



POSTEN 1 / 2018

MITTEILUNGSBLATT DER
ORIENTIERUNGSLAUFGRUPPE
ZÜRICH
mit Jahresprogramm für 2019



Ski-OL in Davos (Januar 2018)

ORIENTIERUNGSLAUF-GRUPPE ZÜRICH

POSTEN 1/2018 (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 1/2019 am 15. März 2019
Auflage:	150 Exemplare
Druck	wizadruck, Winterthurerstrasse 507, 8051 Zürich

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

Tri-O-Cup - 50 Jahre OLG Zürich

Zwischen Schneemauern und Sperrschranken, inmitten einer Vielzahl schwarzer Limousinen, in der glamourösen Alpenstadt Davos und in Erwartung der bekanntesten Staats- und Wirtschaftsführer unseres Erdballs sollte am 20. Januar 2018, so vermute ich es zumindest, eine Weltpremiere im OL-Sport stattfinden: Es war der Auftakt zum Tri-O-Cup, den die OLG Zürich zum 50. Jahr ihres Bestehens ins Leben rief. Der Tri-O-Cup setzt sich zusammen aus einem Ski-, einem Bike- und einem Fuss-OL. Das Reglement besagt, dass die Zeiten der drei einzelnen Läufe addiert werden und so der Gesamtsieger ermittelt wird. Als Könige der Leichtathleten werden gemeinhin die 7-Kämpferinnen oder die 10-Kämpfer bezeichnet. Analog dazu wird im Tri-O-Cup der kompletteste Orientierungsläufer, ergo ebenfalls der König oder die Königin in unserem Sport, ermittelt. Eigentlich hätte der Startschuss mit einem Ski-OL auf dem Bachtel starten sollen. Der Schneemangel zwang den Organisator in einer Parforceleistung den Ski-OL ins höher gelegene Davos zu verschieben. In total 16 Kategorien starteten gesamthaft 87 Läuferinnen und Läufer ins Flüelatal. Das Altersspektrum reichte vom 11 Jährigen bis zum 71 Jährigen.

Man könnte jetzt versucht sein zu meinen, dass es sich hierbei um einen reinen Breitensportanlass handelt. Breitensport sicher auch, im Teilnehmerfeld befanden sich aber auch Spitzensportler: Beispielsweise ein Bronzemedallengewinner der Europameisterschaften im Ski-OL, Gion Schnyder, und sogar ein Weltmeister im Bike-OL, Simon Brändli. Auch der Nachwuchs war gut vertreten, dies gleich mit drei Jugendeuropameistern im Ski-OL: Alina Niggli, Lea Widmer und Nicola Müller.



Andrin Kappenberger, ebenfalls ein Spezialist im Ski-OL, in den beiden kommenden Disziplinen noch gegen Gion ausrichten?

Bei den Jugendkategorien D20 und H20 gab es keine Überraschungen. Mit Lea Widmer und Nicola Müller setzten sich die Favoriten durch. So gewannen auch in den Elitekategorien mit Daisy Kudre und Gion Schnyder die erwarteten Topläufer. Die Ausgangslage bei den Herren würde aber spannend bleiben. Simon Brändli, der Weltmeister im Bike-OL, fuhr auf den 7. Platz und handelte sich einen Rückstand von genau 17 Minuten ein. Würde er diesen Rückstand im Bike-OL auf Gion kompensieren können? Und was kann

Ich selber startete hoffnungsvoll in der mit 11 Teilnehmern am besten besetzten Kategorie H50. In den einzelnen Disziplinen bin ich eigentlich kein Anwärter auf die vordersten Plätze, als Universalist rechnete ich mir aber in der Gesamtwertung einige Chancen aus. Das funktioniert aber nicht, wenn man eine Brücke auf der Karte über den Flüelabach nicht als solche erkennt und zudem glaubt, eine Abkürzung durch den Tiefschnee nehmen zu wollen, um den Fehler zu kompensieren. Ein Schneeloch zerstörte meine Ambitionen und verwandelte mich zum Schneemann. Fast 10 Minuten Rückstand und der 8. Rang resultierten am Ende. Was würde im Bike- und Ski-OL noch möglich sein?



Szenenwechsel: Bertschikon, 16. Juni 2018, 2. Etappe Tri-O-Cup. 107 Teilnehmer massen sich bei sommerlichen Temperaturen im Bike-OL. Die Schnittmenge aus Ski- und Bike-OL war aber leider nicht ganz so gross. 24 Sportler verteilt auf verschiedene Kategorien waren noch im Rennen um den Titel des OL-Königs. Das Damen-Elitefeld war sehr gut besetzt: Maja Rothweiler, die WM-Bronzemedallengewinnerin 2016 im Bike-OL, konnte Ursina Jäggi, die 2012 WM-Gold in Ungarn geholt hat, genau um 2 Minuten distanzieren und sich so den ersten Platz sichern. Daisy Kudre, die Ski-OL-Spezialistin, handelte sich einen Rückstand von rund 13 Minuten auf Maja Rothweiler ein. Wie viel Zeit hätten wohl die Bike-OL-Spezialistinnen im Ski-OL auf Daisy eingebüsst, hätten sie sich der Ski-OL-Prüfung unterzogen?

Noch spannender war es in der Herren Elitekategorie. Simon Brändli, der Bike-OL Spezialist kämpfte sich wieder an Gion Schnyder heran. Gion Schnyder, der Ski-OL-Läufer büsste 12 Minuten und 3 Sekunden auf Simon Brändli ein. Damit liegt nun Gion Schnyder 4:57 vor Simon Brändli. Das Duell würde sich also in der für beide Sportler gewissermassen artfremden Sportart Fuss-OL entscheiden.



Das grosse Finale mit Jagdstart fand am 29.9.2018 auf dem Zürichberg, dem Heimwald der OLG Zürich, statt.

Am Ende waren es noch 17 Läuferinnen und Läufer, die alle drei Disziplinen fehlerfrei absolvieren konnten. 17 Sportler, die sich nun als komplette OL-Läufer bezeichnen dürfen. Leider gab es bei der Kategorie Damen Elite keine Läuferin, die alle drei Disziplinen absolviert hat. Mit der Abwesenheit von Simon Brändli konnte sich Gion Schnyder ungefährdet den Gesamttitel im Tri-O-Cup bei den Herren in der Elitekategorie

sichern. Auf den zweiten Platz lief Lars Widmer. Die OLG Zürich stellt somit die beiden besten Tri-O-Sportler.

Am spannendsten gestaltete sich die Ausgangslage in der Kategorie H50. Hier waren noch 6 Teilnehmer am Jagdstart. Stefan Pfister, ein ausgezeichnete Bike- und Ski-OL-Läufer startete als erster. Fuss-OL ist aber nicht seine Stärke. Würden Fuss-OL Spezialisten, wie Marcel Ruppenthal oder Roland Meister ihn noch abfangen können? In der Tat gelang Marcel ein ausgezeichnete Lauf. Am Ende fehlten aber rund 2 Minuten, um Stefan Pfister einzuholen. In meinem Heimwald glaubte ich, selber eine reelle Möglichkeit zu haben, mich noch um einen Rang zu verbessern. Wie immer, so praktisch in jedem Training, patzte ich im dichten Wald direkt hinter der Lichtung der Escher-Höhe und dem Schlachtendenkmal. General Massena, der hier in der Schlacht um Zürich gekämpft hat, würde mich wohl nicht als Meldeläufer eingesetzt haben. Stolz bin ich trotzdem, dass auch ich zu den mutigen 17 gehöre, die sich als komplette OL-Läufer bezeichnen dürfen. Vielen Dank an André und die vielen Helfer zur Durchführung dieser in der Organisation sehr aufwändigen neuen Sportart.

Interessant finde ich es, darüber zu spekulieren, ob sich Gion auch in einem international besetzten Feld durchsetzen könnte. Wie gut ist Olav Lundanes auf den Skis? Kann Daniel Hubmann biken?

Bei den Damen ist die Frage nach der weltbesten Tri-O-Sportlerin wohl relativ einfach zu beantworten. Ich habe mal gelesen, dass Tove Alexandersson im Sommer zur Abwechslung auch mal ein Biketraining absolviert.



Es wird gemunkelt, dass vielleicht schon in naher Zukunft ein Tri-O an einem Tag, gewissermassen im Stil eines Triathlons, ebenfalls ohne Pause zwischen den Wettkämpfen durchgeführt werden wird. Ich wäre jedenfalls ein begeisterter Teilnehmer. Starten würde man wohl mit den Skis. Ob man sich anschliessend mit den Langlaufschuhen aufs Bike setzen soll? Oder sollte man doch besser eine alte Skibindung auf den Pedalen montieren?

Timo Widmer



Finisherliste Tri-O-Cup 2018

Herren Elite

1	Gion Schnyder	86	OLG Zürich/Ski-O Swiss	41:50	1	1:24:57	5	39:15	2	2:46:02	0:00
2	Lars Widmer	97	OLG Zürich	1:00:45	8	1:32:14	7	48:51	3	3:21:50	+35:48

Senioren 40-

1	Philipp Häne	72	OLG Galgenen	1:01:54	4	1:35:07	4	35:10	1	3:12:11	0:00
2	Chris Kim	72	OLG Chur	1:17:41	8	1:37:55	6	1:01:21	7	3:56:58	+44:47
3	Thomas Stüdeli	71	OLG Säuliamt/OLG Goldau	1:16:54	7	1:52:34	10	47:35	5	3:57:03	+44:52

Senioren 50-

1	Stefan Pfister	68	-	43:30	4	58:26	1	43:34	8	2:25:30	0:00
2	Marcel Ruppenthal	65	OLG Chur/Ski-O Swiss	42:30	3	1:11:34	8	33:34	1	2:27:39	+2:09
3	Roland Meister	63	OLG Dachsen	45:07	5	1:05:08	3	38:03	6	2:28:19	+2:49
4	Alois Achermann	60	OLK Piz Hasi	41:09	2	1:18:56	11	38:01	5	2:38:07	+12:37
5	Timo Widmer	66	OLG Zürich	50:29	8	1:17:24	10	40:04	7	2:47:58	+22:28
6	Hansruedi Häny	62	Ski-O Swiss	50:11	7	1:21:48	12	1:01:00	11	3:12:59	+47:29

Senioren 60-

1	Urs Keller	58	thurgorienta	41:46	1	1:10:59	4	36:01	2	2:28:46	0:00
2	Hanspeter Oswald	47	OLK Piz Hasi	58:36	3	1:23:50	9	44:56	3	3:07:22	+38:36

Junioren -20

1	Noah Bühlmann	99	OLV Luzern	1:39:27	5	1:49:36	1	57:21	1	4:26:24	0:00
---	---------------	----	------------	---------	---	---------	---	-------	---	---------	------

Seniorinnen 40

1	Rahel Vogel	77	OLG Schaffhausen	1:12:16	8	1:18:07	1	38:57	1	3:09:20	0:00
---	-------------	----	------------------	---------	---	---------	---	-------	---	---------	------

Seniorinnen 60

1	Lotti Spalinger	56	Ski-O Swiss	45:02	1	1:12:13	2	32:19	1	2:29:34	0:00
---	-----------------	----	-------------	-------	---	---------	---	-------	---	---------	------

Juniorinnen -20

1	Michelle Abeni	99	OLG Chur	1:46:21	5	1:26:17	1	43:26	1	3:56:04	0:00
---	----------------	----	----------	---------	---	---------	---	-------	---	---------	------

Clubmeisterschaft der OLG Zürich vom 30. Juni 2018

Am Samstag 30. Juni 2018 fanden unsere Clubmeisterschaften auf dem Churer Hausberg „Brambüesch“ statt. Brambüesch ist nicht nur eine schöne Wanderregion, sondern auch ein vielfältiges und wunderschönes OL-Gebiet: Tolle Wälder, grüne Bergsommerwiesen in Hanglagen mit einzigartiger Alpenflora, mit grasenden Bergkühen und atemberaubenden Panoramablicken.

Als ich bei der Ausschreibung die Streckendaten erblickte, war ich über die Höhendifferenz von 270m schon ein wenig beeindruckt, oder besser gesagt erschrocken. Aber guten Mutes, machten Peter und ich uns am Samstagmorgen auf den Weg nach Graubünden. Von Chur ging es dann auf einer sehr schmalen Strasse in mehreren Kurven auf die schöne Hangterrasse Brambüesch, welche auf 1'600 m ü.M. liegt. Die OLG Graubünden war der Veranstalter und richtete das Wettkampfbüro gegenüber einer Skilift-Talstation ein. Die Bündner Bergsonne strahlte und viele Läufer, u.a. auch von der OLG Zürich, machten sich auf den Weg zum Start.

Den ersten Posten lief ich gut an, aber schon zum zweiten Posten ging es steil den Hang hinauf und erforderte viel Kondition und Kraft. Ich war viel länger unterwegs als erwartet. Für mich (und noch einige andere) war das Gelände wirklich anspruchsvoll. Ich bin mir halt vor allem Mittellandwälder mit vielen Wegen gewohnt. Nach etwa einer Stunde war ich ziemlich erschöpft und vor allem sehr durstig. Neidisch liess ich Christian Schneebeli an mir vorbeiziehen, denn er trug eine Lendentasche mit sich, in der ich ein Getränk sichtete. Mir war sofort klar: So etwas brauche ich beim nächsten Berg-OL auch!

Den 6. Posten habe ich besonders lange gesucht. Er lag in einem steilen Waldstück mit starkem Bodenbewuchs und vielen Steinen. Ich hatte keine Ahnung mehr, wo genau ich mich befand, denn alles sah in meinen Augen etwa gleich aus: Wald, steil und Steine! Ich war erschöpft und überlegte, ob ich aufgeben soll. Doch dann entschied ich mich, aus dem Wald zu gehen, um einen Attackpoint zu finden. Gerade in diesem Augenblick, erblickte ich voller Glücksgefühle eine mir gut bekannte Läuferin und zwar Noëlle. Noëlle meinte, dass sie diesen Posten auch sehr lange gesucht hätte und zeigte mir die Richtung, wo er zu finden war. Ohne Noëlle hätte ich diesen Posten wahrscheinlich nie gefunden! Ich bin Noëlle einiges schuldig und sehr dankbar! Ohne sie, wäre ich Letzte geworden (nun hat sie den Ehrenplatz gekriegt...). Sorry und nochmals danke, Noëlle!

Beim Spaghetti-Plausch auf der schönen Sonnenterrasse vom Restaurant Malixerhof konnten wir dann wieder einige Kräfte tanken. Dort fand auch die Rangverkündigung statt (siehe Fotos).



Vielen Dank an Lena und Roland für das Organisieren der Clubmeisterschaft!
Toll, einmal in einem ungewohnten Gebiet zu laufen. Es war ein herrlicher Tag, der mir in guter Erinnerung bleiben wird. So nudelfertig und erschöpft war ich schon lange nicht mehr! Aber auch stolz, dass ich es geschafft habe 😊.

Janine Dünner



Clubmeisterschaft der OLG Zürich vom 30.06.2018 in Brambrüesch

Herren (13) 5.7 km 350 Hm 18 P

1	Widmer Lars 97	OLG Zürich	55:49	0:00
2	Wey Benjamin 03	OLG Zürich	1:01:25	+5:36
3	Trebicky Vladimir 84	OLG Zürich	1:06:03	+10:14
4	Schnyder Gion 86	OLG Zürich	1:06:05	+10:16
5	Schneebeli Christian 75	OLG Zürich	1:29:04	+33:15
6	Widmer Timo 66	OLG Zürich	1:32:37	+36:48
7	Beck Severin 87	OLG Zürich	1:49:21	+53:32
8	Waser Franz 47	OLG Zürich	1:50:23	+54:34
9	Lutz Hans-Jörg 54	OLG Zürich	2:02:27	+1:06:38
10	Grau Peter 65	OLG Zürich	2:03:50	+1:08:01
11	Werder Roland 54	OLG Zürich	2:12:49	+1:17:00

Nyffenegger Heinz 55 OLG Zürich
Lukasczyk Christian 63 OLG Zürich

Fehlst
Aufg

Damen (9) 4.4 km 270 Hm 13 P

1	Widmer Lea 00	OLG Zürich	48:14	0:00
2	Wey Hanna 01	OLG Zürich	54:14	+6:00
3	Kudre Daisy 93	OLG Zürich	55:13	+6:59
4	Wey Lena 69	OLG Zürich	1:12:23	+24:09
5	Weyermann Irene 75	OLG Zürich	1:43:05	+54:51
6	Dünner Janine 70	OLG Zürich	2:07:36	+1:19:22
7	Pellja Kristi 89	OLG Zürich	2:07:52	+1:19:38
8	Köchle Noëlle 67	OLG Zürich	2:13:14	+1:25:00

Werder Marlis 56

OLG Zürich

Aufg

Senioren (2) 3.0 km 190 Hm 14 P

1	Tritschler Urs 52	OLG Zürich	59:24	0:00
	Greuter Beat 44	OLG Zürich		Aufg

Seniorinnen (2) 3.0 km 190 Hm 14 P

1	Kölla Brigitte 52	OLG Zürich	1:12:12	0:00
	Waser Renate 49	OLK Rafzerfeld		Aufg

Gion Schnyder läuft an der ESOC 2018 im Sprint zu Bronze

Das garstige Wetter mit Wind und teilweise starkem Regen verlieh Schnyder Flügel und er konnte sich einen feinen dritten Platz mit 1:12 Minuten Rückstand hinter Altmeister Khrennikov (RUS) und dem Schweden Rost erlaufen.

Andrin Kappenberger klassierte sich in diesem fordernden Sprint auf Rang 26 mit 4:50 Minuten Rückstand auf den Sieger. Bei den Frauen kämpfte Laura Diener etwas unglücklich und verlor 8:47 Minuten auf die Siegerin aus Schweden Tove Alexandersson.

Als 'ziemlich verrückten Ritt' bezeichnete Gion Schnyder seine heutige Leistung. Der Sprint brachte die erwarteten Routenwahlen, welche bereits zu Posten 1 einige Favoriten aus der Entscheidung fallen liessen. Nicht die weite Umlaufroute über die gut zu belaufende Loipe, sondern die Route querdurch mit einer abenteuerlichen Bachquerung brachte den Erfolg.

So konnte sich Schnyder bis zu Posten 3 in der Spitzengruppe etablieren und übernahm nach einer fordernden Abfahrt im Nassschnee zwischenzeitlich sogar die Führung. Zu Posten 7 schätzte Schnyder jedoch die Loipenqualität falsch ein und sein Ausflug auf die Scooterspur kostete ihn einige Sekunden und dieser Zeitverlust liess ihn Rang 4 zurückfallen. Ein grober Fehler des bis dahin zweitplatzierten Russen Gorlanov kurz vor dem Ziel konnte er nutzen, um auf den Bronzeplatz vorzulaufen und der Schweiz somit die erste Medaille an den diesjährigen Europameisterschaften in Bulgarien zu sichern.



Erik Rost (l), Eduard Khrennikov und Gion Schnyder

(Quellen: <https://www.swiss-orientering.ch/de/news/ski-ol/1344-gion-schnyder-laeuft-an-der-esoc-2018-im-sprint-zu-bronze.html> und <https://orientering.org/european-ski-championships-sprint-master-classes-from-alexandersson-and-khrennikov/>)

Erfolgreiche Nachwuchsläuferinnen OLG Zürich

Hanna Wey und Lea Widmer wurden ins Juniorenkader 2019 von Swiss Orienteering selektioniert. Lea Widmer gehört zudem dem Juniorenkader 2018/2019 im Ski-OL an.

Herzliche Gratulation!



JEC 2018: Schweizer Teams dominieren die Sprintstaffel

Der Junior European Cup als letztes internationales Highlight der Saison beginnt für die Schweiz traumhaft. Beim Heimspiel in den Waadtländer Alpen sorgt das erste Schweizer Team um Lea Widmer, Timo Suter, Reto Egger und Simona Aebersold für einen Sieg in der Sprintstaffel. Die anderen Teams runden die starke Teambilanz ab.

Heute Freitag begann der JEC in Villars-sur-Ollon mit einer Sprintstaffel und für die Schweiz mit dem erhofften Paukenschlag. Durch das am steilen Hang liegende Dorf Villars spielte die Schweiz ihren physischen Trumpf aus. Das erste Schweizer Team lief zwar nicht zu einem Start-Ziel-Sieg, befand sich im engen Rennen von Beginn weg in Tuchfühlung mit der Spitze.

Das Drehbuch passte perfekt: Die erst 18-jährige Lea Widmer eröffnete auf der Startstrecke und hielt den Kontakt zur Spitze, übergab schliesslich an vierter Stelle. Timo Suter und Reto Egger verloren die Spitzenteams Frankreich, Norwegen und Schweden nie aus den Augen. So startete Simona Aebersold mit 21 Sekunden Rückstand an fünfter Stelle. Und die Seeländerin spielte bei einem ihrer letzten Junioren-Einsätze nochmals ihre Dominanz aus und lief an die Spitze. Schweden blieb mit 40 Sekunden Rückstand der Silberplatz. Norwegen holte Bronze.

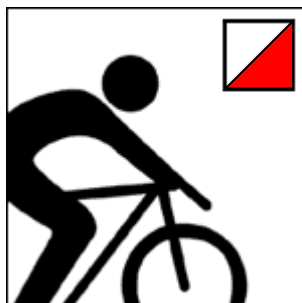
(Quelle: <https://www.swiss-orienteing.ch/de/news/ol/1548-jec-2018-schweizer-teams-dominieren-die-sprintstaffel.html>)

2. Tri-O-Cup

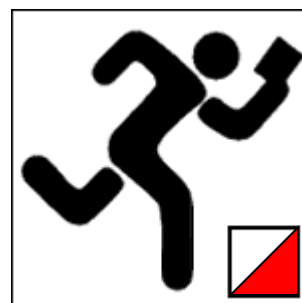
1. Etappe Ski-OL



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-, 70-,
d.h. Damen/Herren -11 (bis Jg. 08), -14 (bis Jg. 05), -17 (bis Jg. 02), -20 (bis Jg. 99)
Damen/Herren Elite, (alle Jg.)
Damen/Herren 40 und älter (ab Jg. 79), resp. 50 (ab Jg. 69), 60 (ab Jg. 59), 70 (ab Jg. 49).

Anmeldung: 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: Samstag, 26. Januar 2019 (Ski-OL-Schweizermeisterschaft Lang, Sparenmoos)

Siehe Ausschreibung Ski-OL-Weekend Sparenmoos / Zweisimmen www.ski-o-swiss.ch

2. Etappe: Samstag, 1. Juni 2019, (Bike-OL)

Bike-OL ist noch in Abklärung, sowohl das Datum, als auch der Ort sind noch nicht gesichert! Voraussichtlich in der Region Aargau. Detaillierte Ausschreibung folgt zu einem späteren Zeitpunkt. (www.mtbo-sui.com)

3. Etappe: Samstag, 21. September 2019 (Fuss-OL mit Jagdstart)

Besammlung 13:00 Uhr in der Region Zürich. Detaillierte Ausschreibung folgt zu einem späteren Zeitpunkt. (www.olgzurich.ch)

Auskunft:

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



E I N L A D U N G
zur Vereinsversammlung 2019 der OLG Zürich am Dienstag,
26. Februar 2019 um 19.00 Uhr in der Hochschulsportanlage
Fluntern im Theorieraum

Traktanden

1. Begrüssung / Traktandenliste / Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der Vereins Versammlung vom 27. 2. 2018
3. Jahresbericht für das Jahr 2018
4. Kassenbericht 2018 / Mitgliederbeiträge 2019
5. Orientierung über das Kartenwesen
6. Jahresprogramm 2019
7. Vorstand (Zusammensetzung, Arbeitsverteilung, ev. Neuwahl von Vorstandsmitgliedern)
8. Feriensportkurs vom 23. bis 26. April 2019 (wer hilft?)
9. sCOOL Tour de Suisse / sCOOL (wer hilft?)
10. Zürcher sCOOL-Cup 2019 in Zürich am 15. Mai im Irchelpark
11. World Orienteering Day's 2019 vom 15. Bis 21. Mai
12. Talent Eye Training vom Sa. 24. Aug. 2019 (Leiter gesucht!)
13. Zürifuchs: Rückblick 2018 und Vorschau auf die 19. Austragung vom 4.9.2019 (wer hilft?)
14. Tri-O-Cup 2019, Fuss-OL am 21. September 2019 (wer hilft ?)
15. Clubmeisterschaft vom Samstag 5. Oktober 2019
16. TOM 2020 im Adlisberg zusammen mit dem OLK Piz Hasi
17. Verschiedenes

Weitere Traktanden, die Ihr gerne besprochen hättet, könnt Ihr mir bis am 18. Februar 2019 mitteilen. Ich hoffe natürlich, euch alle am 26. Februar 2019 in der Fluntern begrüßen zu können.

Zürich, 18. Dezember 2018


A. Schnyder



Orientierungslauf Trainings- und Wettkampfprogramm vom 26. Dezember 2018 bis 16. Dezember 2019

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

Mittwoch, 26. 12. 2018 bis Mittwoch, 2. 1. 2019

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

Donnerstag, 29. 12. 2018

1. Lauf Swiss Ski-OL Cup 2019, Gommer Ski-OL, Biel VS.
(siehe www.ski-o-swiss.ch)

Freitag, 30. 12. 2018

2. Lauf Swiss Ski-OL Cup 2019, 1. Baschi Sprint Ski-OL, Biel VS.
(siehe www.ski-o-swiss.ch)

Montag, 7. 1. 2019

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

Sonntag, 13. 1. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Winter Stadt-OL, Bäretswil.
Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Montag, 14. 1. 2019

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

Montag, 21. 1. 2019

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

Samstag, 26. 1. 2019 1. Etappe Tri-O-Cup 2019

3. Lauf Swiss Ski-OL Cup 2019, Sparenmoos,
Langdistanz SM (siehe www.ski-o-swiss.ch)

Sonntag, 27. 1. 2019

4. Lauf Swiss Ski-OL Cup 2019, Sparenmoos,
Mitteldistanz (siehe www.ski-o-swiss.ch)

Montag, 28. 1. 2019

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

Freitag, 1. 2. 2019

1. Lauf Zürcher Nacht-OL Serie voraussichtlich m Wangenerwald. Details folgen auf
www.olgzurich.ch !

Montag, 4. 2. 2019

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

Freitag, 8. 2. 2019

2. Lauf Zürcher Nacht-OL Serie voraussichtlich im Zürichberg. Details folgen auf www.olgzurich.ch !

Samstag, 16. 2. 2019

5. Lauf Swiss Ski-OL Cup 2019, Sprint Ski-OL (WRE), Bürserberg AUT,
(siehe www.ski-o-swiss.ch)

Samstag, 16. 2. 2019

Ski-OL Sprintstaffel, Bürserberg AUT,
(siehe www.ski-o-swiss.ch)

Sonntag, 17. 2. 2019

6. Lauf Swiss Ski-OL Cup 2019, Mitteldistanz Ski-OL (WRE), Bürserberg AUT,
(siehe www.ski-o-swiss.ch)

Samstag, 23. 2. 2019

7. Lauf Swiss Ski-OL Cup 2019, Ski-OL SM Kurz, Risoux,
(siehe www.ski-o-swiss.ch)

Sonntag, 24. 2. 2019

8. Lauf Swiss Ski-OL Cup 2019, Risoux Ski-OL, Risoux,
(siehe www.ski-o-swiss.ch)

Montag, 25. 2. 2019

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

Dienstag, 26. 2. 2019

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

Samstag, 2. 3. 2019

Delegiertenversammlung Swiss Orienteering in Wil SG

Sonntag, 3. 3. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Welsiker-OL, Winterthur-Hegi.
Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Montag, 4. 3. 2019

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

Freitag, 8. 3. 2019

3. Lauf Zürcher Nacht-OL Serie voraussichtlich im Gubrist. Details folgen auf www.olgzurich.ch !

Samstag, 9. 3. 2019

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

Montag, 11. 3. 2019

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

Ziel: Wir legen uns etwas Kraft zu.

Freitag, 15. 3. 2019

4. Lauf Zürcher Nacht-OL Serie voraussichtlich im Hardwald. Details folgen auf

www.olgzurich.ch !

Sonntag, 17. 3. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Dietiker OL, Dietikon.

Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Montag, 18. 3. 2019

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

Ziel: Wir geniessen das sportliche Spiel in lockerer Atmosphäre.

Samstag, 23. 3. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Nacht-OL Schweizermeisterschaft (NOM), Konolfingen.

Voranmeldung erforderlich!

Montag, 25. 3. 2019

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

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

Montag, 1. 4. 2019

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

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

Sonntag, 7. 4. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Wisliger-OL, Weisslingen.

Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Samstag, 13. 4. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Schweizermeisterschaft Mitteldistanz- OL, Walliswil.

Voranmeldung erforderlich!

Sonntag, 14. 4. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 1. Nationaler OL Langdistanz, Huttwil.

Voranmeldung erforderlich!

Montag, 15. 4. 2019

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

Ziel: Wir geniessen das sportliche Spiel in lockerer Atmosphäre.

Samstag, 20. 4. 2019

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

Dienstag, 23. 4. bis Freitag 26.4. 2019

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

Mittwoch, 24. 4. 2019

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

Ziel: Wir starten konzentriert in die Freiluft-Trainingsaison.

Mittwoch, 1. 5. 2019

Kein Training, 1. Mai!

Mittwoch, 8. 5. 2019

18:15 Uhr Bushaltestelle Glaubtenstrasse Zürich Affoltern.

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

Samstag, 11. 5. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Galgener-OL, Einsiedeln.

Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Sonntag, 12. 5. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 2. Nationaler OL, Sprint, Richterswil

Voranmeldung erforderlich!

Sonntag, 12. 5. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Sprintstaffel, Richterswil

Voranmeldung erforderlich!

Mittwoch, 15. 5. 2019 (World Orienteering Day WOD)

Alle Schulpflichtigen Jugendlichen starten am Zürcher sCOOL-Cup im Irchelpark.

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.

Mittwoch, 22. 5. 2019 ASVZ Sommer OL

Besammlung: ASVZ Sportcenter Fluntern.

Anmeldung: ab 17:00 Uhr direkt vor Ort, Start: zwischen 17:30 und 18:30 Uhr

Mittwoch, 29. 5. 2019

Kein Training wegen Auffahrt!

Samstag, 1. 6. 2019 2. Etappe Tri-O-Cup 2019

Voraussichtlich am Aargauer Bike-OL.

Die 2. Etappe des Tri-O-Cup 2019 ist noch nicht definitiv, Infos folgen auf www.olgzurich.ch.

Mittwoch, 5. 6. 2019

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

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

Samstag, 8. 6. / Sonntag, 9. 6. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Pfingststaffel, Moosalp

Mittwoch, 12. 6. 2019

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.

Mittwoch, 19. 6. 2019

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

Ziel: Den Kompass bewusst als Kontrollinstrument einsetzen.

Samstag, 22. 6. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: UBOL-Staffel in Zürich.

Voranmeldung erforderlich!

Sonntag, 23. 6. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Schweizer Fünferstaffel, OLC Kapreolo, Irchel **Voranmeldung erforderlich!**

Mittwoch, 26. 6. 2019

18:00 Uhr Durchfahrt Polyterrasse oder 18:30 Uhr beim Schützenhaus Höngg.

Pünktlich erscheinen da Massenstart!

Ziel: Trotz Gegnerkontakt immer sauber auf der Karte bleiben.

Sonntag, 30. 6. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Schweizermeisterschaft Staffel-OL, Hunzenschwil.

Voranmeldung erforderlich!

Mittwoch, 3. 7. 2019

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

Ziel: Die Aussagekraft der Höhenkurven richtig interpretieren.

Mittwoch, 10. 7. 2019

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*****

Sonntag, 4. 8. bis Samstag, 10. 8. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Swiss O Week, Gstaad.

Voranmeldung erforderlich!

Mittwoch, 21. 8. 2019

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

Ziel: Der Postenbeschreibung die nötige Beachtung schenken.

Samstag, 24. 8. 2019

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

Sonntag, 25. 8. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 3. Nationaler OL, Langdistanz, Kandersteg.

Voranmeldung erforderlich!

Mittwoch, 28. 8. 2019

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

Ziel: Die Aussagekraft der Höhenkurven richtig interpretieren.

Samstag, 31. 8. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 4. Nationaler OL, Mitteldistanz. Trübsee
Voranmeldung erforderlich!

Sonntag, 1. 9. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Schweizermeisterschaft Sprint-OL, Stans.
Voranmeldung erforderlich!

Mittwoch, 4. 9. 2019

Ab 14.00 Uhr Läufergarderobe Fluntern, Forrenweidstr. 7, 8044 Zürich, vis à vis Zoo. **Wir organisieren die 19. 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.

Samstag, 7. 9. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 5. Nationaler OL, Mitteldistanz. Schwindisbüel
Voranmeldung erforderlich!

Sonntag, 8. 9. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Schweizermeisterschaft Langdistanz-OL, Beringen.
Voranmeldung erforderlich!

Mittwoch, 11. 9. 2019

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

Für Bustransport ab Polyterrasse, **Abfahrt 17:00 Uhr, unbedingt Voranmeldung bei andre.schnyder@hotmail.com** bis 10. 9. 2019 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.

Samstag, 14. 9. 2019

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

Mittwoch, 18. 9. 2019

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

Ziel: Der Postenbeschreibung die nötige Beachtung schenken.

Samstag, 21. 9. 2019 3. Etappe Tri-O-Cup 2019

Voraussichtlich 3. Etappe des Tri-O-Cup 2019 in der Region Zürich.

Detailinformationen folgen auf www.olgzurich.ch .

Sonntag, 22. 9. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Zürcher OL, Team OL, Stammerberg,
Voranmeldung erforderlich!

Mittwoch, 25. 9. 2019

Ab 17.00 Uhr ASVZ Sportcenter Polyterrasse.

Ziel: Wir starten am ASVZ Sprint Stadt-OL.

Samstag, 28. 9. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 6. Nationaler OL, Langdistanz, Brislachallmet-Lenen,
Voranmeldung erforderlich!

Sonntag, 29. 9. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 7. Nationaler OL, Mitteldistanz, Stürmenchopf-Chienberg,
Voranmeldung erforderlich!

Mittwoch, 2. 10. 2019

18.15 Uhr Läufergarderobe Fluntern, Forrenweidstr. 7, 8044 Zürich, vis à vis Zoo.
Ziel: Wir finden die Posten auch in der Dämmerung.

Samstag, 5. 10. 2019

Clubmeisterschaft der OLG Zürich im Rahmen eines Clubweekends im Glarnerland in
Kombination mit dem 8. Nationalen OL. Details folgen rechtzeitig!

Sonntag, 6. 10. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 8. Nationaler OL, Langdistanz, Bräch-Bruwaldalp.
Voranmeldung erforderlich!

Sonntag, 20. 10. 2019

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

Montag, 21. 10. 2019

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Wir starten behutsam und diszipliniert in die neue Hallensaison.

Sonntag, 27. 10. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Winterthurerer OL, JOM Schlusslauf.

Montag, 28. 10. 2019

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

Samstag, 2. 11. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Schweizermeisterschaft im Team OL, Dietschwiler Höchi.
Voranmeldung erforderlich!

Sonntag, 3. 11. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 9. Nationaler OL, Sprint. Wil SG
Voranmeldung erforderlich!

Sonntag, 3. 11. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Sprint-Staffel Schweizermeisterschaft. Wil SG
Voranmeldung erforderlich!

Montag, 4. 11. 2019

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

Montag, 11. 11. 2019

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

Montag, 18. 11. 2019

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

Montag, 25. 11. 2019

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

Montag, 2. 12. 2019

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

Montag, 9. 12. 2019

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

Montag, 16. 12. 2019

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Wir spielen das alte Jahr zu Ende.
Stand: 18. Dezember 2018