



POSTEN 1 / 2019

MITTEILUNGSBLATT DER ORIENTIERUNGSLAUFGRUPPE ZÜRICH

mit Jahresprogramm für 2020



Gion Schnyder gewinnt als erster Schweizer in der Geschichte eine Medaille an der Ski-OL Elite-Weltmeisterschaft in Schweden

Podest über die Mitteldistanz: 1. Eric Rost (SWE), 2. Audun Heimdal (NOR), 3. Gion Schnyder (SUI)

ORIENTIERUNGSLAUF-GRUPPE ZÜRICH

POSTEN 1/2019 (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 1/2020 am 15. Nov. 2020 |
| 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

Protokoll der Vereinsversammlung 2019 der OLG Zürich vom 26. Februar 2019

Ort und Zeit: Theorieraum ASVZ-Sport Center Fluntern, 19:00-20:30 Uhr

Anwesend: Severin Beck, Martin Brändli, Jürg Dinner, Janine Dünner, Peter Grau, Noëlle Köchle, Brigitte Kölla, Gil Meyer, Uschi Meyer, Walter Moser, Heinz Nyffenegger, Anna-Barbara Schaffner, Christian Schneebeli, André Schnyder, Urs Tritschler, Franz Waser, Roland Werder, Lena Wey, Lars Widmer, Timo Widmer

Entschuldigt: Anna Enderlin, Thomas Frei, Nicolas Ginter, Beat Greuter, Christoph Hollenstein, Christian Lukasczyk, Andrea Schaffner, Hannes Schneebeli, Gion Schnyder, Sophie Tritschler, Tobias Tritschler, Marlis Werder, Andrin Wey, Benjamin Wey, Hanna Wey, Lea Widmer

1. Begrüssung / Traktandenliste / Wahl der Stimmenzähler

Der Präsident André Schnyder begrüsst die Anwesenden und eröffnet die Vereinsversammlung 2019. Als Stimmenzähler wird Peter Grau bestimmt.

2. Protokoll der VV 2018 vom 27.02.2018

Das Protokoll der letztjährigen Vereinsversammlung wird mit Applaus verdankt.

3. Jahresbericht für das Jahr 2018

André Schnyder berichtet:

Im Jahr 2018 stand für die OLG Zürich das 50-Jahr Jubiläum im Zentrum. Mit der Organisation des 1. Tri-O-Cup und der Clubmeisterschaft auf Dreibündenstein mit anschliessendem Nachtessen wurde dieses Jubiläum gefeiert. Schon die erste Etappe des Tri-O-Cup, die Ski-OL Schweizermeisterschaft am Bachtel, hat uns dann wesentlich stärker gefordert als geplant. Zu wenig Schnee am Bachtel erforderte eine kurzfristige Verlegung des Bachtel Ski-OL Weekends nach Davos. Nur dank sehr grosser Zusatzarbeit von Lukas Stoffel (OLG Davos) und den beiden Bahnlegern Hans Welti und Michael Frei konnte der Wettkampf am Samstag noch regulär durchgeführt werden. Diesen externen Mitarbeitern gehört mein spezieller Dank, dieser geht aber natürlich auch an alle Helferinnen und Helfer der OLG Zürich, die alles gegeben haben, damit es schliesslich doch noch geklappt hat. Der Schnee, welcher am Bachtel an diesem Wochenende fehlte, fiel dann in Davos so reichlich, dass der zweite Wettkampf am Sonntag abgesagt werden musste. Immerhin war die erste Etappe des Tri-O-Cup, welche gleichzeitig als Schweizermeisterschaft ausgetragen wurde, gerettet. Mit der zweiten Etappe des Tri-O-Cup hat die OLG Zürich Neuland betreten und erstmals einen Bike-OL organisiert. Auch bei diesem Anlass haben drei externe Mitarbeiter viel zum guten Gelingen der Veranstaltung beigetragen. Urs Altorfer und Hanspeter Oswald haben vor Ort dafür gesorgt, dass die Landwirte und die Bevölkerung informiert war und Beat Okle hat sehr gute Bahnen gelegt. Auch dafür ein grosses Dankeschön, natürlich auch an alle Helferinnen und Helfer der OLG Zürich. Mit der dritten Etappe haben wir dann Ende September ab unserer Homepage Zürich-Fluntern den Tri-O-Cup noch erfolgreich zu Ende gebracht mit dem Zürcher Einzel OL. Total 17 Teilnehmerinnen oder Teilnehmer waren nach allen drei Etappen noch in der Gesamtwertung klassiert.

An der Clubmeisterschaft des Jubiläumjahres war die Beteiligung mit 26 Teilnehmenden erfreulich hoch und beim anschliessenden Nachtessen im Malixerhof Brambrüesch herrschte eine tolle Stimmung. Vielen Dank an die beiden Organisatoren Lena Wey und Roland Werder.

Ein Jubiläumsgeschenk der besonderen Art kam am 3. Februar von Gion Schnyder. Er läuft an der Ski-OL Europameisterschaft im Sprint zu Bronze und gewinnt als erstes Clubmitglied der OLG Zürich eine Medaille an einer internationalen Meisterschaft bei der Elite. Nochmals herzliche Gratulation.

An diversen Schweizermeisterschaften gab es für die OLG Zürich Medaillen. Gion Schnyder bei den Herren Elite und Lea Widmer bei den Juniorinnen wurden Schweizermeister im Ski-OL über die Langdistanz. An der Ski-OL Schweizermeisterschaft über die Kurzdistanz holte sich Lea Widmer den Schweizermeistertitel bei den Damen Elite und Gion wurde zweiter bei den Herren Elite.

An der Schweizermeisterschaft im Nacht-OL gewann Benjamin Wey bei den H16 die Goldmedaille und Lea Widmer bei den D18 die silberne Auszeichnung. Benjamin Wey gewann dann auch noch eine Silbermedaille an der Staffel-OL Schweizermeisterschaft zusammen mit Martin Köhle und Janne Tantanini. Eine weitere Medaille gab es für Lea an der Sprint-OL Schweizermeisterschaft, sie wurde bei den D18 zweite. An der Fünferstaffel 2018 konnte die OLG Zürich mit Lea Widmer, Lars Widmer, Gil Meyer, Brigitte Kölla und Gion Schnyder auf den beachtlichen 12. Rang laufen. Hanna Wey holte sich an der Langdistanz Schweizermeisterschaft im Engadin bei den D18 die Bronzemedaille. An der Schweizermeisterschaft über die Mitteldistanz konnte Benjamin Wey bei den H16 auf den Bronzeplatz laufen und Lea Widmer bei den D18 auf das Silbertreppchen steigen. Zum Saisonabschluss gab es an der Team-OL Schweizermeisterschaft nochmals einen zweiten Rang für Benjamin Wey zusammen mit Martin Köhle und Pascal Schärer. Im JOM-Schlussklassament finden wir ebenfalls Clubmitglieder in den Topten. David Baumberger wird 7. bei den H14, Benjamin Wey 3. bei den H16 und Hanna Wey wird 5. bei den D18. Dank ihren sehr guten Leistungen, wurden Lea Widmer und Hanna Wey ins Nationale Juniorenkader aufgenommen. Zu all diesen Top-Leistungen gratulieren wir ganz herzlich!

Am traditionellen Feriensportkurs haben 50 Kinder eine Woche lang unter Anleitung von Helferinnen und Helfern der OLG Zürich den Orientierungslaufsport kennen gelernt und begeistert mitgemacht. Das Talent Eye-Orientierungslauftraining war am 1. September wieder sehr erfolgreich. Am 5. September konnten wir am Schnällschie Züri fuchs 122 Teilnehmende verzeichnen. An diversen sCOOL-Tour de Suisse Etappen in der Stadt Zürich, konnten wieder viele Schulklassen an der Sportart Orientierungslauf schnuppern. Im Sommersemester haben 17 Freilufttrainings stattgefunden und im Wintersemester 20 Hallentrainings. Im Bereich Karten wurde die neue Gubristkarte fertig gestellt, sowie die Schulhauskarten Auhof und Untermoos aktualisiert. Der Posten 1/2018 konnte traditionell knapp vor Weihnachten verschickt werden.

Damit das alles stattfinden konnte, haben viele von euch mit einer grossen Portion ehrenamtlicher Arbeit beigetragen. Dafür möchte ich mich sehr herzlich bedanken.

26.2.2019, André Schnyder

Der Bericht wird mit Dank abgenommen.

4. Kassenbericht 2018 / Mitgliederbeiträge 2019

Bankkonto: Brigitte Kölla erläutert den Kassenbericht für das Jahr 2018. Bei einem Ausgabenüberschuss von CHF 5'825.99 resultiert per 31.12.2018 ein Banksaldo von CHF 29'160.26 (per 31.12.2017: CHF 34'986.25).

Im Speziellen erwähnt Brigitte Kölla die hohen Kosten für den Posten 2018. André Schnyder verweist diesbezüglich auf den Expressauftrag und die grössere Stückzahl (200 statt 150 Expl.). Letztere ermögliche das Auflegen des Postens beim Feriensportkurs, Talent Eye Training, Züri fuchs, etc. zwecks Eigenwerbung. Als alternatives Werbematerial schlägt Brigitte Kölla einen (günstigeren) Faltprospekt vor. Martin Brändli unterstützt diesen Vorschlag und verweist insbesondere auch auf die Bedeutung des Internets. Brigitte Kölla übernimmt den Entwurf eines Faltprospekts.

André Schnyder hält fest, dass unser Verein zwingend ein papierenes Clubheft brauche (Usanz bei allen OLG). Hinsichtlich des Verteilens des Postens an Dritte wird diskutiert, ob die Veröffentlichung unserer finanziellen Situation angemessen ist. Dass auf unserer Webseite der Posten ohne das Protokoll der Vereinsversammlung publiziert wird, wird begrüsst.

Kartenkonto / Jugendkonto: André Schnyder erläutert die Bewegungen des von ihm verwalteten Postkontos.

Kontostände per 31.01.2019: Kartenkonto: CHF 28'329.67 | Jugendkonto: 1'557.00
Aus dem Tri-O-Cup 2018 resultierte ein Reingewinn von CHF 2'005.60, nach Abzug der Preisgelder Elite/Junioren (total CHF 800.00).

Die Kassenberichte werden mit Dank an Brigitte Kölla und André Schnyder angenommen.

Mitgliederbeiträge 2019: In Anbetracht der aktuellen SOLV-Beiträge (94 x CHF 30.00) stellt sich die Frage nach der Angemessenheit der bisherigen Mitgliederbeiträge der OLG Zürich. Thematisiert wird die Anzahl der dem SOLV zu meldenden Mitglieder (inkl. Passivmitglieder? Gönner?). André Schnyder hält fest, dass alle Clubmitglieder, d.h. auch Passivmitglieder, Gönner und Jugendliche SOLV-Beiträge zahlen. Der SOLV brauche zudem das Geld wirklich. In Anbetracht der vorgenannten Finanzlage wird beschlossen (1 Gegenstimme), die Mitgliederbeiträge im Jahr 2019 unverändert zu belassen (CHF 50.-- für Erwachsene (ab Jg. 1998); CHF 15.-- für 17 bis 20-Jährige (Jg. 1999-2002), gratis für bis 16-Jährige (bis Jg. 2003); CHF 35.-- für Passiv-Mitglieder.

Unterstützungsbeiträge 2019 an OL-/Ski-OL-Kaderläufer/innen: Aufgrund der guten Finanzlage wird einstimmig beschlossen, im 2019 wieder folgende Unterstützungsbeiträge aus dem Jugend- bzw. Bankkonto ausbezahlen:

CHF 500.--/Jahr Regionalkader; CHF 1'000.--/Jahr Juniorenkader; CHF 2'000.--/Jahr Elitekader.

5. Orientierung über das Kartenwesen

Martin Brändli informiert:

2018: Karte Gubrist mit Qualitätssignet

2019: Karte Irchelpark (Aufnahme Martin Lerjen), Karte Allenmoos/Steinkluppen (Aufnahme Benjamin Wey), Karte Adlisberg (exkl. Kerngebiete TOM 2020, Aufnahme Martin Lerjen).

2020: Karte Adlisberg (Kerngebiete TOM 2020, Aufnahme Martin Lerjen vor Sommerferien)

Karte Adlisberg: Bei 7-8 km² und CHF 2'000.--/km² resultieren Aufnahmekosten von etwa CHF 15'000. Diese Ausgaben für die Neuaufnahme der ganzen Karte, und nicht nur des TOM-spezifischen Teils, werden mit den erwarteten Einnahmen als tragbar erachtet.

6. Jahresprogramm 2019

Das Jahresprogramm 2019 wurde im Posten 1/2018 veröffentlicht und ist auch auf unserer Homepage zu finden.

Für mehrere Anlässe werden traditionell Helfer und Unterrichtende gesucht (vgl. nachgenannte Traktanden). Wer sich engagieren will, melde sich bitte bei André Schnyder.

7. Vorstand (Zusammensetzung, Arbeitsverteilung, ev. Neuwahl von Vorstandsmitgliedern)

Der Vorstand setzt sich weiterhin mit André Schnyder als Präsident, Brigitte Kölla als Kassiererin, Gil Meyer und Severin Beck als Jugendbetreuer, Martin Brändli als Kartenchef und Urs Tritschler als Aktuar zusammen. Janine Dünner bleibt Redaktorin des Postens. André Schnyder bedankt sich für die geleistete Arbeit.

8. Feriensportkurs vom 23. bis 26. April 2019 (Wer hilft?)

Der traditionelle Feriensportkurs der Stadt Zürich findet jeweils am Vormittag für zwei Stunden statt. Interessierte Helfer melden sich bitte bei André Schnyder.

9. sCOOL Tour de Suisse / sCOOL (Wer hilft?)

Noëlle Köchle wird eine doodle-Umfrage für noch nicht gefundene Helfer einzelner sCOOL-Etappen starten.

10. Zürcher sCOOL-Cup 2019 in Zürich am 15. Mai 2018 im Irchelpark

Interessierte Helfer melden sich bitte bei André Schnyder.

11. World Orienteering Day 2019 vom 15. bis 21. Mai 2019

(keine Ausführungen)

12. Talent Eye Training vom Sa. 24. August 2019 (Leiter gesucht!)

Das Schnupper-OL-Training im Rahmen des Talent Eye Angebotes der Stadt Zürich findet dieses Jahr am Samstag 24. August 2019, vormittags, auf der Hochschulsportanlage Fluntern statt. Leiter melden sich bitte bei André Schnyder.

13. Zürifuchs: Rückblick 2018 und Vorschau auf die 19. Austragung vom 4.9.2019 (Wer hilft?)

2018 wurden unter 122 teilnehmenden Kindern die schnellste Zürifuchs erkoren.

Helfer für die 19. Austragung am Mittwoch 4. September 2019 melden sich bitte bei André Schnyder.

14. Tri-O-Cup 2019, Fuss-OL m 21. September 2019 (Wer hilft?)

Interessierte Helfer melden sich bitte bei André Schnyder.

15. Clubmeisterschaft vom Samstag 5. Oktober 2019

Die Familie Wey organisiert ein Clubweekend im Glarnerland (am Sonntag 6.10.2019 findet der 8. Nationale OL statt, Karte Bräch-Bruwaldalp). Lena Wey sucht nach Unterkunftsmöglichkeiten, nachdem auf Anfrage hin 9 Stimmen für ein Lagerhaus und 8 Stimmen für ein Hotel gezählt werden.

Die Frage von Gil Meyer nach dem Interesse an weiteren gemeinsamen OL-Weekends wird mit 12:1 Stimmen positiv beantwortet. Die Umsetzung ist eher in der Saison 2020 realistisch.

16. TOM 2020 im Adlisberg zusammen mit OLK Piz Hasi

Karte und Bahnen: OLG Zürich

Helfer: OLK Piz Hasi

WKZ: Schulhaus Looren (mit 2 Turnhallen)

17. Verschiedenes

a) DV Swissorienteering 2019: André Schnyder und Christian Schneebeli vertreten am 2. März 2019 die OLG Zürich.

b) DV OLVZ 2019: Gil Meyer und Walter Moser vertreten am 14. März 2019 die OLG Zürich.

c) SOW 2019: Roland Werder hat anlässlich der Swiss O Week 2019 ein Chalet mit sechs Doppelzimmern gemietet. Ein Doppelzimmer ist noch frei: Wer hat Interesse?

d) ARGUS Nachtstaffel: Franz Waser erkundigt sich, ob jemand an einer Teilnahme interessiert sei.

e) diverse Flyers: André Schnyder weist auf diverse eingegangene Flyers hin (Auflage).

f) Nachwuchs OLG Zürich: Lena Wey fragt, ob man sich in einer Gruppe eingehender mit dem Nachwuchsthema auseinandersetzen könne. Es sei diesbezüglich nicht nur ein Flyer zu entwerfen, sondern ein Konzept zu erarbeiten. Zu definieren sei z.B. der Fokus: Familien? nur Junge? etc. Der konstituierten Gruppe mit Lena Wey, Noëlle Köchle, Severin Beck, Martin Brändli, Gil Meyer, Jürg Dinner und Brigitte Kölla wird das entsprechende Mandat erteilt.

André Schnyder bedankt sich bei allen Teilnehmenden und schliesst die Versammlung mit den guten Wünschen für eine erfolgreiche Saison.

Zürich, 14. März 2019

Urs Tritschler

WSOC 2019: Bestes WM-Resultat ever – Bronze für Gion Schnyder

Gion Schnyder gewinnt als erster Schweizer in der Geschichte eine Medaille an einer Ski-OL Elite-Weltmeisterschaft in Schweden über die Mitteldistanz die Bronzemedaille, nur 11 Sekunden hinter dem Sieger Eric Rost und 6 Sekunden hinter dem zweitplatzierten Audun Heimdal.



Gion Schnyder machte es spannend, sehr spannend, ausserordentlich spannend! Nach den drei Schlaufen, welche auf einem Plateau des Vallsberget oberhalb des Lindbäcksstadion gelaufen wurde, lagen vier Athleten in Front, darunter Gion Schnyder. Auf der Abfahrt über das feine Scooternetz durch den lichten Wald hinunter ins Stadion unterlief dem führenden Quartett jedoch noch einen Fehler, welcher kurz vor der Einfahrt ins Stadion zu einem Zusammenschluss von sieben Athleten führte. Schnyder konnte in diesem Tram hinter dem Russen Lamov fast

immer den zweiten Platz behaupten und stempelte so auch den letzten Posten als Zweiter hinter Erik Rost (SWE). Rost konnte trotz einem verlorenen Ski auf der Abfahrt wieder die Führung übernehmen, nachdem er diesen wieder an seinem Fuss befestigt hatte. Hinter Schnyder machte jedoch der Norweger Audun Heimdal mächtig Dampf und konnte dank Turboskis an den Füßen, den Schweizer kurz vor dem Ziel noch überspurten.

„Dies ist wohl der schönste Ski-OL Tag in meinem Leben,“ strahlte ein überglücklicher Gion Schnyder nach dem Zieleinlauf. „Diesen Erfolg musste ich mir über die ganze Saison so sehr erleiden. Noch am Donnerstag und Freitag hatte ich Halsweh und erst in der Nacht auf heute, konnte ich mich wirklich gut erholen! Es war ein so schöner Ski-OL mit vielen kleine, feinen Scooterspuren im oberen Teil. Ich traf die richtigen Entscheidungen, war jedoch viel alleine unterwegs und erst im zweiten Teil der dritten Schlaufe lief ich mit Erik Rost (SWE), Andrey Lamov (RUS) und Linus Rapp (SWE) zusammen. Die Schussfahrt hinunter Richtung Ziel über die schmalen Scooterspuren mit vielen links-rechts-Entscheidungen liefen wir zusammen. Da wusste, heute könnte was drin liegen!“

Dass was drin lag, wissen wir jetzt und so gewann Gion Schnyder als erster Schweizer eine WM-Einzel-Medaille im Ski-OL und konnte den 7. Rang von Lukas Stoffel als bisher bestes Resultat ablösen. Nun hängen die Trauben in Zukunft noch höher.

(Quelle: <https://www.swiss-orienteeing.ch/de/news/ski-ol>)



**Die OLG Zürich gratuliert dir ganz herzlich
zur ersten Elite-WM-Medaille in der Clubgeschichte!**

Gion Schnyder ist damit der erste Schweizer Ski-OL Läufer der an einer Weltmeisterschaft eine Medaille gewinnen konnte. Als Würdigung für seine starke Leistung wurde er nun von der Jury der Bündner Sportnacht für den Titel „Bündner Sportler des Jahres“ nominiert.



000.85
STANDARD
20215188
68734316
CH-3030
DIE POST



WebStamp



Gion Schnyder, Via Cilis, 7157 Siat

Redaktion Posten OLG
Janine Dünner
Hasenmatt 17
8604 Volketswil

www.swisspost.com/postcardcreator

Liebe Klubmitglieder
OLG Zürich

vielen Dank für eure
Unterstützung- und
das Engagement
beim Voting bei der
Wahl zum Bündner-Sportler (4. Rang)

- Gion Schnyder**
- Worldranking 2019
7. Place
 - World Ski Orienteering
Championships 2019
3. Place
 - Overall Worldcup 2018
6. Place
 - European Ski Orienteering
Championships 2018
3. Place



Liebe Grüsse Gion



Ski-OL Diplom in der EM-Sprintstaffel für Lea und Gion



Lea Widmer und Gion Schnyder sicherten der Schweiz an der EM-Sprintstaffel als Sechste ein Diplom.

Lea Widmer gelang ein guter Einstieg ins Rennen: «Ich war sehr sehr sehr nervös vor dem Start und machte mir viel Druck», so die Zürcherin. «Ich bin jedoch sicher und genug vorsichtig ins Rennen gestartet um flüssig und fehlerlos laufen zu können. Ich war überrascht, als ich gemerkt hatte, dass ich so

fast in Kontakt zu der Spitze bleiben konnte und ohne viel Zeit zu verlieren an Gion übergeben konnte. Ich bin sehr glücklich über mein Lauf.» Gion Schnyder, der nach Widmers gutem Start inmitten von Topteams übernehmen durfte, konnte sich gut auf seine Aufgabe konzentrieren. «Zu Beginn mitlaufen und dann umschalten auf sauberes, effizientes Navigieren», erklärt Schnyder sein Konzept. Dadurch gelangen ihm drei technisch fehlerfreie Runden und auch physisch konnte er gut mithalten und aus dem Vollen schöpfen. Widmer und Schnyder sicherten sich als sechste Nation verdient ein Diplom.

(Quelle: <https://www.swiss-orienteering.ch/de/news/ski-ol/1614-ski-ol-diplom-in-der-sprintstaffel.html>)

Lea Widmer hat eine tolle Junioren-WM gezeigt: 16. Rang in der Langdistanz, 4. Rang im Sprint (es fehlen 3 Sekunden zur Medaille!) und 12. Rang in der Mitteldistanz!

Staffel-Bronze für Hanna Wey an der Jugend-EM 2019 in Weissrussland

Hanna sichert sich an der EYOC in Weissrussland zusammen mit Vera Moser und Lilly Graber den dritten Platz in der Staffel der D18. Zusammen mit dem 9. Rang über die Langdistanz und dem 49. Rang im Sprint kann sie auf erfolgreiche Wettkämpfe zurückblicken.

Benjamin Wey gelangen in und um die Stadt Grodno ebenfalls ausgezeichnete Leistungen und er konnte drei Mal in die besten fünfzehn laufen (7. Long, 10. Staffel, 14. Sprint).



Herzliche Gratulation!



12 Fragen an Gion Schnyder...

Island-Durchquerung zu Fuss



1. Bitte beschreibe dein Projekt in zwei, drei Sätzen.

Island vom Nördlichsten zum südlichsten Punkt, zu Fuss und unabhängig von Zivilisation und deren Infrastruktur, zu durchqueren.



2. Wie viele Kilometer hast du zu Fuss zurückgelegt und in wie vielen Tagen?

Es ergaben sich rund 600km in 12 Tagen.

3. Wie hast du übernachtet?

In einem erstaunlich heimeligen Einmann-Zelt, welches mir täglich grösser und komfortabler vor kam.

4. Wie hast du dich gepflegt?

Da ich gänzlich auf die Zivilisation verzichten wollte, war mein Lebensmittelgeschäft und Garten mein Rucksack. Ich hatte im Vorfeld der Reise die Mahlzeiten in Rationen in kleine Trockenbeutel abgepackt. Es entstanden für 15 Tage 28 Portionen aus Buchweizenflocken, Reisflocken, Kartoffelmehl und den Buchstabenteigwaren. Gemischt und verfeinert mit verschiedenen Sorten Fertigsuppenpulver, Kokosmilchpulver und vom letzten Sommer getrockneten Pilzen. Dazu 400g selbstgetrocknete Cassisbeeren, 400g getrocknete Bananen, 400g gesalzene Mandeln, 400g Datteln und fürs Frühstück 30 Corny Haferflockenriegel. Wasser zum Kochen besorgte ich mir direkt aus den unzähligen Bächen, Flüssen und Seen. Zubereitet habe ich die Mahlzeiten auf einem kleinen Spiritbrenner. Auf dem ich mir mittags und abends je eine der Rationen kochen wollte. Die Realität sah dann nach vier Tagen etwas anders aus. Wetterbedingt war es in den meisten Fällen unmöglich ohne Wind und Wetterschutz zu kochen. Ich entschied mich nur noch abends im Zelt warmes Essen zuzubereiten. Tagsüber begnügte ich mich mit den Corny Riegeln am Morgen, und Salznüssen mit Beilage von den getrockneten Bananen und Datteln während des Tages.

5. Was war die grösste Herausforderung für dich?

Das Verständnis zu akzeptieren, dass eine Vorstellung nichts mit der Realität zu tun hat.

6. Gab es etwas, das ganz anders gelaufen ist oder nicht so funktioniert hat, wie geplant?

Eigentlich fast alles. Und schlussendlich habe ich verstanden, dass ich genau deswegen etwas wie dieses Projekt machen wollte. Um mir Aufgaben zu stellen, denen ich hilflos ausgeliefert bin. Aufgaben die mich zwingen Lösungen zu finden, die es nicht gibt. Lösungen, welche dich zum Handeln bewegen, eigene Grenzen kennen zu lernen und die Möglichkeit zu entdecken, dass eigenes Handeln fast grenzenlose sein kann.

7. Was war die spannendste Begegnung unterwegs?

Die Begegnungen mit jenen Momenten, in denen man sich in seinem Handeln als sich selbst erkennt.

8. Welches war der schönste Moment unterwegs?

Die hilflosen Momente, in jenen man der Situation ausgeliefert ist. Nicht mehr kann, nicht mehr will. Aber keine andere Wahl hat als zu müssen, weil man es sich in den Kopf gesetzt hatte, den einzigen Weg es irgendwie trotzdem zu erreichen ist, es weiter zu probieren. Dann kommt man irgendwann an den Punkt an dem man zwar immer noch nicht kann und will, es einfach zu akzeptieren gelernt hat und damit lebt. Auch das geht bis man realisiert, dass man erreicht hat, was einem unvorstellbar vorkam. Diese Momente lassen die Grenzen der eigenen limitierten Vorstellung verschwinden und öffnen einem neue Horizonte. Es geht immer, selbst wenn man nicht mehr will und kann.

9. Was hast du unterwegs am meisten vermisst?

Das mag jetzt etwas komisch klingen, aber ich kann mich wirklich an keine Situation erinnern, in der ich das Gefühl hatte, etwas zu vermissen. Es war fast oft überfordernd und schwierig, aber damit war ich gut beschäftigt und eigentlich wunschlos glücklich. Das habe ich sicher nicht in jedem Moment so verstanden. Die Emotionen deckten wohl wirklich fast das gesamte Spektrum ab. Aber das machte mich eigentlich wirklich wunschlos glücklich.

10. Was hast du am Ziel als Erstes gemacht?

Geweint. Aus Traurigkeit, Freude, Verzweiflung, Erleichterung... Emotionen, die zusammengefasst wohl als unfassbares Glück verstanden werden könnten, wenn man sie dann verstehen würde.

11. Nehmen wir an, ich möchte die gleiche Tour auch machen: Was ist dein wichtigster Ratschlag für mich?

Es zu tun und nicht damit aufzuhören, bis es getan ist.

12. Hast du schon wieder ein neues Projekt geplant?

Geplant nicht. Aber die Träume gehen noch nicht aus.

12 Fragen an Lea Widmer...

Runon ja rajaton trail – 2000 km zu Fuss von Kotka bis Mehamn



1. Bitte beschreibe dein Projekt in zwei, drei Sätzen.

Ich wollte zu Fuss, mit Laufen und Wandern von Kotka am Finnischen Meerbusen bis an Europas nördlichste Festlandküstenzunge, das Nordkinn gelangen. Ich erlebte in diesen 2.5 Monaten nicht nur die Veränderung der Landschaft (Mischwald – Birkenwald – Tundra - Steinwüste) sondern auch den Wechsel der Jahreszeiten sehr eindrücklich: Gestartet bin ich bei über 30°C und mit einem Sonnenstich (der glücklicherweise der schlimmste medizinische Zwischenfall blieb), später begleitete mich dann während einigen Wochen immer wieder Regen bis dann gegen Ende der erste Schnee fiel und mit den halbgefrorenen Sümpfe zusammen das Vorwärtskommen zu einem Kampf gegen nasse Füsse und die Kälte machten.

2. Wie viele Kilometer hast du zu Fuss zurückgelegt und in wie vielen Tagen?

2039 km in 73 Tagen

3. Wie hast du übernachtet?

Ich schlief meist in meinem Zelt, das «Lofoten 1» von Nordisk. Dieses Zelt kann ich übrigens wärmstens empfehlen, es lässt sich auf die Grösse einer Falsche zusammenpacken, ist sehr leicht und einfach zu flicken. Es ist, auch wenn man das nicht glauben mag, wenn man das erste Mal darin liegt, genug gross, auch um darin zu essen oder den Schlafsack und das Mätteli ein- und auszupacken, was vor allem wenn es regnet oder schneit sehr wichtig ist.

In Finnland gibt es ausserdem sog. Autiotupa's, sehr einfach eingerichtete, öffentliche Holzhütten. Wenn möglich habe ich in denen übernachtet, auch um meine Sachen wieder zu trocknen. Auch Lavu's und Kota's (offene Schutzdächer und Lappenzelte) konnte ich nutzen.

Für Pausentage bzw. wenn es sich sonst ergeben hat habe ich manchmal auch ein Mökki (ein kleines Häuschen) auf einem Campingplatz gemietet. Oft sind diese nicht teuer. Wenn man Glück hat, kommt man mit 20-40 Euro pro Nacht davon, kriegt dafür sogar noch Zugang zu einer Dusche und einer Gemeinschaftsküche, oft gibt es sogar eine Waschmaschine.

4. Wie hast du dich gepflegt?

Ich habe meine Route den Läden angepasst, im Süden bin ich so alle 2-3 Tage an einem Lebensmittelgeschäft vorbeigekommen, wo ich Einkaufen konnte. Im Norden musste ich manchmal bis zu 10 Tage mein Essen mittragen. Ich habe beim Einkaufen jeweils darauf geachtet, möglichst leichtes, energiereiches Essen zu bekommen, was allerdings nicht immer ganz einfach war. Wenn möglich habe ich auch gegessen, was der Wald gerade so im Angebot hatte: Himbeeren, Walderdbeeren, Brennesseln, Pilze, Preiselbeeren, «Lakka» (Moltebeeren) etc.

Meine Durchschnitts-Verpflegung setzte sich etwa so zusammen:

- *Zmorgen: Getreidebrei mit Butter und Tee*
- *Mittag: Knäckebrot und Käse*

- *Zwischendurch: Schokolade und Rosinen- Erdnuss-Mischung*
- *Znacht: Pasta mit Tomatensauce und frischgepflücktem Brennnesselspinat oder Eierschwämmchen.*

Getrunken habe ich jeweils direkt aus den Bächen und Seen, im Süden bzw. in landwirtschaftlich genutzten Gebieten habe ich Chlor-Entkeim-Tabletten verwendet, einfach um sicher zu gehen.



Nationalpark Heidelbeeren wachsen fast in ganz Finnland und sind eine willkommene Abwechslung zum sonst eher vitaminarmen Speiseplan.



Tag 21: Der Znacht köcherlet auf dem wunderbaren Kocher, den ich von Gion bekommen habe.

5. Was war die grösste Herausforderung für dich?

Immer wieder lief ich Stunden lange (mangels besserer Routenplanung...) endlosen geraden Asphaltstrassen nach. Immer wieder hielten Autofahrer an und fragten mich, ob sie mich irgendwohin fahren sollen. An einmal erinnere ich mich besonders gut. Ich war auf dem Weg nach Ruka, einem Wintersport Ort, zu welchem aus meiner Richtung nur eine fast autobahnähnliche Strasse führte, der ich ca. 30 km folgen musste. Zudem regnet es den ganzen Tag in Strömen. Ich hatte Hunger aber keine Lust anzuhalten und so pflotschnass wie ich war eine Esspause zu machen. Ich hatte nicht gerade gute Laune, einige Autos und Lastwagen hatten mich mit über 100 km/h sehr knapp überholt und mir dabei jedes Mal eine Ladung Dreckwasser an die Beine gespritzt. Ich war lange alleine gewesen und hatte wenig Möglichkeit gehabt zu Gesprächen. Die Strasse zog sich scheinbar in die Unendlichkeit vor sich hin und ich fragte mich immer wieder, warum genau ich mir das eigentlich antat.

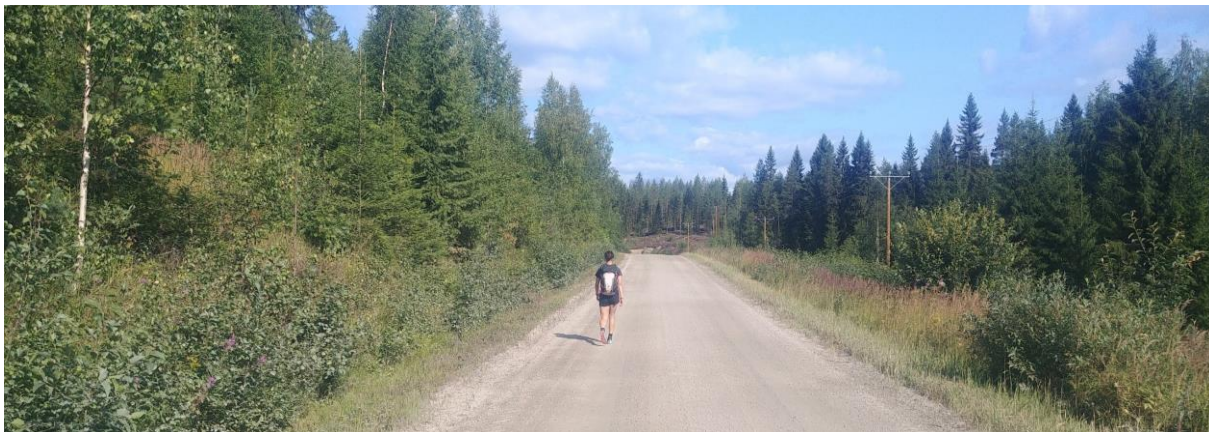
Da überholte mich ein Auto, bremste und fuhr an den Strassenrand. Eine junge Frau beugte sich über den leeren Beifahrersitz und öffnete die Türe für mich. Ich könne doch nicht bei diesem Wetter einer so hässlichen Strasse nachlaufen meinte sie. Ich hätte doch sicher kalt, und Hunger. Sie habe Zimtschnecken gebacken, sagte sie und deutete auf den Rücksitz wo ihre beiden Kinder die Zimtschnecken in sich hineinstopften und mich angrinsten. Sie fahre mich gerne. Sie seien auf dem Weg nach Ruka, zu den Grosseltern der Kleinen, aber sie habe Zeit, fahre mich auch sonst wo hin. Wohin ich denn unterwegs sei?

Es war zum Heulen. Eigentlich ist mir genau das Angeboten worden, was ich mir die letzten Stunden hindurch am meisten gewünscht hatte. Nur noch viel freundlicher, mit warmen duftenden Zimtschnecken verziert... Aber ich sagte nein. Denn es war mein Projekt. Mein Ziel, zu Fuss die Strecke zu schaffen. Dieses «Nein» war wohl das schwierigste meiner ganzen Reise.

6. Gab es etwas, das ganz anders gelaufen ist oder nicht so funktioniert hat, wie geplant?

Ich habe nicht mit der extremen Hitze gerechnet, die ich in den ersten zwei Wochen erlebt hatte. Obwohl ich so oft wie möglich getrunken habe, trocknete mein Körper aus und ich schaffte es nicht, langfristig genug Wasser zu mir zu nehmen. Zusammen mit der starken Sonneneinstrahlung, die ich sehr schlecht ertrug, bekam ich nach einigen zu langen, zu anstrengenden Tagen einen Sonnenstich.

Im grossen und ganzen aber klappte das meiste sehr gut, viel besser als erwartet. Dieser Sonnenstich war dann glücklicherweise auch das grösste Medizinische Problem.



35°C und staubige Landstrassen – nicht wie ich mir die ersten 2 Wochen vorgestellt habe...



Schon viel besser! «Stägliwägli» - easy walking im Tillika

7. Was war die spannendste Begegnung unterwegs?

Es gab einige sehr schöne und spannende Begegnungen. Ich denke die ist der grosse Vorteil, wenn man alleine unterwegs ist: man kann sich viel eher auf die Menschen, die man trifft, einlassen.

In einer uralten verlassenen Hütte nördlich vom Hammastunturi in der ich übernachtet habe, traf ich einen Finnen mit langen, verfilzten Haaren, tief eingefallenem, olivfarbenen Gesicht und einem grossen Rucksack. In meinem Tagebuch nannte ich ihn hinterher immer «den Mann mit den funkelnden Augen.» Kann sein, dass die Sache mit den funkelnden Augen an den Kerzen lag, die wir anzündeten um am Abend Licht zu haben, es passt aber so oder so: dieser Mann, dessen Namen ich leider nicht kenne, ist einer jener wenigen Menschen, von welchen ich mich verstanden fühlte unterwegs. Mir wurde so oft gesagt, was ich mache sei zu gefährlich. Als junge Frau könne man doch nicht so lange einfach allein unterwegs sein. «You're such a brave girl, such a crazy girl!», irgendwann konnte ich diesen Satz nicht mehr hören. Und oft wurde einfach nur den Kopf geschüttelt und gedacht, ich sei völlig übergeschnappt.

Er jedoch tat nichts dergleichen. Der Mann mit den funkelnden Augen war begeistert. Er wollte alles hören, fragte nicht nach dem gewöhnlichen Smalltalk-Gerede sondern hörte gespannt zu, wenn ich vom Wechsel der Landschaft erzählte und von den Bäumen, von Troll-Stimmen, die man hört, wenn man lange allein im Wald ist. Und wir diskutierten über all das, was mir schon so lange im Kopf herum ging, in den vielen Stunden in der Wildnis. «It all comes together now» sagte er immer wieder. Für ihn war es Schicksal, eine Fügung, ein kleines Wunder mich dort an diesem Tag in dieser einsamen Gegend zu treffen. Wir sprachen über Gott und die Welt, über die Schokoladen Produktion in Finnland und der Schweiz, über Hesses Steppenwolf, über s Reisen und allein sein. Er erzählte, dass er 2 Jahre zuvor ebenfalls versuchte, vom Süden Finnlands in den Norden zu laufen, allerdings scheiterte er, da der Wintereinbruch zu früh kam, und er mit seiner Sommerausrüstung im Schnee nicht mehr weiter gehen konnte. Er sei dann die restliche Strecke noch mit dem Velo gefahren, so richtig aufgegeben hatte er die Möglichkeit die Strecke zu meistern aber noch nicht. Er gab mir viele Tipps und Tricks mit auf den Weg, ich merkte, wie gern er wollte, dass ich es, auch für ihn, wie er sagte, schaffe.

«But the Mountains in Norway are dangerous. They are cold-hearted. Merciless. They don't care about the people. », warnte er mich. Wie recht er damit hatte sollte ich einige Wochen später selbst erleben dürfen. Als Vorbereitung darauf machte der Mann mit den funkelnden Augen mir noch eine Tasse heissi Schoggi über dem Feuer und kurz darauf schlief ich ein.

Am nächsten Morgen wachte ich wie meist früh, gegen halb sechs Uhr, auf, da schlief er noch. Ich holte Wasser vom Fluss, machte Feuer und legte ihm eines der Fladenbrote hin, die ich am Tag zuvor in der Riitakoski-Hütte aus Hafermehl und Wasser direkt auf der Ofenplatte gebacken hatte. «I gotta go now, the north's waiting for me» schreib ich auf einen Zettel den ich zum Brot legte und trat hinaus in den Wald, lief über mit Eiskristallen überzogene Rentierflechten und Sümpfe. Auf dem nächsten Hügel blickte ich zurück. Die Hütte konnte ich nicht mehr sehen, aber ein dünner Rauchfaden stieg in den klaren Himmel hinauf. Ein wunderbarer Tag lag vor mir. Auf dem Gipfel blieb ich stehen und sang in die kalte frische Luft hinaus. «I gotta go now, the north's waiting for me.» In mir kribbelte es. Ich hatte es bis hier geschafft, den Rest würde ich auch noch schaffen. Ich glaube es war so still, dass mein Singen bis zur alten Hammastunturihütte hinunter zu hören war, und ich hoffe, er hat mich gehört, der Mann mit den funkelnden Augen.

8. Welches war der schönste Moment unterwegs?

Ich übernachtete einmal in einer Holzhütte auf dem Pass zwischen dem kleinen und dem Grossen Riisitunturi, zwei nur ganz knapp baumlose Hügel in einem wunderschönen Nationalpark. Am Abend liess ich mein Gepäck bei meinem Lagerplatz zurück und lief barfuss durch die Heidelbeersträucher und das Rentiermoos auf den Pikku Riisitunturi um mir den Sonnenuntergang anzuschauen. Der Himmel leuchtete in Pastellfarben, wie ich es bisher nur in Lappland erlebt hatte. Es reihten sich Waldhügel an Waldhügel, «Vaara» auf Finnisch. Ich blickte zurück nach Süden, sah woher ich gekommen war. Ich betrachtete den Horizont und wusste, dass ich von dort, dort weit weg, wo die Hügel in der Dämmerung verblassen gekommen bin. Während der Blick nach Süden so ein Blick in die Vergangenheit war, war der Blick nach Norden ein Vorausschauen, ein Blick in die Zukunft. Bis dort über diesen Horizont hinaus und dann nochmals noch viel weiter über den nächsten Horizont hinaus würde ich laufen. Gegen Westen fällt der Hang erst sanft, dann etwas steiler ab und öffnet den Blick in ein Tal. Eine kleine Fläche ist vor vielen Hundert Jahren gerodet worden, Schafe weiden auf ihr. Sie liegen im Gras wie kleine weisse Punkte in der Dunkelheit. Ein Bach schlängelt sich als dunkles Band durch das Tal und von ihm steigt ein Nebelstreifen auf. Auf der Weide stehen einige kleine Holzhütten, ein Stall, eine Sauna, ein Waschhaus am Bach. Sie sind die einzigen Spuren der Menschen die ich von hier aus sehen kann. Gebaut aus dem Holz vom Wald, der rundherum wächst. Ich fühle mich klein, winzig klein in einer grossen, wunderbaren Welt. Ein wunderschönes Gefühl.

9. Was hast du unterwegs am meisten vermisst?

Ich war lange Zeit alleine und auch mit sehr wenig Kontakt übers Handy unterwegs, in dieser Zeit wurde ich mir schon bewusst, wie schön es ist, seine Gedanken mit jemandem austauschen zu können. Immer öfter verwechselte ich die Geräusche des Waldes mit menschlichen Stimmen und sprach daher nicht selten mit Bäumen, Mäusen, Heidelbeersträuchern, Rentieren und «Kuukeli»'s (Unglückshäre).

Gegen Ende meiner Reise, und somit auch gegen den Beginn des Polar-Winters kämpfte ich dann vor allem mit der Kälte. Hätte man mich dann gefragt, was ich am meisten vermisse, so hätte ich wohl geantwortet: «Wieder einmal so richtig warm zu haben.»



Hochebene in den Muotkatunturit: Morgens steht man auf, läuft zum Horizont, sieht einen neuen Horizont und zu dem läuft man dann. Solange bis die Sonne untergeht und dann geht man schlafen.



»Dorthin, weiter nach Norden!« -
über die leicht verschneiten Hügel auf dem Weg nach Karigasniemi

10. Was hast du am Ziel als Erstes gemacht?

Meine Reise hatte eigentlich zwei verschiedenen Ziel-Orte: Mein eigentliches Ziel war das Nordkinn. Was ich dort gemacht habe ist etwas unspektakulär: Ich habe mich umgedreht und dann bin ich nach Süden zurückgelaufen. Es war nicht glorreich, es war kalt.

Das Nordkinn ist eine Klippe, die hoch über das windverpeitschte Meer ragt. Zerfetzte Nebelschwaden fegen von Norden, vom Meer her über die steilen Geröllhalden, die Temperatur liegt knapp über dem Gefrierpunkt. Mein gesamtes Material und auch die Kleider, die ich anhatte, waren bis auf die Haut durchnässt. Hielt ich länger als 2 Minuten an, verlor ich die Kraft und das Gefühl in den Händen und zitterte vor Kälte. Es gibt keine Strasse, die zum Nordkinn führt, keine Schutzhütte, nicht einmal eine Tafel. Eine markierte Wanderroute führt von zwei Stellen des norwegischen Strassennetzes aus durch die einsame Steinwüste bis an Europas Nördlichstes Festlandküste. Wer sich ein Wanderweg in Schweizerqualität vorstellt, irrt sich. Die Strecke ist mit in roter Farbe auf die Steine gepinselten «T» angezeichnet, nach welchen ich allerdings manchmal minutenlang im Nebel suchen musste. Mit meinen finnischen filzgefütterten Gummistiefel hatte ich zwar warme Füße, bin auf den nassen Steinen jedoch viel langsamer vorwärts gekommen, als ich es sonst gewohnt bin. Das ist das andere «unglorreiche»: Ich war gestresst. Während der gesamten Reise habe ich es zwar immer zu vermeiden versucht, mir durch Zeitpläne und Tagesziele Zeitdruck aufzulegen, was sehr gut geklappt hat. Doch an diesem letzten Tag wollte ich unbedingt noch bis Mehamn, der kleinen Küstenstadt laufen. Ich konnte es mir einfach nicht mehr vorstellen noch eine Nacht in meinem nassen Schlafsack und Zelt schlafen zu müssen. Da ich kein Smartphone und so auch kein Internet hatte wusste ich nicht bis wann die Unterkünfte in Mehamn geöffnet hatten. Da die Strecke, wie gesagt, unwegsam und mit 48km auch recht lange war, stand ich früh auf und achtete unterwegs darauf, möglichst keine Zeit zu verlieren. Wo es aufgrund der Belaufbarkeit möglich war zu rennen, rannte ich.

Ich kam jedoch gut voran und erreichte Mehamn schon am späten Nachmittag. Ich suchte eine Unterkunft, alles was ich wollte war ein heizbarer Raum und ein warmes Bett. Das Arctic Hotel, das einzige, das geöffnet hatte, bot dies zwar, nutzte sein Monopol jedoch unverschämt aus: 140 Euro bezahlte ich für eine Nacht...

11. Nehmen wir an, ich möchte die gleiche Tour auch machen: Was ist dein wichtigster Ratschlag für mich?

Genau auf den eigenen Körper zu achten. Verletzungen, auch kleinere wie Blatarn, kleine offene Wunden an den Händen etc. können das ganze Projekt schneller zum scheitern bringen als einem lieb ist. Bis man sich an das «neue Leben», den neuen Alltag, gewöhnt hat und sich die Routinen (Fusspflege!! Regeneration, Essen) eingespielt haben, ist es wichtig jede Art von Unwohlsein, bzw. Schmerzen ernst zu nehmen. Gerade die Füße werden sehr stark belastet. Blatarn kennt jeder und man kann damit auch gut einige Stunden weiterlaufen. Ist man jedoch jeden Tag bis zu 12 Stunden unterwegs hat die verletzte Haut nicht genug Zeit zu heilen und es wird von Tag zu Tag schlimmer. Frühe Massnahmen (Blaternpflaster, Tape, Trockene Socken, Pausentag(e)) ersparen einem beispielsweise blutige, eiternde Füße.

12. Hast du schon wieder ein neues Projekt geplant?

Eher geträumt als geplant, aber ich möchte ganz sicher wieder länger unterwegs sein, draussen Leben und das Gefühl haben dürfen, jeden Tag voran zu kommen. Ich würde sehr gerne auch einmal im Winter mit Ski und Pulka eine längere Tour machen.



Ifjord: zum ersten Mal am (bzw. im) Polarmeer.

«Nur noch» etwa 150km zum Nordkinn und zurück nach Mehamn

OL-Jahresrückblicke 2019...

Mein lustigstes (und dreckigstes) OL-Erlebnis 2019

Es war an der OL-Week in Gstaad, auf der letzten Etappe und davor hatte es ziemlich geregnet. Der Schlusspurt war schon schnell nur noch eine einzige Schlamm-Partie. Auf dieser Strecke hat es mich etwa 5-mal hingelegt! Das Foto zeigt, warum ich so gerne OL mache ;-) ... Zum Glück gibt es Waschmaschinen!

Die swiss-O-week war ein tolles Erlebnis, es hat grossen Spass gemacht.

Nicolas Dinner



Fünzig Jahre nach der Premiere: Drei Senioren starten erneut am Zürcher OL

«Unser» Trio damals, im Alter von 15 Jahren: → Walter Huwiler, Roland Werder, Guido Huwiler (von links) – vor einem OL.



← Das Trio Guido und Walter Huwiler sowie Roland Werder (von links) ist soeben zum 78. Zürcher OL gestartet.

(interessanter Bericht im Swiss Orienteering Magazine 11/2019!)

Roland Werder

Mein ärgerlichster OL-Fehler 2019

Eigentlich mag ich den Schuh ja... Also eigentlich ist es ja gar kein OL-Schuh, sondern ein Trailrunning-Schuh, aber er ist mega bequem und für die wenigen Wald-OLs, die ich mache völlig ausreichend.



Mein ärgerlichster OL-Fehler 2019 hat mit dem Quicklace-Schnellschnürsystem zu tun. Praktisch, da schnell, unpraktisch, da es eine grosse Lasche gibt, die man gut verstauen muss. Und wenn man nachlässig ist, dann hängt die Lasche plötzlich frei in der Luft... Normalerweise trage ich die Schuhe nur im Wald. Beim Stadt-OL eigentlich nur, bei schwierigem Untergrund.

Sonntag, 13. Januar. Saisonstart 2019 mit dem Winter-Stadt-OL in Bärteswil. Viele von euch erinnern sich: tonnenweise Neuschnee! Etwa acht Minuten vor meinem Start bin ich in der Endphase des Einlaufens. Noch ein paar kurze Sprints auf verschneitem Asphalt. Und dummerweise habe ich nicht bemerkt, dass eine der grossen Laschen des Schnürsystems nicht mehr verstaut ist, sondern frei in der Luft hängt. Ich bin also gerade in einem Aufwärm sprint, wenige Sekunden in hohem Tempo bzw. hoher Schrittfrequenz, da hänge ich mit dem rechten Fuss in der freihängenden Schlaufe des linken Schuhs ein. Bevor ich merke, was passiert ist, liege ich mit zerfetzten Handschuhen, blutenden Händen und aufgeschürften Beinen auf dem Boden. Alles schmerzt! Nicht nur die aufgeschürften Stellen, sondern der ganze Körper, denn durch den unerwarteten und abrupten Unterbruch des Sprints, hat sich die ganze Muskulatur völlig verkrampft. Und... ja genau, in drei Minuten muss ich beim Vorstart sein... Meinen grössten OL-Fehler 2019 habe ich also bereits vor dem ersten Wettkampf gemacht, in der Garderobe, beim Anziehen der Schuhe. Wirklich ärgerlich!

Peter Grau

Mein lustigstes OL-Erlebnis 2019

Diesen Sommer habe ich an den WM-Zuschauerläufen in Norwegen teilgenommen. Ein Wettkampf wird mir dabei ganz besonders in Erinnerung bleiben – er war mein lustigstes OL-Erlebnis 2019.

Der Wettkampf war eine ungegabelte Langdistanz mit einem Massenstart. Am Start waren über 80 Läuferinnen, unter ihnen die besten Juniorinnen Norwegens. Nach dem Einlaufen auf einer ziemlich schlammigen Wiese, war ich bereit für diesen etwas speziellen Wettkampf in schönstem norwegischem Gelände. Etwas nervös aber sehr motiviert stellte ich mich neben die anderen Läuferinnen auf die Startlinie. Gestartet sind wir auf der Wiese, rund 20 Meter vor dem Waldrand. Die Organisatoren verteilten die zusammengerollten Karten, kurz danach ertönte das Startsignal und wir rannten wie die Picken los. Auf der 500 Meter langen Pflichtstrecke bis zum Startpunkt musste ich innerlich fast ein wenig lachen. 80 Läuferinnen in farbigen OL-Dressen kämpfen sich durch den norwegischen Wald. Vorerst alle mit dem gleichen Ziel: Karte aufrollen, herauszufinden wo man ist und wie man den ersten Posten anlaufen will. Gleichzeitig das angeschlagene Tempo von der Spitze mitgehen um den Anschluss nicht schon vor dem Startpunkt zu verlieren und selbstverständlich elegant durch das Unterholz hüpfen und allen Ästen stillvoll ausweichen. Ganz schön eine Menge zu tun, aber nun bin ich um ein Erlebnis und eine Erfahrung reicher. Und ehrlich gesagt, freue ich mich bereits auf den nächsten ungegabelten Massenstart ;)

Hanna Wey



WM-Zuschauerläufe 2019 in Norwegen, Massenstart W18 zur 5. Etappe.

Mein liebster OL 2019

Unser Klubwochenende im Glarner Land bleibt wohl allen Teilnehmern als Vereinshöhepunkt im Gedächtnis haften. Es war einfach ein grossartiges Erlebnis – Samstag und Sonntag.

Mein liebster OL 2019 war jedoch der letzte Lauf im Jahr. Der kleine feine OL heisst DUO-NOL. Nomen est Omen! In Ersigen am Freitag, 8. November ging die nächtliche Veranstaltung über die Bühne – durch den Wald. Um 20 Uhr wurden die Zweier-Gruppen mit einem Raketen-Knall in den Wald entlassen. Nun galt es hurtig möglichst viele Posten eines vorgelegten Netzes anzulaufen. Um 21 Uhr sind alle Gruppen wieder im Ziel mit unterschiedlich vielen Posten im Körbchen – in heutiger Zeit natürlich auf dem Badge. Eben ein seltener aber echter Score Lauf. Auch die Rangliste stimmte haargenau. Die Besten sind vorne, die langsamen Läufer hinten. Aber alle mit einer Stunde OL- Erlebnis auf dem Konto, zum selben Preis. So versammelten wir uns nach dem Duschen im nahegelegenen «Bären» zum gemeinsamen Spagetti-Plausch. (Alleine das imposante Gasthaus zum «Bären» wäre eine Reise wert.) Für die Besten gab es kleine und grosse Tobleronen. DUO-NOL ist immer wieder schön, besonders, wenn sich das Wetter an Christian Lukasczyks Prognose hält. Für uns Zürcher folgte die noch etwas lange Heimfahrt. Also Zeit zum Träumen von einem DUO-NOL im Zürichbiet. Aber die angekündigte Nachtserie ist eine gute Möglichkeit zur Kompensation. Drei Zürcher Gruppen vertraten unseren Klub im unterem Emmental: Christian Lukasczyk / Mark Monhart, Senioren; Lars Widmer/ Miriam Isenring, Sie und Er; Franz / Renate Waser, Sie und Er.

Leider ist mein Auto zu klein für 6 Personen. So reiste Lars mit seiner Partnerin im Zug an. Für eine Heimkehr am selbigen Abend, mussten sie auf den Spaghetti-Teller verzichten. Die Tessiner machen es da besser: sie reisen meist mit Kleinbussen an.

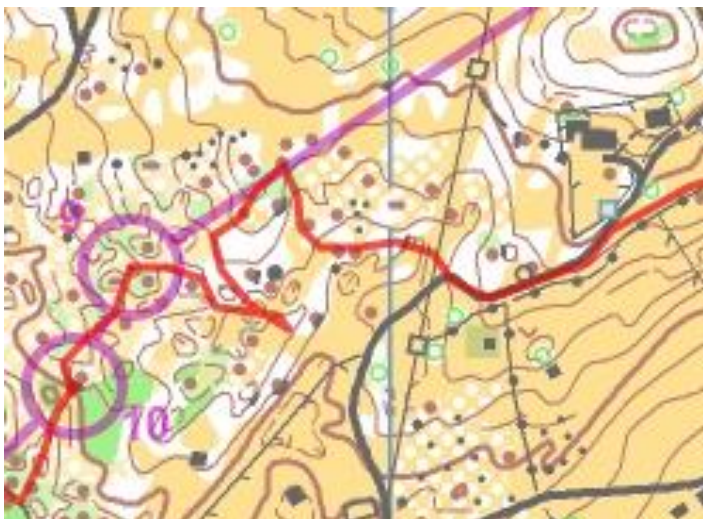
Renate und ich fuhren ohne Toblerone-Schoggi heim. Das schmälert den Erlebniswert keinesfalls. Wir brachten dafür zwei hässliche Tierchen nach Hause. Wir entdeckten sie erst am Sonntagmorgen bei beiden am selben Ort zwischen den Oberschenkeln. Sie hatten sich bereits so festgesaugt, dass ich sie prompt nicht restlos entfernen konnte, trotz meiner ultraspitzen Spezialpinzette. Die kleinen Flecken der «Nachoperation» sieht man einen Monat später immer noch.... Ja, Zecken anfangs November. Klimawandel?!

Wo kann ich sonst noch in derselben Kategorie starten wie Simona Aebersold? Sie brauchte für die maximale Punktzahl von 355 nicht einmal 50 Minuten. Da weiss man wieder, wo ich stehe....

Resultate unter: www.liv.sproz.ch

Franz Waser

Mein ärgerlichster OL-Fehler 2019



Unsauberes Anlaufen im Postenraum mit „Auffangübung“ am Nat. OL Braunwald und das gleich neben unserer Unterkunft...!

Christian Schneebeili (H40)

Clubmeisterschaft der OLG Zürich vom 5. Oktober 2019 in Glarus



Ein herzliches Dankeschön an Lena und Thomas für die tolle Organisation!

Rangliste Clubmeisterschaft der OLG Zürich vom 5. Oktober 2019 In Glarus

Herren (14)

3.2 km 17 P

| | | | | | | |
|----|----------------------|----|------------|-------------|-------|-------|
| 1 | Gion Schnyder | 86 | OLG Zürich | Siat | 16:13 | 0:00 |
| 2 | Benjamin Wey | 03 | OLG Zürich | Zürich | 16:50 | +0:37 |
| 3 | Gil Meyer | 86 | OLG Zürich | Zürich | 17:11 | +0:58 |
| 4 | Andrin Wey | 99 | OLG Zürich | Zürich | 17:12 | +0:59 |
| 5 | Lars Widmer | 97 | OLG Zürich | Zürich | 17:19 | +1:06 |
| 6 | David Baumberger | 05 | OLG Zürich | Zollikon | 19:12 | +2:59 |
| 7 | Christoph Baumberger | 71 | OLG Zürich | Zollikon | 20:17 | +4:04 |
| 8 | Severin Beck | 87 | OLG Zürich | Zürich | 20:25 | +4:12 |
| 9 | Vladimir Trebicky | 84 | OLG Zürich | Zürich | 20:38 | +4:25 |
| 10 | Timo Widmer | 66 | OLG Zürich | Zürich | 21:05 | +4:52 |
| 11 | Christian Schneebeli | 75 | OLG Zürich | Wallisellen | 23:40 | +7:27 |
| 12 | Peter Grau | 65 | OLG Zürich | Volketswil | 24:00 | +7:47 |
| 13 | Christian Lukasczyk | 63 | OLG Zürich | Zürich | 24:26 | +8:13 |
| 14 | Martin Brändli | 63 | OLG Zürich | Zürich | 25:35 | +9:22 |

Damen (9)

2.6 km 19 P

| | | | | | | |
|---|--------------------|----|---------------|-----------------|-------|--------|
| 1 | Sophie Tritschler | 90 | OLG Zürich | Zürich | 17:15 | 0:00 |
| 2 | Daisy Kudre | 93 | OLG Zürich | Siat | 17:18 | +0:03 |
| 3 | Miriam Isenring | 96 | OL Zimmerberg | Au ZH | 21:22 | +4:07 |
| 4 | Lena Wey | 69 | OLG Zürich | Zürich | 24:19 | +7:04 |
| 5 | Noëlle Köchle | 67 | OLG Zürich | Uitikon Waldegg | 25:08 | +7:53 |
| 6 | Janine Dünner | 70 | OLG Zürich | Volketswil | 26:16 | +9:01 |
| 7 | Barbara Baumberger | 72 | OLG Zürich | Zollikon | 28:03 | +10:48 |
| 8 | Sarka Svobodna | 88 | OLG Zürich | Zürich | 30:27 | +13:12 |
| 9 | Marlis Werder | 56 | OLG Zürich | Fehraltorf | 51:14 | +33:59 |

Senioren (4)

2.1 km 15 P

| | | | | | | |
|---|----------------|----|------------|------------|-------|--------|
| 1 | Roland Werder | 54 | OLG Zürich | Fehraltorf | 19:21 | 0:00 |
| 2 | Franz Waser | 47 | OLG Zürich | Truttikon | 20:49 | +1:28 |
| 3 | Urs Tritschler | 52 | OLG Zürich | Zürich | 22:09 | +2:48 |
| 4 | Beat Greuter | 44 | OLG Zürich | Zürich | 29:54 | +10:33 |

Seniorinnen (4)

1.6 km 13 P

| | | | | | | |
|---|------------------------|----|----------------|-----------|-------|--------|
| 1 | Brigitte Kölla | 52 | OLG Zürich | Zürich | 12:31 | 0:00 |
| 2 | Uschi Meyer | 49 | OLG Zürich | Zürich | 13:47 | +1:16 |
| 3 | Renate Waser | 49 | OLK Rafzerfeld | Truttikon | 25:55 | +13:24 |
| 4 | Anna-Barbara Schaffner | 36 | OLG Zürich | Zürich | 28:17 | +15:46 |

Junioren (1)

1.3 km 14 P

| | | | | | | |
|---|-------------------|----|------------|----------|-------|------|
| 1 | Andrin Baumberger | 08 | OLG Zürich | Zollikon | 13:01 | 0:00 |
|---|-------------------|----|------------|----------|-------|------|

Juniorinnen (2)

1.3 km 14 P

| | | | | | | |
|---|-----------------|----|------------|--------|-------|-------|
| 1 | Senni Lukasczyk | 07 | OLG Zürich | Zürich | 19:10 | 0:00 |
| 2 | Norah Lukasczyk | 09 | OLG Zürich | Zürich | 24:39 | +5:29 |

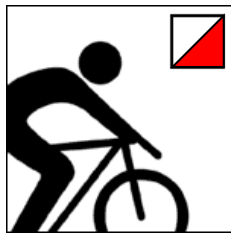
2. Tri-O-Cup, Rangliste

1. Etappe Ski-OL



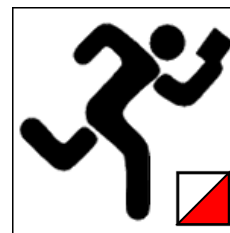
26. Januar 2019
Sparenmoos BE

2. Etappe Bike-OL



2. Juni 2019
Niederlenz AG

3. Etappe Fuss-OL



26. Oktober 2019
Domat / Ems GR

Die 3 Etappen waren verteilt über die ganze Saison 2019, am Schluss wurden die drei Zeiten zusammen gezählt zu einer Gesamtwertung. Gesucht wurden der komplettesten „Orientierer“, die komplettesten „Orientiererinnen“ in 17 Kategorien. 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus 6 verschiedenen Kategorien waren in allen drei Wettkämpfen klassiert.

H40 (Senioren 40-)

1 Chris Kim 72 OLG Chur 1:51:40 (4) 1:01:43 (2) 1:08:51 (1) 4:02:14

H50 (Senioren 50-)

1 Jürg Hellmüller 60 OLG St.Gallen Appenzell 1:13:15 (5) 54:06 (1) 50:52 (1) 2:58:13

H60 (Senioren 60-)

1 Michele Guglielmetti 57 Gold Savosa 1:07:09 (2) 48:45 (2) 59:30 (1) 2:55:24

H70 (Senioren 70-)

1 Hanspeter Oswald 47 Ski O-Swiss 1:04:39 (3) 47:05 (1) 1:03:13 (1) 2:54:57

D40 (Seniorinnen 40-)

1 Beatrice Auer 75 OLG Chur 1:11:17 (3) 1:05:55 (1) 56:05 (1) 3:13:17

D50 (Seniorinnen 50-)

1 Isabelle Hellmüller 62 OLG St.Gallen Appenzell 57:37 (2) 49:49 (1) 38:12 (1) 2:25:38



v.l. Chris Kim, Michele Guglielmetti, Hanspeter Oswald, Beatrice Auer, Isabelle Hellmüller, Jürg Hellmüller



E I N L A D U N G
zur Vereinsversammlung 2020 der OLG Zürich am Dienstag,
25. Februar 2020 um 19.00 Uhr im Theorieraum
vom ASVZ-Sportcenter Irchel, Winterthurerstrasse 190, 8057 Zürich

Traktanden

1. Begrüssung / Traktandenliste / Wahl der Stimmzähler
2. Protokoll der Vereins Versammlung vom 26. 2. 2019
3. Jahresbericht für das Jahr 2019
4. Kassenbericht 2019 / Mitgliederbeiträge 2020
5. Orientierung über das Kartenwesen
6. Jahresprogramm 2020
7. Vorstand (Zusammensetzung, Arbeitsverteilung, ev. Neuwahl von Vorstandsmitgliedern)
8. Feriensportkurs vom 14. bis 17. April 2020 (wer hilft?)
9. sCOOL Tour de Suisse / sCOOL (wer hilft?)
10. Zürcher sCOOL-Cup 2020 in Adliswil am 13. Mai (Chopfholz), OL Zimmerberg
World Orienteering Day 2020 (Abendtraining)
11. Clubmeisterschaft am Zimmerberg Berg-OL auf Mullern am 15. August 2020
12. Talent Eye Training vom Sa. 22. August 2020 10:00 – 12:00 Uhr (Leiter gesucht!)
13. Zürifuchs: Rückblick 2019 und Vorschau auf die 20. Austragung vom 24.9.2020 (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 am 1. November 2020
(wer hilft?)
17. Verschiedenes

Weitere Traktanden, die Ihr gerne besprochen hättet, könnt Ihr mir bis am 17. Feb. 2020 mitteilen. Ich hoffe, euch alle am 25. Februar 2020 im ASVZ-Sportcenter Irchel begrüßen zu dürfen.

Zürich, 4. Dezember 2019


A. Schnyder



Orientierungslauf Trainings- und Wettkampfprogramm vom 26. Dez. 2019 bis 14. Dez. 2020

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

Donnerstag, 26. 12. 2019 bis Donnerstag, 2. 1. 2020

Ski-OL Camp des Ski-O Swiss in Tschier, Val Müstair. 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

Sonntag, 29. 12. 2019

Engadiner Ski-OL, 2. Lauf Swiss Ski-OL Cup, Tschier GR (www.ski-o-swiss.ch)

Montag, 30. 12. 2019

Münstertaler Ski-OL, 3. Lauf Swiss Ski-OL Cup, Tschier GR (www.ski-o-swiss.ch)

Montag, 6. 1. 2020

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Polysportiv und abwechslungsreich die OL-Saison vorbereiten.

Samstag, 11. 1. 2020

Oberländer Ski-OL, Ski-OL SM Mittel, 4. Lauf Swiss Ski-OL Cup, Grindelwald BE,
(siehe www.ski-o-swiss.ch)

Sonntag, 12. 1. 2020

Münstertaler Ski-OL, Ski-OL SM Lang, 5. Lauf Swiss Ski-OL Cup, Grindelwald BE,
(www.ski-o-swiss.ch)

Sonntag, 12. 1. 2020

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

Montag, 13. 1. 2020

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Polysportiv und abwechslungsreich die OL-Saison vorbereiten.

Montag, 20. 1. 2020

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Polysportiv und abwechslungsreich die OL-Saison vorbereiten.

Samstag, 25. 1. 2020

Ski-OL Dalpe, 6. Lauf Swiss Ski-OL Cup, Dalpe TI (siehe www.ski-o-swiss.ch)

Sonntag, 26. 1. 2020

Ski-OL Dalpe, 7. Lauf Swiss Ski-OL Cup, Dalpe TI (siehe www.ski-o-swiss.ch)

Montag, 27. 1. 2020

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Polysportiv und abwechslungsreich die OL-Saison vorbereiten.

Freitag, 31. 1. 2020

1. Lauf Zürcher Nacht-OL Serie, Zürich-Fluntern, Zürichberg (siehe www.olgzurich.ch)

Montag, 3. 2. 2020

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

Ziel: Polysportiv und abwechslungsreich die OL-Saison vorbereiten.

Freitag, 7. 2. 2020

2. Lauf Zürcher Nacht-OL Serie, Badi Kindhausen, Wildert (siehe www.olgzurich.ch)

Montag, 24. 2. 2020

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

Ziel: Polysportiv und abwechslungsreich die OL-Saison vorbereiten.

Dienstag, 25. 2. 2020

**19.00 Uhr ASVZ-Sportcenter Irchel, Winterthurerstrasse 190, 8057 Zürich,
Vereinsversammlung der OLG Zürich.**

Montag, 2. 3. 2020

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

Ziel: Polysportiv und abwechslungsreich die OL-Saison vorbereiten.

Freitag, 6. 3. 2020

3. Lauf Zürcher Nacht-OL Serie, ETH Höggerberg, Chäferberg (siehe www.olgzurich.ch)

Samstag, 7. 3. 2020

Delegiertenversammlung Swiss Orienteering in Bellinzona

Montag, 9. 3. 2020

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

Ziel: Polysportiv und abwechslungsreich die OL-Saison vorbereiten.

Samstag, 14. 3. 2020

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Säuliämtler-OL, Affoltern a.A. Homberg.
Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Sonntag, 15. 3. 2020

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 1. Nationaler-OL (Tomila), Rothrist.

Achtung Voranmeldung!!!

Montag, 16. 3. 2020

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

Ziel: Polysportiv und abwechslungsreich die OL-Saison vorbereiten.

Freitag, 20. 3. 2020

4. Lauf Zürcher Nacht-OL Serie, Camp Haselbach, Rümmlingerwald (siehe www.olgzurich.ch)

Sonntag, 22. 3. 2020

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 2. Nationaler OL, Hittnau, Tämbrig-Isikerberg

Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Samstag, 28. 3. 2020

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Nacht-OL Schweizermeisterschaft (NOM), Seengen, Rietenberg. **Voranmeldung erforderlich!**

Sonntag, 29. 3. 2020

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Wisliger-OL, Weisslingen, Gsang-Furtbuel.
Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Montag, 30. 3. 2020

18:15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Polysportiv und abwechslungsreich die OL-Saison vorbereiten.

Mittwoch, 1. 4. 2020 (kein Aprilscherz!)

18:15 Uhr Läufergarderobe Fluntern, Forrenweidstr. 7, 8044 Zürich, vis à vis Zoo.
Ziel: Wir starten konzentriert in die Freiluft-Trainingssaison.

Samstag, 4. 4. 2020

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 3. Nationaler OL, Bremgarten BE, Riedererwald.
Voranmeldung erforderlich!

Sonntag, 5. 4. 2020

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 4. Nationaler OL, Sprint, Bremgarten BE
Voranmeldung erforderlich!

Montag, 6. 4. 2020

18:15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Polysportiv und abwechslungsreich die OL-Saison vorbereiten.

Mittwoch, 8. 4. 2020

18:15 Uhr ASVZ-Sportcenter Irchel, Winterthurerstrasse 190, 8057 Zürich.
Ziel: Wir lesen auf der Karte immer mindestens einen Posten im Voraus.

Samstag, 11. 4. 2020

Oster-OL Quartierverein Witikon, Besammlung ab 13:00 Uhr Garderobe Sportanlage Looren
Zürich-Witikon. Achtung: Wer an der TOM 2020 laufen will, ist nicht startberechtigt, da
Sperrgebiet!!!

Dienstag, 14. 4. bis Freitag 17.4. 2020

**Feriensportkurs jeweils von 09:30 bis 12:00 Hochschulsportanlage Fluntern, nur für
angemeldete Schülerinnen und Schüler der 1. bis 9. Klasse. Instruktionpersonal gesucht!**

Mittwoch, 15. 4. 2020

18:15 Uhr Läufergarderobe Fluntern, Forrenweidstr. 7, 8044 Zürich, vis à vis Zoo.
Ziel: Den Kompass bewusst als Kontrollinstrument einsetzen.

Mittwoch, 22. 4. 2020

18:00 Uhr Durchfahrt Polyterrasse oder 18:30 Uhr beim Schützenhaus Höngg.
Ziel: Der Postenbeschreibung die nötige Beachtung schenken.

Mittwoch, 29. 4. 2020

18:00 Uhr Durchfahrt Polyterrasse oder 18:30 Uhr bei der Bahnunterführung Hürstholz
Zürich Affoltern.

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

Pünktlich erscheinen, da Massenstart!

Samstag, 2. 5. 2020

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 5. Nationaler OL, Sprint, Vallemaggia TI.
Voranmeldung erforderlich!

Sonntag, 3. 5. 2020

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Schweizermeisterschaft Mitteldistanz, Vallemaggia TI.
Voranmeldung erforderlich!

Mittwoch, 6. 5. 2020

18:15 Uhr Läufergarderobe Fluntern, Forrenweidstr. 7, 8044 Zürich, vis à vis Zoo.
Ziel: Der Routenwahl besondere Beachtung schenken.

Sonntag, 10. 5. 2020

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

Mittwoch, 13. 5. 2020 (World Orienteering Day WOD)

Alle Schulpflichtigen Jugendlichen starten am Zürcher sCOOL-Cup in Adliswil.

Für alle andern: 18:00 Uhr Durchfahrt Polyterrasse oder 18:30 Uhr Schulanlage Kopfholz in Adliswil. Sprint-OL, wettkampfnahes Training im Chopfholz.

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

Sonntag, 17. 5. 2020

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

Mittwoch, 20. bis Sonntag, 24. 5. 2020

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Swiss 5 Days in Neuenburg. **Voranmeldung erforderlich!**

Mittwoch, 27. 5. 2020

18:00 Uhr Durchfahrt Polyterrasse oder 18:30 Uhr Spielplatz oberhalb Restaurant Ziegelhütte in Zürich-Schwamendingen.

Ziel: Die Aussagekraft der Höhenkurven richtig interpretieren.

Samstag, 30. 5. / Sonntag, 31. 5. 2020

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Pfingststafel, Domat/Ems, Isa Aults
Voranmeldung erforderlich!

Mittwoch, 3. 6. 2020

18:15 Uhr Läufergarderobe Fluntern, Forrenweidstr. 7, 8044 Zürich, vis à vis Zoo.
Ziel: Der Postenbeschreibung die nötige Beachtung schenken.

Sonntag, 7. 6. 2020

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

Mittwoch, 10. 6. 2020

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

Sonntag, 14. 6. 2020

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Welsiker-OL, Henggart, Buoliwald
Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Mittwoch, 17. 6. 2020

18:15 Uhr Läufergarderobe Fluntern, Forrenweidstr. 7, 8044 Zürich, vis à vis Zoo.
Pünktlich erscheinen, da Massenstart!

Ziel: Trotz Gegnerkontakt immer sauber auf der Karte bleiben.

Sonntag, 21. 6. 2020

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Schweizermeisterschaft Staffel-OL, Seelisberg.
Voranmeldung erforderlich!

Mittwoch, 24. 6. 2020

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

Pünktlich erscheinen, da Massenstart!

Ziel: Trotz Gegerkontakt immer sauber auf der Karte bleiben.

Samstag, 27. 6. 2020

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: UBOL-Staffel, irgendwo im Kanton Zürich.

Voranmeldung erforderlich!

Sonntag, 28. 6. 2020

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Schweizer Fünferstaffel, Bülach.

Voranmeldung erforderlich!

Mittwoch, 1. 7. 2020

18:00 Uhr Durchfahrt Polyterrasse oder 18:30 Uhr Parkplatz Waldegg Uitikon

Ziel: Die Aussagekraft der Höhenkurven richtig interpretieren.

Mittwoch, 8. 7. 2020

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

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

*****SOMMERPAUSE*****

Samstag, 15. 8. 2020 (Clubmeisterschaft OLG Zürich)

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Zimmerberg Berg-OL, Mullern ob Mollis GL

Mittwoch, 19. 8. 2020

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

Ziel: Der Postenbeschreibung die nötige Beachtung schenken.

Samstag, 22. 8. 2020

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

Mittwoch, 26. 8. 2020

18:15 Uhr ASVZ-Sportcenter Irchel, Winterthurerstrasse 190, 8057 Zürich.

Ziel: Wir üben das Vorauslesen mit einem „Auswendiglauf“.

Sonntag, 30. 8. 2020

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 8. Nationaler OL, Mitteldistanz, Schwarzenberg, Lifelen/Eigenthal.

Voranmeldung erforderlich!

Mittwoch, 2. 9. 2020

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, da Massenstart!
Ziel: Cool bleiben beim Massenstart zum Postennetz-OL.

Samstag, 5. 9. 2020

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Schweizermeisterschaft Sprintstaffel-OL, Frauenfeld.
Voranmeldung erforderlich!

Sonntag, 6. 9. 2019

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Schweizermeisterschaft Sprint-OL, Konstanz/Kreuzlingen.
Voranmeldung erforderlich!

Mittwoch, 9. 9. 2020

16:00 - 18:30 Uhr Speerhalle Weesen. Sprint –OL .
Für Bustransport ab Polyterrasse, **Abfahrt 17:00 Uhr, unbedingt Voranmeldung bei**
andre_schnyder@hotmail.com oder ÖV benützen!
Ziel: Wir versuchen möglichst wenig Zeit mit Kartenlesen zu verlieren.

Sonntag, 13. 9. 2020

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Schweizermeisterschaft Langdistanz-OL,
Schöfflisdorf / Niederweningen, Egg-Platten Wehntal. **Voranmeldung erforderlich!**

Mittwoch, 16. 9. 2020

18:15 Uhr ASVZ-Sportcenter Irchel, Winterthurerstrasse 190, 8057 Zürich.
Ziel: Die Aussagekraft der Höhenkurven richtig interpretieren.

Samstag, 19. 9. 2020

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

Mittwoch, 23. 9. 2020

Ab 17.00 Uhr ASVZ Sportcenter Polyterrasse.
Ziel: Wir starten am ASVZ Sprint Stadt-OL.

Sonntag, 27. 9. 2020

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

Mittwoch, 30. 9. 2020

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

Montag, 19. 10. 2020

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

Sonntag, 25. 10. 2020

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: Zimmerberg-OL, Zürich, Uetliberg
Schlusslauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Montag, 26. 10. 2020

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

Sonntag, 1. 11. 2020

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: **Schweizermeisterschaft im Team OL, Adlisberg**
Voranmeldung erforderlich! Helferinnen und Helfer gesucht!!!

Montag, 2. 11. 2020

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

Montag, 9. 11. 2020

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

Montag, 16. 11. 2020

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

Montag, 23. 11. 2020

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

Montag, 30. 11. 2020

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

Montag, 7. 12. 2020

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

Montag, 14. 12. 2020

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



*Der Vorstand wünscht allen Clubmitgliedern schöne Festtage
und für 2020 viele unvergessliche Momente mit und ohne OL-Karte!*