



Newsletter 3 / 2023

Hoi zämä

In den letzten zwei Wochen ist das Grün der Natur richtig zum Vorschein gekommen. Die Frühlingstemperaturen sind auch im Kommen und die Stadt-/Dorf-OL Sprint-Saison hat begonnen. Auch Ihr seid fleissig an den Wettkämpfen dabei um unseren Klub (teilweise mit Jubiläumsdress) zu präsentieren/vertreten.

Fleissig ist auch das OK TOM 2023: die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. Wir hoffen auf zahlreiche Mannschaften, die im Ellikerholz um die verschiedenen Schweizermeistertitel kämpfen.

Wir wünschen Euch noch eine schöne 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

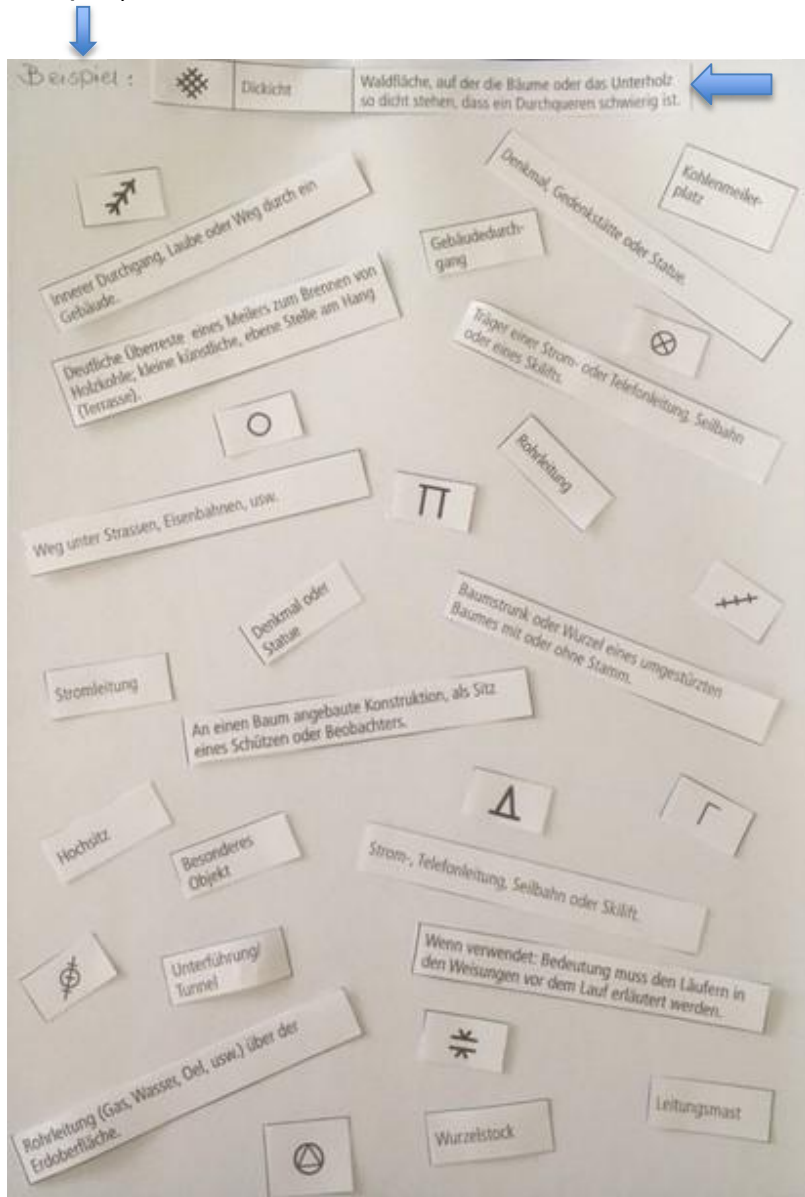
- **TOM 2023:** Ihr habt Ende April den Helferaufruf für die TOM am 5. November 2023 erhalten. Wie schon im E-Mail erwähnt, brauchen wir ganz viele Helfer. Vielleicht habt Ihr auch noch Verwandte, Bekannte oder Freunde, die bereit wären an dieser Schweizermeisterschaft zu helfen. **Bitte meldet Euch bis am 15. Mai bei Petra (petra.frei74@gmail.com oder WhatsApp/Signal Nr. 079/506 05 82).** Herzlichen Dank an alle die sich schon bei mir gemeldet haben!!

- **Jubiläumsreise vom 10. Juni 2023:** Wer noch nicht angemeldet ist und doch noch mitkommen möchte, soll sich doch bitte bis am **Montag, 8. Mai 2023** bei Hansruedi (hr.kohler@shinternet.ch) melden.

OL - Rätsel

Kennt Ihr die IOF-Symbole?

Das IOF-Symbol muss dem entsprechenden Namen/Beschreibung zugeordnet werden (siehe Beispiel).



Viel Spass beim Rätseln! Lösung erscheint im nächsten Newsletter. *Petra*

Lösung des Rätsels vom Newsletter 2/2023:

B	E	A	P	D	G	F	S	E	R	D	W	A	L	L	M	A	R	T	A	G	F	S	F
Q	L	G	Z	U	F	C	H	P	E	R	D	T	D	O	Y	X	D	L	D	K	P	D	D
J	W	C	J	S	R	E	L	I	E	N	E	L	H	O	K	X	A	C	I	V	C	H	
A	D	S	H	Z	Q	U	S	D	D	V	K	T	O	E	T	J	K	O	E	G	T	S	E
S	U	A	E	F	R	N	U	E	L	I	E	N	K	A	P	M	T	L	G	B	N	P	A
G	J	L	F	P	D	D	S	I	I	K	U	O	N	O	U	S	G	A	S	E	U	D	L
F	H	I	S	P	A	A	D	L	F	G	N	K	J	Q	E	E	S	T	P	E	F	I	
V	C	B	F	T	O	D	E	Z	R	A	E	Y	X	D	R	G	U	S	L	S	K	R	C
D	F	U	A	H	J	K	K	E	H	G	J	H	A	A	T	R	O	R	G	D	C	T	B
Z	S	I	O	L	J	F	B	L	B	S	F	E	E	O	P	U	G	E	S	E	N	R	
A	O	C	L	G	D	R	F	O	R	S	P	T	I	D	T	G	N	L	T	G	H	U	U
U	B	K	R	E	D	S	E	W	Z	D	P	R	U	N	U	K	G	F	S	T	I	N	
H	J	S	J	M	D	M	U	D	I	S	H	W	U	G	D	N	N	U	M	U	X	N	
C	E	Q	M	F	S	A	Q	D	V	R	H	A	L	E	F	M	F	E	A	D	Z	B	E
I	K	A	R	U	M	C	K	E	K	O	L	E	L	K	T	K	D	N	D	B	T	I	N
E	T	S	D	F	F	G	N	R	C	D	B	F	H	F	U	V	I	R	S	Z	T	O	E
S	W	T	B	L	O	U	G	R	J	A	P	V	I	B	E	E	W	E	A	G	R	T	W
T	D	J	S	U	K	T	N	V	G	R	R	S	K	A	O	A	L	V	C	S	H	G	I
A	F	T	E	B	T	I	U	G	E	E	O	I	B	R	I	N	S	I	I	J	V	N	
M	G	U	H	C	A	G	H	V	K	L	U	E	H	B	C	S	V	A	S	D	U	M	J
H	E	E	L	S	V	W	C	I	N	S	G	I	K	A	D	P	H	L	T	Y	E	R	H
P	I	S	M	R	U	N	S	E	N	D	F	I	Z	T	A	L	P	S	S	E	I	H	C
X	S	T	Y	A	B	W	E	T	E	R	L	K	C	H	C	A	A	U	A	C	U	H	O
Y	A	X	N	C	E	T	O	Z	N	M	R	G	U	U	T	I	D	F	A	S	R	M	K
W	V	T	H	O	N	S	B	D	F	G	H	A	S	T	R	Z	T	S	O	E	N	L	

OL-Ferien in Kappadokien vom 9. bis 18. April 2023

Von Käthi

Abgesehen von den traumhaften Geländen und herausfordernden Bahnen in faszinierenden Felsformationen...



...beeindruckten uns der staatliche Schutz der Wettkämpfer und Wettkämpferinnen...



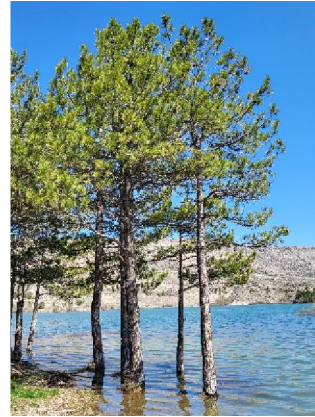
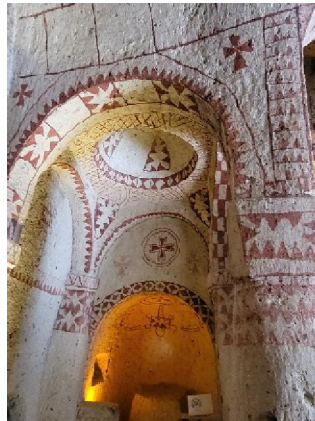
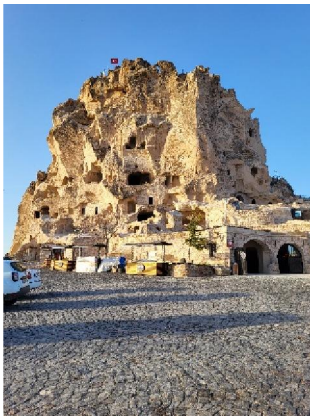
...und die genügsamen und friedlichen Hunde, die überall unsere Gesellschaft suchten, uns begleiteten und nie aufdringlich wurden.



Am Nachmittag war jeweils Sightseeing angesagt. Wir wanderten durch weitere Täler, besuchten unterirdische Städte...



...Felsenschlösser, in Fels gebaute Kirchen und andere schöne Gegenden.



Kennen lernen durften wir auch viele freundliche und sehr hilfsbereite Landsleute und die feine türkische Küche.



OL-Lager in Vaumarcus mit der OLG Pfäffikon vom 22. – 28. April 2023

Von Luc und Tim

➤ Unser Aufenthaltsort mit toller Aussicht auf den Neuenburgersee:



„Schlafhaus“ / alles andere im runden Haus



(Fotos: Nathalie Waldner)

➤ Essen (sehr fein 😊):

Von Spaghetti Bolognese über Curryreis, Äplermagronen mit Apfelmus, Gschwellti/Käse und Grillabend und vielen feinen Desserts und Kuchen.

➤ Verschiedene OL-Trainingsformen:

- Stadt-OL
- Partner-OL
- Nacht-OL
- Reduzierter Karten-OL
- Linien-OL
- Challenge OL's
- Kompasslaufen

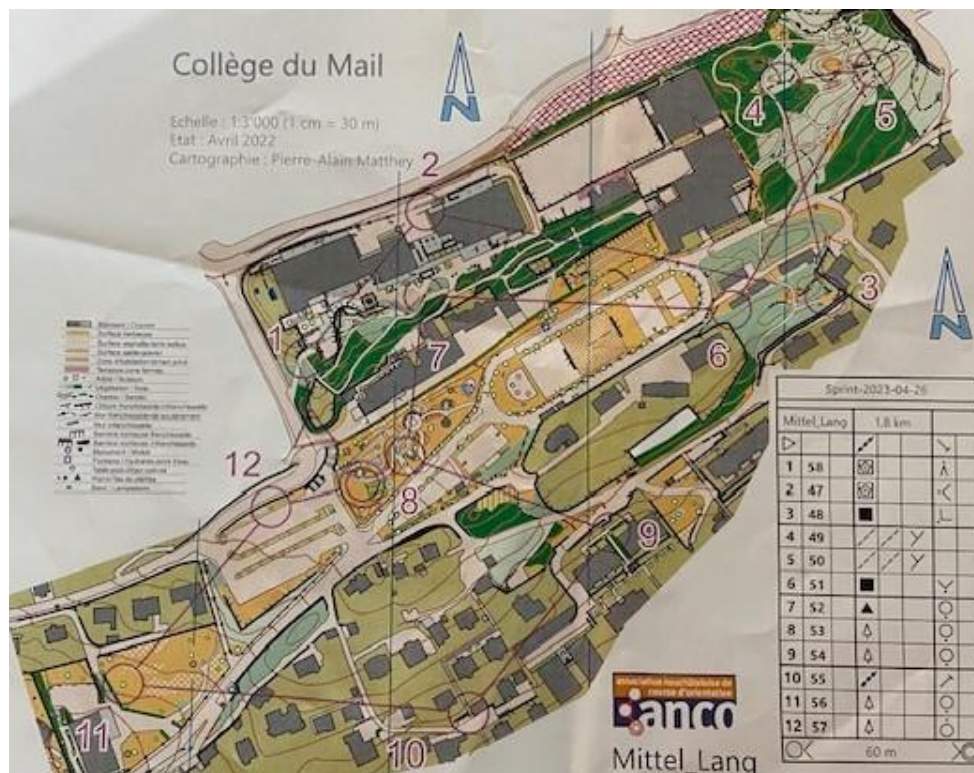
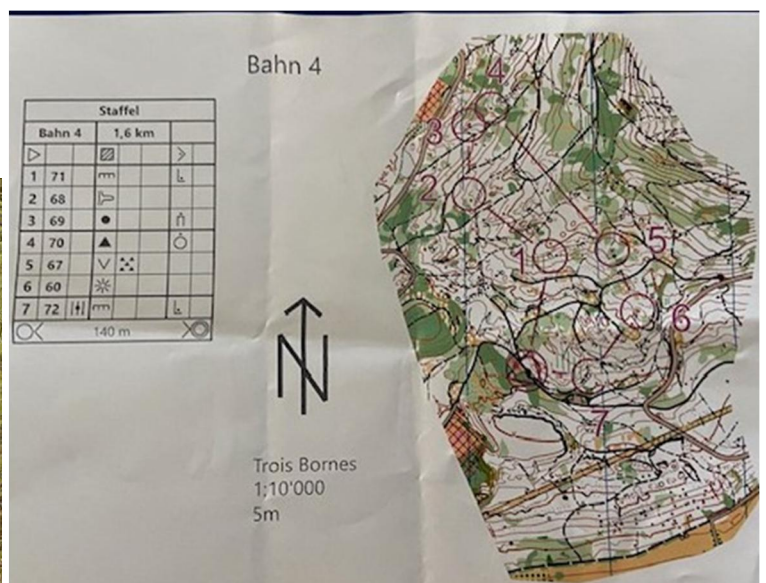
➤ Wettkampf OL's:

- Lagermeisterschaft
- Staffel



Partner-OL

(Foto: Nathalie Waldner)



- Sportarten (ausser OL): Tischtennis, Fussball spielen, Wandern



(Fotos: Nathalie Waldner)

- Abendunterhaltung: „Werwölfli“, Ping-Pong und Fussball
- Keine Verletzte und keine Krankheitsfälle
- In den Kantonen Solothurn, Neuchâtel und Waadt OL trainiert

- Einen Tag am und um den Creux-du-Van mit OL-Training, Wandern und Steinböcken beobachten



Nach dem OL-Training noch den Creux-du-Van besucht



(Fotos: Nathalie Waldner)

➤ Wetter:

Von allem etwas (ausser Schneefall) und am zweitletzten Tag noch einen Sonnenbrand eingefangen.....



Luc an der Lagermeisterschaft



Tim an der Lagermeisterschaft (Fotos: Stephan Heiner)

Cool war es dieses Lager: vom 6jährigen Buben über Teenager bis Ü50 Senioren-Innen waren verschiedene Altersklassen eine Woche zusammen und hat es richtig lässig miteinander. Danke an die OLG Pfäffikon, dass wir mitkommen durften 😊

Ein grosses Dankeschön dem Leiter- und Küchenteam der OLG Pfäffikon!!!

Mein erster Marathon in Wien am 23.04.2023

von Javier Horrach

Aber angefangen hat das ja schon viel früher... Mein Bruder Mike ist ja ein begeisterter Marathonläufer. Und zu seinem 50 zigten Geburtstag haben wir ihm einen Startplatz in N.Y. geschenkt. Und da habe ich frecherweise gesagt, dass wenn ich ihn schon begleite dahin, dann renne ich auch gleich mit (übrigens habe ich schon als junger Mann immer gesagt, dass wenn ich einen 42km Lauf auf mich nehme, dann in der Stadt, die niemals schläft).



Soweit so gut. Die definitive Buchung für unser Amerikaabenteuer hat ein paar Jahre gedauert und wird nun aber im November dieses Jahres sein.

Bei einer feuchtfröhlichen Runde mit Freunden habe ich dann den Mund zu voll genommen: « Wenn ich schon den NY mache, dann kann ich auch grad noch den Wien Marathon laufen!!!» Mein Bürospähkli hat mich beim Wort genommen, so dass ich dann einen 2. Lauf vorbereiten musste.

Mit grossem Respekt habe ich mich also an die Vorbereitung gemacht und dank meiner Polar Uhr und dem entsprechenden App einen minutiösen Trainingsplan mir erstellen lassen und diesen auch befolgt. So richtig gestartet bin ich zwar erst im Dezember, habe aber natürlich schon ab Oktober meine Trainings intensiviert. Mit insgesamt 103 Trainingseinheiten mit Laufen, Spinning, Squash, Langlauf, Gehen, Orientierungslauf und Laufband habe ich 110 Stunden trainiert, 754.9km zurückgelegt und gefühlte zwei Millionen Kalorien verbrannt (und ebenso viele Proteinshakes, Energieriegel, isotonische Getränke zu mir genommen...).



Nun sind wir also los nach Wien. Startnummer holen (hier aber 40'000 Teilnehmer und nicht 400 wie beim OL), an den Ständen schauen, ob wir noch irgendetwas an der Ausrüstung verbessern können und dann Pasta, Pizza, Brot, Kartoffeln, Pasta und nochmals Pasta essen in den letzten Tagen vor der grossen Beanspruchung.

Insgesamt waren wir ein kleines aber feines Grüppchen aus Schaffhausen, hauptsächlich aus

vielen WhatsApp Runners mit Anhang, sowie Roli (mein Bürokollege) mit seiner Frau und auch meine Familie. Das hat mich sehr gefreut, dass wir einen Superfanclub dabei hatten.



Gut vorbereitet gings nun also los am Sonntagmorgen: Anreise mit U Bahn, letzte Vorbereitungen tätigen, Kleidersack abgeben an Garderobe und einfinden am Startblock 5. In 6 Wellen ging los und man spürte sofort die grosse Freude und Begeisterung.



Roli und ich hatten uns fest vorgenommen unsere 6er Pace (6min/km) durchzuziehen und ja nicht zu schnell ins Rennen zu gehen. Wie eine Schweizeruhr haben wir dies eingehalten, bis km 35, wo dann doch die Strapazen langsam spürbar waren und wir nicht mehr ganz so locker laufen konnten. Doch gegenseitig haben Roli und ich

uns aufgemuntert und geholfen. (wir haben den ganzen Lauf zusammen gemacht)

Während dem ganzen Rennen wurden wir angefeuert von den vielen Zuschauern am Strassenrand und natürlich auch von unserem persönlichen Fanclub mit selbstgemaltem Banner.



Überglücklich aber auch müde sind wir dann nach 4h 19min 30sek ins Ziel gekommen und waren sehr stolz, dass wir das laufend (und nicht gehend) durchgestanden hatten. Schon ein unheimlich gutes Gefühl.

Geholfen hat mir ein guter Tip von Heidi: «Du muesch jede Kilometer liebe...». Schon fast nervend habe ich das bei jedem gemacht und immer wieder Roli zugelacht: « de kilometer 28 isch super, das isch de bescht, no besser we de 27er 😊 ».



Nach einer Woche habe ich mich von den grossen Strapazen (Muskelkater ohne Ende in den Oberschenkel) schon relativ gut erholt und kann nun auch wieder normal Treppen hinuntersteigen.



50 Jahre OLG Dachsen

Der Zeitgeist von damals...

Entstehung einer OL-Karte

(Auszug aus dem Mitteilungsblatt 6/74)

UEBER DIE OL KARTEN

Wie die meisten wissen, zeichnet die OLG Dachsen zusammen mit Rafzerfeld und Schaffhausen eine OL-Karte im Neuhauserwald. In diesem Wald wird 1975 die 2. Etappe des 8. Schweizer 5-Tage-OL stattfinden.

Aber wie zeichnet man eine OL-Karte?

Als Grundlage stehen in der Schweiz die Vermessungspläne der einzelnen Gemeinden zur Verfügung (Maßstab 1:5000). Darauf sind die Kilometerkoordinaten, die Höhenkurven, Waldgrenzen und die wichtigsten Wege eingetragen. Von diesen Plänen stellt man sogenannte Tochterpausen her, mit denen der Kartenzeichner arbeitet.

Nun geht's in den Wald. Unstimmigkeiten werden verbessert, die für den OLLäufer wichtigen Objekte ergänzt. Dabei reicht es natürlich völlig aus, mit Schritt- und Kompassgenauigkeit zu arbeiten, denn der Läufer hat auch keine genaueren Mittel zur Verfügung. Alle Dickichte werden, Baumstümpfe, Löcher, etc. werden nun eingemessen und auf der Tochterpause eingetragen. Ist alles aufgenommen, geht der Montrelleur nochmals in den Wald um dieses und jenes nochmals zu überprüfen.

Nun ist der Plan für die Reinzeichnung bereit. Alle Elemente gleicher Farbe werden nun auf einen separaten Plan gebracht. Ist alles auf den gewünschten Maßstab verkleinert, so ist die Karte druckbereit.

Hier noch ein paar Angaben (aus OL 74), die zeigen sollen, wo die Arbeit eines Kartenzeichners beginnt. Die Angaben sagen jedoch nicht aus, dass die Landeskarte "unbrauchbar" sei, sondern, dass die OL-Karte andere Anforderungen gerecht werden muss. Die Angaben beziehen sich auf eine Statistik, die von der OL-Karte "Pfannstiel" gemacht wurde.

	Landesk.	OL-K.	Bemerkungen
Strassen 1./2. Kl.	13,5 km	13,5 km	Bei beiden Karten gleich wichtig
Uebrige Strassen 3.-7. Kl.	82,6	112,8	Für den OLLäufer ist Köbines Wegnetz sehr wichtig
Punktförmige Elemente	22	1680	Postenstandorte, wich. Anhaltspunkte
Einzäunungen	--	200	wichtig für Schonung des Geländes
Namen	60	3	stören die Übersichtlichkeit
Knoten (Höhenzahlen)	56	12	auf der OL-Karte

Die Anfänge der WO

(Auszug aus dem Mitteilungsblatt 9/76)

WETTKAMPFORDNUNG SOLL AUF ANFANG 1977 IN KRAFT TRETEN

Nach der ersten Vernehmlassung des viel diskutierten WO-Entwurfes sind rund 60 Briefe mit rund 200 einzelnen "Anregungen und Wünschen" nebst viel grundsätzlicher Kritik an den Hauptinitianten Thomas Scholl eingegangen.

Die wichtigsten Kritiken wurden vom WO-Ausschuss folgendermassen umschrieben:

- Eine WO ist nicht nötig. Die bisherigen Reglemente genügen.
- Die WO soll erst nach der Gründung des OL-Verbandes in Kraft treten.
- Die WO lässt sich nicht durchsetzen. Der OLLäufer will frei sein!
- Die WO soll nur bisherige Regelungen enthalten und nichts Neues schaffen.
- Die WO ist zu detailliert. Sie artet in eine Reglementerei aus und schränkt Veranstalter und Läufer zu stark ein.
- Die WO enthält zu viele "Gummiartikel" mit "kann" und "soll"-Bestimmungen. Aber auch: Die WO sollte offener sein, weniger Vorschriften, und weniger Richtlinien enthalten.
- Die Gliederung ist unübersichtlich. Eine Trennung in Bestimmungen für Läufer und für Veranstalter verschiedener Arten von OL wäre nützlicher.
- Viele Details (Ansätze der Angaben, Laufdistanzen, technische Einzelheiten) gehören nicht in die WO, sondern in Anhänge, weil sie häufig ändern und die WO umfangreich machen.

Die Kommission hat zu den einzelnen Punkten Stellung genommen und ist im Moment daran, die Wettkampfordnung in diesem Sinne zu revidieren. Nach einer zweiten kurzen Vernehmlassung wird dann eine Arbeitsgruppe unter Beisein von verschiedenen weiteren Interessenten die Wettkampfordnung ein letztes Mal durchgehen. Danach soll sie in Kraft treten ohne einen schützenden Verband im Rücken (der soll erst die Folge der WO sein) und mit viel Feindschaft seitens der Läufer! Ohne Urabstimmung!

Warten wir ab.

Felix

Resultate

01. April 2023

DE: 17. Annick
31. Joëlle
D45: 38. Petra
D55: 11. Sabrina
D60: 11. Käthi

3. Nationaler OL Mitteldistanz

H14: 8. Luc
H16: 22. Tim F.
H50: 24. Christoph
H60: 7. Roland
H65: 3. Hansruedi
H75: 4. Albert

Martinsflue

02. April 2023

DE: Annick aufg.
Joëlle aufg.
D45: 31. Petra
D60: 6. Käthi

4. Nationaler OL Langdistanz

H14: 4. Luc
H16: 26. Tim F.
H50: 29. Christoph
H60: 12. Roland
H65: 4. Hansruedi
H75: 7. Albert

Roggen

10. April 2023

D16: 1. Sofia
D45: 2. Sabin
10. Mirjam H.
Fam: 40. Fam. Müller

Amriswiler OL

H12: 6. Tim T.
HAK: 1. Tim F.
2. Christoph
3. Luc
14. Petra
H45: 5. Javier
H75: 1. Albert

Stadt Romanshorn

16. April 2023

Huttwiler OL

H55: 5. Roland

Bergwald

16. April 2023

D14: 13. Nora
D45: 1. Sabin
13. Petra
D55: 9. Lilian

Bülacher OL (JOM)

H10: 7. Lars
H12: 1. Silas
9. Tim T.
H14: 1. Luc
H16: 3. Tim F.
H50: 3. Christoph
H60: 12. Peter Ki.
H75: 3. Albert

Dielsdorf

21. April 2023

PRIMD: 25. Eva
OLJD : Nora Po. f.
OLLD: 11. Sabin
OLKD: 16. Petra
19. Käthi
33. Lilian
49. Andrea
Heidy Po. f.

1. Öpfel-Trophy

PRIMH: 2. Tim T.
Lars Po.f.
OLLH : 51. Hansruedi
OLKH: 1. Tim F.
3. Roland
4. Mäse
5. Luc
10. Domi
17. Christoph
38. Paul
54. Beat Sch.

Hüttlingen

23. April 2023

D45: 6. Petra
D55: 6. Lilian
D60: 2. Käthi

Weinfelder OL

HAL: 17. Hansruedi
H50: 2. Christoph
H60: 6. Peter Ki.

Steckborn

23. April 2023

Galgener OL (JOM)

H12: 6. Silas
H60: 1. Roland
H65: 9. Peter A.
H75: 8. Beat Sch.

Löliwald

28. April 2023

PRIMD: 14. Eva
OLJD : 12. Nora
OLLD: 11. Sabin
OLKD: 19. Petra
32. Lilian
35. Sandra

2. Öpfel-Trophy

PRIMH: 1. Tim T.
OLKH: 1. Mäse
5. Domi
23. Paul
34. Beat Sch.

Wilten bei Wil

28./29. April 2023

2 giorni Ticino

H60: 2. Roland

Sonvico

Top oder Flop

Diesen Monat wurden zwei Kartenausschnitte der Bahn OLK von der 1. Öpfeltrophy 2023 in Hüttlingen ausgewählt um Tops oder Flops zu präsentieren.

Spannende Routenwahlen waren zwischen 11 und 12 sowie 20 und 21 programmiert.

Vor allem die Route 20 – 21 war sehr „tricky“: die Treppe am Rande des Postenkreises Nr. 20 war auf der Originalkarte fast nicht zu sehen. Wer diese nicht sah und die Route unter dem Posten 12 durch nahm oder aufwärts bei den Zäunen vorbei verlor schnell mal 30 – 50 Sekunden.

Fazit: je nach dem welche Route man wählte war eine Top oder Flop Zwischenzeit möglich.



Von Posten 24 nach 25 haben auch einige Läufer den Zaundurchgang kurz vor dem Posten 25 nicht gesehen und sind von der Strasse her gekommen.....



Terminkalender

05. Mai 2023	3. Lauf Öpfel-Trophy	Thundorf
06. Mai 2023	Zimmerberg OL (JOM)	Horgen
07. Mai 2023	5. Nat. OL Sprint (JOM)	Rapperswil
12. Mai 2023	4. Lauf Öpfel-Trophy	Amriswil
13. Mai 2023	Sprintstaffel OL SM	Zwingen
14. Mai 2023	Sprint OL SM	Laufen
23. Mai 2023	KM Minigolf	Langriet
02. Juni 2023	5. Lauf Öpfel-Trophy (KM)	Basadingen
04. Juni 2023	Wisliger OL (JOM)	Weisslingen Dorf
09. Juni 2023	6. Lauf Öpfel-Trophy	Sirnach
10. Juni 2023	Jubiläumsreise OLG Dachsen	Schwarzwald
16. Juni 2023	7. Lauf Öpfel-Trophy	Erlen
17. Juni 2023	Bündner OL-Weekend	Trin
18. Juni 2023	Bündner OL-Weekend	Trin
25. Juni 2023	SOM	Irchel
04. Juli 2023	1. Abend OL (KM)	OLG SH
12. – 16. Juli 2023	OL WM	Flims/Laax
15. – 22. Juli 2023	Swiss O-Week	Flims/Laax

(Alle Angaben ohne Gewähr)

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.

«Dienstag/Mittwoch» Trainings finden wieder statt siehe <http://planung.olgsh.ch>.

Der nächste Newsletter wird Ende Mai 2023 publiziert.