



Newsletter 1 / 2022

Hoi zämä

Nach einer kleinen Winterpause erscheint der erste Newsletter im neuen Jahr.

In der Wintersaison konnten die Ganz-Jahres-OL-Läufer/-innen von zahlreichen Cloud-OL's und einigen OL-Zeitläufen profitieren, diejenigen von Euch, die Wintersport ausüben, kamen dank den guten Schneebedingungen ebenfalls auf ihre Rechnung.

Durch den kürzlichen Bundesratsbescheid können auch in der OL-Szene wieder Wettkämpfe ohne Einschränkungen durchgeführt werden. Wir hoffen, dass es so bleiben wird.

Wir wünschen Euch einen guten Start in den Frühling / die Frühlingssaison.

Sportliche Grüsse und viel Spass beim Lesen.

Petra und Sandy

Unsere E-Mail-Adressen freuen sich auf «Nahrung»:

Petra: petra.frei74@gmail.com

Sandy: sanbe@sunrise.ch

Verschiedenes

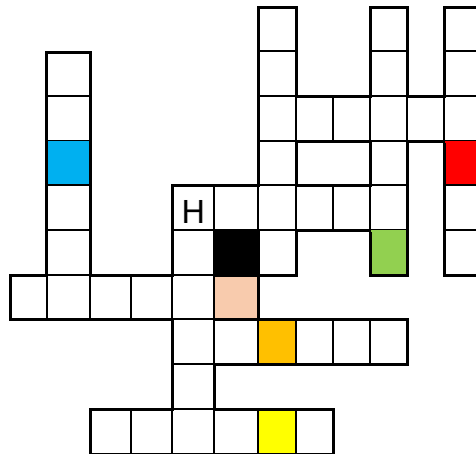
- Ebenfalls ohne Einschränkungen können wir die MV am 18. März 2022 im Restaurant Hirschen abhalten. Genaue Details werdet Ihr per E-Mail erhalten.
- Herzlichen Dank an Käthi, Hansruedi, Halli und Paul für das Organisieren der verschiedenen OL in der Wintersaison!!

OL Rätsel

Paroli

Trage die zehn Wörter in das Rätselgitter ein. Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben der farbigen Felder (schwarz: kein Buchstabe).

F E L S I G
G R U B E N
H E C K E N
H O E H L E
H U E G E L
K U P P E N
O B E R E S
Q U E L L E
S A T T E L
T R E P P E



L Ö S U N G :



Viel Vergnügen beim Knobeln! Petra

Lösung des Rätsels vom Newsletter 5/2021:

- kleine Wiese fehlt
- Wasserloch statt Trichterloch
- Sumpf statt See
- HK fehlt bei Reservoir
- Hochsitz in Lichtung ist verschoben
- Dickicht fehlt bei Fuchsbau
- Wurzelstock fehlt (JOM-Posten)
- zusätzliche Kuppe in Wiese
- Bes Objekt (Hütte) fehlt nahe Reservoir
- Schneise fehlt (wo 3 Schneisen sich kreuzen)

BERICHTE

Herbstsaison 2021 und schwedisches Klubleben in Uppsala

Wie die meisten von euch wahrscheinlich schon wissen, habe ich anfangs September mit meinem Medizinstudium in Uppsala (Schweden) angefangen. In diesem Bericht werde ich euch von meinem Trainingsalltag hier in Schweden erzählen und wie die Herbstsaison hier für mich so gelaufen ist.

Ende August bin ich nach Uppsala gezogen und habe direkt mit dem Studium begonnen. Die ersten Wochen hatte ich sehr viel vor, alles war neu, in der Schule, zu Hause und auch das Trainingsumfeld. Trainingskollegen habe ich aber schnell gefunden, ich trainiere hier mit OK Linné, wo sehr viele Studenten Trainingsmitglieder sind. Es gibt ein grosses Angebot an verschiedenen Trainings, fast jeden Tag wird etwas organisiert. Von Krafttraining über Intervalls bis zu OL Trainings mit anschliessendem Znacht kann man hier alles haben. Gibt es mal keine Möglichkeit an einem organisierten Training dabei zu sein, ist es hier auch sehr einfach, mit ein paar Trainingskollegen eine Runde zu drehen. Da Uppsala eine Studentenstadt mit gutem Orientierungsläufer-Umfeld ist, gibt es hier viele jüngere OL Läufer und Läuferinnen, die viel Motivation haben zu trainieren. Von Ex-Weltmeisterinnen bis Gelegenheits-OL Läufer sind hier alle willkommen und können zusammen trainieren oder das Klubleben miterleben.



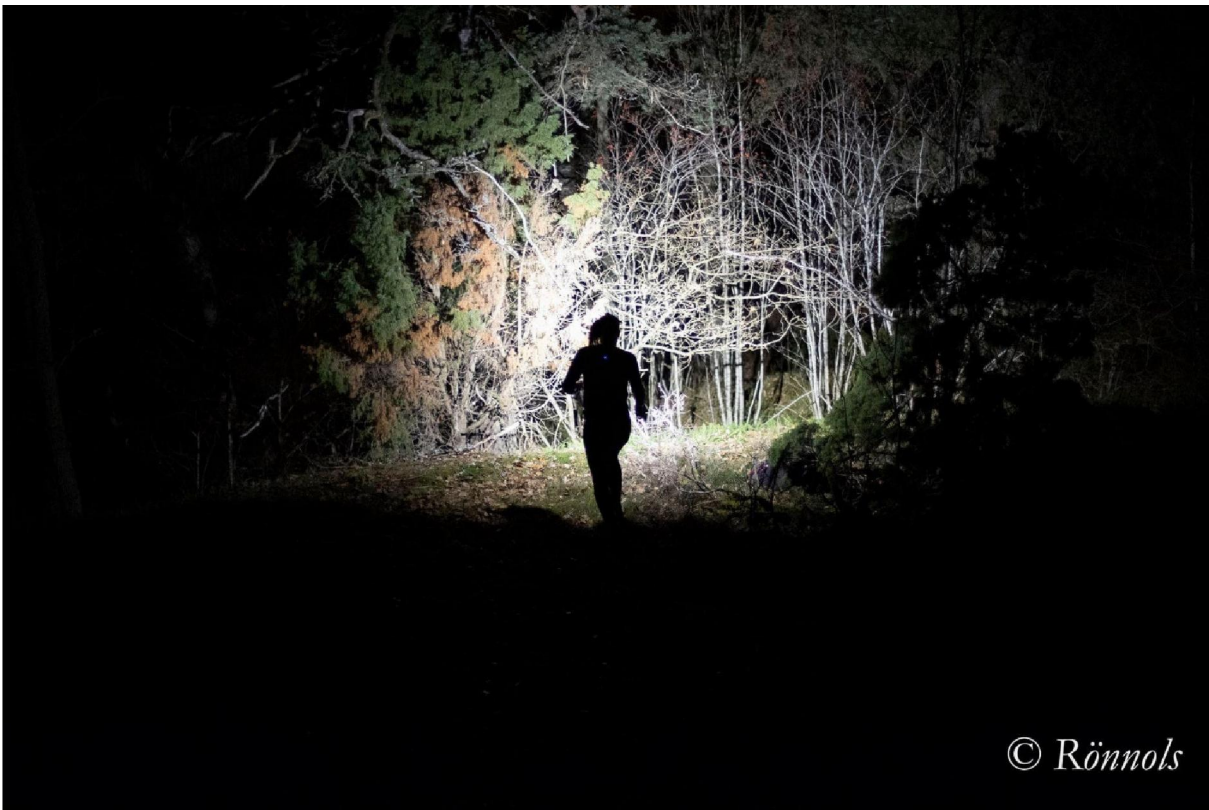
In einer normalen Woche sieht mein Training etwa folgenderweise aus: Am Montag bin ich oft bei dem Krafttraining von OK Linné dabei, und am Dienstag findet jetzt im Winter immer die «Tisdagsbana» statt, das heisst ein längeres OL Training, das in Gruppen gelaufen wird. Danach wärmt man sich in der Sauna wieder auf und es gibt Suppe für alle im Klubhaus. Am Mittwoch trainiere ich alleine, oder wenn ich will, frage ich Kolleginnen, ob wir zusammen eine Runde rennen wollen. Am Donnerstag finden Intervalls statt, je nach Saison können die ein bisschen

variieren. Im Winter haben wir eher längere Intervalle im Schwellenbereich und in der Wettkampfsaison sind es eher kürzere, schnellere Intervalle als Wettkampfvorbereitung. Am Freitag trainiere ich auch alleine und an den Wochenenden habe ich bis jetzt viele verschiedene Sachen gemacht. Im Herbst war ich fast jedes Wochenende weg an OL Wettkämpfen in ganz Schweden. Ich habe unter anderem an allen SMs in Schweden dieses Jahr teilgenommen. Als beste Resultate dieses Jahr kann ich einen siebten Rang an der Lang und Nacht-SM, einen 2. Rang an einem Nationalen OL, sowie der 4. Rang in der Swedish League Gesamtwertung nennen.

An einem Wochenende war ich auch in der Schweiz und war beim Klubweekend dabei und konnte da an der MOM und LOM je eine Medaille gewinnen. Somit kann ich mit meiner Herbstsaison ziemlich zufrieden sein!



Für das nächste Jahr habe ich ein grosses Ziel, meine letzte Chance zu packen, mich für die Junioren-WM zu qualifizieren, die nächstes Jahr in Portugal ausgetragen wird. Ich werde versuchen, das Training und das Studium unter einen Hut zu kriegen und werde hauptsächlich in Uppsala trainieren. Um genügend OL Trainings machen zu können und ein bisschen angenehmere Trainingsbedingungen anzutreffen, werde ich im Winter mit dem Elite-Nationalkader ein Trainingslager in der Türkei absolvieren und dann im Frühling mit dem Juniorenkader in Portugal in relevantem Gelände trainieren. Somit hoffe ich gut in Form zu kommen für die Testläufe, die Mitte Mai stattfinden werden.



© Rönns

Ich wünsche euch allen viel Motivation im neuen Jahr, um alle eure Ziele und Wünsche erfüllen zu können!

Annick

Da der Wetterfrosch schon seit einiger Zeit Sonne pur im Süden versprach, beschlossen wir -statt Skiferien - für einige Tage ins Tessin zu fahren. Auf dem Weg zu unserer Unterkunft in Locarno machten wir in Bellinzona den ersten Halt. Wir wollten uns nach der langen Fahrt mit dem Cloud-Stadt-OL unsere Beine etwas vertreten, Hansruedi bereits in kurzen Hosen.

Der Bahnleger überraschte angenehm mit einer abwechslungsreichen Bahn, die uns über zwei der drei Burgen und durch das Städtchen führte.

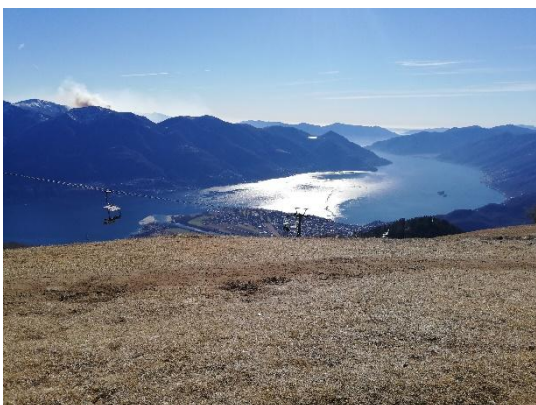
Unsere gewählte Bleibe oberhalb Locarno entpuppte sich als altes Herrschaftshaus mit toller Aussicht hoch über dem Lago Maggiore.



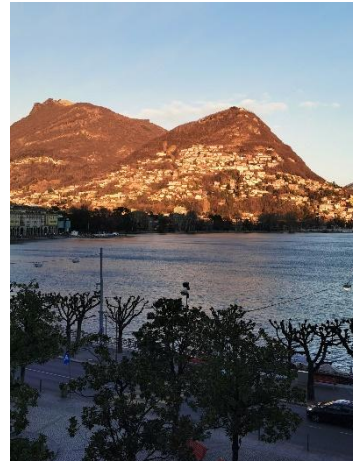
Nach dem ersten Frühstück mit hausgemachtem Birchermüesli mit vielen frischen Früchten machten wir uns gut gestärkt auf nach Arcegno. Dort wartete bereits die zweite Cloud auf uns. Während Hansruedi die lange Bahn lief, spazierte ich die B-Bahn ab. Der wunderschöne Wald mit vielen Felsformationen und kleinen Wegen war ein Genuss.



Am dritten Tag nahmen wir es etwas gemütlicher und wanderten vom Dorf Bré auf den Cimetta hinauf. Die Aussicht aufs Maggia-Delta war fantastisch, doch leider mussten wir auch den Ausbruch des verheerenden Waldbrandes auf dem Monte Gambarogno mitverfolgen.



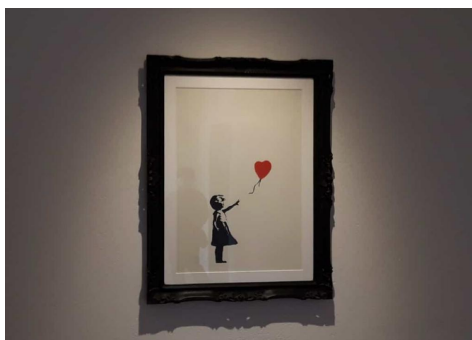
Am Folgetag war wieder Cloud O angesagt. Dieses Mal ging es nach Carona. Die Strecken, die im botanischen Garten starteten und bei einer Kirche im Wald endeten, waren wieder abwechslungsreich und physisch herausfordernd. Danach verlegten wir unser Domizil nach Lugano.



Unsere letzte Wanderung führte uns von Meride über einen steinigen, steilen Aufstieg auf den Monte San Giorgio. Auf dem Gipfel blies uns der kühle Nordwind fast weg, aber wir wurden wieder mit einer grandiosen Aussicht belohnt.



Am letzten Morgen vor unserer geplanten Abfahrt besuchten wir in der Villa Ciani die Banskyausstellung. Der Künstler beeindruckte uns einmal mehr mit seinen kreativen Bildern und deren Aussagen, die einem nachdenklich stimmen.



Resultate

09. Januar 2022

D14: 14. Nora
D45: 2. Sabin
19. Petra
D55: 12. Lilian
D60: 4. Käthi

Winter-Stadt-OL (JOM)

H10 : 1. Silas
12. Tim T.
H12: 2. Luc
H16 : 14. Tim F.
H45 : 1. Mäse
H60: 16. Paul
27. Peter Ki.
H65: 1. Hansruedi
H70: 10. Albert

Uster

23. Januar 2022

Swiss Billygoat Run

Master: 4. Hansruedi

Blomd

29. Januar 2022

Ski OL SM Kurzdistanz

H60: 9. Paul

Grindelwald

05. Februar 2022

D60: 4. Käthi

Muba OL

H60: 11. Paul
H65: 1. Hansruedi

Allschwilerwald Süd

13. Februar 2022

D: 21. Lilian

Regiomila 2022

B: 3. Mäse
Paul Posten f.
C: 3. Hansruedi
Ritze DNF
D: 20. Peter Ki.

Kirchberg/Dietschwiler Höchi

27. Februar 2022

D45: 5. Petra
D55: 7. Lilian

Stöff Memorial

H12: 1. Luc
H16: 6. Tim F.
H50: 6. Christoph
H60: 8. Paul
14. Peter Ki.

Bettwieserberg/Hartenau

Top oder Flop

Beim Flop in dieser Ausgabe handelt es sich nicht um Vereinsmitglieder aber doch um einen Flop, der passieren kann, wenn man nicht bei der Sache ist sprich die Gedanken nicht beim OL sind. Besten Dank an Hansruedi für diesen Bericht.

Blackout des Jahres, oder wenn der Kopf nicht bei der Sache ist...



CLOUD O in Arcegno

Otti Bisang (H65 Läufer), als sehr guter Kartenleser gefürchtet, zeigte an diesem Lauf, was passieren kann, wenn man den Kopf nicht bei der Sache hat. Er startete etwa 5 Minuten hinter seiner Frau Regina und dachte, in diesem schwierigen Wald hole er sie dann bald einmal ein. An jenem Morgen bekam er, als Organisator der Sprintmeisterschaft in Basel, die Coronaaufgaben des Kantons für diese Meisterschaft und in Gedanken beschäftigen er sich bereits mit deren Umsetzung. Am Start sah er, dass es zum ersten Posten praktisch nur dem kleinen Weg entlang ging und dachte sich, alles easy, und studiert weiter nach, wie er diese Coronaaufgaben umsetzen könne. Dabei übersah er die erste Abzweigung und lief einfach weiter. Plötzlich realisierte er, dass er gar nicht am Kartenlesen war und hatte keine Ahnung mehr, wo er sich auf der Karte befand. Danach irrte er kopflos in den Felsen herum, bis er sich entschied Richtung Start zurück zu finden. Nach 23 Minuten stand er praktisch wieder am Start und versuchte einen zweiten Anlauf. Dabei gelang ihm bis zum 3. Posten ein perfekter Lauf. Die Konzentration war aber doch noch nicht ganz zurück und er lief statt zum 4. zum 11. dann zum 10. und zum 9. Posten. Erst dort bemerkte er sein Missgeschick und konnte dann zum 4er laufen um seinen Lauf ordnungsgemäss fortzusetzen. Seine Frau, inzwischen im Ziel angekommen wunderte sich, dass Otti sie nicht eingeholt hatte. Nach

einer Viertelstunde warten, bekam sie es langsam mit der Angst zu tun und dachte sich die wildesten Geschichten aus, die in diesem felsigen Gebiet hätten passieren können. Sie lief zum Auto zurück, zog sich um und nahm eine warme Jacke und eine Trinkflasche und machte sich auf die Suche nach ihrem offenbar verletzten Mann. Beim zweitletzten Posten kam ihr Otti zufrieden entgegen und ihr fiel ein grosser Stein vom Herzen.

Normalerweise sind beide etwa gleich schnell unterwegs. An diesem Tag aber verlor Otti über 40 Minuten auf seine Frau.

Was kann man aus diesem Lauf lernen? Auch wenn es auf der Karte einfach aussieht, das Kartenlesen nicht vergessen und sich voll auf den Lauf konzentrieren und die Gedanken nicht abschweifen lassen.

Terminkalender

06. März 2022	Amriswiler OL	Güttingerwald West
12. März 2022	NOM	Wangenerwald
13. März 2022	Säuliämtler OL (JOM)	Aeugsterberg
18. März 2022	Mitgliederversammlung	Rest. Hirschen Uhwiesen
20. März 2022	1. Nat. A OL OLG Cordoba	Geissberg
27. März 2022	2. Nat. A OL OLG Pfäffikon (JOM)	Tämbrig-Isikerberg

03. April 2022	Wisliger OL (JOM)	Gsang-Furtbüel
09. April 2022	3. Nat. A OL OK Bremgarten	Löörwald-Riedererwald
10. April 2022	4. Nat. A OL OK Bremgarten	Bremgarten bei Bern
18. April 2022	Weinfelder OL	Bürglen
22. April 2022	Öpfeltrophy	Gachnang
29. April 2022	Öpfeltrophy	Lommis

01. Mai 2022	Engelburger OL	Herisau
06. Mai 2022	Öpfeltrophy	Eschlikon
08. Mai 2022	Galgener OL (JOM)	Buchberg
13. Mai 2022	Öpfeltrophy	Stettfurt
15. Mai 2022	Welsiker OL (JOM)	Andelfingen
20. Mai 2022	Öpfeltrophy	Amriswil
22. Mai 2022	Winterthurer OL (JOM)	Neuhegi
25. – 29. Mai 2022	5 Tage OL Neuchâtel	Neuchâtel und Umgebung

(Alle Angaben ohne Gewähr / Coronabedingte Änderungen möglich)

Nähere Angaben über unsere Klubmeisterschafts-Veranstaltungen könnt Ihr auf unserer Homepage abrufen. Ihr bekommt die Infos ja auch per E-Mail zugesandt.

Wir hoffen, dass einige von Euch an diesen Wettkämpfen teilnehmen werden und wünschen natürlich viel Erfolg.

Der nächste Newsletter wird Ende März 2022 publiziert.