

**OL urban in Bad Harzburg:  
Deutsche Meisterschaften in den Sprintdisziplinen  
23.-25.05.2026**

Am langen Pfingstwochenende trafen sich Deutschlands Orientierungsläufer bereits zu den zweiten nationalen Titelkämpfen dieses Jahres am Nordrand des Harzes. Nach dem Auftakt im Wald über die Mitteldistanz in Kassel vor zwei Wochen, ging es nun durch urbanes Gelände über die Sprintdistanz.

Der MTK Bad Harzburg hatte ins Harzvorland geladen und ein wahres Sprint-OL-Festival vorbereitet. Drei Disziplinen kamen an den drei Tagen zur Austragung: Einzelsprint und Mixed-Sprintstaffel, sowie die DM-Premiere des Knockout-Sprints als neuestes Format, das im internationalen Spitzensport stark im Kommen ist.

**Laufbetonte Qualifikationsläufe**

Zum Auftakt mussten am Samstag zuerst die Qualifikationshürden genommen werden. Orientierungstechnisch verhältnismäßig einfache Strecken erforderten umso höheres Tempo von den Läufern, wollte man sich nicht unverhofft im B-Finale wiederfinden. Den badischen Teilnehmern gelang dies mehrheitlich gut.

**Sprint Finale in Osterwieck**

Das Einzel-Sprint Finale fand am Sonntag im Fachwerkstädtchen Osterwieck statt, wo geschwungene Straßen und enge Gassen im mittelalterlichen Ortskern die Orientierung recht knifflig machten. Hinzu kamen „virtuelle Sperren“ (und auch echte, durch Baustellen verursachte Barrieren), die auf der Karte eingezeichnet und von den Läufern bei der Wahl des Laufwegs zu beachten waren; bei Nichteinhaltung drohte Disqualifikation.

**Glänzende Erfolge**

Die Erfolgsbilanz des Einzelsprints fiel mit insgesamt 6 Medaillen bei rund zwei Dutzend Teilnehmern aus dem Badischen glänzend aus: In der Damen Eliteklasse konnte sich Hanna Müller (Gundelfinger Turnerschaft) im international besetzten Feld über die Bronzemedaille freuen. Marika Prolingheuer vom TuS Karlsruhe Rüppurr errang als 3. der D18 ebenfalls Bronze. Weiteres Edelmetall der gleichen Art ging zudem an Emil Prolingheuer (TuS) als 3. der H16 und auch Rolf Wüstenhagen von der GTS lief bei den über 55-jährigen Männern auf den Bronzerang.

So blieb es den „älteren Semestern“ vorbehalten, die badische Bilanz noch zu vergolden: Die Eheleute Monika und Mario Ammann bewältigten ihre Strecken jeweils mit Bestzeit und sicherten sich und dem TV Jahn 08 Zizenhausen zwei Goldmedaillen in den Altersklassen D65 und H70.

**Knockout Sprint in Bündheim**

Der KO-Sprint als spektakuläres neues und hoch intensives Wettkampfformat stellte den Höhepunkt des Sonntagnachmittags dar. Protagonisten waren die jeweils 18 respektive 12 besten Qualifikanten der Elite- und Jugendklassen. Damit auch alle anderen DM-Teilnehmer auf Ihre Kosten kamen, hatte sich der Ausrichter in puncto Zuschauerfreundlichkeit einiges einfallen lassen - mitsamt GPS-Tracking und Livestream aus dem Gelände (per Drohne und Running-Cam) im Internet und auf Großbildschirm im Wettkampfbereich. Start und Ziel der KO-Sprints war im Gestüt Bad Harzburg. Von hier aus starteten je 6 Wettkämpfer pro Lauf ein Ausscheidungsrennen mit direktem Gegnerkontakt und

höchstem Lauftempo – und mussten dabei die Orientierung und kühlen Kopf bewahren, um das Halbfinale zu überstehen und im Finale zu reüssieren.

Hanna, Marika und Emil hatten sich aufgrund ihrer Qualifikationsleistung jeweils für das Halbfinale des Knockout-Sprints qualifiziert. Während Emil hier gegen die teils 2 Jahre älteren Konkurrenten in der Jugendklasse den Kürzeren zog, konnten Hanna und Marika jeweils in ihr Finale einziehen.

Im Finale wartete der Ausrichter nochmals mit neuen Finessen auf: Im Gestüt wurden Stallungen geöffnet, so dass sich hier durch Gebäude-Passagen neue Postenstandorte und Routenalternativen ergaben – alles im Sichtbereich der Zuschauer kurz vor dem Ziel. Vom Start weg ging es zudem in ein zuvor ungenutztes Areal, wo auf kürzestem Wege durch ein künstlich angelegtes, kleines Labyrinth zu navigieren war. Somit waren für die Finalisten nochmals neue Herausforderungen gesetzt.

Erstes Finalrennen war das der weiblichen Jugend, wo sich Marika gut behaupten und am Ende verdient die Silbermedaille erkämpfen konnte. Im Finale der Damen Elite konnte Hanna es ihr nicht gleichtun und blieb am Ende gar ohne Wertung. Deutsche Meister der Knockout-Sprint-Premiere wurden Maren Guthier vom OLV Steinberg bei den Damen und Anselm Reichenbach von Planeta Radebeul bei den Herren.

### **Sprintstaffel in Hornberg**

Am Pfingstmontag fand das dreitägige Event mit der Sprintstaffel seinen Abschluss: Wie international üblich wird diese auch bei der DM als Mixed-Wettbewerb ausgetragen. Aus Baden waren nur eine Hand voll Teams am Start, so die Gundelfinger Turnerschaft und der TuS Karlsruhe-Rüppurr in der Hauptklasse mit den beiden KO-Sprintfinalistinnen vom Vortag auf der Startstrecke.

Marika (TuS) und Hanna (GTS) zeigten sich auch diesmal gut aufgelegt und kamen als 3. respektive 4. zum ersten Wechsel. Während die GTS dann erwartungsgemäß zurückfiel, verlor Emil auf der zweiten Strecke nur 3 Positionen. Der Sieg ging am Ende an den SSV Planeta Radebeul.

Die TuS-Staffel, die mit einem Durchschnittsalter von 17 Jahren eines der jüngsten Teams stellte, kam auf den respektablen 10 Platz. Die GTS wurde 21.

In der Jugend- und Kinderkategorie waren indes keine badischen Staffelteams am Start.

In der ältesten Seniorenklasse konnte erneut der TV Jahn 08 Zizenhausen einen herausragenden Erfolg erzielen: Hier erliefen die beiden Einzel-Sieger Monika und Mario Ammann zusammen mit Michael Thierolf die Silbermedaille in der Kategorie D/H180T (Alterssumme der Staffelmitglieder über 180 Jahre). Auf den Bronzerang kam einen Platz dahinter das schwäbische OL-Team Filder, was aus Baden durch Marcus Schmidt von der TSG Wiesloch verstärkt wurde.

Bei den Jungsenioren (D/H135T) erreichte zudem die OLG Ortenau einen respektablen 7 Platz.

*Markus Prolingheuer*

### **Ergebnisse:**

<https://www.ol-dm.de/dm-sprint-2026-in-bad-harzburg/ergebnisse/>



Die badischen Medaillengewinner der Deutschen Meisterschaften im Sprint-Orientierungslauf (v.l.): Marika Prolingheuer (D18, 3./2. KO-Sprint), Hanna Müller (DE, 3.), Rolf Wüstenhagen (H55, 3.), Emil Prolingheuer (H16, 3.). Nicht im Bild: Monika Ammann (D65, 1.) und Mario Ammann (H70, 1.)



Das Podium des KO-Sprints in der Eliteklasse: In der Mitte Anselm Reichenbach und Maren Guthier als Premieren-Sieger und Gewinner des neu gestifteten „Thomas „Chrafti“ Meier-Gedächtnispokals“



Die Startläuferinnen der Mixed-Sprintstaffel in Hornberg.



Das Gestüt Bad Harzburg war Wettkampfbühnen der Qualifikationsläufe und des Knockout-Sprint Finales.