TIFOL Bericht JWOC & JEC 2026

In meiner letzten Junioren-Saison durfte ich gleich bei zwei internationalen Bewerben antreten – der Junioren-WM (JWOC) und dem Junioren-Europacup (JEC). Erstere fand ausgerechnet in keiner anderen Orienetierungslaufnation als Schweden statt, während der JEC in unserem auch nicht unwichtigen OL-Nachbarland, der Schweiz, ausgetragen wurde. Zwei würdigere Destinationen als „Krönung“ meiner Laufbahn im Nachwuchskader hätte ich mir nicht ausdenken können.

Bericht JWOC 2026 – Karlskrona, Schweden

Wo findet man in Schweden das technisch schwierigste & geeignetste Gelände für eine JWOC in Schweden? Überall, möchte man meinen, aber auf den Karten in und um Karlskrona herum im schönen Südschweden wurde diesem Anspruch noch ein Ausrufezeichen mehr dahintergesetzt. Die Wettkämpfe waren von der Kartenqualität und der Bahnlegung her top organisiert, gerade in den Waldgebieten erwies sich das feinorientieren im Postenraum als besonders schwierig.
Diese Erfahrung durften alle selektionierten Junior:innen vom 27. Juni bis zum 5. Juli täglich erleben. Auf dem Programm standen wie bei einer JWOC üblich die Bewerbe Sprint, Mixed Sprint Staffel, Lang- & Mitteldistanz und die Staffel im Wald.

Sprint & Mixed Sprint Staffel

Die Sprint-Bewerbe wurden direkt in Karlskrona ausgetragen. Diese Stadt liegt als eine eigene Halbinsel vor der Küste Südschwedens in der Ostsee. Ein Vergleich mit Venedig ist zu gewagt, aber die Lage kann man sich zumindest so ähnlich vorstellen. Außerdem ist die schwedische Hafenstadt alles andere als verwinkelt: große Straßen verlaufen bis auf wenige Ausnahmen meist schachbrettartig zueinander, etwas komplexer sind die Parks und Innenhöfe der Stadt aufgebaut. Als Zielarena diente der zentral gelegene Hauptplatz, auf den man sogar ein paar Höhenmeter bewältigen musste. Letztendlich vollendeten künstliche Sperren die herausfordernden Bahnen, mit denen nicht gespart, aber auch nicht übertrieben wurde.

Als größte Challenge im Einzelsprint erwiesen sich die schwierigen Teilstrecken mit mehreren Routen-Möglichkeiten. Beispielsweise gab es von Posten 3 zu Posten 4 drei unterschiedliche Varianten, bei denen überall entweder Gebäude, Mauern oder künstliche Sperren großzügig umlaufen werden mussten. Tatsächlich gab es noch eine vierte weniger offensichtliche Option, bei der eine der künstlichen Sperren in einem Innenhof quasi „übersprungen“ werden konnte, wodurch man sich einige Meter sparte. Die wenigsten Athlet:innen erkannten diese Route, und nachdem ich selber schon mindestens 10 Sekunden zu lang beim 3. Posten überlegt hatte, welche der anderen Routen ich jetzt nehmen sollte, wäre mir sie auch nach einer Minute länger planen bestimmt nicht aufgefallen.
Dafür meisterte ich die meisten anderen Teilstrecken ohne große Fehler, gerade im Schlussteil konnte ich mein Tempo gut halten und meine Platzierung auf den 122. Platz verbessern.

Für die Mixed Sprint Staffel wurde zusätzlich zum Stadtkern die kleine Insel, auf der das Marine-Museum von Karlskrona und eine kleine Festungsanlage stehen, Teil des Wettkampfgebiets. Mit jeweils einer sehr starken Leistung starteten Mika Asenbauer auf der ersten und Niklas Ochenbauer auf der zweiten Strecke. Nach dessen Übergabe durfte ich gemeinsam mit dem polnischen und ukrainischen Drittläufer ins Rennen starten. Gerade deshalb machte mir dieser Bewerb am meisten Spaß, weil wir (fast) bis zum Schluss immer zu dritt unterwegs waren. Wir klapperten die Posten in der Stadt, auf der Museumsinsel und am Weg zurück zur Arena ab und blieben trotz der Gabelungen uns stets gegenseitig auf den Fersen. Nach der Zuschauerpassage unterlief mir dann leider der erste Fehler, wodurch ich auf der Schlussschleife den Anschluss an meine zwei Konkurrenten verlor. So

passierte ich die Ziellinie erst 20 Sekunden nach Ihnen und übergab das Rennen an Kiara-Sophie Piskorz, die für unser Team letztendlich den 23. Platz sicherte.

Rückblickend darf ich mit meinen Leistungen bei den Sprint-Bewerben sehr zufrieden sein. Besonders stolz bin ich auf die Tatsache, dass ich bei der Sprintstaffel in unserer 3er-Gruppe so gut mithalten konnte.

Lang, Mittel & Staffel

Die wahren Herausforderungen erwarteten die Athlet:innen aber – wie kann es anders sein – in den südschwedischen Wäldern!

Gleich auf der Langdistanz erwarteten mich stolze 12,6 OL-Kilometer in den technisch anspruchsvollenen Wäldern von Augerum (etwas nördlich von Karskrona). Das Gelände wechselte von offenen Birken- zu dichten Mischwäldern. Die Sümpfe waren größtenteils ausgetrocknet aufgrund der geringen Niederschlagsmengen der letzten Tage. Die Belaufbarkeit war somit meistens gut. Im südlichsten Teil der Karte forderten zahlreiche Steine zwischendurch besonders genaues Feinorientieren.

Ich begann das Rennen vorsichtig und absolvierte die ersten fünf Posten so sicher wie möglich. Zu Posten 6 war dann die erste längere Teilstrecke zu bewältigen. Auch hier setzte ich meinen Plan bis kurz vor dem Posten gut um, im letzten Abschnitt verlor ich jedoch völlig die Kontrolle: Nachdem ich eine Lichtung überquert hatte, gelang es mir nicht, mich im dichten Wald wieder aufzufangen. Ein anderer Posten der Damenstrecke lenkte mich zusätzlich ab. Meine größte Fehlentscheidung war es daraufhin, einfach mal eine Richtung einzuschlagen und so den Posten erwischen zu wollen. Erst als ich zur Lichtung zurückkehrte, konnte ich meinen Standort wieder lokalisieren und nach 10 Minuten umherirren den richtigen Posten finden. Ein Lichtblick war danach die Zuschauerpassage, auf der ich 300 Meter lang nicht orientieren musste und mich mit einem Gel stärken durfte. Trotzdem freundete ich mich danach mit dem Gebiet nicht mehr an. Der Frust meines 10-min-Fehlers saß einfach zu tief. Auf den späteren Teilstrecken passierten mir weitere vermeidbare Fehler. Das Gelände war einfach am „ragebaiten“. Dennoch gab ich auf den letzten zwei Dritteln der Strecke nicht auf, stattete jedem Posten einen Besuch ab und erreichte nach knapp über zwei Stunden das Ziel. Die Belohnung dafür war der 106. Platz und ein Ruhetag vor den letzten zwei Bewerben: Mitteldistanz und Staffel.

Für Mittel und Staffel war ein anderes Gelände vorgesehen, das technisch noch eine Spur anspruchsvoller war: die Wälder von Bussevik. Eine Besonderheit in diesem Gelände sind die zahlreichen Felsplatten (auf den Karten als gelbe Flächen eingezeichnet), die gut belaufbar und essenziell für die Orientierung sind. Dazwischen prägten wieder Birken- und Mischwälder mit Sümpfen und Bodenbewuchs das Gebiet. Wege gab es so gut wie keine. Perfekte Bedingungen also, um sich im Gelände komplett zu verlieren und nie wieder aufzufangen.

Die Mitteldistanz forderte technisch alles ab: genaues Richtunglaufen, genaues Kartenlesen, genaues Feinorientieren und höchste Konzentration. Ein Rezept, dass nur die Besten 18 Posten lang auf 4,5 Kilometern aufrecht erhalten können. Bei mir lief das zwischendurch richtig gut: die Posten 1-4 und 6-11 gelangen mir einwandfrei. Leider wirken sich hingegen die Fehler bei einer Mittel immer stärker aus als die, die nicht passieren: zu Posten 5 unterlief mir der erste Fehler aufgrund der falschen Ablaufrichtung, was ich glücklicherweise noch korrigieren konnte; zu Posten 12

wusste ich 100m vor dem Postenstandort noch genau, wo ich war, und hielt auch die Richtung perfekt, nur lief ich etwa 10-20m am orange-weißen Dreieck versetzt vorbei, ohne es zu merken … Die Möglichkeit mich danach aufzufangen gab es nicht, also drehte ich mich verzweifelt um – und sah den Posten! Posten 13 & 14 konnte ich erfreulicherweise blind zwei Konkurrenten folgen, doch auf dem Weg zu 15 verlor ich den Anschluss, wieder aufgrund eines Richtungsfehler – also versuchte ich mich wieder aufzufangen, solange, bis mich die nächsten Konkurrenten aufklaubten, die ich dann bis ins Ziel auch nicht mehr entwischen ließ. Keine glorreiche Taktik, aber immerhin gut genug um den 136. Platz zu erhalten.

Das durfte ich mir bei der Staffel aufgrund der gegabelten Bahnen nicht mehr erlauben. Zum Abschluss der JWOC-Woche durfte ich in einem Team außer Konkurrenz mit zwei brasilianischen Athleten starten. Eine einmalige Gelegenheit, ganz ohne Druck beim wichtigsten Staffel-Wettkampf des Jahres teilzunehmen. Mir wurde die Ehre zuteil, die Startstrecke zu absolvieren. Im Massenstart stürmten die Junioren den Wald von Bussevik. Meine brasilianischen Kollegen taten sich nach meiner eher bescheidenen Leistung in dem Gelände genauso schwer wie ich, leider kam mein Team am Ende auch noch mit einem Fehlstempel ins Ziel – da wir außer Konkurrenz teilnahmen spielte das sowieso keine Rolle. Viel wichtiger war die Erfahrung, die jeder einzelne von uns in diesem Gelände machen durfte.

Ich darf dieses Jahr wieder auf eine JWOC mit Höhen und Tiefen zurückblicken: von meinen besten Ergebnissen bei den Sprint-Bewerben bis zu den hoffnungslosesten Situationen in den südschwedischen Wäldern. Aus dieser Woche konnte ich wieder unglaublich viel orientierungstechnisch lernen. Umso mehr freut es mich, dass ich viel Gelerntes aus den letzten Jahren bei dieser JWOC umsetzen konnte – und mich auch physisch verbessert habe.

JEC

In weitaus bekannteres Terrain ging es für das österreichische Junior:innen-Team vom 1.-4. Oktober nach Sörenberg im Schweizer Kanton Luzern. Bei diesem internationalen Event standen Staffel, Sprint und Langdistanz auf dem Programm.

Staffel & Sprint

Für die Staffel diente ein Wald bei dem Städtchen Willisau als Wettkampfgelände. Ein an sich tolles Gebiet - steile Gräben wechseln ab mit flachen Waldstücken, teilweise fühlt man sich wie in einem Urwald mit alten, morschen Bäumen in den Bachgräben - wären da nicht die verdammt vielen Dornen, die den gesamten Wald übersäen.

Bestens vorbereitet durch all die Trainings auf den Tiroler Mittelgebirgskarten – die ebenso von Dornen überwachsen sind – startete ich nach der Übergabe durch Niklas Ochenbauer auf die zweite Strecke. Schon zum ersten Posten musste ich einer Schneise folgen, die aus Dornenranken und nichts anderem bestand. Jeder Forstweg war eine Wohltat für die Seele. Technisch konnte ich einen guten Flow aufrechterhalten. Bis auf ein bis zwei kleinere Fehler, die ich leicht korrigieren konnte, lieferte ich ein gutes Rennen und konnte an unseren Schlussläufer Jonas Meizer übergeben. Dieser sicherte den 38. Platz für unser Team.

Tatsächlich gab es auch am nächsten Tag beim Sprint in Sörenberg die Möglichkeit, sich durch ein paar Dornen zu kämpfen – sofern man die Route dazu auf der Karte entdeckte und sich für diese entschied. In dem Skiort wurden extra für den Sprint so gut wie alle Privatgärten teil des Laufgebiets. Zwischen den Ferien- und Wohnhäusern führten zahlreiche Passagen zu den Posten.

Vorausplanen erwies sich als besonders schwierig, da man mit dem Fokus immer beim nächsten Schritt sein musste – sich zu merken „1x links, 2x rechts“ reichte leider nicht aus, da man immer auch die Karte mit der Umgebung abgleichen musste. Zwischendurch verliefen Teile der Strecke durch ein kleines Waldstück, über eine Lawinenschutzmauer und den einen oder anderen Bach, während man im Wohngebiet mit dem Rasenmäher um die nächste Ecke rechnen musste. Olivgrün gab es wie gesagt fast keines auf der Karte.
Diese Herausforderung bewältigte ich ganz gut. Da das Vorausplanen quasi unmöglich war, tat ich mir schwer, ein gewisses Tempo aufzubauen. Die Karte konnte ich nicht immer schnell genug erfassen, um flüssig durch den Ort bis ins Ziel zu kommen. Ich blieb stets mit dem Fokus beim nächsten Schritt und erreichte so den 57. Rang.

Langdistanz

Mein letztes „großes“ Rennen im österreichischen Junior:innen-Team bestritt ich auf der „Rossweid“: einem Gebiet rund um einen etwas „sanfteren“ Berg mit einigen Mooren, Skiwiesen und Steinfeldern. Das ideale Gebiet für alpinen OL. Zum Start ging es natürlich mit der Gondel, der ein wenig unterhalb vom Gipfel auf etwa 1500m lag. Da die Talstation als Zielarena genutzt wurde, hieß das erfreulicherweise auch, dass es auch viel bergab gehen würde. Natürlich gab es immer noch 470 Höhenmeter zu bewältigen. Auch das Wetter spielte mit, so stand einer unvergesslichen Langdistanz nichts im Wege.

Gleich nach den ersten zwei kurzen Posten musste man eine weite Strecke über das Plateau rund um den Gipfel zurücklegen. Hauptsächlich ging es querfeldein über Wiesen, während man nur selten im Wald war. Meist gab es einige Weidezäune zu überqueren, die im wahrsten Sinne des Wortes eine zusätzliche Hürde darstellten. Nach einem Schmetterling im ersten Drittel des Rennens war ich bereits von ein paar stärkeren Läufern eingeholt worden, bei denen ich eine Weile damit kämpfte, ihnen nachzukommen. Spätestens bei der Überquerung des Sattels zwischen den zwei Gipfeln des Berges – der letzte Anstieg war hier im Gegensatz zum Plateau besonders steil – vergrößerte sich mein Abstand auf die anderen. Oben am Sattel angenommen musste ich sowieso erst den Blick hinter den Berg kurz genießen, schließlich kann man so ein Panorama trotz Wettkampf nicht unbeachtet lassen …
Auf der nächsten Teilstrecke traf ich wohl meine beste Entscheidung während des gesamten Rennens: anstatt nochmals über den Berg wie meine zwei Konkurrenten zu hatschen, umlief ich in etwa auf der Höhe den gesamten Gipfel – und sparte mir einen enormen Anstieg. Als ich dann tatsächlich beim nächsten Posten auch noch kurz vor den anderen zwei Läufern ankam, ließ das mein Selbstvertrauen gewaltig ansteigen. Leider verlor ich 3 Posten später endgültig den Anschluss an die starke Konkurrenz und musste den Abstieg ganz allein bewältigen. Bei der Talstation kam ich nach knapp über 1,5 Stunden im Ziel an und durfte mich über den 51. Platz freuen – mit einem Rückstand von etwa 20 Minuten auf den Sieger, der mich irgendwo im Schmetterling bereits überholt hatte. Mit meiner Leistung bin ich durchaus zufrieden, aber besonders freuen durfte ich mich für Emily Adenstedt, die bei ihrem letzten internationalen Bewerb als Juniorin den herausragenden 5. Platz errungen hatte!

Somit darf ich also auf zwei besonders schöne internationale Events in diesem Jahr zurückblicken – die harte Arbeit in den vergangenen fünf Jahren im Nachwuchskader hatte sich mehr als bezahlt gemacht. Vielen Dank an alle, die mich in dieser Zeit unterstützt und gefördert haben! Ich freue mich bereits auf die kommenden Herausforderungen im Elitekader!

Links JWOC:

Homepage: https://www.jwoc2026.se/
IOF-Live Center: https://orienteering.sport/event/junior-world-orienteering-championship-2026/welcome/

Eine interessante Analyse der JWOC Langdistanz von Nicolas Kastner findet man hier (Teil 11):
https://www.orienteeringaustria.at/verband/referate/ausbildung-fortbildung/laufend-orientiert/

Links JEC:

Homepage: https://ol-soerenberg2026.ch/jec/