



POSTEN 1 / 2023

# MITTEILUNGSBLATT DER ORIENTIERUNGSLAUFGRUPPE ZÜRICH

mit Jahresprogramm 2024



Junioren-Weltmeisterschaften in Baia Mare (Rumänien): Staffel-Silber bei den Männern.  
Schweiz II mit Joschi Schmid, Elia Ren und Schlussläufer Benjamin Wey (links)

# ORIENTIERUNGSLAUF-GRUPPE ZÜRICH

## POSTEN 1/2023 (Dezember)

---

### IMPRESSUM

<b>Verlag:</b>	Orientierungslauf-Gruppe Zürich  IBAN CH65 0900 0000 8002 5469 9 Kontonummer 80-25409-9 BIC POFICHBEXXX
<b>Redaktion:</b>	Janine Dünner, E-Mail: <a href="mailto:janine.duenner@olgzurich.ch">janine.duenner@olgzurich.ch</a>
<b>Erscheinungsweise:</b>	Erscheint in unregelmässigen Abständen 1 bis 2 mal pro Jahr
<b>Redaktionsschluss:</b>	Posten 1/2024 am 30. Nov. 2024
<b>Auflage:</b>	120 Exemplare

### **OLG Zürich - wer sind wir? - was machen wir?   ⇒ [www.olgzurich.ch](http://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](mailto:thomas.frei@olgzurich.ch); Tel.: 079 632 48 39

## Liebe Clubmitglieder

Hier im folgenden eine Auswahl von Anfragen, die über unsere OLG Zürich Website an uns gelangen:

*Sali mitenand! Meine Tochter möchte gerne mal OL schnuppern. Idealerweise am Züriberg. Könntet Ihr mich mal kontaktieren?*

*Mein Sohn (Jahrgang 2011) hat am sCOOL Talentbox in Zürich Oerlikon Nord teilgenommen und würde gern regelmässig OL machen. Gibt es ein regelmässiges Jugend Training in Oerlikon oder was gibt es sonst für Möglichkeiten?  
Herzlichen Dank für eine Rückmeldung*

*Mein Sohn interessiert sich für Orientierungslauf. Er würde gerne einmal in ein Schnuppertraining kommen. Ist das möglich? Er hat bis zu den Sommerferien 2x wöchentlich Leichtathletik trainiert und sucht nun eine neue Sportart, die ihm gefällt. Er ist 13 Jahre alt und in der 1. Sek.*

*Guten Abend,  
meine beiden Kinder (9 und 7 Jahre alt) möchten gerne bei den Trainings und im Verein mitmachen. Deshalb wüssten wir gerne, wann und wo die Trainings stattfinden.  
Könnten Sie demnächst zur Probe mitmachen?  
Ich danke für eine Antwort und sende herzliche Grüsse*

*Sehr geehrte OL-Läufer  
Ich habe mit Interesse Ihre Homepage gelesen und gesehen, dass Sie gerade heute bei uns in der Nähe in Oerlikon trainieren.  
Mein Sohn (9 Jahre) hätte grosses Interesse einmal OL-Luft zu schnuppern - der Anlass Zuerifuchs letztes Jahr hat ihm sehr gefallen. Daher wollte ich fragen, ob die Möglichkeit besteht, dass er heute oder an einem Ihrer zukünftigen Trainings probeweise teilnehmen kann?  
Mit freundlichen Grüssen*

*Meine Tochter hat heute mit Talent Zürich an einem Orientierungslauf im Irchelpark teilgenommen. Es hat sie begeistert. Ich wollte deswegen fragen, wie es in Ihrem Verein genau funktioniert? Wird man Teilnehmer und kann nachher beliebig mitmachen, wann es passt? Oder finden regelmässig Trainings statt? Gibt es Alterskategorien? Mir ist es noch nicht klar, wie das Ganze funktioniert.*

*Herzlichen Dank im Voraus für Ihre Hilfe und freundliche Grüsse*

*Hallo zusammen  
Mein Sohn (2016/7 Jahre) würde sehr gerne einmal an einem OL Training teilnehmen. Gibt es da eine Möglichkeit? oder ist er noch zu jung?  
Beste Grüsse*

Ich freue mich jedes Mal, wenn ich solche Zeilen lese und merke beim Zurückschreiben oder am Telefon – ebenfalls jedes Mal wieder – dass OL doch nicht ganz «so einfach» ist, wie wir immer meinen! Sich in ein Anfangsstadium zurückzusetzen, wenn man noch nicht weiss, wie etwas funktioniert, braucht eine spezifische Vorstellungskraft... Die Dinge möglichst einfach erklären – nicht zu wenig, aber auch keine unnötigen Details – ist gar nicht so einfach. Kennt ihr diese Situation?

Am anspruchsvollsten ist die Frage, wie lange es denn geht, bis die Kinder «es» können... manchmal habe ich gesagt, ich sei selbst noch am lernen und das in meinem 40. OL-Jahr – aber das ist keine schlaue Antwort 😊. Inzwischen erzähle ich von einfachen Bahnen, die den Wegen entlang führen und was es braucht, dass man sich in einem Zürcher Stadtwald zurecht findet... aber eine richtig gute, knackige Antwort habe ich immer noch nicht.

Spesseshalber hätte ich auch schon gerne gesagt, dass man «es» am einfachsten lernt, wenn man sich vom OL-Virus anstecken lässt... aber auch diese (fiktive) Diskussion führt einem schnell in diffuses Grün! Zudem ist die Frage, wie sich das Virus übertragen lässt, auch noch ungeklärt...

Die Faszination sich immer wieder dem Unbekannten auszusetzen und das unglaubliche Gefühl, den Posten im Gelände genau dort vorzufinden, wo man ihn kurz vorher auf der Karte noch «gesehen» hat, lässt sich schwer beschreiben...

Aber zurück zu den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die OL erleben wollen und aus irgendeinem Grund, das Gefühl haben, das könnte zu ihnen passen: lasst uns Barrieren aus dem Weg schaffen, lasst uns helfen, erklären, willkommen heissen! Wenn Neue in ein Training oder gar an einen Wettkampf kommen und ihre ersten Versuche hinter sich haben: geht auf sie zu, spricht mit ihnen, lasst sie erzählen und berichtet von eurem Lauf. Je mehr wir über unsere Erlebnisse reden, desto einfacher finden wir die Worte für den Austausch.

Ich wünsche allen einen guten Jahresabschluss, ein paar schöne Trainingsrunden durch den Winter und dann eine wunderbare OL-Saison 2024!

Thomas Frei  
Präsident OLG Zürich



## **Selektionen von Swiss Orienteering**

### **U25-Kader neu eingeführt**

Erstmals wurden Athlet\*innen für das neu aufgebaute U25-Kader selektioniert. Dieses soll junge Athlet\*innen stärker fördern und ihnen mehr Zeit für die sportliche Entwicklung geben. Es löst damit auch die bisherige Anschlussgruppe ab. Das U25-Kader zählt dieses Jahr insgesamt 13 Athlet\*innen, die von Elena Howald-Roos und Baptiste Rollier betreut werden. Im Vergleich zum A- und B-Kader beinhaltet das Kaderprogramm ein Trainingslager weniger.

#### **Damen U25-Kader**

- Hanna Wey

#### **Herren U25-Kader**

- Benjamin Wey

#### **Nationales Juniorenkader**

- David Baumberger

## **Selektionen für die Ski-OL Kader 2023-24**

- Gion Schnyder / Herren A
- Lars Widmer / Herren B

## HALLENTRAINING IM WINTERHALBJAHR

Wie schon seit Jahren immer in der Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich

**ACHTUNG:** wir haben die Zeiten leicht angepasst – wir starten bereits um 18.00h. Das Training dauert 90 Minuten.

Neben Kim Pulver, die das Training ja schon letzten Winter geleitet hat, ist zusätzlich auch ihr Partner Timo Suter engagiert: er studiert Sportpädagogik und ist zudem Trainer bei den Triathleten in Wallisellen.

Ob Ausdauer, Kraft oder Koordinationsübungen: alles geht einfacher in der Gruppe!

Und die Spielfreudigen kommen auch nicht zu kurz: (Bänkli-) Fussball, Unihockey oder Basketball gehören fast immer dazu!

**Save the date: Hallen-OL am Montag, 15. Januar 2024**



## ERSTER POSTEN JUKOLA (PORVOO, FINNLAND), 17.-18.6.2023

David Baumberger

Jukola Massenstart muss man einmal im Leben gemacht haben als OL-Läufer, sagen alle. Ich durfte es bereits dieses Jahr im Süden Finnlands erleben. Ich lief für meinen schwedischen Club, OK Linné, im Juniorenteam die erste Strecke. Ich hatte die etwas suboptimale Startposition 501 von über 1700 Teams, was das Ganze zu einem noch grösseren Abenteuer machte.

Aus dem Club sagten mir viele, dass ich bloss in Richtung Startpunkt sprinten und die Karte gut festhalten sollte, weil es ein unglaubliches Gedränge gibt auf den knapp 500 Metern zum Startpunkt. So machte ich es dann auch und es funktionierte ganz gut, doch ich war dann schon im dunklen, finnischen Wald, als ich das erste Mal die Karte öffnete, und da traf mich fast der Schlag.

Erstens war die Karte ein A2, was doch ziemlich gross ist, und der Weg zum ersten Posten war stolze 3.5km lang. *(siehe Kartenausschnitt auf der letzten Seite)*

Ohne einen wirklichen Plan lief ich mit der grossen Masse mit, da mein einziges Ziel war, Positionen gut zu machen. Nachdem wir schon über einen Kilometer in einem horrenden Tempo durch die finnischen Wälder böltzten, bekam ich auf einem Weg die Gelegenheit, um den Posten mal genau anzuschauen. Von da an fühlte ich mich dann einiges wohler, da ich wusste, dass ich nicht auf dem Weg zu einer falschen Gabelung war und die Route mir nicht schlecht schien.

Als wir von einem Weg in den tiefen Sumpf abbogen, hatte ich noch ein kleines Rendez-vous mit einem Kollegen aus dem Regionalkader, welchen ich im Gedränge unbeabsichtigt in den Sumpf gestossen hatte. Ich entschuldigte mich artig, nachdem ich erkannt hatte, wer das Opfer meines Strauchlers war, und dann ging das Gehetze weiter. Den ersten Posten, welcher auch der erste TV-Posten war, passierte ich schliesslich auf Position 137 mit eineinhalb Minuten Rückstand auf die Spitze.

Ganz so erfolgreich ging es dann für mich leider nicht weiter. Mir unterliefen mehrere, sehr grosse Fehler, doch diese sollen hier nicht Thema sein. Das erste Team meines Clubs erreichte dafür bei den Herren, sowie bei den Damen den hervorragenden zweiten Rang, was meine missglückte Premiere doch noch etwas versüsste, und gelernt habe ich auf jeden Fall eine Menge aus diesem ersten Rendez-vous mit dem Jukola Massenstart.

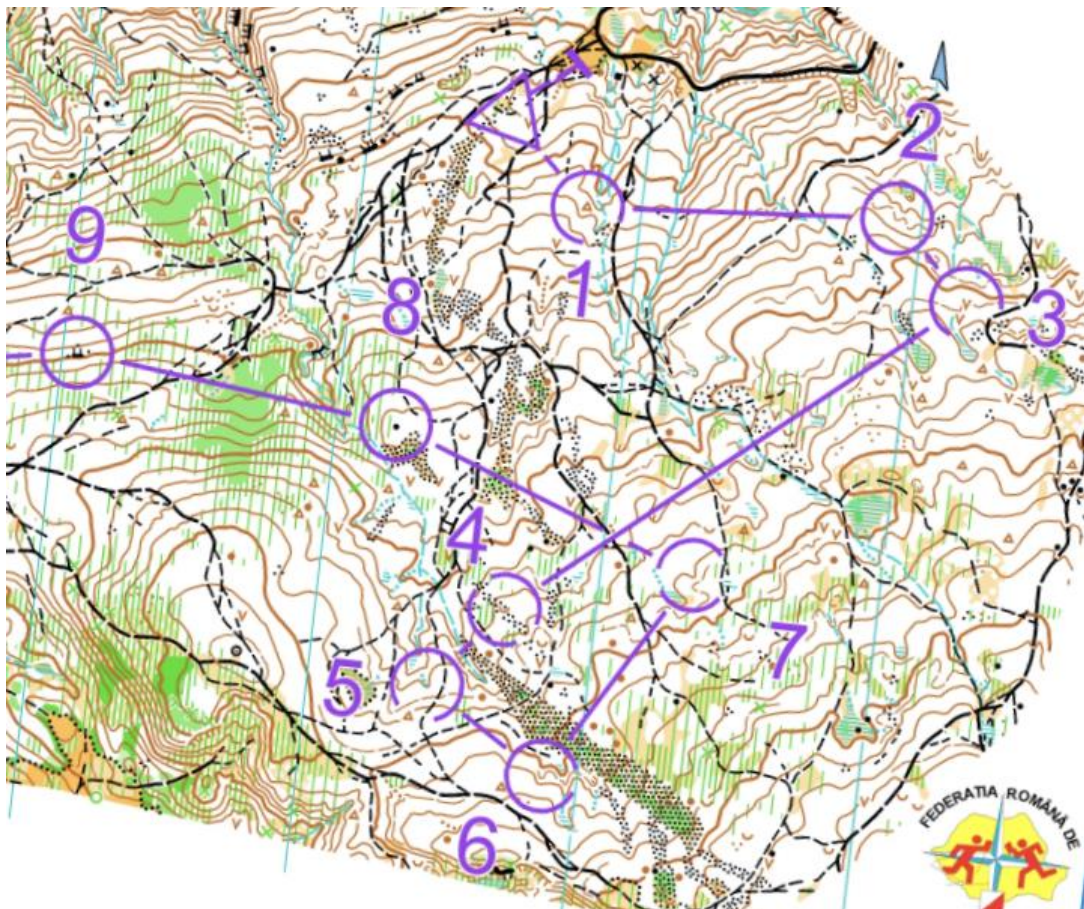


## JWOC 2023 IN RUMÄNIEN (2.–9. JULI 2023, BAIJA MARE)

Benjamin Wey

### Der Weg zur JWOC

Die Junioren-Weltmeisterschaften (JWOC) in Rumänien waren mein grosses Ziel für die Saison 2023. Es war meine letzte Saison bei den Junioren und somit das vielversprechendste Jahr für gute Ergebnisse bei der JWOC. Allerdings musste man sich zuerst für die Wettkämpfe qualifizieren, was aufgrund des hohen Niveaus in der Schweiz ziemlich herausfordernd war. Der erste Schritt waren daher die Selektionsläufe Mitte Mai in Rapperswil und im Tessin, an die ich mit gemischten Gefühlen ging, da mein Wintertraining 2022/2023 nicht ganz wie geplant verlaufen war. Im Januar musste ich mein Training für knapp einen Monat unterbrechen, aufgrund einer Knieverletzung. Deshalb war ich während der Testläufe nicht optimal in Form und der Langdistanztestlauf war eine grosse physische Herausforderung. Zum Glück hatte ich jedoch sehr gute Resultate im Sprint- und Mitteldistanztestlauf erzielt, so dass ich mir bei der Langdistanz einen kleinen Leistungseinbruch erlauben konnte. Ich war sehr erleichtert, als ich meinen Namen auf der Selektionsliste für die JWOC sah. Ab diesem Zeitpunkt begann die konkrete Vorbereitung für die JWOC, sowohl individuell als auch im Team des Juniorennationalkaders.



Startteil der Mitteldistanz: bei Posten 2 und 3 ging viel Zeit verloren



## **JWOC-Woche**

Endlich war sie da, die Woche, auf die ich mich dieses Jahr am meisten gefreut hatte. Die Woche, für die ich den ganzen Winter über trainiert hatte: die JWOC-Woche in Rumänien. Es begann am Donnerstag, dem 29. Juni, mit der Reise nach Rumänien. Wir flogen über Frankfurt nach Cluj, einen kleinen Flughafen in Rumänien. Nachdem wir gelandet waren, bemerkten wir schnell, dass etwas fehlte – unser Gepäck! Doch wir waren nicht sehr beunruhigt, denn wir hatten zum Glück genug Zeit bis zum ersten Wettkampf, der erst am Montag stattfand. Normalerweise dauert es nicht länger als 24 Stunden, bis das Gepäck nachgeliefert wird. Und so geschah es auch – 24 Stunden später kam unser Gepäck in unserem Hotel in Baia Mare an. In den drei Tagen, die wir bis zum ersten Wettkampf hatten, nutzten wir die Zeit, um uns an den rumänischen Wald zu gewöhnen. Zum Glück war das Gelände nicht ganz unbekannt für uns. Manchmal hatte es sogar ein paar Ähnlichkeiten mit den Wäldern im Emmental. Es war ziemlich steil, aber meist gut zu belaufen, und die Sicht war sehr gut. Zudem gab es grosse offene Wiesen, die manchmal ziemlich überwuchert waren. Aber im Grossen und Ganzen kam das Gelände den Schweizern sehr entgegen.

## **Sprint**

Als Erstes stand der Sprint auf dem Programm, der Wettkampf, bei dem ich die höchsten Erwartungen an mich selbst hatte. Nach meinem sehr guten 7. Rang bei der JWOC letztes Jahr war mein Ziel, ein Diplom (Top 6) zu erreichen. Mein Lauf war gut, aber nicht perfekt. Im Sprint ist alles sehr eng beieinander und es erlaubt keine Fehler. Bei drei Posten (von 28!) entschied ich mich für die "falsche" Route und verlor dadurch die wenigen Sekunden, die mir für ein Diplom fehlten. Am Ende wurde es der 12. Platz, mit einem Rückstand von 11 Sekunden auf den 6. Rang. Trotzdem war ich sehr zufrieden mit meiner Leistung, und es war ein guter Start in die Wettkampfwoche.

## **Sprintstaffel**

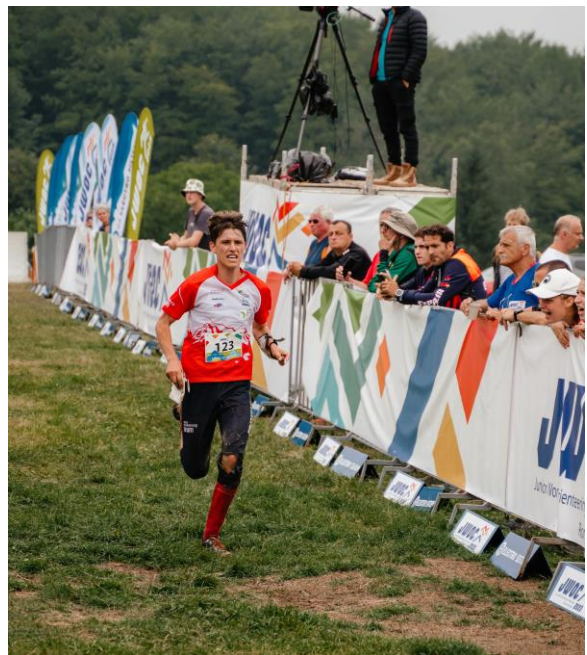
Aufgrund meiner guten Leistung beim Sprinttestlauf durfte ich im ersten von zwei startberechtigten Schweizer Sprintteams laufen. Nach den Ergebnissen des Sprints am Vortag hatten wir ein sehr starkes Team am Start. Wir durften sogar von einer Medaille träumen. Doch alles kam anders. Bereits am ersten Posten auf der Startstrecke passierte meiner Teamkollegin ein grosser Fehler, und sie wurde im Feld zurückgeworfen. Ich startete auf der zweiten Strecke mit einem Rückstand von 1 Minute und 40 Sekunden. Ich wusste, dass wir ziemlich weit hinten lagen, aber ich konzentrierte mich ausschliesslich auf meinen Lauf und versuchte, so viel Zeit wie möglich aufzuholen. Ich hatte einen guten Start und bis zur Zielpassage machte ich auch keinen Fehler und konnte etwas Zeit gutmachen. Doch auf der Schlussrunde ging die Bahn durch ein Heckenlabyrinth und ich lief in eine Sackgasse, wodurch ich wieder einige Sekunden verlor. Am Ende übergab ich mit einem Rückstand von 1 Minute und 30 Sekunden auf die dritte Strecke. Meine Teamkolleg:innen konnten auf den letzten beiden Strecken noch einige Sekunden und Plätze gutmachen, aber letztendlich reichte es knapp nicht für ein Diplom, und wir landeten auf dem 7. Platz.

## Mitteldistanz

Nach den zwei Sprintwettkämpfen ging es nun in den Wald für einen Lauf über die Mitteldistanz. Mein Ziel war es, sicher in den Lauf zu starten, indem ich mir genügend Zeit nahm, um die ersten Posten sorgfältig vorzubereiten. Ich kann mir auch heute noch nicht erklären, warum ich das dann nicht so umgesetzt habe. Vielleicht liess ich mich zu sehr stressen oder die Nervosität war zu gross. Ich machte bereits am zweiten Posten einen kleinen Fehler und dann einen grösseren am dritten Posten. Ab diesem Zeitpunkt war für mich klar, dass es nun um Schadensbegrenzung ging. Ich versuchte mich wieder zu fokussieren und mich auf die technischen Aufgaben zu konzentrieren. Danach unterliefen mir keine weiteren Fehler, aber im Ziel war ich enttäuscht über meine eigene Leistung. Ich landete auf dem 55. Platz.

## Langdistanz

Die Langdistanz war das letzte Einzelrennen der Woche und somit auch mein letzter internationaler Einzelstart als Junior. Die Enttäuschung über das Resultat der Mitteldistanz konnte ich am Ruhetag, der zwischen der Mitteldistanz und der Langdistanz lag, gut verarbeiten. Ich schaute nur noch nach vorne und war sehr motiviert für mein letztes Einzelrennen als Junior. Beim zweiten Anlauf funktionierte der Start besser als über die Mitteldistanz, aber immer noch nicht so, wie ich es mir gewünscht hatte. Zu den ersten drei Posten unterliefen mir zwei kleine Unsicherheiten. Beim dritten Posten lag ich zwischenzeitlich mit einem Rückstand von 1 Minute und 30 Sekunden auf dem 37. Platz. Ab Posten drei fand ich



jedoch endgültig meinen Rhythmus und konnte mich kontinuierlich weiter nach vorne arbeiten. Bis zum Posten 9 arbeitete ich mich auf den 12. Platz vor. Danach kamen die erste von zwei langen Routenwahlen, bei denen ich zweimal leider nicht die schnellste Route sah. Dort verlor ich etwas Zeit, konnte jedoch im zweiten Teil der Langdistanz, der durch sehr steile Hänge führte, wieder Plätze gutmachen. So landete ich am Ende auf dem 9. Platz. Mit diesem Resultat bin ich sehr zufrieden. Es war ein gelungener Abschluss der Einzelrennen, und ich war insbesondere stolz auf meine Reaktion nach der misslungenen Mitteldistanz.

## Staffel

Als letzter Wettkampf stand die Staffel auf dem Programm. Pro Nation durften maximal zwei Staffeln antreten, jedoch wird nur das bessere Team in der Rangliste gewertet. Die Schweiz hatte ebenfalls zwei Teams am Start, und ich war im Team "Schweiz 2" zusammen mit Elia Ren und Joschi Schmid. Die Teams wurden aufgrund der Resultate bei den Testläufen in der Schweiz selektioniert. Wir waren auf dem Papier das "schwächere" Team, wussten jedoch, dass das Niveau in den beiden Schweizer Teams recht ausgeglichen ist und dass unsere Chancen nicht gleich null stehen. So konnten wir sehr befreit und mit nur geringem Druck (im Schatten vom Team 1) an den

Start gehen. Joschi lief eine sehr gute Startstrecke, bei der das Feld ziemlich eng beieinander ins Ziel kam. Er kam mit der Spitze zurück. Dann ging Elia auf die zweite Strecke und zeigte ebenfalls eine sehr starke Leistung. Er kam mit einem Rückstand von etwa 50 Sekunden ins Ziel, hatte jedoch, wie auch Joschi auf der Startstrecke, die längeren Gabelungen. Von diesen zwei starken Leistungen konnte ich profitieren und startete an fünfter Position auf die letzte Strecke. Zu diesem Zeitpunkt lag "Schweiz 1" auf dem zweiten Platz. Die ersten beiden Posten waren, wie üblich bei einer Staffel, gegabelt. Hier konnte ich sehr von meinen Teamkollegen profitieren, da ich nur noch die kürzeste Gabelung laufen musste, während meine Gegner vor mir eine etwas längere Strecke laufen mussten. So konnte ich bis zum Posten 3 zum Spitzentrio aufschliessen und war voll im Medaillenkampf dabei. Das war für mich überraschend, da normalerweise die Gabelungen bei einer Staffel nicht so viel ausmachen wie in diesem Rennen. Natürlich gab mir das extra Motivation, und ich versuchte, mich auf mich zu konzentrieren und möglichst keine Fehler zu machen. Nach einer weiteren Gabelung teilte sich das Feld erneut auf. Beim zweiten TV-Posten lief ich zusammen mit Jakub Chaloupsky aus Tschechien in Führung. Ab diesem Zeitpunkt wurde mir langsam klar, dass heute ein besonderer Tag sein könnte. Ich lief zusammen mit dem Tschechen durch die Zielpassage und hörte, wie der Speaker sagte, dass "Schweiz 1" nur 20 Sekunden hinter uns lag. Die Schlusschlaufe war technisch sehr anspruchsvoll, da die Sicht im Wald immer schlechter wurde und es auch ziemlich dicht bewachsen war. Ich bemerkte, dass der Tscheche keine Führungsarbeit leisten wollte und auf einen Fehler von mir hoffte. Jedoch blieb ich fehlerfrei, und wir starteten gleichzeitig vom zweitletzten Posten. Ich versuchte, das Tempo zu erhöhen, um ihn abzuhängen, aber er konterte und war physisch stärker als ich. Ich musste mich geschlagen geben und kam als Zweiter ins Ziel, begleitet von meinen Teamkollegen. Natürlich waren wir überglücklich über die Silbermedaille und genossen den gemeinsamen Zieleinlauf. Erwähnenswert ist auch, dass "Schweiz 1" inoffiziell auf den 3. Platz gelaufen ist, was ebenfalls eine aussergewöhnliche Leistung ist. Leider wurde nur ein Team pro Nation gewertet, und so wurden sie nicht klassiert. Wir hatten jedoch eine grossartige Teamstimmung, und wir gönnten uns den Erfolg untereinander. Das war der krönende Abschluss einer sehr erfolgreichen Schweizer JWOC-Woche, in der die Schweiz die Nationenwertung gewann. Es war auch der perfekte Abschluss meiner Juniorenzeit, und ich freue mich auf mein erstes Jahr in der Elite.



## Mein (ChatGPT) JWOC-Gedicht

Im Wald von Rumänien, fern und weit,  
Die JWOC-Woche war die Zeit der Heiterkeit.  
Das Ziel war gross, die Vorbereitung schwer,  
Für die Junioren-Weltmeisterschaften – so sehr.

Die Selektion, ein Prüfstein gar hart,  
Trotz Verletzung, die Quali war bald apart.  
Das Gepäck verloren, doch kein Verdruss,  
Genug Zeit, um anzukommen ohne Stress.

Sprint, der erste Lauf, so schnell, so eng,  
Ein Diplom mein Ziel, doch lief nicht ganz so peng.  
Der 12. Platz, nicht schlecht, doch knapp verpasst,  
Dennoch stolz, wie der Lauf sich ergab fast.

Die Staffel kam, das Team, so stark gedacht,  
Doch Fehler früh, das Rennen schwer gemacht.  
Rückstand gross, doch kämpfte bis zum Schluss,  
Am Ende siebter Platz, dennoch nicht Verdruss.

Mitteldistanz, Wald und Posten so klein,  
Fehler früh, liessen meine Hoffnung schwinden ein.  
Schadensbegrenzung, doch war's nicht gut,  
Enttäuschung blieb, das Ergebnis blieb mir im Blut.

Langdistanz, das letzte Rennen so gross,  
Rhythmus gefunden, kämpfte mich nach vorn, grandios.  
Auf Platz neun gelandet, dennoch voller Stolz,  
Ein Abschluss gelungen, so süss wie Süssholz.

Staffel, der letzte Lauf, im Team so klar,  
Schweiz 2 stark, die Chance war da.  
Befreit gestartet, ohne allzu viel Druck,  
Silber gewonnen, ein triumphaler Gluck!

Die Medaille glänzt, der Teamgeist hehr,  
Schweiz gewinnt, die Stimmung wie am Meer.  
Meine Juniorenzeit fand so ihr Ende,  
Die Elite nun, als nächstes Kapitel wende.

Die JWOC in Rumänien, ein unvergesslich Stück,  
Voller Herausforderungen, doch auch viel Glück.  
Die Erinnerung bleibt, die Erfahrung so reich,  
Für das kommende Elitejahr, bin ich nun gleich.

## 5 DAYS SICILY – MIT ZWEI OLG ZÜRICH MITGLIEDERN!

9. – 13.10.2023

Uschi Meyer und Laurent Baumgartner

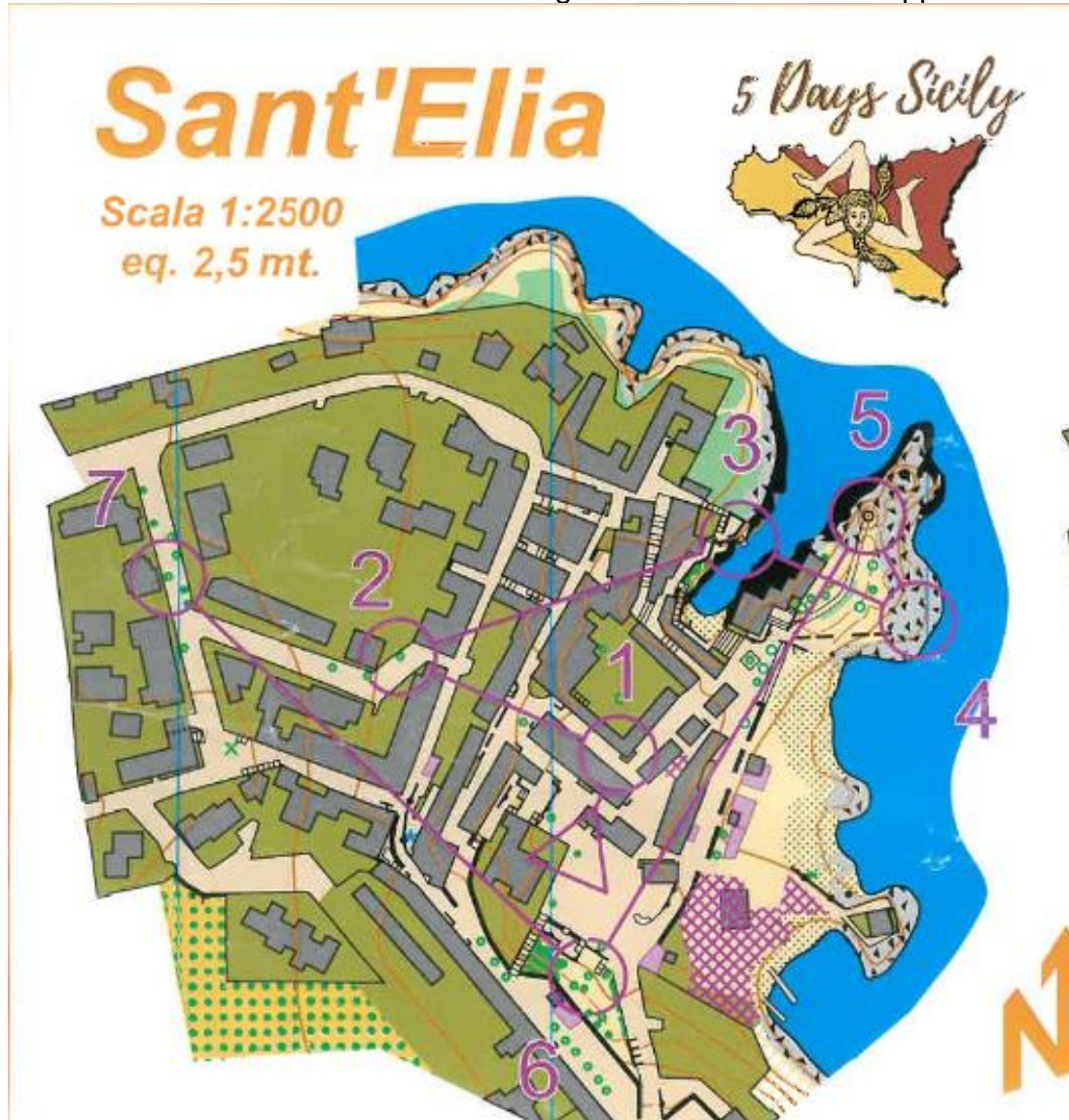
Seit 1996 organisiert PWT (Park World Tour) Orientierungsläufe rund um den Globus, meist in urbanem Gebiet oder in Parks, um den OL bekannter zu machen, der lokalen Bevölkerung näher zu bringen und den Nachwuchs zu fördern und zu unterstützen. Die diesjährigen 5 Days Sicily wurden von PWT Italia organisiert und fanden vom 9. – 13.10.2023 auf der geschichtsträchtigen Insel Sizilien zwischen den Städten Palermo und Cefalu statt. Untergebracht waren wir im Hotel Domina Zagarella, einem der Sponsoren des Anlasses. Der 1. Lauf – ein Supersprint – fand dann auch in der steil zum Meer abfallenden, terrassierten und parkähnlich gestalteten Hotelanlage statt. Um ca. 16 Uhr starteten wir – d.h. 80 internationale Teilnehmerinnen und Teilnehmer – in 9 Kategorien und auf 4 verschiedenen Bahnen. Mit dabei waren auch so illustre Namen wie z.B. Max Peter Beijmer aus Schweden und Paula Gross von der OLG Zimmerberg. Das weitläufige Hotelgelände mit seinen vielen Treppen und schmalen Wegen zwischen den Bungalows waren „tricki“ und erforderten nicht nur schnelle Beine, sondern vor allem präzises Kartenlesen. Schnelle Entscheidungen waren gefordert, betrug die Laufzeit schnelle 7min für die mittlere Bahn mit insgesamt 10 Posten. Der spezielle Kartenmassstab 1:1000 forderte zusätzliche Stopps, bevor man die Posten anlaufen konnte.



1.Etappe Supersprint, in der Hotelanlage Domina Zagarella Resort. MST 1:1000

Am nächsten Morgen ging es gleich weiter mit Sprints. Wir fuhren ins benachbarte Fischerdorf Porticello in der gleichnamigen Bucht, wo die Einwohner noch weitgehend von der Fischerei leben. Dementsprechend groß war auch der Hafen mit unzähligen größeren und kleineren Fischerbooten. Im weitläufigen Hafengelände und in den angrenzenden, zum Teil engen Altstadtgassen, bestritten wir unsere 2. Etappe. Nach

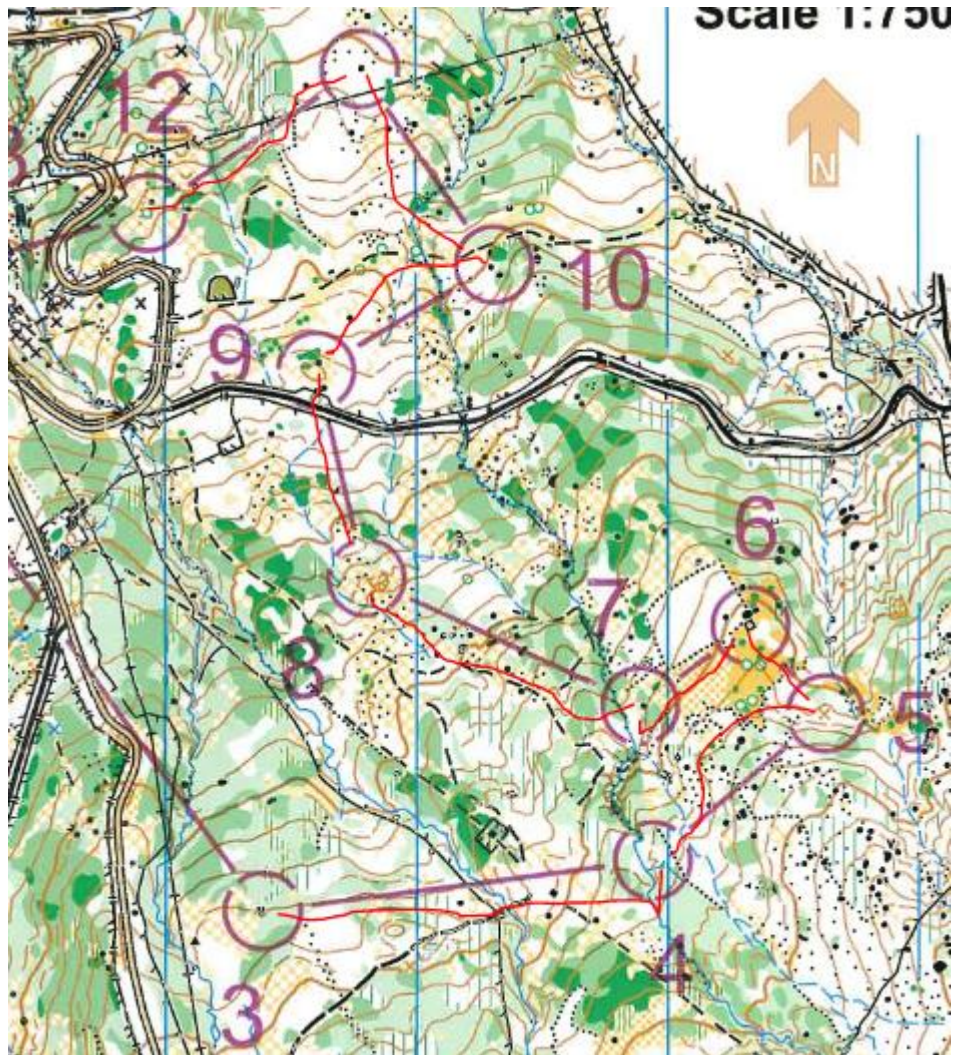
kurzer Mittagspause folgte am Nachmittag die 3. Etappe im angrenzenden, wunderschönen Städtchen Sant'Elia. Sämtliche Highlights dieses beschaulichen Örtchens wurden von den Postensetzern genutzt. Mit Postenstandorten auf steilen Treppen z.B. in eine kleine Bucht mit glasklarem Wasser (Posten 3), auf Felsvorsprüngen (Posten 5), in engen, steilen Altstadtgassen und auf einem Sandstrand war es für mich die abwechslungsreichste und tollste Etappe.



*Erste Schlaufe, Mittel Schwierig 1km und 40m Steigung (7 Posten)*

Die 4. Etappe führte uns ins Landesinnere, nach Corleone, in den „Bosco della Ficuzza“, ein bewaldetes, hügeliges und weitläufiges Naturschutzgebiet. Der Ficuzzawald soll einer der schönsten Wälder Siziliens sein. Das fand wohl auch König Ferdinand III von Sizilien, welcher dort im Jahr 1803 ein Jagdschloss erbauen liess, um darin seine Sommerferien zu verbringen und im angrenzenden Wald der Jagd zu frönen. Wir jedoch begaben uns auf die Jagd nach den Posten.

Diese Waldetappe erforderte genaues Kartenlesen, mich erinnerte der Wald an einen Mix aus Jura und Tessiner Gelände. Für ein rasches Vorwärtskommen hieß es, die Grünstufen clever zu umgehen. Die mittlere Bahn war zudem ab Posten 4 ein Downhill rennen und schnell konnte man die ideale Route verlieren. Mit der Strategie; klare Objekte auf Karte und im Gelände als Auffangpunkte zu verwenden gelang mir im Mittelteil ein präziser Lauf.



*Bosco della Ficuzza, Mittel schwierig 3.3km und 130m Steigung 14 Posten  
Siegerzeit 26min M. Hotz*

Im geschichtsträchtigen, mittelalterlichen Küstenstädtchen Cefalu am Fusse des 270 m hohen Berges „Rocca di Cefalu“ bestritten wir unsere 5. und letzte Etappe. Der Name Cefalu stammt aus dem Griechischen. Kephalos = Kopf, womit der Rocca di Cefalu gemeint war. Nebst griechischer war Cefalu unter anderem auch unter römischer und arabischer Herrschaft. Die Blütezeit erlebte es jedoch unter den Normannen. König Roger II. liess die mächtige, berühmte Kathedrale San Salvatore errichten, welche heute zum Unesco Weltkulturerbe zählt.



*Blick vom Rocca di Cefalu*

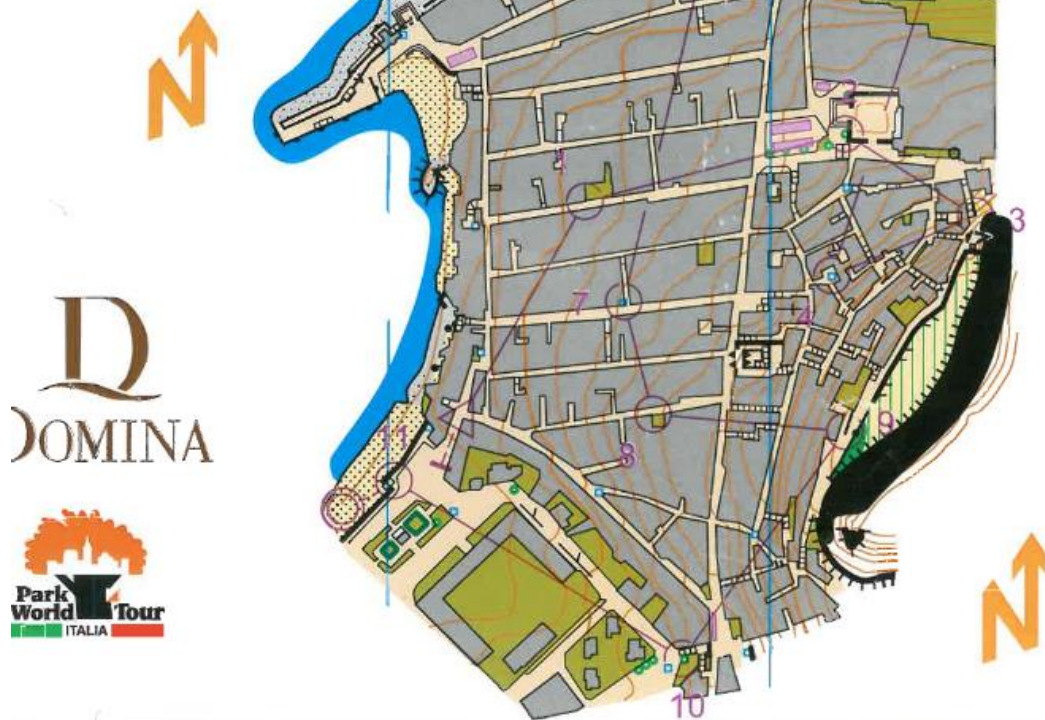


*Blick vom Meer auf Stadt Cefalu und den Rocca*

Das Städtchen mit seinen engen, steilen Gassen mit den vielen kleinen Läden, Restaurants und Bars und den malerischen Plätzen hat seinen ganz besonderen Charme. Die Einwohner von Cefalu waren stets darauf bedacht, diesen Charme zu bewahren und zu pflegen. Kein Wunder, ist der Besuch von Cefalu für jeden Sizilien Reisenden ein „Must“. Dementsprechend herrscht touristischer Hochbetrieb. Für uns Läuferinnen und Läufer bedeutete dies, die belebtesten Gassen zu meiden und wenn möglich Umwege in Kauf zu nehmen, um möglichst schnell vorwärtszukommen.

# Cefalù

Scala 1:4000  
eq. 2,5 mt.



Nach Abschluss der letzten Etappe erfolgte mitten auf dem berühmten Sandstrand von Cefalu die Siegerehrung über alle 5 Etappen, spontan und witzig inmitten der Touristen.

Stadtsprints an solch historischen Orten zu bestreiten ist ein großes Vergnügen. Nach den Läufen blieb stets genügend Zeit für einen Stadtbummel oder ein erfrischendes Bad im Meer oder um sich von der mediterranen Küche in einem lauschigen Beizchen kulinarisch verwöhnen zu lassen.

Sizilien, wir kommen gerne wieder, Uschi Meyer und Laurent Baumgartner



## JOM – SCHLUSSLAUF 2023

Dimitri Küenzi

Am Sonntag, den 29. Oktober ging ich an den JOM Schlusslauf. Das Wettkampfbüro war in Witikon im Schulhaus Looren und das Laufgebiet im angrenzenden Adlisberg. Schon am frühen Morgen spürte man, dass es ein wunderschöner warmer Herbsttag wird.

Als Helfer der Zielgruppe trafen wir um 7.45 Uhr im WKZ ein. Wir liefen mit dem Material zum Ziel. Dann holten wir in Kanistern Wasser, mit dem wir ein Teil der Becher auffüllten. Wir brauten auch noch ein isotonisches Getränk. In der Zwischenzeit wurde das Ziel aufgebaut. Um 9.00 Uhr war alles bereit und wir konnten noch etwas Pause machen. Danach ging es gemächlich los. In der ersten halben Stunde kamen nur zwei Läufer ins Ziel. Bis 11.00 Uhr war ich damit beschäftigt, Becher einzufüllen.

Dann musste ich mich für meinen Lauf bereit machen. Ich war sehr nervös, denn ich hatte schon das ganze Jahr darauf hingearbeitet, den Pokal zu gewinnen. Der letzte JOM - Lauf in Pfäffikon gelang mir nicht besonders gut und daher war ich bei der Gesamtrangliste auf den 3. Platz abgestiegen.

Nach dem Einlaufen folgte wie üblich das Startprozedere. Zum ersten Posten, der beim Wasserreservoir Looren war, ging es 22 Höhenmeter bergauf. Das war ein anstrengender Start. Zum 2. Posten lief ich einer Trockenrinne nach. Beim 3. und 4. Posten musste ich einfach den Wegen nach rennen. Zum 5. Posten lief ich aus Versehen durch einen kleinen Sumpf. Der 6. Posten war sehr einfach. Vom 6. zum 7. Posten gab es eine spannende Routenwahl, man konnte entweder eine Route die gar nicht bergauf ging dafür länger war, oder eine direkte Route mit etwas Steigung machen. Ich wählte die 2. Variante. Vom 7. zum 8. Posten gab es ebenfalls eine Routenwahl, wo ich mich entscheiden musste, ob ich oben oder unten durch gehe. Ich nahm die obere Route, weil ich dachte, dass man dort schnell runter rennen könnte. Zum letzten Posten musste man noch kurz durch das Quartier rennen. Beim Zieleinlauf auf der Sportbahn konnte ich mein Tempo nochmals steigern. Danach fiel ich erschöpft auf den Boden und blieb drei Minuten liegen. Ich wartete gespannt auf die noch fehlenden Konkurrenten und hoffte fest, dass sie so viele Minuten wie möglich nach mir ins Ziel kommen würden. Als alle aus meiner Kategorie im Ziel waren, liefen wir erwartungsvoll zum Auslesen. Dort erfuhr ich, dass ich diesen Lauf gewonnen habe. Ich war sehr erfreut darüber. Inzwischen war im Wettkampfbüro viel Betrieb und dank dem tollen Wetter und der guten Bewirtschaftung herrschte eine fröhliche Stimmung. Ich wartete ungeduldig auf die Siegerehrung.

Um 14.00 Uhr war es soweit. Als meine Kategorie aufgerufen wurde, war ich sehr aufgeregt. Ich durfte tatsächlich auf den 1. Platz steigen. Meine Freude war unbeschreiblich, denn ich hatte mein Ziel erreicht. Als Preis bekam ich eine Powerbank, einen 25.- Franken Gutschein für den OL-Shop und den sehr schönen H12 Wanderpokal. Der fein geschnitzte Bär auf einem Sockel ist mir im Vorjahr schon aufgefallen. Rund um den Sockel waren Bronzetafeln befestigt mit all den Namen der Jugend OL Meisterschafts-Gewinner der Region Zürich/Schaffhausen in der Kategorie H12 seit 1997. Dieser Tag war einer meiner schönsten in meinem Leben.







## SKI ORIENTEERING («SKIDORIENTERING») IN ARVIDSJÄUR / SCHWEDEN

Lars Widmer

Das Thermometer sinkt langsam von  $-8^{\circ}\text{C}$  auf  $-23^{\circ}\text{C}$  auf dem Weg von der Küste ins Landesinnere nach Arvidsjaur. Freitagnachmittag, 15 Uhr, der Vollmond leuchtet gross und orange am Sternenhimmel. Wir sind unterwegs zu den ersten Ski-o Wettkämpfen der Saison. Es handelt sich um Selektionsläufe des schwedischen Kaders, die Läufe sind aber offen für alle ab 17 Jahren. Am Samstag steht ein Sprint auf dem Programm, am Sonntag eine Mitteldistanz. Das Who's who der Ski-O-Elite ist vor Ort, von Tove Alexandersson über Linda Lindkvist bis Andrei Lamov sind alle dabei. Speziell zu Andrei braucht es möglicherweise aber noch eine Erklärung: Seit dem Einmarsch der russischen Armee in die Ukraine ist das russische Nationalteam von allen internationalen Wettkämpfen ausgeschlossen. Bis vor 2 Jahren startete Andrei noch für Russland, lebt aber schon seit rund 10 Jahren in Schweden. Dadurch konnte er nun die schwedische Staatsbürgerschaft beantragen und hat die Möglichkeit für Schweden zu laufen. Auch die Teilnahme von Tove mag erstaunen, schliesslich ist sie während den letzten 3 Jahren eher an Skimo (Ski-Mountaineering = Skitouren) Wettkämpfen anzutreffen gewesen. Bei einem der letzten Wettkämpfe der letzten Saison, dem Weltcupfinal in Beitostølen, gab Tove ihr Comeback beim Ski-O. Nun sieht es aber ganz danach aus, dass sie wieder dabei ist.

Trotz der starken Konkurrenz fühlen Frida und ich uns aber gut vorbereitet, nach einem Herbst mit frühem Schneefall und kalten Temperaturen in Schweden war es in Örnsköldsvik schon seit fast einem Monat möglich auf der Skyttis-Loipe mit den Skis zu trainieren. Vor dem hatte ich geplant, mit dem Kader auf dem Dachsteingletscher zu trainieren, was der letzte Gletscher in Mitteleuropa ist, der im Herbst noch eine Langlaufloipe bietet. Durch den in diesem Herbst aber komplett schneelosen Gletscher standen im Gletscherlager nur Rollski und Laufen auf der Ramsau zur Auswahl. Alle die sich auf Facebook tummeln, dürften nun wissen, worum es geht: Natürlich findet auch die WM Ende Januar in Ramsau statt, und natürlich ist es im Normalfall den Athleten verboten im Vorfeld der Wettkämpfe sich im Wettkampfgebiet aufzuhalten. Um auch den Mitteleuropäern trotzdem das Training auf Schnee zu ermöglichen, erlaubten die Organisatoren das Training auf der Ramsau trotzdem, was zu einer gewissen angespannten Stimmung führte.



Dem der die ganze Geschichte aus erster Hand lesen möchte, kann ich die Facebook-posts vom Norwegischen Team, Christian Spörri und Jonathan Stål empfehlen.

Mit dem bereits absolvierten Training können wir uns aber natürlich nicht zufriedengeben, nach den Wettkämpfen in Arvidsjaur werden wir versuchen das Spurnetz auszunutzen, um unsere Kartentechnik aufzupolieren. Ab dem Wochenende vom 16./17. Dezember muss ich dann richtig bereit sein, dann findet in Realp einerseits die SM in der Kurzdistanz statt, aber vor allem auch die Selektionläufe für die WM. Dadurch, dass die Schneelage nun auch in der Schweiz sehr gut aussieht, dürften diese Wettkämpfe schon ausgezeichnete Ski-O bieten. Realp war in den letzten Jahren wohl das Gelände mit den meisten Ski-O Wettkämpfen. Wer lieber in einem etwas weniger bekannten Gelände läuft, kann ich die Wettkämpfe am 29./30. Dezember empfehlen. Diese finden in der Surselva im Zusammenhang mit dem Ski-O-Camp statt.



## **DIE ZEIT VERGEHT**

Hanna Wey, 28.11.2023

Wir nähern uns in grossen Schritten dem Jahresende. Zeit also, sich ein paar Gedanken zum Geschehen in der OL-Welt zu machen.

Sei es das erste Training bei frühlingshaften Sonnenstrahlen, ein aussergewöhnlich gut gelungener OL-Wettkampf, ein geselliges Gespräch in der OL-Beiz oder die Stimmung an der Heim-WM in Flims – alle haben wir verschiedene Highlights in Zusammenhang mit dem OL erleben können. An OL-Wettkämpfen teilzunehmen ist für einige unter uns zu einer wiederkehrenden Normalität geworden. Der Ablauf von der Anmeldung über das Startprozedere bis zur wohlverdienten Verpflegung im WKZ ist uns vertraut. Wir treffen viele bekannte Gesichter, ohne sich davor konkret verabredet zu haben. Auch OL-Neulingen wird es einst so gehen. Mit jedem Wettkampf, der gelaufen wird, mit jedem Posten, der gefunden wird, mit jedem Kuchenstück, das verspeist wird, und vor allem mit jeder zusätzlichen Freundschaft, die geknüpft wird, taucht man tiefer ein in die Welt des OLs.

Und diese ist in Bewegung. Wenn auch in kleineren Dimensionen als das Weltgeschehen. Das Zahlen mit Twint gehört mittlerweile fast zum Standard in der OL-Beiz. Die Richtzeiten der Frauenkategorien wurden auf die Saison 2023 hin angepasst. Seit diesem Jahr schreibt die Wettkampfordnung des Verbandes also vor, dass die schnellsten Mädchen und Buben bzw. Frauen und Männer in allen Kategorien jeweils gleich lange unterwegs sein sollten. Dies war ein grosser und notwendiger Schritt für die Gleichstellung der Geschlechter im Schweizer OL-Sport.

Auch auf internationaler Ebene werden die Siegeszeiten der Frauen angepasst. Ab 2024 soll sowohl der Juniorenweltmeister als auch die Juniorenweltmeisterin die Langdistanz in rund 70 Minuten gewinnen. Für Wettkämpfe an Weltcups und Weltmeisterschaften beträgt die Siegerzeit bei einer Langdistanz für die Frauen neu 88-92 Minuten – gleich lang wie diejenige der Herren.

Eine Änderung bezüglich Anzahl Strecken und Ablauf gibt es an der Tiomila. Bei der grössten Club-Staffel Schwedens bestand ein Herrenteam bis anhin aus zehn Strecken, jenes der Frauen lediglich aus fünf. Der Start der Herrenstaffel war traditionell am Samstagabend. Während der überwiegende Teil des Teams während der Nacht auf Postensuche war, liefen die Schlussläufer der besten Herrenteams in der Morgendämmerung ins Ziel. Die Staffel der Frauen fand jeweils am Samstagnachmittag statt. Neu wird ein Frauenteam aus sechs Läuferinnen bestehen, zwei davon werden in der Nacht laufen. Damit der Fokus in der Nacht jeweils voll und ganz auf eine der Staffeln gelegt werden kann, sind die Topteams der Frauen- und Herrenstaffel nie gleichzeitig unterwegs. Beide Staffeln werden nach einer gewissen Anzahl Stunden unterbrochen und zu einem späteren Zeitpunkt mit Jagdstart weitergeführt. Das Ziel des Organisationskomitees ist es, in den nächsten Jahren eine vollständige Gleichheit der Frauen- und Herrenstaffel zu erreichen. Wie diese genau umgesetzt wird, führt aktuell zu zahlreichen Diskussionen in der OL-Welt und wird sich wohl erst nach schrittweise gemachten Erfahrungen zeigen können.

Die Zeit vergeht und ändert sich. Lässt uns alle Teil des Geschehens sein. Denn Schätze sind überall verborgen, es muss nicht bis auf den Grund getaucht werden. Die Welt des OLs – genau wie die Welt an sich – lebt von der gemeinsamen Begeisterung für eine Leidenschaft. Und diese werden wir hoffentlich auch im nächsten Jahr mit viel Freude ausüben!

## LIVELOX

Als Nachfolge von RouteGadget kommt ab der Saison 2023 das Analyse-Tool Livelox an allen nationalen OL-Veranstaltungen in der Schweiz zum Einsatz.

Livelox ist ein Dienst, welcher es dir ermöglicht deine OL-Wettkämpfe und Trainings mit Familie, Freunden und Mitstreitern zu dokumentieren und vergleichen. Zeichne deine Route in Echtzeit mit der mobilen App auf, oder lade sie von deiner GPS-Uhr nachträglich hoch und schau dir deine Route an.

Als Organisator von OL-Wettkämpfen und Trainings kannst du Karten und Bahnen auf Livelox hochladen, um es Zuschauern zu ermöglichen, die Läufer in Echtzeit zu verfolgen. Zudem lässt du es zu, dass Teilnehmer im Nachhinein ihre Route analysieren können. Das Hochladen von Routen, Karten und Bahnen ist gratis.

[www.livelox.com](http://www.livelox.com)



Insbesondere in den skandinavischen Ländern Schweden und Norwegen ist Livelox bereits ein weitverbreitetes Tool zur Visualisierung und Analyse von GPS-Dateien. Im Jahr 2022 zählte es über 14'000 User und kam an über 12'500 Events zum Einsatz. Livelox ermöglicht einen einfachen Upload von GPS-Dateien von einem GPS-Tracker auf die Plattform. Anschliessend wird die eigene GPS-Datei auf der OL-Karte visualisiert und kann mit weiteren Personen verglichen werden. Livelox soll auch als Archiv für die nationalen Wettkämpfe dienen und ermöglicht zudem ein live GPS-Tracking. Für Veranstalter von OL-Wettkämpfen bringt es den Vorteil, dass ein direkter Upload der Bahndaten von OCAD auf Livelox möglich ist. Für Veranstalter ist die Nutzung von Livelox kostenlos. Nutzer\*innen, welche die volle Funktionsbandbreite nutzen möchten, lösen ein Jahresabonnement für die Premium-Version. Livelox und Swiss Orienteering offerieren als Startangebot die volle Funktion bis Ende Juli für alle Aktivitäten in der Schweiz kostenlos. Somit können alle Nutzer\*innen sich ein Bild der neuen Plattform machen. Auch Organisatoren von regionalen Veranstaltungen oder Trainings können Livelox als Analysetool anbieten.

(Referenz: <https://www.swiss-orienteeing.ch/de/wettkaempfe/livelox.html>)





# Orientierungslauf Trainings- und Wettkampfprogramm von Dezember 2023 bis Dezember 2024

Trainingszeiten jeweils von 18:00 bis 20:00 Uhr.

Achtung, kurzfristige Änderungen stehen jeweils auf der Homepage [www.olgzurich.ch](http://www.olgzurich.ch)

## Hallentraining im Winterhalbjahr

Jeweils montags 18.00h Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.

6. November 2023 – 3. April 2024 (ohne Sportferien, d.h. 13. + 20. Februar)

6. November 2024 – 18. Dezember 2024

## Ski-OL Saison 2023 / 2024

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

16. / 17. Dezember 2023:

Saison-Opening & Kurz SM, Realp

29. / 30. Dezember 2023:

Surselva Ski-OL, Sedrun

12. - 16. Januar 2024:

World University Ski-OL Championships (WUSOC), Lenzerheide. Begleitwettkämpfe sind für alle offen.

## Zürcher Nacht-OL Serie

3x Training und 4x Wettkämpfe (Ausschreibung auf: <https://nachtolserie.kapreolo.ch/>)

5. Dezember: 1. Training – organisiert von OLC Kapreolo (Wangenerwald)

16. Januar: 2. Training – organisiert von OLC Piz Hasi (Altstetterwald)

26. Januar: 3. Training – organisiert von Nachwuchskader ZH/SH (Üetliberg)

27. Februar: 1. Lauf – organisiert von OLC Kapreolo (Hardwald)

15. März: 2. Lauf: – organisiert von OLG Zürich (Adlisberg)

4. Oktober: 3. Lauf: – tbd

16. Oktober: 4. Lauf: – organisiert von OLC Kapreolo (tbd)

## Zusätzliche Kartentrainings im Winter

Sonntag, 17. Dezember, 10h-12h, Sprint, Kloten

Sonntag, 7. Januar, 10h-12h, Sprint, Rapperswil

Samstag, 27. Januar, 14h-16h, Wald-OL als Cloud-OL, Gubrist

Sonntag, 3. März, 10h-12h, Wald-OL, Zürichberg & Pizza/Pasta-Lunch im Dieci

## OLG Zürich Vereinsversammlung

Dienstag, 27. 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](http://www.olgzurich.ch)).

3. April – 10. Juli (ohne Frühlingsferien, 24. April + 1. Mai)

21. August – 2. Oktober

### Spezielle Anlässe:

- 22. – 26. April: OL-Ferienstportkurs für Schülerinnen und Schüler der 1.-9. Klasse

- 15. Mai: Zürcher sCOOL Cup, Irchelpark

- 5. Juni: ASVZ Irchel-Sprint (Sportcenter Irchel / Irchelpark/Steinkluppe)

- 26. Juni: ASVZ Sommer OL, Läufergarderobe Fluntern (Zürichberg / Adlisberg)

- 25. August: OLG Zürich goes 5er Staffel

- 4. Sept.: „De schnällscht Zürifuchs“

- 18. Sept.: Sprint OL in Weesen, Stadtkarte Weesen

- 25. Sept.: ASVZ Sprint Stadt-OL, ASVZ Sportcenter Polyterrasse

## OLG Zürich Clubmeisterschaft

- 24. August: Urbane (?) Mitteldistanz;  
nach dem Lauf gemeinsames Nachtessen/Bräteln & baden

# Wettkampfkalender der regionalen und nationalen Veranstaltungen:

## Regionale (JOM-) Läufe

14. Januar, Sonntag	1. JOM-Lauf Winter Stadt OL, Hinwil	16. Juni, Sonntag	8. JOM-Lauf ZH-Einzel OL, Chäferberg
9. März, Samstag	2. JOM-Lauf Säuliämtler OL, Jonental	30. Juni, Sonntag	9. JOM-Lauf Wisliger OL, Kyburg
24. März, Sonntag	3. JOM-Lauf Winterthurer OL, Guegenhard	18. August, Sonntag	10. JOM-Lauf Schaffhauser OL, Eschheimtal
7. April, Sonntag	4. JOM-Lauf Glattal OL, Chomberg	1. September, Sonntag	82. Zürcher OL (Mannschafts- lauf), OL Zimmerberg, Thalwil
14. April, Sonntag	5. JOM-Lauf Zimmerberg OL	8. September, Sonntag	11. JOM-Lauf ZH-Oberländer OL, Selamatt
12. Mai, Sonntag	6. JOM-Lauf <b>SPM</b> , Einsiedeln	14. September, Samstag	12. JOM-Lauf Welsiker OL, Schneitberg
2. Juni, Sonntag	7. JOM-Lauf Bülacher OL, Glattfelden	27. Oktober, Sonntag	13. JOM-Lauf Pfäffiker-OL, Stoffel/Rosinli

## Nationale Anlässe

17. März, Sonntag	1. Nationaler-OL Mitteldistanz OLC Cordoba, Täfelschäller- Baregg	26. Mai, Sonntag	6. Nationaler-OL Sprint OL Regio Olten, Stadt Olten
20. April, Samstag	2. Nationaler-OL Sprint ASTI Ticino, Maggia-Mogheno	23. Juni, Sonntag	Schweizer-Meisterschaft Sprint- Staffel ( <b>SSM</b> ) OLV Zug, Zug-Herti
21. April, Sonntag	Mitteldistanz Meisterschaft ( <b>MOM</b> ) ASTI Ticino Lodano / Aurigena	22. September, Sonntag	Langdistanz Meisterschaft ( <b>LOM</b> ) OL Norska, Bettmeralp
4. Mai, Samstag	Staffel Meisterschaft ( <b>SOM</b> ) OLG Chur Fürstenwald	28. September Samstag	7. Nationaler-OL Mitteldistanz OLG Goldau, Axenstein
5. Mai, Sonntag	3. Nationaler-OL Mitteldistanz OLG Chur, Ils Aults	29. September, Sonntag	8. Nationaler-OL Langdistanz OLG Goldau, Stoos
11. Mai, Samstag	4. Nationaler-OL Mitteldistanz OLG Galgenen, Hoch-Ybrig	19. Oktober, Samstag	Nacht-OL Meisterschaft ( <b>NOM</b> ) Bucheggberger OL, Buchster Wald
12. Mai, Sonntag	Schweizer Meisterschaft Sprint ( <b>SPM</b> ) OLG Galgenen, Einsiedeln	3. November, Sonntag	Team-OL Meisterschaft ( <b>TOM</b> ) OLG Dachsen Ellikerholz
25. Mai, Samstag	5. Nationaler-OL Sprint OL Regio Olten, Stadt Olten		



## Einladung

**OLG Zürich Vereinsversammlung 2024**  
**27. Februar 2024, 19.00h**

ASVZ Sportcenter Irchel, Theoriesaal  
Winterthurerstrasse 190  
8057 Zürich

## Traktanden

1. Begrüssung, Traktandenliste und Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der Vereinsversammlung vom 28. Februar 2023
3. Jahresbericht 2023
4. Kassenbericht 2023
5. Wahlen (Vorstand und Revisor, Revisorin)
6. Jahresprogramm 2024
7. Budget 2024
8. Berichte aus dem Vorstand
  - Kartenwesen
  - Jugendarbeit
  - Veranstaltungen 2024+
  - Kommunikation (Website, Posten, Flyer)
9. Rück- und Ausblick auf Kurse und Events
  - Feriensportkurs (2024: 22.-26. April)
  - sCOOL-Etappen 2024
  - sCOOL-Cup vom 13.-16. Mai 2024
  - Talent Eye Training (voraussichtlich am 31. August 2024)
  - Züriefuchs vom 4. September 2024
10. Verschiedenes

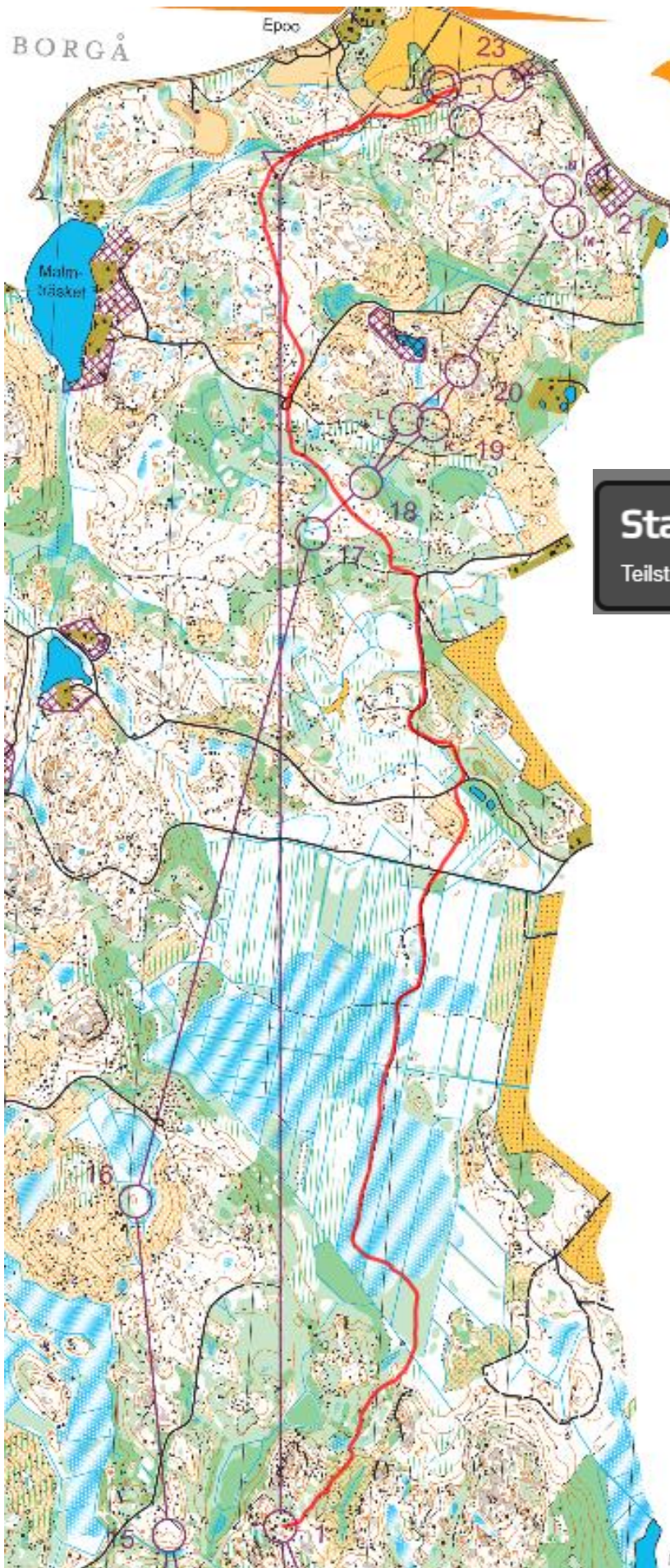
Zürich, 11. Dezember 2023

Thomas Frei

BORGÅ

Eppo

PORVOO  
BORGÅ  
2023



## Start bis Posten 1

Teilstreckenlänge: 3'157 m