

POSTEN 1/2026

# olg zürich

Mitgliedermagazin der Orientierungslaufgruppe Zürich



Mit  
Jahres-  
programm  
2026



## 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

2025 war auf allen Ebenen ein intensives OL-Jahr – und dass uns im Herbst die NOM so gut gelang und sich am Jahresend-Essen über 60 Mitglieder versammelten, freute mich besonders!

Mit dem ersten Indoor-OL, dem dreiteiligen City Sprint Cup, der Talentbox mit vorgängigem Webinar (und einem OLG Zürich Kurz-Filmchen!), der Jugend-Herbst-Challenge und einem Tageslager in der zweiten Herbstferienwoche war das Jahr nicht eben arm an Premieren ... notabene ohne etwas schon Bestehendes aus dem Programm zu streichen. Ebenso gehörten die beiden Weekends im Jura und im Bündnerland nicht nur wegen des wunderschönen Geländes zu den Höhepunkten.

Zugegeben: «wir boxen da über unserer herkömmlichen Gewichtsklasse» – und es sieht so aus, wie wenn wir im kommenden Jahr und zumindest bis zur SPM im Mai 2027 die Pace halten werden!

Ohne Euch alle, die mitlaufen, mitdenken, mithelfen, mitmachen, mittragen, mitreden und immer wieder Ideen einbringen – wäre das alles nicht möglich! An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für all die Unterstützung und an die vielen helfenden Hände!

Gleichzeitig – und das sei nicht verschwiegen – sollten wir bestrebt sein, unsere Aktivitäten breiter abzustützen und neue Kräfte zu involvieren. Sich OL-Wissen anzueignen, ist wohl ähnlich schwierig wie die Interpretation des Reliefs im Flimserwald – beides geht nicht von heute auf morgen, braucht zahlreiche Gelegenheiten zum Üben und vor allem auch Zeit.

Also, lasst uns gemeinsam lieber früher als später beginnen – damit wir über 2027 hinaus an «Gewicht» zulegen und unsere jetzige Klasse halten können!

Die Stadt Zürich bietet uns ein einmaliges «Terrain»: welcher OL-Verein hat schon ein Einzugsgebiet mit 400 000 Personen? So viele interessierte Schulen und Schulhaus-Karten? Eine solche Anzahl sCOOL-Etappen jedes Jahr? Ein ÖV-Netz mit welchem man an jeden Trainingsort kommt? Ein Sportamt, auf dessen Unterstützung wir zählen können (Feriensportkurs!)? Seit 20 Jahren ein Talent-Förderprogramm mit OL als Bestandteil? Einverstanden: unsere Stadtwälder sind kartentechnisch und von der Belaufbarkeit her keine Perlen – aber zum Glück können wir ausweichen – und sollten das vielleicht wie im Tageslager auch noch öfter tun. Unabhängig von gebauter Infrastruktur ist unsere Sportart ja dafür prädestiniert, örtliche Flexibilität und Ungebundenheit zu zelebrieren.

Ich wünsche allen eine schöne Weihnachtszeit und im neuen Jahr viele fantastische OL-Erlebnisse!

Thomas Frei





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

Für die kommende Saison ist **Benjamin Wey** für das B-Kader, **David Baumberger** für das U25-Kader, **Nicolas Dinner** für das Nachwuchs-Kader Zürich/Schaffhausen und neu **Dimitri Küenzi** ebenfalls für das Nachwuchs-Kader Zürich/Schaffhausen selektioniert.

**Die olg zürich gratuliert allen Selektionierten und wünscht ihnen eine erfolgreiche Saison 2026!**

# MEIN WEG ZUM ERSTEN WELTCUP-EINSATZ

VON BENJAMIN WEY

Das Jahr 2025 war mein zweites Jahr bei der Orientierungslauf Elite und ich freute mich sehr darauf.

## Wintertraining

Das Wintertraining verlief sehr gut und legte die Basis für die Saison. Im Februar absolvierte ich ein Trainingslager in Spanien mit ersten Wettkämpfen.

Mitte März folgte ein weiteres Trainingslager in Oslo mit vielen Stunden in anspruchsvollem Gelände. Diese Trainings dienten der Vorbereitung auf die WM-Selektionsläufe in Finnland. Mit vielen Trainingsstunden in schwierigem Terrain konnte ich meine OL-Technik immer weiter verbessern und mehr Erfahrungen sammeln.

## Spitzensport-RS Magglingen & Frühlingssaison (Wald-OL)

Im April begann ich die Spitzensport-Rekrutenschule in Magglingen und



Aussicht von Magglingen

konnte mich während 18 Wochen voll und ganz auf das Training konzentrieren.

Zur Vorbereitung auf die WM-Selektionsläufe reiste ich mit dem Schweizer Team nach Finnland, verletzte mich jedoch gleich im ersten Training am Fussgelenk. Nach einer Woche Alternativtraining und einer Rückkehr nach Finnland war ich für die Selektionsläufe nicht optimal vorbereitet. Meine Leistungen waren solide, reichten aber nicht für eine Weltcup-Selektion. Damit war klar, dass meine Wald-OL-Saison beendet war und der Fokus auf dem Sprint im Herbst lag.

Noch stand aber in Finnland ein besonderes Highlight bevor: die Jukola-Staffel – einer der grössten OL-Anlässe im Jahr. 1400 Teams mit je sieben Läufern standen am Start. Ich lief die Startstrecke für meinen norwegischen Verein und übergab nach 90 Minuten auf Rang 11 an Matthias Kyburz. Die Staffel ist für skandinavische Clubs sehr bedeutend und dauert die ganze Nacht. Unser Team erreichte am Ende einen starken 7. Platz. Dieses Erlebnis war ein schöner Höhepunkt der Wald-OL-Saison.

## Sommer- /Herbstsaison (Sprint OL)

Der Start in die zweite Saisonhälfte verlief alles andere als ideal. Direkt nach der Jukola Staffel erwischte mich ein viraler Infekt, der mich für eine Woche ans Bett fesselte und mich insgesamt sechs Wochen lang aus dem Training warf. Im Alltag fühlte ich mich zwar bald wieder besser, doch im Training fehlte mir die Energie.



Der eindrückliche Start der über 1000 Jukola-Teams in der Dämmerung.

Besonders bitter war das Timing. Genau in dieser Phase war ich mit meinen SpiSpo RS Kolleginnen und Kollegen im Höhentrainingslager im Engadin.

Statt einer intensiven Trainingszeit wurde es für mich eher ein Wanderlager, immerhin konnte ich die schöne Bergwelt trotzdem genießen.

Rechtzeitig zu den ersten Selektionsläufen für die Sprint EM in Belgien war ich wieder gesund, doch die Form war noch nicht da, wo sie hätte sein sollen. Zudem unterliefen mir an den Selektionsläufen technische Fehler, die wertvolle Zeit kosteten. Ich war mit meinen Leistungen nicht zufrieden und entsprechend kam die Nichtselektion für die Sprint EM nicht überraschend.

Trotzdem blieb meine Motivation hoch, denn es gab noch eine weitere Chance, mich für den letzten Höhepunkt des Jahres, das Weltcupfinale in Uster, zu qualifizieren.

Dank einer starken Leistung bei dieser letzten Chance, einem weiteren Selektionslauf, gelang mir die Qualifikation für das Finale in Uster und damit für meinen ersten internationalen Einsatz auf Elite Niveau.

Ich war sehr happy und die Vorfreude war riesig, zumal das Rennen quasi vor der Haustür stattfand. Ohne genau zu wissen, was mich auf diesem Niveau erwarten würde, versuchte ich bei steigender Anspannung die Erwartungen tief zu halten, um mich nicht zu fest unter Druck zu setzen.



Start zum Halbfinale im Knock-Out Sprint

Den Auftakt bildete der Einzelsprint am Freitag, der gleichzeitig als Qualifikation für den KO Sprint am Sonntag zählte. Nur die besten 36 des Einzelsprints (bei über 100 Startenden) durften am KO Sprint starten. Eine solche Qualifikation hatte ich zwar insgeheim im Hinterkopf, doch in Anbetracht der Dichte an Spitzenläufern schien mir dies eine grosse Hürde zu sein.

Doch die Premiere gelang. Mit einem für mich hervorragenden 26. Platz schaffte ich den Cut. Dass ich in meinem ersten Weltcup Rennen direkt in die Top 30 lief, war für mich ein grosser Erfolg.

Am Samstag stand ich dann mit Schweiz 4 in der Sprintstaffel am Start. Alle aus unserem Team konnten ihre Bestleistung abrufen und wir erreichten den starken 10. Platz.

Zum Abschluss folgte der KO-Sprint. In diesem Format laufen jeweils sechs Athleten pro Heat direkt

gegeneinander. Die 36 Qualifizierten vom Freitag werden auf sechs Viertelfinals verteilt, aus denen jeweils die drei Schnellsten in den Halbfinal einziehen. Von dort erreichen die jeweils zwei Schnellsten den Final.

Ich hatte nichts zu verlieren und startete sehr konzentriert in meinen Viertelfinal. Die Bahnlegung und die Gabelungen machten den Lauf sehr unübersichtlich, so wusste ich nie genau, an welcher Position ich mich befand.

Als ich nach knapp sieben Minuten in die Zielarena einlief, realisierte ich anhand des Lärmpegels, dass ich in Führung lag. Was für ein Gefühl, ich werde es noch lange in Erinnerung behalten. Damit war die Halbfinal-Qualifikation geschafft.

Dort musste ich dem hohen Lauftempo der starken Konkurrenz Tribut zollen und verlor etwa ab Laufhälfte den Anschluss an die Spitze. Schliesslich kam ich als



Als Erster im Zieleinlauf vom Viertelfinal (Knock-Out Sprint)

Fünfter ins Ziel und erreichte damit den 13. Schlussrang, ein Resultat, das all meine Erwartungen bei weitem übertraf.

Dieses Wochenende war der bisherige Höhepunkt meiner Karriere. Vor Heimpublikum zu laufen war ein unvergessliches Erlebnis und der perfekte Abschluss meiner zweiten Saison bei der Elite. ▲



# JWOC TRENTINO

VON DAVID BAUMBERGER

Bereits die Fahrt ins Trentino deutete an, wie warm es werden würde. Die Büsslis fühlten sich wie eine Sauna an, aber ich ahnte noch nicht, wie es meine letzte Junioren WM beeinflussen würde.

Ich war dieses Jahr bereits vor der Junioren WM zwei Mal im Trentino, um mich optimal vorbereiten zu können. Dort war es bereits warm, aber es war noch Frühling und somit einfach nur zum Geniessen mit Sonne und Glace.

Nun, an der JWOC selbst Ende Juni war es aber wirklich heiss. Der erste Wettkampf war die Sprintstaffel, in der wir eins der Favoriten Teams waren. Es waren fast 40 Grad in der Sonne und somit wurde es richtig brutal zum Rennen. Ich merkte bereits, dass ich eher schlechter bin, als ich normalerweise sein sollte, aber dachte mir nicht viel dabei. Leider hatten wir auf der letzten Strecke im Medaillen Kampf dann auch noch einen Postenfehler. Wesentlich schlimmer für mich war

es allerdings, dass ich einen Hitzeschlag bekam.

Am nächsten Morgen startete ich zum Sprint trotz Übelkeit und Kopfschmerzen. Dies lohnte sich aber gar nicht. Ich hatte absolut keine Chance.

Tags darauf war dann bereits der Long, welcher eigentlich mein Highlight werden sollte. Im Jahr davor verpasste ich ein Diplom nur ganz knapp und dieses Jahr wollte ich dieses Diplom unbedingt holen. Allerdings wachte ich am Morgen immer noch mit Übelkeit auf und draussen waren es immer noch knapp 30 Grad. Deshalb entschied ich mich schweren Herzens im Hotel zu bleiben und den Long im Fernsehen mitzuverfolgen.

So hart dies auch war, so schön war es, dass ich mich danach wieder besser fühlte. Es gab noch den Middle und die Staffel, in der wir Titelverteidiger waren. Ehrlichgesagt wusste ich auch am Start der Mitteldistanz immer noch nicht, ob es wirklich gehen würde. Während dem Lauf



Unterwegs am Sprint



Staffel-Siegerehrung: der Sprung auf's Silber-Treppchen

fühlte es sich auch nicht gerade super an, aber ich dachte mir, ich muss fighten, wenn ich auch am nächsten Tag in der Staffel laufen will. Dies lohnte sich sowas von!!

Ich kam auf Zwischenrang 3 ins Ziel. Am Ende wurde es leider noch der undankbare vierte Rang, aber nichtsdestotrotz ein sehr toller Erfolg in meiner vermeintlich schwächsten Disziplin. Hinzu kam noch, dass meine Teamkollegen für die Staffel, Loic und Corsin, die Ränge 2 und 5 belegten. Wir waren also bereit für die Staffel, obwohl unser Top-Shot Matthieu (3-facher Juniorenweltmeister) die JWOC verletzungsbedingt verpasste.

Ich lief die erste Strecke und es lief wie am Schnürchen. Ich konnte an zweiter Stelle an Corsin übergeben, welcher wiederum mit der Spitze zurückkam. Auf der letzten Strecke wurde es dann noch dramatisch. Loic kam als erster durch den Überlauf, doch ihm unterlief noch ein Fehler, so dass wir Gold am Ende um 2 Sekun-

den verpassten, aber immer noch Silber gewannen. Grund genug, den Abend und die legendäre JWOC-Party in vollen Zügen zu genießen.

Wenn ich jetzt zurückdenke, bin ich immer noch ein bisschen unsicher, was ich von meiner letzten Junioren WM halten soll. Zum einen waren die zwei letzten Tage doch noch ein versöhnlicher Abschluss, aber gleichzeitig schrammte ich einzeln knapp an einer Medaille vorbei, in der Staffel knapp an Gold vorbei und meine Lieblingsdisziplin konnte ich gar nicht laufen. Schlussendlich zeigen mir diese Gefühle aber auch, wie weit ich bereits gekommen bin. Als ich mit 14 ins Zürikader kam, verehrte ich alle, welche überhaupt an der Junioren WM liefen, und nun bin ich einer davon und sogar noch weit vorne dabei. So sehr es im Moment also auch eine Enttäuschung war, darf ich über längere Zeit gesehen wohl sehr zufrieden sein und das waren ja erst die Junioren-Jahre. ▲

# SEIT 60 JAHREN OL-BEGEISTERT

INTERVIEW MIT ROLAND WERDER



Orientierungslauf zwischen Palmen

## **Roland, wann hast du mit OL angefangen?**

Das war in der zweiten Hälfte der 1960er-Jahre. Der erste OL war sicher irgendwo im Kanton Zürich, ich weiss aber nicht mehr genau, wo. Als die OLG Jungwacht Schwamendingen – aus der später die olg Zürich hervorging – gegründet wurde, bin ich als 14-Jähriger natürlich sofort Mitglied geworden.

Damals musste man in der Schülerkategorie zu zweit starten. Wir hatten Zwillingbrüder bei uns, die sehr talentiert waren und später ins Nationalkader kamen: Walter und Guido Huwiler. Weil die beiden immer Streit bekamen, mussten sie getrennt laufen. Deshalb lief ich zusammen mit Guido, und Urs Berger startete zusammen mit Walti. Das bedeutete, dass ich in den zwei, drei Jahren mit

ihnen zusammen an die OLs ging, aber nur Guido hinterherrennen musste. Sonst gab es für mich nichts zu tun; ich habe nie Karte gelesen.

Als Walti und Guido ins Juniorenkader kamen, musste ich dann lernen, selbst Karte zu lesen. Seither habe ich immer ab und zu an OLs teilgenommen. Ich war aber immer nur ein Hobbyläufer, konnte mich nie für viel Training begeistern und habe vor allem an Wettkämpfen teilgenommen.

## **Du bist seit vielen Jahren im OL-Verband Zürich (OLVZ) und im Zürcher Kantonalverband für Sport (ZKS) aktiv. Kannst du uns erklären, was diese Verbände machen?**

Der OLVZ bezweckt die Förderung, Pflege und Weiterentwicklung des OL-Sportes im Kanton Zürich. Im OLVZ sind alle 15 OL-Vereine im

Kanton Zürich Mitglied, plus zwei Vereine aus angrenzenden Gebieten, Schaffhausen und Galgenen. Der OLVZ ist für die Jugend OL-Meisterschaft (JOM) und für das regionale Nachwuchskader zuständig. Eine weitere wichtige Aufgabe ist, die Subventionsgelder des ZKS für Material, Karten und Ausbildung an die OL-Vereine zu verteilen – dafür bin ich zuständig. Thomas Frei ist auch im OLVZ tätig und verantwortlich für die regionale Nachwuchskoordination.

### **Der Zürcher Kantonalverband für Sport (ZKS) ist das Dach über den 65 Sportverbänden im Kanton Zürich.**

30% der Swisslogelder fliessen in den kantonalen Sportfonds des Kantons Zürich und 70% werden für die Kultur und andere Projekte verwendet. Damit werden Kultur und Sport in der Schweiz unterstützt. Der ZKS hat die Aufgabe, dieses Geld im Kanton Zürich gemäss den Anträgen für Material und Ausbildung zu verteilen.

### **Bekommt die olg Zürich auch Subventionen aus dem Swisslos-Topf?**

Ja. Subventionen gibt es im OL für die Erstellung von OL-Karten und für die Ausbildung von Jugendlichen in OL-Lagern. Da die OLG Zürich keine eigenen Jugendlager durchführt, sondern sich anderen Clubs anschliesst, bekommt sie primär Geld für die Erstellung von Karten. Je nach dem, wie viel gerade läuft, sind das etwa 1000 bis 3000 Franken pro Jahr.

### **Wie kam es, dass du dich in diesen Verbänden engagierst?**

Ich war in unserem Verein lange Kassier, da ich in der Bank gearbeitet habe. Als man im OLVZ jemanden gesucht hat, der das Subventionswe-

sen übernehmen könnte, habe ich das Amt als Kassier der OLG Zürich abgegeben und in den Vorstand des OLVZ gewechselt. Jeder der 65 Sportverbände im Kanton Zürich muss eine Person stellen, welche im ZKS mitarbeitet. Ich bin als Vertreter des OLVZ in den ZKS gekommen und war jahrelang Vorstandsmitglied des ZKS. Jetzt bin ich nicht mehr im Vorstand, arbeite aber immer noch mit.



### **Was war dein speziellstes OL-Erlebnisse in diesem Jahr?**

Anfang Dezember reiste ich zwei Wochen mit der Royal Clipper, dem grössten Segelschiff der Welt, in der Karibik von Insel zu Insel und auf jeder Insel machte man einen kleinen OL. Die meisten Teilnehmer kommen aus Skandinavien, aber das Schweizer OL-Reisebüro «ULU's Reisewelt», das Reisen zu OL-Veranstaltungen organisiert, hat 16 Plätze auf diesem Schiff und ich habe einen davon gebucht.

Ich reise gelegentlich mit ULU an OL-Wettkämpfe im Ausland. Seit ich pensioniert bin, nehme ich ab und zu an Senioren-Weltmeisterschaften (WMOC) teil. ▲

# SCHWEIZERISCHER SCHULSPORTTAG



Andrina und Nelio mit jeweiligen Klassen-Gspänli, wie auch Tim und Theo als Team vertraten im Mai die Zürcher Kantonsfarben am jährlich stattfindenden Schweizerischen Schulsporttag! Dies nachdem sie sich am Zürcher sCOOL-Cup für diesen Anlass selektioniert hatten.

Beim Einzellauf im 2er Team am Morgen und vor allem in der gemischten 4er-Staffel am Nachmittag war das OL-Niveau hoch und die Konkurrenz stark, aber mitmachen kam vor gewinnen! Der gemeinsame Ausflug mit der Zürcher Delegation, welche mit je 4 Damen- und Herren-Teams das maximale Kontingent ausschöpften, hat sichtlich Spass gemacht!



# EIN LEHRREICHES JAHR

VON NICOLAS DINNER

Mein OL-Jahr als Mitglied des Nachwuchskaders ZH/SH war intensiv, aber sehr kurzweilig! Die vielen OL-Trainings in ganz unterschiedlichem Gelände haben mir nicht nur sehr Spass gemacht, sondern mich technisch auch weitergebracht. Die Trainingslager im Emmental und im Wallis, aber auch jenes in Fontainebleau (in der Nähe von Paris, zusammen mit OLC Kapreolo) waren sehr lehrreich! Wer je die Gelegenheit haben sollte, auf dem «Trockenen Steg» in Zermatt OL zu machen: auf keinen Fall verpassen – das war letztes Jahr mein schönstes OL-Erlebnis!

## **Fortschritte**

Es war sehr motivierend zu spüren, dass das strukturierte Lauftraining über Monate hinweg mich tatsächlich schneller macht. Zusammen mit allen Wettkämpfen und den Kaderanlässen kamen viele gelaufene Kilometer zusammen. Natürlich war der Fortschritt am Anfang gross und jetzt werden die Verbesserungen immer kleiner. Es braucht Geduld, aber ich weiss, dass jedes Training ein kleines Puzzlestück darstellt und das motiviert mich zusätzlich.

## **Umfang und Betreuung**

Ich laufe 5–7 Mal die Woche, möglichst abwechslungsreich was Länge, Tempo und Steigung anbelangt. Dazu mache ich zwei Mal (ohne Geräte) ein Krafttraining, sowohl für die Beine und den Rumpf. Wenn es nicht zu kalt ist, versuche ich zwischendurch auch mit dem Velo ein Training zu absolvieren. Im Nachwuchskader haben alle eine

zugeteilte Trainer:in und eine persönliche Betreuungsperson, die man selber wählen kann. In diesem Dreieck entsteht der Trainingsplan und wird auch viel OL-Wissen weitergegeben. In einem digitalen Trainingstagebuch erfasse ich alle meine Einheiten, damit man «soll» und «ist» miteinander vergleichen kann.

## **Laufstrategie**

Am meisten Verbesserungspotential habe ich beim Planen der Routen: abzuschätzen, ob es sich lohnt direkt zu laufen und einen höheren Schwierigkeitsgrad in Kauf zu nehmen oder doch besser eine einfachere Umlaufroute zu nehmen, ist anspruchsvoll. In der Regel sind Routen nahe «am Strich» (Ausnahme in sehr hügeligem, steilen Gelände resp. Routenwahlen) die schnellste Variante ... ich muss noch mehr lernen, diese Routen in der Planung zu sehen und diese mit Vertrauen zu laufen, auch wenn sie schwierig sind.

## **Viel Teamspirit**

Auch wenn OL eine Einzelsportart ist, empfinde ich den Zusammenhalt im Kader als gross, was sehr schön ist. Wir haben immer eine gute Stimmung und es wird viel gelacht. In der Gemeinschaft unterwegs zu sein, nimmt mir bei Wettkämpfen auch die Nervosität, weil ich mich damit in den Stunden vor dem Lauf gut ablenken kann.

## **Verletzung**

Leider musste ich im Sommer auch eine längere Pause einlegen, da ich beim Laufen Schmerzen hatte. Nach



(Flacher!) Emmentaler-Wald...

meiner Zeit beim Unihockey habe ich den Trainingsumfang ziemlich gesteigert, zu wenig auf meinen Körper gehört und zu spät gemerkt, wenn es zu viel war. Bei riesigem Muskelkater einfach weiter trainieren, war keine gute Idee...

### Schule und Training

Alles unter einen Hut zu bringen, ist nicht immer einfach! In eineinhalb Jahren werde ich die Matura machen und bis dahin braucht es eine gute Balance. Das Laufen tut mir gut, da ich komplett abschalten kann. Meistens kann ich mich nach dem Training besser konzentrieren und bin dann beim Lernen entsprechend fokussiert.

### Ziele 2026

Auch wenn die Konkurrenz bei den H18 stark ist – und die anderen um mich herum auch weiter Fortschritte machen werden – möchte ich versuchen, mich für einen internationalen Wettkampf zu selektionieren: entweder im Sommer für die EYOC (Jugend-Europa Meisterschaft) oder



...über der Waldgrenze im Wallis...

im Herbst für den JEC (Junior European Cup). Zudem möchte ich weiterhin einfach Spass haben am OL und neue Laufgebiete und Länder entdecken, z.B. im nächsten Sommertrainingslager das Sandstein-Gelände in Tschechien! ▲



Kartenausschnitt Trockener Steg



VON HANNA WEY

Seit August 2024 wohne ich in Oslo. Dieser Text erzählt von meinen Erfahrungen als OL-Läuferin und Studentin in Norwegen.

Viele junge OL-Läufer:innen träumen davon, einmal einen längeren Aufenthalt in Skandinavien zu machen, sei es als Austausch im Gymnasium, während des Studiums, oder in einem Zwischenjahr. Für mich hat sich das nie ergeben, bis ich mich im Frühling des vergangenen Jahres dazu entschied, mein Masterstudium in Oslo zu absolvieren. Der Gedanke, während zwei Jahren unzählige Stunden in nordischen Wäldern laufen zu können, war dabei sehr verlockend. Aber auch die Möglichkeit, in einer naturnahen und international geprägten Stadt Erfahrungen zu sammeln und neue Leute kennenzulernen, war Teil meiner Entscheidung.

So habe ich also meine Sachen gepackt und bin nach Oslo gezogen. Seither wohne ich in einer kleinen Studentenwohnung am Stadtrand, ganz in der Nähe des Sognsvanns. Die Studentensiedlung bietet neben einem Einkaufsladen auch gleich ein Fitnessstudio vor der Haustür. Das ist im Winter bei Glätte und Kälte gar nicht mal so schlecht. Aber was noch besser ist, sind die kilometerlangen Wege und kleinen Trails, die sich im Wald nördlich der Stadt erkunden lassen. Und auch die Langlaufloipen starten nur wenige Gehminuten entfernt.

Neben dem Auskundschaften neuer Orte und dem Training, beanspruchte auch das Studium seine Zeit. Nach ein paar Wochen

fand ich mich immer wie besser zurecht und konnte abwägen, in was es sich lohnt, wie viel Zeit zu investieren. Die Vorlesungen an der Uni sind auf Englisch, die grosse Mehrheit der Studierenden stammt jedoch aus Norwegen. Unter den Professoren und Angestellten der Fakultät sind aber durchaus mehr Nationen vertreten. Und auch wenn grundsätzlich alle gut und auch gerne Englisch sprechen, bin ich froh, dass ich mir durch Sprachkurse an der Uni ein Norwegisch Niveau angeeignet habe, mit dem ich mich im Alltag problemlos unterhalten kann. Ich denke das hilft, sich an einem neuen Ort heimisch zu fühlen.

Der grösste Pluspunkt in den ersten Monaten nach meiner Ankunft war, dass ich durch den OL schnell und relativ einfach Anschluss an einen Club gefunden habe und so auch Stück für Stück ein Umfeld ausserhalb des Studiums aufbauen konnte. Ich trainiere mit dem Club Nydalen SK, einer der grössten Vereine Norwegens. Es macht Spass mit ihnen zu trainieren und ist cool, an den Trainings und Wettkämpfen mittlerweile viele bekannte Gesichter zu sehen. Der Club bietet jede Woche mehrere Trainings an, seien es OL-Trainings, intensive Lauftrainings oder Krafttrainings. Dafür ist ein Trainer in einem 60%-Pensum angestellt. Die Bedeutung und Rolle der OL-Clubs ist sicher einer der grössten Unterschiede zwischen Norwegen und der Schweiz.

Was OL-Läufer und vielleicht die Bevölkerung allgemein beider Länder gemeinsam haben, ist die Verbunden-



Ein See und viel norwegischer Wald: für die Stadtbevölkerung Oslos ist der Sognsvann der perfekte Ort, um die Natur zu genießen und sich zu erholen.

heit zur Natur. Ich nehme die Bewohner und Bewohnerinnen Oslos als sehr naturnah wahr. Besonders an den Wochenenden sieht man unzählige Spaziergänger, Jogger und Familien, die es aus dem Stadtzentrum in den nahen Wald zieht. Dabei finde ich es auffallend, dass viele mit hochwertigen Outdoor-Markenkleider unterwegs sind. Es scheint wichtig zu sein, sich und die Kinder gut auszurüsten und man investiert gerne in schöne und neue Kleider.

Dank dem Umzug nach Norwegen bin ich in der vergangenen Saison

deutlich mehr OL gelaufen als in den Jahren zuvor in der Schweiz. Sowohl die Trainings unter der Woche als auch die organisierten Lager und Trainingswochenenden haben dazu geführt. Ausserdem finde ich es motivierend, während den Lauftrainings nun mehrheitlich durch norwegischen Wald anstatt durch den Zürichberg rennen zu können. Das Einzige, was mir in Norwegen manchmal fehlt, sind die gemeinsamen Anreisen an OL-Wettkämpfe mit dem ÖV – etwas, das so wohl nur in der Schweiz möglich ist. ▲

## WEEKEND IM DOMLESCHG

VON TOBIAS UND JULIAN

Am Morgen des 4. Oktober fuhren wir mit dem Zug nach Thusis. In Thusis angekommen, zogen wir uns um und stiegen in den Shuttle-Bus, der uns auf den Glaspass brachte. Auf der Fahrt kamen wir in den Nebel und unsere Vorfreude war weg, doch oben angekommen, waren wir über dem Nebel und hatten eine wunderschöne Aussicht. Zum Glück hatten wir genügend Zeit, um an den Start zu gehen und das ausserordentliche Gelände zu studieren.

Unsere Bahn führte zuerst oberhalb des Glaspasses durch kleine,

teilweise kniehohe Büsche zu einer Ebene, auf der sich ein kleiner, schön anzusehender See befand. Danach ging es in einem gut belaubbaren aber steilen Wald mit vielen Bächen weiter. Im Wald ging es dann steil runter bis zum Ziel.

Danach ging es mit dem Bus zurück ins WKZ und anschliessend liefen wir zusammen und mit allem Gepäck zur Burg Ehrenfels. Nachdem wir uns in der großen Burg eingerichtet hatten, blieb uns noch etwas Zeit, um im Turm Pingpong zu spielen und die Burg zu erkunden. Nach dem Abendessen gingen wir dann nochmals in den Turm, um weiter Pingpong und Schach zu spielen. Schließlich gingen wir ins Bett, um am nächsten Tag fit zu sein.

Am nächsten Morgen sahen wir das es über Nacht auf dem Glaspass geschneit hatte und zogen uns warm an. Dieses mal lud uns der Bus schon weiter unten aus und wir mussten durch das Schneetreiben über eine Alp zu einem Skilift laufen wo sich der Start befand. Diesmal stand uns ein Langdistanz OL bevor.

Unsere Bahn führte uns den Berg hinauf bis auf einen mit kleinen Büschen bewachsenen Kamm und danach mit einer Schleife wieder nach unten zu den Alpwiesen. Die letzten Posten lagen in einem dichten Wald. Dank der vielen Läufer konnten wir diese jedoch leicht finden. ▲



Burg Ehrenfels

# TOM



David, Nicolas und Benjamin laufen an der Team-Meisterschaft, ausgetragen mit Massenstart, überraschend auf einen hervorragenden 2. Platz und gewinnen damit Silber!

# NOM





Wie einige Wald-Bilder zeigen: die Nacht war richtig dunkel! Und der Zieleinlauf mit den Lichtern der Stadt Zürich im Hintergrund ein Highlight!

Nach Schwierigkeiten mit der Erteilung der Bewilligung und zahlreichen Korrekturen bei der Bahnlegung wagten sich 601 Läufer:innen an den Start. Viele von ihnen waren mit ihrem NOM-Erlebnis sehr zufrieden und wir wurden fleissig gelobt – schön, ist es so herausgekommen! Und klar: im Zürichberg die Grünstufen so zu kartieren, dass es für alle stimmig empfunden wird, ist wohl ein Ding der Unmöglichkeit ... Nun freuen wir uns auf die Sommertrainings 2026 auf der neuen Karte!



# TRAININGS- UND WETTKAMPFPROGRAMM DEZEMBER 2025 BIS DEZEMBER 2026

## Hallentrainings im Winterhalbjahr

Jeweils montags 18.00h Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.  
17. Nov. 2025–30. März 2026 (ohne Sportferien, d.h. ohne 9. + 16. Februar)  
16. November 2026–14. Dezember 2026

## ▶ SKI-OL SAISON 2025/2026

siehe [www.ski-o-swiss.ch](http://www.ski-o-swiss.ch)

29.–31. Dezember 2025

**Ski-OL Val Müstair, Tschierv**

---

17./18. Januar 2026

**Ski-OL SM Sprint & Lang, Bürchen / Zeneggen**

---

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

18. März

**1. Lauf Zürich City Cup**

---

25. März

**2. Lauf Züri-Sprint Cup**

---

1. April

**3. Lauf Züri-Sprint Cup**

---

## ▶ ZUSÄTZLICHE KARTENTRAININGS IM WINTER

Sonntag, 4. Januar

**Sprint-Training OLC Winterthur, Karte Oberwinterthur**

---

Samstag, 24. Januar

**Wald-Training OLG Päfikon, Karte Egg-Hard**

---

Samstag, 7. Februar

**Wald-Training OLG Zürich, Karte Erdmannlistein**

---

Sonntag, 15. Februar

**Wald-Training OLC Winterthur, Karte Hegiberg**

---

Samstag, 11. April,

**Wald-Training OLG Zürich, Tesserete (TI)**

---

Sonntag, 12. April

**Wald-Wettkampf, CO Aget Lugano, Capriasca Ovest (TI)**

---

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

Sonntag, 25. Januar  
Stadt Zürich, Kreis 5

siehe  
Seite 31

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

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

8. April – 8. Juli (ohne Frühlingsferien)

19. August – 30. September

## ▶ SPEZIELLE ANLÄSSE

21. – 24. April

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

12. Mai

**Zürcher sCOOL Cup, Irchelpark**

3. Juni

**ASVZ Irchel-Sprint**

24. Juni

**ASVZ Sommer OL**

28. Juni

**OLG Zürich goes 5er Staffel**

2. September

**«De schnällscht Zürifuchs»**

16. September

**Sprint OL in Weesen, Stadtkarte Weesen**

23. September

**ASVZ Sprint Stadt-OL**

## ▶ OLG ZÜRICH CLUBMEISTERSCHAFT

29. August

**Lauf über die Mitteldistanz**

Nach dem Lauf gemeinsames Nachtessen/Bräteln & baden

# WETTKAMPFKALENDER DER REGIONALEN & NATIONALEN VERANSTALTUNGEN 2026

## REGIONALE (JOM-) LÄUFE

Sonntag, 11. Januar  
**1. JOM-Lauf**  
**Winter Stadt OL**  
Uster (Sprint)

Sonntag, 1. März  
**2. JOM-Lauf**  
**Zürcher-Einzel OL**  
Zürichberg

Samstag, 7. März  
**3. JOM-Lauf**  
**Säuliämtler OL**  
Homberg

Sonntag, 15. März  
**4. JOM-Lauf**  
**Welsiker OL**  
Ellikerholz

Sonntag, 22. März  
**5. JOM-Lauf**  
**Schaffhauser OL**  
Eschheimertal

Sonntag, 17. Mai  
**6. JOM-Lauf**  
**Galgener OL**  
Hoch-Ybrig Nord

Sonntag, 31. Mai  
**7. JOM-Lauf**  
**Zimmerberg OL**  
Langnau (Sprint)

Sonntag, 7. Juni  
**8. JOM-Lauf**  
**Wisliker OL**  
Illnau (Sprint)

Sonntag, 21. Juni  
**83. Zürcher OL (Mannschaftslauf),**  
**OLK Piz Hasi**  
Dietikon

Samstag, 19. September  
**9. JOM-Lauf**  
**Zim'berg OL**  
Saggburg (GL)

Samstag, 26. September  
**10. JOM-Lauf**  
**Rafzerfelder OL**  
Lägern-R'berg

Sonntag, 25. Oktober  
**11. JOM-Lauf**  
**Stäfener-OL**  
Chlosterwald

## NATIONALE ANLÄSSE

Samstag, 28. März

### **1. Nationaler-OL**

Mitteldistanz

OL Regio Burgdorf, Utzigenwil

Sonntag, 29. März

### **2. Nationaler-OL**

Langdistanz

OLG Bern, Forst

Samstag, 18. April

### **3. Nationaler-OL**

Langdistanz

OLG SG-Appenzell, Schwamm

Sonntag, 19. April

### **4. Nationaler-OL**

Sprint

OLG SG-Appenzell, Altstätten

▶ Samstag, 25. April

### **5. Nationaler-OL**

Mitteldistanz

ASTI, Arcegnò

▶ Sonntag, 26. April

### **6. Nationaler-OL**

Sprint

ASTI, Locarno / Ascona

Samstag, 9. Mai

### **Schweizer-Meisterschaft**

#### **Sprint-Staffel (SSM)**

CO Lausanne -Jorat, Lausanne

Sonntag, 10. Mai

### **Schweizer Meisterschaft**

#### **Sprint (SPM)**

CO Lausanne -Jorat, Lausanne

▶ Sonntag, 28. Juni

### **5er-Staffel**

Wald - «nat. Clubmeisterschaft»

OLC Kapreolo, Eigental

Samstag, 5. September

### **7. Nationaler-OL**

Mitteldistanz

OLK Fricktal, Steppberg

Sonntag, 6. September

### **Langdistanz Meisterschaft (LOM)**

OLG Basel, Rheinfelderberg

▶ Samstag, 12. September

### **Mitteldistanz Meisterschaft (MOM)**

ANCO, La Côte-aux-Fées

▶ Sonntag, 13. September

### **Staffel Meisterschaft (SOM)**

ANCO, La Côte-aux-Fées

Sonntag, 4. Oktober

### **8. Nationaler-OL**

Langdistanz

OLV Luzern, Sörenberg

▶ Samstag, 17. Oktober

### **Nacht-OL Meisterschaft (NOM)**

OLC Winterthur, Eschenberg

▶ Sonntag, 1. November

### **Team-OL Meisterschaft (TOM)**

OLC Kapreolo, Stadlerberg

▶ OLG Zürich Weekends

▶ Nationale Events die in der Region Zürich stattfinden (u.a. auch JOM-Läufe)

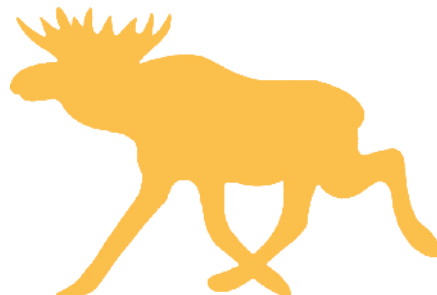
# OL-WEEKEND UND CLUBREISE 2026

## ▶ Weekend 25./26. April 2026 – Arcegnio + Locarno

5. + 6. Nationaler OL Mitteldistanz + Sprint (parallel zum Weltcup)  
Übernachtung im Haus Albert Schweitzer – Campo Pestalozzi, in Arcegnio  
Anmeldung möglichst bald, aber spätestens bis 28. Februar 2026  
bei Nora Kuenzi kuenzinora@hotmail.com

## ▶ Schwedenreise in der 1. und 2. Sommerferienwoche

Wunderschöne Karten, einmalige Landschaften und  
O-Ringen in Göteborg  
Meldeschluss ist am 1. Februar 2026



# CLUBMEISTERSCHAFT 2025



Die Badi Auhof in Schwamendingen war dieses Jahr Austragungsort der Clubmeisterschaft! Die Bedingungen waren perfekt, die Laufkarte neu und die Wassertemperatur sehr angenehm. Dank einem äusserst netten Bademeister durften wir die Anlage weinternutzen, auch nachdem alle anderen Gäste schon gegangen waren!





## EINLADUNG ZUR VEREINSVERSAMMLUNG 2026

**25. Januar 2026, 16.30h**

Zürcher Hochschule der Künste, ZHdK  
Pfungstweidstrasse 96, 8005 Zürich / Raum 2.A05 (ViaduktRaum)

### TRAKTANDEN

1. Begrüssung, Traktandenliste und Wahl der Stimmzähler
2. Protokoll der Vereinsversammlung vom 1. März 2025
3. Jahresbericht 2025
4. Kassenbericht 2025
  - Jahresrechnung 2025 und Revisorenbericht
  - Mitgliedsbeiträge
  - Budget 2026
5. Wahlen (Vorstand und Revisor, Revisorin)
6. Verein «heute» & «morgen»
  - Anpassung Statuten
  - Review Club-Umfrage von 2024
7. Jahresprogramm 2026
8. Berichte aus dem Vorstand
  - Kartenwesen
  - Jugendarbeit
  - Veranstaltungen 2026+
9. Rück- und Ausblick auf Kurse und Events
  - Zürcher Einzel-OL, JOM-Lauf, 1. März 2026
  - Feriensportkurs (2026: 21.-24. April)
  - sCOOL-Etappen 2026 & Talentbox
  - sCOOL-Cup vom 12. Mai 2026
  - Talent Eye Training (voraussichtlich am 29. August 2026)
  - Zürifuchs vom 2. September 2026
10. Anträge
11. Verschiedenes

Zürich, 7. Dezember 2025



Thomas Frei



# olgzürich

Verlag: Orientierungslaufgruppe Zürich

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

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

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

Auflage: 130 Exemplare

IBAN CH65 0900 0000 8002 5469 9

Kontonummer 80-25409-9

BIC POFICHBEXXX

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