



POSTEN 1 / 2017

MITTEILUNGSBLATT DER
ORIENTIERUNGSLAUFGRUPPE
ZÜRICH
mit Jahresprogramm für 2018



Gion Schnyder an der Ski-O-Tour 2017 in Davos

(Bild: Martin Jörg)

ORIENTIERUNGSLAUF-GRUPPE ZÜRICH

POSTEN 1/2017 (Dezember)

IMPRESSUM

- Verlag:** Orientierungslauf-Gruppe Zürich
PC 80-151-4 (ZKB Zürich)
- Redaktion:** Janine Dünner, Hasenmatt 17, 8604 Volketswil
Tel: 079 202 22 08, email: duenner.grau@bluewin.ch
- Erscheinungsweise:** Erscheint in unregelmässigen Abständen 1 bis 2 mal pro Jahr
- Redaktionsschluss:** Posten 1/2018 am 15. März 2018
- Auflage:** 150 Exemplare

OLG Zürich - wer sind wir? - was machen wir? ⇒ www.olgzurich.ch

Wir sind ein politisch und konfessionell neutraler Sportverein mit Schwergewicht Orientierungslauf.

Unsere Karten-, Lauf- und Hallentrainings sind offen für alle Interessierten.

Die sorgfältige Einführung von Kindern und Jugendlichen in den Orientierungslaufsport sehen wir als unsere Hauptaufgabe.

Wir fahren zusammen an OL-Wettkämpfe in der ganzen Schweiz und hie und da auch ins Ausland.

Wir organisieren OL-Trainingslager für alle, die sich verbessern oder etwas Besonderes erleben möchten.

Auf Anfrage führen wir Lehrerfortbildungskurse "Einführung in den OL-Sport für Kinder und Jugendliche" durch.

Wir unterstützen Lehrer und Schulen beim Durchführen von Orientierungsläufen.

Neumitglieder sind bei uns jederzeit herzlich willkommen!

Kontaktadresse: A. Schnyder, Moosstr. 72, 8038 Zürich, E-Mail: andre_schnyder@hotmail.com

Clubmeisterschaft der OLG Zürich vom 10.06.2017 im Zürichberg

Herren 4.3 km 160 Hm 12 P

1	Meyer Gil	86	OLG Zürich	Zürich	33:02	0:00
2	Wey Benjamin	03	OLG Zürich	Zürich	35:21	+2:19
3	Heinsoo Johannes	89	OLG Zürich	Zürich	44:19	+11:17
4	Beck Severin	87	OLG Zürich	Zürich	47:31	+14:29
5	Brändli Martin	63	OLG Zürich	Zürich	48:16	+15:14
6	Widmer Lars	97	OLG Zürich	Zürich	48:51	+15:49
7	Jezek Lukas	86	OLG Zürich	Zürich	51:01	+17:59
8	Grau Peter	65	OLG Zürich	Volketswil	59:31	+26:29
9	Lutz Hans-Jörg	54	OLG Zürich	Zürich	1:06:12	+33:10
10	Gendre Erwan	99	OLG Zürich	Zürich	1:14:45	+41:43

Damen 3.2 km 120 Hm 9 P

1	Wey Hanna	01	OLG Zürich	Zürich	29:57	0:00
2	Jezkova Barbora	88	OLG Zürich	Zürich	38:06	+8:09
3	Wey Lena	69	OLG Zürich	Zürich	39:28	+9:31
4	Köchle Noëlle	67	OLG Zürich	Uitikon Waldegg	56:16	+26:19

Junioren 2.0 km 80 Hm 9 P

1	Ruloff Cyrill	05	OLG Zürich	Zürich	18:34	0:00
---	---------------	----	------------	--------	-------	------

Seniorinnen 3.2 km 120 Hm 9 P

1	Meyer Uschi	49	OLG Zürich	Zürich	52:31	0:00
---	-------------	----	------------	--------	-------	------

JOM-Bericht 2017

Das waren die Läufe in Stichworten:

1. Sonntag 08.01.2017 21. Effretiker Stadt OL
Karte: Wallisellen 4'000 OLC Kapreolo
2. Samstag, 11.03.2017 39. Säuliämtler OL
Karte: Homberg 10'000 OLG Säuliamt
3. Sonntag, 19.03.2017 51. Winterthurer OL/ 1. Nationaler OL
Karte: Guegenhard 10'000 OLC Winterthur
4. Sonntag 26.03.2017 40. Wisliger OL
Karte: Weisslingen-Kyburg 10'000 OLG Weisslingen
5. Sonntag, 02.04.2017 47. Schaffhauser OL
Karte: Morgetshofsee (DE-CH) 10'000 OLG Schaffhausen
6. Sonntag, 14.05.2017 43. Galgener OL
Karte: Höhronen 10'000 OLG Galgenen
7. Sonntag, 21.05.2017 10. Zimmerberg OL Horgen (Sprint)
Karte: 4'000 OL Zimmerberg
8. Sonntag, 18.06.2017 49. Welsiker OL (Sprint)
Karte: Neftenbach 4'000 OLG Welsikon
9. Sonntag, 16.09.2017 42. ZH-Oberländer OL
Karte: Batzberg 10'000 OLG Stäfa
10. Sonntag, 29.10.2017 37. Bülacher OL/ JOM-Schlusslauf
Karte: Bülberg 10'000 OLK Rafzerfeld-Bülach

Bericht Läufe:

In Wallisellen schneite es... Man musste in Schneematsch rennen. Es war sehr kalt. Sehr unpraktische Bedingungen ☹!

Am Winterthurer OL war das Wetter O.K. Der Wald war steil. Es gab viel Dickicht mit starker Laufbehinderung.

Der Welsiker-OL war ein Stadt-OL. Bei gutem Wetter konnte man unter guten Bedingungen rennen. Der Welsiker-OL war auch ein Bike-OL.

Der Schaffhauser-OL in Deutschland oder in der Schweiz. Das Wettkampfszentrum war in Büssingen (DE). Der Wald war zum Teil in Deutschland oder in der Schweiz. Der Wald war flach und nicht sehr steil.



In Biberbrugg war es hingegen bewölkt! Schon zum Start ging es sehr steil hinauf!! Zum Teil war der Trampelpfad zum Start eine Matschgrube! Es ging Zickzack zum Start! Anschliessend konnte man nicht mehr Atmen nach dem „Lauf“ zum Start. Nach dem Start ging es einfach weiterhin steil weiter. Bei der Bahn H12 ging es, nachdem man (fast) alle Höhenmeter hinter sich hatte, steil hinunter. Anschliessend ging es ein paar Posten später wieder hinauf. Dann gab es eine Fähnchen-Strecke, die steil war und durch das Dickicht führte!

Resultate OLG Zürich-Läufer/innen:

D12 (36 Teilnehmerinnen)

Rang	Name	Jg.	Pkt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.	Beatrice Rossetti	05	212		35		33	31	31	32	40	29	41

D16 (22 Teilnehmerinnen)

Rang	Name	Jg.	Pkt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	Hanna Wey	01	272	45	42	36		50			45	38	52

D18 (12 Teilnehmerinnen)

Rang	Name	Jg.	Pkt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.	Lea Widmer	00	195		50	50	45	50					

H10 (27 Teilnehmer)

Rang	Name	Jg.	Pkt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.	Nicolas Dinner	08	38										38

H12 (45 Teilnehmer)

Rang	Name	Jg.	Pkt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.	David Baumberger	05	246		30	38	32	26	42	42	38	40	46
21.	Lukas Baumberger	05	156				31	24		30		32	39
23.	Marwin Grassmayr	06	147	23			18	21	25	24	21	28	26
36.	Sven Jesel	06	37				17	20					
39.	Cyrell Ruloff	05	27										27

H14 (54 Teilnehmer)

Rang	Name	Jg.	Pkt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Benjamin Wey	03	300	45	50	45	45	45			50	50	60

H18 (19 Teilnehmer)

Rang	Name	Jg.	Pkt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	Andrin Wey	99	237		42	50	50	45					50

Marvin Grassmayr



1968 – 2018

50 Jahre OLG Zürich

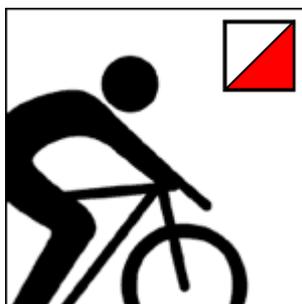
Zu diesem Jubiläum lancieren wir den

1. Tri-O-Cup

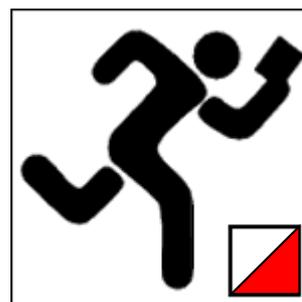
1. Etappe Ski-OL



2. Etappe Bike-OL



3. Etappe Fuss-OL



Die 3 Etappen werden verteilt über die Saison, am Schluss werden die drei Zeiten zusammen gezählt zu einer Gesamtwertung. Gesucht wird der kompletteste „Orientierer“, die kompletteste „Orientiererin“

Kategorien: D/ H: -11, -14, -17, -20, E, 40-, 50-, 60-,
d.h. Damen/Herren -11 (bis Jg. 07), -14 (bis Jg. 04), -17 (bis Jg. 01), -20 (bis Jg. 98)
Damen/Herren Elite, (alle Jg.)

Anmeldung: Damen/Herren 40 und älter (ab Jg. 78), resp. 50 (ab Jg. 68), 60 (ab Jg. 58)
Wer am 1. Lauf des Bachtel Ski-OL-Weekend in einer der ausgeschriebenen Kategorien startet, ist automatisch vorangemeldet und erhält die Unterlagen für die 2. Etappe und das Finale mit Jagdstart.

1. Etappe: 20. Januar 2018 (1. Lauf Bachtel Ski-OL-Weekend)

Siehe Ausschreibung Bachtel Ski-OL-Weekend auf www.ski-o-swiss.ch

2. Etappe: 16. Juni 2018, (Bike-OL in Bertschikon)

Bike-OL-Karte Bertschikon-Drumlin 1:15'000, Besammlung ab 13:00 Uhr in Bertschikon. Detaillierte Ausschreibung folgt zu einem späteren Zeitpunkt.

3. Etappe: 29. September 2018 (Fuss-OL mit Jagdstart im Zürichberg)

OL-Karte Zürichberg 1: 10'000, Besammlung 13:00 Uhr im ASVZ-Sportcenter Fluntern, Zürich. Detaillierte Ausschreibung folgt zu einem späteren Zeitpunkt.

Auskunft

André Schnyder, Moosstrasse 72, 8038 Zürich
Tel: 079 / 777 18 01 oder andre_schnyder@hotmail.com

Bachtel Ski-OL Weekend



20. Januar 2018 Schweizer Meisterschaft Lang (Langdistanz) *
(1. Etappe des 1. Tri-O-Cup, Details siehe www.olgzurich.ch)

21. Januar 2018 Nationaler Ski-OL (Mitteldistanz) **

21. Januar 2018 3er Plausch Ski-OL Staffel „30 Jahre Ski-O Swiss“

* 5. + ** 6. Lauf des Swiss Ski-OL Cup 2018

Veranstalter: OLG Zürich / Ski-O Swiss

Bahnlegung/
Kontrolle: Hans Welti / Michael Frei

Karte: Ski - OL Karte Bachtel 1:10'000, 5m, die Bahnen sind für alle eingedruckt.

Wettkämpfe: 20.1.18 Langdistanz, Start 13:00 bis 14:30
21.1.18 Mitteldistanz, Start 10:00 bis 11:15
21.1.18 3er Staffel, Jubiläumsanlass 30 Jahre Ski-O Swiss, Massenstart 14:00 Uhr:
Alle anwesenden Teilnehmenden werden zu Dreier-Teams zusammengelost „à la Lagerstaffel“. Strecken: Kurz einfach, Kurz, Mittel.
Die Teilnahme ist gratis, das Mitmachen Ehrensache, wir hoffen auch viele „Ehemalige“ begrüßen zu können! Anmeldung auch vor Ort bis spätestens 12:30 Uhr.

Bahnen: Sind für alle eingedruckt.

Auskunft: André Schnyder, Moosstrasse 72, 8038 Zürich
Tel: 079 / 777 18 01 oder andre_schnyder@hotmail.com

Anmeldung: Online (www.ski-o-swiss.ch) **Meldeschluss:** Montag 15.1.2018,
Nachmeldung am Lauftag bis 1 Stunde vor dem ersten Start möglich
Wettkampf-Kat. (Zuschlag SFr. 5.-/ Lauf), Offen-Kat ohne Zuschlag

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer/-innen

Startgeld: 1997 und älter SFr. 27.- , 1998 und jünger SFr. 19.-
Das Startgeld ist am Lauftag bei der Anmeldung zu bezahlen. Einfache
Übernachtungsmöglichkeit (Schlafsack) mit Frühstück auf Voranmeldung, SFr 20.-.

Kategorien: D/ H: -11, -14, -17, -20, E, A, B, 40-, 50-, 60-, Offen
d.h. Damen/Herren -11 (bis Jg. 07), -14 (bis Jg. 04), -17 (bis Jg. 01), -20 (bis Jg. 98)
Damen/Herren Elite, A, B (alle Jg.)
Damen/Herren 40 und älter (ab Jg. 78), resp. 50 (ab Jg. 68), 60 (ab Jg. 58)
Offen (alle Jg.): auch Gruppen möglich

Besammlung: Sa. 20.01. ab 11.00 Schulhaus Ried (Gibswil)
So. 21.01. ab 08.30 Schulhaus Ried (Gibswil)
Parkplätze beschränkt vorhanden!

Weisungen: Siehe vor dem Lauf auf www.olgzurich.ch und im WKZ

Mietmaterial: Kartengestelle können gemietet werden (Fr. 3.- 1 Lauf / Fr. 5.- 2 Läufe)

Durchführung: Bei schlechten Witterungsverhältnissen erteilt die Internetseite www.olgzurich.ch
oder 079 / 777 18 01 ab Freitag, 19.1.2018, 12:00 Uhr Auskunft.

Von OL-Greenhorn zu sCOOL Tour - Leiterin

"Und da isch no diä Helferlichte für sCOOL...."; Als vor vier Jahren während der GV dieser Punkt vom André behandelt wurde, hatte ich keine Ahnung was dieses sCOOL überhaupt ist. Helfen hörte sich aber gut an. Ich wollte mich dafür revanchieren, dass Cedin und ich in der OLG Zürich so herzlich aufgenommen wurden.



Ich fragte also André, ob er mir das zutraut und was die Aufgabe denn genau sei. Sein Antwort: "Ja, das chasch du scho und d'sCOOL Leiterin wird dir alles wiitere erkläre." Also meldete ich mich an. Einige Monate später stand ich an einer sCOOL Etappe als Helferin und assistierte Ursula Wolfensberger.

sCOOL ist ein Schulprojekt des schweizerischen Orientierungslaufverbands und ist ein Wortspiel zusammen-gesetzt aus s = Schweiz/ Suisse, CO = Course d'orientation, CO = Corsa d'orientamento, OL= Orientierungslauf. Dabei bringen wir OL ins jeweilige Schulhaus. Unterstützt wird dieses Projekt von Arosa, Rivella, Racoon und die Prof. Otto Beisheim Stiftung.

Als Etappen-Helferin sollte ich die Tourenleiterin assistieren. Konkret heisst das, am morgen früh 23 Posten im Schulhaus-Areal setzen, den Schüler und Schülerinnen während den Trainingsläufen beim Kartenlesen helfen, in der Pause ein paar Posten für den Wettkampf versetzen, Werbung für den Klub machen und am Schluss alle Posten wieder einsammeln.

Da mir die Arbeit mit Schüler und Schülerinnen grundsätzlich Spass macht und ich dadurch auch mein noch bescheidenes OL-Wissen erweitern konnte, meldete ich mich auch im folgenden Jahr wieder als Helferin.

Der Zufall wollte es, dass dies Ursula's letzte sCOOL Etappe war und ihr Ersatz noch gesucht wird. Für die Stelle bewarb ich mich nach kurzem Überlegen. Der Wahlkampf war überschaubar, aber offensichtlich habe ich mich ganz ordentlich „gemetzget“. Ich wurde jetzt also selber Tourenleiterin. Nach einer kurzen Weiterbildung in OCAD, dem Tool für die Bahnlegung und im OL-Einzel, das Programm für die Auswertung, wurde ich auf meiner ersten Etappe an einem kalten Aprilmorgen 2016 losgelassen. Da einige Arbeitsmittel ein wenig in die

Jahre gekommen sind, sind kleinerer Pannen jeweils vorprogrammiert und Flexibilität ist gefragt.

Tourenleiterinnen stehen aber nicht nur vor den Schüler und Schülerinnen und referieren über OL, im Vorfeld will das Schulareal besichtigt, die Bahnen geplant, die Startliste vorbereitet und die Lehrperson und Klubassistentz koordiniert werden. Da gibt es fast nichts, was es nicht gibt.

Zu meiner Freude melden sich auf der sCOOL Helferliste immer genügend Freiwillige, mit denen ich dieses Jahr für die OLG Zürich, OLG Pfäffikon und OLG Stäfa insgesamt 20 Ganztages-Etappen durchführen durfte. Ohne die Klubhelfer wäre mein Arbeitstag jeweils zwei Stunden länger. An dieser Stelle möchte ich mich dafür bei euch allen ganz herzlich bedanken und freue mich euch auch im nächsten Jahr wieder dabei zu haben.



Auch wenn es schwierig ist die heutige Jugend mit ihren vielen anderen Hobbies und Interessen für den OL zu motivieren, gebe ich die Hoffnung nicht auf, sie für einen OL Club zu begeistern. Der Erfolg ist noch bescheiden, aber ich bleibe dran. Geplant ist ein Flyer von der OLG Zürich für alle Interessierte. Auf jeden Fall freue ich mich jedes Mal nach einem OL-Tag glückliche Gesichter zu sehen.

Falls ihr Lust auf mehr Highlights vom sCOOL erfahren möchtet, dann lest das Swiss Orienteering Magazin vom Dezember ganz genau.

Noëlle





Orientierungslauf Trainings- und Wettkampfprogramm vom 26. Dezember 2017 bis 17. Dezember 2018

Trainingszeiten jeweils von ca. 18:15 bis 19:45 Uhr.
Achtung, kurzfristige Änderungen stehen jeweils auf der Homepage
www.olgzurich.ch

Dienstag, 26. 12. 2017 bis Dienstag, 2. 1. 2018

Ski-OL Camp des Ski-O Swiss in Obergesteln, Goms. Bist du über 10 Jahre alt und am Ski-OL interessiert? Wir werden dir einiges auf und neben den Langlaufskis zeigen! Eine tolle Woche im Goms erwartet dich! Mehr Infos auf www.ski-o-swiss.ch

Freitag, 29. 12. 2017

3. Lauf Swiss Ski-OL Cup 2018, 1. Ski-OL Val Müstair, Tschier, Langdistanz, WRE (siehe www.ski-o-swiss.ch)

Samstag, 30. 12. 2017

4. Lauf Swiss Ski-OL Cup 2018, 1. Ski-Oriental Cierfs, Tschier, Mitteldistanz (siehe www.ski-o-swiss.ch)

Montag, 8. 1. 2018

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Förderung von Beweglichkeit und Geschicklichkeit im Spiel.

Sonntag, 14. 1. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Effretiker Stadt-OL, Pfäffikon.

Montag, 15. 1. 2018

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Wir verbessern die Ausdauer und das Denkvermögen unter Belastung.

Samstag, 20. 1. 2018 1. Etappe Tri-O-Cup 2018

5. Lauf Swiss Ski-OL Cup 2018, Ski-OL am Bachtel, Gibswil, Langdistanz SM (siehe www.ski-o-swiss.ch)

Sonntag, 21. 1. 2018

6. Lauf Swiss Ski-OL Cup 2018, Ski-OL am Bachtel, Gibswil, Mitteldistanz (siehe www.ski-o-swiss.ch)

Montag, 22. 1. 2018

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Förderung von Beweglichkeit und Geschicklichkeit im Spiel.

Montag, 29. 1. 2018

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Wir geniessen das sportliche Spiel in lockerer Atmosphäre.

Montag, 5. 2. 2018

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Förderung von Beweglichkeit und Geschicklichkeit im Spiel.

Samstag, 10. 2. 2018

7. Lauf Swiss Ski-OL Cup 2018, Ski-OL, Magglingen, Kurzdistanz SM, Mitteldistanz (siehe www.ski-o-swiss.ch)

Sonntag, 11. 2. 2018

8. Lauf Swiss Ski-OL Cup 2018, Ski-OL, Magglingen, Langdistanz (siehe www.ski-o-swiss.ch)

Samstag, 24. 2. 2018

9. Lauf Swiss Ski-OL Cup 2018, Walliser Ski-OL, Evolène, verkürzte Langdistanz, (siehe www.ski-o-swiss.ch)

Sonntag, 25. 2. 2018

10. Lauf Swiss Ski-OL Cup 2018, Walliser Ski-OL, Evolène, Langdistanz (siehe www.ski-o-swiss.ch)

Montag, 26. 2. 2018

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Steigerung der Konzentrationsfähigkeit während körperlicher Belastung.

Dienstag, 27. 2. 2018

19.00 Uhr ASVZ-Sportcenter Fluntern, Zürichbergstrasse 196, 8044 Zürich.
Vereinsversammlung der OLG Zürich.

Samstag, 3. 3. 2018

Delegiertenversammlung Swiss Orienteering in Solothurn

Sonntag, 4. 3. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Winterthurer-OL, Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Montag, 5. 3. 2018

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Förderung von Beweglichkeit und Geschicklichkeit im Spiel.

Samstag, 10. 3. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Säuliämtler-OL, Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Montag, 12. 3. 2018

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Wir legen uns etwas Kraft zu.

Sonntag, 18. 3. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 1. Nat. OL, OLG Rymenzburg, Erlösen, verkürzte Langdistanz,

Voranmeldung erforderlich!

Montag, 19. 3. 2018

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Wir geniessen das sportliche Spiel in lockerer Atmosphäre.

Samstag, 24. 3. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Nacht-OL Schweizermeisterschaft (NOM), OLG Basel / OLV Baselland, Grossholz, **Voranmeldung erforderlich!**

Sonntag, 25. 3. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 2. Nat. OL Mitteldistanz, OLG Basel / OLV Baselland, Gelterkinderberg, **Voranmeldung erforderlich!**

Montag, 26. 3. 2018

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.

Ziel: Wir bereiten und mental auf den nächsten OL vor.

Samstag, 31. 3. 2018

Oster-OL Quartierverein Witikon, Besammlung ab 13:00 Uhr Garderobe Sportanlage Looren Zürich-Witikon.

Sonntag, 8. 4. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 3. Nat. OL Langdistanz, OLG Dachsen, Stammerberg, **Voranmeldung erforderlich!**

Montag, 9. 4. 2018

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.

Ziel: Wir geniessen das sportliche Spiel in lockerer Atmosphäre.

Samstag, 14. 4. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 4. Nat. OL Mitteldistanz, Bucheggberger OL, Junkholz Süd, **Voranmeldung erforderlich!**

Sonntag, 15. 4. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Schweizermeisterschaft Staffel-OL, OLV Hindelbank, Wannental, **Voranmeldung erforderlich!**

Sonntag, 22. 4. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Galgener-OL, Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Montag, 23. 4. bis Freitag 27.4. 2018

Ferisportkurs jeweils von 10:00 bis 12:00 Hochschulsportanlage Fluntern, nur für angemeldete Schülerinnen und Schüler der 1. bis 9. Klasse. Instruktionpersonal gesucht!!!

Mittwoch, 25. 4. 2018

18:15 Uhr Läufergarderobe Fluntern, Forrenweidstr. 7, 8044 Zürich, vis à vis Zoo.

Ziel: Wir starten konzentriert in die Freiluft-Trainingssaison.

Mittwoch, 2. 5. 2018

18:15 Uhr Läufergarderobe Fluntern, Forrenweidstr. 7, 8044 Zürich, vis à vis Zoo.

Ziel: Der Postenbeschreibung die nötige Beachtung schenken.

Sonntag, 6. 5. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Glattal-OL, Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Mittwoch, 9. 5. 2018

Vor Auffahrt kein Training!

Samsag, 12. 5. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 5. Nat. OL, Mitteldistanz, Tessin (EOC)

Voranmeldung erforderlich!

Sonntag, 13. 5. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 6. Nat. OL, Langdistanz, Tessin (EOC)

Voranmeldung erforderlich!

Mittwoch, 16. 5. 2018

18:15 Uhr Bushaltestelle Glaubtenstrasse Zürich Affoltern.

Ziel: Bei einer OL-Americaine versuchen wir das Lauftempo hoch zu halten.

Mittwoch, 23. 5. 2018 (World Orienteering Day)

Alle Schulpflichtigen Jugendlichen starten am Zürcher sCOOL-Cup in Au ZH.

Für alle andern: 17:00 bis 18:30 Uhr ASVZ Sportcenter Irchel. Sprint-OL Wettkampf im Irchelpark.

Ziel: Wir versuchen trotz hohem Lauftempo höchst konzentriert auf der Karte zu bleiben.

Sonntag, 27. 5. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Zimmerberg-OL, Wädenswil, Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Mittwoch, 30. 5. 2018

Besammlung 17:00 bis 18:30 Uhr ASVZ-Sportcenter Fluntern.

Ziel: Wir starten am ASVZ-Sommer-OL und versuchen jeden Posten ganz bewusst „mit System“ anzulaufen (Attackpoint).

Mittwoch, 6. 6. 2018

Ab 17:00 Uhr ASVZ Sportcenter Fluntern. **Online-Anmeldung:** asvz.ch/forchlauf (möglich bis 4.6.2018, 23.59 Uhr). **Nachmeldungen:** Am Wettkampftag von 16.30-17.30 Uhr direkt am Start.

Ziel: Am Forchlauf starten wir ohne Karte und Kompass und konzentrieren uns auf den Laufstil.

Mittwoch, 13. 6. 2018

18:00 Uhr Durchfahrt Polyterrasse oder 18:30 Uhr Schützenhaus Höngg,

Ziel: Das System mit dem Anlaufen der Posten über einen „Attackpoint“ bewusst anwenden.

Samstag, 16. 6. 2018 2. Etappe Tri-O-Cup 2018

Bike-OL in Bertschikon ZH, Details folgen später, es werden noch Hilfskräfte gesucht.

Mittwoch, 20. 6. 2018

18:00 Uhr Durchfahrt Polyterrasse oder 18:30 Uhr beim Restaurant Grünwald in Zürich-Höngg.

Pünktlich erscheinen da Massenstart!!!

Ziel: Trotz Gegnerkontakt immer sauber auf der Karte bleiben.

Samstag, 23. 6. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Sprint-Staffel, Schaffhausen.

Sonntag, 24. 6. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Schweizer Fünferstaffel, OLG Welsikon, Hörsburg.

Voranmeldung erforderlich!

Mittwoch, 27. 6. 2018

18:15 Uhr Läufergarderobe Fluntern, Forrenweidstr. 7, 8044 Zürich, vis à vis Zoo.

Ziel: Den Kompass bewusst als Kontrollinstrument einsetzen.

Sonntag, 1. 7. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Bülacher-OL, Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Mittwoch, 4. 7. 2018

18:00 Uhr Durchfahrt Polyterrasse oder 18:30 Uhr Spielplatz oberhalb Ziegelhütte Schwamendingen.

Ziel: Die Aussagekraft der Höhenkurven richtig interpretieren.

Mittwoch, 11. 7. 2018

18.15 Uhr Läufergarderobe Fluntern, Forrenweidstr. 7, 8044 Zürich, vis à vis Zoo. Pünktlich erscheinen - Massenstart!

Ziel: Mit einer Plausch-OL-Stafette läuten wir die Sommerferien ein.

*****SOMMERPAUSE*****

Samstag, 18. 8. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 7. Nat. OL, Mitteldistanz, Tarasp im Engadin,
Voranmeldung erforderlich!

Sonntag, 19. 8. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Schweizermeisterschaft Langdistanz, Ftan im Engadin,
Voranmeldung erforderlich!

Mittwoch, 22. 8. 2018

18:00 Uhr Durchfahrt Polyterrasse oder 18:30 Uhr beim Restaurant Grünwald in Zürich-Höngg.
Ziel: Der Postenbeschreibung die nötige Beachtung schenken.

Samstag, 25. 8. 2018

**09:00 bis 12:00 Uhr Talent Eye Training auf der Hochschulsportanlage Fluntern.
(Helfer gesucht!)**

Sonntag, 26. 8. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Schweizermeisterschaft Mitteldistanz, OLV Zug, Brandhöchi,
Voranmeldung erforderlich!

Mittwoch, 29. 8. 2018

18:00 Uhr Durchfahrt Polyterrasse oder 18:30 Uhr bei der Läufergarderobe der Sportanlage Witikon.

Ziel: Die Aussagekraft der Höhenkurven richtig interpretieren.

Sonntag, 2. 9. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Schaffhauser- OL, Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Mittwoch, 5. 9. 2018

Ab 14.00 Uhr Läufergarderobe Fluntern, Forrenweidstr. 7, 8044 Zürich, vis à vis Zoo.

Wir organisieren die 17. Austragung „De schnällscht Zürifuchs“. **Clubmitglieder bis und mit 9. Schuljahr starten und bringen gleich noch einige Klassenkameraden mit. Wer nicht Startet, hilft in der Organisation mit!!!**

Training ab 18.15 Uhr Läufergarderobe Fluntern, Forrenweidstr. 7, 8044 Zürich, vis à vis Zoo.
Pünktlich erscheinen; Massenstart!!!

Ziel: Cool bleiben beim Massenstart zum Postennetz-OL.

Sonntag, 9. 9. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 8. Nat. OL, Sprint, Stäfa, Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft, **Voranmeldung erforderlich!**

Mittwoch, 12. 9. 2018

16:00 - 18:30 Uhr Speerhalle Weesen. Sprint –OL .

Für Bustransport ab Polyterrasse, **Abfahrt 17:00 Uhr. Achtung Voranmeldung** bei andre_schnyder@hotmail.com bis 11. 9. 2018 20:00 Uhr oder OeV benutzen! Zürich HB ab 16:12 / 16:43 / 17:12 bis Ziegelbrücke, dann mit Bus in 6 Minuten nach Weesen.

Ziel: Wir versuchen möglichst wenig Zeit mit Kartenlesen zu verlieren.

Mittwoch, 19. 9. 2018

18:00 Uhr Durchfahrt Polyterrasse oder 18:30 Uhr beim Restaurant Grünwald in Zürich-Höngg.

Ziel: Der Postenbeschreibung die nötige Beachtung schenken.

Sonntag, 23. 9. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Zürcher OL, Team OL, Bülach, **Voranmeldung erforderlich!**

Mittwoch, 26. 9. 2018

Ab 17.00 Uhr ASVZ Sportcenter Polyterrasse.

Ziel: Wir starten am ASVZ Sprint Stadt-OL.

Samstag, 29. 9. 2018 3. Etappe Tri-O-Cup 2018

Fuss-OL mit Jagdstart im Zürichberg, Details folgen später, es werden noch Hilfskräfte gesucht.

Mittwoch, 3. 10. 2018

18.15 Uhr Läufergarderobe Fluntern, Forrenweidstr. 7, 8044 Zürich, vis à vis Zoo.

Ziel: Wir finden die Posten auch in der Dämmerung.

Samstag, 6. 10. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 9. Nat. OL, Monthey, Mitteldistanz, **Voranmeldung erforderlich!**

Sonntag, 7. 10. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 10 Nat. OL, Bretaye, Langdistanz, **Voranmeldung erforderlich!**

Montag, 22. 10. 2018

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.

Ziel: Wir starten behutsam und diszipliniert in die neue Hallensaison.

Sonntag, 28. 10. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Wisliger OL, JOM Schlusslauf.

Montag, 29. 10. 2018

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Wir trainieren Beweglichkeit und geistige Frische im Spiel.

Sonntag, 4. 11. 2018

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Schweizermeisterschaft im Team OL, Blauen,
Voranmeldung erforderlich!

Montag, 5. 11. 2018

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Wir legen uns etwas Kraft zu.

Montag, 12. 11. 2018

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Wir trainieren unser Kurzzeitgedächtnis unter Belastung.

Montag, 19. 11. 2018

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Wir fällen viele gute Entscheide in kurzer Zeit.

Montag, 26. 11. 2018

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Wir legen uns etwas Kraft zu.

Montag, 3. 12. 2018

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Wir üben geistige Flexibilität unter körperlicher Belastung.

Montag, 10. 12. 2018

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Wir legen uns etwas Kraft zu.

Montag, 17. 12. 2018

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Wir spielen das alte Jahr zu Ende.

Stand: 20. Dezember 2017

Ski-OL

Gion Schnyder läuft in Finnland aufs Weltcup-Podest

(Quelle: www.swiss-orienteeering.ch, 30.11.2017)

Beim abschliessenden Langdistanzrennen mit Massenstart gelang Gion Schnyder ein Exploit. Der 31-Jährige überquerte als Zweiter die Ziellinie und realisierte damit sein bestes internationales Resultat.

Das lange und harte Rennen ging über drei Runden und hatte bei den Männern Streckendaten von 20.1 km und 400 m Steigung. Nachdem Gion Schnyder auf der ersten Runde die etwas längere Gabelung hatte und deshalb nur an 15. Stelle zum ersten Kartenwechseln kam, tauchte er nach der zweiten Runde plötzlich an dritter Stelle auf. Auf der Schlussrunde war nur noch der erste Posten gegabelt und so machte sich Schnyder zusammen mit den Schweden Erik Rost und Martin Hammarberg auf die Verfolgung von Andrey Lamov. Bei Posten 25 lag Schnyder knapp hinter Rost und Hammarberg an vierter Stelle und es lagen noch drei kurze, vermeintlich einfache Posten vor ihnen. Prompt verpassten aber die beiden Schweden die Abzweigung zum nächsten Posten, was Schnyder clever ausnützte und sich auf den zweiten Rang vorschob. Diese Platzierung konnte er bis ins Ziel verteidigen. «Heute war ich wieder fähig meine Handlungen so umzusetzen, wie ich mir das zurechtgelegt hatte», freute sich Schnyder. Er musste nur Andrey Lamov den Vortritt lassen. Der Russe gewann damit das dritte Weltcuprennen in Folge.

Nach Christian Spoerry, der zwei EM-Einzelmedaillen gewonnen hatte, ist Schnyder erst der zweite Schweizer, der es an einem Weltcup, an einer EM oder einer WM in einem Einzelrennen aufs Podest schafft. Schnyder knüpfte damit ans seine Erfolge aus dem Jahre 2014 an, als ihm als Gesamtweltcup-Elfter seine bisher beste Saison gelang. Seine beste Einzelplatzierung damals war ein vierter Rang – und dies anfangs Dezember ebenfalls in Ylläs.

Für die weiteren jungen Schweizer im Team war das Rennen insbesondere auch wegen der Distanz eine grosse Herausforderung. Am besten meisterte diese Noel Boos (31.), dem technisch ein perfektes Rennen gelang. «Physisch musste ich auf der 3. Runde ein wenig einbüssen, weil ich zu schnell gestartet bin. Aber insgesamt bin ich sehr zufrieden mit dem Rennen», so der 20-jährige Innerschweizer. Lukas Deininger (33.) bekundete Mühe mit der Konzentration und so schlichen sich oftmals unnötige Fehler und schlecht geplante Routen ein. «Ich bin aber trotzdem zufrieden, die Herausforderung gemeistert zu haben», meinte der 19-jährige St. Galler. Severin Müller zeigte zwei gute Runden, brach dann aber das Rennen ab, weil dem 18-Jährigen die Kraft für eine weitere Runde fehlte. Laura Diener brach ihr Rennen wegen starkem Husten ebenfalls ab. Nicola Müller war krankheitshalber nicht gestartet.

Die Schweizer Athleten bleiben nun noch zusammen mit dem restlichen Athleten des Juniorenkaders bis am Montag in Lappland, trainieren auf dem guten Spurennetz und nehmen am Wochenende noch an zwei Wettkämpfen teil.

(Text Annetta Wenk)



E I N L A D U N G
zur Vereinsversammlung 2018 der OLG Zürich am Dienstag,
27. Februar 2018 um 19.00 Uhr in der Hochschulsportanlage
Fluntern im Theorieraum

Traktanden

1. Begrüssung / Traktandenliste / Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der VV vom 28. 2. 2017
3. Jahresbericht für das Jahr 2017
4. Kassenbericht 2017 / Mitgliederbeiträge 2018
5. Orientierung über das Kartenwesen
6. Jahresprogramm 2018
7. Vorstand (Zusammensetzung, Arbeitsverteilung, ev. Neuwahl von Vorstandsmitgliedern)
8. Feriensportkurs vom 23. bis 28. April 2018 (wer hilft?)
9. sCOOL Tour de Suisse / sCOOL (wer hilft?)
10. Zürcher sCOOL-Cup Rückblick 2017 in Zürich, Vorschau 23. Mai 2018 in Au ZH
11. World Orienteering Day 2018 am 23. Mai (wer hilft?)
12. 2. Etappe Tri-O-Cup vom 16. Juni 2018, Bike-OL in Bertschikon (wer hilft?)
13. Talent Eye Training vom Sa. 25. Aug. 2018 (Leiter gesucht!)
14. Zürifuchs: Rückblick 2017 und Vorschau auf die 18. Austragung vom 5.9.2018 (wer hilft?)
15. 3. Etappe Tri-O-Cup Final vom 29. Aug. 2018 (wer hilft?)
16. Clubmeisterschaft / Clubabend 2018: Wer, wann, wo???
17. Verschiedenes

Weitere Traktanden, die Ihr gerne besprochen hättet, könnt Ihr mir bis am 19. Februar 2018 mitteilen. Ich hoffe natürlich, euch alle am 27. Februar 2018 in der Fluntern begrüßen zu können.

Zürich, 19. Dezember 2017


A. Schnyder

*Der Vorstand wünscht allen Clubmitgliedern
schöne Festtage und für 2018
viele unvergessliche Momente mit und ohne Karte*



SKI OL World Cup, Finland, Nov. 2017 (Bild: <http://ensilumenrastit.fi/2017/photos>)