

Klubweekend in St. Cergue





Themen

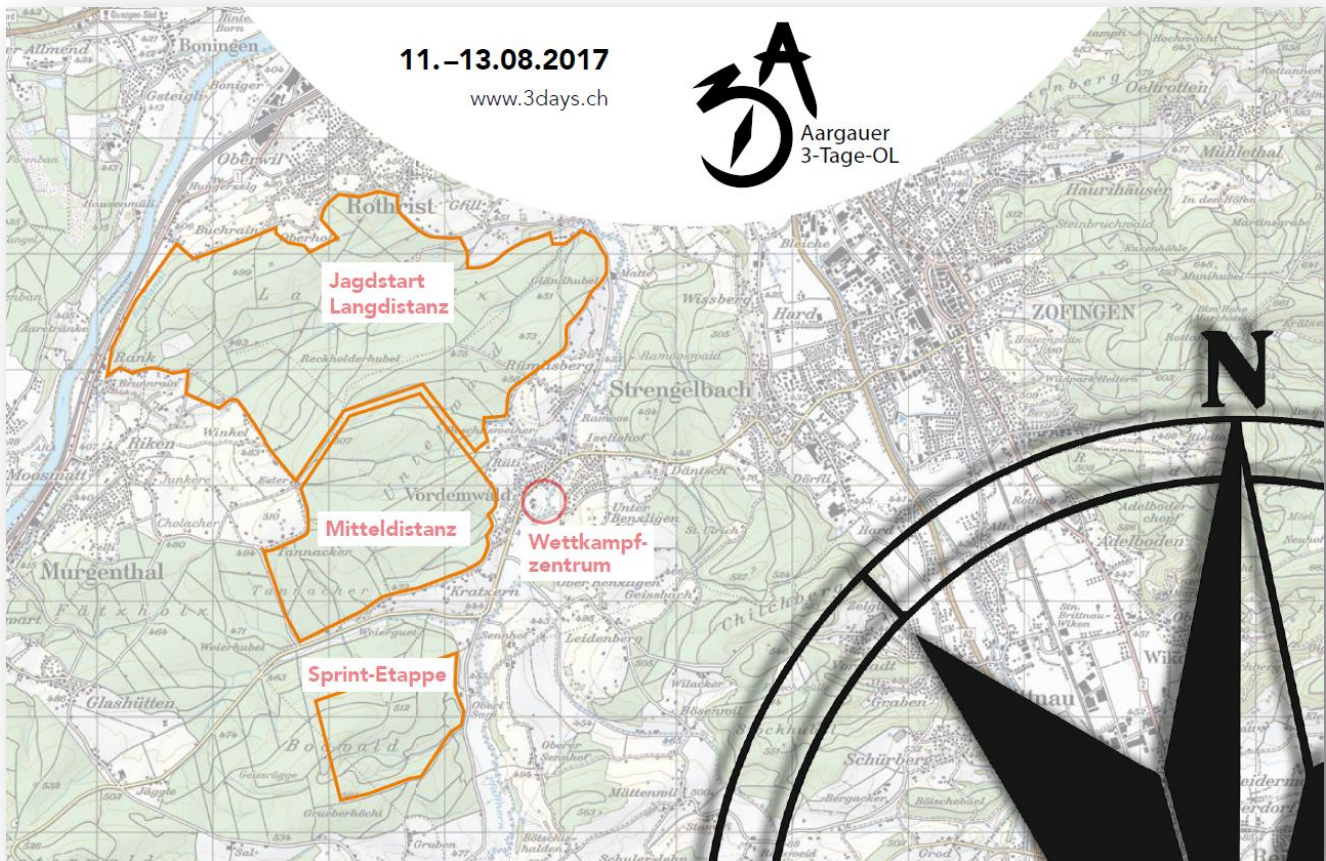
Aargauer 3-Tage-OL 2017	3
Tour de Soleure	4
5er-Staffel 2016 – Löwenburg	6
Nationales Wochenende in St. Cergue	8
Herbstlager des OLK Argus und OLK Wiggertal	10
OL-Kalender	12

Beilagen:

- Trainingsliste

Aargauer 3-Tage-OL 2017

Bitte den Termin reservieren!



In etwas mehr als einem Jahr erwarten wir in Vordemwald weit über 800 Läuferinnen und Läufer am Aargauer 3-Tage-OL 2017. Die Laufanlage ist ähnlich derjenigen von 2008 und somit kann auf Vorhandenes zurückgegriffen werden.

Die Infrastruktur ist reserviert, die Karten bei Urs Steiner in Auftrag geben. Marius Hürzeler ist an der Aufnahme der neuen Sprintkarte Kressgraben, welches ein Ausschnitt des Sagihubel's ist. Ein Flyer konzipiert von Martin Aggeler soll Teilnehmer aus dem In- und Ausland auf die Veranstaltung aufmerksam machen. Ebenso sind die ersten Bahnlegerinnen bekannt.

Der Lauf wird im nächsten Jahr einiges an Ressourcen des Klubs binden. Vor allem an den drei Lauf-tagen werden sämtliche Mitglieder des Klubs zur reibungslosen Durchführung der Veranstaltung benötigt.

Ich bitte Euch somit bereits heute, den Termin vom 11.- 13. August 2017 für die Mitwirkung am Lauf freizuhalten und Euch beim späteren Helferaufruf zu melden.

Als Klubmitglied eigentlich eine Selbstverständlichkeit.

Beat

Tour de Soleure

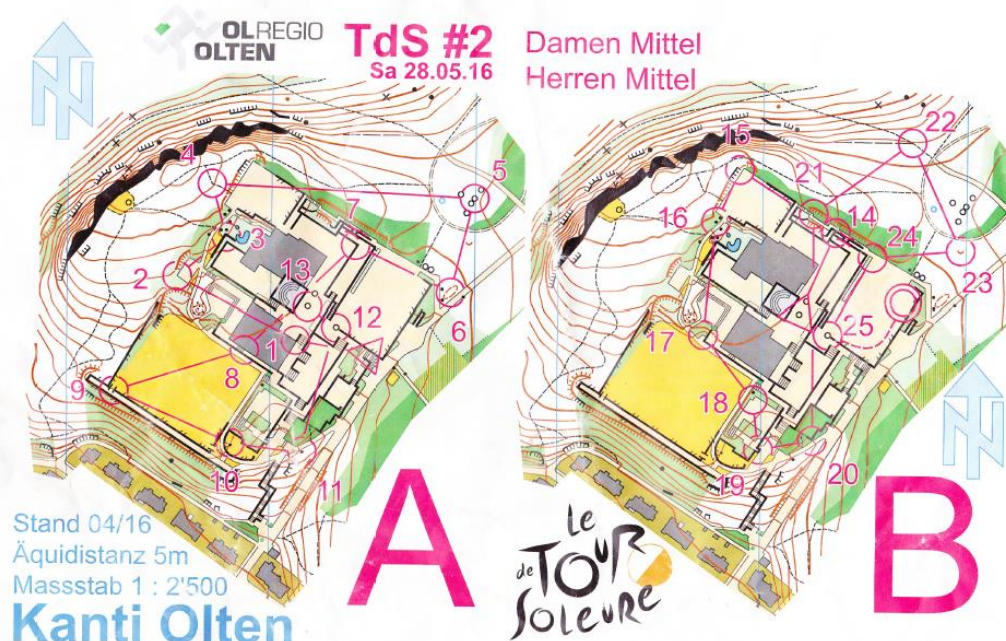
Ein neuer Mehrtageslauf in der Schweizer OL-Szene?

Am letzten Mai Wochenende fand erstmals die Tour de Soleure statt. Ein Städtesprintcup in Solothurn und Olten war für uns natürlich ein Muss und wir wurden nicht enttäuscht!

Aber alles erst mal nicht der Reihe nach und beginnen wir mit dem dritten Lauf in Olten am Sonntagmorgen. Wie so oft in den letzten Wochen war es wieder mal kurz vor, während und nach einem Regenguss. Die verschiedenen Kategorien boten nicht allzu viel Schwierigkeiten, da fand ich es vor 2 Jahren in der Altstadt interessanter und schwieriger als jetzt durchs Quartier, Läden und Schulhäuser im Säliquartier.

Die anderen zwei Läufe waren aber definitiv eine andere Liga. In der Altstadt von Solothurn hatte es abends um sieben Uhr etliche Leute die den (vorläufig) trockenen Sommerabend in und vor den Beizen genossen. So wehten einem beim Rennen durch die Gassen feine Düfte um die Nase und etwas neidisch nahm ich trotz OL-Fokus wahr, wie manch kühles Bier getrunken wurde. Auch im Wissen darum, dass ich dies zwar nach dem Rennen verdient hätte, aber mir nicht erlauben konnte weil es ja noch einen weiteren Start gab. Im Gewirr der Gassen, Kirchen und Durchgänge gab es einige Möglichkeiten für eine falsche Routenwahl. Man verlor zwar nicht sehr viel Zeit bei einer ungünstigen Entscheidung, aber es konnte sich dann doch summieren. Es war genauso wie ich mir einen Stadt-sprint vorstelle, selbst ein kleiner Parkanteil war vorhanden.

Der Höhepunkt war aber unbestrittenermassen der „Fight with the night“ Lauf bei der Kantonsschule Olten. Start war ab 21.30 unmittelbar nach der ersten Gewitterfront und kurz vor der nächsten.... Es war nach dem Sprint im grossen Bazar von Istanbul im letzten Herbst mein bisher einziger Nacht-OL. Und mal abgesehen vom Wetter war er verblüffend ähnlich. Die Gebäude der Kantonsschule sind dermassen verwinkelt und die diversen Voll- und Halbgeschossen mit vielen Treppen miteinander verbunden (oder auch nicht), dass es Beat und mich sehr an den Bazar-Lauf erinnerte. Auch musste man laufend anderen TeilnehmerInnen ausweichen und wurde oft auch etwas geblendet von der Stirnlampe der anderen. Die Karte war zweigeteilt mit Teil A und B nacheinander.



olk wiggertal

Ich startete eine Minute vor Beat der mich bereits bei Posten eins einholte. Ich dachte mir, am Einfachsten sei es ihm blind zu folgen. Er tat sich aber auch sehr schwer, so dass ich den Plan nach paar Posten aufgab und mich selber durchschlug. Es war eine grosse Herausforderung die Karte zu lesen, mit der Lampe den Weg zu beleuchten und noch die richtige Routenwahl vorzunehmen. Zweimal ging die Bahn auch in den Wald hinein. Die Gebäude sind so vielschichtig gebaut und die Bahnen von Philip von Arx so gelegt, dass es immer sehr viel Spielraum für Interpretationen gab. Diese am Weitesten ausgelegt hat unser (aus Persönlichkeitsschutz nicht mit vollem Namen genanntes) Klubmitglied M.G. der die gestrichelte Route vom letzten Posten bis ins Ziel als unterirdischer Weg durch die Tiefgarage ausgelegt hat. So aus der Luft gegriffen war das allerdings nicht, lag doch die Tiefgarage tatsächlich genau unter dem Ziel. Ich glaube es hat ihn später auch sehr amüsiert. Uns bereits, als er es erzählt hat...

Es war einer meiner besten OL's je. Er wäre nur noch zu toppen gewesen wenn das Wetter Sommerlike gewesen wäre: Ein gemeinsames Spätnacht, zusammen etwas trinken und das Rennen analysieren hätte den Anlass perfekt gemacht. Aber das ist wirklich nicht den Organisatoren anzulasten.

Gesamt	Berg	Sprint
		
Das Trikot für die Gesamtwertung wird anhand der aufsummierten Laufzeiten vergeben.	Das Trikot für die Bergpreiswertung wird anhand eines Punkteschemas vergeben.	Das Trikot für die Sprintwertung wird anhand eines Punkteschemas vergeben.
	↓	↓
Punkteschema Berg- und Sprintwertung: 15-12-10-8-6-5-4-3-2-1 Die Punkte werden für das Zwischen- bzw. Endergebnis zusammengezählt.		

An allen drei Sprints wurden wie an der Tour de France Punkte vergeben und es gab Trikots für die Gesamt-, Bergpreis- und Sprintwertung. Leider ging diese witzige Idee etwas unter. Alles in allem war die Tour de Soleure ein Superanlass. Ich hätte wohl noch etwas mehr auf ein Gesamtrennen wie der 3-Tages-OL gesetzt, als auf einzelne Läufe. Dazu waren die Startzeiten am Samstagabend aber etwas zu wenig weit auseinander und die Länge der drei Läufe am oberen Limit. Ich würde mir sehr wünschen, dass diese Tour als Mehrtagesrennen fester Bestandteil des OL-Kalenders wird!

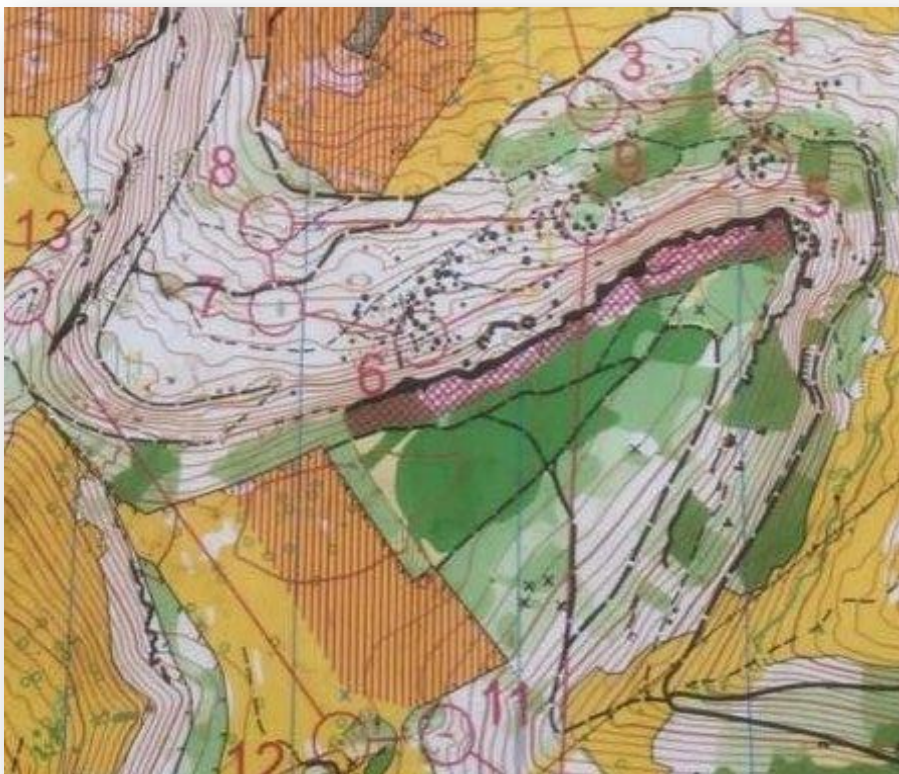
Marco Sievi

5er-Staffel 2016 – Löwenburg

Mit zwei Staffeln war der OLK Wiggertal auch dieses Jahr wiederum am Schlammfestival der 5er-Staffel vertreten. Zu Hause losgefahren sah das Wetter noch passabel aus, je näher wir dann aber Richtung Jura fahren, umso nasser wurde es. Das Klubzelt konnte noch auf einer grünen Wiese aufgestellt werden. Doch bald war braun die dominierende Farbe. Zum Glück trübte das weder die Stimmung im Team noch auf dem Platz.

Auf die Startstrecke geschickt passierte mir noch vor dem Startposten ein fatales Missgeschick. Statt auf das Gelände zu achten, versuchte ich auszumachen, welches wohl mein erster Posten sei. Plong!!... und ich legte einen perfekten Salto hin, während links und rechts von mir die Startläufer vorbeizogen. Ich war ungebremst in einen Fels gerannt...

Die ersten Gabelungen lagen zum Teil weit auseinander. Ich möchte schon fast behaupten, dass es andere Bahnen waren und somit zu anderen Routenentscheidungen führte. Dass das Gelände steinig, ruppig und schwer belaufbar war, zeigte sich dann im mittleren Teil. Ein Hang mit Felsblöcken, Steinen, durchsetzt mit Fallholz erforderte höchste Konzentration. Die mittleren Bahnen mussten diesen Hang südlich weiter hochsteigen und die Läuferinnen bekundeten Mühe, auf den Beinen zu bleiben.



Der zweite Teil der ersten und letzten Strecke glich dann einem klassischen, steilen Mittellandwald. Und wie das so ist bei einer Staffel, als Läufer in der hinteren Region profitiert man von den Spuren der schnelleren.

olk wiggertal

Beim Zieldurchgang wurde ich mit viel Hopp-Rufen auf meine letzte kleine Runde geschickt, bevor ich Heidi auf die zweite Strecke schicken durfte.

In meinem Team platzierten sich die beiden jüngsten, Eveline und Christian mit dem 47. und 38. Einzelrang ganz klar in der vorderen Hälfte. Aber auch die tollen Leistungen der restlichen Ü45 Läuferinnen und Läufer unserer beiden Teams sind bemerkenswert.

Heidi lächelt auch nach einer anstrengenden zweiten Strecke immer noch, Toni und Elisabeth lassen es sich nicht nehmen und rennen den steilen Zieleinlauf hoch und Hansruedi hält als H65 auf der Schlussstrecke tapfer mit.

Mit dem 78sten und 110ten Schlussrang von 129 gestarteten Teams können wir mit unserer Zusammensetzung voll und ganz zufrieden sein.

Kurz vor dem Start:



Beat

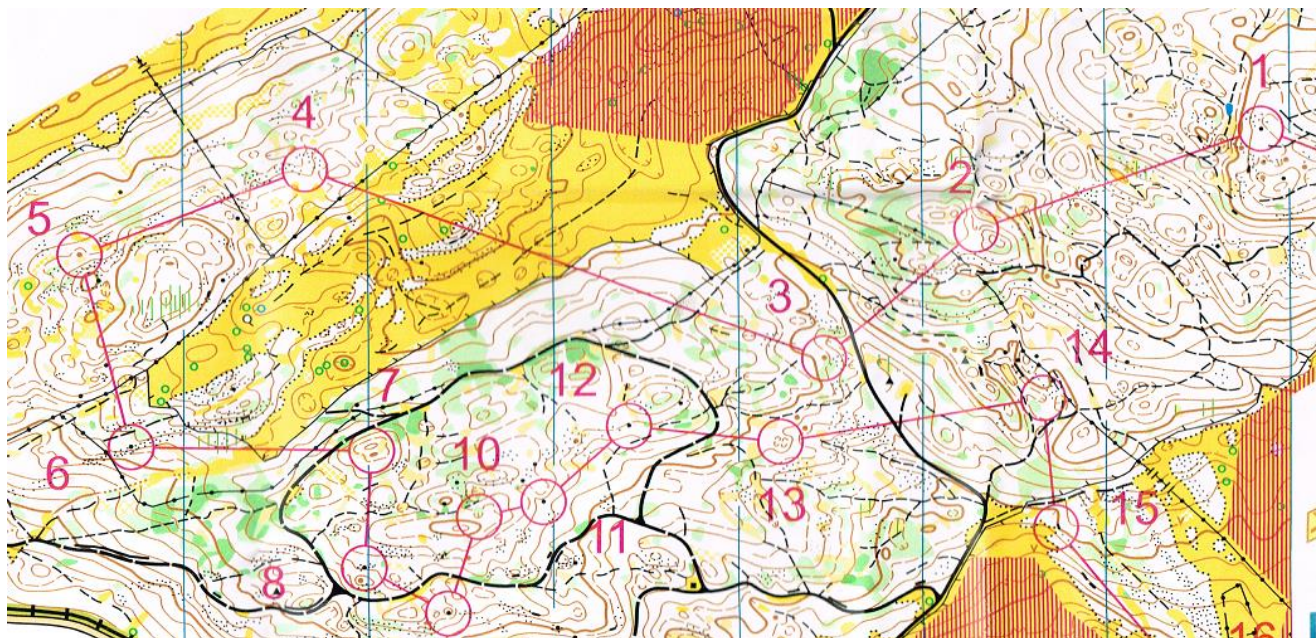
Nationales Wochenende in St. Cergue

Am Wochenende vom 25. und 26. Juni wurden im Waadtländer Jura der 3. und 4. Nationale OL der diesjährigen Saison unter dem Namen „O-weekend Haut Jura 2016“ auf einer Höhe von 1250 bis 1400 Metern über Meer durchgeführt. Bei schlechten oder gar garstigen Wettervorhersagen fanden sich knapp 1500 OL-Begeisterte in St. Cergue ein.

Die CO Cern und der Satus Grütli versprachen in der Ausschreibung „Wir werden alles tun, um Euch ein unvergessliches, in erstklassigem Laufgelände stattfindendes, Orientierungswochenende zu bieten“. Das gelang voll und ganz, denn einige der 27 Wiggertalerinnen und Wiggertaler werden sich bestimmt noch lange an die teilweise sehr anspruchsvollen Bahnen, die einzelnen seeeeeehr langen Teilstrecken oder die eventuell zu schwierigen Postenstandorte erinnern. Ob in guter oder eher schlechter Erinnerung, das wissen nur die dazumal Teilnehmenden.

Der erste der beiden anspruchsvollen Läufe fand im WM-Gelände von 2012 als Mitteldistanz-OL statt. Im mit unzähligen Kuppen, Senken und Mulden übersäten Laufgebiet war höchste Konzentration, aber auch Trittsicherheit gleich vom Start weg gefordert. Der O-Anteil war definitiv wichtiger wie der L-Anteil. War man nämlich zu schnell, war die Suche dafür meistens umso länger!

Die Bahn „Offen Lang“, welche Ursi und ich zusammen liefen, war fast identisch mit der HAL-Bahn (4.6 km und 120 m HD) und sehr interessant. Wir liessen uns Zeit beim genauen Karten lesen und so liefen wir sämtliche Posten ohne Probleme an. Einzig bei der einen oder anderen Routenwahl wäre noch mehr drin gelegen.

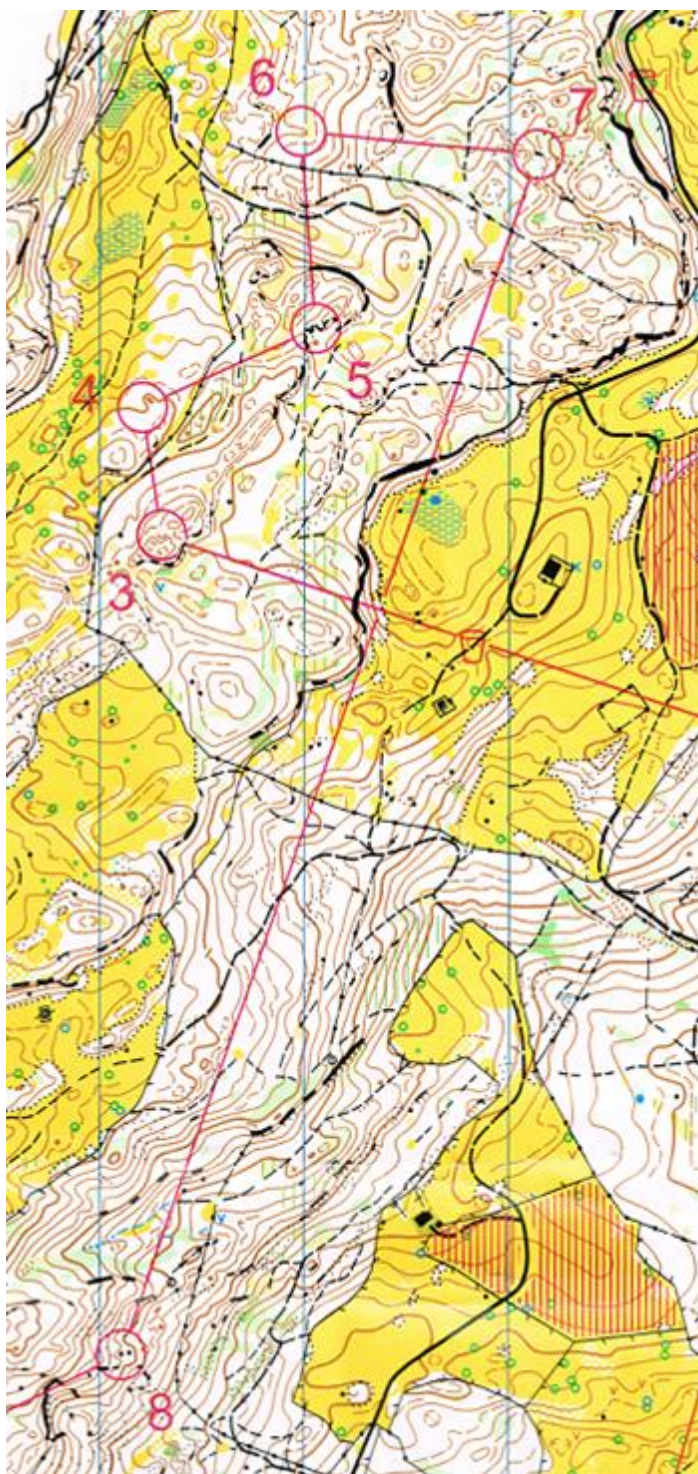


Mit einer frühen Startzeit war man gut bedient, denn so hatte man das Glück, vor den plötzlich einsetzenden Regengüssen im Ziel oder kurz davor zu sein. Es goss so heftig, dass Einzelne sogar grosse Mühe mit dem Kartenlesen bekundeten. All diese Faktoren führten zum Teil zu sehr langen Laufzeiten, welche am Samstag bei einigen länger sein sollten als am Sonntag, obwohl dieser dann als Langdistanzwettkampf ausgetragen wurde.

olk wiggertal

Abends verbrachten wir bei einem feinen Nachtessen in unserer Unterkunft, dem Hotel Auberge de Prangins nahe Nyon, einen gemütlichen Abend. Nebst dem OL sorgten noch verschiedenste Themen für Gesprächsstoff und so ging der Abend rasch vorbei. Nach und nach verabschiedete man sich in Richtung Zimmer bzw. Bett, damit am Sonntag wieder mit frischen Kräften gestartet werden konnte.

Was für ein Unterschied am nächsten Morgen! Dieser Tag begann viel freundlicher und die Sonne sollte sich heute während eines Grossteils des Tages zeigen. Wieder oben in St. Cergue angekommen, durften wir heute in einem bisher noch nie benutzten Gebiet unsere OL-Künste versuchen.



Die Bahnen des sonntäglichen Wettkampfes waren vielleicht nicht mehr ganz so schwierig wie am Samstag, aber gerade dieser Umstand konnte zu übereiligem oder zu wenig konzentriertem Handeln verführen. Die vereinzelt sehr langen Teilstrecken machten dem Langdistanzlauf alle Ehre (siehe Ausschnitt der H50-Bahn links).

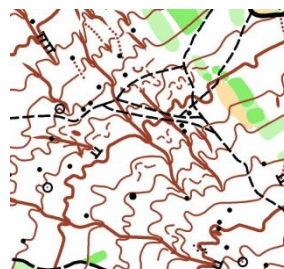
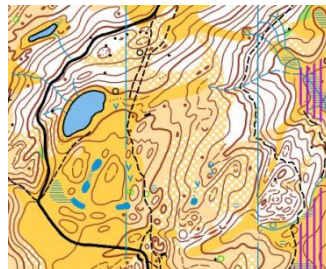
Einen unvergesslichen Augenblick durfte ich zwischen Posten 4 und 5 erleben. Nur ca. 7 Meter von mir entfernt und durch eine Steinmauer getrennt, kreuzte eine grosse Gämse meinen Weg. Das war wirklich ein einmaliges und eindruckliches Erlebnis. Sie sprang schnell und elegant durch das steinige und unebene Gelände, was leider nicht ganz meiner Gangart entsprach.

Das Gelände mit seiner interessanten Topographie gefiel mir sehr gut, das Ergebnis leider ganz und gar nicht. An und für sich gelang mir ein ordentlicher Lauf, wenn da nur nicht ein gewisser, verflixter Posten gewesen wäre. Nebst einem anderen kleinen Fehler verbuchte ich bei dem vermeintlich einfachen Posten eine über 15-minütige Suchaktion! Ich spielte bereits kurz mit dem Gedanken, aufzugeben, bevor ich zu einem eindeutigen Auffangpunkt zurückging und einen neuen Anlauf nahm. Man lernt halt einfach nie aus.

So bleibt das Ziel (oder wenigstens der Versuch), es beim nächsten Wettkampf in den Jurawäldern besser zu machen.

Andy

Herbstlager des OLK Argus und OLK Wiggertal in Passugg (GR)



- Datum: **Montag, 3.10.2016 bis Samstag, 8.10.2016**
- Organisation: Nachwuchsleitungsteams des OLK Argus und OLK Wiggertal
- Unterkunft: Hotel Fontana Passugg (oberhalb Chur) www.fontana-passugg.ch
Spielplatz und Spielwiese vorhanden
Platz für max. 50 Personen:
11 Doppelzimmer, 5 Familienzimmer.
Alle Zimmer mit Dusche/WC!
- Hotels: In Chur und Umgebung gibt es viele Hotels für jene, die das Lagerleben nicht mehr nötig haben und dennoch gerne mit uns trainieren möchten.
- Küche: Doris Frei, Linda und Hans Joho
- Trainingsprogramm: Alessandro Beck & andere
- Reise: Montagvormittag mit Kleinbussen und PWs ab Bahnhof Aarau, Lenzburg und Zofingen; am späten Samstagnachmittag Rückreise dorthin zurück.
- OL-Karten: In der Umgebung von Chur / Arosa / Flims!

Lagerbeitrag:	Klubmitglieder Argus*	Jahrgang 1996 und jünger	160.- CHF
		Jahrgang 1995 und älter	200.- CHF
	Klubmitglieder Wiggertal und andere Klubs sowie Teilnehmende OL-Kurse	Jahrgang 1996 und jünger	260.- CHF
		Jahrgang 1995 und älter	300.- CHF

*Der OLK Argus bezahlt seinen Mitgliedern pro Jahr 100 CHF an die Teilnahme an einem OL-Lager.

Auch Klubmitglieder aus anderen OL-Klubs und Teilnehmende von OL-Kursen sind herzlich zur Teilnahme eingeladen!

Anmeldung: Per Mail mit folgenden Angaben an Alessandro Beck ale.geck@gmail.com
Vorname, Name, Geburtsdatum, Adresse und Natelnummern (auch der Eltern), vegetarisch/vegan oder Essensallergien, Zimmerwünsche ...
Bei Teilnehmenden bis zum 18. Lebensjahr benötigen wir eine **Bestätigung eines Elternteils per Mail**, dass sie mit der Anmeldung für das OL-Lager einverstanden sind.
Gleichzeitig: Einzahlung des Lagerbeitrages auf das Postcheckkonto Nr. 50-15698-8, OLK Argus Seon, 5703 Seon, Vermerk "Herbstlager".

Anmeldeschluss: **Sonntag, 11. September 2016**
Bitte sofort nachhaken, falls nach 48h keine Bestätigung erhalten!

Weisungen: Ca. 10 Tage vor dem Lager werden die genauen Infos per Mail verschickt.

Auskunft/Leitung: Alessandro Beck, 079 243 48 63, ale.geck@gmail.com



olk wiggertal



OL-Kalender

Juli – August – September

Datum	Lauf / Anlass	Veranstalter	Laufgebiet / Ort
10.07.16	5. Nationaler OL	JWOC/SOW 2016	Dorf Scuol
16.-23.07.16	Swiss-O-Week	SOW 2016	Raum Engadin
18.08.16	4. Lauf ImpOLs-Cup	OLV Langenthal	Muniberg
25.08.16	5. Lauf ImpOLs-Cup	OLG Biberist	Altisberg
01.09.16	6. Lauf ImpOLs-Cup	OLG Herzogenbuchsee	Bützbergwald
04.09.16	5. Nationaler OL	OLC Kapreolo	Irchel
10.09.16	6. Nationaler OL	Thurgorienta /	Tägerwiler Wald
11.09.16	LOM OLKW-Weekend	OL Amriswil	Seerücken
24.09.16	Wiggertaler OL	OLK Wiggertal	Fätzholz

Alle weiteren wichtigen Termine findet ihr in:

- Website swiss orienteering / swiss orienteering magazine
- Jahresprogramm OLK Wiggertal
- Website OLK Wiggertal

Adressänderungen bitte an:

Markus Hürzeler, Wolfbachstr. 8, 4665 Oftringen, markus.huerzeler@gmx.ch

MitarbeiterInnen von dieser Ausgabe (alphabetisch):

Schüpbach Andy, Sievi Marco, Willimann Beat

Ganz herzlichen Dank für eure Mitarbeit!

Wiggertaler OL-Blättli

Blättli & Berichte

Ursula Schüpbach
Kaserloch 3H
4665 Küngoldingen
Telefon: 062 797 22 52
ursi.schuepbach@bluemail.ch

Auflage 55

Homepage (www.olkwiggertal.ch)

Alex Wenger
Rümlisbergstrasse 22
4803 Vordemwald
Telefon: 062 752 21 18
alex.wenger@bluewin.ch

Druck

frey-print & design
Beat Frey
Langgasse 20
5242 Birr