



Newsletter 2 / 2026

Hoi zämä

Letztes Wochenende hatten wir noch Schnee und jetzt pünktlich auf Ostern kommt der Frühling wieder zurück, was für ein Auf und Ab. Lassen wir uns überraschen, was der April wettermässig noch bringen wird.

OLmässig ist einiges los: vier Nationale OLs innerhalb neun Tagen! Da hoffen wir natürlich auch auf schönes Wetter.

Wir wünschen Euch frohe Ostern mit oder ohne OL-Wettkämpfe.



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

- **Bambi-Cup 2026:** Vor der Delegiertenversammlung wird der Bambi-Cup in Form eines Stadt-OLs durchgeführt. Alle laufen die gleiche Bahn mit einem Bonussystem, das Alter und Geschlecht berücksichtigt. Zum zweiten Mal konnte **Hansruedi** diesen Anlass gewinnen. **Herzliche Gratulation! Käthi** wurde 12. und **Sabrina** kam auf den 20. Platz.



- **OL-Einführungskurs:** Am **2. Mai 2026** organisiert die OLG Dachsen einen **Einführungskurs für Familien**. Wer also noch eine Familie kennt, die den OL-Sport noch nicht ausübt, darf gerne **Werbung** machen 😊

**Orientierungslauf
Einführungskurs für die ganze
Familie
2. Mai 2026**




Mögt ihr als Familie (Kinder ab 9 Jahren) die Natur, bewegt euch gern und möchtet dabei auch euren Kopf fordern?

Dann seid ihr bei uns genau richtig.
Wir zeigen euch, wie ihr im urbanen Gelände und in den Wäldern mit Karte und Kompass zurechtkommt und den Weg zu den Posten problemlos findet.

Orientierungslauf ist ein idealer Sport für die ganze Familie. Ihr lernt neue Orte und Wälder kennen, ihr seid in der Natur und sammelt viele neue Erlebnisse. Ihr lernt neue Leute kennen und tut etwas Gutes für eure Gesundheit.

Alle Familienmitglieder können an einem OL Anlass auf ihrem Niveau in der entsprechenden Alterskategorie laufen. Auch gemeinsam als Familie ist es möglich, eine Bahn zu absolvieren.

Falls euch das interessiert, seid ihr bei unserem Einführungskurs genau richtig.



Besammlung:
9:30 Uhr Primarschulhaus Uhwiesen

Programm:
-Morgen Karteneinführung rund ums Schulhaus und im Dorf
-Mittagessen auf dem Hörnli (wir machen ein Feuer)
-Nachmittag erste Kontakte und Übungen auf der Waldkarte

Mitnehmen, Ausrüstung: sportliche, lange Kleidung (Unterholz, Dornen und Zeckenschutz), gute Turnschuhe, Mittagessen und Getränk, Kompass (falls vorhanden)
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Ende: ca. 16:00 Uhr auf dem Hörnli

Anmeldung bis zum 26. April und Auskunft: Karin Kehrl, karin.kehrl@gmx.net oder 079 748 26 30, OLG Dachsen

- **Dankeskarte Ski-OL Team:** Die OLG Dachsen hat dem Ski-OL Team für die **Winter-Universiade 2021** einen Betrag gesponsert. Die Universiade konnte aber wegen der Corona-Epidemie nicht durchgeführt werden. Die OLG Dachsen verzichtete auf die Rückzahlung des Betrages. Dafür bekommen wir immer wieder eine schöne Dankeskarte 😊



OL – Rätsel

Im Bericht von Paul – Mein erster Indoor-OL - könnt Ihr am Ende des Berichtes das OL-Rätsel finden. Viel Spass!

Lösung des Rätsels vom Newsletter 01/2026:

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1. Karte | 6. Stadlerberg |
| 2. Schaffhausen | 7. Oktober |
| 3. Waadt | 8. ANCO |
| 4. Italien | 9. Portes-du-Soleil |
| 5. Nicolas | 10. Daniel |

Vorfrühlingsläufe in Portugal und Spanien mit Flop des Jahres

Wir fahren mit gemischten Gefühlen (nach den vielen Berichten in Presse und Fernsehen über die heftigen Winterstürme und Überschwemmungen in Portugal) an die Atlantikküste südlich von Porto. Unterwegs sahen wir ganze Landstriche mit Gemüseanbauten, die unter Wasser standen und in den Wäldern, welche in den letzten Jahren bei den verheerenden Waldbränden verschont wurden, lagen tausende umgestürzte Bäume. Portugal wurde in den letzten Jahren sehr heftig mit den Auswirkungen des Klimawandels konfrontiert. In Portugal fährt man kilometerweise durch abgebrannte Wälder. Ein trauriges Bild.



Frisch abgebrannter Wald

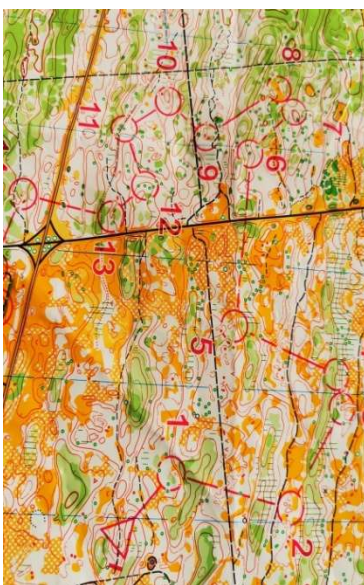


ca.3 Jahre danach



OL 1 Jahr nach dem Brand

Anders sah es dann im Gebiet des 4 Tage OLs aus. In den sandigen Dünenwäldern konnte das Wasser grösstenteils abfließen. Nur in wenigen Senken gab es kleine Seen, welche dann von einigen Kategorien durchquert werden mussten. Ansonsten waren es perfekt organisierte Läufe mit viermal dem gleichen letzten Posten, aber trotzdem in vier unterschiedlichen traumhaften Geländetypen. Auch das schlechte Wetter, welches den ganzen Winter andauerte, besserte sich mit unserer Ankunft. So konnten wir die schönen brombeerfreien Wälder geniessen. Meine leichte Zerrung machte sich am dritten Tag leider wieder bemerkbar und so konnte ich am Jagdstart nur noch spazieren und nicht mehr um das Podest mitlaufen.



H70 Bahn Portugal



Blick ins Laufgebiet



Kampf mit dem Wasser

Danach ging es ins Hochland westlich von Madrid. Das waren dann keine eigentlichen Wälder mehr. Es waren Felsgebiete mit Korkeichen, Büschen und Schafweiden. Die Läufe waren technisch anspruchsvoll, aber das Gelände trotzdem sehr gut belaufbar. Die zweite Etappe wurde mir zum Verhängnis. Ich machte den Flop des Jahrzehnts. Zwischen dem Posten 5 und 6 verlor ich über 24 Minuten auf die Bestzeit und lief dabei 1,6 Kilometer zu viel. Am Anfang ging alles gut. Ich lief auf der sicheren Route und wollte den Posten von unten anlaufen. Laut LiveloX lief ich durch den Postenkreis und sah den Posten aber nicht. Danach lief ich 24 Minuten mehr oder weniger kopflos durchs Gelände, bis ich mich auffangen konnte. Im Nachhinein kann man nicht nachvollziehen, was einem in solchen Momenten im Kopf abgeht. Dies passierte aber auch noch anderen. Den absoluten Rekord stellte ein H65 Läufer mit einem Zeitverlust auf dieser Strecke von einer Stunde und 4 Minuten auf. Nach diesem Flop war natürlich das Podest ausser Reichweite und so musste Käthi die Familien-Ehre retten und wurde gute Dritte. Uns wurden in beiden Ländern, von kleinen Clubs und trotz teilweise schwierigen Bedingungen, hervorragend organisierte Läufe geboten. Besten Dank an die Organisatoren.

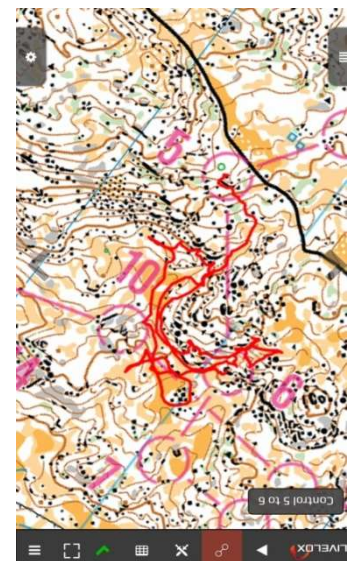
Hansruedi



Ein rein schweizerisches Podest



Blick in eines der Laufgebiete



meine Route 5-6 auf LiveloX



Korkeichen



Stockwerkeigentum



H70 Sprintbahn

Mein erster Indoor OL

Sehr skeptisch habe ich mich zu meinem ersten Indoor OL angemeldet. Ich habe an der Euro City Race Tour in Warschau teilgenommen. Das Wochenende bestand vom Freitagabend bis am Sonntag aus 3 Stadt-OLs (Sprint, Mittel, Lang) und als Dreingabe war am Samstagabend ein Indoor OL angesagt. Dieser zählte aber zur Gesamtwertung und fand nach dem Langdistanz-Stadt OL in Warschau statt. An diesem haben wir Läufer alle wesentlichen Sehenswürdigkeiten der Stadt zu Gesicht bekommen.

Der Indoor OL fand in den Gebäuden der TU Warschau statt. Da es Abend war, wurde eine Stirnlampe verlangt. Die Gebäude waren nicht beleuchtet und mit zirka 500 Läufern wurde es in den Korridoren manchmal doch sehr eng.

Eigentlich dachte ich an ein lockeres Abend-Jogging mit Stirnlampe. Aber es kam anders. Klar hatte ich schon einen Lauf in den Beinen, aber O-mässig wurde man ab dem 2. Posten mit künstlichen Sperren und Einbahnen schon sehr gefordert. Tricksen ging nicht. Jede Sperre und jede Einbahn wurde bewacht und man wurde zurückgeschickt.

Mit Erstaunen lernte ich, dass es bereits IOF-Reglemente für Indoor OL gibt. Um das untenstehende Rätsel zu lösen, muss man folgendes wissen:

Rote Treppen → hinauf möglich; Blaue Treppen → hinunter möglich

Die Buchstaben der Treppen sind über die zu erreichenden Etagen identisch

Es gibt Einbahn-Korridore. Beispiele sieht man in der 3. und 4. Etage auf der Karte

Für die untenstehende Rätselstrecke von P10 bis P15 musste ich mich auch im Hörsaal kurz hinsetzen und für einige Teilstrecken eine mögliche Route suchen! Die Resultate zeigen, dass es sich gelohnt hat. Eigentlich dachte ich, völlig abgeschlagen am Schluss der Rangliste klassiert zu sein. Aber mit einer Laufzeit von 54.51 Min und 20 Minuten Rückstand bin ich als 10. noch im ersten Drittel der Rangliste zu finden. Über ein Drittel der Läufer hat Stempelfehler oder Überzeit (über 75 Min). In der Kat Hypervet (H 75+) auf der gleichen Bahn wurde nur ein Läufer klassiert, die restlichen 12 hatten Überzeit.

Insgesamt war der Indoor OL eine spannende Erfahrung, die auch Freude gemacht hat, aber einen schönen Wald-OL würde ich jederzeit vorziehen.

Damit andere OLG-Mitglieder, die noch nie einen Indoor OL gemacht haben, nicht wie ich ins völlig kalte Wasser geworfen werden, kann als Training und Rätsel (Auflösung in der nächsten Ausgabe) die Routen der Posten 10 bis 15 notiert werden. Wer wirklich O-Training machen will, macht diese Karten-Übung natürlich während einem Trainingslauf!

Als Beispiel hier die Routen von Po1 bis Po3 (Schreibweise: Tx= Treppe x / Ex= Etage x)

Po1 – TA runter – E0 – TD runter – E-1 – Po2

Po2 – TD rauf – E0 – TA rauf – E1 – Po3

Paul

Ultravet M, Hypervet M

Scale: 1:1 500

Map: Aleksander Obernikhin
Course: Igor Obernikhin

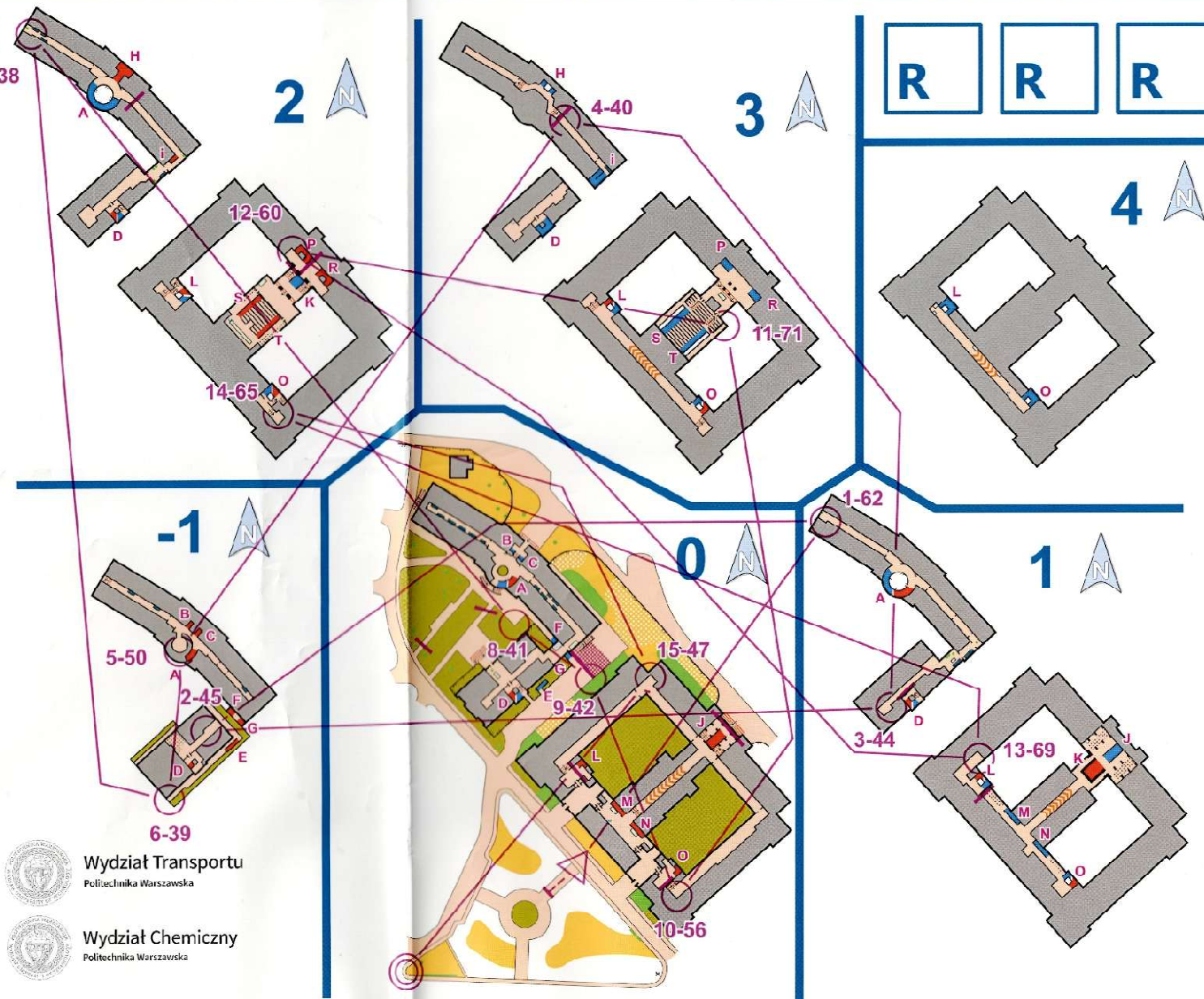


Impreza pod patronatem Rektora Politechniki Warszawskiej



<https://team360.pl>

<https://cityrace2026.team360.pl>



Wydział Transportu
Politechnika Warszawska

Wydział Chemiczny
Politechnika Warszawska

Resultate

07. März 2026

D50: 8. Sabin
15. Petra

Säuliämtler OL (JOM-Lauf)

H12: 2. Lars
H14: 1. Silas
HB: 2. Tobias
H60: 8. Ritze

Homberg

08. März 2026

D60: 2. Lilian
D70: Iris
D70 nicht gewertet

Weinfelder OL

H70: 1. Hansruedi
Peter A. aufg.
H75: 2. Albert

Hörnliwald

15. März 2026

D50: 11. Sabin
22. Mirjam H.
25. Petra
D65: 1. Käthi
D70: 2. Iris

Welsiker OL

H12: 4. Lars
H14: 3. Silas
HAK: 35. Lilian
36. Tobias
37. Peter Ki.
H35: 1. Mäse
H60: 8. Roland
14. Ritze
H65: 4. Paul
H70: 1. Hansruedi
H75: 4. Albert
10. Ruedi
H80: 5. Beat Sch.

Ellikerholz

18. März 2026

Schaffner City Cup – Etappe 1

Men: Mäse Po. f.

Zürich Albisrieden

21. März 2026

Innerschwyz OL

HAK: 1. Roland

Axenstein

22. März 2026

DAK: 1. Karin
D50 : 18. Mirjam H.
D60 : 2. Sabrina
9. Lilian

Schaffhauser OL

H12: 5. Lars
H14: 4. Silas
HAK: 23. Peter Ki.
Roland Po. fal.
H50: 3. Mäse
H65: 2. Paul
H70: Hansruedi Po. fal.
H75: 6. Albert

Eschheimertal

25. März 2026

Schaffner City Cup – Etappe 2

Men: 35. Mäse

Langstrasse-Kreis 4

28. März 2026

DAK: 12. Karin
D50 : 36. Petra
D60 : 12. Sabrina
D65: 6. Käthi
D70: 7. Iris

1. Nationaler OL Mitteldistanz

H12: 14. Lars
H14: 7. Silas
HAK: Roland aufgeg.
HB: 7. Tobias
H65: 31. Paul
H70: 4. Hansruedi
25. Peter A.
H75: 12. Albert

Utzigenwull

29. März 2026

DAK: 9. Käthi
D50 : 13. Sabin
39. Petra
D70: 10. Iris

2. Nationaler OL Langdistanz

H12: 6. Lars
H14: 2. Silas
HB: 7. Tobias
H50: 5. Mäse
H65: 29. Paul
H70: 36. Peter A.
Hansruedi aufgeg.
H75: 16. Albert
H80: 9. Beat Sch.

Forst

01. April 2026

Schaffner City Cup – Etappe 3

Men: 29. Mäse

Saatlen-Schwamendingen West

Top  **oder Flop** 

Den Flop dieses Newsletter könnt Ihr im Bericht von Hansruedi lesen.

Terminkalender

04. April 2026	Osterhasen-OL	Tägerwilen - Castell
06. April 2026	Amriswiler OL	Romanshornwald
12. April 2026	Sprint-Späschäl - KM	Stumpenboden
18. April 2026	3. Nat. A OL Langdistanz	Schwamm
19. April 2026	4. Nat. A OL Sprint	Altstätten
25. April 2026	5. Nat. A OL Mitteldistanz	Arcegno
26. April 2026	6. Nat. A OL Sprint	Locarno-Ascona
01. Mai 2026	1. Lauf Öpfel-Trophy	Stettfurt
08. Mai 2026	2. Lauf Öpfel-Trophy	Bischofszell
09. Mai 2026	SSM	Lausanne
10. Mai 2026	SPM	Lausanne
17. Mai 2026	Galgener OL (JOM)	Hoch Ybrig Nord
19. Mai 2026	Spezial OL - KM	Käthi und Hansruedi
29. Mai 2026	3. Lauf Öpfel-Trophy	Bettwiesen
31. Mai 2026	Zimmerberg OL (JOM)	Langnau am Albis
02. Juni 2026	Minigolf – KM	Langriet
05. Juni 2026	4. Lauf Öpfel-Trophy - KM	Steckborn
07. Juni 2026	Wisliger OL (JOM)	Illnau Dorf
12. Juni 2026	5. Lauf Öpfel Trophy	Weinfeldern
19. Juni 2026	6. Lauf Öpfel Trophy	Sirnach
21. Juni 2026	Zürcher OL	Dietikon
28. Juni 2026	5er Staffel	Eigentäl
30. Juni 2026	1. Abend OL – KM	OLG Schaffhausen

(Alle Angaben ohne Gewähr)

Nähere Angaben über unsere Klubmeisterschafts-Veranstaltungen könnt Ihr auf unserer Homepage abrufen. Ihr bekommt die Infos 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 April / anfangs Mai 2026 publiziert.