

Kontest-Training – ein achtstufiger Lehrgang

Ferdinand „ben“ Kuppert, DF8ZH, Heppenheimer Str. 70, 6090 Rüsselsheim 5

Ein Wettbewerb, das ist Sport, Spiel und Spaß. Und wohl jeder, dem Spiel, Spaß und **Sport wichtige Komponenten des Amateurfunks** sind, nimmt an Kontesten teil, hat an ihnen teilgenommen oder - möchte an ihnen teilnehmen, scheute aber bisher vor dem scheinbar wirren Gewühl zurück, das er fast jedes zweite Wochenende auf den Bändern erlebt, wenn solch ein Kontest läuft.

Jenen Zögernden die Einsicht ins Geschehen und die nötigen Kontestfitness stufenweise zu vermitteln, ist die Absicht des folgenden Textes.

Er soll Sicherheit und Selbstvertrauen beschaffen und führt darum von Anfang an in die Praxis. Wir stellen hier keinen Trockenschwimmer-Kursus vor. Wir trainieren dort, wo man am besten und schnellsten lernt: auf den Bändern.

Jeder Wettbewerb ist für uns eine Trainings-Chance. Wir machen mit, wir steigen ein. Viel Erfolg!

Stufe 1: WANN, WO, WAS? Wir studieren die Ausschreibung

Wir schlagen in der neuesten cq-DL die Rubriken „Funkbetrieb“ und „DX-Meldungen“ auf und lesen dort, welche Wettbewerbe („contests“) demnächst stattfinden. Zu jedem Kontest gehört die Ausschreibung, sie findet sich im gleichen oder einem früheren Heft (Hinweis beachten!); in ihr finden wir alles, was die Teilnehmer zu beachten haben. Davon interessieren uns vorläufig nur drei Fragen:

1. Von WANN bis wann läuft der Wettbewerb? Wir picken uns eine in unser Konzept passende Zwei-Stunden-Periode heraus und vermerken sie in unserem Termin-Kalender.

2. WO, also auf welchen Frequenzen, findet das Ereignis statt? Manchmal werden bestimmte Band-Abschnitte genannt; wir notieren sie uns ebenfalls im Kalender, um daran erinnert zu werden, wenn's soweit ist. Werden hingegen ganze Bänder genannt, setzt der Veranstalter stillschweigend voraus, daß wir uns an den generellen Bandplan halten (also z.B. keine SSB-QSOs im CW-Band-Teil fahren) und daß wir die einschlägigen IARU-Empfehlungen beachten, z.B. keine CW-Kontest-QSOs unterhalb von 3510 und oberhalb von 3560 kHz fahren (siehe cq-DL 7/85, Seite 390).

3. WAS werden die Teilnehmer, zusätzlich zum RST, austauschen? Meist ist das die QSO-Serien-Nummer; stattdessen können aber auch ITU-Zone, DOK, das eigene Alter oder etwas anderes gefordert werden.

Diese drei Fragen - WANN WO WAS - stellen wir vor jeder Trainings-Periode erneut. (Wer die Regeln nicht beherrscht, hat keine Chance, und die Regeln sind in jedem Wettbewerb anders.) Wir hämmern uns das als eisernen Vorsatz ein - und kommen nun endlich zum praktischen Training. Es beginnt mit Stufe 2.

Stufe 2: Wir erlernen den Kontest-Stil

Wir hören in den laufenden Wettbewerb hinein, picken uns eine vielbeschäftigte Station (eine, die längere Zeit auf der gleichen QRG bleibt) heraus und beobachten sie.

Wir erkennen dann schnell, wie ein typisches Kontest-QSO abläuft. Abweichungen vom folgenden Schema kommen kaum vor:

Station A: cq contest de dl0gz/p k
(CQ-Ruf von DL0GZ/p)

Station B: g3bmw/p
(Das ist der Anruf von G3BMW/p!)

Station A: g3bmw/p 599024
(Rapport von DL0GZ : RST plus QSO-Serien-Nummer)

Station B: dl0gz/p 599031
(oft auch nur: 599031)

Station A: qsl de dl0gz/p test
(QSO-Abschluß und sofort anschließender, diesmal abgekürzter CQ-Ruf)

Wir beobachten diese QSOs so lange, bis uns das Schema durch und durch geläufig ist, d.h., bis wir Form und Abfolge der „Durchgänge“ vorhersagen können.

Und wir prägen uns ein, worauf es ankommt: Es wird nur das gesendet, was unerlässlich ist, um „den Punkt zu machen“. „k“, „de“, „rst“ oder gar ausführliche Höflichkeitsfloskeln rauben beiden Partnern Zeit - Zeit, in der schon der nächste Punkt hätte eingeheimst werden können. Jedes QSO steht sozusagen dem nächsten QSO im Wege, muß also so schnell wie möglich abgewickelt werden. „Fasse Dich kurz!“ ist die Devise. (Daß routinierte Stationen deshalb stets den gleichen Rapport, nämlich „5nn“ geben, ist uns nun verständlich.)

Nachdem uns das klar geworden ist, werden wir etwas kritischer beobachten als vorher: Wie routiniert verhalten sich die verschiedenen Teilnehmer? Wir werden schnell lernen, hier zu unterscheiden. Mindestens eine Tatsache werden wir schon nach den ersten 15 Minuten nicht überhören können: Wer langsam und sauber gibt, wird eher verstanden als der, der zu schnell gibt. Wer aber sofort verstanden wird, provoziert keine Nachfragen, gewinnt also Zeit - und damit Punkte.

Wir merken uns „kurz fassen, sauber geben“ und klettern mit diesen beiden Vorsätzen empor zur Stufe 3.

Stufe 3: Wir praktizieren den Kontest-Stil

Wir werden aktiv. Zwar rufen wir noch nicht selbst „cq contest“, aber wir übernehmen schon die Rolle der Station B im Beispiel von Stufe 2. Wir suchen wieder nach einer stark be-

schäftigten Station, beobachten sie eine Zeitlang und antworten ihr dann zu gegebener Zeit. Das geschieht, wie wir inzwischen wissen, indem wir ihr unser eigenes Rufzeichen nennen, sonst nichts! Dann wickeln wir das QSO stilgerecht ab - und verschlafen erst einmal. Sind wir wieder bei Puste, suchen wir den nächsten cq-Rufer und verfahren wie gehabt.

Dieses Spiel treiben wir so oft, bis wir völlig fit sind, also bis unsere QSOs fast automatisch ablaufen. Dabei gönnen wir uns so viel Erholungspausen, wie wir möchten. Uns drängt niemand, wir wollen (noch) keine „Punkte machen“, wir wollen lernen und trainieren - den Stundenplan bestimmen wir selbst.

Daß wir nach der ersten Trainings-Periode noch nicht fit im genannten Sinne sind, macht überhaupt nichts: Der nächste Kontest kommt bestimmt. Da üben wir weiter, jeweils 20 Minuten lang oder eine halbe Stunde oder länger - und immer mit eingelegten Verschlaufpausen.

Daß wir bei unserem Training nebenbei auch noch Punkte verteilen, halten wir uns zugute. Wir honorieren damit gleichsam unsere Trainings-Partner.

Wenn's dann soweit ist, unsere QSOs tatsächlich quasi reflexartig ablaufen, dann sind wir reif für unsere Stufe 4.

Stufe 4: Wir trainieren Reaktion und Konzentration

Von allen acht Stufen wird dies die schwierigste. Sie erfordert zunächst einmal Courage: Wir rufen! Wir geben also auf einer freien QRG „cq contest de dl1xxx“ und erhoffen Antwort. Gibt jemand auf unserer Frequenz sein Rufzeichen (und nichts sonst!), sind wir gemeint - und alles läuft ab wie inzwischen gewohnt.

Aber: Es kann Ungewohntes geschehen. Womöglich antworten uns zwei oder mehr Stationen gleichzeitig, oder aber mehrere Stationen stehen bei uns Schlange und wollen zügig abgefertigt werden.

Im ersteren Falle reagieren wir nicht mit einem hilflosen „QRZ?“, vielmehr versuchen wir mit äußerster **Konzentration**, eine der antwortenden Stationen herauszuhören, und antworten ihr schlagartig. Haben wir nur einen Teil ihres Rufzeichens verstanden, wiederholen wir diesen Teil, gefolgt von einem Fragezeichen und hängen sofort unseren Rapport an, etwa so: „g3b? 5nn024“. Die betroffene Station wird dann ihr Rufzeichen wiederholen und ihren Rapport dranhängen, also „g3bmw 5nn031“. Natürlich müssen wir jetzt ihr Rufzeichen wiederholen, um sie zu „beruhigen“. Sie muß ja wissen, daß wir sie geloggt haben. Das QSO endet also mit unserem „g3bmw qsl de dl1xxx test“. Der nächste bitte!

Wollen mehrere Stationen mit uns QSOs fahren, ist das unsere große Chance. Jetzt können wir im wahrsten Sinne des Wortes pausenlos

Punkte einheimsen. Wenn wir jetzt nicht jeden Ruf verzögerungsfrei beantworten, begeben wir uns dieser Chance - und verärgern potentielle Partner. Unser **Reaktionsvermögen** muß zur Höchstform gebracht werden, und zwar durch Training. Haben wir also solch einen Ansturm hinter uns, legen wir erst einmal eine Verschnaufpause ein, um danach erneut in den Ring zu steigen.

Nach mehreren solcher Trainings-Perioden, womöglich verteilt über mehrere Wochenenden in verschiedenen Wettbewerben, haben wir genug Selbstvertrauen entwickelt, um Stufe -5- besteigen zu können.

Stufe 5: Wir erhöhen die QSO-Rate

Wir sind nun allen Kontest-Situationen gewachsen und dürfen schon mit dem Ernstfall lächeln: Wir wollen einen guten Platz erringen, wenn's soweit ist.

Wir brauchen also viele Punkte, d.h. viele QSOs. Damit steht fest, wie wir unser Training fortsetzen: Wir streben eine möglichst hohe QSO/hr-Rate an. Wir nehmen uns vor, die Uhr vor Augen, in 60 Minuten so viele QSOs zu fahren wie nur irgend möglich. (Ist das Angebot an Partnern hoch, genügen zunächst 30 Minuten.)

Die Frage ist, was mehr bringt: selbst CQ zu rufen oder CQ-Rufem zu antworten. Wir probieren das einfach aus, am besten nach folgendem Schema.

Am unteren Ende des Kontest-Bereichs suchen wir eine freie Frequenz und rufen CQ. Kommt keine Antwort, gehen wir 1 bis 2 kHz höher, suchen dort CQ-Rufer und antworten ihnen. Danach suchen wir wieder etwas höher eine freie Stelle und rufen CQ. Mit diesen Wechselschritten arbeiten wir uns bis zum oberen Ende des Bandes durch, um dann sofort wieder ganz nach unten zu gehen und das Spiel neu zu beginnen.

Wichtig ist, nach jedem QSO sofort wieder QRV zu sein: nichts darf den QSO-Fluß unterbrechen. Größte Schwierigkeit dabei wird sein, quasi gleichzeitig QSOs und Log zu führen. Zwei Maßnahmen helfen uns beim Überwinden dieser Schwierigkeiten:

1. Wir gewöhnen uns sofort an, mit dem Schreibstift in der Hand zu tasten. Das läßt sich auch außerhalb von Kontesten, also täglich, trainieren. Es lohnt sich!

2. Das Log wird so rationell, d.h. zeitsparend wie möglich geführt, und zwar so:

UTC	CALL	SENT	RCVD	CORR
2152	DKØUI	599098	599067	
	54 F6ITC	9	045	
	58 DLØAFZ	100	7 019	
2201	K4TA/mm	5	1 9 122	K4TU/mm
	03 YU3FT	9	2 019	010

Beachte:

a) Die UTC-Stunde wird nur das erste Mal notiert.

b) Vom RST wird (außer in der ersten Log-Zeile) nur die zweite Ziffer notiert, und zwar auch nur dann, wenn sie vom Eintrag in der vorigen Zeile differiert.

c) Von der eigenen QSO-Nummer wird nur der Teil notiert, der vom Eintrag in der vorherigen Zeile differiert.

d) Die Frequenz wird nicht notiert. Vielmehr steht die Band-Bezeichnung groß und deutlich oben rechts auf der Log-Seite (hier nicht abgebildet).

e) Es wird weder radiert noch verbessert! Stattdessen wird die falsche Eintragung (oben K4TA/mm bzw. die QSO-Nr. von YU3FT) gestrichen; der richtige Eintrag kommt in die eigens hierfür vorgesehene Kolonne.

Stufe 6: Wir steigern unsere Belastbarkeit

Diese Phase wird uns wenig Mühe machen: Wir stellen fest, wie lange wir die pausenlose Jagd nach QSOs ohne Nachlassen der Konzentration (und dadurch sinkende QSO-Rate) betreiben können, und versuchen, diese Zeitdauer mit jeder neuen Trainings-Periode zu strecken. Ziel: Mindestens zwei Stunden.

Dabei versuchen wir festzustellen, welche Faktoren unser Durchhalte-Vermögen beeinflussen - sowohl positiv wie auch negativ. Ist unser Arbeitsplatz blendfrei ausgeleuchtet? Steht der Transceiver am richtigen Platz? Die linke Hand ist dauernd am Frequenz- bzw. RIT-Knopf, der linke Arm darf dabei nicht ermüden. Steht die Taste am richtigen Platz? Der rechte Unterarm muß bequem auf dem Tisch ruhen, das Log muß möglichst dicht bei der Taste liegen.

Liegen genug Logblätter griffbereit, ebenso Ersatz-Stifte? Brauchen wir womöglich eine bessere Sitzgelegenheit? Wo steht die Digital-Uhr? Günstigster Platz: am oberen Ende des Logs.

Alles, was stört, muß vermieden werden; alles, was hilft, muß organisiert werden. Oft sind's scheinbare Kleinigkeiten, die unsere Ausdauer fördern oder hemmen. Spüren wir sie auf! Nach jeder Runde überlegen wir: Welche Änderung hat sich bewährt, was muß noch verbessert werden?

Beim nächsten Mal steigen wir dann besser gerüstet in den Ring, halten länger durch, machen mehr Punkte.

Stufe 7: Wir erhöhen das End-Resultat

Unseren drei Fragen von Stufe 1 (WANN WO WAS) fügen wir eine vierte hinzu: WIE setzt sich unser Kontest-Ergebnis zusammen? Wir studieren wieder die Ausschreibungen und stellen fest: Bei den meisten Wettbewerben zählen nicht nur QSOs, sondern auch sogenannte Multiplikatoren. Als „Multi“ gilt z.B. jeder DOK oder jeder Schweizer Kanton, mit dem wir QSO hatten. Als End-Punktzahl zählt dann das Produkt aus QSOs und Multis (das PQM).

Um eine entsprechende Kontest-Taktik zu entwickeln, stellen wir zunächst folgende Rechnung an:

Aus unserem Kontest-Log suchen wir eine beliebige 2-Stunden-Periode heraus, zählen

die QSOs und die MULTIs, multiplizieren beide Zahlen miteinander und teilen das Produkt durch das Quadrat der Zeit (hrs). Ergebnis ist unser PQM/hr. 42 QSOs und 8 MULTIs in 2 Stunden ergäben also ein PQM/hr von $336 : 4 = 84$ als PQM/hr.

Unterteilen wir jetzt diese 2 Stunden in vier gleiche Abschnitte und berechnen wir das nach 30, 60, 90 und 120 Minuten erreichte PQM/hr (PQM : 0,25, 1, 2,25 und 4), werden wir wahrscheinlich feststellen, daß das PQM/hr kontinuierlich sinkt, auch bei gleichbleibender QSO/hr-Rate. Kein Wunder! Die Zahl der möglichen MULTIs ist beschränkt (es gibt halt nur 26 Kantone), die Zahl der potentiellen QSO-Partner hingegen fast unbegrenzt. Mit anderen Worten: Die Möglichkeit, einen neuen MULTI zu loggen, nimmt zwangsläufig mit der Zeit ab.

Aus dieser Überlegung leiten wir unser Konzept ab: Da die MULTIs auf jedem Band neu zählen, läßt jeder Bandwechsel das PQM automatisch emporschnellen - um es mit der Zeit wieder absinken zu lassen. Voraussetzung ist natürlich, daß das neue Band ein entsprechendes QSO-Potential bietet. Also müssen wir als nächstes trainieren, herauszufinden,

b) auf welchem Band **zu einer bestimmten Tageszeit** und

b) zu welcher Tageszeit **ein bestimmtes Band** das höchste PQM zu erwarten ist.

Das hier nötige Wissen und Gespür wächst mit der Zeit, wenn wir uns nur oft genug bewußt darum bemühen. Die monatliche Seite „Fernausbreitung“ der cq-DL sei unser erster Wegweiser.

Dieses spezielle Training ist nicht an Kontest-Termine gebunden, es läßt sich täglich absolvieren. Je eher wir damit beginnen, desto besser gerüstet steigen wir in den nächsten Wettkampf - und womöglich fallen als willkommenes Nebenprodukt noch ein paar neue DXCC-Länder für uns dabei ab.

Stufe 8: Wir arbeiten im Team

Wer sich dem bisher beschriebenen Training planmäßig unterzogen hat, ist bestimmt schon eine willkommene Verstärkung des Field-Day-Teams in seinem OV (oder gar ein begehrter DXpeditions-Mitstreiter!).

Das Arbeiten im Team, d.h. das Zusammenspiel von „First operator“ und „Second operator“, kann schon ab Stufe 5 parallel zum heimischen Solo-Training geübt werden:

Der 1st OP wickelt den Verkehr ab und führt das Log, der 2nd OP führt das „Dupe-Sheet“ und das „Multi-Log“.

Das Dupe-Sheet, je eins pro Band, ist 81 cm lang und 63 cm hoch (Querformat). Oben und unten stehen von links nach rechts die Buchstaben A..Z, links und rechts von oben nach unten die Ziffern 0..1. Das Sheet wird entsprechend in 260 Kästchen unterteilt. Der 2nd OP trägt jede gearbeitete Station mit Bleistift sofort, möglichst noch während des QSOs, in das richtige Kästchen ein: DL1RK gehört ins 1R-Kästchen, G3FAS ins 3F-Kästchen usw.

Zweck der Sache: Vermeiden von Doppel-QSOs. Zweit-QSOs werden nicht gewertet (Ausschreibung beachten!), bedeuten also Zeit- und damit Punktverluste für beide Partner. Der 2nd OP hört ständig mit, schaut beim Auftauchen eines potentiellen Partners ins Dupe-Sheet und ruft dem 1st OP zu, ob die Station schon gearbeitet wurde („Before!“) oder nicht („Neu!“). Glauben Sie dem Autor: Dieses System schlägt a puncto Geschwindigkeit jeden Computer!

Rief die „before“-Station CQ, wird der 1st OP sie ignorieren. Antwortete sie hingegen auf unseren CQ-Ruf, sagt ihr der 1st OP „b4“ (Abkürzung für „before“) oder „QSO“ und wiederholt seinen CQ-Ruf.

Im vorbereiteten Multi-Log sind die möglichen MULTIs (z.B. die HB-Kantone) aufgeführt, hinter jedem MULTI finden sich 5 Kästchen, eins für jedes Band. Hier kreuzt der 2nd OP die gearbeiteten MULTIs an. Zweck der Sache: Vermeiden von Zeit- und damit Punktverlust. Relativ seltene MULTIs sind schwieriger zu arbeiten, weil sich viele Konkurrenten um sie bemühen; man muß womöglich „anstehen“, bis man zum QSO kommt. Der 1st OP muß wissen, ob er die-

se Zeit opfern soll oder nicht. Ist der MULTI nicht neu, bringt er keine Zusatzpunkte, kann er also ignoriert werden. Nur muß man halt wissen: Neu oder nicht neu? Das Multi-Log gibt die Antwort.

Beim Fieldday spielt der 2nd OP eine Schlüssel-Rolle, er ist im gleichen Maße am Abschneiden des Teams beteiligt wie der 1st OP; an seine Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit, seine Ausdauer und seinen Leistungswillen werden die gleichen Anforderungen gestellt. Man übe also beide Rollen, die des 1st und die des 2nd OP. Das Üben macht Spaß und kommt dem Erfolg der gesamten Mannschaft zugute.

Schluß

Unser achtstufiges Trainings-Programm ist nun vollständig vorgestellt. Das Training selbst hört natürlich nie auf, nur erfolgt es ab jetzt quasi unbewußt. Wir brauchen keinen Stufenplan mehr, wir bleiben einfach aktiv. Dabei wächst der Erfahrungsschatz, füllt sich die Trick-Kiste, steigern sich Ausdauer und sportlicher Ehrgeiz wie von selbst. LEARNING BY DOING ist und bleibt die beste Lernmethode.

Wie langsam oder wie schnell wir emporsteigen auf der Leiter des Erfolgs, können wir leicht feststellen:

Wir stellen anhand der Ergebnis-Liste jedes Wettbewerbes (entweder in der cq-DL veröffentlicht oder vom Veranstalter abrufbar) fest, 1. wieviel Stationen teilgenommen haben (n) und 2. welchen Platz wir erreicht haben (p).

Dann berechnen wir unser persönlichen Ergebnis (PE).

$$PE = 99 \cdot \frac{n-p}{n-1} + 1$$

Diese Gleichung ermöglicht uns einen objektiven Leistungsvergleich. Haben wir an einem Wochenende den 24. von 140 Plätzen erreicht, ist unser PE 84. Erringen wir beim nächsten Kontest den 52. von 365 Plätzen, haben wir uns schon gesteigert, denn unser PE ist nun 86!

Wahrscheinlich werden wir uns anfangs im letzten Viertel der Mitstreiter wiederfinden (PE unter 26). Von da aus kann's eigentlich nur aufwärts gehen...

Viel Erfolg!

Betriebstechnik

Das Funktagebuch (Log)

Acht Log-Eintragungen schreibt die Behörde vor:

1. Tag, Monat, Jahr
2. Anfangs- und Endzeit in UTC
3. Rufzeichen der Gegenfunkstelle
4. Frequenzbereich
5. Sendearrt
6. Senderleistung
7. Standort
8. Unterschrift

Wir entnehmen das dem § 10 der DV-AFuG und beachten außerdem die folgenden Hinweise.

Die Logführung findet während des QSOs statt. Nachträglich von irgendwelchen Notizblättern abzuschreiben führt zu Fehlern und Lücken.

Als Schreibgerät haben sich Kugelschreiber (Bleistift ist verboten!) mit Feinstrich-Mine bewährt.

Die Eintragungen erfolgen in Großbuchstaben. Bei schnellem Schreiben können die herkömmlichen Buchstaben und - vor allem - die gewohnte Strichführung zu Verwechslungen führen. Darum werden die nebenstehenden Schreibweisen für die Buchstaben und Ziffern empfohlen.

Ferdinand „Ben“ Kuppert, DF8ZH

