während sie über die Langdistanz 3., 4. und 8. wurde.

In der letzten WM, bei der alle Disziplinen zusammen waren, in Tschechien 2021, sahen wir **Kasper Fosser**, der Gold über die Langdistanz, Silber im Sprint, Silber in der Waldstaffel, Silber in der Sprintstaffel und den 5. Platz über die Mitteldistanz erlief. Auf der Frauenseite erzielte **Tove Alexandersson** eine bemerkenswerte Leistung, indem sie die Goldmedaille in allen fünf Wettkämpfen gewann. Beide haben bewiesen, dass es möglich ist, gleichzeitig in allen Disziplinen auf dem absolut höchsten Niveau konkurrenzfähig zu sein, auch in der Konkurrenz gegen andere Top-Läufer, die einige Wettkämpfe priorisierten und andere

übersprangen, um in den Disziplinen, in denen ihre Chancen am höchsten waren, ihre absolute Bestleistung zu erzielen.

Die beiden Tabellen 4 und 5 unten zeigen eine Übersicht der besten Resultate in Walddisziplinen bei WM oder EM für jeden Läufer, der zwischen 2014 und 2024 entweder in den Top 3 oder in den Top 10 im Einzelsprint bei der Weltmeisterschaft war.

Herren

Resultat Einzelsprint 2014-2024	Bestes WOC/EOC Wald einzelresults für Athleten Top 3 / Top 10 in WM und EM Sprint											
	Medal		Top 6		Top 10		Top 20		Top 40		Kein Top 40 Resultat im Wald	
Top 3	18	36.0%	16	32.0%	1	2.0%	3	6.0%	10	20.0%	2	4.0%
Top 10	47	36.2%	20	15.4%	7	5.4%	19	14.6%	23	17.7%	14	10.8%

Von kombinierten Sprint- und Waldmeisterschaften (WOC 2014-2021 + EOC 2014-2018):

Top 3	11	40.7%	4	14.8%	1	3.7%	2	7.4%	8	29.6%	1	3.7%
Top 10	30	33.3%	16	17.8%	6	6.7%	14	15.6%	16	17.8%	8	8.9%

Von reinen Sprintmeisterschaften (WOC 2022 & 2024 + EOC 2021 & 2023):

Top 3	7	53.8%	2	15.4%	0	0.0%	1	7.7%	2	15.4%	1	7.7%
Top 10	17	42.5%	4	10.0%	1	2.5%	5	12.5%	7	17.5%	6	15.0%

Tab. 4: Übersicht der besten Resultate in der Wald-WM und -EM für männlichen Athleten, die 2014-2024 im Einzelsprint an WM und EM unter den Top 3 und Top 10 waren.

Frauen

Resultat Einzelsprint 2014-2024	Bestes WOC/EOC Wald einzelresults für Athleten Top 3 / Top 10 in WM und EM Sprint											
	Medal		Top 6		Top 10		Top 20		Top 40		Kein Top 40 Resultat im Wald	
Top 3	29	74.4%	9	23.1%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	2.6%
Top 10	60	46.2%	37	28.5%	10	7.7%	11	8.5%	5	3.8%	7	5.4%

Von kombinierten Sprint- und Waldmeisterschaften (WOC 2014-2021 + EOC 2014-2018):

Top 3	21	77.8%	6	22.2%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Top 10	41	45.6%	28	31.1%	7	7.8%	9	10.0%	2	2.2%	3	3.3%

Von reinen Sprintmeisterschaften (WOC 2022 & 2024 + EOC 2021 & 2023):

Top 3	8	66.7%	3	25.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	8.3%
Top 10	19	47.5%	9	22.5%	3	7.5%	2	5.0%	3	7.5%	4	10.0%

Tab. 5: Übersicht der besten Resultate in der Wald-WM und -EM für weiblichen Athleten, die 2014-2024 im Einzelsprint an WM und EM unter den Top 3 und Top 10 waren.

Bei den Männern wurden 68 % der Medaillen im WM- oder EM-Sprint von Läufern gewonnen, die auch in einem Einzelrennen im Wald unter den Top 6 abgeschlossen haben. Bei den Frauen liegt dieser Wert bei über 97 %, wobei nur eine Läuferin eine Ausnahme darstellt. Dies zeigt erneut die Dominanz der Allrounder im Einzelsprint bei der WM in den letzten zehn Jahren.

In den Jahren mit kombiniertem Sprint- und Wald-OL bei der gleichen WM gab es immer wieder Diskussionen unter den Läufern und Nationaltrainern darüber, welche Wettkämpfe priorisiert und welche ausgelassen werden sollten. Alle Wettkämpfe in einer WM-Woche zu laufen war eine grosse Belastung, und nur sehr wenige der Top-Läufer nahmen an allen Wettkämpfen teil. Nach der Trennung der WM in separate Wald-WM und Sprint-WM wurde es für Läufer, die zuvor keine speziellen Wettkämpfe priorisierten, möglich, gezielt für diese zu trainieren und sie auf eine völlig andere Weise zu priorisieren. Ein Beispiel ist der Schwede Gustav Bergman, der in den WMs von 2012 bis 2021 nur einmal im Einzelsprint antrat, da er sich auf die Wald-Wettkämpfe konzentrierte, bei denen er drei individuelle Medaillen gewann und regelmässig in die Top 10 lief. Seit der Trennung in eine separate Sprint- und Wald-Meisterschaften hat er den Einzelsprint anders priorisiert und dies mit grossem Erfolg, indem er eine Bronzemedaille bei der EM 2021, eine Silbermedaille bei der WM 2022 und einen 4. Platz bei der WM 2024 im erlief.

Der Knock-Out-Sprint ist die jüngste Disziplin im Meisterschaftsprogramm, und bisher gab es erst vier Wettkämpfe. Auch hier zeigt sich eine Dominanz der Allrounder: Tove Alexandersson hat alle vier Wettkämpfe bei den Frauen gewonnen, während Matthias Kyburz die ersten drei bei den Männern für sich entscheiden konnte. Aber es ist klar, dass der Knock-Out-Sprint ein anderes Fähigkeitsprofil erfordert als der Einzelsprint, was die Tür für Athleten öffnet, die im Einzelsprint möglicherweise nicht auf demselben Niveau konkurrenzfähig sind.

Herren

Resultat Knock Out 2014-2024	Bestes WOC/EOC Wald einzelresults für Athleten Top 3 / Top 10 in WM und EM Sprint											
	Medal		Top 6		Top 10		Top 20		Top 40		Kein Top 40 Resultat im Wald	
Top 3	5	41.7%	1	8.3%	0	0.0%	1	8.3%	0	0.0%	5	41.7%
Top 6	7	29.2%	2	8.3%	1	4.2%	4	16.7%	3	12.5%	7	29.2%

Tab. 6: Übersicht der besten Resultate in der Wald-WM und EM für männlichen Athleten, die 2021-2024 im Knock-Out-Sprint an WM und EM unter den Top 3 und Top 6 waren.

Frauen

Resultat Knock Out 2014-2024	Bestes WOC/EOC Wald einzelresults für Athleten Top 3 / Top 10 in WM und EM Sprint											
	Medal		Top 6		Top 10		Top 20		Top 40		Kein Top 40 Resultat im Wald	
Top 3	8	66.7%	3	25.0%		0.0%		0.0%	1	8.3%		0.0%
Top 6	13	54.2%	6	25.0%	1	4.2%	2	8.3%	1	4.2%	1	4.2%

Tab. 7: Übersicht der besten Resultate in der Wald-WM und EM für weiblichen Athleten, die 2021-2024 im Knock-Out-Sprint an WM und EM unter den Top 3 und Top 6 waren.

Athleteninterviews

In diesem Projekt wurden 12 Athleten von sieben Nationen auf einem Niveau von Weltmeistern bis hin zu Nationalkaderläufern interviewt. Dabei ging es um ihre Motivation für den Fokus auf Sprint-OL, das Gleichgewicht zwischen Sprint- und Wald-OL in ihrer Karriere und die wichtigsten Faktoren, die es ihnen ermöglichen, auf höchstem Niveau im Sprint-OL zu konkurrieren. Die Athleten wurden in drei verschiedene Kategorien eingeteilt: Reine Sprintspezialisten, Sprintspezialisten/Sprintallrounder und Allrounder.

- Die **reinen Sprintspezialisten** sind Athleten, die ausschliesslich international antreten und ihre grossen Ziele nur im Sprint-OL haben. Sie machen Wald-OL entweder nur nebenbei aus Spass oder gar nicht.
- Die **Sprintspezialisten/Sprintallrounder** sind Athleten, die ihren Fokus stärker auf den Sprint-OL legen und ihre besten Resultate in den Sprintdisziplinen erzielen, aber auch regelmässig im Wald trainieren und dort mit Ambitionen an internationalen Wettkämpfen teilnehmen und konkurrenzfähig zu sein.
- Die **Allrounder**, sind Athleten, die sowohl im Sprint- als auch im Wald-OL auf höchstem Niveau antreten und beide Disziplinen nahezu gleichwertig priorisieren. Der Hauptfokus der Saison hängt dabei davon ab, ob es sich um eine Sprint-WM oder eine Wald-WM handelt.

Die Fragen unterschieden sich leicht zwischen den Gruppen, folgten jedoch im Allgemeinen demselben Muster:

- Der erste Teil behandelte das Gleichgewicht zwischen Sprint- und Wald-OL in Bezug auf Priorisierung, Fokus, Training und Wettkampfplanung des Athleten. Dieser Teil der Fragen wird **Athletenprofil** genannt.
- Der zweite Teil befasste sich mit den **Motivationsfaktoren**, die dazu geführt haben, dass der Athlet diese Balance und diesen Fokus gewählt hat.
- Der dritte Teil befasst sich damit, wie das **Training** aussieht und wie die Wahl und Prioritäten dies beeinflussen.
- Der vierte Teil drehte sich um die Sichtweise des Athleten zu möglichen **Vor- und Nachteilen** seiner Wahl im Vergleich zu anderen Athleten, die anders priorisiert haben.
- Der fünfte Teil thematisierte die **Unterstützung des Nationalkaders** für Athleten mit ihrem spezifischen Profil: Was läuft gut, was könnte verbessert werden?
- Der sechste und letzte Teil beschäftigte sich mit Dingen, die der Athlet in Bezug auf dieses Thema rückblickend anders machen würde, sowie mit **Tipps für junge Athleten**.

Reinen Sprintspezialisten

Nachfolgend werden interessante Aussagen aus den Interviews präsentiert:

Athletenprofil

Interviewsubjekt A hat den Fokus früh in die Elite-Karriere vollständig auf Sprint-OL gelegt, nimmt aber dennoch jede Saison aus Spass an einigen Wald-Wettkämpfen und Trainings teil.

Interviewsubjekt B hat den Fokus erst viele Jahre nach Beginn der Elite-Karriere vollständig auf Sprint-OL verlegt, aber plant immer noch, einige Wald-OL zu laufen, wenn interessante Wettkämpfe in schönem Gelände stattfinden, aber aus Leistungssicht sind es nur Sprint-Wettkämpfe, die wichtig sind und auf die sie sich vorbereiten wird.

Interviewsubjekt C hatte nach den Juniorenjahren darüber nachgedacht, mit dem OL als Leistungssport aufzuhören, entschied sich jedoch dafür, es mit einem reinen Fokus auf Sprint-OL weiter zu versuchen. Wald-OL steht zwar gelegentlich noch auf dem Plan, aber nur aus Spass und ohne Leistungsdruck.

Interviewsubjekt D hat sich nach den Juniorenjahren ausschliesslich auf Sprint-OL konzentriert, aber regelmässig an einigen Wald-Wettkämpfen auf nationaler und regionaler Ebene teilgenommen, jedoch ohne Ambitionen, sich für Internationalen Wald-Wettkämpfe zu qualifizieren.

Motivationsfaktoren

Interviewsubjekt A sagte, dass die Resultate ein entscheidender Faktor für die Entscheidung waren, sich vollständig auf Sprint-OL zu konzentrieren. Es fühlte sich unrealistisch an, im Wald-OL das gleiche Leistungsniveau wie im Sprint-OL zu erreichen, und der Aufwand dafür wäre so hoch gewesen, dass es auch das Niveau im Sprint-OL hätte begrenzen können. Mit dem Gefühl, dass das Training für Sprint-OL interessant ist und Spass macht und sich sehr gut mit der Lebenssituation vereinbaren lässt, war die Entscheidung ziemlich einfach.

Interviewsubjekt B sagt, dass die Resultate definitiv ein Faktor bei der Entscheidung sind, sich mehr auf Sprint-OL zu konzentrieren, aber nicht der Hauptgrund. Generell findet die Interviewsubjekt B das Training und die Wettkämpfe im Sprint-OL angenehmer, und kleine Verletzungen haben sie im Wald-OL eingeschränkt.

Interviewsubjekt C sagte, dass die Resultate definitiv ein Faktor für die Entscheidung waren, sich auf Sprint-OL zu konzentrieren, und dass es sich unerreichbar anfühlte, im Wald-OL auf

Top-Niveau zu performen. Interviewsubjekt C findet ausserdem die Herausforderungen im Sprint-OL, bei denen man Entscheidungen unter extremem Zeitdruck treffen muss, sehr spannend. Das schnelle Training auf hartem Untergrund hat zudem schon immer mehr Spass gemacht als das Laufen im Wald.

Interviewsubjekt D war generell nicht motiviert, sich auf die Wald-Wettkämpfe zu konzentrieren. Das Training für Sprint-OL und die schnellen Entscheidungen im Sprint-OL machten mehr Spass als das Training für Wald-OL, und den Voraussetzungen, mit dem Mangel an guten Waldgeländen in der Nähe, sowie der Lebenssituation waren die Möglichkeiten, für Sprint-OL zu trainieren und sich darauf vorzubereiten, klar besser.

Training

Interviewsubjekt A hat seit der Spezialisierung auf Sprint-OL nicht grosse Veränderungen in der Trainingsstruktur vorgenommen. Sprint-OL ist eine Ausdauersportart, und lange Läufe bleiben weiterhin Teil des Trainingsplans. Die grössten Unterschiede sind weniger Läufe im Gelände und möglicherweise etwas mehr kürzere und schnellere Intervalle im Trainingsplan.

Interviewsubjekt B hat das Training etwas verändert seit der Entscheidung sich auf Sprint-OL zu spezialisieren. Da keinen wichtige Wettkämpfe im Frühjahr 2025 anstehen, steht im Winter das Schwellen-Training in Zentrum, um eine solide Basis für spezifischeres Sprint-Training mit kürzeren und schnelleren Trainings im Frühjahr aufzubauen.

Interviewsubjekt C trainiert seit dem 16. Lebensjahr im Leichtathletikverein und nimmt regelmässig an Strassen- und Crossläufen teil, sodass das Training immer in diese Richtung ging. Seitdem der Fokus ausschliesslich auf Sprint-OL liegt, sind die hochintensiven Trainings generell sehr spezifisch auf Sprint-OL und die Anforderungen dieses Formats ausgerichtet.

Vor- und Nachteile

Interviewsubjekt B denkt, dass der grösste Vorteil darin liegt, als Spezialist mehr Zeit zu haben, spezifisches Training – sowohl technisch als auch physisch – zu priorisieren. Ohne Training und Wettkämpfe im Wald bleibt mehr Zeit für Erholung und Regeneration, zum Beispiel, wenn keine Reisen zu Testläufen für Wald-Wettkämpfe nötig sind. Ausserdem spart es viel Zeit, wenn das Training von zu Hause aus stattfinden kann, anstatt an einem beliebigen Wochentagabend in einen entfernten Wald zu fahren. Mit dem internationalen Kalender gibt es lange Phasen ohne wichtige Sprint-Wettkämpfe, was ebenfalls ein Vorteil für Spezialisten sein könnte, da diese Phasen ihnen viel Zeit geben, an der physischen Seite zu arbeiten.

Interviewsubjekt C ist der Meinung, nun spezifischer trainieren zu können. Weil in diesem Fall nicht viele Trainingsstunden absolviert werden, wäre es schwierig, alle verschiedenen Anforderungen abzudecken, mit denen Allrounder konfrontiert sind. Durch den ausschliesslichen Fokus auf Sprint-OL kann gezielt an den notwendigen Fähigkeiten gearbeitet werden. Wenn der Fokus nur auf Sprint-OL liegt, sollte zudem mehr Zeit und Energie zur Verfügung stehen, um sich technisch und mental gut auf die wenigen grossen Sprint-Wettkämpfe pro Saison vorzubereiten – im Vergleich zu Allroundern, die ständig im Wettkämpfmodus sind und bei denen fast immer ein neuer wichtiger Wettkampf bevorsteht.

Interviewsubjekt D denkt, dass der Hauptvorteil für Sprintspezialisten darin liegt, sich voll auf nur wenige wichtige Wettkämpfe pro Jahr vorbereiten zu können und dass das Risiko für Überlastung oder «Burnout», besonders im mentalen Bereich, kleiner ist als bei Allroundern, die ein volles internationales Wettkampfprogramm haben, einschliesslich der grossen Staffeln, nationalen Meisterschaften usw.

Interviewsubjekt A sagt, dass die geringere Anzahl wichtiger internationaler Wettkämpfe eine Herausforderung sein kann, da Sprintspezialisten dadurch weniger Chancen haben, gute Resultate zu erzielen. Ein weiteres Risiko der Sprint-Spezialisierung ist ein erhöhtes Verletzungsrisiko, wenn das Training und die Wahl des Laufuntergrunds zu einseitig sind.

Interviewsubjekt B denkt, dass es für Spezialisten eine Herausforderung ist, da es weniger Wettkämpfe und somit weniger Chancen gibt, sich zu beweisen, was mental schwierig sein kann.

Interviewsubjekt C denkt, dass Sprintspezialisten sich weniger in der Welt des OL integriert fühlen können und dass man zum Beispiel, wenn man nicht an den grossen nordischen Staffeln teilnimmt, viele der klassischen OL-Erlebnisse verpasst. Auch die geringere Anzahl an Wettkämpfen stellt eine Herausforderung dar – nicht nur international, sondern auch auf nationaler Ebene, da es weniger Sprint-Wettkämpfe gibt und damit weniger Möglichkeiten, das eigene Niveau zu zeigen. Weniger Wettkämpfe erschweren zudem die Arbeit an Wettkampfroutinen, weshalb es wichtig ist, zu reisen, um in Phasen mit weniger Möglichkeiten zu Hause gute Sprint-Wettkämpfe zu finden.

Interviewsubjekt D findet, dass die Änderung auf eine nur alle zwei Jahre stattfindende Sprint-WM eine Herausforderung für Sprintspezialisten darstellt, motiviert zu bleiben – besonders für ältere Athleten, weil zwei Jahre bis zum nächsten Wettkampf wie eine sehr lange Zeit erscheinen können.

Unterstützung des Nationalkaders

Interviewsubjekt A sagt, dass es wichtig ist, dass das Nationalkader offen für Spezialisierung ist und auch in der Vorbereitung auf eine Wald-WM Aktivitäten für Sprintspezialisten anbietet. Bereits ein paar zusätzliche Sprint-Trainings während eines Trainingslagers können einen grossen Unterschied machen.

Interviewsubjekt B hält es für wichtig, dass das Nationalkader ein Programm hat, das auch für Sprintspezialisten Aktivitäten umfasst, während der Hauptfokus auf der bevorstehenden Wald-WM liegt. So haben die Sprintspezialisten auch in diesen Phasen gute Möglichkeiten und nicht nur, wenn das gesamte Nationalkader sich auf eine Sprint-WM oder Sprint-EM vorbereitet.

Interviewsubjekt C ist der Meinung, dass die Möglichkeit zur Spezialisierung und zusätzliche Trainingsmöglichkeiten für Sprint-OL während Trainingslagern das Wichtigste sind.

Interviewsubjekt D denkt, dass ein paar Wochenenden oder kürzere Trainingslager mit viele hochqualitativem Sprint-Trainings das Wichtigste sind, was ein Nationalkader den Sprintspezialisten bieten kann.

Rückblick und Tipps für junge Athleten

Interviewsubjekt A sagte, dass im Juniorenkader sowohl auf Sprint- als auch auf Wald-OL fokussiert werden muss. Es wurde viel Wert darauf gelegt, an Schwächen im Wald-OL zu arbeiten, was manchmal frustrierend sein konnte. Im Nachhinein war es jedoch sowohl nützlich als auch verständlich, insbesondere da bei den Junioren-WM in beiden Disziplinen angetreten werden muss.

Interviewsubjekt B fand es gut, während der Juniorenjahre und auch viele Jahre in der Elite-Karriere Sprint- und Wald-OL ausgewogen betrieben zu haben. Es gibt genug Zeit, sich später zu spezialisieren, aber es ist wichtig, dass junge Läufer wissen, dass Spezialisierung ein möglicher Weg ist und dass nicht zwingend auf beide Disziplinen fokussiert werden muss.

Interviewsubjekt C fand den Fokus auf sowohl Wald-OL als auch Sprint-OL in den Juniorenjahren gut und hat es manchmal bereut, dem Wald-OL nach dem Erreichen der Eliteklasse nicht länger eine Chance gegeben zu haben.

Interviewsubjekt D ist der Meinung, dass es entscheidend ist, sich technisch und mental gut auf die wichtigsten Wettkämpfe vorzubereiten, aber es ist wichtig, das Gleichgewicht zu finden und es nicht zu übertreiben.

Tiefer eintauchen mit Alice Leake

Seit die Sprintdistanz 2001 in das Programm der WM aufgenommen wurde, hat bei 20 Meisterschaftsrennen nur eine weibliche Läuferin eine Medaille im Einzelsprint gewonnen, die nicht auch in ihrer Karriere bei einer individuellen Walddisziplin der WM unter den besten 10 platziert war. Diese eine Läuferin ist die Britin Alice Leake, die mit 31 Jahren die Bronzemedaille an der WM 2022 gewann. Ihre Karriere war in vielerlei Hinsicht einzigartig, sowohl als klare Sprint-Spezialistin, die eine Medaille im Einzelsprint an einer WM gewann, als auch in Bezug auf die Anzahl der Trainingsstunden im Laufe der Jahre, die sie dorthin führten, während sie gleichzeitig Vollzeit arbeitete. Zudem gab es zu Beginn ihrer Karriere bei den Junioren und in den frühen Elite-Jahren keine nennenswerten Resultate, bevor sie 2015 in das britische Team für die Weltmeisterschaften kam.



Abb. 23: Alice Leake an WM 2017 (WorldOfO)

Alice Leake	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Sprint World Ranking	274	70	31	44	22	20	20	19	20
Wald World Ranking	437	486	211	355	430	558	758	1139	764
WM Einzelsprint		22	22	35	8			4	3
EM Einzelsprint			37		31				
Zeit 5k / 5000m	19:52	18:46	18:17	18:10	17:20	17:25	17:19	16:59	16:42

Tab. 8: Übersicht über die Entwicklung von Alice Leake 2014-2022

Als Sprint-Spezialistin, die in ihrer gesamten Karriere nur ein einziges Rennen auf internationaler Ebene im Wald absolvierte, war ihr Trainings- und Wettkampfplan sehr spezifisch auf Sprint-OL ausgerichtet, mit starkem Fokus auf schnelles Laufen und viel Training auf der Bahn sowie Laufen auf hartem Untergrund. Generell lag wenig bis gar kein Fokus auf dem Volumen, was auch ihr Trainingstagebuch zeigt. Wald-OL betrieb sie aus Spass, aber nur bei nationalen Wettkämpfen und ohne nennenswerte Vorbereitung oder Training. In ihren beiden besten Saisons, 2021 und 2022, lag die Gesamtzahl der OL-Trainings (sowohl Sprint- als auch Wald-OL) bei etwa 40 Stunden pro Jahr.

Alice Leake	2021	2022
Wald-OL letzte 2 Monate vor der WM	3 Wettkämpfe - 0 Trainings	0 Wettkämpfe - 1 Training
Wald-OL letzte 6 Monate vor der WM	4 Wettkämpfe - 2 Trainings	4 Wettkämpfe - 4 Trainings
Letzter Wald-OL Wettkampf vor der WM	4 Wochen vor der WM	11 Wochen vor der WM

Tab. 9: Übersicht über Wald-OL Trainings und Wettkämpfe von Alice Leake 2021-2022

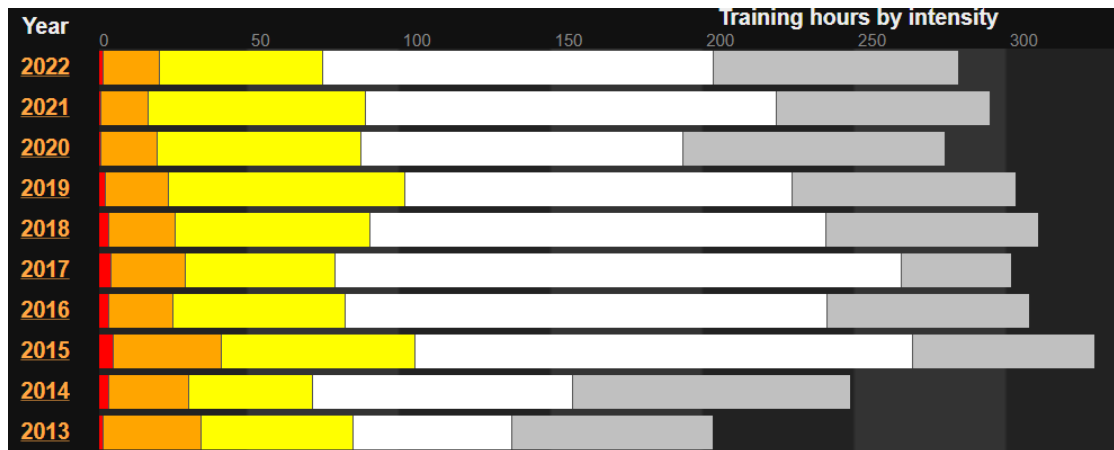


Abb. 24: Übersicht der Trainingsstunden von Alice Leake 2013-2022 von Attackpoint

Wie war es Alice Leake möglich, auf höchstem Niveau konkurrenzfähig zu sein, obwohl sie nur etwa 300 Stunden Training pro Jahr absolvierte, einen Vollzeitjob hatte und fast keine internationalen Wettkämpfe ausserhalb der WM bestritt?

- Das physische Training mit starkem Fokus auf schnelles Laufen machte sie schnell genug auf hartem Untergrund, um vor allem auf flachen Sprintstrecken physisch konkurrenzfähig zu sein.
- Da der Fokus nur auf Sprint-OL lag, gab es trotz eines Vollzeitjobs genug Zeit, sich mental und technisch auf die WM vorzubereiten – dem einzigen grossen Ziel der Saison – und mit frischem Kopf und gut trainiert anzutreten.
- Die Vorbereitung nur auf Sprint-Wettkämpfe erforderte nicht viele Reisen, um in relevantem Gelände zu trainieren. In Grossbritannien gab es genug Möglichkeiten mit guten Sprint-Wettkämpfen und Trainingseinheiten, um an der Sprint-Technik und den Wettkampf-Routinen zu arbeiten und nützliche Rückmeldungen zu erhalten.
- Obwohl die Anzahl der OL-Stunden nicht hoch war, lag der Fokus auf Qualität statt Quantität, und fast ausschliesslich auf hochintensivem Sprint-OL.

Tiefer eintauchen mit Eline Gemperle

Eline Gemperle ist eine von drei Läuferinnen mit Sprint-Spezialisierung im Schweizer Nationalkader für die Saison 2025. Bereits als Juniorin glänzte sie in der Sprint-Disziplin und gewann 2019 die Junioren-Weltmeisterschaft, während ihre Resultate im Wald-OL weit von diesem Niveau entfernt waren. Beim Eintritt in das Elite-Nationalkader wurde zunächst erwartet, dass sie sowohl an Wald-Trainings in Trainingslagern und auch an Wald-Wettkämpfen teilnimmt. Doch seit 2022 liegt ihr Fokus vollständig auf Sprint-OL, und sie war zweimal unter den Top 10 an der Weltmeisterschaft. Nach der Entscheidung zur Spezialisierung wurden die Anzahl ihrer Trainings und Wettkämpfe im Wald auf ein Minimum reduziert und sie lief ohne Ehrgeiz, ohne Druck und nur zum Spass und zur Abwechslung.

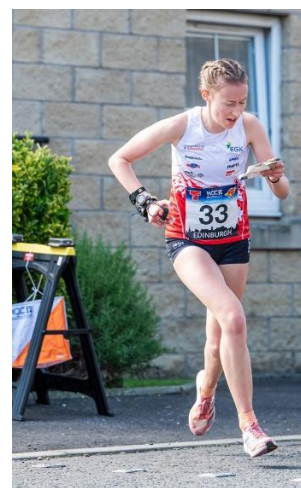


Abb. 25: Eline Gemperle an WM 2024 (Kristina Lindgren)

Ein wichtiger Grund für die Spezialisierung ist, dass sie das Gefühl hatte, dass eine hohe Investition in den Wald-OL ihre Entwicklung im Sprint-OL einschränken würde und dass es nicht realistisch sei, im Wald-OL das gleiche Niveau wie in Sprint-OL zu erreichen. Mit reinem Sprint-Fokus haben sich die Hauptideen des Trainings nicht stark verändert, aber generell gibt es etwas mehr sprintspezifisches Training, wie kürzere Intervalltrainings mit nahezu maximaler Intensität und einem höheren Anteil an Trainings auf hartem Untergrund.

Eline Gemperle	2021	2022	2023	2024
Sprint World Ranking	32	25	15	20
Wald World Ranking	322	238	332	424
WM Einzelsprint		8		10
EM Einzelsprint	34		26	
Zeit 5k / 5000m (evt 3000m)	17:55	17:32	17:38	(10:18)

Tab. 10: Übersicht über die Entwicklung von Eline Gempere 2014-2022

Reduzierung von Wald-OL ist etwas, das in den Daten von T-Pak unten gut sichtbar ist, wo der grüne Bereich (OL Wald+Sprint) in der Jahresstatistik seit 2021 jedes Jahr kleiner wird, was logisch ist, weil ein extensives Waldtraining oft genauso viel Zeit in Anspruch nehmen kann wie vier oder fünf intensive Sprinttrainings im OL-Bereich im Trainingstagebuch.

Eline Gemperle	2022	2024
Wald-OL letzte 2 Monate vor der WM	1 Wettkämpf - 1 Training	0 Wettkämpfe - 0 Trainings
Wald-OL letzte 6 Monate vor der WM	2 Wettkämpfe - 15 Trainings	1 Wettkämpf - 2 Trainings
Letzter Wald-OL Wettkampf vor der WM	3 Wochen vor der WM	12 Wochen vor der WM

Tab. 11: Übersicht über Wald-OL Trainings und Wettkämpfe von Eline Gemperle 2022 & 2024.

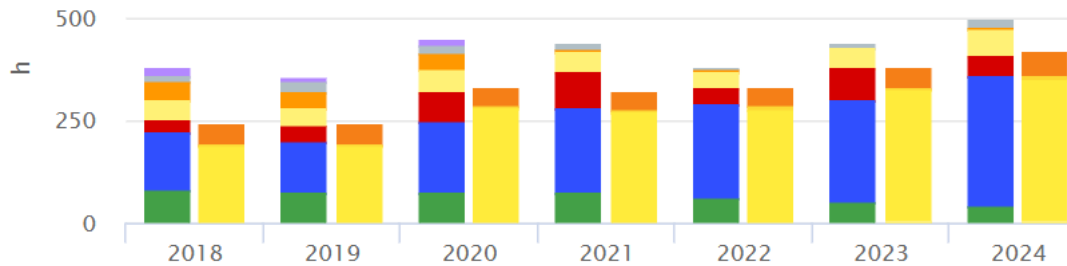


Abb. 26: Übersicht der Trainingsstunden von Eline Gemperle 2018-2024 von T-Pak

Welche Schlüsselfaktoren und Herausforderungen gibt es für Eline als Sprint-Spezialistin?

- Fokus auf spezifisches Training, z.B. generell schnelles Laufen auf hartem Untergrund und kurze Intervalls und Blocks, mit viel Sprint-OL und hoher Intensität.
- Es ist wichtig, die längeren Zeiträume ohne Wettkampfvorbereitungsstress zu nutzen, in denen sie sich auf das Training konzentrieren kann, um das physische Niveau zu steigern.
- Viel schnelles Laufen auf hartem Untergrund im Training birgt ein hohes Verletzungsrisiko. Das muss überwacht werden.
- Es ist wichtig, dass das Nationalkader auch in den Jahren der Wald-WM ein gutes Programm für die Sprintspezialisten anbietet, so dass die Kontinuität im Kaderprogramm gewährt bleibt, auch für die Läufer, die manchmal 12-13 Monate lang keine internationalen Wettkämpfe bestreiten.
- Als Sprintspezialist gibt es weniger wichtige Wettkämpfe und vielleicht mehr Druck von aussen: „Du hast nur diese eine Chance“.
- Während der Saison finden nicht viele Sprint-OL-Wettkämpfe ausserhalb der internationalen Wettkämpfe und der Testläufe statt. Es ist deshalb wichtig, gute Sprintwettkämpfe ausserhalb der Schweiz zu finden, an denen an der Wettkampfroutine gearbeitet werden kann.
- Die Teilnahme an Laufwettkämpfen und regelmässige Tests als Feedback ist in den langen Zeiträumen ohne grössere Sprintwettkämpfe wichtig.

Sprintspezialisten/Sprintallrounder

Nachfolgend werden interessante Aussagen aus den Interviews präsentiert:

Athletenprofil

Interviewsubjekt E hatte schon immer bessere Resultate in Sprintwettkämpfen, hat aber stets daran gearbeitet, in der Wald-OL dasselbe Niveau zu erreichen, und regelmässig an internationalen Waldwettkämpfen teilgenommen. Die Hauptvorbereitungen für die grossen Meisterschaften waren jedoch auf die Sprintdisziplinen ausgerichtet, da dort Top-Resultate realistischer erschienen.

Interviewsubjekt F beschreibt seinen Fokus für die Saison 2025 mit einem Verhältnis von etwa 60-40 zugunsten von Sprint-OL, wobei die Wald-WM ein grosses Ziel ist. Im Jahr 2024, als das Ziel die Sprint-WM war, lag das Verhältnis eher bei 80-20 zugunsten des Sprint-OL.

Interviewsubjekt G hat sich in den letzten Monaten stark auf den Sprint-OL konzentriert, da dort die Resultate besser waren. Dennoch besteht weiterhin die Ambition, sich im Wald-OL zu verbessern und international konkurrenzfähig zu sein.

Interviewsubjekt H konzentriert sich stark auf die Sprintwettkämpfe, wenn es um die grossen Ziele geht, aber Training und Wettkämpfe im Wald sind ein wichtiger Bestandteil des Trainings- und Saisonplans.

Interviewsubjekt I «balanciert» Sprint- und Wald-OL fast gleichmässig während des Wintertrainings und spezialisiert sich dann im Frühling auf die WM-Disziplinen, um sich optimal vorzubereiten. Bisher waren die Resultate auf einem höheren Niveau im Sprint-OL, aber auch im Wald-OL gab es bereits gute Resultate auf internationalem Niveau.

Motivationsfaktoren

Interviewsubjekt E sagt, dass er Wald-OL generell mehr geniesst, aber die guten Resultate im Sprint-OL eine grosse Motivation sind, sich auch darauf zu konzentrieren. Es ist motivierend, gute Resultate zu erzielen, Fortschritte zu spüren und erfolgreich zu sein. Gleichzeitig war es manchmal frustrierend, viel Zeit in den Wald-OL zu investieren, ohne eine grosse Verbesserung zu sehen.

Interviewsubjekt F sagt, dass die Motivation für einen stärkeren Fokus auf Sprint-OL eine Mischung aus Resultaten, suboptimalen Bedingungen für das Training und die Vorbereitung

auf Wald-OL zu Hause, sowie guten physischen Voraussetzungen und der Freude am sprint-spezifischen Training ist.

Interviewsubjekt G sagt, dass die guten Resultate im Sprint-OL der Hauptgrund für den Fokus auf diese Disziplin waren. Mit den Trainingsbedingungen in ihrer Umgebung, dem Mangel an technisch anspruchsvollem Waldgelände und physischen Voraussetzungen, die deutlich besser für die Sprintdisziplinen geeignet sind, ist es viel realistischer, international gute Resultate im Sprint-OL zu erzielen.

Interviewsubjekt H sagt, dass der Hauptgrund für den starken Sprint-OL-Fokus darin liegt, dass es aufgrund des Aufwachsens und Lebens in Gegenden ohne gute Möglichkeiten für Wald-OL sowie seiner Leichtathletik-Vergangenheit realistischer war, Weltmeister in den Sprintdisziplinen zu werden als im Wald.

Interviewsubjekt I glaubt, dass sein Profil als Läufer besser für den Sprint-OL geeignet ist, zum Beispiel durch eine seiner Hauptstärken: Das schnelle Laufen auf hartem Untergrund. Das war eine grosse Motivation, gezielter in den Sprint-OL-Disziplinen zu arbeiten. Als dann gute Ergebnisse kamen, verstärkte das die Motivation für einen starken Sprint-Fokus in Richtung internationaler Sprint-Meisterschaften.

Training

Interviewsubjekt E absolviert das OL-Training meist in Blöcken mit vielen OL-Trainings in Trainingslagern und konzentriert sich ansonsten hauptsächlich auf das physische Training, mit vielen Laufkilometern auf hartem Untergrund.

Interviewsubjekt F sagt, dass das Training im Winter im Allgemeinen denselben Prinzipien folgt, aber ab dem Frühjahr wird es spezifischer und die Priorisierung wird deutlicher, aber auch in Phasen mit Wald-Fokus gibt es wöchentlich hochintensive Trainings auf hartem Untergrund.

Interviewsubjekt G sagt, dass sich das Training zwischen einem Jahr mit Sprint-WM und einem Jahr mit Wald-WM leicht unterscheidet. Im Allgemeinen bleibt vieles gleich, zum Beispiel das regelmässige Training mit einer Leichtathletikgruppe. In einer Phase mit Sprint-Fokus wird ein Grossteil des hochintensiven Trainings speziell auf den Sprint-OL ausgerichtet, während in einer Phase mit Wald-Fokus mehr hochintensive Einheiten als schnelles Laufen im Wald stattfinden. Um die andere Disziplin warmzuhalten, trainiert Interviewsubjekt G regelmässig Sprint-OL während Wald-Phasen und umgekehrt und läuft im Wechsel auch an Wettkämpfen.

Interviewsubjekt H trainiert das ganze Jahr über mit dem Fokus auf Sprint-OL, mit viel schnellem Laufen auf hartem Untergrund sowie vielen Sprint-OL Trainings und -Wettkämpfen. Auch Wald-OL wird regelmässig gemacht, entweder Wettkämpfe oder mit kurzen Trainingslagern mit intensiven Blöcken und vielen Waldtrainings und -Wettkämpfen. Dies hat aber keinen Einfluss im Alltagstraining. Wichtige physische Elemente im Sprint-OL wie Richtungswechsel, Treppenlaufen etc. werden nicht in spezifischen Trainings priorisiert, sondern durch häufiges Absolvieren von Sprint-OL in verschiedenen Geländearten fast automatisch abgedeckt.

Interviewsubjekt I trainiert im Winter grundsätzlich nach denselben Prinzipien, unabhängig davon, ob es eine Saison mit Sprint- oder Wald-WM und geht dann zu spezifischerem Training im Frühling über. Eine der Hauptideen dabei ist, auch in der Sekundärdisziplin bis zum Frühling viel zu investieren, um den Übergang im Sommer nach der WM zu erleichtern.

Vor- und Nachteile

Interviewsubjekt E empfindet es manchmal als schwierig, Sprint- und Wald-OL zu kombinieren. Zum Beispiel fühlt er, dass selbst Wald-OL in ruhigem Tempo aufgrund der hohen muskulären Belastung und der hohen Herzfrequenz sehr anstrengend ist. Es ist eine Herausforderung, hochintensives Training auf hartem Untergrund mit Wald-OL an den weniger intensiven Tagen zu kombinieren. Zudem wirkt sich seine Sprint-Technik negativ auf seine Wald-Technik aus. Seine Sprint-Technik basiert stärker auf Kartenmemorierung als auf ständigem Kartenkontakt, da die Umsetzung von Strecken im Sprint weniger komplex ist. Dadurch hat er dann im Wald nicht genügend Kartenkontakt.

Interviewsubjekt F sieht einen Vorteil darin, sowohl in Sprint- als auch in Wald-OL zu starten, da man sich durch die Qualifikation für internationale Wettkämpfe in beiden Disziplinen mehr Chancen erarbeitet, gute Leistungen zu zeigen und wertvolle Erfahrungen zu sammeln. Das Training und die Wettkämpfe im Wald bringen zudem viel Abwechslung, und man hat mehr Möglichkeiten, an Wettkampfroutinen zu arbeiten. Auch wenn sich die Disziplinen unterscheiden, gibt es viele Parallelen auf der mentalen Seite, wie das Finden des idealen Leistungszustandes (ILZ) oder die Fähigkeit zur Konzentration.

Interviewsubjekt G findet es sehr motivierend, sowohl an Wettkämpfen im Wald- als auch an Sprint-OL zu starten. Die Abwechslung ist gut für die mentale Seite, es gibt mehr Wettkämpfe und somit mehr Chancen, Leistung zu zeigen. Interviewsubjekt G glaubt, dass Läufer, die sich ausschliesslich auf Sprint-OL konzentrieren, theoretisch spezifischer für Herausforderungen

wie Treppenlaufen, schnelle Beschleunigungen und Kurventechnik trainieren können. Ausserdem hätten sie mehr Zeit, um Wettkampftage wie in einem Knockout-Sprint zu simulieren. Allerdings sei dies eigentlich nur dann ein Thema, wenn direkt nach der Wald-WM eine Sprint-EM stattfindet. Bei einer Sprint-WM sollten auch die Allrounder genug Zeit haben, um Prioritäten entsprechend zu setzen.

Interviewsubjekt H findet das Training und die Wettkämpfe im Wald sehr nützlich für die Fähigkeit, sich über einen langen Zeitraum zu konzentrieren, und glaubt, dass es einfacher ist, die Motivation über viele Jahre hochzuhalten, wenn man sowohl Sprint-OL als auch OL im Wald macht. Zudem ist es eine gute Möglichkeit, laufspezifisches Krafttraining einzubauen, was für hügelige Sprintstrecken nützlich ist und hilft, wenn plötzlich Posten im Wald während eines Sprintkurses auftauchen – ein Element, das in der Vergangenheit bei internationalen Wettkämpfen für reine Sprintspezialisten Probleme verursacht hat. Im Vergleich zu Läufern, die sowohl im Wald- als auch im Sprint-OL um WM-Medaillen kämpfen können, glaubt Interviewsubjekt H, dass Läufer mit weniger Wald-Fokus an der Sprint-EM bessere Chancen haben, wenn dieser direkt nach einer Wald-WM stattfindet. Die echten Allrounder haben dann eine herausfordernde Übergangsphase mit der Umstellung auf Sprint-OL in sehr kurzer Zeit.

Interviewsubjekt I hat gute Erfahrungen damit gemacht, dass Anpassungen zur Verbesserung des Laufens im Wald auch einen positiven Effekt auf die physische Leistungsfähigkeit im Sprint-OL haben. Interviewsubjekt I empfindet den Wechsel von einer Fokussierung von der einen zur anderen Disziplin, insbesondere von Sprint- zu Wald-OL, als grosse Herausforderung – vor allem, wenn der Zeitplan eng ist. Nicht nur physisch, sondern auch mental ist es eine Herausforderung, schnell umzuschalten und sich mental auf das nächste grosse Ziel vorzubereiten. Reine Sprint- oder Wald-Spezialisten haben mehr Zeit für spezifische Trainingslager mit Fokus auf nur eine internationale Meisterschaft pro Jahr und können gezielteres Training absolvieren, was möglicherweise einen kleinen Unterschied in der physischen Leistungsfähigkeit in der jeweiligen Disziplin ausmachen kann. Interviewsubjekt I ist der Meinung, es sei nicht möglich, dass Läufer, die sich auf die Wald-WM fokussiert haben, sechs Wochen später bei einer Sprint-EM physisch und mental genauso gut vorbereitet sein können, wie wenn eine Sprint-WM der Hauptfokus der gesamten Saison gewesen wäre. Zeit ist der grosse Vorteil der Spezialisten.

Unterstützung des Nationalkaders

Interviewsubjekt F ist der Meinung, dass das Wichtigste, was das Nationalkader den Läufern bieten kann, die sowohl im Sprint- als auch im Wald-OL konkurrenzfähig sein wollen, ein ausgewogenes Programm zwischen Sprint- und Waldtraining ist, anstatt sich ausschliesslich

auf das WM-Programm zu konzentrieren – auch wenn dieses natürlich etwas stärker gewichtet werden sollte.

Interviewsubjekt G hält es für wichtig, dass das Nationalkader Sprint- und Wald-OL gleichermaßen «ausbalanciert» und nicht nur die WM-Vorbereitungen priorisiert, sondern auch gute Möglichkeiten für Athleten bietet, die sich auf die EM-Disziplinen konzentrieren möchten. Zudem sei es essenziell, dass Läufer, die in beiden Disziplinen konkurrenzfähig sein wollen, ihr eigenes Programm wählen können, wenn das Nationalkader separate Trainingslager für Wald- und Sprint-OL anbietet.

Interviewsubjekt I ist der Meinung, dass die hochqualitativen Trainingslager das Wichtigste im Nationalkader sind. Eine grosse Anzahl guter Läufer im Team zu haben, damit man das eigene Niveau besser einschätzen kann, ist ein entscheidender Faktor. Ebenso ist es wichtig, Individualisierung zu ermöglichen und den Läufern die Freiheit zu geben, sich auf ihre spezifischen Ziele zu konzentrieren.

Rückblick und Tipps für junge Athleten

Interviewsubjekt E betont, dass Geduld wichtig ist und dass man nicht den Resultaten hinterherjagen und alles übertreiben sollte, indem man versucht, an allen Trainingslagern und Wettkämpfen teilzunehmen.

Interviewsubjekt F hält es für sinnvoll, als junger Läufer stärker in Wald-OL zu investieren, da dieser vielfältiger ist und man mehr Zeit in unterschiedlichen Geländetypen braucht, um sich zu entwickeln. Sprint-OL hingegen ist eher „Sprint ist Sprint, egal wo er stattfindet“.

Interviewsubjekt H hält es für wichtig, viele Wettkämpfe zu bestreiten, um Erfahrungen zu sammeln, und wenn möglich in verschiedene Länder zu reisen, um sowohl für Sprint- als auch für Wald-OL zu trainieren und an Wettkämpfen zu starten. Beim Sprint-OL sollte man hochintensives Training priorisieren, und wenn Sprint-OL in extensiver Intensität trainiert wird, sollte das Gelände und die Bahn sehr technisch anspruchsvoll sein, damit der Prozess des schnellen Entscheidens ähnlich wie bei einem normalen Sprint-OL mit hohem Tempo bleibt.

Interviewsubjekt I hält es für wichtig, die Trainingsbelastung schrittweise zu steigern und es in Trainingslagern nicht zu übertreiben. Wenn der Körper noch nicht bereit ist, extrem viel zu laufen, ist es besser, einige Einheiten auszulassen, um sicherzustellen, dass die verbleibenden Trainings eine höhere Qualität haben – sowohl physisch als auch technisch und mental. Es ist auch für junge Läufer, die sich im Sprint-OL weiterentwickeln wollen,

entscheidend, den Prozess und die Analyse zu berücksichtigen, beispielsweise wie sich Sprint- vom Wald-OL unterscheidet. Es gilt die zentralen Punkte zu identifizieren, an denen sowohl physisch als auch technisch gearbeitet werden muss.

Tiefer eintauchen mit Tim Robertson

Der Neuseeländer Tim Robertson zählt seit einem Jahrzehnt zu den besten und konstantesten Sprint-OL Läufern auf der Männerseite. Als Junior gewann er zweimal über die Sprintdistanz an der Junioren-WM und erreichte bereits als Junior auch eine Top-20-Platzierung im Einzelsprint and der WM der Elite. Seitdem hat er zwei Medaillen im Einzelsprint an der WM gewonnen und sich auf dem Weg dorthin auch einige Weltcup-Podestplätze gesichert. Aufgewachsen in Wellington, Neuseeland, war das Orientierungstraining stark auf Sprint-OL ausgerichtet, da es viele gute Möglichkeiten gab, Sprint-OL und andere urbane OL-Formate zu trainieren und Wettkämpfe zu laufen. Die interessanten Wälder lagen hingegen meist weit entfernt und wurden nicht oft genutzt.



Abb. 27: Tim Robertson an WM 2017 (WorldOfO)

Tim Robertson	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Sprint World Ranking	9	12	9	5	5	7	2	3	8
Wald World Ranking			47	73	74	98	67	79	63
WM Einzelsprint	13	26	2			3	21		6
EM Einzelsprint	7		17			13			
Zeit 5k / 5000m (evt 3000m)	15:28		15:04	14:59	14:47	(8:20)	13:54	(8:01)	

Tab. 12: Übersicht über die Entwicklung von Tim Robertson 2016-2024

Auch wenn die Resultate im Sprint-OL immer eindeutig besser waren, hat Tim stets daran gearbeitet, seine Wald-OL Skills zu verbessern, und hat bei jeder Gelegenheit an den Wald-Disziplinen der WM teilgenommen, seit er in die Eliteklasse aufgestiegen ist. Die grossen nordischen Staffeln zählen immer zu seinen Saison-Highlights. Mit einer Top-10-Platzierung über die Langdistanz bei der Junioren-WM und einem Top-20-Resultat bei einem sehr technischen Weltcup-Mitteldistanzlauf in Tschechien hat er sein Potenzial im Wald bewiesen. Dennoch gibt es bisher einen deutlichen Unterschied in seiner Fähigkeit, auf internationalem Niveau zwischen Sprint- und Wald-OL zu performen.

In Tabelle 13 unten ist eine Übersicht über das Waldtraining dargestellt, das er in den Vorbereitungsphasen auf die WM 2018, 2021, 2022 und 2024 absolviert hatte. Obwohl der erste Teil der Saison 2024 stark von Verletzungen beeinträchtigt war und ihn beispielsweise daran hindert wie gewohnt an «10Mila» zu starten, zeigen diese Daten einen signifikanten

Unterschied zwischen den Weltmeisterschaften vor und nach der Aufteilung in separate Sprint- und Wald-WMs.

Tim Robertson	2018	2021	2022	2024
Wald-OL letzte 2 Monate vor der WM	5 Wettkämpfe - 12 Trainings	2 Wettkämpfe - 21 Trainings	1 Wettkampf - 3 Trainings	1 Wettkampf - 2 Training
Wald-OL letzte 6 Monate vor der WM	15 Wettkämpfe - 29 Trainings	2 Wettkämpfe - 21 Trainings	2 Wettkämpfe - 9 Trainings	1 Wettkampf - 2 Training
Letzter Wald-OL Wettkampf vor der WM	2 Wochen vor der WM	4 Wochen vor der WM	1 Woche vor der WM	4 Wochen vor der WM

Tab. 13: Übersicht über Wald-OL Trainings und Wettkämpfe von Tim Robertson 2018,2021,2022&2024.

Was sind Tims zentrale Erfahrungen aus seiner Karriere als Spitzensprinter mit Ambitionen im Wald-OL?

- Durch viele hochintensive Trainings und Wettkämpfe im Sprint-OL in Neuseeland während seiner Jugend- und Juniorenzeit konnte er eine äusserst effektive Sprint-OL Technik entwickeln. Eine seiner wichtigsten Erkenntnisse ist, dass viele Läufer seiner Meinung nach die Karte im Sprint-OL viel zu oft lesen. Die Fähigkeit, schnell genügend Informationen von der Karte zu erfassen und den Navigationsprozess wirklich zu vereinfachen, zählt zu seinen grössten Stärken.
- Viel spezifisches Training, um im Sprint-OL schnell laufen zu können, ist essenziell. Er absolviert den Grossteil seines Trainings auf hartem Untergrund, und viele hochintensive Trainings finden auf der Bahn statt. Im Winter an der Hallensaison der Leichtathleten teilzunehmen und während der Saison einige Laufwettkämpfe zu laufen, ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil seines Trainings.
- Spezifisch Sprint-OL Training in kürzeren Blöcken mit vielen Sprint-Einheiten und anschliessend einer allgemeineren Fokussierung auf das physische Training zu Hause hat sich für ihn als sehr effektiv erwiesen.
- Die Kombination aus Wald- und Sprint-OL ist nicht immer einfach, aber das Laufen im Wald bringt viel Motivation und Abwechslung, was sowohl physisch als auch mental von Vorteil ist.
- Sensibler mit kleineren Beschwerden und Verletzungen umzugehen und diese frühzeitig ernst zu nehmen, bevor sie sich zu grösseren Verletzungen entwickeln, hätte einen grossen Unterschied machen können.

Tiefer eintauchen mit Tino Polsini

Tino Polsini gelang in der Saison 2024 der grosse Durchbruch in der internationalen Sprint-OL Szene. Vor der Saison 2024 war sein bestes internationales Resultat ein 30. Platz im EM-Sprint 2023. Während der Saison 2024 gewann er zuerst die Schweizer Einzelsprint-Meisterschaft, dann belegte er den 11. und 5. Platz in den beiden Weltcupsprints vor der WM, und an der WM gewann er schliesslich die Silbermedaille. Bei der Wald-EM später in der Saison erreichte er den 16. Platz über die Mitteldistanz und zeigte damit, dass er auch im Wald auf hohem internationalem Niveau konkurrenzfähig sein kann.



Abb. 28: Tino Polsini
(Sandro Anderes)

Als Junior war Tino ein guter Allrounder und gewann sowohl im Sprint- als auch im Wald-OL Schweizer Meistertitel. Bei der Junioren-WM erzielte er seine besten Resultate in den Wald-Disziplinen mit einigen Top-20-Platzierungen.

Tino Polsini	2020	2021	2022	2023	2024
Sprint World Ranking	298	93	58	38	15
Wald World Ranking	167	103	87	85	61
WM Einzelsprint					2
EM Einzelsprint				30	
Zeit 5k / 5000m (evt 3000m)	15:39	15:34	15:37	15:25	15:24

Tab. 14: Übersicht über die Entwicklung von Tino Polsini 2020-2024

Die Fortschritte im Sprint-Weltranking waren stabil und zeugen von einem Athleten, der Jahr für Jahr Fortschritte gemacht hat, mit einem grossen Sprung in der Saison 2024. Tabelle X unten zeigt die Anzahl der Waldtrainings und Wettkämpfe, die Tino in den beiden Sprint-WM-Saisons 2022 und 2024 absolvierte. 2022 wurde das Sprint-OL im Training bis zu dem Weltcup in Schweden im Juni priorisiert. Dabei debütierte er im Weltcup mit einem 35. Platz im Einzelsprint. Der grosse Unterschied zwischen den beiden Saisons ist dann das einwöchige Trainingslager in Estland, das zur Vorbereitung auf die bevorstehende Wald-EM unmittelbar vor der WM organisiert wurde. Wäre er damals auch für die WM qualifiziert gewesen, wären die Anzahl der Waldtrainings und Wettkämpfe in diesen beiden Saisons sehr ähnlich gewesen.

Tino Polsini	2022	2024
Wald-OL letzte 2 Monate vor der WM	2 Wettkämpfe - 14 Trainings	1 Wettkämpfe - 2 Trainings
Wald-OL letzte 6 Monate vor der WM	7 Wettkämpfe - 34 Trainings	4 Wettkämpfe - 18 Trainings
Letzter Wald-OL Wettkampf vor der WM	Nicht qualifiziert für WM	2 Wochen vor der WM

Tab. 15: Übersicht über Wald-OL Trainings und Wettkämpfe von Tino Polsini 2022 & 2024.

Der physische Aspekt war schon in den Juniorenjahren eher eine Schwäche bei Tino und er ist es immer noch, sowohl im Sprint- als auch im Wald-OL, wo er mit der langen konstanten Belastung über die Langdistanz zu kämpfen hat und generell über die Mitteldistanz konkurrenzfähig ist. Auf der Bahn ist er viel langsamer als die anderen Top-Sprinter der Welt, aber aufgrund seiner guten Fähigkeiten mit Abbremsungen und Beschleunigungen, sowie seiner guten technischen Fähigkeit in den Kurven und anderen Richtungswechseln, mag er die grosse Lücke zu den Schnellsten über eine Sprint-OL Bahn zu schliessen.

Tinos drei Tipps für jüngere Athleten, die das höchste Niveau sowohl im Sprint- als auch im Wald-OL erreichen möchten:

- Fokussiere dich als junger Läufer mehr auf den Wald-OL aus technischer Sicht. Die technischen Herausforderungen im Sprint-OL sind grundsätzlich ähnlich derer beim Wald-OL unabhängig vom Gelände. Zudem ist es beim Wald-OL viel abwechslungsreicher. Für den Wald-OL braucht es allerdings eine deutlich längere Entwicklungszeit um in den verschiedensten Geländetypen reüssieren zu können.
- Nutze sowohl Sprint- als auch Wald-Wettkämpfe, um an den mentalen Aspekten und guten Wettkampfroutinen zu arbeiten. Identifiziere die Unterschiede in der Vorbereitung, die du für jede Disziplin benötigst, um den ILZ zu erreichen und das Konzentrationsniveau hochzuhalten.
- Versuche, dich vor den Saisonzielen etwas stärker auf spezifische Vorbereitungen zu konzentrieren, aber halte alle Elemente über längere Zeiträume warm. Zum Beispiel trainiere und bereite dich für die Schweizer Meisterschaften (SPM, LOM und MOM) ein paar Wochen lang spezifisch darauf vor.

Allrounder

Nachfolgend werden interessante Aussagen aus den Interviews präsentiert:

Athletenprofil

Interviewsubjekt J hat sowohl bei Sprint- als auch bei Wald-Meisterschaften internationale Medaillen gewonnen und bevorzugt eine kürzere Phase der Spezialisierung vor den Sprint-Meisterschaften, etwa 1–2 Monate davor. Der Schwerpunkt liegt insgesamt eher auf Wald-OL.

Interviewsubjekt K hat bei internationalen Meisterschaften Medaillen sowohl im Sprint- als auch im Wald-OL gewonnen und setzt in der Vorbereitung stark auf die Disziplin des kommenden Meisterschaftswettkampfs.

Interviewsubjekt L hat Medaillen bei internationalen Meisterschaften in sowohl Sprint- als auch Wald-OL gewonnen, neigt jedoch eher zum Wald-OL, wenn es um Training und Priorisierungen geht.

Motivationsfaktoren

Interviewsubjekt J ist motiviert durch die Mischung aus Sprint- und Wald-OL und findet es bedauerlich, dass die Meisterschaften getrennt sind. Solange es möglich ist, in beiden Disziplinen um Medaillen zu kämpfen und genügend Zeit zur Vorbereitung bleibt, gibt es bisher keinen Grund, eine der beiden Disziplinen aufzugeben. Als Allrounder gibt es mehr Chancen auf Medaillen, und die grosse Variation in Training und Wettkämpfen erleichtert es, die Motivation aufrechtzuerhalten.

Interviewsubjekt L ist motiviert eine WM zu laufen. Es ist immer das grosse Ziel, wofür die Priorisierungen gemacht werden. Eine weitere grosse Motivation ist der Kampf um den Gesamt-Weltcup, und dort muss man auch in den Sprint-Wettkämpfen möglichst viele Punkte sammeln können.

Training

Interviewsubjekt J trainiert im Winter für eine Saison mit Sprint-WM und eine mit Wald-WM nach einer ähnlichen Struktur, wobei nur kleine Anpassungen bei der Auswahl des Laufuntergrunds für die hochintensiven Trainings gemacht werden. Beispielsweise wird in einer Wald-Phase nur eine schnelle Einheit pro Woche auf hartem Untergrund absolviert. Während einer Wald-Fokus-Phase ist es wichtig, einige Sprint-OL Trainings beizubehalten, um die Routinen nicht zu verlieren und den Übergang später zu erleichtern.

Interviewsubjekt K gestaltet das Training zu Beginn der Wintervorbereitung mit einer nahezu ausgeglichenen Balance zwischen Sprint- und Wald-OL. Ab Februar wird das Training dann schrittweise spezifischer auf die WM-Disziplinen ausgerichtet, wobei der letzte Monat fast ausschliesslich disziplinspezifisch trainiert wird. Die Struktur des Trainings bleibt jedes Jahr weitgehend gleich, der Unterschied liegt jedoch in den hochintensiven Trainings, die je nach Fokus entweder stärker auf Sprint- oder Wald-OL ausgerichtet sind.

Interviewsubjekt L trainiert mit einer ähnlichen Struktur im Training und immer mit einer Mischung aus verschiedenen Laufunterlagen, aber die Unterschiede liegen hauptsächlich in der Beschaffenheit und der Länge der Trainingseinheiten. Vor einer Sprint-WM werden mehr hochintensive Einheiten auf hartem Untergrund und generell etwas kürzer durchgeführt, vor einer Wald-WM mehr hochintensive Einheiten im Gelände und generell etwas länger. Während des Winters ist die Gesamtzahl der Minuten mit hoher Intensität ähnlich, in den letzten 2-3 Monaten vor der WM, wenn das Training spezifischer wird, vergrössern sich die Unterschiede.

Vor- und Nachteile

Interviewsubjekt J denkt, dass es als Allrounder mehr Chancen auf Medaillen gibt, und die grosse Variation in Training und Wettkämpfen erleichtert es, die Motivation aufrechtzuerhalten. Eine grosse Herausforderung für Allrounder ist der Übergang zum Fokus auf Sprint-OL nach einer Wald-WM, sowohl zeitlich, um genug spezifisches Training zu absolvieren, als auch mental, um frisch zu bleiben. Wenn die Sprint-EM nur 6–8 Wochen nach der Wald-WM stattfindet, sollte das ein Vorteil sein für die Sprintspezialisten, die nicht bei der Wald-WM antreten.

Interviewsubjekt K ist der Überzeugung, dass Wald-OL auch viele Vorteile für die Sprint-OL-Fähigkeiten mit sich bringt. Viele technische Aspekte beider Disziplinen sind ähnlich, beispielsweise ein effektives Kartenlesen, also die Fähigkeit, in kurzer Zeit viele Informationen aus der Karte zu erfassen. Das lässt sich nur schwer allein durch Sprint-OL trainieren. Interviewsubjekt K priorisiert die WM zu 100 %, während die EM später in der Saison immer an zweiter Stelle kommt. Der Übergang ist eine Herausforderung, besonders da das Training im letzten Monat vor der WM äusserst spezifisch ist und aufgrund des Verletzungsrisikos die Umstellung auf der physischen Seite langsam erfolgen muss. Wenn eine Sprint-EM nur 6–8 Wochen nach der WM stattfindet, bleibt nicht genug Zeit, um vor der EM wieder bei 100 % zu sein. Das wird jedoch in Kauf genommen und stellt vorab einen Vorteil für die Sprintspezialisten dar.

Interviewsubjekt L glaubt, dass Allrounder einen Vorteil haben, weil es mehr Kontinuität im Wettkampfprogramm gibt. Die Sprintspezialisten haben so wenige wichtige Wettkämpfe pro Jahr. Ein Nachteil für die Allrounder, die sich auf die WM und dann auf die EM konzentrieren, im Vergleich zu den Spezialisten, die nur auf die EM schauen ist, dass möglicherweise nicht genug Zeit bleibt, um sich zu 100 % auf die EM vorzubereiten.

Unterstützung des Nationalkaders

Interviewsubjekt J findet, dass die hohe Qualität der Trainings und das Setzen von Posten im Wald die wichtigsten Aspekte im Nationalkader sind. Besonders spezifische Trainings für den Knock-Out-Sprint sind essenziell, da diese schwer allein durchzuführen sind.

Trainingslager, die sowohl Sprint- als auch Wald-Training beinhalten, sind ideal. Allerdings ist es für die gezielte Vorbereitung auf Meisterschaften sinnvoll, separate Sprint- und Wald-Trainingslager zu haben – wobei Sprint-TL idealerweise eher kurzgehalten werden sollten.

Interviewsubjekt K hält es für besonders wichtig, dass das Nationalkader hochwertige Trainings und starke Konkurrenz bietet. Vor allem die hochintensiven Einheiten in Trainingslagern sollten gezielt auf die Hauptziele der Saison ausgerichtet sein. Idealerweise gibt es im Winter Trainingslager mit sowohl Wald- als auch Sprint-OL, während die spezifischen Trainingslager näher an den Meisterschaften stärker auf die jeweiligen Disziplinen fokussiert sind.

Interviewsubjekt L wünscht sich hohe Qualität im Training und gutes Matching mit den Kollegen des Nationalkaders.

Rückblick und Tipps für junge Athleten

Interviewsubjekt J hält es für wichtig, dass junge Läufer viel in die OL-Technik investieren und, wenn möglich, in unterschiedlichem Gelände trainieren. Das Training sollte sehr vielseitig sein und sowohl Sprint- als auch Wald-OL umfassen, mit Variationen zwischen verschiedenen Untergründen sowie Laufpassagen bergauf, bergab und auf flachem Terrain – sowohl in extensiven als auch in intensiven Einheiten. Eine frühe Spezialisierung und ein eher einseitiges Training in jungen Jahren erscheinen nicht als der richtige Weg.

Interviewsubjekt K ist der Meinung, dass vielseitiges Training für junge Läufer entscheidend ist und dass sie zumindest während der Juniorenjahre eine allround-orientierte Herangehensweise verfolgen sollten. Zwar kann man als Junior eine Disziplin bevorzugen, doch ist es wichtig, ernsthaft an der Entwicklung in beiden Bereichen zu arbeiten, da das Potenzial für Spitzenleistungen oft erst später erkennbar wird.

Tiefer eintauchen mit Martin Regborn

Martin Regborn hat den WM-Sprint gewonnen, die EM-Langdistanz für sich entschieden und zweimal den zweiten Platz im Gesamtweltcup belegt. Früh in seiner Karriere stand er oft an der Grenze zur Qualifikation für die Wald-Disziplinen bei der WM, doch in seinen ersten drei WMs musste er nach den Selektionsläufen seinen Fokus vollständig auf den Sprint-OL verlagern. Dann hatte er ein paar WMs, bei denen er sowohl im Einzelsprint als auch über die Langdistanz antrat, bis zur WM 2018.

Die Erfahrungen aus diesen Jahren, sowohl als er im letzten Monat vor der WM vollständig auf Sprint-OL umstellen, als auch als er die Vorbereitung auf zwei sehr unterschiedliche Disziplinen kombinieren musste, haben ihm wertvolle Erkenntnisse darüber gebracht, wie man den Fokus gezielt auf eine Disziplin richtet, seit die internationalen Meisterschaften getrennt wurden.



Abb. 29: Martin Regborn an WC Italien 2024 (Kristina Lindgren)

Martin Regborn	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Sprint World Ranking			6	6	7	7	7	16	7	5	1
Wald World Ranking			35	9	19	15	15	13	9	8	14
WM Einzelsprint	15	21	7	7	8				8		1
EM Einzelsprint			4		16					4	
Zeit 5k / 5000m (evt 3000m)		(8:39)	(8:15)	(8:39)	(8:20)	14:41	14:27	14:06	14:30		13:57

Tab. 16: Übersicht über die Entwicklung von Martin Regborn 2020-2024

Regborn fand es schwierig, sowohl für Sprint- als auch für Waldwettkämpfe bei derselben Weltmeisterschaft zu 100 % vorbereitet zu sein. Seit der Trennung der WM hat er sich daher entschieden sich voll auf die WM zu fokussieren und anschliessend bestmöglich mit der Umstellung umzugehen, um in der EM so gut wie möglich am Start zu stehen. Die Umstellung ist schwierig, da oft nur wenig Zeit bleibt und man das Training nicht einfach über Nacht von sprint-spezifisch auf wald-spezifisch oder umgekehrt umstellen kann. Beim Wechsel von Sprint- zu Wald-OL besteht eine der grössten Herausforderungen in der muskulären Ausdauer, die für das lange Laufen bergauf und bergab im Gelände erforderlich ist. Beim Wechsel von Wald- zu Sprint-OL liegt eine der Hauptanforderungen in der Schnelligkeit und der Fähigkeit, in kurzer Zeit viele schnelle Beschleunigungen durchzuführen.

Die grosse Veränderung im Training zwischen Jahren mit Sprint-WM und Jahren mit Wald-WM liegt hauptsächlich in den letzten 2–3 Monaten vor der WM, wenn das Training spezifisch wird. In Jahren mit Sprint-WM absolviert er dennoch während des Winters und im frühen Frühling viele Wald-trainings, bevor der Fokus vollständig auf Sprint-OL umgestellt wird – was

auch Tabelle 17 unten zeigt, die die Anzahl der Wald-OL-Trainings in Jahren mit Sprint-WM veranschaulicht.

Martin Regborn	2022	2024
Wald-OL letzte 2 Monate vor der WM	0 Wettkämpfe - 9 Trainings	2 Wettkämpfe - 8 Training
Wald-OL letzte 6 Monate vor der WM	7 Wettkämpfe - 71 Trainings	6 Wettkämpfe - 50 Trainings
Letzter Wald-OL Wettkampf vor der WM	8 Wochen vor der WM	2 Wochen vor der WM

Tab. 17: Übersicht über Wald-OL Trainings und Wettkämpfe von Martin Regborn 2022 & 2024

In Jahren mit einer Wald-WM absolviert er nicht so viele Sprint-Trainings, teilweise weil er das Gefühl hat, dass er nicht viel Aufwand benötigt, um die Sprint-Routinen aufrechtzuerhalten, und dass diese schnell zurückkehren, wenn er vor der EM wieder mehr auf Sprint-OL fokussiert.

Mit den Erfahrungen aus seiner früheren Karriere, in der er sich gleichzeitig auf verschiedene WM-Disziplinen konzentrierte und aus den späteren Jahren, mit einem viel spezifischeren Vorbereitungsansatz, scheint dieser nun effektiver zu sein. Die Aufteilung der WM bedeutet, dass Allrounder jetzt eine viel bessere Chance haben, vollständig auf die Herausforderungen vorbereitet zu sein, wenn sie an der Startlinie die Sprint-WM stehen.

Tiefer eintauchen mit Kasper Fosser

Kasper Fosser ist einer der besten Allrounder in der Welt des OL, mit drei Gesamtsiegen im Weltcup. Er hat seine Vielseitigkeit zum Beispiel bei der WM in Tschechien 2021 unter Beweis gestellt, wo er Gold in der Langdistanz, Silber im Einzelsprint, Silber in der Waldstaffel, Silber in der Sprintstaffel gewann und zudem den 5. Platz über die Mitteldistanz erreichte. Seitdem hat er den WM-Sprint 2022 und die WM-Langdistanz 2023 gewonnen. Er ist bekannt für seinen extremen Trainingsansatz, bei dem er sich speziell auf die bevorstehende WM und die damit verbundenen Herausforderungen vorbereitet.

Kasper Fosser	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Sprint World Ranking	10	10	4	1	2	5
Wald World Ranking	21	21	1	1	2	1
WM Einzelsprint			2	1		17
EM Einzelsprint			3		2	
Zeit 5k / 5000m (evt 3000m)	(8:42)	(8:06)		14:11		(8:12)

Tab. 18: Übersicht über die Entwicklung von Kasper Fosser 2019-2024



Abb. 30: Kasper Fosser an WC Italien 2024 (Kristina Lindgren)

Kasper ist ein starker Verfechter von spezifischem Training und er versucht, viele Trainingsstunden in Wettkampfgeschwindigkeit auf relevantem Untergrund zu sammeln. In

Phasen mit Fokus auf Sprint-OL absolviert er viele kürzere Intervalle auf hartem Untergrund, Kieswege oder Gras, während er in Phasen mit Wald-Fokus längere Intervalle im entsprechenden Gelände macht. Zum Beispiel hat er vor der WM 2023 in Flims das Bergauflaufen priorisiert, und vor der WM 2025 in Finnland setzt er auf nordisches Gelände mit weichem Boden. In der letzten Phase vor den grossen Meisterschaften hat er voll in die spezifische Vorbereitung investiert, wie in Tabelle 19 zu sehen ist, wobei er in den letzten zwei Monaten vor der Sprint-WM fast überhaupt keinen Wald-OL macht. Der grosse Unterschied in der Anzahl der Wald-OL-Trainings von 2022 bis 2024 hat den Ursprung bei Verletzungsproblemen im Herbst 2021, die bis in den Winter anhielten. Dadurch konnte er während der Winter-TLs weniger Wald-OL trainieren.

Kasper Fosser	2022	2024
Wald-OL letzte 2 Monate vor der WM	1 Wettkampf - 1 Trainings	0 Wettkämpfe - 1 Training
Wald-OL letzte 6 Monate vor der WM	1 Wettkampf - 8 Trainings	4 Wettkämpfe - 28 Trainings
Letzter Wald-OL Wettkampf vor der WM	7 Wochen vor der WM	10 Wochen vor der WM

Tab. 19: Übersicht über Wald-OL Trainings und Wettkämpfe von Kasper Fosser 2022 & 2024

Drei Schlüsselpunkte, die man aus Kasper Fossers Training mitnehmen kann:

- Spezifisches Training ist wichtig, und mehr spezifisches Training ist besser als weniger. Mit der Aufteilung der WM ist es möglich, sich in den letzten 2-3 Monaten vor der WM vollständig darauf zu konzentrieren, und das ist eine gute Vorbereitungsmöglichkeit.
- Die Kombination von Sprint- und Wald-OL im Wintertraining ist eine gute Möglichkeit, viel technisches Training mit möglichst grosser Variation zu absolvieren. Auch wenn der Plan ist, nur im Sprint-an Wettkämpfen anzutreten, ist es gut auch Wald-OL machen, weil es technisch vorteilhaft ist.
- Das vollständige Bild der physischen Faktoren im Sprint-OL zu verstehen, ist wichtig. Man muss an Richtungswechsel, Geschwindigkeitsänderungen, Neigungsänderungen und Untergrundwechsel denken. Es geht nicht nur ums schnelle Laufen auf flachem, festem Untergrund. Variation bei der Ausführung des hochintensiven Trainings und der Wahl des Geländes ist wichtig, nicht nur Intervalle auf der Bahn oder flachen Strassen laufen.

Trainerinterviews

In diesem Projekt wurden neun Nationaltrainer von acht der grössten Nationalkader in der Welt des OL zu ihrer Sicht zum Sprint-OL interviewt. Die Fragen lassen sich in drei Kategorien einteilen:

- **Status im Nationalkader:** Wie unterstützt das Nationalkader, für das sie arbeiten, Läufer, die sich auf Sprint-OL fokussieren, sowohl Sprintspezialisten als auch Allrounder? Welche Erfahrungen haben sie mit Athleten, die sich auf Sprint-OL spezialisieren oder ihren Fokus stark darauflegen? Welche guten Gründe gibt es für Athleten, sich auf Sprint-OL zu spezialisieren?
- **Vor- und Nachteile für die Athleten:** Welche Vor- und Nachteile gibt es für Läufer, die sich auf Sprint-OL spezialisieren? Welche Vor- und Nachteile gibt es für Läufer, die versuchen, sowohl im Sprint-OL als auch im Wald-OL konkurrenzfähig zu sein? Sowohl in Bezug auf das Training im Laufe des Jahres als auch auf die Vorbereitung auf die grössten Wettkämpfe.
- **Ein Blick in die Zukunft und Tipps für junge Athleten:** Führt die Trennung der WM – Wald-OL im Wechsel mit Sprint-OL - sowie der internationale Kalender, der sich von Herbst zu Sommer ändert und mehr oder weniger nur ein Format für die folgenden 12 Monate darstellt, zu mehr oder weniger Spezialisierung? Macht dies das Fokussieren auf sowohl Sprint-OL als auch Wald-OL einfacher oder schwieriger? Wie denken sie, wird sich dies in den nächsten 10 oder 15 Jahren entwickeln? Sollten junge Läufer sich spezialisieren?

Nachfolgend werden interessante Aussagen aus den Interviews präsentiert:

Status im Nationalkader

Interviewsubjekt M sagt, dass es in seinem Nationalkader nur ein paar Läufer gibt, die einen klaren Fokus auf Sprint-OL haben, während die meisten Läufer Allrounder oder waldfokussiert sind. Sie machen keinen Unterschied in der Kaderselektion zwischen einer Saison mit Wald-WM oder Sprint-WM, da Kontinuität im Kader wichtig ist. Spezialisierung muss von den Athleten kommen, sie müssen dafür motiviert und bereit sein, Opfer zu bringen. Aber es gibt Momente, in denen er als Trainer gerne gesehen hätte, wenn einige der Läufer konsequenter in eine Richtung priorisieren würden, als sie es tatsächlich tun.

Interviewsubjekt N sagt, dass der Hauptfokus seines Nationalkaders jedes Jahr auf der WM liegt, aber die EM ebenfalls wichtig ist und es immer Platz für Spezialisten im Nationalkader gibt, wenn sie gut genug und auf höchstem internationalem Niveau konkurrenzfähig sind. Bei

Trainingslagern gibt es immer zusätzliche Trainingsmöglichkeiten für die Spezialisten, da alle die besten Chancen haben sollten, sich auf ihre Ziele vorzubereiten.

Interviewsubjekt O hat keine reinen Sprintspezialisten in seinem Nationalkader, aber hat Erfahrungen mit Athleten, die darauf verzichten, sich auf eine Wald-WM zu fokussieren, weil das Gelände nicht ihren Stärken entspricht, und stattdessen den Schwerpunkt auf die Sprint-Wettkämpfe später im Jahr legen. Innen des Kaders gibt es grossen Spielraum für Individualisierung. Einige Läufer setzen in einer kurzfristigen Perspektive etwas mehr Priorität auf Sprint-OL, da sie dies als ihre beste Chance sehen, in der kommenden Saison gute Resultate zu erzielen. Im Winter hat das Nationalkader gemischte Trainingslager mit sowohl Sprint- als auch Wald-OL und die spezifischen Vorbereitungen für WM und EM sind dann wald- bzw. sprintspezifisch. Auch wenn der Hauptfokus auf der WM liegt, ist es wichtig, während der Nationalkader-TLs weiterhin Sprint-Trainings einzubauen, um die Sprint-Routinen warmzuhalten und den Übergang zum Sprint-OL in den Sommermonaten zu erleichtern. Da Sprint- und Wald-OL unter den Läufern gleichwertig angesehen werden, gibt es keine Probleme, beides im Programm zu kombinieren.

Interviewsubjekt P erzählt, dass es in seinem Nationalkader keine reinen Spezialisten gibt, aber einige Läufer, die in die eine oder andere Richtung tendieren. Vom Nationalkader wird der Wunsch geäussert, Läufer mit einem Allroundprofil zu haben, und für die Auswahl von reinen Spezialisten ist ein extrem hohes Leistungsniveau erforderlich. Während des Winters trainiert das Nationalteam sowohl Sprint- als auch Wald-OL in jedem Trainingslager, und die spezifischen Vorbereitungstrainingslager sind dann reine Wald- oder reine Sprint-Trainingslager in relevantem Terrain für die Meisterschaften.

Interviewsubjekt Q sagte, dass er in seinem grossen Nationalkader nur ein paar Läufer hat, die Sprintspezialisten sind, und dass die meisten Läufer entweder Allrounder oder reine Wald-Spezialisten sind. Aus finanziellen Gründen ist es für sie schwierig, den Sprintspezialisten ein gutes Alternativprogramm in der Phase vor der Wald-WM anzubieten und die Athleten selbst müssen mehr investieren, um in Sprint-Trainingslager zu gehen und gute Sprint-Wettkämpfe während dieser Zeit zu finden.

Interviewsubjekt R hat ein paar Spezialisten in seinem Nationalkader. Im Allgemeinen priorisiert das Nationalkader jedes Jahr die WM, aber das hat keinen grossen Einfluss auf die Kaderselektion, und es gibt Platz für Sprintspezialisten in einem Jahr mit Wald-WM und für Wald-Spezialisten in einem Jahr mit Sprint-WM, und ein gutes Programm vom Nationalkader für Spezialisten in beide Richtungen.

Interviewsubjekt S erzählt, dass sie eine Trennung des Nationalkaders diskutiert haben, bei der eine Gruppe sich auf den Wald-OL und eine andere Gruppe sich auf den Sprint-OL konzentrieren würde, mit verschiedenen Trainern und Budgets. Bisher wurde dies jedoch nicht umgesetzt, da die Athleten es vorziehen, ein Team zu bleiben. Daher ist es ein Kader mit gemischten Trainingslagern während des Winters und anschliessend spezifische Sprint- und Wald-Trainingslager zur Vorbereitung auf die Meisterschaften. In diesem Nationalkader gibt es einige Athleten, die eine Disziplin priorisieren. Und trotzdem laufen alle während der Trainingslager und Saison beide Disziplinen.

Interviewsubjekt T ist der Meinung, dass Trainingslager mit einem gemischten Programm im Winter und Frühjahr eine gute Möglichkeit sind, das Nationalkader zusammenzuhalten und sicherzustellen, dass sich auch Spezialisten als Teil des Teams fühlen. Durch das Angebot zusätzlicher Sprinttrainings für die Läufer, die mehr oder weniger Sprintspezialisten sind, gibt man ihnen genügend gute Trainingsmöglichkeiten. Er denkt, dass es in seinem Nationalkader einige Läufer gibt, die resultatmässig deutlich stärker in den Sprintdisziplinen sind und von einer Spezialisierung profitieren könnten, aber der Wunsch dazu muss von den Athleten selbst kommen. Eine grosse Frage ist, ob eine Sprintspezialisierung langfristig überhaupt tragfähig wäre, vor allem aus motivationalen Gründen. Die Läufer im aktuellem Nationalkader sind mit Wald-OL als Hauptbestandteil des Sports aufgewachsen, und das spiegelt sich deutlich in der Denkweise vieler seiner Athleten wider.

Interviewsubjekt U hat ein paar Sprintspezialisten in seinem Nationalkader. Das sind Läufer, die sich bewusst für eine Sprintspezialisierung entschieden haben, weil sie dort realistische Chancen sehen, gute Resultate zu erreichen. Die Sprintspezialisten haben ein kleineres Wettkampfprogramm als die Allrounder, nehmen aber an den Trainingslagern mit dem Nationalkader teil, die sowohl Sprint- als auch Wald-OL beinhalten, sowie an den spezifischen Sprint-Trainingslagern.

Vor- und Nachteile für die Athleten

Interviewsubjekt M glaubt, dass Läufer, die sich spezialisieren, bessere Möglichkeiten haben, sich optimal vorzubereiten, und dass dies besonders bei der EM sichtbar sein sollte, wenn die Spezialisten lange Zeit vorbereitet haben, während die Allrounder nach der WM eine grosse Übergangsphase durchlaufen müssen. Eine Herausforderung für die Sprintspezialisten ist, dass es während der Saison wenige Wettkämpfe gibt und dass Sprint-OL immer noch in den Augen vieler, sowohl von Läufern als auch von anderen im Sport, einen niedrigeren Status hat als Wald-OL.

Interviewsubjekt N glaubt, dass es grosse Vorteile für Läufer gibt, die sich spezialisieren, wenn sie den richtigen Weg in Training und Vorbereitung finden. Da der internationale Kalender vollständig getrennt ist, haben Sprintspezialisten viel Zeit zwischen den Sprint-Saisons, um an ihren Schwächen zu arbeiten und eine solide Basis aufzubauen und grosse Fortschritte zu machen. Eine grosse Herausforderung für Läufer, die ständig kurzfristig auf die bevorstehende Meisterschaft fokussiert sind, könnte die langfristige Entwicklung sein, da der Fokus ständig wechselt, um bei der nächsten Meisterschaft Leistung zu erbringen. Dies mag für Läufer, die bereits das höchste Niveau sowohl im Sprint- als auch im Wald-OL erreicht haben, kein Problem darstellen, aber für Athleten auf dem Weg nach oben ist es wichtig, eine gute Strategie zu finden, um im Training langfristige Konstanz zu gewährleisten und sich kontinuierlich weiterzuentwickeln. Für Läufer, die Sprint- und Wald-OL kombinieren möchten, ist es wichtig, eine gute Strategie zu finden, um Konstanz zu bewahren und sicherzustellen, dass sie nach der WM beim Übergang nicht bei null anfangen müssen. Zum Beispiel kostet es Allrounder, die sich auf eine Wald-WM vorbereiten nicht viel, im Winter und Frühling ein paar Sprint-Trainings pro Monat einzuplanen.

Interviewsubjekt O denkt, dass es gewisse Vorteile für Läufer gibt, die sich für eine Spezialisierung entscheiden, dies hängt jedoch stark von der Motivation ab. Wenn sich Läufer spezialisieren, um weniger Aufwand in den Sport zu stecken, macht es möglicherweise keinen grossen Unterschied. Wenn ein Läufer jedoch das Gefühl hat, dass die Leistung im Wald zu anspruchsvoll ist und unrealistisch erscheint, kann ein vollständiger Wechsel zum Sprint-OL ein grosser Motivationsschub sein, insbesondere wenn der Läufer glaubt, mit der richtigen Priorisierung konkurrenzfähig zu sein. In einem Jahr mit Sprint-WM gibt es kaum Vorteile für die Sprintspezialisten, aber wenn eine Sprint-EM direkt nach einer Wald-WM in weichem nordischem Gelände stattfindet, kann der Vorteil enorm sein. Viele Läufer haben dann nicht genügend Zeit, sich sowohl von der mentalen Erschöpfung der WM zu erholen, als auch genug Schnelligkeit in die Beine zu bekommen, bevor die EM ansteht. Dies ist wahrscheinlich ein grösseres Problem für Athleten auf dem zweiten Leistungsniveau – für die besten und erfahrensten Läufer sollte die Zeit ausreichen. Ein grosses Problem für Spezialisten, sowohl im Wald- als auch im Sprint-OL, ist die geringe Anzahl internationaler Wettkämpfe. Wer sich nur auf eine Disziplin konzentriert, läuft Gefahr, zu hohe Erwartungen und zu grossen Druck aufzubauen, was dann zu einer unterdurchschnittlichen Leistung führen kann, wenn es darauf ankommt.

Interviewsubjekt P sieht nicht viele Vorteile für Sprintspezialisten, besonders wenn es eine Sprint-WM gibt, da die Allrounder genug Zeit haben, sich optimal vorzubereiten. Mit dem Training, das die Allrounder jetzt machen, gibt es keine grossen Unterschiede zwischen

Sprintvorbereitungen und Waldvorbereitungen, und die Läufer können den Übergang zwischen Fokus auf Sprint-OL und Fokus auf Wald-OL wirklich gut bewältigen. Für reine Sprintspezialisten gibt es in einer Saison nicht viele Wettkämpfe, und in diesem Kontext sollte man nicht unterschätzen, was ein reiner Sprintspezialist in Bezug auf die Zugehörigkeit zum Sport verliert, wenn er sich ausschliesslich auf Sprint-OL konzentriert, da Wald-OL eindeutig die angesehenere Disziplin auf nationaler Ebene ist. Ein Beispiel dafür ist, wie wichtig die grossen nordischen Staffeln für die Vereine und die Orientierungslauf-Gemeinschaft sind. Technisch profitieren Läufer in beide Richtungen davon, sowohl Sprint- als auch Wald-OL zu machen, und die Allrounder profitieren davon, mehr technisches Training während des Jahres absolvieren zu können.

Interviewsubjekt Q denkt, dass es wenige, wenn überhaupt, Vorteile für Läufer gibt, die sich auf Sprint-OL spezialisieren, im Vergleich zu Allroundern. Mit der geteilten Saison haben die Allrounder genügend Zeit, sich jedes Mal, wenn eine Sprint-WM stattfindet, bestmöglich vorzubereiten, und es gibt auch genug Zeit für die Allrounder, um vom Vorbereiten und Laufen einer Wald-WM auf eine Sprint-EM später in der Saison umzuschalten. Interviewsubjekt Q denkt, dass es viele grosse Nachteile für Athleten gibt, die sich auf Sprint-OL spezialisieren. Zum Beispiel machen die langen Phasen ohne internationale Wettkämpfe und das Fehlen interessanter Sprint-Wettkämpfe auf nationaler Ebene es für Sprintspezialisten viel schwieriger, über längere Zeit motiviert und engagiert beim OL zu bleiben. Ein weiteres Problem ist, dass die technische Vorbereitung und das Kartenstudium für ein Sprint-Meisterschaft extrem umfassend sind und viel von den Athleten verlangen. Er hat erlebt, dass Läufer nach der Meisterschaft Anzeichen von fast ausgebranntem und erschöpftem Zustand zeigten. Für Sprintspezialisten fehlen die Abwechslung und Variation, die Allrounder nach der Sprint-Meisterschaft erleben.

Interviewsubjekt R glaubt, dass es gut für die langfristige Motivation der Athleten ist, ein gutes Gleichgewicht zwischen Sprint- und Wald-OL zu finden, und dass es einige technische Aspekte gibt, die in beide Richtungen von Vorteil sind, wie komplexe Routenwahl, schnelle Entscheidungen, Flow und effizientes Kartenlesen. Aber die Herausforderungen, beide Disziplinen zu kombinieren, sind auch gross. Zum Beispiel der Mangel an Zeit zwischen WM und EM. Für Allrounder kann es schwierig sein, in den Monaten vor der Wald-WM Sprint-Wettkämpfe zu machen, wegen Kalenderüberschneidungen und Priorisierungen des Wald-OL. Für reine Sprinter gibt es nicht viele Wettkämpfe und sie müssen viel reisen, um gute Wettkämpfe zu finden, damit sie ihre Wettkampf-Routinen über die lange Zeit zwischen den Sprint-Saisons hinweg trainieren können. In der Theorie sollte es jedoch einige Vorteile für eine Spezialisierung geben: Man hat mehr Zeit, spezifisch zu trainieren und sich auf die

grossen Wettkämpfe vorzubereiten, und ein spezifischer Fokus sollte theoretisch besser sein als ein verteilter Fokus.

Interviewsubjekt S glaubt, dass es eine grosse Herausforderung ist, auf höchstem Niveau sowohl im Sprint- als auch im Wald-OL konkurrenzfähig zu sein, und dass es nur den besten und begabtesten Athleten möglich ist, dies zu schaffen. Besonders, weil die Wettkämpfe oft so dicht aufeinander folgen und der Übergang vom WM zu EM schnell erfolgen muss. Daher glaubt er, dass reine Sprintspezialisten, die sich die gesamte Saison über ausschliesslich auf den Sprint-OL fokussieren, einen grossen Vorteil haben werden, wenn zuerst die Wald-WM stattfindet. Es kann jedoch eine mentale Herausforderung sein, da es eine lange Pause zwischen internationalen Sprint-Wettkämpfen gibt, aber mit einer guten Saisonplanung können die Sprintspezialisten auch in der Zeit, in der die Allrounder auf die Wald-WM fokussiert sind, gute Sprint-Wettkämpfe absolvieren. Interviewsubjekt S glaubt, dass es technische Aspekte gibt, die übertragbar sind, und dass Sprintspezialisten davon profitieren werden, auch Wald-OL zu machen, genauso wie Wald-Spezialisten davon profitieren werden, auch Sprint-OL zu machen.

Interviewsubjekt T glaubt, dass die Kombination von Sprint- und Wald-OL aus trainingsmethodischer Sicht kein grosses Problem darstellt. Während des Winters und Frühlings absolvieren die Läufer, die sich auf eine Wald-WM vorbereiten, ohnehin viele Trainings auf hartem Untergrund, und die Höchstgeschwindigkeit kehrt mit spezifischem Sprinttraining schnell zurück. Theoretisch sollte eine Spezialisierung zu besseren Leistungen führen, aber die besten Allrounder scheinen trotzdem die stärksten Athleten in den wichtigen Sprintwettkämpfen zu sein. Besonders in einem Jahr mit einer Sprint-WM, in dem sich die Allrounder ohnehin mit Fokus auf Sprint-OL vorbereiten, gibt es keinen klaren Vorteil für die Spezialisten. Die grösste Herausforderung für Allrounder entsteht, wenn eine Sprint-Meisterschaft sehr kurz nach einer Wald-Meisterschaft folgt. Die Probleme liegen dabei in erster Linie auf der mentalen und technischen Seite. Die mentale Erholung nach einer WM dauert für viele Athleten mehrere Wochen, und es ist schwierig, sich neu zu fokussieren und mit intensiver technischer und mentaler Vorbereitung auf eine weitere Meisterschaft zu starten. Das bedeutet, dass in einer Situation, in der eine Sprint-EM kurz nach einer Wald-WM stattfindet, die Sprintspezialisten tatsächlich einen Vorteil haben.

Interviewsubjekt U sieht die grössten Vorteile für reine Sprintspezialisten darin, dass sie mehr Zeit haben, um zu Trainingslagern in relevanten Gebieten für die bevorstehenden Meisterschaften zu reisen, und dass es für die Allrounder schwierig ist, bei einer Sprint-EM in Topform zu sein, wenn sie kurz nach einer Wald-WM stattfindet. Ein klarer Nachteil für

Sprintspezialisten ist jedoch, dass es insgesamt weniger internationale Wettkämpfe gibt, wodurch sich weniger Gelegenheiten bieten, Erfahrung zu sammeln und gute Resultate zu erzielen. Eine weitere Herausforderung könnte die lange Zeit ohne internationale Sprint-Wettkämpfe sein, was für die Motivation der Sprintspezialisten problematisch sein könnte.

Ein Blick in die Zukunft und Tipps für junge Athleten

Interviewsubjekt M glaubt, dass es trotzdem möglich sein wird, dass die Allrounder sowohl im Sprint- als auch im Wald-OL dominieren können, solange der Kalender ihnen genug Zeit gibt, sich speziell auf jede Meisterschaft vorzubereiten. Er hofft jedoch auch, dass es in Zukunft bessere Bedingungen für die reinen Sprintspezialisten geben wird, mit einem besseren Wettkampfkalender sowohl auf nationaler als auch internationaler Ebene.

Interviewsubjekt N glaubt, dass die Zukunft zu einem höheren Grad an Spezialisierung führen wird, besonders wenn es zu einer Änderung kommt und es zwei WM pro Jahr gibt. Wenn Läufer, die starke Allrounder sein könnten, sich zu spezialisieren beginnen, sollte das Niveau steigen und es wird für die Allrounder schwieriger, konkurrenzfähig zu bleiben.

Interviewsubjekt O glaubt, dass die Zukunft weiterhin den besten Allroundern gehören wird, da es genügend Zeit gibt, sich in kürzeren Phasen gezielt auf die WM vorzubereiten und dort in Bestform zu sein. Eine vollständige Spezialisierung könnte für Athleten auf dem zweiten Leistungsniveau eine Möglichkeit sein, den Abstand zu den besseren Allroundern zu verringern, insbesondere bei einer EM kurz nach der WM. Die Aufteilung des Teams in eine Sprint- und eine Waldgruppe ist eine Option, aber es ist wahrscheinlicher und vermutlich auch sinnvoller, eine einheitliche Kaderstruktur mit einem gemischten Programm und individuellen Anpassungsmöglichkeiten beizubehalten.

Interviewsubjekt P glaubt und hofft im Sinne des Sports, dass die Zukunft weiterhin von vielen guten Allroundern geprägt sein wird, die um die besten Plätze kämpfen und dass einige Spezialisten an der Spitze der Resultatliste stehen werden.

Interviewsubjekt Q glaubt, dass es in der Zukunft keine grossen Veränderungen und mehr Spezialisierung geben wird. Eine geteilte WM macht es einfacher, sowohl im Sprint- als auch im Wald-OL zu konkurrieren, im Vergleich zu früher, als beide Disziplinen in derselben WM-Woche stattfanden. Er glaubt auch, dass die Struktur des Nationalteams seines Landes weitgehend gleich bleiben wird. Ein Team, aber mit Möglichkeiten zur Individualisierung und Spezialisierung. Idealerweise werden sie eine bessere finanzielle Situation erreichen, was bedeutet, dass sie in der Zukunft den Sprintspezialisten ein besseres Programm in der Phase

vor den Wald-Meisterschaften anbieten können und dasselbe für die Waldspezialisten in den Phasen vor den Sprint-Meisterschaften. Er glaubt, dass junge Läufer in ihrer langfristigen Entwicklung am meisten davon profitieren werden, Sprint- und Wald-OL während der Junioren- und frühen Elitejahre zu kombinieren und dann möglicherweise später zu spezialisieren, wenn die Entwicklung, Resultate, Motivation und Lebenssituation in diese Richtung weisen.

Interviewsubjekt R befürchtet eine Entwicklung des Sports, bei der es eine grössere Trennung zwischen den beiden Disziplinen geben könnte, zum Beispiel mit einer Änderung, bei der es statt der WM und EM jedes Jahr zwei WMs gibt und das Knockoutsprint-Format sich weiter von den traditionellen Wettkämpfen entfernt und kürzer, taktischer wird und geringere Anforderungen an die Orientierungstechnik stellt. Eine solche Entwicklung könnte die Nationalkader in eine Richtung führen, in der es zwei separate Teams gibt und nur eine kleine Gruppe von Athleten, die beides machen.

Interviewsubjekt S glaubt, dass so lange der internationale Kalender so bleibt wie er jetzt ist, die Top-Athleten in der Lage sein werden, bei jeder WM ihre beste Leistung zu zeigen und auch bei der EM konkurrenzfähig zu bleiben. Wenn die Zukunft jedoch so aussieht, dass es jedes Jahr eine Wald-WM und eine Sprint-WM gibt, müssten die Athleten möglicherweise strikter priorisieren und vielleicht sogar entscheiden, eine Disziplin fallen zu lassen. Eine Herausforderung seitens des Nationalkaders bei Läufern, die sehr gute Sprintspezialisten sein könnten, ist, dass viele der Fähigkeiten, die einen Läufer für eine Sprintspezialisierung geeignet machen, ihn auch für das Leichtathletik geeignet machen und es besteht immer das Risiko, dass wir Läufer mit hohem Potenzial im Sprint-OL an die Leichtathletik verlieren.

Interviewsubjekt T befürchtet, dass eine vollständige Trennung zwischen Sprint- und Wald-OL der OL-Community grossen Schaden zufügen würde, und hält es für wichtig, dass die Läufer in beiden Disziplinen antreten. Mit einer guten Planung des internationalen Kalenders, ausreichend Zeit zwischen den Meisterschaften und hoffentlich einer Rückkehr zu mehr gemischten Weltcup-Runden sollte es für Allrounder in Zukunft kein Problem sein, sowohl im Sprint- als auch im Wald-OL konkurrenzfähig zu bleiben. Eine mögliche Entwicklung könnte jedoch eine zunehmende Spezialisierung innerhalb des Sprint-OL sein, da der Knock-Out-Sprint sich stark vom Einzelsprint unterscheidet. Eine der Erkenntnisse aus den letzten Jahren mit reinen Sprint-Meisterschaften ist, dass es sowohl physisch als auch mental schwierig ist, in allen drei Wettkämpfen auf höchstem Niveau zu laufen. Interviewsubjekt T glaubt, dass in der Zukunft möglicherweise nur noch wenige Top-Athleten an allen Wettkämpfen einer WM

teilnehmen werden, und dass sich die meisten Läufer vollständig auf ein Einzelrennen fokussieren werden.

Interviewsubjekt U ist der Meinung, dass die Aufteilung der WM den Allroundern gute Möglichkeiten gibt, bei jeder WM in Bestform zu sein. Sollte es in Zukunft jedoch zwei WMs pro Saison geben, könnte sich das ändern – abhängig vom Abstand zwischen den Meisterschaften. Bezüglich einer noch stärkeren Spezialisierung innerhalb der Sprint-WM sieht er dies vor allem als eine grössere Frage bei den Männern, wo die physischen Unterschiede geringer und die Abstände zwischen den Athleten enger sind. Bei den Frauen hingegen sind die besten Athletinnen physisch deutlich stärker, sodass sie in allen drei Rennen innerhalb weniger Tage gegen Läuferinnen mit geringerer Spezialisierung konkurrenzfähig bleiben können, die sich gezielt auf ein oder zwei Rennen fokussieren. Falls es jedoch zu zwei WMs pro Jahr kommen sollte, könnte es verlockend sein, das Nationalkader in eine Sprint- und eine Wald-Gruppe mit spezifischem Fokus zu unterteilen, mit einer kleinen Gruppe von Allroundern dazwischen, die beide Disziplinen anstreben.

Tiefer eintauchen mit dem dänischen OL-Nationalkader

Das dänische Nationalkader ist eine der grösseren Nationen im OL, die am weitesten in Richtung Spezialisierung gegangen sind, sowohl in Bezug auf die Athletenselektion als auch auf das Kaderprogramm. Der Verlust von Fördermitteln und ein kleineres Budget, zusammen mit einem kleineren Athletenpool als bei den anderen Spitzen-Nationen, sind Gründe für eine strengere Ausrichtung auf die Disziplinen, in denen gute Ergebnisse erzielt werden können.



Abb. 31: Das dänische Team an WC Finnland 2024 (*Dansk Orienterings-Forbund*)

Von 16 selektionierten Läufern im Nationalkader für die Saison 2025 gibt es sowohl Sprint- als auch Wald-Spezialisten unter ihren besten Läufern.

	Støtteniveau A			Støtteniveau B
	Sprint og skov	Sprint	Skov	Sprint og/eller skov
Elitegruppe	Ida A. Kristiansson (OK Snab) Malin A. Kristiansson (OK Snab)	Hedvig V. Gydesen (OK Melfar) Josefine Lind (OK Gorm)	Agnes N. Kracht (Tisvilde Hegn OK) Annika Simonsen (FIF Hillerød OK) Miri Thrane Ødum (OK Øst Birkerød)	Caroline Gjøtterup (Faaborg OK) Ida Øbro (Tisvilde Hegn OK)
				Elias H. Krogsgaard (Silkeborg OK) Jacob Steinthal (FIF Hillerød OK) Linus A. Kristiansson (OK Snab)
U23-gruppe				Eva Ørnhaugen Jørgensen (OK Snab) Sigrid H. Staugaard (FIF Hillerød OK)
				Asbjørn Kaltoft (OK Pan Aarhus) Oscar David Broman Jensen (Allerød OK)

Abb. 32: Die Selektion für das dänische OL-Nationalkader der Saison 2025 (Dansk Orienterings-Forbund)

Wenn es um das Kaderprogramm geht, wird die WM eindeutig priorisiert, da gute Ergebnisse bei der WM der Hauptweg sind, um einen Teil der Fördermittel zurückzugewinnen. Mit mehreren Spezialisten im Kader haben sie jedoch auch ein Auge auf die bevorstehende Sprint-EM und die Sprint-WM 2026. Im Folgenden wird das Kaderprogramm für 2025 (Dansk Orienterings-Forbund, 2025) präsentiert, wobei Aktivitäten mit sowohl Sprint- als auch Wald-OL in Rot markiert sind, Aktivitäten mit nur Wald-OL in Orange und Aktivitäten mit nur Sprint-OL in Blau.

Landsholdsprogram 2025																														
Januar					Februar					Marts					April					Maj					Juni					
1 On	1				1 Lø					1 Lø					1 Ti					1 To					1 So	JWOC-træningslejr, Trentino, Italien				
2 To					2 Sø					2 Sø					2 On					2 Fr	10mils, Finspång				2 Ma	JWOC-træningslejr, Tre	23			
3 Fr					3 Ma	6	6			3 Ma	10				3 To					3 Lø	10mils, Finspång				3 Ti					
4 Lø					4 Ti					4 Ti					4 Fr					4 So	10mils, Finspång WOC-træningslejr 2, Örebro			4 On	WOC-træningslejr 3, Kuopio/Jyväskylä					
5 Sø					5 On					5 On	U18/U20-samlng, Halmstad				5 Lø					5 Ma	WOC-træningslejr 2, Öre	19		5 To	WOC-træningslejr 3, Kuopio/Jyväskylä					
6 Ma	2				6 To					6 To	U18/U20-samlng, Halmstad				6 Sø	DM Ultraløng				6 Ti	WOC-træningslejr 3, Örebro/Falun, Sverige			6 Fr	WOC-træningslejr 3, Kuopio/Jyväskylä					
7 Ti					7 Fr					7 Fr	U18/U20-samlng, Halmstad				7 Ma		15			7 On	WOC-træningslejr 2, Örebro/Falun, Sverige			7 Lø	WOC-træning JWOC/EYOC-testløb Hillerød					
8 On					8 Lø					8 Lø	U18/U20-samlng, Hal Høllandepremier				8 Ti	WOC-træningslejr 1, Norrköping				8 To	WOC-træningslejr 2, Örebro/Falun, Sverige			8 So	WOC-træning JWOC/EYOC-testløb Hillerød					
9 To					9 Sø					9 Sø	U18/U20-samlng, Hal Høllandepremier				9 On	WOC-træning	SM Medal Q (SL) Karlstad			9 Fr	WOC-træningslejr 3, Kuopio/Jyväskylä			9 Ma	WOC-træningslejr 3, Kuopio/Jyväskylä					
10 Fr					10 Ma	7				10 Ma		11			10 To	WOC-træningslejr 1, Norrköping				10 Lø	SM Medal F (SL) Karlstad			10 Ti	WOC-træningslejr 3, Ku	24				
11 Lø					11 Ti					11 Ti					11 Fr	WOC-træningslejr 1, Norrköping				11 So	SM Stafett (SL) Karlstad			11 On	JWOC/EYOC-udtagelse WOC-træningslejr 3, Kuopio/Jyväskylä					
12 Sø					12 On					12 On					12 Lø	WOC-træning Kolmårdtsmedaljen				12 Ma		20		12 To	WOC-træningslejr 3, Kuopio/Jyväskylä					
13 Ma	3				13 To					13 To					13 Sø	WOC-træning Kolmårdtsmedaljen				13 Ti				13 Ti	Juhola, Mikkel					
14 Ti					14 Fr					14 Fr					14 Ma		16			14 On				14 Lø	Juhola, Mikkel					
15 On					15 Lø					15 Lø	Nordjysk 2-dages, Vester Thorup				15 Ti					15 To				15 So	Juhola, Mikkel					
16 To					16 Sø					16 Sø	Nordjysk 2-dages, Vester Thorup				16 On					16 Fr				16 Ma	World Cup 1 Idre Fjäll, Sverige	25				
17 Fr					17 Ma	8				17 Ma		12			17 To	Piskeløb, Kolding OK				17 Lø	DM-sprint OK Gorm			17 Ti	World Cup 1 Idre Fjäll, Sverige					
18 Lø					18 Ti					18 Ti					18 Fr	Piskeløb, Kolding OK				18 So	DM-sprintstafet OK Gorm			18 On	World Cup 1 Idre Fjäll, Sverige	Kvalifikation?				
19 Sø					19 On					19 On					19 Lø	Piskeløb, Kolding OK				19 Ma		21		19 To	World Cup 1 Idre Fjäll, Sverige	Lang				
20 Ma	4				20 To					20 To					20 Sø					20 Ti				20 Ti	World Cup 1 Idre Fjäll, Sverige					
21 Ti					21 Fr					21 Fr					21 Ma		17			21 On				21 Lø	World Cup 1 Idre Fjäll, Sverige	Møllens				
22 On	Landsholdssamlng, Halmstad				22 Lø					22 Lø	DM Nat, Fovslet, Kolding				22 Ti					22 To				22 So	World Cup 1 Idre Fjäll, Sverige	Stafett				
23 To	Landsholdssamlng, Halmstad				23 Sø					23 Sø					23 On					23 Fr	WOC/WC-testløb Kort, Oslo, Norge			23 Ma	World Cup 1 Idre Fjäll, Sverige	26				
24 Fr	Landsholdssamlng, Halmstad				24 Ma	9				24 Ma		13			24 To	EOC-træningslejr, Belgien				24 Lø	WOC/WC-testløb Mellem, Oslo, Norge			24 Ti						
25 Lø	Landsholdssamlng, Halmstad				25 Ti					25 Ti	WOC2026-træningslejr, Italien				25 Fr	EOC-træningslejr, Belgien ASOM, Belgien				25 So	WOC/WC-testløb Lang, Oslo, Norge			25 On	JWOC, Trentino, Italien					
26 Sø	Landsholdssamlng, Halmstad				26 On					26 On	WOC2026-træningslejr, Italien				26 Lø	EOC-træningslejr, Belgien ASOM, Belgien				26 Ma		22		26 To	JWOC, Trentino, Italien	Sprint				
27 Ma					27 To					27 To	WOC2026-træningslejr, Italien				27 Sø	EOC-træningslejr, Belgien ASOM, Belgien				27 Ti				27 Ti	DM KO-Sprint Aalborg					
28 Ti					28 Fr					28 Fr	Danish Spring Sprint, WOC2026-træning				28 Ma	EOC-træningslejr, Belgien	18			28 On	JWOC / World Cup-udtag JWOC-træningslejr			28 Lø	JWOC, Trentino, Italien	Sprintstafet				
29 On					29 Lø					29 Lø	Danish Spring Mellem WOC2 WRE-spr				29 Ti	EOC-træningslejr, Belgien				29 To	JWOC-træningslejr, Trentino, Italien			29 So	JWOC, Trentino, Italien	Sprint				
30 To					30 Sø					30 Sø	Danish Spring Lang, G WOC2 WRE-spr				30 On					30 Fr	JWOC-træningslejr, Trentino, Italien			30 Ma	JWOC, Trer Lang	27				
31 Fr					31 Ma					31 Ma	WOC2026-træningslejr	14			31 To					31 Lø	JWOC-træningslejr, Trentino, Italien			31 Ti						

Abb. 33: Kaderprogram das dänische OL-Nationalkader der Saison 2025 teil 1 (Dansk Orienterings-Forbund)

Landsholdsprogram 2025																											
Juli				August				September				Oktober				November				December							
1 Ti	JWOC, Trentino, Italien							1 Ma	EOC, Hasselt, Belgien	36		1 On	WOC2026-trainingslejr, Genova, Italien			1 Lø	JWOC2026-trainingslejr, Karlskrona, Sveri			1 Ma		49					
2 On	JWOC, Trentino, Italien	Melem		2 Lø	EOC/WC-teststaf KO-Sprint, Belgien			2 Ti				2 To	WOC2026-t/JEC, Skotland			2 Se	JWOC2026-trainingslejr, Karlskrona, Sveri			2 Ti							
3 To	JWOC, Trentino, Italien	Stafet		3 Se	EOC/WC-teststaf Sprint, Belgien			3 On				3 Fr	WOC2026-t/JEC, Skotland	Sprint		3 Ma		45		3 On							
4 Fr	JWOC, Trentino, Italien			4 Ma		32		4 To				4 Lø	WOC2026-t/JEC, Skotland	Melem		4 Ti				4 To							
5 Lø	WOC, Kuopio, Finland			5 Ti				5 Fr				5 So	WOC2026-t/JEC, Skotland	Stafet		5 On				5 Fr							
6 Se	WOC, Kuopio, Finland			6 On	EOC / World Cup-udtagelse			6 Lø				6 Ma		41		6 To				6 Lø							
7 Ma	WOC, Kuopio, Finland	28		7 To				7 Se				7 Ti				7 Fr				7 Se							
8 Ti	WOC, Kuopio, Finland	Melem Q		8 Fr				8 Ma	37			8 On				8 Lø				8 Ma		50					
9 On	WOC, Kuopio, Finland	Melem F		9 Lø				9 Ti				9 To				9 Se				9 Ti							
10 To	WOC, Kuopio, Finland	Lang		10 Se				10 On				10 Fr				10 Ma		46		10 On							
11 Fr	WOC, Kuopio, Finland			11 Ma		33		11 To				11 Lø				11 Ti				11 To							
12 Lø	WOC, Kuopio, Finland	Stafet		12 Ti				12 Fr				12 Se				12 On				12 Fr							
13 Se	WOC, Kuopio, Finland			13 On				13 Lø	DM-stafet, Tissotde Høgn			13 Ma		42		13 To				13 Lø							
14 Ma		29		14 To				14 Se	DM-lang, Tissotde Høgn			14 Ti				14 Fr				14 Se							
15 Ti				15 Fr				15 Ma		38		15 On				15 Lø				15 Ma		51					
16 On	EYOC, Brno, Tjekkiet			16 Lø				16 Ti				16 To				16 Se				16 Ti							
17 To	EYOC, Brno, Tjekkiet			17 Se				17 On	JEC-udtagelse			17 Fr				17 Ma		47		17 On							
18 Fr	EYOC, Brno, Tjekkiet	Lang		18 Ma		34		18 To				18 Lø				18 Ti				18 To							
19 Lø	EYOC, Brno, Tjekkiet	Sprint		19 Ti				19 Fr				19 Se				19 On				19 Fr							
20 Se	EYOC, Brno, Tjekkiet	Stafet		20 On				20 Lø				20 Ma		43		20 To				20 Lø							
21 Ma		30		21 To				21 Se				21 Ti				21 Fr				21 Se							
22 Ti				22 Fr				22 Ma	30			22 On				22 Lø				22 Ma		52					
23 On				23 Lø	DM Melem, Bald Skov			23 Ti				23 To				23 Se				23 Ti							
24 To				24 Se	EOC, Hasselt, Belgien			24 On	World Cup 3, Uster Schweiz			24 Fr	EOC2026-trainingslejr, Litauen			24 Ma		48		24 On							
25 Fr				25 Ma	EOC, Hasselt, Belgien	35		25 To	World Cup 3, Uster Schweiz			25 Lø	EOC2026-trainingslejr, Litauen			25 Ti				25 To							
26 Lø				26 Ti	EOC, Hasselt, Belgien			26 Fr	World Cup 3, Uster Sci Sprint			26 Se	EOC2026-trainingslejr, Litauen			26 On				26 Fr							
27 Se				27 On	EOC, Hasselt, Belgien	Sprintstafet		27 Lø	World Cup 3, Uster Sci KO-sprint			27 Ma	EOC2026-trainingslejr, L	44		27 To				27 Lø							
28 Ma		31		28 To	EOC, Hasselt, Belgien	KO-sprint Q		28 Se	DM-hold World Cup Sprintstafet			28 Ti	EOC2026-trainingslejr, Litauen			28 Fr				28 Se							
29 Ti				29 Fr	EOC, Hasselt, Belgien	KO-sprint F		29 Ma	World Cup WOC2026	40		29 On	JWOC2026-trainingslejr, Karlskrona, Sveri			29 Lø				29 Ma		1					
30 On				30 Lø	EOC, Hasselt, Belgien			30 Ti	WOC2026-trainingslejr, Genova, Italien			30 To	JWOC2026-trainingslejr, Karlskrona, Sveri			30 Se				30 Ti							
31 To				31 Se	EOC, Hasselt, Belgien	Sprint						31 Fr	JWOC2026-trainingslejr, Karlskrona, Sveri							31 On							

Abb.34: Kaderprogram das dänische OL-Nationalkader der Saison 2025 teil 2 (Dansk Orienterings-Forbund)

Es ist bemerkenswert, dass das 5-tägige Trainingslager im Januar die einzige Zeit ist, in der das gesamte Team zusammen ist, und der Rest der Saison ist alles geteilt. Dies ist das Resultat einer harten Priorisierung, bei der jedes Trainingslager relevant für die bevorstehenden Meisterschaften ist. Es bedeutet, dass die Läufer, die sich auf Sprint- bzw. Wald-OL spezialisieren, sich im Rest des Jahres bei den Nationalkader-Aktivitäten nicht mehr sehen werden. Das schafft Herausforderungen auf sozialer Ebene, zum Beispiel wenn es darum geht, eine gute Teamkultur zu entwickeln und aufrechtzuerhalten sowie den Läufern das Gefühl zu geben, dass sie alle zum selbem Nationalkader gehören.

Alle Wald-Aktivitäten im ersten Teil des Jahres finden ausserhalb Dänemarks statt, in nordischem Gelände, das für die Wald-WM in Finnland relevant ist, während die einzige Wald-Aktivität im Herbst in Litauen stattfindet, wo die Wald-EM 2026 organisiert wird. Die Sprint-Aktivitäten finden in Belgien und Italien statt, den beiden Ländern, die die Sprint-EM 2025 und die Sprint-WM 2026 ausrichten werden. Dies ist eine klare Priorisierung, die zeigt, dass sie innerhalb ihrer Budgetbeschränkungen so spezifisch wie möglich trainieren wollen.

Wichtige Diskussionspunkte

Schlüsselpunkte aus der Resultat- und Rankinganalyse

Ein Blick auf die Weltranglisten aus dem Zeitraum 2014 bis 2024 zeigt keine eindeutigen Trends hin zu einer stärkeren Spezialisierung. Auf der Männerseite gibt es eine klare Dominanz von Allroundern an der Spitze beider Weltranglisten, was auch mit den Meisterschaftsergebnissen übereinstimmt. 2023 gewann Kasper Fosser die WM-Langdistanz vor Matthias Kyburz, und nur wenige Monate später sicherte sich Matthias Kyburz den EM-Sprinttitel vor Kasper Fosser. Auf der Frauenseite ist die Dominanz der Allrounder extremer. Am Ende der Saison 2024 befanden sich 10 der Top-12-Läuferinnen der Sprint-Weltrangliste gleichzeitig in den Top 20 der Wald-Weltrangliste. Zudem waren die Top 4 auf der Sprintweltrangliste identisch mit den Top 4 auf der Waldweltrangliste.

Betrachtet man die Resultate der Weltmeisterschaften im Einzelsprint, gibt es keinen Zweifel daran, dass die Allrounder weiterhin die dominierende Kraft sind. Auf der Frauenseite hat bisher nur eine echte Sprintspezialistin jemals eine Medaille gewonnen, und auch in den Top 10 gibt es eine klare Überzahl an Läuferinnen, die international bereits Spitzenresultate im Wald-OL erzielt haben. Auf der Männerseite zeichnet sich ein ähnliches Bild ab. Die letzten drei Einzelsprint-Sieger internationaler Meisterschaften – Kasper Fosser, Matthias Kyburz und Martin Regborn – haben alle in den letzten drei Jahren mindestens eine Goldmedaille bei einer Wald-WM oder -EM gewonnen. Dies zeigt, dass getrennte Meisterschaften womöglich den Allroundern die Vorbereitung auf Sprintmeisterschaften erleichtern, während eine Spezialisierung nicht unbedingt nötig ist.

Wenn man die Resultate der Weltmeisterschaften im Knock-Out-Sprint betrachtet, zeigt sich ein gutes Gleichgewicht zwischen Allroundern und Sprintspezialisten. Gleichzeitig sieht man eine klare Tendenz, dass bestimmte Läufer typen besonders gut für den Knock-Out-Sprint geeignet sind. Unter diesen Läufern gibt es aber grosse Unterschiede in den jeweiligen Fähigkeiten im Einzelsprint und im Wald-OL. Auf der einen Seite stehen dominante Allrounder wie Tove Alexandersson und Matthias Kyburz, die beide eine 100%-ige Siegesquote bei den Knock-Out-Sprints der EM und WM aufweisen, an denen sie teilgenommen haben, aber auch in anderen Disziplinen erfolgreich sind. Auf der anderen Seite gibt es Läufer, die im Knock-Out-Sprint deutlich besser abschneiden als in den anderen Disziplinen. Dies sind in erster Linie Athleten mit aussergewöhnlich hoher physischer Kapazität und starkem Schlusssprint sowie Läufer mit ausgeprägtem taktischem Geschick. Ein Beispiel für den ersten Typen ist der Schwede Jonathan Gustafsson, der in drei der vier letzten Meisterschaften eine Medaille gewann. Ein Beispiel für den zweiten Typ ist der Weltmeister von 2024, Riccardo Rancan, der in drei von vier Finals vertreten war.

Motivation zur Spezialisierung

In der Gruppe der reinen Sprintspezialisten gibt es Argumente für eine Spezialisierung, die von allen Interviewsubjekten anerkannt werden. Es ist eine Kombination aus Resultaten, persönlichen Fähigkeiten und äusseren Umständen. Gute Resultate in Sprint-Wettkämpfe zu erzielen, wird als deutlich realistischer angesehen, als dasselbe Leistungsniveau im Wald zu erreichen. Um die grossen Fortschritte im Wald-OL zu machen, sind viel mehr Reisen und eine erhebliche Investition erforderlich, während man ein gutes Niveau im Sprint-OL auf eine Weise erreichen kann, die besser mit dem eigenen Leben und den persönlichen Motivationen vereinbar ist.

In der Gruppe der Sprintspezialisten/Sprintallrounder gibt es auch viele Gemeinsamkeiten in der Motivation, sich etwas stärker auf Sprint-OL zu fokussieren. Bessere Ergebnisse und suboptimale Bedingungen für das Training und die Vorbereitung auf Wald-OL zu Hause sind zentrale Faktoren. Diese Athleten haben zudem gemeinsam, dass sie auch Wald-OL geniessen und dass die Abwechslung durch beide Disziplinen förderlich für die langfristige Motivation ist.

Unter den Trainern herrscht Konsens darüber, dass der Wunsch zur Spezialisierung vom Athleten selbst kommen muss, damit er langfristig erfolgreich ist. Allerdings kann der Trainer die Athleten in eine Richtung lenken und sie zu einem stärkeren Fokus in einem Bereich motivieren.

Training und Physische Aspekte

Theoretisch sollte spezifischeres Training zu einem höheren Leistungsniveau führen, und reine Sprintspezialisten sollten die Möglichkeit haben, die entscheidenden physischen Elemente des Sprint-OL über einen längeren Zeitraum hinweg konsequent zu trainieren. Bisher gibt es jedoch nur wenige Beispiele von Läufern, die diesen Ansatz verfolgt haben und gleichzeitig auf höchstem Niveau erfolgreich waren. Auf der Frauenseite ist Alice Leake (Bronzemedallengewinnerin 2022) die einzige WM-Medallengewinnerin im Einzelsprint, die während ihrer gesamten Karriere einen reinen Sprintfokus hatte. Auf der Männerseite kommen Claus Bloch (Bronzemedallengewinner 2006) und Yannick Michiels (Bronzemedallengewinner 2022) diesem Profil am nächsten. Beide liefen jedoch während ihrer WM-Karrieren auch im Wald auf einem soliden Niveau und erreichten Platzierungen in den Top 40, weshalb sie nicht wirklich als reine Sprintspezialisten gelten können. Warum ist das so?

Ein Teil davon ist, dass Sprint-OL relativ neu ist und nur Läufer, die in den 1990er Jahren oder später geboren wurden, mit Sprint-OL als Teil des OLs aufgewachsen sind. Ein weiterer Faktor ist, dass sowohl Sprint- als auch Wald-OL Ausdauersportarten sind, und Athleten, die auf höchstem Niveau in beiden Disziplinen antreten, berichten von vielen Gemeinsamkeiten in ihrem Training – insbesondere im Winter und Frühling – unabhängig davon, ob eine Sprint-WM oder eine Wald-WM ansteht. Erst in letzten Monaten vor der WM wird das Training dann spezifischer auf die anstehende WM ausgerichtet. In den letzten Jahren hat sich dieses Konzept auf höchstem Niveau als sehr erfolgreich erwiesen, da diese Athleten sowohl beim Saisonhöhepunkt, der WM, als auch während der restlichen internationalen Saison starke Leistungen und Resultate zeigen konnten.

Ein sehr interessanter Punkt, der in vielen der Interviews angesprochen wurde, ist die physische Komplexität des Sprint-OL. Sowohl Athleten und Trainer haben darauf hingewiesen, dass viele Athleten vielleicht diesen Punkt unterschätzen. Eine hohe Laufkapazität auf hartem Untergrund zu haben, also die physischen Faktoren VO2 Max, MaxLaSS und Maximalgeschwindigkeit, ist der wichtigste physische Aspekt, aber er deckt nicht das vollständige Bild ab. Eine Sprintbahn zu laufen ist nicht dasselbe wie auf der Laufbahn zu laufen, und Tino Polsini ist ein gutes Beispiel dafür. Eine bemerkenswerte Sache bei Tino Polsini im Vergleich zu den anderen Top-Sprintern der Welt ist sein Niveau auf der Bahn, wo seine besten Zeiten über 5000m etwa eineinhalb Minuten langsamer sind als die von Läufern wie Yannick Michiels, Tim Robertson und Martin Regborn. Aufgrund seiner guten Fähigkeiten mit Abbremsungen und Beschleunigungen, sowie seiner guten technischen Fähigkeit in den Kurven und anderen Richtungswechseln, macht er die grosse Lücke zu den Schnellsten auf der Bahn während eines Sprintbahn viel kleiner. Das ist eine wichtige Erinnerung daran, dass Sprint-OL nicht gleich Bahnlaufen ist. Athleten, die im Sprint-OL gut sein möchten, müssen auch an wichtigen Elementen wie Beschleunigungen, Abbremsungen, Richtungswechseln und Treppenläufen arbeiten, zusätzlich zur Laufgeschwindigkeit auf flachen Geraden. Das unrhythmische Laufen im Sprint-OL ähnelt dem unrhythmischen Laufen im Wald-OL, und das kann als Argument dafür verwendet werden, das Training im Wald auch zur Vorbereitung auf den Sprint-OL zu nutzen.

Technischer Transfer

Dies ist einer der Punkte, bei denen es grosse Unterschiede in den Meinungen der Interviewssubjekte gibt, sowohl auf Seiten der Athleten als auch der Trainer. Hauptsächlich wird erwähnt, dass die Fähigkeit, die Karte effektiv zu lesen und schnell Informationen daraus zu gewinnen, der relevanteste Transfer zwischen den beiden OL-Disziplinen ist und dass die Fähigkeit, schnelle Entscheidungen zu treffen, sowohl in den Sprintdisziplinen als auch auf der

Mitteldistanz im Wald von Vorteil ist. Auch wenn es einige Ähnlichkeiten im technischen Prozess gibt, beispielsweise in der Planungsphase und in der Nutzung einfacher Abschnitte zur Vorbereitung auf schwierigere Passagen, unterscheidet sich die Art der Navigation im Sprint-OL stark von der Navigation im Wald. Daher empfinden viele Interviewsubjekte den technischen Transfer als eher gering.

Balance Sprint- und Wald-OL während der Saison

Es scheint allgemein von sowohl Trainern als auch Athleten anerkannt zu werden, dass Läufer, die sich entwickeln und konkurrenzfähig bleiben wollen, sowohl im Sprint- als auch im Wald-OL, die andere Disziplin „warmhalten“ sollten, auch wenn man intensiv mit der Vorbereitung auf eine der beiden beschäftigt ist. Das erleichtert den Wechsel, sei es physisch, technisch oder auch mental, und man startet nicht bei null mit Sprint-Routinen nach einer langen Phase mit Fokus auf Wald-OL. Zum Beispiel wird Tino Polsini 2025, wenn die Wald-WM in Finnland ein grosses Ziel ist, im Frühling trotzdem reine Sprint-TLs bestreiten und er läuft immer noch wöchentliche Flachintervalle auf hartem Untergrund. Auch in der Saison 2024, als die Sprint-WM in Schottland das grosse Ziel war, ist er gleichwohl die 10Mila und Jukola gelaufen. Um die richtige Balance zu finden, ist es notwendig, Prioritäten zu setzen und auch Opfer zu bringen. Es geht nicht darum, welche Trainings und Wettkämpfe man nicht macht, sondern um die Trainings und Wettkämpfe, die man macht und die Qualität, mit der man sie durchführt. Das bedeutet, dass man nach hochqualitativen Trainingslagern, Trainings und Wettkämpfen in relevantem Gelände für die grossen Ziele suchen sollte. Daher ist es eine gute Möglichkeit, Sprint- und Wald-OL langfristig auszubalancieren, indem man Wettkämpfe wie die 10Mila oder die Jukola während einer Phase mit Fokus auf Sprint-OL einplant, oder Sprint-Wettkämpfe in einer schwierigen italienischen Altstadt während einer Phase mit Fokus auf Wald integriert.

Auch wenn es viele Beispiele von Top-Läufern gibt, die Sprint- und Wald-OL kombinieren, ist aus den Interviews mit Athleten sowie Trainern ziemlich klar, dass ein klarer Fokus auf spezifisches Training in der Vorbereitungszeit auf die internationalen Meisterschaften wichtig ist, um bestmöglich vorbereitet zu sein. Ob dieser verstärkte Fokus oder die Spezialisierung nur für einen kürzeren oder für einen längeren Zeitraum anhält und was genau das in Bezug auf die Art des Trainings, die Wahl des Untergrunds, den Wettkampf in der anderen Disziplin usw. bedeutet, hängt von individuellen Erfahrungen und der Motivation ab. Es gibt zum Beispiel keine Beweise, die sagen, dass das Laufen eines Wald-Wettkampfs ein paar Wochen vor den Weltmeisterschaften eine sehr schlechte Vorbereitung für eine Sprint-Weltmeisterschaft ist. Das zeigt zum Beispiel die Tatsache, dass die gesamten Top 6 der Männer beim WM-Einzelsprint 2024 weniger als vier Wochen vor der WM die Jukola gelaufen sind.

Für Allrounder ist ein entscheidender Faktor, um Sprint- und Wald-OL erfolgreich zu kombinieren, eine gute Planung der Übergangsphase, um sich sowohl physisch als technisch und insbesondere mental zu erholen und neu aufzuladen. Diese Phase kann von Jahr zu Jahr unterschiedlich sein, abhängig von der Richtung des Wechsels, davon, ob die Waldmeisterschaft in weichem nordischem Gelände oder in kontinentalem Gelände mit härterem Untergrund stattfindet, sowie vom Zeitfenster zwischen den Meisterschaften. Mehrere der Interviewssubjekte sind der Meinung, dass der Wechsel von Waldfokus zu Sprintfokus einfacher ist – teilweise aufgrund der physischen Anforderungen, mit Argumenten wie, dass es schneller geht, die für den Sprint-OL benötigte Geschwindigkeit zurückzugewinnen, als die Kraft aufzubauen, die für das Laufen im Gelände erforderlich ist. Aber auch, weil sie das Gefühl haben, dass sie weniger Zeit benötigen, um sich wieder an die technischen Abläufe im Sprint-OL zu gewöhnen. Zudem brauchen sie für Sprint-OL weniger Zeit in relevantem Gelände, um wettbewerbsfähig zu sein. In Jahren, in denen eine Waldmeisterschaft direkt auf eine Sprintmeisterschaft folgt, stellt sich die grosse Herausforderung, ausreichend Zeit im Programm zu finden, um ins Land der Waldmeisterschaft zu reisen und dort zu trainieren. Da im Frühjahr und Frühsommer der Hauptfokus auf Sprint-OL liegt und zwischen der Sprint-WM und der Wald-EM oft nur ein kurzes Zeitfenster bleibt, ist dies eine besondere Schwierigkeit.

Der internationale Kalender bringt interessante Herausforderungen sowohl für reine Sprintspezialisten als auch für Allrounder mit sich. Für die Spezialisten gab es zum Teil sehr lange Phasen ohne internationale Wettkämpfe. Nach der WM 2022 und der WM 2024 vergingen mehr als 13 Monate zwischen dem letzten Wettkampf der WM und dem nächsten internationalen Sprintwettkampf. Für die Athleten ist es manchmal schwierig, zu wissen, dass es so lange dauert, bis der nächste internationale Wettkampf kommt. Dies kann die Motivation stark beeinflussen. Ein weiteres Problem ist, dass es schwer ist, die Wettkampfroutinen aufrechtzuerhalten oder zu entwickeln und Erfahrung mit Druck im Wettkampf zu sammeln. In vielen Ländern ist auch der nationale Kalender in Bezug auf qualitativ hochwertige Sprintwettkämpfe begrenzt. Diese Bedingungen machen es manchmal schwierig, Vollzeit-Sprinter zu sein. Für die Allrounder sieht das Bild ganz anders aus. Der internationale Kalender ist nicht so intensiv, aber mit den grossen nordischen Staffeln und vielen hochkarätigen nationalen Wettkämpfen im Wald gibt es immer die Möglichkeit, Wettkämpfe zu bestreiten. Vom Beginn der Wettkampfsaison im Frühjahr bis zum Ende im Herbst gibt es immer ein weiteres Ziel, das direkt vor der Tür steht. Besonders herausfordernd wird es, wenn die WM zu Ende ist und die Athleten nach einer langen Vorbereitung auf das grosse Ziel mental in ein „Loch“ fallen – das Ziel ist jetzt erreicht. Aber mit der Saison, die einfach weitergeht, muss man sich schnell wieder sammeln und weitermachen.

Unterstützung des Nationalkaders

Aus der Sicht der Athleten ist es wichtig, zwischen den reinen Sprintspezialisten und dem Rest zu unterscheiden. Die reinen Sprintspezialisten sind oft nicht Teil des gesamten Nationalkader-Programms, sie nehmen nicht an den Trainingslagern teil, die speziell für die Wald-WM oder Wald-EM vorbereitet werden, und sie nehmen an weniger internationalen Wettkämpfen teil. Für sie ist es wichtig, dass sie im Winter und Frühling auch dann in das Team integriert werden, wenn das Hauptziel des Nationalkaders der Wald-WM gilt, und dass sie während dieser Trainingslager genügend Möglichkeiten haben, Sprint-OL zu trainieren.

Aus der Perspektive der Athleten, die in beiden OL-Disziplinen antreten, sollte das Nationalkader ein breites Programm anbieten, das sowohl Sprint- als auch Wald-OL umfasst. Etwas, das von mehreren Interviewssubjekten erwähnt wurde, ist, dass es in einer Saison, in der sie sich auf die bevorstehende Wald-WM konzentrieren, wichtig ist, die Sprint-Routinen „warm zu halten“. Das Absolvieren von Sprint-Trainings während der Nationalkader-Trainingslager ist eine grossartige Möglichkeit, um sicherzustellen, dass alle Allrounder während des Winters und Frühjahrs einige qualitativ hochwertige Sprint-Trainings erhalten, die ihnen in der Zeit nach der Wald-WM helfen, in eine intensivere Sprint-Phase für den Rest der Saison überzugehen.

Aus den Interviews mit den Trainern haben sich zwei Probleme besonders herauskristallisiert: der Mangel an Ressourcen und die Begrenzungen des Budgets. Ideal wäre es, wenn sie ein umfassendes Programm für die Sprintspezialisten in der Vorbereitungsphase auf eine Wald-WM und für die Wald-Spezialisten in der Vorbereitungsphase auf eine Sprint-WM anbieten könnten. Doch sie müssen priorisieren und den Athleten mehr Verantwortung überlassen, interessante Wettkämpfe zu finden und relevante Trainingslager selbst zu organisieren. Aus der Perspektive des Nationalkaders ist es vorzuziehen, Trainingslager, insbesondere im Winter und frühen Frühjahr, mit allen Athleten abzuhalten, um einerseits eine gute Teamkultur aufzubauen und andererseits, um Trainings zu haben, bei denen möglichst viele voneinander profitieren können. In der spezifischen Vorbereitung ist das jedoch nicht notwendig, und es macht wenig Sinn, zum Beispiel Sprintspezialisten zu einem einwöchigen Wald-Trainingslager in Finnland zu bringen, weder aus der Perspektive des Athleten noch des Kaders.

Empfehlungen

Athleten

Für jugendliche Läufer und Junioren sollte eine reine Spezialisierung auf Sprint-OL nur in sehr besonderen Situationen erfolgen, zum Beispiel wenn Verletzungsprobleme das Laufen auf unebenem Gelände unmöglich machen oder wenn die Athleten Angst haben, allein im Wald zu sein oder andere Probleme haben, die Wald-OL unmöglich machen. Junge Läufer können definitiv Sprint- oder Wald-OL je nach ihren Vorlieben und ihrer Motivation priorisieren, aber in den jüngeren Jahren ist es wichtig, Erfahrungen in vielen verschiedenen Geländetypen und Wettkampfsituationen zu sammeln. Daher wird empfohlen, beide Disziplinen zu machen. Junge Läufer sollten auch vielseitig trainieren und sowohl im Sprint- als auch im Wald-OL an Wettkämpfen teilnehmen. Das Training für beide Disziplinen gibt eine gute Grundlage mit grosser Vielfalt an Trainingsarten und Untergrund. Die internationalen Wettkämpfe für Läufer im Alter von 15 bis 20 Jahren, zum Beispiel Junioren-WM und Jugend-EM sind ebenfalls in einem Format, bei dem alle Läufer sowohl Sprint- als auch Wald-OL laufen. Das bedeutet, dass Läufer, die sich früh spezialisieren, einen grossen Nachteil haben werden, wenn sie sich entscheiden, eine der Disziplinen zu streichen.

Für Elite-Athleten gibt es viele verschiedene Faktoren, die die Entscheidung beeinflussen, ob sie Sprint- und Wald-OL ausbalancieren wollen oder ob eine Spezialisierung der richtige Weg ist. Letztendlich sollten die beiden Hauptfaktoren in beiden Fällen die Motivation und das Leistungsniveau des Athleten sein. Wenn ein Athlet nicht die Motivation hat, zu investieren, was es braucht, um entweder als Allrounder, Wald- oder Sprintspezialist erfolgreich zu sein, wird keine der Varianten langfristig funktionieren. Genauso wenig führt es zum Erfolg, wenn die Fähigkeiten für das eine oder das andere fehlen. Wenn es ein Athlet zum Beispiel nicht schafft, auf Nationalkader-Niveau in beiden OL-Disziplinen Leistungen zu erbringen, und wenn es unrealistisch ist, dieses Niveau langfristig zu erreichen, macht es keinen Sinn, diesen Weg weiterzuverfolgen. In dieser Situation sollte man sich eher eine Spezialisierung überlegen.

Betrachtet man die Situation in der Vergangenheit und in der Gegenwart, gibt es zweifellos Platz für verschiedene Typen von Athleten an der Spitze der Resultatlisten an internationalen Sprint-Wettkämpfen. Es gibt Raum für Allrounder, für reine Spezialisten und für alle Variationen dazwischen. Der Schlüssel liegt in der strategischen Planung und Umsetzung des Trainings- und Wettkampfkalenders. Die Spezialisten müssen die zusätzliche Zeit und die zusätzlichen Möglichkeiten, die sie haben, optimal nutzen, während die Allrounder ihre Prioritäten strikt setzen müssen, um genügend Zeit für spezifische Vorbereitungen zu haben und nicht durch zu viele Reisen und Wettkämpfe auszubrennen. Die genaueren Analysen von Alice Leake, Eline Gemperle, Tim Robertson, Tino Polsini, Martin Regborn und Kasper Fosser

weiter oben bieten eine gute Gelegenheit, verschiedene Wege an die Spitze zu sehen. Athleten müssen ihren eigenen Weg finden, aber eines ist klar: Spezifische Vorbereitungen über einen kürzeren oder längeren Zeitraum vor den grossen Zielen sind der Schlüssel, um das bestmögliche Leistungsniveau bei den Meisterschaften zu erreichen.

Nationales Elitekader

Für das Nationalkader ist es eine der wichtigsten Aufgaben, den Athleten etwas zu bieten, das sie ohne das Kader nicht bekommen könnten – und hochqualitative Trainingslager mit vielen starken Athleten sind dabei entscheidend. Um die Teamkultur langfristig zu fördern und zu erhalten, ist es wichtig, Aktivitäten mit allen Athleten gemeinsam zu haben. Gleichzeitig macht es jedoch wenig Sinn, Spezialisten der jeweils anderen Disziplin zu den spezifischen Vorbereitungstrainingslagern vor einer Sprint- oder Wald-Meisterschaft mitzunehmen. Eine gute Lösung scheint zu sein, im Winter und frühen Frühling Trainingslager mit gemischtem Programm und zusätzlichen Trainingsmöglichkeiten für Spezialisten anzubieten, bevor die Trainingslager in der Wettkampfsaison sind spezifische Vorbereitungen auf die Meisterschaften.

Es ist eine grosse Herausforderung, allen Athleten ein umfassendes Kaderprogramm anzubieten, teils, weil die Wünsche der Spezialisten von denen der Allrounder abweichen, aber hauptsächlich aufgrund begrenzter Ressourcen im OL-Sport. Es ist natürlich, dass die WM-Vorbereitungen Prioritäten haben, aber eine gute Möglichkeit, die gesamte Athletengruppe abzudecken, besteht darin, Platz im Kaderprogramm für ein kurzes EM-Trainingslager im Frühling zu schaffen. Wenn dies im Frühling geschieht, haben die Allrounder noch nicht vollständig auf den spezifischen Trainingsmodus für die WM umgeschaltet, und es sollte für sie attraktiv sein, an solch einem Trainingslager teilzunehmen. Besonders in Jahren, in denen die EM kurz nach der WM stattfindet, ist dies eine gute Möglichkeit um sicherzustellen, dass auch die Allrounder gut auf die EM vorbereitet sind.

Als Trainer eines Nationalkaders ist es wichtig, einen offenen Dialog mit den Athleten über Ziele und Fokusbereiche zu führen, und es sollte Raum für Individualisierung geben. Ein konkretes Beispiel aus einem der Trainerinterviews: Im Wald-OL gibt es grosse Unterschiede in den Geländetypen weltweit, und ebenso unterscheiden sich die Athleten stark darin, wie sie mit verschiedenen Geländearten zurechtkommen. Auch für Läufer, die grundsätzlich sowohl im Sprint- als auch im Wald-OL konkurrenzfähig sein möchten, kann es Situationen geben, in denen sie erkennen, dass das Gelände einer Wald-WM nicht zu ihren Stärken passt. In solchen Fällen kann es sinnvoller sein, sich die gesamte Saison über etwas mehr auf Sprint-OL zu fokussieren und die WM nicht in den Mittelpunkt zu stellen. Die Kombination eines

kurzfristigen Fokus auf eine der OL-Disziplinen, während gleichzeitig die langfristige Entwicklung in der anderen Disziplin im Blick behalten wird, wird wahrscheinlich eine der wichtigsten Aufgaben für sowohl Athleten als auch Trainer in der Zukunft sein.

Nationales Juniorenkader

Für das Juniorenkader sollte rein Spezialisierung kein Thema sein, da die Junioren-WM aus zwei Wettkämpfen im Sprint-OL und drei Wettkämpfen im Wald-OL besteht und die Läufer alles absolvieren sollten. Es ist jedoch wichtig, dass es Möglichkeiten zur Individualisierung gibt und dass die Läufer mehr in eine Richtung oder die andere fokussieren dürfen. Während der Kaderaktivitäten sollte idealerweise sowohl Sprint- als auch Wald-OL auf dem Programm stehen. Praktisch könnte dies suboptimal sein, zum Beispiel wenn man für ein Wochenende in die Berge fährt und keine interessanten Sprintkarten in der Nähe sind. Daher sind kürzere Trainingswochenenden, die nur Wald- oder nur Sprint-OL beinhalten, auch eine Option. Der Schlüssel ist, dass es Konsistenz in den Möglichkeiten gibt, Sprint-OL zu trainieren, damit das Programm auch für Läufer attraktiv ist, die Sprint- gegenüber Wald-OL bevorzugen und priorisieren.

Regionalkader

Für Regionalkader ist es am wichtigsten, den jungen Läufern grosse Variationen in den Arten von Geländen und technischen Herausforderungen in Kombination mit einer guten sozialen Erfahrung zu bieten. Die jungen Athleten sollten ermutigt werden, eine breite Palette an Fähigkeiten zu entwickeln, und Spezialisierung oder eine starke Priorisierung einer Disziplin im OL sollte nicht gefördert werden. Um das Erfahrungspotential aufzubauen, ist es logisch, mehr Wald-OL-Trainings zu organisieren, da die Geländedifferenzen Wald-OL abwechslungsreicher machen, aber Sprint-OL sollte ein konsistenter Bestandteil des Kaderprogramms im Laufe des Jahres sein. Sprint-Trainings zu organisieren ist eine Herausforderung, zum Beispiel, weil in städtischen Gebieten immer viel los ist und Sprintkarten schnell veraltet sind. Die Regionalkader haben im Allgemeinen nicht die Ressourcen, die die Nationalkader haben, um Karten für ein einzelnes Training zu kontrollieren und zu aktualisieren, und das muss man berücksichtigen. Das Wichtigste in Bezug auf Sprint-OL für die Regionalkader ist, dass die jungen Läufer sehen, dass Sprint-OL ein grosser Teil des OL ist und dass es später die Möglichkeit gibt, diese Richtung zu priorisieren oder sogar, sich darauf zu spezialisieren.

Verzeichnisse

Literaturverzeichnis

Dansk Orienterings-Forbund (2025). *Landsholdsinformation*. <https://do-f.dk/diverse/landsholdet/information> (letzter Zugriff 20.03.2025).

Gjerset, A. & Johansen, E. (2014). *Trening og treningsplanlegging i orientering*. Akilles.

Howald, Severin (2025): Vortrag zum Thema «Sprint von Sevä» am 01.02.2025

Jones, Kristian (2015): Vortrag zum Thema «Sprint Orienteering» am 24.01.2015

Leake, Alice: Attackpoint Training log. https://www.attackpoint.org/userprofile.jsp/user_4957 (letzter Zugriff 25.02.2025).

Norsk Orientering (2023). *Utviklingstrappa for Orienteringsløpere*, Version 2.12.2023. www.utviklingstrappa.orientering.no, (letzter Zugriff 05.03.2025).

Rollier, Baptiste (2019). *Sprint-Test* [BTL Projektarbeit]

Swiss Orienteering (2018): *O-Kompetenzraster*, 1. Version 4.2018, https://www.swiss-orienteering.ch/files/SwissOrienteering_O-Kompetenzen_Print.pdf, (letzter Zugriff 02.03.2025).

Swiss Orienteering (2020): *Förderkonzept OL*, Version 20.3.2020, <https://www.swissorienteering.ch/de/leistungssport/ol/leistungssport-downloads.html>, (letzter Zugriff 20.03.2025).

Swiss Orienteering (2023). *Athletiktraining für OL*. https://www.swiss-orienteering.ch/files/Athletiktraining_f%C3%BCr_OL.pdf (letzter Zugriff 08.03.2025).

Abbildungsverzeichnis

- Abb. 1: Das Schweizer Team an der WM Sprintstaffel 2024 (Kristina Lindgren)
- Abb. 2: Karte WM Einzelsprint 2001 (Thierry Gueorgiou)
- Abb. 3: Karte WM Einzelsprint 2003 (Thierry Gueorgiou)
- Abb. 4: Karte WM Einzelsprint 2004 (Øystein K. Østerbø)
- Abb. 5: Karte WM Einzelsprint 2005 (Øystein K. Østerbø)
- Abb. 6: Karte WM Einzelsprint 2014 (Tulospalvelu)
- Abb. 7: Karte WM Einzelsprint 2018 (Tulospalvelu)
- Abb. 8: Karte WC Einzelsprint Tschechien 2023 (Tulospalvelu)
- Abb. 9: Karte WC Einzelsprint Olten 2024 (Tulospalvelu)
- Abb. 10: Karte WM Einzelsprint Schottland 2024 (Loggator)
- Abb. 11: Karte EM K.O.-Sprint Italien 2023 (Tulospalvelu)
- Abb. 12: Sportartprofil OL von Swiss Orienteering Förderkonzept (Swiss Orienteering, 2020)
- Abb. 13: Physische Leistungsfähigkeit und Trainingsmassnahmen im OL (Swiss Orienteering, 2023)
- Abb. 14: Rangierung leistungsbestimmender Faktoren in Abhängigkeit zur Wettkampfdauer nach Lauenstein (Swiss Orienteering, 2023)
- Abb. 15: Korrelation zwischen 5000-Meter und Sprint-Test, Schweizer Elitekader Frauen 2024
- Abb. 16: Die O-Kompetenzen im Überblick (Swiss Orienteering, 2018)
- Abb. 17: Karte Weltcup Italien 2024 (Tulospalvelu)
- Abb. 18: Beispiele für die Intensität der Decision-Making in Sprint-OL von Kris Jones (2015).
- Abb. 19: Beispiel von WM-Sprint 2024, schnellster Läufer auf Teilstrecke 2-3 Tomas Krivda auf der roten Route.
- Abb. 20: Beispiele von WC Schweiz 2024 und WM 2022 (Tulospalvelu)
- Abb. 21: Beispiele Routenwahltraining von Route Choice Game
- Abb. 22: Übersicht der Top 20 Läufer der Sprint- und Wald-Weltrangliste 2024, beide Geschlechter.
- Abb. 23: Alice Leake an WM 2017 (WorldOfO)
- Abb. 24: Übersicht der Trainingsstunden von Alice Leake 2013-2022 von Attackpoint
- Abb. 25: Eline Gemperle an WM 2024 (Kristina Lindgren)
- Abb. 26: Übersicht der Trainingsstunden von Eline Gemperle 2018-2024 von T-Pak
- Abb. 27: Tim Robertson an WM 2017 (WorldOfO)
- Abb. 28: Tino Polsini (Sandro Anderes)
- Abb. 29: Martin Regborn an WC Italien 2024 (Kristina Lindgren)
- Abb. 30: Kasper Fosser an WC Italien 2024 (Kristina Lindgren)
- Abb. 31: Das dänische Team an WC Finnland 2024 (Dansk Orienterings-Forbund)
- Abb. 32: Die Selektion für das dänische OL-Nationalkader der Saison 2025 (Dansk Orienterings-Forbund)
- Abb. 33: Kaderprogram das dänische OL-Nationalkader der Saison 2025 teil 1 (Dansk Orienterings-Forbund)
- Abb. 34: Kaderprogram das dänische OL-Nationalkader der Saison 2025 teil 2 (Dansk Orienterings-Forbund)

Tabellenverzeichnis

- Tab. 1: Auswertung Richtungsänderungen WM Einzelsprint & EM Einzelsprint 2018 nach Rollier (2019)
- Tab. 2: Kategorisierung der männlichen Läufer in den Top 20 der Sprint- und der Wald-Weltrangliste
- Tab. 3: Kategorisierung der weiblichen Läufer in den Top 20 der Sprint- und der Wald-Weltrangliste
- Tab. 4: Übersicht der besten Resultate in der Wald-WM und -EM für männlichen Athleten, die 2014-2024 im Einzelsprint an WM und EM unter den Top 3 und Top 10 waren.
- Tab. 5: Übersicht der besten Resultate in der Wald-WM und -EM für weiblichen Athleten, die 2014-2024 im Einzelsprint an WM und EM unter den Top 3 und Top 10 waren.
- Tab. 6: Übersicht der besten Resultate in der Wald-WM und EM für männlichen Athleten, die 2021-2024 im Knock-Out-Sprint an WM und EM unter den Top 3 und Top 6 waren
- Tab. 7: Übersicht der besten Resultate in der Wald-WM und EM für weiblichen Athleten, die 2021-2024 im Knock-Out-Sprint an WM und EM unter den Top 3 und Top 6 waren
- Tab. 8: Übersicht über die Entwicklung von Alice Leake 2014-2022
- Tab. 9: Übersicht über Wald-OL Trainings und Wettkämpfe von Alice Leake 2021-2022
- Tab. 10: Übersicht über die Entwicklung von Eline Gempere 2014-2022
- Tab. 11: Übersicht über Wald-OL Trainings und Wettkämpfe von Eline Gemperle 2022 & 2024.
- Tab. 12: Übersicht über die Entwicklung von Tim Robertson 2016-2024
- Tab. 13: Übersicht über Wald-OL Trainings und Wettkämpfe von Tim Robertson 2018, 2021, 2022 & 2024.
- Tab. 14: Übersicht über die Entwicklung von Tino Polsini 2020-2024
- Tab. 15: Übersicht über Wald-OL Trainings und Wettkämpfe von Tino Polsini 2022 & 2024.
- Tab. 16: Übersicht über die Entwicklung von Martin Regborn 2020-2024
- Tab. 17: Übersicht über Wald-OL Trainings und Wettkämpfe von Martin Regborn 2022 & 2024
- Tab. 18: Übersicht über die Entwicklung von Kasper Fosser 2020-2024
- Tab. 19: Übersicht über Wald-OL Trainings und Wettkämpfe von Kasper Fosser 2022 & 2024

Glossar

Folgend sind, die in diesem Dokument verwendeten Abkürzungen, Begriffe und ihre Bedeutung, aufgelistet.

Attackpoint	Elektronisches Trainingstagebuch (https://www.attackpoint.org/)
EM	Europameisterschaft
ILZ	Idealen Leistungszustand
Loggator	Online-GPS-Provider.
LOM	Schweizermeisterschaft Langdistanz
MaxLaSS	MAXimal LAktat-Steady-State. Leistung, bei der Anfall und Abbau von Laktat im Gleichgewicht sind und keine Übersäuerung eintritt. Anaerobe Schwelle.
MOM	Schweizermeisterschaft Mitteldistanz
Performance Framework	Modell, um die leistungsbestimmenden Faktoren einer Sportart messbar zu machen.
Route Choice Game	Online Tool für Routenwahlentscheidungen im Sprint-OL
Running Wild	Online Tool für Routenwahlentscheidungen von World of O
SPM	Schweizermeisterschaft Sprint
Tulospalvelu	Online-GPS-Provider.
TL	Trainingslager
T-PAK	Elektronisches Trainingstagebuch (www.t-pak.ch)
VO2max	Volume Oxygen maximal, Maximale Sauerstoffaufnahme. Menge an Sauerstoff, die bei maximaler Belastung aufgenommen und in den Zellen zur Energiebereitstellung genutzt werden kann.
WM	Weltmeisterschaft