

# olg zürich

Mitgliedermagazin der Orientierungslaufgruppe Zürich



David Baumberger gewinnt zusammen mit Loïc Berger und  
Matthieu Bühler Staffel-Gold an der JWOC 2024

Mit  
Jahres-  
programm  
2025



## WER SIND WIR? WAS MACHEN WIR?

- ▶ 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**

Thomas Frei  
Schwamendingenstrasse 24  
8050 Zürich  
thomas.frei@olgzurich.ch  
079 632 48 39

**[www.olgzurich.ch](http://www.olgzurich.ch)**

## Liebe Clubmitglieder



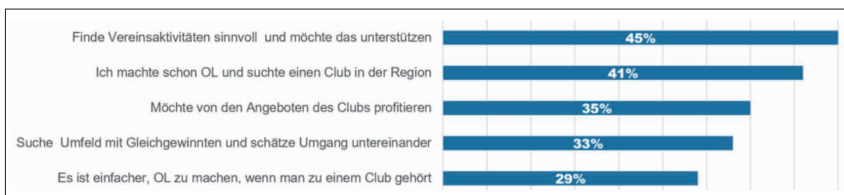
Thomas Frei,  
Präsident, olg zürich

Zuerst einmal herzlichen Dank, dass Ihr so zahlreich an der Clubumfrage mitgemacht habt, das ist keine Selbstverständlichkeit! Peter Grau hat die Befragung professionell aufgesetzt und auch die Auswertung illustrativ gestaltet – herzlichen Dank, Peter! Auf Seite 6 fasst er gleich selbst ein paar Resultate zusammen.

Persönlich war ich am meisten auf die Antworten zu «warum bist Du beim Club dabei?» gespannt. Beim planen und organisieren und hin und wieder beim überlegen, was man auch noch machen könnte, poppt regelmässig die Frage auf, ob wir das bieten, was die Mitglieder auch wirklich wollen. OL ist ja eigentlich ein Individualsport und kann (oder könnte) auch ohne Zugehörigkeit zu einem

Verein genau gleich ausgeübt werden. Dennoch sind wir freiwillig Teil einer Gemeinschaft, identifizieren uns – zumindest in Teilen – mit dieser und fühlen uns zugehörig. Die fünf meistgenannten Antworten seht Ihr hier abgebildet:

### Warum bist Du bei der olg zürich dabei?



Selbstverständlich möchte man von den Angeboten des Clubs profitieren, aber auch die sozialen Aspekte wie der Umgang miteinander, das Unterstützen von etwas Sinnvollem und das Gefühl, zu einer Gruppe zu gehören, spielen offensichtlich eine wichtige Rolle.

Diesem Miteinander ist ja just in einer Gruppe von Freiwilligen keine Grenzen gesetzt: weder nach «oben» noch nach «unten» – es gibt kein richtig oder falsch! Denn es passiert genau so viel, wie wir uns selbst zutrauen, genau so viel, wie einzelne von uns sich engagieren und dieses Miteinander erst ermöglichen!

Hast Du neue Ideen? Oder auch alte – spielt keine Rolle: wir schaffen Raum, um Unterschiedlichstes anzupacken und das gegenseitige Miteinander mal für mal wieder zu erleben.

Und ja: wir werden mehr und auch das öffnet Möglichkeiten! In den letzten drei Jahren sind wir um mehr als einen Drittel von rund 95 Aktivmitglieder auf über 130 gewachsen – das erhöht gleichermassen das Potential angebots- wie nachfrageseitig! Tatsächlich ist (und das ist mein persönliches Gefühl) die Durchführung eines Karten-Trainings für 30 Teilnehmende «erfüllender» als wenn es nur zehn sind.

Die Umfrage hat auch gezeigt, dass die Bereitschaft sich zu engagieren bereits breit abgestützt ist und je mehr wir werden, desto vielfältiger und tragfähiger wird die Unterstützung. Somit freuen wir uns auf kommende Jahre, in welchen die fünf obengenannten Gründe für ein aktives Dabeisein in der olg zürich umso mehr zutreffen.

In diesem Sinne wünsche ich allen eine grandiose OL-Saison 2025 und viele schöne olg zürich-Momente!

Thomas Frei



## OLG ZÜRICH ATHLET:INNEN SELEKTIONIERT FÜR OL-KADER

Für die kommende Saison sind **Hanna** und **Benjamin Wey** für das Elite-Kader U25, **Gion Schnyder** für das Ski-OL-Elite-Kader, **David Baumberger** für das nationale Junioren-Kader und **Nicolas Dinner** für das Nachwuchs-Kader Zürich/Schaffhausen selektioniert.

**Die olg zürich gratuliert allen Selektionierten und wünscht ihnen eine erfolgreiche Saison 2025!**

# DAS DURCHSCHNITTLICHE MITGLIED DER OLG ZÜRICH

VON PETER GRAU

Ungefähr 40 Jahre alt ist das durchschnittliche Mitglied der olg zürich. Er oder sie macht schon seit etwa 15 Jahren OL, etwa die Hälfte davon in unserem Verein. Pro Jahr bestreitet das Durchschnitts-Mitglied etwa 15 OL-Wettkämpfe, die meisten zu Fuss, aber immerhin auch 0.4 Ski-OL und 0.1 Bike-OL. Ausserdem geht sie oder er pro Jahr etwa sieben Mal ins Sommertraining der olg zürich und im Winter zwei Mal ins Hallentraining.

Im Herbst 2024 habe ich im Auftrag des Vorstandes eine Online-Umfrage bei den Aktivmitgliedern der olg zürich durchgeführt. Die oben aufgeführten Durchschnittswerte sind zwar «echte» Befragungsergebnisse, sollen aber primär aufzeigen, wie wenig Mittelwerte über die Vielfalt der Vereinsmitglieder aussagen. Dieser Text gibt einen Einblick in die Befragungsergebnisse. Die vollständige Auswertung wird im Februar an alle Vereinsmitglieder verschickt.

Die Befragungsergebnisse dürften die Meinungen recht zuverlässig widerspiegeln, haben doch fast zwei Drittel der erwachsenen Aktivmitglieder und immerhin rund ein Drittel der Kinder und Jugendlichen den Fragebogen ausgefüllt. Befragt wurden auch Eltern von Junior:innen, die selbst nicht OL machen.

Zurück zum Thema «Vielfalt»: Bei den Aktivmitgliedern lassen sich drei Gruppen unterscheiden: «Wettkämpfer:innen» machen knapp einen Fünftel der Aktivmitglieder aus, «ambitionierte Hobbyläufer:innen» sind mit über 40% die grösste Gruppe. Rund ein Drittel bezeichnet sich selbst als «Gesundheits-/Genuss-/ oder Gelegenheitsläufer:in».

Wie bereits erwähnt, bestreiten die olg zürich-Mitglieder im Durchschnitt 15 OL-Wettkämpfe pro Jahr. Die Unterschiede sind allerdings riesig. Rund ein Fünftel kommt auf maximal 5 Läufe pro Jahr, während

## Durchschnittliche Anzahl Teilnahmen an Wettkämpfen & Trainings pro Jahr

	OL-Wettkämpfe	Sommertrainings	Hallentrainings
<b>Alle Aktivmitglieder</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>2.3</b>
<b>Typ OL-Läufer:in</b>			
Wettkämpfer:innen	24	8	2.5
Ambitionierte Hobbyläufer:innen	18	7	2.9
Genuss-/Gelegenheitsläufer:innen	8	5	1.3
<b>Altersgruppe</b>			
< 18 Jahre	12	11	6.6
18–34 Jahre	21	5	3.2
35–49 Jahre	16	8	1.4
50+ Jahre	14	5	0.4

## Wie häufig liest du die Mails mit Informationen über bevorstehende Trainings/Wettkämpfe?

	Anzahl Befragte	Immer/meistens	Ab und zu	Selten/nie	Keine Angabe
Erwachsene Aktivmitglieder	56	52	2	-	2
Kinder/Jugendliche	13	7	-	2	4
Eltern von Kindern/Jugendlichen	9	9	-	-	-

am anderen Ende der Skala etwa jedes zehnte Mitglied mindestens 30 OLs pro Jahr bestreitet.

Man könnte sagen, dass die olg zürich zu 97% ein Fuss-OL-Verein ist. Bei 97% der rapportierten Wettkampf-Teilnahmen handelt es sich um Fuss-OLs. 2.6% sind Ski-OL-Wettkämpfe, wobei sich diese auf lediglich drei Clubmitglieder konzentrieren. Bike-OL ist mit nur 0.4% der Wettkämpfe sogar innerhalb unseres Vereins eine absolute Randsportart.

Sowohl zum Hallen- als auch zum Sommertraining haben zahlreiche Mitglieder Wünsche geäussert, die nun vom Vorstand analysiert werden. Kontrovers beantwortet wurde dabei beispielsweise die Frage, ob die Sommertrainings weiterhin mit SI-Einheiten durchgeführt werden sollen oder ob es reichen würde, Postenflaggen zu platzieren.

Auch bei den Fragen zu den Vereinsfinanzen ergeben sich leider keine klaren Mehrheiten: Alle Vorschläge für Massnahmen, die zusätzliche Einnahmen bringen könnten (mehr OL organisieren, Sponsoring/Werbung, Erhöhung Mitgliederbeiträge Erwachsene), erhielten etwa gleich viel Zustimmung wie Ablehnung. Auch bei diversen Ideen, wo der Verein vielleicht mehr Geld ausgeben sollte (finanzielle Unterstützung für Spitzendläufer:innen, Übernahme Startgelder von Jugendlichen, Subvention von

Club-Weekends oder Trainingslagern, Übernahme Livelox-Abo von Jugendläufer:innen), halten sich Ja- und Nein-Stimmen fast die Waage.

Klare Ergebnisse liefert die Befragung hingegen zum Thema Kommunikation: Alle Kommunikationskanäle werden mehrheitlich positiv bewertet. Bei der Website und der Clubzeitschrift «Posten» gibt es auch kritische Stimmen und Verbesserungsvorschläge. Demgegenüber sind die regelmässigen Mails des Präsidenten mit Informationen über bevorstehende Trainings und Wettkämpfe kaum zu verbessern: Sie werden von fast allen Mitgliedern gelesen und als sehr nützlich, informativ und interessant beurteilt.

Das Highlight der Befragung ist sicher, dass sich sehr viele Befragte vorstellen können, sich künftig im einen oder anderen Bereich (noch) mehr im Verein zu engagieren. Die häufigsten Meldungen betreffen «Posten setzen», «Bahnen legen», «Clubanlässe organisieren» sowie «als Gotte/Götti» junge Läufer:innen unterstützen. Recht viele Interessierte gibt es für eine Mitarbeit im Bereich Kommunikation/Webseite. Der Vorstand hat – getrennt von den übrigen Antworten, die anonym ausgewertet wurden – eine Liste der interessierten Personen erhalten und wird sich direkt mit diesen in Verbindung setzen. ▲

# JWOC 2024

VON DAVID BAUMBERGER

## Testläufe

Das ganze JWOC-Abenteuer begann eigentlich bereits an den Testläufen. Bis zu diesem Jahr durfte ich noch nie an einer Junioren WM oder EM laufen. Besonders letztes Jahr war dies aufgrund eines einzigen Laufes, welcher mir überhaupt nicht gelungen war, aber entscheidend für die Selektionen war. Deshalb hatte ich auch dieses Jahr grossen Respekt vor der Aufgabe. Zum Glück gelangen mir die Testläufe hervorragend, so dass ich am Ende nicht nur für meine erste Junioren WM, sondern sogleich auch noch für das Sprintstaffel und das Staffel Team 1 der Schweiz selektioniert wurde. Nur schon diese Ehre fühlte sich unglaublich an.



David konzentriert auf der ersten Staffel-Strecke

## Junioren WM

Die Junioren WM 2024 fand dann in Pilsen, Tschechien statt. Wir reisten bereits einige Tage vor dem ersten Wettkampf an, um bereits mit dem Gelände vertraut zu werden. Für mich war das ein bisschen stressig, da ich am Morgen der Abreise noch meine zwei letzten mündlichen Matura Prüfungen hatte. Diese liefen dann auch nicht gerade grossartig, doch dies kümmerte mich wenig, da meine Vorfreude auf die JWOC-Woche viel zu gross war.

Am Montag war es dann so weit und die Sprintstaffel stand an. Die Schweiz war eines der favorisierten Teams und dementsprechend lang wurde der nervöse Morgen bis die Staffel am Nachmittag startete. Leider unterlief unserer Startläuferin ein Fehler, der eigentlich auf diesem Niveau nicht passieren sollte. Sie vergass den Badge zu prüfen, so dass sie bei jedem Posten reinhalten musste. Wir konnten danach noch etwas Zeit aufholen und liefen am Ende auf den 7. Rang. Das zweite Schweizer Team holte sich dafür die Silber Medaille, was ein cooler Start in die Woche war.

Am nächsten Tag war der Sprint dran und irgendwie machte mich der Sprintstaffel Tag schon nicht wirklich glücklich, so dass ich im Sprint zeigen wollte, was ich konnte. Der Lauf gelang mir ziemlich gut. Ich hatte keine Unsicherheiten im Lauf, doch leider nahm ich auf beiden langen Posten die falsche Route, so dass am Ende ein 25. Platz herauschaute. Wirklich happy war ich dann



Geschafft: Matthieu Bührer erscheint als Erster im Zieleinlauf

auch nicht, da ich wusste, was möglich gewesen wäre. So oder so war es aber ein solider Auftakt und die Wald Disziplinen folgten, auf welche ich mich noch ein bisschen mehr freute.

Am Tag der Langdistanz galt es erst einmal, sich die Zeit zu vertreiben, denn ich musste fast 5 Stunden in der Quarantäne auf meinen Start warten. Also gab es ein bisschen UNO. Am Ende spielten wir nur noch zu zweit UNO, was eigentlich nicht besonders spannend ist, doch mit der Aufregung und Vorfreude wurde sogar das ganz interessant. Als ich dann auf meine Lieblingsdistanz starten durfte, kam sogar die Sonne hervor, was nochmals ein bisschen extra Motivation gab. Der Lauf wurde physisch enorm streng. Mir unterliefen nur zwei kleinere Unsicherheiten, so dass ich wusste, dass das Resultat nicht allzu schlecht sein würde. Als ich dann zum letzten Posten lief, alle

Teamkollegen wie wild schrien und der Speaker ankündete, dass ich auf Zwischenrang drei ins Ziel laufen werde, kamen mir fast ein paar Freudentränen im Ziel. Am Ende wurde es der etwas unglückliche 7. Rang, da nach 12 Kilometer mit 600 Höhenmeter nur gerade 20 Sekunden auf ein Diplom fehlten. Nichtsdestotrotz war ich wahnsinnig glücklich, aber auch erschöpft.

Trotz Ruhetag war ich am Middle immer noch ziemlich KO und fühlte mich fast etwas krank am Start. Technisch lief ich zwar auch wieder nicht schlecht, doch ich war physisch einfach nicht 100% bereit an diesem Tag und das braucht es wohl, um an der Junioren WM gut zu sein. Am Ende gab es einen 36. Platz

### **Staffeltag**

Als Abschluss stand dann noch die Staffel auf dem Programm. Es war schon vor der JWOC klar, dass dies

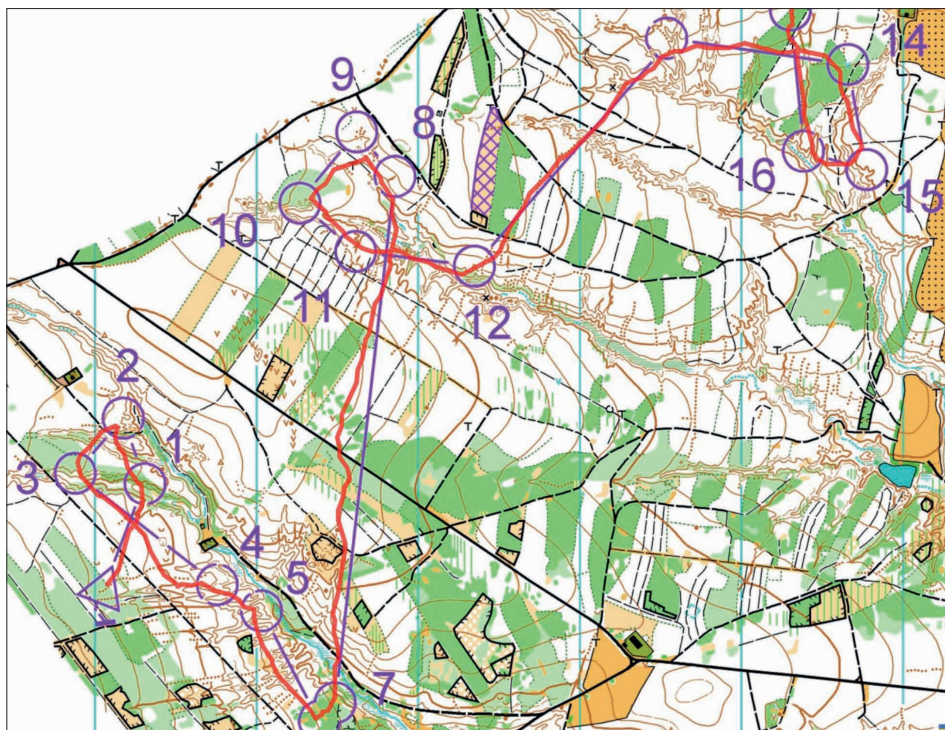


David mit Loic und Matthieu zuoberst auf dem Siegestreppchen, umrahmt von Schweden und Frankreich

die grösste Medaillen Chance sein wird, da wir ein unglaubliches Team hatten. Ich lief die Startstrecke, gefolgt von Loic Berger (Ganzer Medaillensatz von der Junioren WM) und dem neuen Superstar Matthieu Bühler (Dreifacher Junioren Weltmeister). Der Druck auf dem Massenstart war dann auch dementsprechend gross, aber die Chance natürlich auch riesig.

Der Start gelang mir bestens, so dass ich nach 15 Minuten in Führung lag, zusammen mit dem schwedischen Läufer. Danach unterliefen mir leider zwei Fehler, so dass ich schlussendlich an sechster Position an Loic übergab. Ich wusste nicht recht, was ich von meiner Leistung halten sollte, doch allzu viele Gedanken konnte ich mir darüber gar nicht machen, denn es war viel zu spannend, das Rennen zu verfolgen und zu schauen, was

meine Teamkollegen lieferten. Loic lief unglaublich schnell, holte die Spitze fast wieder ein, doch dann unterlief auch ihm ein grösserer Fehler. Es war wirklich fast nicht auszuhalten beim Verfolgen des GPS. Schlussendlich machte er doch etwas Zeit gut, doch Matthieu ging nur an vierter Position auf die letzte Strecke. Den Franzosen vor sich hatte er schnell eingeholt, doch weiterhin eineinhalb Minuten vor ihm liefen Jan Strycek (Junioren Weltmeister, Tschechien) und Svante Selin (Schweden). Lange sah es so aus, dass wir wohl Silber gewinnen werden, da Tschechien einen Postenfehler hatte, und ich war bereits überglücklich. Auf einmal war Matthieu aber plötzlich in der Spitzengruppe. Niemand konnte es glauben, wie das möglich ist. Ich konnte wirklich nicht mehr still sein, als diese drei Riesen-Talente



David's Route auf der Mitteldistanz-Bahn

zusammen im Überlauf erschienen. Es waren nur noch zwei kurze Posten zu laufen, sie liefen alle nebeneinander und schauten sich an, denn sie wussten alle, dass es um WM-Gold geht!

Loic und ich standen beim Zieleinlauf, neben uns auch die Teamkollegen der Schweden. Wir schauten alle zum letzten Posten und warteten darauf, wer wohl als erstes aus dem Wald erscheinen wird. Tatsächlich war es Matthieu der uns zur Goldmedaille führte. Ein unbeschreibliches Gefühl, als wir zusammen im Zieleinlauf liefen. Wir hatten es endlich einmal wieder geschafft, die Junioren WM Staffel für die Schweiz zu gewinnen! ▲



Unterwegs an der Sprint-Staffel

# SKI-O SOMMERTRAINING

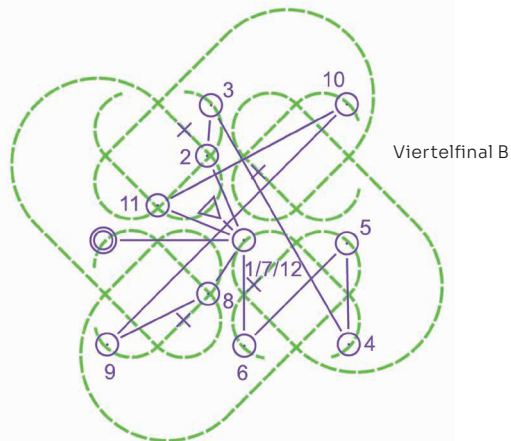
VON GION SCHNYDER

April stellt für die Ski-OL-Enthusiasten jeweils ein Monat der Wiederherstellung dar. Diese Phase als Trainingspause zu bezeichnen, wäre bei den meisten etwas widersprüchlich. Da Schneebedingungen und lange, intensive Sonnenstrahltag mit kalten Nächten einfach zu verlockende Verhältnisse offerieren, um die Skier bereits für die Sommerpause beiseitezulegen. Die Wiederherstellungsphase im April ist für uns ein Monat, in dem wir unsere Freiheit genießen, strukturiertes und zielgerichtetes Training zu vergessen. Die Aktivitätsstunden können in dieser Phase ein Monatspensum von über 100 Stunden

erreichen. Einfach, weil es guttut. Bei Vollmond über ein Meer von funkelnden Schneekristallen des hart gefrorenen Firmschnees zu skaten. Mit den Langlaufskis die menschenleere Greina durchqueren, auf Gipfel zu laufen und auf den etwas zweckentfremdeten schmalen Latten unberührte Ecken zu entdecken.

Ab Mai startet man in die lange Aufbau- und Saisonvorbereitungsphase. Den zwei bis manchmal knapp drei Monaten Wettkampfsaison stehen neun bis zehn Monate Vorbereitung gegenüber. In der Jahressumme summieren sich 700–800 Stunden, rein physischer Trainingsaufwand:





**Mai bis Anfang Dezember 2024:  
539:57 h / 5303 km / 121'627 hm**

- Rollski: 233:23 h / 2908 km  
(davon 51:34 h / 515 km – RollskiO)
- Langlauf: 98:02 h / 1044 km
- Laufen: 78:22 h / 633 km
- Krafttraining: 68:42 h
- Bike/Rennrad: 32:53 h / 630 km
- Tourenski: 27:24 h / 88 km

Die grösste Herausforderung für uns ist die Möglichkeit, Ski-OL zu trainieren. Im Sommer liegt kein Schnee und im Winter gibt es keine SkiO-Loipennetze ohne Wettkämpfe. Das heisst, so gut wie von Null auf Hundert, von heute auf morgen. Von Mai bis November verbringt das SkiO-Kader von Swiss Orienteering auch deshalb rund 60 Tage zusammen in Trainingslagern und an Kaderzusammenzügen. Diese Tage stehen im Fokus, möglichst viel qualitative, SkiO-relevante Trainings zu gestalten. Dazu sind in den letzten Jahren Trainingsformen entstanden, welche uns helfen, die mangelnden O-technischen Trainingsgrundlagen etwas zu kompensieren. Ein Beispiel dafür sind RollskiO-Trainings. In Wohnquartieren und 30er-Zonen ist

es erlaubt, unter Einhaltung der Verkehrsregeln, sich mit Rollski im Fussgänger- und Strassenverkehr zu beteiligen.

In dieser Form des technischen Trainings können die Zusammenspiele der einzelnen Konzepte praxisnah trainiert werden. Im SkiO ist die O-Technik um vieles einfacher als im OL. Wir brauchen kaum Fähigkeiten, anhand von Geländemerkmale Routen zu kreieren. Wir müssen gegebene Routenmöglichkeiten nur sehen, vergleichen und uns für die schnellstmögliche entscheiden. Ähnlich den Anforderungen einer D/H-10-Bahn oder eines Sprint-OL mit vielen Gassen, wie in Tessiner Dörfern.

Auch in der Umsetzung sind orientierungstechnische Anforderungen weit weniger anspruchsvoll, bezüglich Kartenverständnis. Distanz und möglichst schnelle Umsetzbarkeit der Route, bezüglich Belaufbarkeit der Spuren, sind entscheidend.

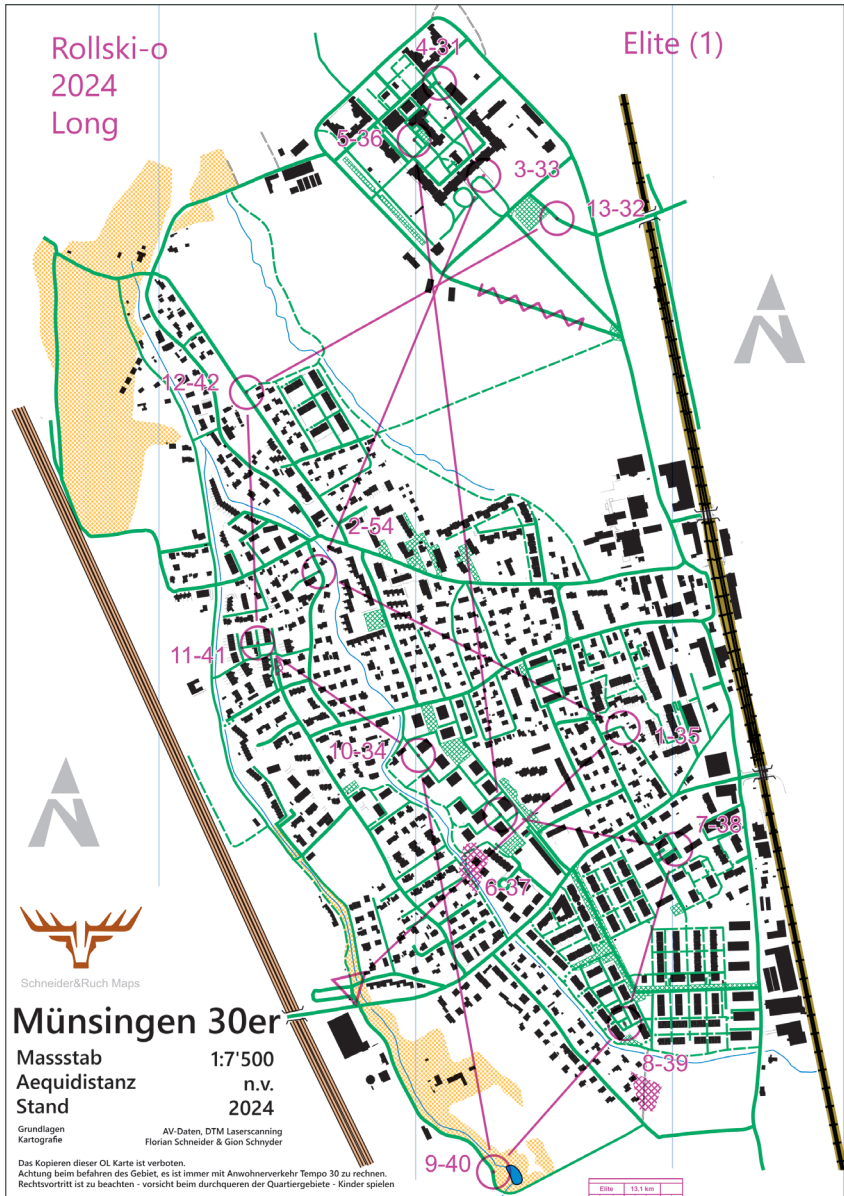
Höhere Laufgeschwindigkeiten als zu Fuss bringen aber auch erschwere Anforderungen mit sich. Der Steuerung der Konzentration kommt eine hohe Bedeutung zu. Ein falsches



Abzweigen im dichten Spurlabyrinth kann nicht einfach korrigiert werden, da man meist ans Spursystem gebunden ist. Interruptio der Laufgeschwindigkeit durch Stürze oder auch Überforderung mit dem Kartenkontakt hat grosse Einflüsse. Stillstand bei 30 km/h hat eine andere Auswirkung als bei 15 km/h. Durch das, dass die Karte nicht in den Händen gehalten werden kann, investieren wir auch ein Teil der O-technischen Trainingszeit ins Kartenhandling. Wann wird die Karte wie gehandhabt? Drehe ich die Karte im Kartengestell intuitiv, während ich abbiege? Habe ich dabei Blickkontakt auf die Karte oder auf die Loipe? Drehe ich vor der Richtungsänderung, während oder erst nach? Es wird keine allgemein gültige Antwort geben. Aber es braucht ein persönliches Verständnis für seine Technik und Taktik, um die Abläufe zu erarbeiten, zu optimieren und zu automatisieren.

Um daran zu arbeiten, wurde in den letzten Jahren ebenfalls eine Trainingsform weiterentwickelt. Damit auch wir in der Schweiz schneller werden können in dichten nordischen Spursystemen. Die Trainingsform

heisst Batong. Es ist ein äusserst kleines und einfaches Spursystem, das mit Kreide oder Pylonen auf dem Boden markiert werden kann. Es handelt sich bildlich gesehen um die Form von zwei, 90 Grad zueinander gedrehten 0, die übereinander liegen ( ). Dies generiert ein Spursystem mit vier Kreuzungen, vier 180-Grad-Kurven und vier Geraden. Dieses Spursystem kann auf der Karte, unter proportionaler Veränderung, auf fortlaufende Spursysteme, aber immer lagerichtiger Spurformen, erweitert werden. Wir nutzen es, um Paar-Battles auszutragen. Das heisst, man startet zu zweit gleichzeitig, um den Druck zu erhöhen. Die gelegten Bahnen können entweder gegabelt, gespiegelt oder bei cleveren Routenwahlen auch gleich sein. Die Battles dauern jeweils rund drei bis vier Minuten und sind hoch fokussierte Konzentrationsaufgaben unter maximaler physischer Belastung. So gehen acht Monate gut genutzte Saisonvorbereitung wie im Flug vorbei. Und ich freue mich auf die kommende SkiO-Saison. Wäre toll, auch die eine oder den andern von euch an einem Ski-OL zu treffen. Hoffentlich bis bald! ▲



Münsingen Rollski-O (Elite, Lang)

# EIN AUSSERGEWÖHNLICHER WETTKAMPF

VON HANNA WEY



Müde, aber glücklich im Ziel der Jukola

Die Jukola ist die grösste OL-Staffel der Welt. Sie findet jedes Jahr im Juni in Finnland statt und lockt neben Eliteläufer und -läuferinnen auch tausende Breitensportler und Gelegenheitsläuferinnen an. Dieses Jahr bot mir die Jukola ein unvergessliches Erlebnis.

Ich reiste mit meinem norwegischen Club Halden SK nach Finnland. Dort lief ich am Samstagnachmittag die Frauenstaffel. Dieses Jahr waren knapp 1'500 Teams aus je vier Läuferinnen am Start. Nach einer kurzen Nacht machte ich mich am frühen Sonntagmorgen erneut auf den Weg in die Zielarena. Diese befand sich auf einem stillgelegten Militärflugplatz nahe der Stadt Kauhava. Die Anzahl geparkter Autos

auf der Startbahn war eindrucklich. Und auch sonst waren die Dimensionen gewohnt riesig: unzählige Verpflegungsstände, OL-Shops und Toitois, und selbst eine Sauna wurden aufgebaut. Die Herrenstaffel ist bereits seit Samstagabend im Gange. Die ersten der sieben Strecken werden in der Nacht absolviert, während der erste Zieleinlauf gegen sechs Uhr morgens erwartet wird. Doch bis weit in den Tag hinein kommen Läufer unterschiedlichster Strecken ins Ziel.

Ich hatte die Möglichkeit, die letzte Strecke dieser legendären Staffel laufen zu können. Und zwar startete ich im Massenstart der nicht abgelösten Läufern. Da die grosse Mehrheit der Teams aus wenig ambitionierten Läufern besteht, war das ein riesengrosser Massenstart! Mit hunderten von Männern und (einigen) Frauen machte ich mich also auf den Weg in den finnischen Wald. Und dort musste ich keinen meiner Posten alleine anlaufen. Die Anzahl Läufer, mit denen ich gemeinsam unterwegs war, war eindrucklich. Zum Teil sind wir in Einerkolonnen gerannt, oder marschiert, überholen war nämlich oft nicht ganz einfach, oder zumindest sehr kräfteaufreibend. Nach etwas mehr als zwei Stunden war ich im Ziel – müde, aber glücklich. Es war ein spezieller Wettkampf, der mir noch lange in Erinnerung bleiben wird! ▲

# MEIN PROGRAMM FÜR 2025

VON BENJAMIN WEY

Im Jahr 2025 starte ich in mein zweites Jahr in der Elite-Kategorie. Es wird ein spezielles Jahr für mich. Es stehen einige Veränderungen an. Ich kündige meine Stelle als Geomatiker auf Ende März 2025. Mitte April darf ich die Spitzensport-Rekrutenschule starten. Dies ermöglicht mir, mich mehr oder sogar während 18 Wochen nur auf den Sport zu konzentrieren.

Wir sind eine siebenköpfige OL-Gruppe, die die Spitzensport-Rekrutenschule von Mitte April bis Mitte August absolvieren kann. Zuerst sind wir ein paar Wochen in Magglingen. Ab Mitte Mai gehen wir für längere Zeit nach Skandinavien trainieren. Zuerst haben wir ein Trainingslager in Finnland. Danach folgen die Testläufe für den Weltcup und die Weltmeisterschaft. Wir nehmen an der Jukola teil und reisen danach nach Idre in Schweden für ein Trainingslager.

Nach fünf Wochen im Norden mit hoffentlich vielen guten und lehrrei-

chen OL-Trainings kehren wir in die Schweiz zurück. Dort gehen wir für vier bis fünf Wochen ins Höhentrainingslager nach St. Moritz. Dort bereiten wir uns auf die Sprinttestläufe Anfang August für die Europa-meisterschaft in Belgien vor. Nach den Testläufen in Belgien bleiben wir noch ein paar Tage für weitere Trainings. Danach kehren wir für die letzte Woche zurück nach Magglingen.

Diese Zeit wird für mich besonders, da ich zum ersten Mal neben dem Sport nicht arbeiten muss. So kann ich mehr Zeit in den Sport investieren. Es wird spannend zu sehen, wie gut ich mich weiterentwickeln kann und ob und wie sich dies an den Resultaten zeigt.

Nach der Spitzensport-Rekrutenschule beginnt ein neues Kapitel. Ich starte Mitte September ein Teilzeit-Studium an der Fachhochschule in Rapperswil. Ich beginne das Studium Stadt-, Verkehrs- und Raumplanung. ▲



Training im finnischen Terrain (2024)

# MEIN WEG INS REGIONALKADER

VON NICOLAS DINNER

Mein Name ist Nicolas Dinner, bin am 9. Dezember 2008 geboren und wohne in Zürich. Ich gehe ins 4. Gymi im Rämibühl. In meiner Freizeit mache ich Sport und spiele Gitarre. Aber natürlich mache ich auch hin und wieder mit meinen Freunden ab, um etwas zu unternehmen.

Meinen ersten OL habe ich bereits vor 10 Jahren gemacht. Die Arbeitskollegin meiner Mutter hat meine Familie an einen Zürcher-OL mitgenommen. Seither sind wir immer wieder an regionale OLs gegangen.

Sport war und ist für mich schon immer sehr wichtig gewesen. Auch war ich im Talent Eye und Talent Zürich wo ich ganz viele Sportarten kennengelernt habe und dann beim Unihockey gelandet bin, das ich bis Ende 2024 bei GC gespielt habe.

Ich war schon drei Mal an einer Swiss O Week und 2024 auch zum ersten Mal am O-Ringen. OL hat mir schon immer Spass gemacht, doch letzten Frühling hat mich der Ehrgeiz



und das Fieber erst richtig gepackt. Der Mix zwischen Laufen und dem Technischen mit den Karten fasziniert mich immer mehr und ich bekomme immer mehr das Verlangen jeden Posten möglichst perfekt anzulaufen.

Ich war überglücklich, als ich Anfang November die Zusage fürs Züri-Kader bekommen habe. Nun bin ich in einem super Team mit vielen Gleichgesinnten und werde zum ersten Mal auch kartentechnisch geschult. Ich freue mich auf die kommende OL-Saison. ▲



Zürcher-Kader mit dem Trainerteam (untere Reihe)

# EIN BLICK ÜBER DIE GRENZE – UND IN DIE ZUKUNFT

VON HANNA WEY

OL und Sport allgemein ist oft mit Emotionen verbunden. Wir freuen uns über gelungene Wettkämpfe und sind enttäuscht nach grossen Fehlern. Besonders schön ist es jedoch, wenn wir uns für andere freuen können. Eine Möglichkeit dazu bieten jeweils die Welt- und Europa-meisterschaften. In den letzten Jahren waren Schweizer Athletinnen und Athleten dort jeweils sehr erfolgreich. Vielleicht machst genau du in den kommenden Jahren den Unterschied im Fanpublikum und spornst sie zu Höchstleistungen an? Hier ein kleiner Überblick, wo in den nächsten Jahren um WM und EM-Medaillen gelaufen wird. Vielleicht eine Möglichkeit, eigene Wettkämpfe, Fan sein und Ferien zu kombinieren?

Im Juli 2025 findet die Wald-WM in Finnland statt. Eine WM-Medaille in skandinavischem Gelände zu gewinnen, ist für viele Schweizer Eliteläufer und Eliteläuferinnen aufgrund der starken nordischen Konkurrenz eine besonders grosse Herausforderung.

Aber auch eine, die sie zusätzlich anspornt. Nur einen Monat später folgt mit der Sprint-EM in Hasselt in Belgien der nächste Saisonhöhepunkt. Die Sprintwettkämpfe in den engen Gassen versprechen grosses Spektakel.

All jenen, die gerne neues OL-Gelände und vielleicht auch eine neue Gegend in Europa entdecken, ist die Wald-EM 2026 zu empfehlen. Diese findet in Litauen, nahe der Grenze zu Polen und Belarus statt. Etwas näher geht einen Monat zuvor im Juli in Genua die Sprint-WM über die Bühne.

Im Juli 2027 steht wieder eine Wald-WM auf dem Programm. Diese findet wie schon 1983 und 2009 in Ungarn statt. Der Austragungsort der Sprint-EM ist noch nicht bekannt. Hingegen wurde das Programm für 2028 kürzlich bekannt gegeben: Bereits im April ist Girona in Spanien Schauplatz der Sprint-WM. Im November wird die Wald-EM in Portugal folgen. ▲

<b>2025</b>	Sprint-EM Belgien (August)	Wald-WM Finnland (Juli)
<b>2026</b>	Sprint-WM Italien (Juli)	Wald-EM Litauen (September)
<b>2027</b>	Sprint-EM, Ort noch unbekannt	Wald-WM Ungarn (Juli)
<b>2028</b>	Sprint-WM Spanien (April)	Wald-EM Portugal (November)



## TALENT ZÜRICH MEETS OLG ZÜRICH

Zum zweiten Mal durften wir den jungen Sportlerinnen und Sportler vom Talent Zürich an zwei Abend-Trainings im Irchelpark den OL-Sport noch näher bringen. Da die meisten vorher bereits das Talent Eye Programm durchlaufen haben und schon mehrmals mit der Karte unterwegs waren, können wir auf den Vorkenntnissen aufbauen. Aber noch immer ist festzuhalten: das L fällt ihnen bedeutend leichter als das O. 😊





## ERFOLGREICHES OLG ZÜRICH-TEAM: 2. RANG AN DER 5ER-STAFFEL IN SCHÖFFLISDORF



Nachdem bei der letzten Austragung der 5er Staffel (2022) ein 4. Platz resultierte, reichte es dieses Jahr aufs Podest: Andrin Wey, Nicolas Dinner, Benjamm Wey, Martin Brändli und Laurent Baumgartner liefen alle stark, kamen mit nur kleinen Unsicherheiten über die Bahnen und erreichten mit knapp 3 Minuten Rückstand den hervorragenden 2. Platz! Im Wissen um die zahlreichen starken Teams war man nach einer guten Startstrecke von Andrin und den schnellen Zeiten von Nicolas und Benjamin auf der zweiten und dritten Strecke eher überraschend in der Spitzengruppe mit dabei. Martin und Laurent spielten anschliessend ihre ganze Routine aus, wodurch das Top-Resultat Tatsache wurde!

**Die olg zürich gratuliert dem erfolgreichen Team!**

# SCHWEIZERMEISTERSCHAFT IM LANGDISTANZ-OL AUF DER BETTMERALP



© KATRIN REIMUND SCHNIDER

LOM 2024: im alpinen Gelände – oft über der Waldgrenze – macht das Orientieren im feingliedrigen Gelände so richtig Spass! 23 olg zürich-Läufer:innen haben diese Gelegenheit im Aletschgebiet genutzt.



# TRAININGS- UND WETTKAMPFPROGRAMM DEZEMBER 2024 BIS DEZEMBER 2025

## Hallentrainings im Winterhalbjahr

Jeweils montags 18.00h Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.  
6. Januar 2025–24. März 2025 (ohne Sportferien, d.h. ohne 10.+17. Februar)  
10. November 2025–15. Dezember 2025

## ▶ SKI-OL SAISON 2024/2025

14./15. Dezember 2024

**Ski-OL Opening, Realp**

---

29./30. Dezember 2024

**Gommer Ski-OL & Baschi Sprint, Obergesteln**

---

8./9. Februar 2025

**Berner Oberländer Ski-OL Weekend, Grindelwald** [www.ski-o-swiss.ch](http://www.ski-o-swiss.ch)

---

## ▶ ZÜRCHER SPECIAL SERIES (NACHT-OL UND SPRINTS)

17. Januar

**Züri-Znacht «Vorspies»** organisiert von OLC Kapreolo

---

7. Februar

**Züri-Znacht «Hauptgang»** organisiert von OLG Zürich

---

14. März

**Züri-Znacht «Dessert»** organisiert von OLK Piz Hasi

---

3. April

**1. Lauf Züri-Sprint.Cup**

---

9. April

**2. Lauf Züri-Sprint.Cup**

---

15. April

**3. Lauf Züri-Sprint.Cup**

---

## ▶ ZUSÄTZLICHE KARTENTRAININGS IM WINTER

Samstag, 21. Dezember

**Sprint-Training in Schaffhausen, Karte Breite**

---

Samstag, 11. Januar

**Wald- und Sprint-Training anlässlich der Treslag-Staffel (Dättwil)**

---

Sonntag, 26. Januar

**Wald-Training in Remigen (AG), Karte Geissberg**

---

Sonntag, 2. Februar

**Wald-Training in Brunnen (SZ), Karte Axenstein**

---

Sonntag, 23. Februar

**Wald-Training anlässlich Billygoat-OL in Rothenfluh (BL), Thiersteinberg-Kei**

---

Sonntag, 2. März

**Wald-Training anlässlich Suhrenthaler-OL in Rapperswil (AG), Karte Suhrhard**

---

## ▶ 1. ZÜRCHER INDOOR-OL UND OLG ZÜRICH VEREINSVERSAMMLUNG

Samstag, 1. März

**Stadt Zürich, Kreis 5**

---

### **Outdoor-Trainings auf OL-Karten rund um Zürich im Sommerhalbjahr**

Jeweils mittwochs 18.00h (Besammlungsorte siehe [www.olgzurich.ch](http://www.olgzurich.ch)).

2. April–9. Juli (ohne Frühlingsferien)

20. August–1. Oktober

## ▶ SPEZIELLE ANLÄSSE

22.–25. April

**OL-Ferienstportkurs für Schülerinnen und Schüler der 1.–9. Klasse**

---

13. Mai

**Zürcher sCOOL Cup, Irchelpark**

---

4. Juni

**ASVZ Irchel-Sprint, Schulhaus Im Birch, Park Wahlen (Im Birch-Seebach)**

---

25. Juni

**ASVZ Sommer OL, Restaurant Grünwald (Gubrist)**

---

29. Juni

**OLG Zürich goes 5er Staffel**

---

3. September

**«De schnällscht Zürifuchs»**

---

17. September

**Sprint OL in Weesen, Stadtkarte Weesen**

---

24. September

**ASVZ Sprint Stadt-OL, ASVZ Sportcenter Polyterrasse (Stadt Zürich)**

---

## ▶ OLG ZÜRICH CLUBMEISTERSCHAFT

Samstag, 30. August

**Lauf über die Mitteldistanz**

---

Nach dem Lauf gemeinsames Nachtessen/Bräteln & baden

# WETTKAMPFKALENDER DER REGIONALEN & NATIONALEN VERANSTALTUNGEN 2025

## REGIONALE (JOM-) LÄUFE

Sonntag, 12. Januar

**1. JOM-Lauf**  
**Winter Stadt OL**  
Opfikon

Samstag, 8. März

**2. JOM-Lauf**  
**Säuliämtler OL**  
Aeugst am Albis

Sonntag, 16. März

**3. JOM-Lauf**  
**Wisliker OL**  
Weisslingen

Samstag, 22. März **(neues Datum)**

**6. JOM-Lauf**  
**Winterthurer OL**  
Lindberg

Samstag, 29. März

**4. JOM-Lauf**  
**1. Nationaler OL**  
Bülach-Strassberg

Sonntag, 30. März

**5. JOM-Lauf**  
**2. Nationaler OL**  
Bülach-Stadt

Sonntag, 4. Mai

**7. JOM-Lauf**  
**Schaffhauser OL**  
Schaffhausen

Sonntag, 18. Mai

**8. JOM-Lauf**  
**Galgener OL**  
Buechberg

Sonntag, 25. Mai

**83. Zürcher OL (Mannschaftslauf),**  
**OLG Stäfa**  
Rüti

Sonntag, 22. Juni

**9. JOM-Lauf**  
**Welsiker OL**  
Wiesendangen

Sonntag, 13. September

**10. JOM-Lauf**  
**MOM**  
Stammerberg

Samstag, 27. September

**11. JOM-Lauf**  
**4. Nationaler OL**  
Egg-Hard

Sonntag, 28. September

**12. JOM-Lauf**  
**5. Nationaler OL**  
Uster-Stadt

Sonntag, 27. Oktober

**13. JOM-Lauf**  
**Zimmerberg OL**  
Landforst

## NATIONALE ANLÄSSE

- ▶ Samstag, 29. März  
**1. Nationaler-OL**  
Mitteldistanz  
OLK Rafzerfeld, Strassberg
- ▶ Sonntag, 30. März  
**2. Nationaler-OL**  
Sprint  
OLK Rafzerfeld, Bülach-Stadt
- Sonntag, 13. April  
**3. Nationaler-OL**  
Mitteldistanz  
OLG Nidwalden, Kernwald
- ▶ Samstag, 10. Mai  
**Schweizer-Meisterschaft  
Sprint-Staffel (SSM)**  
OL Regio Wil, Bazenheim
- ▶ Sonntag, 11. Mai  
**Schweizer Meisterschaft  
Sprint (SPM)**  
OL Regio Wil, Uzwil
- Sonntag, 29. Juni  
**5er-Staffel**  
Wald – «nat. Clubmeisterschaft»  
OLG Skandia, Blasenfluh
- ▶ Sonntag, 23. August  
**Weekend Romand**  
Mitteldistanz – Jugend-Cup  
ANCO, Calirou-Le Creux
- ▶ Sonntag, 24. August  
**Weekend Romand**  
Langdistanz-Jugend-Cup  
ANCO, La Châtagne
- Sonntag, 7. September  
**Langdistanz Meisterschaft (LOM)**  
CA Rosé, Montagne de Lussy
- ▶ Samstag, 13. September  
**Mitteldistanz Meisterschaft (MOM)**  
OLG Dachsen, Stammerberg
- ▶ Sonntag, 14. September  
**Staffel Meisterschaft (SOM)**  
OLG Stäfa, Batzberg
- ▶ Samstag, 27. September  
**4. Nationaler-OL**  
Mitteldistanz  
OLG Pfäffikon, Egg-Hard
- ▶ Sonntag, 28. September  
**5. Nationaler-OL**  
Sprint  
OLG Pfäffikon, Stadt Uster
- ▶ Samstag, 4. Oktober  
**6. Nationaler-OL**  
Mitteldistanz  
OLG Chur, Heinzenberg
- ▶ Sonntag, 5. Oktober  
**7. Nationaler-OL**  
Langdistanz  
OLG Chur, Heinzenberg
- ▶ Samstag, 18. Oktober  
**Nacht-OL Meisterschaft  
(NOM)**  
OLG Zürich, Zürichberg
- Sonntag, 3. November  
**Team-OL Meisterschaft (TOM)**  
Bussola OK, Erdmannlistein
- ▶ OLG Zürich Weekends
- ▶ Nationale Events die in der Region Zürich stattfinden (u.a. auch JOM-Läufe)

# OL-WEEKENDS 2025

## **10./11. Mai 2025 – Bazenheid/Uzwil**

Sprintstaffel Schweizermeisterschaft/Sprint Schweizermeisterschaft  
Übernachtung im Pfadiheim Roter Ziegel, Will

- ▶ Anmeldeschluss: 1. März 2025

## **23./24. August 2025 – Val de Travers**

Jugend-Cup; Regionale Läufe über die Mittel- und Langdistanz  
Übernachtung in der Auberge de Noiraigue in Noiraigue

- ▶ Anmeldung möglichst bald, aber bis spätestens 1. Juni 2025

## **4./5. Oktober 2025 – Heinzenberg**

6. Nationaler OL Mitteldistanz/7. Nationaler OL Langdistanz  
Übernachtung Burg Ehrenfels, Sils im Domleschg, 4.10.2025  
(Wochenende anfangs Herbstferien)

- ▶ Anmeldeschluss: 1. März 2025

Anmeldung für alle drei Weekends bei Nora Kuenzi  
kueenzinora@hotmail.com

## **Notwendige Angaben**

Clubweekend, Ort + Name der Personen mit Alter

Mit oder ohne Frühstück/Nachtessen (falls dies angeboten wird)

Wer bereit wäre zu kochen, kann sich gerne melden.

# CLUBMEISTERSCHAFT 2024



**Clubmeisterschaft**  
Dank Wetterglück konnten wir zum dritten Mal hintereinander die Clubmeisterschaft mit Badespass und Grill kombinieren – dieses Mal im Freibad Seebach. Laufgebiet war die frisch aufgenommene Stadt-Karte Seebach-Bunn.





## EINLADUNG ZUR VEREINSVERSAMMLUNG 2025

1. März 2025, 16.30h

Schulhaus Limmat  
Limmatstrasse 90 (Zugang via Ackerstrasse)  
8006 Zürich

### TRAKTANDEN

1. Begrüssung, Traktandenliste und Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der Vereinsversammlung vom 27. Februar 2024
3. Jahresbericht 2024
4. Kassenbericht 2024
5. Wahlen (Vorstand und Revisor, Revisorin)
6. Club-Umfrage: Resultate und Meinungen
7. Jahresprogramm 2025
8. Budget 2025
9. Berichte aus dem Vorstand
  - Kartenwesen
  - Jugendarbeit
  - Veranstaltungen 2025+
10. Rück- und Ausblick auf Kurse und Events
  - Feriensportkurs (2025: 22.-25. April)
  - sCOOL-Etappen 2025
  - Talentbox
  - sCOOL-Cup vom 13. Mai 2025
  - Talent Eye Training (voraussichtlich am 30. August 2025)
  - Talent Zürich Training (3. und 5. Juni)
  - Zürifuchs vom 3. September 2025
11. Verschiedenes

Zürich, 10. Januar 2025



Thomas Frei



# **olg**zürich

Verlag: Orientierungslaufgruppe Zürich

Redaktion: Janine Dünner, [janine.duenner@olgzurich.ch](mailto:janine.duenner@olgzurich.ch)

Gestaltung: Isabel Thalmann, [buchundgrafik.ch](mailto:buchundgrafik.ch)

Erscheinungsweise: Erscheint in unregelmässigen Abständen 1-2 mal pro Jahr

Redaktionsschluss: Posten 2/2025 am 30. November 2025

Auflage: 130 Exemplare

IBAN CH65 0900 0000 8002 5469 9

Kontonummer 80-25409-9

BIC POFICHBEXXX

[www.olgzurich.ch](http://www.olgzurich.ch)