



## Newsletter 4 / 2026

Hoi zämä

Ende Mai kamen wir wettermässig schon richtig ins Schwitzen. Auch OL-mässig schwitzen wir zurzeit mehr, da die meisten OL im Mai/Juni im urbanen Gelände stattfinden. Die Öpfel-Trophy findet wie immer grossen Anklang bei unseren Mitgliedern. Ab Ende Juni werden dann die Mehrtage-OL im In- und Ausland so richtig lanciert. Die Redaktion würde sich über Berichte oder Fotos sehr freuen 😊

Wir wünschen Euch jetzt schon schöne Sommerferien und den Mehrtage-OL-Absolventen spannende und erfolgreiche Wettkämpfe.

Sportliche Grüsse und viel Spass beim Lesen.

Petra und Sandy

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

**Petra:** [petra.frei74@gmail.com](mailto:petra.frei74@gmail.com)

**Sandy:** [sanbe@sunrise.ch](mailto:sanbe@sunrise.ch)

## Verschiedenes

- **10Mila in Tranås (Småland) - Damenstaffel:** **Annick** lief für **OK Linné** wieder die Startstrecke und kam mit gut 2 ½ Minuten Rückstand als 54. aus dem Wald. Dank weiteren guten teils sehr guten Leistungen liefen ihre fünf OL-Kolleginnen noch auf den **10. Schlussrang** vor. **Joëlle** ging für **Nydalens SK 2** an den Start und lief die dritte und längste Strecke und kam mit ihrem Team auf **Platz 19**. Insgesamt klassierten sich 245 Damentams. **Herzliche Gratulation!**

# Sprint-Schweizermeisterschaft in Lausanne 10. Mai 2026

Auch an der diesjährigen Sprint-SM in Lausanne gab es wieder Medaillen für die OLG Dachsen.

Tim konnte seinen Vorjahrestitel bei HAK verteidigen. Mit der kürzesten OL-Zeit seiner Karriere – 9 Min. 27 Sek. – sicherte er sich mit einem fehlerfreien Lauf den Schweizermeistertitel. Seine Zeit war auch die „schnellste“ Zeit aller SPM-Teilnehmer.

Die H70 Läufer absolvierten die gleiche Strecke wie HAK. Hansruedi lief mit einer Zeit von 10 Min. 38 Sek. auf den zweiten Platz. **Ganz herzliche Gratulation den beiden Medaillengewinner!!**

Hier ein kleiner Ausschnitt des SOLV-Berichts von Sina Tommer über die SPM:

*Der Start der diesjährigen Sprint-SM bot etwas ganz Besonderes: Der Vorstart war im Palais de Rumine, einem Palast im Renaissancestil, in dem heute mehrere Museen untergebracht sind. Neben ausgestopften Eisbären, Krokodilen und Schlangen mussten sich die Läuferinnen und Läufer auf ihren Start konzentrieren. Denn kaum aus dem Gebäude gestartet, erwartete sie die erste Routenwahl. Im Herzen Laussannes galt es anschliessend, trotz vieler Höhenmeter und Treppen einen kühlen Kopf zu bewahren. Das Laufgebiet bot zudem mehrstöckige Passagen, also Multi-Level-Abschnitte, die die Läuferinnen und Läufer technisch forderten.*

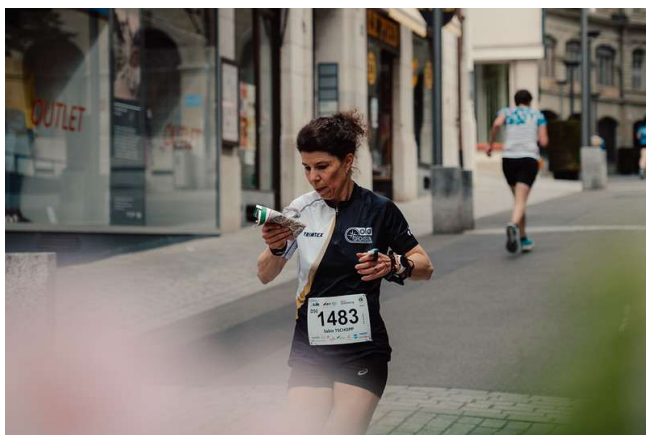


Tim: Schweizermeister bei HAK



2. Rang für Hansruedi bei H70

(Fotos: Petra)



Sabin



Tobias

(Fotos: Simon Buser)



Laufkarte HAK / H70

**Lausanne Cité** Echelle 1 : 3'000 | Equidistance 2

**LAUSANNE 26**  
09-10 MAY 2026  
RELAY SPRINT SPRINT

Carte 1462  
Coordonnées : 46°38'25.0" N 7°03'30.0"  
Cartographe David Imhof  
Mixe à jour : Jérôme Winkler  
Cartographie/édition : Pierre-Marc Manthey  
Édité sur la base des données cadastrales  
Edité et copyright : © Lausanne-Javel  
Reproduction nécessite autorisation

SPM 2026			
HAK	2,0 km	30 m	
○	←	→	△
1 86	←	→	△
2 83	←	→	△
3 111	←	→	△
4 87	←	→	△
5 88	←	→	△
6 204	←	→	△
7 119	←	→	△
8 97	←	→	△
9 108	←	→	△
10 112	←	→	△
11 107	←	→	△
12 95	←	→	△
13 125	←	→	△
14 92	←	→	△
15 98	←	→	△
16 100	←	→	△

30 m  
50 m

swiss orientee map 158  
Carte 2026  
www.swiss-orientation.ch

VAUD

Nr d'urgence : +41 77 282 04 35

# OL – Rätsel

## BUCHSTABENSALAT

Wörter suchen: In diesem Rätsel sind alle aufgeführten Begriffe untergebracht. Die gesuchten Wörter können sich waagrecht, senkrecht, diagonal, ineinander übergehend und auch rückwärts zwischen den Buchstaben verbergen.

Dachsen  
Schaffhausen  
Welsikon  
Winterthur  
Wislig

Pfaeffikon  
Wald  
Kapreolo  
Zuerich  
Staefa

thurgorienta  
Amriswil  
Galgenen  
Chur  
ANCO

Herzogenbuchsee  
Cordoba  
Skandia  
Bern  
Kakowa

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

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

Auflösung des OL-Rätsels vom Newsletter 03/26:

1. Lars
2. Iris
3. Cholfirst
4. Hochsitz
5. Tanne
6. Uster
7. Niggli
8. Gasse

Lösungswort: LICHTUNG

# Resultate

## 08. Mai 2026

OLKD: 2. Sabin  
OLSD: 5. Käthi  
8. Iris

## 2. Lauf Öpfel-Trophy

OLLH: 72. Paul  
OLSH: 2. Hansruedi  
33. Peter A  
Beat Sch. Po. f.

## Bischofszell

## 10. Mai 2026

DE: 17. Annick  
D18: 32. Nora  
DAK: 22. Karin K.  
D50: 7. Sabin  
33. Petra  
D60: 6. Sabrina

## SPM

H12: 13. Lars  
H14: 23. Silas  
HAK: 1. Tim  
HB: 5. Tobias  
H50: 7. Mäse  
H70: 2. Hansruedi  
H75: 4. Albert

## Lausanne

## 17. Mai 2026

DAK: Karin K. Po.f.

## Galgener OL (JOM)

H12: 3. Lars  
H14: 4. Silas  
HB: Tobias Po. f.

## Hoch Ybrig Nord

## 25. Mai 2026

D60: Lilian Po.f.  
D65: 5. Käthi

## Zuger Frühlings OL

H65: 25. Peter Ki.  
H70: 1. Hansruedi

## Steinhausen

## 29. Mai 2026

OLKD: 6. Sabin  
Karin K. Po.f.  
OLSD: 9. Käthi  
Lilian Po.f.

## 3. Lauf Öpfel-Trophy

OLKH: Beat Sch. Po.f.  
OLSH: 5. Hansruedi  
21. Albert  
24. Peter Ki..  
SEKH: Lars Po. f.  
FUNLH: 3. Silas

## Bettwiesen

## 31. Mai 2026

D50: 13. Petra  
D65 : 2. Käthi

## Zimmerberg OL (JOM)

H12: 3. Lars  
H14: 4. Silas  
HAK: 2. Luc  
8. Tobias  
H70 : 3. Hansruedi  
H75 : 1. Albert

## Langnau a.A.

05. Juni 2026

OLKD: 5. Sabin  
35. Petra  
OLSD: 6. Käthi  
12. Lilian  
19. Iris  
FUNKD: 27. Nora  
FUNLD: 11. Karin  
S+E: 14. Sandra +Jan

4. Lauf Öpfel-Trophy

OLKH: 10. Luc  
11. Christoph  
36. Beat Sch.  
OLSH: 3. Hansruedi  
28. Peter Ki.  
29. Peter A.  
Albert Po. f.  
SEKH: 3. Lars  
FUNKH: 13. Tobias  
FUNLH: 3. Silas

Steckborn

07. Juni 2026

DAK: 2. Karin K.  
D50: 1. Sabin  
11. Petra  
D65 : 2. Lilian  
D65: 4. Käthi  
D70: 2. Iris

Wisliger OL (JOM)

H12: 5. Lars  
H14: 2. Silas  
HAK: 1. Luc  
2. Tim F.  
HAM: 14. Tobias  
H55: 3. Christoph  
H65: 3. Hansruedi  
13. Peter Ki.  
H70 : 13. Peter A.

Illnau

(Alle Angaben ohne Gewähr)

**Top**  **oder Flop** 

Kein Top oder Flop in diesem Newsletter

# Terminkalender

09. Juni 2026	Minigolf – KM	Langriet
12. Juni 2026	5. Lauf Öpfel Trophy	Weinfelden
19. Juni 2026	6. Lauf Öpfel Trophy	Sirnach
21. Juni 2026	Zürcher OL	Dietikon
23. Juni 2026	KM Spezial OL	Käthi und Hansruedi
28. Juni 2026	5er Staffel	Eigentel
30. Juni 2026	KM 1. Abend OL	OLG Schaffhausen
05. Juli 2026	Bike-OL SM Langdistanz	Lullier (GE)
12. – 18. Juli 2026	SOW	Portes du Soleil
11. August 2026	KM Schwimmen	Fam. Herzog, Langwiesen
14. August 2026	7. Lauf Öpfel Trophy	Warth-Weiningen
21. August 2026	8. Lauf Öpfel Trophy	Lommis
26. August 2026	KM 2. Abend OL	OLG Welsikon - Ellikerholz
28. August 2026	9. Lauf Öpfel Trophy	Märwil

(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 Mitte Juli 2026 publiziert.*