



POSTEN 1 / 2022

MITTEILUNGSBLATT DER
ORIENTIERUNGSLAUFGRUPPE
ZÜRICH

mit Jahresprogramm 2023



André Schnyder tritt nach 38 Jahren als Präsident der OLG Zürich zurück
und übergibt das Amt an Thomas Frei

ORIENTIERUNGSLAUF-GRUPPE ZÜRICH

POSTEN 1/2022 (Dezember)

IMPRESSUM

Verlag:	Orientierungslauf-Gruppe Zürich IBAN CH65 0900 0000 8002 5469 9 Kontonummer 80-25409-9 BIC POFICHBEXXX
Redaktion:	Janine Dünner, E-Mail: janine.duenner@olgzurich.ch
Erscheinungsweise:	Erscheint in unregelmässigen Abständen 1 bis 2 mal pro Jahr
Redaktionsschluss:	Posten 1/2023 am 30. Nov. 2023
Auflage:	150 Exemplare

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

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

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

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

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

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

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

Wir unterstützen Lehrer und Schulen beim Durchführen von Orientierungsläufen.

Neumitglieder sind bei uns jederzeit herzlich willkommen!

Kontaktadresse: Thomas Frei, Schwamendingenstrasse 24, 8050 Zürich
E-Mail: thomas.frei@olgzurich.ch; Tel.: 079 632 48 39

Impressionen von der Vereinsversammlung am 8. März 2022

André Schnyder tritt nach 38 Jahren als Präsident der OLG Zürich zurück und übergibt das Amt an Thomas Frei.

Herzlichen Dank, André, für dein grossartiges Engagement!







Selektionen von Swiss Orienteering

Nationalkader Anschlussgruppe

- ❖ **Hanna Wey**

Nationales Juniorenkader 2023

- ❖ **David Baumberger**
- ❖ **Benjamin Wey**

Selektionen für die Ski-OL Kader 2022-23

- ❖ **Lea Widmer** / Damen B-Kader
- ❖ **Gion Schnyder** / Herren A-Kader
- ❖ **Lars Widmer** / Herren B-Kader

Eef van Dongen: Im Schnellzugstempo an die Weltspitze

Wer im OL an der Weltspitze mitläuft, war in der Regel schon als Kind mit Karte und Kompass unterwegs. Eine Ausnahme ist die Niederländerin Eef van Dongen: Sie begann erst als Doktorandin mit Orientierungslauf – und zwar im ASVZ-Kurs sowie in den Trainings der OLG Zürich. Nur vier Jahre später gewann sie an den Weltmeisterschaften 2022 bereits eine Medaille. Im Interview mit der «Posten»-Redaktion berichtet sie über den Weg zur WOC-Bonzemedaille.



Wenn wir richtig informiert sind, hat deine OL-Grundausbildung im Rahmen von der OLG Zürich durchgeführten Kursen, im Frühling 2018, unter der Leitung von André Schnyder, stattgefunden. Stimmt das? Kannst du uns kurz erzählen, wie es dazu gekommen ist, dass du an diesem Kurs teilgenommen hast?

Yes, that's correct! I met my partner Simon Jakobsson in 2017 and he is an elite orienteer from Sweden. So, I wanted to try orienteering, to better understand the sport he does. Before I met him, I never heard about orienteering. In autumn 2017 I became a PhD student at ETH, so when I saw that ASVZ announced the beginner's course in orienteering by André Schnyder I decided to start there.

Was sind deine Erinnerungen an den Kurs?

I remember it was a lot of fun. We discussed basics about the theory of the maps, and the practical exercises also started very basic with just a regular grid of controls on a grass field and we had to run a small course with a lot of direction changes. This was a very good way to experience how a seemingly simple course still can be challenging and confusing when you run fast. Then we also had a sprint on the Fluntern campus and ended the course with forest training race where controls were all quite close to the paths. It was also the first time I learned how to use a compass! After the course I also came quite often to the wednesday evening trainings by OLG Zurich, often trying the more difficult courses and taking a lot of time to get around, but I enjoyed it.

Du hast dich in aussergewöhnlich kurzer Zeit von der OL-Anfängerin zu einer der weltbesten Läuferinnen entwickelt. Was waren die wichtigsten Stationen deiner bisherigen Karriere und warum war diese schnelle Entwicklung möglich?

My fast development as an orienteer would not have been possible without the help of my partner Simon, who is also my coach and trainer. He helps me on many trainings, running behind me and giving advice along the way, or when I make mistakes telling what I could have done otherwise to avoid them. To get direct feedback in the forest (or city) has been very important for me. I think it is also important that I could get experience with competing

internationally already very quickly after starting orienteering, because there are not that many fast orienteers from the Netherlands. Therefore, I can train targeted towards international competition without worrying too much about being in shape for selection races. My first international competition was EOC2021 in Switzerland. I made many mistakes on the individual race but on the KO Sprint qualification I was only 1 second from qualifying for the KO quarter final. That was an important step for me because it showed me that I was good enough to compete internationally in sprint orienteering, something which I doubted before since there were hardly any sprint races during the pandemic where I could see where I stand. Of course then a 16th place on the individual sprint at WOC2021 was a big motivation to keep on training hard.

Du hast bei den Weltmeisterschaften 2022 die Bronzemedaille im Knock-out Sprint in Dänemark gewonnen. Erzähle uns bitte von diesem Rennen.

I actually started the qualification with making a mistake. I had checked the control description in the start box and remembered that there were 2 controls which were outside corners of fences, no inside corners. When I turned the map and saw the ring of the first control was encircling an object with a corner, I just remembered 'outside', so I ran to the outside but there was no control there. It turned out that the first control was described as 'corner of open area', and it was the second control which was an outside corner. Not a great way to start the day! Luckily I did not lose too many seconds there, and I managed to do better on the rest of the race and run fast on the longer leg. So, I was very relieved when I heard that I qualified!

The quarter final was quite chaotic. We made a few fairly big mistakes all of us, but towards the end a few took another route choice and when we got towards the arena I realised we were only 3 left in front and I did not see any others so there was no need to sprint to the finish. Then when I saw the starting list of the semi final I got very nervous. I realised that both the number 2 and 3 of the world cup KO in Borås (Megan Carter Davies and Andrine Benjaminsen) were in my semifinal, and only the 2 fastest go to the final. So, I tried to recover as good as I could, because I knew it was going to



be a very fast race in the semi. As expected, Megan and Andrine were in front the whole time. Everything was going so fast and they were orienteering so well that it felt impossible to pass any of them. But towards the second last control I saw my chance. It was a difficult longer route choice and I did not have enough time to evaluate all route choices well enough before leaving the control, so I decided to follow Andrine and Megan in the beginning and use the extra time to read the last part of the route. So when Megan and Andrine split up, I knew Megan's route choice was shorter and it turned out that the difference was big enough to go through to the final. I was super happy just making it to the final, but at the same time I also quickly realised

that statistically I now had 50% chance of winning a medal. I tried not to think about that and just focus on resting and being as well prepared as possible. In the final I realised quite quickly that Tove's pace was too high for me to still be able to read the map. I stayed with Megan instead and tried to see if she would take a suboptimal route choice or make a mistake in the execution, but her orienteering was just so flawless that I never got a chance to pass her. During running, I couldn't really follow what was happening behind me, but I realised that Simona was closeby several times but I tried to focus on keeping my own speed high and not making mistakes. When I got to the arena and could see on the big screen that there was no one super close behind me and I was still in 3rd position, I could hardly believe it!

Wie bereitest du dich auf ein so wichtiges Rennen vor?

I joined two training camps in Denmark before the world championships, which were held by the WOC2022 organisers and many other national team runners joined there. First I participated to one in October 2021 with two club mates from my swedish club Västerviks OK, and then one in June with my partner. Besides that, I also trained both sprint and knock out sprint in Sweden, mainly with my own club but also a few times with the Swedish national team. I also checked Streetview to see what the cities look like, but I did not make a map simply because I did not have the time to do so.



Liegt dir die neue Disziplin Knock-out Sprint besser als die traditionellen Disziplinen mit Einzelstart? Falls ja, warum?

Yes, at the moment the knock-out still suits me a bit better than the individual sprint, because I do not have as much experience with sprint orienteering yet compared to other elite runners. Therefore, I quite often lose some time with either bad route choices or not being as quick with executing the route. I still have to slow down a bit more compared to other runners, for example to make sure that I don't miss a narrow passage. Then it helps me a lot if there is another runner in front of me running into that passage, such that I know exactly where to go and I don't have to slow down as much. But of course I aim to get faster at sprint orienteering also without other runners around!

Bist du Vollzeit-Orientierungsläuferin oder arbeitest du daneben noch? Falls ja, was machst du beruflich?

No, I worked full-time the past year, but in summer I decided that I wanted to have a bit more time for training and especially resting, so since October I only work 80%. After my PhD in Glaciology at ETH I worked a bit longer as a glacier researcher, but now I stopped in research and work as an air quality modeller at the Swedish Meteorological and Hydrological Institute. Most of the work is on my computer so it is a quite flexible job and I can often do a training during office hours, which of course helps in combining sports and work.

Die Weltmeisterschaften 2023 werden in der Schweiz stattfinden. Wirst du daran teilnehmen? Wirst du Trainingslager in der Schweiz absolvieren (oder hast du das bereits getan)?

Yes, I aim to participate to WOC2023! I was in Davos for the last round of the World cup and stayed a few days longer for training. Especially the area around Crestasee was super detailed and difficult, so I expect the middle distance to be a very big challenge for me. Hopefully I will also be able to run the long distance, which should suit me a bit better if it is in more open terrain. I will definitely make sure to come to Switzerland early so I have more time to train before WOC, but I am not sure yet if I will come to another training camp earlier in the season.

Zum Schluss kommen wir nochmals zurück auf die Kurse für OL-Anfänger. Mit der Erfahrung, die du inzwischen gesammelt hast: Was sind deine wichtigsten Ratschläge und Tipps für Anfängerinnen und Anfänger?

Start at a low pace. It is possible to try more difficult courses in forests like those close to Zurich, with relatively many paths, but it is important to really take the time to read and understand the map, and use the compass in the correct way. It is better to start by walking and all the time understand where you are and where you are going, and then once you get this right increase the speed, than to rush into the forest and then lose track of where you are and spend a lot of time in finding out where you are. To try out orienteering at higher speed is easier in sprint, but for forest it is important to focus on getting the technique right first.

(Photo credit: IOF / William Hollowell)

Zwei grosse Erfolge für die kleine OLG Zürich

Peter Grau

Bei der Schweizer Fünferstaffel feierte die OLG Zürich Anfang Juli 2022 zwei beachtliche Erfolge: Sie stellte nicht weniger als 5 der 99 Teams, womit sie viele grosse Vereine übertrumpfte.

Und das Spitzenteam klassierte sich auf dem hervorragenden vierten Platz.

Rangliste (99 Teams gestartet / 83 klassiert)

1. OLG Herzogenbuchsee 1
(Ivar Lundanes, Marion Aebi, Severin Howald, Fritz Aebi, Florian Howald)
 2. OLG Präffikon Premium
(Mattia Gründler, Beat Okle, Pascal Schärer, Ilian Flühmann, Riccardo Rancan)
 3. I latini (SCOM/GOLD/ANCO)
Giacomo Zagonel, Elena Pazzati, Tobia Pezzati, Elisa Bertozzi, Pascal Buchs)
 4. **OLG Zürich 1**
(Benjamin Wey, Thomas Frei, Andrin Wey; Daisy Schnyder-Kudre, Gion Schnyder)
 - ...
 56. **OLG Zürich 5**
(Vladimir Trebicky, Peter Grau, Tobias Grob, Sarka Svobodna, Gil Meyer)
 73. **OLG Zürich 3**
(Janne Kokkala, Jorin Weis, Caroline Germeaux; Céline Emery, Timo Widmer)
 82. **OLG Zürich 2**
(Christian Lukascyk, Uschi Meyer, Roland Werder, Felix Priemer, Severin Beck)
 - MP **OLG Zürich 4**
(Armin Baumann, Nora Küenzi, Dimitri Küenzi, Janosch Küenzi, Chr. Baumberger)
-

4. Rang an der Fünferstaffel: Die Läuferinnen und Läufer im Interview

BENJAMIN, du bist als Erster von der ersten Strecke zurückgekommen. War es ein perfektes Rennen für dich?

Benjamin Wey: Ja, es war fast perfekt. Am Anfang liefen wir in der Gruppe, aber es hat sich mit den verschiedenen Gabelungen schnell aufgeteilt. Danach waren wir lange in einer Dreiergruppe. Plötzlich, kurz vor dem Überlauf, war ich allein im Wald. Ich wusste nicht, wo die anderen waren – wahrscheinlich haben sie einen Posten gesucht.

Als ich dann allein im Überlauf war, hörte ich dann, dass ich an der Spitze war. Da wusste ich, dass es ein guter Lauf war. Die Schlussrunde gelang dann auch noch gut und so reichte es, um als Erster ins Ziel zu kommen.

Was war deine Strategie?

Ich wollte schon auch ein wenig auf die anderen schauen, von ihnen profitieren, aber gleichzeitig immer genau wissen, wo ich bin. Immer den eigenen Plan haben. Und Postennummern kontrollieren – das ist ganz wichtig in der Staffel.

Das ist dir alles gut gelungen!

Ja, das konnte ich alles umsetzen. Beispielsweise sah ich, dass die einen zum ersten Posten etwas zu weit links waren. Das konnte ich gleich korrigieren.

Ich habe einen guten Start erwischt und war am Anfang gleich in der Spitzengruppe. Am Anfang war das Tempo schon hoch, aber das hat sich dann irgendwann beruhigt.

Für dich war die Fünferstaffel die Hauptprobe vor der Juniorenweltmeisterschaft. Was sind dort deine Ziele?

Ich werde in Portugal in der Staffel auch die erste Strecke laufen. Die Hauptprobe ist mir also geglückt. Für die übrigen Wettkämpfe ist es schwierig, ein Rangziel anzugeben. Es ist meine erste WM und ich weiss nicht genau, was ich dort erwarten kann, was ich erwarten darf. Ich lasse mich mal überraschen.

THOMAS, du konntest an der Spitze starten. War das eher Motivation oder Belastung?

Thomas Frei: Ganz sicher Motivation. Aber ich habe vor allem mit Benjamin mitgefiebert. Er steht jetzt kurz vor der JWOC (Junioren-Weltmeisterschaft). Das war die Hauptprobe für ihn, weil er dort in der Staffel auch die Eins laufen wird. Ich habe mich gefreut, dass es ihm gut gelaufen ist.

Ich bin mit diesem positiven Eindruck losgelaufen und erst bei der Kartenwand habe ich realisiert, dass ich mich nun auf meinen Lauf konzentrieren sollte.

Wie bist du den Lauf angegangen?

Ich habe so OL gemacht, wie ich das immer mache, und habe versucht, mich nicht von der Klassierung stressen zu lassen.

Ich wurde dann von Marion Aebi eingeholt. Sie ist ja eine der besseren Frauen in der Schweiz. Ich hatte keine Chance, mit ihr mitzulaufen und musste sie sehr schnell ziehen lassen. Deshalb bin ich als Zweiter zurückgekommen, aber das ist für mich völlig ok.

Du bist also zufrieden mit deinem Lauf?

Ja, ich bin sehr zufrieden mit meinem Lauf.



ANDRIN, du bist an zweiter Stelle auf die 3. Strecke gestartet. Bist du zufrieden mit deinem Lauf?

Andrin Wey: Ja, ich habe eigentlich nur zwei kleine Fehler im Postenraum gemacht und bin sonst gut durchgekommen.

Was war deine Strategie?

Ich habe mir vorgenommen, nicht zu schnell zu starten, weil ich wusste, dass ich nicht so fit bin. Das könnte böse enden, wenn man zu schnell reingeht. Darum wollte ich schön ruhig starten und die Posten gut anlaufen.

Ist das gut gelungen?

Ich bin trotzdem eher zügig gestartet und deshalb am Ende etwas langsamer geworden, aber ich konnte es einigermaßen halten.

Ins Ziel bist du als Dritter gekommen...

Ja, als Dritter bzw. als Vierter. Ich wurde zwischen dem Stempeln des Zielpostens und der Übergabe an Daisy noch überholt.

Bist du mit dem vierten Gesamtrang des Teams zufrieden?

Für unser Team ist das sehr gut. Die Teams, die vor uns liegen hatten deutlich bessere Läufer, insbesondere auf der Schlussstrecke.

DAISY, du bist nur wenige Sekunden hinter dem drittplatzierten Team gestartet. Hat dich diese Situation nervös gemacht?

Daisy Schnyder-Kudre: Nein, es hat Spaß gemacht. Es war cool!

Was war deine Taktik?

Sehr ruhig und technisch zu laufen, damit ich die Posten gut finde. Ich wusste, dass es physisch sowieso streng wird.

Du bist an dritter Position zurückgekommen. Wie ist das Rennen für dich gelaufen?

Eigentlich sehr gut. Es war eine kurze Strecke und auch nicht zu schwierig. Technisch bin ich sehr zufrieden. Es war ein taktisch sicherer Lauf, der mir gut gelungen ist. Ich glaube, ich habe das Maximum erreicht, was heute möglich war.



GION, du bist als Dritter gestartet. Mit welcher Strategie bist du ins Rennen gegangen?

Gion Schnyder: Meine Idee war, so wenig Kraft wie möglich zu verschwenden. Sprich, lieber etwas Zeit nehmen und sicher auf der Karte sein, als meinen, ich müsse laufen, wie wenn ich das letzte saure Stück aus einer Zitrone auspressen müsste. Das ist am Anfang gut gelungen und ich bin gut ins Rennen gekommen. Ich bin etwas enttäuscht, dass ich danach zwei relativ grosse Fehler gemacht habe. Aber wenn man bedenkt, dass ich zwei Jahre keinen OL im Wald mehr gelaufen bin, kann man auch nicht erwarten, dass es so einfach geht wie früher.



Wie hat dir das Gelände gefallen?

Es war extrem grün, aber es hat mich überhaupt nicht gestört, es hat einfach Spass gemacht. Es war sehr cool.

Hast du jetzt Lust bekommen, wieder mehr Wald-OL zu machen?

Definitiv, ja! Ich hatte auch keine Schmerzen heute. Deshalb: unbedingt, ja.

Überwiegt am Schluss die Freude über den guten vierten Platz oder bist du etwas enttäuscht, dass es nicht aufs Podest gereicht hat?

Nein, ehrlich gesagt habe ich mir keine grossen Hoffnungen für das Podest gemacht. Das war eigentlich unrealistisch.

„Äs hät mega g'fäggt!“ Über die Klassierung habe ich mir eigentlich keine Gedanken gemacht und ich bin jetzt eher positiv überrascht, dass ich den vierten Rang nach Hause bringen konnte. Es hat mega Spass gemacht.



Résumé von Thomas Frei, zur Fünferstaffel

Die OLG Zürich ist mit fünf Teams zur Fünferstaffel gestartet. Das ist mehr als die meisten grossen Clubs...

Thomas Frei: Die Anmeldung war offen und es konnten sich alle melden, die Lust hatten. So sind etwa 16 oder 17 zusammengekommen. Dann kam plötzlich noch die Familie Baumann / Küenzi dazu, das sind gleich vier. Man braucht ja entweder 15, 20 oder 25. Dann haben wir irgendwann auf 25 gezielt und ich habe noch den einen oder die andere angefragt, damit es aufgegangen ist.

Wie hast du die Streckenzuteilung gemacht?

Es ist nicht so einfach, so einzuteilen, dass es für alle passt. So eine Fünferstaffel ist technisch schwierig. Zudem sind vier der fünf Strecken recht lang. Vielleicht müsste man dem Veranstalter im Nachhinein sagen, dass die Strecken 2 und 3 mit mehr als 6 km etwas zu lang waren. Wenn man die Zeiten anschaut, hätten 5 km auch gereicht. Auf der anderen Seite: Wenn die Strecken kürzer wären, wären die guten Teams nur 35 Minuten unterwegs. Es ist halt schwierig, einen Kompromiss zu finden, der allen gerecht wird.

Wie zufrieden bist du mit dem Abschneiden unserer Teams?

Wir hatten ja schon letztes Jahr, als der Wettkampf wegen Corona in einem anderen Modus ausgetragen wurde, den vierten Rang erreicht. Und jetzt sind wir wieder Vierte geworden. Das ist natürlich eine wahnsinnig gute Leistung!

Bei den anderen Teams habe ich versucht, etwas auszugleichen. Zuerst teilt man die Personen, die zwingend eine kurze Strecke laufen müssen, auf 4a oder 4b ein. Dann die Damen oder Senioren auf die Strecke 2. Und dann habe ich für die letzte Strecke Läufer eingeteilt, die sicher ins Ziel kommen, also eher die Routinierteren. Aber dann hat man halt auf den Strecken 2 und 3 ein paar Läuferinnen und Läufer, für die es eher schwierig war. Deswegen bin ich froh, wenn alle gesund zurückkommen. Wir werden zwar nicht alle Teams klassiert haben, aber ich finde es cool, sind wir als Club hier! Man sieht sich mal, hat Zeit, zusammensitzen und miteinander zu reden. Das ist das Hauptziel!



Hallentraining im Winterhalbjahr

Jeweils **montags 18.15h** in der Turnhalle Aubrücke,
Luegislandstr. 173, 8051 Zürich

- 7. November 2022 – 3. April 2023 (ohne Sportferien, d.h. 13. + 20. Februar)
- 6. November 2023 – 18. Dezember 2023

Neu leitet **Kim Pulver** das Training!

Die Studentin der Pädagogischen Hochschule führt seit November mit viel Energie jeden Montag durch ihr Programm.

Ob Ausdauer, Kraft oder Koordinations-Übungen: alles geht einfacher in der Gruppe!

Und die obligaten Spiele wie Bänkli-Fussball, Unihockey oder Basketball gehören natürlich auch dazu.

Lust Dich auch im Winter regelmässig zu bewegen? Komm doch mal vorbei!



Save the date: Hallen-OL mit Preisen am Montag, 23. Januar 2023



Benjamin Wey: «Für eine Medaille muss sehr viel zusammenpassen»

Benjamin Wey hat dieses Jahr erstmals an den Junioren-Weltmeisterschaften (JWOC) teilgenommen. Im Interview mit der «Posten»-Redaktion erzählt er von diesen Wettkämpfen, von seinen Zielen für das Jahr 2023 und über seine Maturarbeit.



Benjamin, vielen Dank, dass du dir Zeit für das Interview nimmst. Wir haben gehört, dass du in den letzten Wochen wegen deiner Maturarbeit ziemlich im Stress gewesen bist. Hat deine Maturarbeit etwas mit OL zu tun?

Ja, tatsächlich. Wir haben untersucht, ob es eine Korrelation zwischen der Laufgeschwindigkeit bergauf und quer im Wald gibt. Dazu haben wir Testpersonen vier Strecken laufen lassen: flach auf der Strasse, bergauf auf der Strasse, quer im Wald und quer bergauf. Dann haben wir analysiert, ob diejenigen, die – in Relation zur flachen Vergleichsstrecke – bergauf besonders schnell sind, auch besonders schnell quer laufen.

Das Ergebnis ist, dass es tatsächlich eine hohe Korrelation gibt. Der Korrelationskoeffizient beträgt 0.72.

Kannst du aus diesen Erkenntnissen einen Nutzen für dich als Orientierungsläufer ziehen?

Nicht direkt. Aber nachdem jetzt klar ist, dass es eine hohe Korrelation gibt, ist die naheliegende Folgefrage, ob sich das Training in einem Bereich auch auf den anderen Bereich auswirkt. Wenn ich also zum Beispiel Hügelläufe trainiere und damit meine Leistung bergauf verbessere: Werde ich dann auch quer im Wald schneller? Das ist eine interessante Frage, auf die wir noch keine Antwort haben, aber die sehr naheliegend ist anhand von unserem Resultat.

Dein Saison-Highlight 2022 war ja sicher deine erste Teilnahme an den Junioren-Weltmeisterschaften (JWOC). Die diesjährigen JWOC waren ja etwas speziell...

Ja, denn es war im Juli in Portugal sehr heiss und trocken. Einen Tag vor der Abreise haben wir erfahren, dass die portugiesischen Behörden wegen der hohen Waldbrandgefahr den Zutritt zu allen Wäldern generell verboten haben. Wir sind also nach Portugal geflogen, wussten aber noch nicht, ob vielleicht nur ein Sprint durchgeführt wird und die drei Wettkämpfe im Wald abgesagt werden.

Mir ist dann der Sprint sehr gut gelungen. Ich wurde Siebter, habe also ein Diplom nur knapp verpasst, d.h. um 2 Sekunden. Dies nachdem ich bei der zweiten Zwischenzeit nach 11 Minuten noch an zweiter Stelle lag, aber der Schlussteil beinhaltete sehr viel Steigung und dort musste ich für das hohe Anfangstempo ein wenig büssen.

Dann wurden aber die Waldwettkämpfe tatsächlich abgesagt bzw. auf einen späteren Zeitpunkt verschoben. Stattdessen haben die Organisatoren kurzfristig zwei zusätzliche Wettkämpfe in urbanem Gebiet organisiert: Eine Sprintstaffel (2 Männer, 2 Frauen) sowie eine inoffizielle Staffel, bei der es nicht um Medaillen ging.

Leider habe ich die Sprintstaffel wegen einer Erkältung verpasst. Bei der Staffel war ich aber wieder dabei und konnte nach der Startstrecke an dritter Stelle übergeben. Wir haben die Staffel auf dem zweiten Rang beendet.

Die Wettkämpfe im Wald wurden im November nachgeholt. Auch da bin ich mit den Ergebnissen sehr zufrieden. Ich wurde 12. in der Mitteldistanz und 19. im Langdistanz-Rennen. In der Staffel bin ich wieder die Startstrecke gelaufen und konnte im Spitzenquartett an Pascal Schärer übergeben. Am Ende sind wir Vierte geworden.

Ihr seid also bei der inoffiziellen Staffel in urbanem Gebiet im Sommer Zweite geworden, habt dann aber bei der Staffel im Wald im Herbst eine Medaille knapp verpasst. Ist das nicht etwas bitter? Es wäre dir doch umgekehrt sicher lieber gewesen.

Ja, schon. Natürlich haben wir bis zuletzt auf eine Medaille gehofft. Aber man muss ehrlicherweise sagen, dass die Schlussläufer von Schweden, Finnland und Norwegen extrem stark waren. Die haben alle eine Einzel-Medaille gewonnen. Florian Freuler, der die Schlussstrecke gelaufen ist, hatte keinen optimalen Lauf, aber es wäre auch mit einem sehr guten Lauf, knapp geworden... Wir hätten auf Fehler der anderen Nationen hoffen müssen, dass es für eine Medaille gereicht hätte.

Der zweite Rang im inoffiziellen Stadtsprint war sehr schön, wir hatten wirklich drei sehr gute Läufe und konnten so einen Topplatzierung erreichen. Ausserdem habe ich das Gefühl, dass wir Schweizer im Vergleich mit den Skandinaviern in urbanem Gelände, also im Sprint, schon etwas stärker sind als im Wald.

Du warst bei der JWOC recht nahe an den Weltbesten deiner Altersgruppe dran. Wo hast du im Vergleich noch Defizite? Eher läuferisch oder eher im technischen Bereich?

Die besten (ungefähr) Zehn sind läuferisch schon sehr, sehr stark. Aber auch technisch ist da ein Unterschied. In Skandinavien gibt es ja die OL-Gymnasien und sehr gut organisierte Clubs. Das ergibt ganz andere Trainingsmöglichkeiten. Ich habe im Winter normalerweise nur ein OL-spezifisches Training pro Woche. Die Skandinavier haben da viel mehr ...

Du hast dieses Jahr nicht nur bei den JWOC als Startläufer der Staffel sehr gute Resultate erzielt, sondern auch bei Staffel-Wettkämpfen in der Schweiz. Warum liegt dir die Aufgabe als Startläufer besonders gut?

Ich mag den Massenstart. Meine Taktik ist dabei, möglichst viel von den anderen zu profitieren, aber gleichzeitig die Kontrolle über meinen eigenen Lauf zu haben. Ich führe nie ein Tram an, sondern halte mich hinten. Dort versuche ich, das Rennen im Griff zu haben, Gabelungen früh zu erkennen und auf Fehler der Gegner zu reagieren. An der Spitze Tempo machen, bringt nichts. Du kannst eine Staffel nicht auf der Startstrecke gewinnen, aber du kannst sie auf der Startstrecke verlieren.



Bei den Junioren-Weltmeisterschaften hast du sowohl in der Stadt als auch im Wald sehr gute Ergebnisse erzielt. Welches Gelände magst du eigentlich mehr?

Mir macht beides Spass. Wobei es in urbanem Gelände darauf ankommt, wie das Gelände ist. Ich mag schöne, verwinkelte Altstädte, die technisch schwierig sind. Eher einfache Quartiere mag ich eher weniger. Aber natürlich mag ich den Wald schon auch sehr fest ;)

Was sind deine wichtigsten Ziele für 2023?

Im Vordergrund steht natürlich schon die JWOC, die in Rumänien stattfinden wird. Da ist das Gelände steiler als in Portugal, was uns Schweizern vielleicht ein bisschen entgegenkommt. Ich werde mich mit Hügel-Intervall-Trainings gezielt auf die Rennen in Rumänien vorbereiten.

Für die JWOC in Rumänien haben wir im Schweizer Team ein Staffel-Projekt. Wir haben beim letzten Zusammenzug besprochen, dass wir da in der Staffel eine Medaille als Optimalziel anstreben. Allerdings muss man objektiverweise sagen, dass dann sehr viel zusammenpassen muss, damit das klappt. Für die Einzelläufe habe ich mir – wenn alles zusammenpasst - ein Diplom als Ziel gesetzt.

Ende September 2023 steht ausserdem ein internationaler Wettkampf auf dem Programm, bei dem neben der Schweiz sicher auch die Schweden, Dänen und Franzosen teilnehmen werden. Dieser Wettkampf wird als Ersatz durchgeführt, weil die Schweiz 2023 nicht am Junioren-Europa-Cup teilnehmen wird.

Ein weiteres Highlight ist, dass ich 2023 erstmals an der Jukola teilnehmen werde. Ich bin nämlich neu auch bei einem norwegischen Club: Tyrving IL, das ist ein Club aus Oslo. Ich fahre im Februar mit Tyrving ins Trainingslager nach Spanien. Und im Herbst besteht die Möglichkeit, einen Monat lang in Oslo zu trainieren. Und mit Tyrving werde ich die Jukola laufen. Ich freue mich darauf, dort erstmals dabei zu sein.



Clubmeisterschaften, 6. Juli 2022

Stadtkarte «Allenmoos»

Ein grosses Dankeschön an alle, die zu diesen tollen Clubmeisterschaften beitragen haben!





Die Ranglisten sind auf unserer Webseite <https://olgzurich.ch> publiziert.

Anna-Barbara Schaffner: lieber „O“ als „L“

Die 86-jährige Anna-Barbara Schaffner ist die älteste aktive Läuferin der OLG Zürich und die zweitälteste Orientierungsläuferin, die in der Schweiz an Wettkämpfen teilnimmt. Im Gespräch mit der „Posten“-Redaktion hat sie über ihre lange OL-Karriere berichtet, über ihre Motivation, weiterhin an Läufen teilzunehmen, aber auch darüber, was ihr die Ausübung ihres Hobbies zunehmend erschwert.

Für Anna-Barbara Schaffner war das „O“ – also das Orientieren – schon immer der wichtigere Aspekt des OL-Sports als das „L“. Das Läuferische sei nie ihre grosse Stärke gewesen, berichtet sie. Ihre Faszination fürs Kartenlesen wurde schon im Jugendalter geweckt. Allerdings nicht etwa in einer „OL-Familie“, sondern beim Wandern, wo ihr Vater ihr das Kartenlesen und die Orientierung im Gelände beibrachte.

Anna-Barbara Schaffner wurde 1936 in Stuttgart geboren. 1956 kam sie in die Schweiz, wo sie bis zur Geburt des ersten Kindes als Hauswirtschaftsleiterin im Universitätsspital Zürich arbeitete.

Zum OL-Sport kam sie erst als 37-Jährige im Jahr 1973. Damals gab es jeweils am Mittwochabend einen Trainingslauf in der Umgebung von Zürich. Die Anlässe waren im „Tagblatt“ ausgeschrieben. Beim ersten Versuch auf der Waldegg waren Anna-Barbara und ihr Mann so lange unterwegs, dass bei ihrer Ankunft im Ziel alle längst weg waren. Die beiden liessen sich davon aber nicht entmutigen, sondern übten weiter und verbesserten sich stetig. Es dauerte allerdings einige Jahre bis sich Anna-Barbara im Irchel erstmals an einen Wettkampf wagte. „Mein Ziel war, nicht Letzte zu werden“, erklärt sie.

„Ich weiss noch, dass meine ersten OL-Schuhe 39 Franken gekostet haben. Damals konnte man OL-Ausrüstung noch in einem Lädeli bei der Krone Unterstrass kaufen.“

Viel gelernt hat sie in einem OL-Lager im Wallis und in zwei Seniorenlagern in Les Verrières. Nach diesem Kurs trat sie der OLG Züri Nord bei, einem „Seniorenclub“, wie sie sagt. Man habe ihr damals gesagt, sie könne Mitglied werden, aber nur wenn sie keine Ambitionen habe. Bei der OLG Schwamendingen – dem Vorgängerclub der OLG Zürich – war sie vorerst nur Passivmitglied. Seit der Auflösung der OLG Züri Nord ist sie aber Aktivmitglied unseres Vereins.

Im Verlauf der Zeit war Anna-Barbara Schaffner auch in anderen Funktionen im OL-Sport tätig, beispielsweise als Aktuarin des kantonalen Verbandes, aber auch in der Kartenaufnahme. Als Läuferin hat sie Wettkämpfe in 16 Ländern absolviert; vornehmlich in Europa, aber auch in Israel und Nordamerika.

Zu ihren Highlights zählt sie Läufe in alpinem Gebiet, Auf Alpweiden sowie an Pässen, aber auch in verwinkelten Innenstädten, beispielsweise in Venedig. In der Lagunenstadt war sie nicht weniger als drei Mal am Start. „Einmal war Hochwasser und wir mussten durchs knietiefe Wasser laufen. Ich hatte eine frühe Startzeit und konnte meinen Lauf noch absolvieren. Später wurde der Wettkampf abgebrochen, weil sich die Ladenbesitzer darüber beklagten, dass die Läufer Wellen verursachen und damit die Hochwassersituation noch verschlimmerten.“

Obschon sie betont, dass ihr das Vergnügen immer wichtiger gewesen sei als die Klassierung, kann Anna-Barbara Schaffner durchaus auf einige Erfolge zurückblicken: Bei nationalen Titelkämpfen erreichte sie mehrmals das Podest und in der Kategorie Damen 65 wurde sie in Herisau einst Schweizer Meisterin im Sprint. „Das war aber eher Zufall“, relativiert sie den Erfolg. Beinahe hätte sie damals die Siegerehrung verpasst, weil sie die Rangliste gar nicht beachtet hatte und sich schon auf den Heimweg machen wollte.

Eine Medaille gab es für den Schweizermeister-Titel nicht. Ein Medaillengewinn glückte ihr dafür im Jahr 2016, als sie in Tallin (Estland) bei der Seniorenweltmeisterschaft (WMOC) im Sprint den dritten Rang in der Kategorie Damen 80 erreichte.

Aktuell bestreitet Anna-Barbara Schaffner noch etwa zehn Wettkämpfe pro Jahr. Wegen Knieproblemen kann sie seit einiger Zeit nur noch in urbanem Gebiet laufen. Auf ein Einlaufen vor dem



Start muss sie verzichten, denn der Anmarsch zum Start sowie der Wettkampf selbst sind mehr als genug körperliche Belastung. Das hat auch damit zu tun, dass es lediglich bei Senioren-Weltmeisterschaften separate Kategorien für die ältesten Läuferinnen und Läufer gibt. „Ich laufe jetzt seit 11 Jahren bei Damen 75. Damen 80 gibt es erst seit diesem Jahr und nur bei nationalen Wettkämpfen“, sagt sie, die eigentlich ja längst bei D85 startberechtigt wäre.

Das Problem sei, erklärt Anna-Barbara, dass das Leistungsvermögen sehr unterschiedlich ist, wenn die Altersspanne in der Kategorie D75 so gross ist. Dabei geht es nicht nur um die Länge des Parcours, sondern auch um die Bahnlegung. Sie präzisiert: „Ich wollte im Wald keine Bahn, die nur den Wegen entlang geht. Es sollte technisch schon anspruchsvoll sein. Aber in meinem Alter darf es keine Posten in steilen Hängen oder tiefen Löchern geben. Ich könnte auch nicht mehr über dicke Baumstämme klettern.“ Deshalb müsste es angepasste Bahnen für die ältesten Läuferinnen und Läufer geben. Und wenn sie schon die gleiche Bahn laufen muss wie deutlich jüngere Teilnehmerinnen, hätte sie zumindest gerne eine separate Rangliste für ihre Alterskategorie gehabt.

Anna-Barbara brach sich zwei Mal beim OL einen Arm. Die Verletzungen waren aber kein Grund, mit dem Sport aufzuhören. Neben den Kniebeschwerden und den Bahnen, die nicht mehr zu ihrem Leistungsvermögen passen, gibt es aber noch einen weiteren Grund, der es Anna-Barbara immer schwieriger macht, an OL-Wettkämpfen teilzunehmen: Anna-Barbara hat keinen Zugang zum Internet. „Bis vor kurzem konnte ich mich jeweils mit einem Einzahlungsschein für Wettkämpfe anmelden. Seit der Einführung des neuen Einzahlungsscheins gibt es diese Möglichkeit nicht mehr. So kann ich nur noch an regionalen Wettkämpfen mitmachen, für die ich mich nicht im Voraus anmelden muss.“ Informationen über Wettkämpfe entnimmt sie den gedruckten Versionen des „Swiss Orienteering Magazine“ und des „Posten“ der OLG Zürich. „Ich bin froh, dass Thomas Frei mir jeweils ein SMS schreibt, wenn es etwas mitzuteilen gibt.“

CLOUD O - Wann piepst es endlich?

Martin Brändli

Auch diesen Winter stellen wieder viele OL-Clubs Trainingsmöglichkeiten in Form von CLOUD O bereit. Ein CLOUD O ist ein «normaler» OL mit Karte und Kompass, doch die Posten werden nicht mit Badge/SIAC, sondern mit einer Garmin-Uhr oder einem Smartphone (Handy) quittiert. Postenflaggen gibt es keine: Wenn man den Postenstandort im Umkreis von 15-25m erreicht hat, vibriert das eingesetzte Gerät oder es ertönt ein Signal. Zur Positionsbestimmung nutzen die Garmin-Uhr oder das Smartphone das satellitengestützte Navigationssystem GPS.

Zum Einstieg und Schnuppern an dieser Form von Orientierungslauf bot die OLG Zürich am 3. Dezember 2022 eine Einführung und ein Training im Zürichberg und Irchelpark an. Bei kalten und trockenen Verhältnissen besammelten sich 28 Neugierige aller Altersklassen beim Strickhof der Universität Zürich-Irchel für diesen Club-Anlass. Zum grossen Glück für mich als «Instruktor» dieses Nachmittags bereiteten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer optimal für diesen Nachmittag vor: Alle hatten die Software und OL-Bahnen bereits auf ihren Mobiltelefonen oder Garmin-Uhren installiert und heruntergeladen. So konnte der theoretische Teil der Einführung bei doch eher unangenehmen Biswind abgekürzt und der praktische Teil in Angriff genommen werden.

Für den gemeinsamen praktischen Teil stand (und steht) eine kurze OL-Bahn mit 4 Posten zur Verfügung, den die Gruppe mindestens am Anfang zusammen unter die Füsse nahm. Gespannt marschierten wir Richtung Startpunkt mit der grossen Frage: Wann piepst mein Gerät endlich? Mit dem Piepsen wird einerseits der Start ausgelöst, andererseits auch angezeigt, wenn man im Wald oder im Park einen Posten quittiert hat. Und tatsächlich: plötzlich piepste es rundum, bei den einen ein bisschen früher, bei den anderen später – der Einstieg war geglückt. In der Folge konnte das «Glück» auch bei den weiteren Posten und im Ziel des Kurz-OLs versucht werden.

Der Grundstein für das nachfolgende Training war somit gelegt und die Spannung für das Absolvieren einer der 4 Bahnen – 2 im Zürichberg und 2 im Irchelpark aufgebaut. Die Bahnen wurden dann auch mehrheitlich mit Bravour bewältigt. Allerdings gab es da und dort Überraschungen am Ziel, zum Beispiel wurde zu spät realisiert, dass der Start nicht richtig ausgelöst wurde. Ein Pechvogel hatte während seines Laufes den Kompass verloren. Immerhin hat ihm die Aufzeichnung des CLOUD O mit GPS geholfen, den zurückgelegten Weg zurückzuverfolgen und den Kompass zu finden.

Und wie immer nach einem OL gabs im Anschluss an den Lauf viel zu diskutieren. Dieses Mal ging es allerdings weniger um Routenwahlen und Suchaktionen im Postenraum, als um die Tücken und «Genauigkeit» der Technik. Manchmal piepste das Gerät bereits viele Meter vor Erreichen des Postenstandortes, manchmal musste dieser auch um mehrere Meter überquert werden, bis das Stempelsignal ertönte.

Am Schluss waren alle froh, der Technik und Kälte getrotzt zu haben und freuten sich auf den Spaghetti-Plausch in der Commihalle.



Perfekt ausgerüstet!



Christian und Cla in der Vorbereitung



Armin und Dimitri nach dem Lauf



Franz und Renate im Debriefing



Urs, Bernhard und Brigitte am Beraten



Gil und Severin am Fachsimpeln.

Die vier Bahnen des CLOUD O im Zürichberg und Irchelplark können noch bis im März 2023 auf eigene Faust absolviert werden. Technische Weisungen, die im Detail erklären, wie CLOUD O funktioniert und welche Vorbereitungen zu treffen sind, findet man auf der Veranstalterseite von ol-events. Dort sind auch weitere Läufe in der näheren und weiteren Umgebung publiziert, die sich ideal für das Wintertraining eignen.

Abenteuer Schweden

David Baumberger

Im Januar ging ich mit meinem Cousin Jan für ein halbes Jahr nach Schweden in ein OL-Gymnasium im Rahmen eines Austausch-Semesters. Wir legten die Strecke mit dem Zug zurück und das ganze acht Mal in diesem halben Jahr, was immer schon ein Abenteuer für sich war, da meistens irgendetwas nicht funktionierte.

Auf jeden Fall kamen wir am Abend um halb zwölf in Uppsala an und ich fühlte mich wie in Sibirien. Es war extrem kalt, hatte Schnee, war dunkel und dazu wirkte die Stadt auch noch so verlassen. Diese Beschreibung kann man dann eigentlich für den ganzen Winter dort brauchen, wobei verlassen war es eigentlich nicht, aber weil es draussen so kalt war, waren alle Menschen einfach immer drinnen. Ich lebte in Uppsala in einer kleinen Wohnung, welche Teil eines grossen Hauses mit Wohnungen für Schüler war, mit meinem Cousin und einem Italiener, welcher ebenfalls ein Austausch-Semester machte. Alle drei von uns konnten noch gar kein Schwedisch als wir dort ankamen, aber mit der Zeit lernten wir es dann doch, einfach dadurch, dass wir den anderen zuhörten.

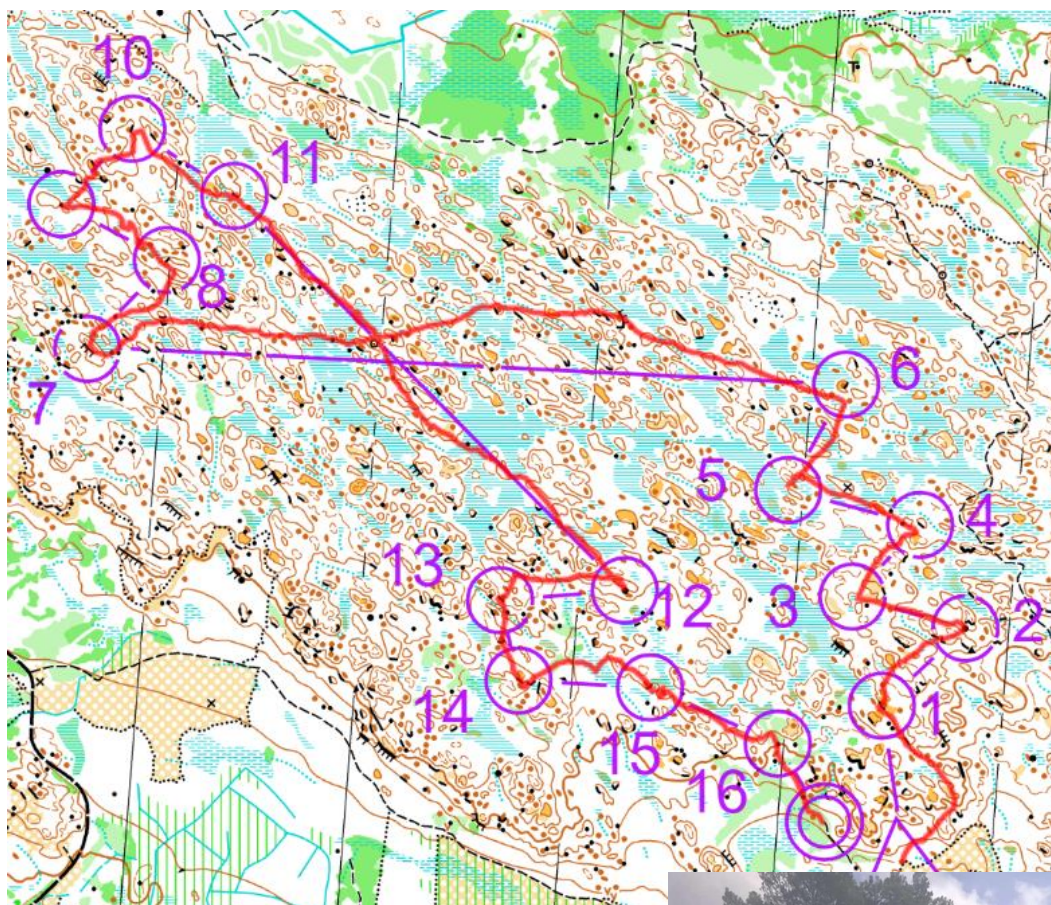
Unsere Tage liefen meistens so ab, dass wir am Morgen Training hatten, dann in der Regel ein oder zwei Lektionen Schule und den Rest des Tages verbrachten wir hauptsächlich damit, Discgolf zu spielen, denn Discgolf spielen dort oben wirklich fast alle und es ist unglaublich spannend. Am Abend, wenn es dann dunkel wurde und somit kaum mehr möglich war, Discgolf zu spielen, waren wir eigentlich immer bei einem Kollegen aus dem OL-Gymi im Zimmer, denn sein Zimmer war der offizielle Treffpunkt, um ein Mario Kart Turnier, Just Dance oder was auch immer zu spielen. Man muss dazu vielleicht noch sagen, dass alle anderen aus dem OL-Gymi viel zu gut waren in Mario Kart und somit der C-Final meistens aus mir, meinem Cousin und noch zwei Kolleginnen aus dem OL-Gymi bestand, welche auch nicht wirklich Helden im Mario Kart waren.

Das Wichtigste in diesem halben Jahr in Schweden war aber immer noch der OL und das Trainieren, auch wenn wir sonst schon sehr, sehr viel Spass hatten. Die Wälder dort oben waren einfach der Hammer. Am Anfang war ich zwar öfters ziemlich überfordert in den Trainings, da es so anders ist als in der Schweiz OL zu machen, aber mit der Zeit habe ich es dann doch langsam auf die Reihe bekommen. Die OL-Highlights in diesem halben Jahr waren sicherlich die Tiomila in Schweden und die Jukola in Finnland. Das sind die zwei grossen Staffeln durch die ganze Nacht, welche besonders für die skandinavischen Läufer von riesiger Bedeutung sind. Wir hatten das Glück, dass in Uppsala mit dem OK Linné einer der grössten und besten OL-Clubs der Welt ist, dem wir uns auch anschlossen für Trainings, Wettkämpfe und



Trainingslager, was an sich auch schon ein Highlight war, denn dort konnten wir mit Eliteläufern zusammen trainieren, wie zum Beispiel Albin Ridefelt, welcher dieses Jahr gerade Europameister wurde. Linné hat bis zu diesem Jahr noch nie die Tiomila gewonnen, obwohl sie immer so nahe dran waren, und nun dieses Jahr hat es zum ersten Mal funktioniert, was noch ein riesiger Bonus war, dieses OL-Fest das erste Mal miterleben zu können.

Alles in allem war es also wirklich ein Bomben Austauschsemester mit vielen schönen Highlights, neuen Kolleginnen und Kollegen, einer neuen Sprache und mega vielen schönen OL-Trainings.



Eines der ersten Trainings in Uppsala, bei dem noch nicht alles wie geplant lief.

Die Kollegen aus dem OL-Gymi in einem Trainingslager in Spanien.



Ein Blick nach vorne

Hanna Wey

Das Jahr neigt sich in grossen Schritten dem Ende zu. Jahresrückblicke gibt es zurzeit mehr als genug. Deshalb wollen wir hier einen Blick nach vorne werfen: was gibt es in der Saison 2023 zu entdecken?

Die neue Saison startet mit einem Geheimtipp: nach mehreren Jahren Absenz ist die Treslag-Staffel am 14. Januar zurück. Eine der traditionsreichsten Staffeln der Schweiz ist als 3er-Staffel über 6 Strecken organisiert – jeder und jede läuft zwei Mal. Während die Teamkollegen ihre Runden absolvieren, spenden ein Feuer und warmer Tee willkommene Wärme. Und wer weiss, vielleicht lässt sich dann gleich noch einen Schweizer Podestplatz an der Lauberhorn-Abfahrt feiern. Die Treslag-Staffel bietet auf jeden Fall die Möglichkeit, einen schönen Wintertag in guter Gesellschaft zu verbringen.

Im Skizirkus geht es anschliessend Schlag auf Schlag weiter. Nach Wengen folgen Kitzbühel, Schladming, Garmisch und Chamonix bevor Anfangs Februar die Weltmeisterschaften folgen. Wir OL-Läufer*innen gehen die Sache etwas gemütlicher an. Das letzte Fondue des Winters und die letzte Velofahrt mit danach kalten Füessen sollte schliesslich auch genossen werden. Im März hat dann hoffentlich der Hochnebel seinen Dienst geleistet und überlässt seinen Platz der Sonne. Diese brauchen wir am ersten nationalen Wochenende (18./19.03), denn die beiden Wettkämpfe in der Region Winterthur werden unser Herz landschaftlich wohl kaum erwärmen können. Umso schöner treffen wir eine Woche später an der Nacht-SM auf gegraste Jurawiesen anstatt Brombeeren. Bevor wir uns der Osterhasensuche widmen, bietet sich mit einem weiteren nationalen Weekend anfangs April die Chance, unsere Suchtechnik ein letztes Mal zu verfeinern. Auf die Diskussion, ob wir OL-Posten nun jedoch wirklich suchen oder nicht eher finden, wird hier bewusst nicht eingegangen. Sie ist aber ein guter Tipp für einen Themawechsel in der OL-Beiz.

Aber wie war das noch mal: Was geschah genau an Ostern und was an Auffahrt und Pfingsten? Eine Gemeinsamkeit haben alle drei Wochenenden: Es finden tolle OLs statt. An Ostern im Lake District in England und im Burgund, an Auffahrt ist die Tiomila in Schweden (lässt sich auch tipptopp von zu Hause aus mitverfolgen) und an Pfingsten gibt es OLs in Innsbruck und im nahegelegenen französischen Jura.

Mitte Juli folgt dann ein grosses Highlight für viele Schweizer OL-Läufer und Läuferinnen: Die Heim-WM in Flims Laax. Nach 2003 und 2012 ist es die dritte WM in der Schweiz in diesem Jahrhundert. Spannende Wettkämpfe, schöne Landschaften und eine mitreisende Stimmung sind garantiert. Neben den drei Wettkämpfen bleibt bestimmt auch genügend Zeit für eine Abkühlung im Crestasee und das Degustieren von Bündner Nusstorten. Das Zuschauen lässt sich auch gut mit einem Tagesausflug mit Freunden und Familien in die Bündner Berge verbinden. Nach der WM ist vor der

WM: es folgt die Kletter-WM, die Frauenfussball-WM, die Schwimm-WM und die Leichtathletik-WM. Doch eigentlich wollen wir die Sommermonate ja nicht vor dem Fernsehen verbringen. Mit dem O'cup in Slowenien, dem O'France Mehrtagelauf in den Pyrenäen und der Czech O-Tour bietet sich die Möglichkeit, auch in diesen Monaten ein paar Posten anzulaufen. Vielleicht nutzen die einen oder anderen unter uns den Sommer auch für eine OL-Pause. Denn der September ist vollgepackt mit nationalen Wettkämpfen. Ob im Berner Oberland, im Jura oder im unbekanntem Waadtland, die Chance für bleibende OL-Erlebnisse und schöne Postendstandorte ist durchaus vorhanden. Lasst euch überraschen.

Zum Schluss der Saison mobilisieren wir nochmals alle unsere Kräfte: die OLG Zürich organisiert zusammen mit dem OLK Piz Hasi am 29. Oktober den JOM-Schlusslauf. Dabei werden wir hoffentlich zahlreichen OL-Läufer*innen aus der ganzen Region einen geselligen Saisonabschluss ermöglichen.

Ich wünsche euch eine sportlich, landschaftlich und kulinarisch abwechslungsreiche Saison 2023.



Orientierungslauf Trainings- und Wettkampfprogramm von Dezember 2022 bis Dezember 2023

Trainingszeiten jeweils von 18:15 bis 20:00 Uhr.
Achtung, kurzfristige Änderungen stehen jeweils auf der Homepage
www.olgzurich.ch

Hallentraining im Winterhalbjahr

Jeweils montags 18.15h Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.

7. November 2022 – 3. April 2023 (ohne Sportferien, d.h. 13. + 20. Februar)

6. November 2023 – 18. Dezember 2023

Ski-OL Saison 2022 / 2023

(siehe www.ski-o-swiss.ch)

29. / 30. Dezember 2022:

Gommer Ski-OL

13. - 15. Januar 2023:

Ski-OL Val Müstair, Tschierv

21. / 22. Januar 2023

CO à ski OJura, Prémanon (F)

Zürcher Nacht-OL Serie

4 x am Freitagabend (Ausschreibungen auf www.olgzurich.ch)

13. Januar: 1. Lauf: OLG Zürich (Zürichberg)

27. Januar: 2. Lauf: OLK Piz Hasi (Altstetterwald)

3. Februar: 3. Lauf: OLC Kapreolo (Breitenloo)

10. März: 4. Lauf: Forch OK (Ötliberg)

Zusätzliche Kartentrainings im Winter

Sonntag, 29. Januar, 10h-12h

Sonntag, 5. Februar, 10h – 13h, mit Tauschbörse

Sonntag, 5. März, gemeinsame Saisonöffnung am Suhrentaler OL (Lenzburg)

OLG Zürich Vereinsversammlung

Dienstag, 28. Februar

19.00 Uhr ASVZ-Sportcenter Irchel (Theorieraum), Winterthurerstrasse 190, 8057 Zürich

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

Jeweils mittwochs 18.15h (Besammlungsorte siehe www.olgzurich.ch).

5. April – 5. Juli (ohne Frühlingsferien, 26. April + 3. Mai)

23. August – 4. Oktober

Spezielle Anlässe:

- 15./16. April: Jugendlager OLG Zürich / OLG Schaffhausen in Alt St. Johann, Toggenburg
- 24. – 28. April: OL-Ferisportkurs für Schülerinnen und Schüler der 1.-9. Klasse
- 10. Mai: Zürcher sCOOL Cup, Irchelpark
- 7. Juni: ASVZ Sprint-OL (Sportcenter Irchel / Irchelpark/Steinkluppe)
- 21. Juni: ASVZ Sommer OL, Läufergarderobe Fluntern (Zürichberg / Adlisberg)
- 6. Sept. „De schnällscht Zürifuchs“
- 13. Sept.: Sprint OL in Weesen, Stadtkarte Weesen
- 27. Sept.: ASVZ Sprint Stadt-OL, ASVZ Sportcenter Polyterrasse

OLG Zürich Clubmeisterschaft

- 5. Juli: Urbane Mitteldistanz;
nach dem Training gemeinsames Nachtessen oder Bräteln

Wettkampfkalender der regionalen und nationalen Veranstaltungen

Regionale (JOM-) Läufe

15. Januar, Sonntag	1. JOM-Lauf Winter Stadt OL, Kloten	7. Mai, Sonntag	8. JOM-Lauf ZH-Oberländer OL, Rapperswil Gleichzeitig ein nationaler Lauf
11. März, Samstag	2. JOM-Lauf Säuliämtler OL, Obfelden	4. Juni, Sonntag	9. JOM-Lauf Wisliger OL, Weisslingen
18. März, Samstag	3. JOM-Lauf Welsiker OL, Winterthur Gleichzeitig ein nationaler Lauf	11. Juni, Sonntag	10. JOM-Lauf Schauffhauser OL, Schaffhausen
19. März, Sonntag	4. JOM-Lauf Winterthurer OL, Winterthur Gleichzeitig ein nationaler Lauf	24. September, Sonntag	82. Zürcher OL (Mannschafts- lauf), OLG Säuliamt
16. April, Sonntag	5. JOM-Lauf Bülacher OL, Dielsdorf	22. Oktober, Sonntag	11. JOM-Lauf Pfäffiker OL, Uster
23. April, Sonntag	6. JOM-Lauf Galgener OL, Pfäffikon SZ	29. Oktober, Sonntag	12. JOM-Lauf Zürcher Einzel-OL, Zürich
6. Mai, Samstag	7. JOM-Lauf Zimmerberg OL, Horgen		

Nationale Anlässe

18. März, Samstag	1. Nationaler-OL Mitteldistanz OLG Welsikon, Hegiberg	25. Juni, Sonntag	Staffel Meisterschaft (SOM) OLC Kapreolo, Irchel
19. März, Sonntag	2. Nationaler-OL Langdistanz OLC Winterthur, Eschenberg	9. September, Samstag	Mitteldistanz Meisterschaft (MOM) OLG Hondrich, Ballenberg
25. März, Sonntag	Nacht-OL Meisterschaft (NOM) OLG Biel-Seeland, Malleray	10. September, Sonntag	6. Nationaler-OL Langdistanz OLG Thun, Honegg
1. April, Samstag	3. Nationaler-OL Mitteldistanz OLG Biberist, Martinsflue	16. September, Samstag	7. Nationaler-OL Mitteldistanz CO Lausanne Jorat, Grand Risoux
2. April, Sonntag	4. Nationaler-OL Langdistanz OL Regio Olten, Roggen	17. September, Sonntag	Langdistanz Meisterschaft (LOM) CO Lausanne Jorat, Grand Risoux
7. Mai, Sonntag	5. Nationaler-OL Sprint OLG Stäfa, Stadt Rapperswil	30. September, Samstag	8. Nationaler-OL Mitteldistanz CARE Vevey, Col du Pillon
13. Mai, Samstag	Schweizer-Meisterschaft Sprint-Staffel (SSM) OLV Baselland, Zwingen	1. Oktober, Sonntag	9. Nationaler-OL Langdistanz CARE Vevey, Col du Pillon
14. Mai, Sonntag	Schweizer Meisterschaft Sprint (SPM) OLV Baselland, Stadt Laufen	5. November, Sonntag	Team-OL Meisterschaft (TOM) OLG Dachsen, Ellikerholz



Einladung

OLG Zürich Vereinsversammlung 2023
28. Februar 2023, 19.00h

ASVZ Sportcenter Irchel, Theoriesaal
Winterthurerstrasse 190
8057 Zürich

Traktanden

1. Begrüssung, Traktandenliste und Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der Vereinsversammlung vom 8. März 2022
3. Jahresbericht 2022
4. Kassenbericht 2022
5. Anpassung der Statuten
6. Wahlen (Vorstand und Revisor, Revisorin)
7. Jahresprogramm 2023
8. Budget 2023 und längerfristige Finanzierung
9. Berichte aus dem Vorstand
 - Kartenwesen
 - Jugendarbeit
 - Veranstaltungen 2024+
 - Kommunikation (Website, Posten, Flyer)
10. Rück- und Ausblick auf Kurse und Events
 - Feriensportkurs (2023: 24.-28. April)
 - sCOOL-Etappen 2023
 - sCOOL-Cup vom 10.-12. und 15./16. April 2023
 - Talent Eye Training (voraussichtlich am 2. September 2023)
 - Zürifuchs vom 6. September 2023
11. Verschiedenes

Zürich, 16. Dezember 2022

Thomas Frei