

Zwei Wiggertaler im Höhenflug



Sonia Flückiger und Pilot Beni Schilling



Themen

SOW 2016	3
Drömororientering i fjällen – O-Ringen 2016	10
Ein süßes, spannendes und leckeres Dankeschön	16
Schulsport OL	18
OL-Kalender	20

Beilagen:

- Liste Hallentrainings

SOW 2016



1. Etappe: Geduld war gefragt (Sonntag, S-chanf)

Am 17. Juli 2016 fand die 1. Etappe der diesjährigen SOW in S-chanf statt. Die Elite durfte am Vortag bereits am Prolog teilnehmen – die Breitensportler, die noch schnell vor dem 6-Tage-OL die Beine müde machen wollten, konnten die Elite-Strecke im Anschluss auch noch absolvieren. Ich war aber nicht in St. Moritz, sondern mit meiner Cousine und ihrem Freund, die zusammen in Pontresina wohnen, kräfteschonend auf Fischfang. Es gab ein feines Bachforellen-Nachtessen.

Mit grosser Vorfreude packten wir am Sonntagmorgen die OL-Rucksäcke und fuhren (mit genügender Zeitreserve eingeplant) nach Zuoz zu einem der Shuttle-Parkplätze. "Beim WKZ hat es ja sowieso nichts mehr frei, wir starten ja spät" dachten wir. Der Parkplatz in Zuoz war jedoch leer. Kurz nachdem wir parkiert hatten, kamen noch ein Paar weitere Autos. Dann standen wir Läufer alle an der Strasse und warteten auf den versprochenen Bus. Als nach ca. 45 Minuten keiner kam, riefen wir unseren Kollegen an, der beim Parkdienst mithalf. Er teilte uns mit, dass es noch viel Platz hätte beim WKZ. Als wir zurück zum Auto gehen und zum WKZ fahren wollten, kam dann gerade der Bus. So hatten wir im WKZ doch noch 10 Minuten Zeit, um uns bereit zu machen. Das war etwas knapp, trotzdem kamen wir noch rechtzeitig an den Start. Viele Läufer hatten an diesem ersten Tag ihre Startzeit verpasst, da das Shuttle-System noch nicht so gut funktionierte. Das war aber kein Problem. Die Läufer, die zu spät waren, durften den Start selber auslösen.

Es war ein sehr schöner Lauf bei warmem Wetter. Es gab gut belaubbare Teilstrecken und technisch anspruchsvolle Waldstücke, die gute Aufmerksamkeit erforderten. Ich nahm mir Zeit, denn ich wollte nicht am ersten Tag schon "verreisen". Der Schluss des Rennens war nach dem Motto "Grenge abe ond sekle". Ich wurde dauernd überholt und fühlte mich wie ein Lama (ist ja auch ein Bergtier).

Danach gingen wir unserem zweiten Hobby nach, dem "Käfelchen". Wir fanden eine wunderschöne Lodge in Bever. Dort genossen wir eine kleine Glace. Ist auf jeden Fall empfehlenswert. ☺ Wir tankten hier die Energie für die zweite Etappe.

Eveline



2. Etappe – Mit Blick auf den St. Moritzersee (Montag, St. Moritz)

Prächtige Verhältnisse herrschten auch zur zweiten Etappe über die Mitteldistanz in St. Moritz. Das Wettkampfbereich lag heute idyllisch am St. Moritzersee. Die frisch gemähte Wiese wurde von den eintreffenden Teilnehmern in Beschlag genommen und die als Erinnerungsgeschenk erhaltenen praktischen Picknickdecken wurden ausgebreitet. Kräftiges Gelb prägte das Bild.

Während die Wiggertaler am Vortag von ihrer späten Startzeit profitieren konnten und teilweise halbe "Autobahnen" im Wald antrafen, hiess es heute kämpferischer auftreten. Diesmal standen frühe Startzeiten an. Das bedeutete zwar etwas kühlere Temperaturen, dafür mussten teilweise Pfade durch das hohe Gras gebahnt werden. Der God da Staz liess aber mit den vielen Sümpfen, Felsen und Heidelbeerstauden generell das OL-Herz höher schlagen.

Die Schlange bei den Toi-Tois war heute bedeutend kürzer, der gemütliche Schwatz beim Warten daher etwas weniger ausgedehnt. Trotzdem gingen auch heute wieder Komplimente für unseren neuen Trainer ein. Doch in der bunten Vielfalt aller der OL-Bekleidung aus 37 Nationen und den unzähligen verschiedenen Vereinen ging er trotzdem ein wenig unter.

Die Wiggertaler genossen den schönen Lauf und bewältigten mit einem Extraschub Energie auch den etwas gar langen und mühsamen Zieleinlauf. Danach blieb noch viel Zeit für zusätzliche Nicht-OL-Abenteuer: eine Abkühlung im See oder – wie Sonia Flückiger – ein Tandemflug mit dem Gleitschirm. Mit Yeti als Pilot verschwand das anfänglich etwas mulmige Gefühl bei ihr rasch und die beiden genossen ihren Flug vom Corvatsch hinunter sehr.

Lily

olk wiggertal



3. Etappe – Auch heute lief es nicht rund (Diavolezza, Dienstag)

Ich bin die Kategorie „Challenge Mittel“ gelaufen, weil ich hoffte, dass da Hunde erlaubt wären. War aber nicht. Challenge ist nicht „so irgend ä Feriäkategorie“ wie ich es von einem Klubkameraden leicht abwertend gehört habe. Sondern höchste Schwierigkeitsstufe und eher HAM als HAK Länge. Was aber meine vielen Fehler an den ersten zwei Tagen nur teilweise erklärte.

Umso grösser war meine Motivation es nun am dritten Tag zu richten und in die vordere Ranglistenhälfte zu rennen. Schliesslich bedeutet für mich Diavolezza praktisch Heimat. Seit Kindsbeinen immer im Puschlav in den Ferien und mit der obligaten Fahrt in den Festsaal der Alpen wie man auch sagt. Nun, die dritte Etappe fand im untersten Drittel statt, also ohne beeindruckenden Blick auf Bernina, Piz Palü und die restlichen Fast-Viertausender. Aber immerhin auf einer Höhe bis 2500 Meter über Meer und somit über der Waldgrenze.

Bis zum Posten 2 durchlief ich schon etliche Höhenmeter und war somit sicher langsam, aber immerhin noch bei den Leuten. Auf dem Weg zu Posten 6 realisierte ich, dass ich Posten vier mit dem dritten verwechselt habe. Kein Schnauf = zu wenig Sauerstoff im Hirn um zu denken. Also alles zurück. Danach folgten viele Male eine falsche Routenwahl, langes Suche im Postenraum und erste Erschöpfungserscheinungen. Gemäss Ankündigung war das Gelände feincoupiert, steinig und mit schnell belaufbaren Alpweiden. Ich fand aber, dass auch die Weiden nur schwer belaufbar war, weil meist mit Alpenrosen oder Steinen durchsetzt. Zum schwierigen Gelände, der schlechten Belaufbarkeit und meiner Unkonzentriertheit kam dann noch, dass die Hubmann-Brüder als Bahnleger für die 50 Kategorien mehr als 150 Posten gesetzt haben. So kam es dann, dass praktisch jedes verdammte Loch an diesem Berg einen Posten hatte, aber sicher nicht der für mich richtige. Es kam wie es kommen musste, ich verpasste mein Tagesziel. Sehr deutlich sogar. Etwas frustriert war ich schon, aber der Einlauf in die Zielarena bei der Talstation und das erneut strahlende, heisse Sommerwetter haben alle Strapazen und Enttäuschungen vergessen gemacht.

Marco



4. Etappe – Schön, aber schwierig (Donnerstag, Maloja)

Schon die Anreise zur Etappe war ein Erlebnis. Auf der linken Seite der spiegelglatte Silsersee, welcher das eindruckliche Alpenpanorama spiegelte, auf der anderen Seite prachtvoll blühende Wiesen. Auf dem Marsch zwischen Bushaltestelle und WKZ erfreute uns dann noch der intensive Duft der Alpenflora. Kein Wunder, dass die vielen sinnlichen Eindrücke des Oberengadins Persönlichkeiten wie Segantini, Nietzsche und andere derart inspirierten.

Den Teilnehmern war klar, dass auch diese Etappe alles fordern würde. Zitat Bahnleger: zum Kartenstudium stehenbleiben und dann weiter marschieren. Richtig gehört: **Stehenbleiben! Marschieren!** Es kam dann auch so, wie wir gewarnt wurden. Während dem Lauf traf man verschieden Geländetypen an, Wiesen mit hohem Gras, teilweise mit Sümpfen durchsetzt, feincoupierte Waldgebiete mit Bodenvegetation, welche das Vorwärtskommen erschwerte oder dann weitläufige, überwachsene Blockfelder, in denen an Laufen kaum zu denken war. Häufig war nicht zu sehen, wo man hintrat, bei jedem Schritt war man froh, wenn man sicheren Halt fand und nicht ein Loch erwischte. Dies führte dazu, dass man grosse Umwege in Kauf nahm, um auf den spärlich vorhandenen Wegen laufen zu können. So etablierten sich ein paar wenige Hauptverkehrsachsen mit vielen Läufern in beiden Richtungen. Eine Strasse habe ich selber dreimal berannt, zum ersten Mal auf dem Weg zum Start, dann noch während dem Lauf in beiden Richtungen.

Positiv an dieser Etappe war sicher das schöne und wilde Gelände, welche Urs Steiner in seiner gekonnten Art sehr gut kartiert hat. Auch dieses Mal hatten wir Wetterglück und konnten bei Sonnenschein laufen. Bezüglich der Belaufbarkeit des Geländes war aus meiner Sicht die Grenze erreicht, wenn nicht sogar überschritten.

Christoph

5. Etappe – Die Abgebrochene (Freitag, Furtschellas)

Die Schlange war lang beim Anstehen für die Luftseilbahn, aber es ging immer etwas fürsü. Nach einer Stunde oben angekommen waren nicht viele Wiggertaler im WKZ: manche waren schon unterwegs, einige hatten eine spätere Startzeit. Das Wetter war immer noch ganz passabel als die etwas überraschende Durchsage kam, dass wegen Unwetter das Rennen abgebrochen würde. Immerhin konnte man aber noch bis 12 Uhr starten. Da blieb mir nicht mehr viel Zeit, so habe ich Selva schnell angebunden und Ruth gebeten gelegentlich einen Blick auf sie zu werfen und schon bin ich kopflos davon gehühnert. Hoch zum Start hecheln und sofort los. Bereits beim ersten Posten setzte ein heftiger Wind ein, beim zweiten fing es zu regnen an und beim dritten kam der Nebel. Beim vierten schneite es. (Ok, das war jetzt etwas übertrieben, aber es kühlte schnell ab). Die Belaufbarkeit war zu Beginn sehr gut und ich fand sogar ein paar Posten in passabler Zeit. Bald kamen aber ein paar Posten in einem grossen Felssturzgebiet und man sah einige Leute verzweifelt zwischen mannshohen Steinen herumklettern. Selbstverständlich gehörte auch ich dazu. Nach einer Stunde fehlten mir immer noch 3 Posten und ich war mittlerweile ziemlich müde. Angesichts des immer schlechter werdenden Wetters entschied ich mich das Rennen abzubrechen, es war einfach zu gefährlich worden. Allerdings war dann vor allem die Abkürzung zum WKZ gefährlich, auf nassen Wiesen oberhalb einer Felswand. Beim WKZ angekommen war ich durchnässt und halb gefroren. Da die Bahn nicht mehr lief und auch der Weg hinunter aus Sicherheitsgründen geschlossen war, hielten sich alle Leute in den Gebäuden der Bergstation auf, am Meisten unter dem Dach der Bahn.

Mein Rucksack war auch schon da, aber leider hatte ich nicht von allem etwas Trockenes zum Anziehen, weil ich beim Weglaufen den Rucksack offen liess und die Schuhe ungeschützt;- (In der Beiz war dann auch Selva zu finden, Ruth hatte sie vom Regen und Donner gerettet. So war ich dann

olk wiggertal

richtig zufrieden, selten schmeckte mir eine Suppe so gut. Nach einer knappen Stunde wurde der Weg ins Tal wieder geöffnet und eine Menschenkolonne setzte sich in Bewegung. Auch ohne gewerteten Lauf kann OL ein Erlebnis sein.

Marco



6. Etappe – die Regnerische (Samstag, Sils)

War das Wetter der ersten 4 Etappen wunderschön, so wurde es an der 5. und 6. Etappe nur noch schlechter. Regen und nochmals Regen.

Nachdem jeder zum letzten Mal individuell zu seiner Zeit gefrühstückt hatte, die Wohnung aufgeräumt und der Abfall entsorgt war, machten wir uns auf, den SOW Bus zu erreichen und ins nahe gelegene Sils Maria zu fahren.

Im WKZ empfingen uns ein paar frohgelaunte Wiggertaler, nasse Wiesen und die übliche, gutausgestattete Infrastruktur.

Der Weg zum Start führte uns durch das schöne Dörfchen Sils Maria, danach einen kurzen aber steilen Hang hoch und schon war es wieder so weit. Der Sound einer tickenden Uhr erklang, die letzten Sekunden vor dem Start und los ging es. Zum Glück konnten wir jeden Tag die Karte 1 Minute vor dem Start ansehen, so verging die erste Nervosität.

Das Gelände war „nochmals alles“ und wir gaben nochmals alles, schnell laufen im offenen Gelände und vorsichtig navigieren im technisch schwierigen Wald. Das Wegnetz im unteren Teil des Geländes stellte einem vor teils knifflige Entscheide – oben oder untendurch, wo macht man weniger Höhenmeter? Im Postenraum hatte es dann wieder reichlich Spuren die kleine Wege bildeten.

Der Zieleinlauf war nass, die Wiese im WKZ unter Wasser und wir alle heil und gesund im Ziel.

olk wiggertal

Als Rosi ihren Abfallsack über ihrem OL-Rucksack entfernte, sass ein kleiner Frosch in einer Pfütze, die sich um ihren Rucksack gebildet hatte. Der kleine Kerl wurde in einen nahe gelegenen Sumpf in Sicherheit gebracht.



In einem Zelt zogen wir uns um, der Rucksack war schwer, all das nasse Zeug, wie wird es wohl zu Hause riechen, wenn wir die nassen Kleider und Schuhe wieder auspacken? Aber das war im Moment noch nicht unsere Sorge. Zuerst ging es zu einem Verpflegungsstand. Dort versuchten die Helfer trotz des stark tropfenden Zeltdachs die Bratwürste doch noch etwas warm und trocken zu halten. Nach der Wurst noch einen feinen Kuchen mit einem warmen Kaffee. Die letzte Etappe dieser SOW lag hinter uns.

Auf dem Weg zum SOW Bus sahen wir einem kleinen Jungen zu, mit Gummistiefel hüpfte er in einer grossen Pfütze umher, er hatte Spass daran, aber es sah so aus als würde das Wasser wohl bald über seine Knie hinauf kommen. Ob er dann immer noch so Spass haben würde...?

Im SOW Bus empfingen uns wie die ganze Woche wieder viele OL Läufer, die ersten konnten noch einen Sitzplatz ergatteren, die andern quetschen sich in den Bus. Es ging los, sobald alle Stehplätze belegt waren. Die Busfahrten waren immer ein Erlebnis, so wie die ganze SOW. Es war eine schöne, tolle Woche mit guten und anspruchsvollen Etappen in einer wunderschönen Landschaft.

Elisabeth Haberstich, Michael, Stephan und Rosi Rudolf

Ein Super-Topten-Rang in der **Gesamtrangliste** haben erlaufen:

1. Platz Stefan Rudolf, H55K
2. Platz Lily Husner, D55K
2. Platz Eveline Husner, DAM
7. Platz Beat Willimann, H55K
10. Platz Michelle Flückiger, DAK

Drömorientering i fjällen – O-Ringen 2016

Hin und Zurück



Der Nachtzug bringt uns nach Hamburg. Im Abteil ist es heiss. Martin und Chrigi lehnen aus dem Fenster und lassen die vom Vollmond silberne Landschaft an sich vorbeiziehen. Ich verkrieche mich in mein Couchettbett und schlummere ein.

Pünktlich am Morgen um 9.00 Uhr fahren wir vom Autozug und nehmen die Autobahn, die uns quer durch Dänemark nach Frederikshavn bringt.



Dort angekommen, lösen wir ein Fährticket nach Schweden und können gleich auf die Fähre hochfahren. Bevor wir oben auf dem Sonnendeck stehen, hat das Schiff abgelegt. Gutes Timing.



Nach der interessanten Hafeneinfahrt in Göteborg zieht es uns gleich weiter an den Vänernsee, den grössten See Schwedens. Wir beziehen die Stuga im Garten von unseren Bekannten. Bis weit in die Nacht sitzen wir draussen und lassen den Tag ausklingen.



Nach einem ausgiebigen gemeinsamen Frühstück verabschieden wir uns und unsere Fahrt führt uns durch Värmland. An einem namenlosen See schlagen wir unser Lager auf.



Martin übernachtet im Auto, Chrigi und ich in unseren Tammock-Hängematten ganz am See. Ich liebe diese Nächte, die kaum mehr sind als ein flüchtiges Dämmern.

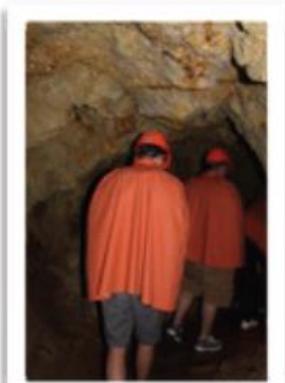


olk wiggertal

Endlich erreichen wir Svärsjö, in Dalarna. Marit hat hier ihren obligatorischen Landdienst absolviert. Seit gut vier Wochen half sie auf diesem typischen schwedischen Hof. Wir übernachteten zweimal bei ihr. Nah an Falun gelegen ist es natürlich klar, dass wir das grosse Kupferbergwerk, „Stora Kopparbergs gruva“ besuchen. Die Grube klafft wie eine riesige Wunde in der hügeligen Waldlandschaft. Eine stündige Führung führt uns tief in den Berg. Von hier stammt auch die „Falu rödfärg“. Das aus dem Abraum des Kupferbergbaues gewonnene rote Farbpigment bestimmt den Aussenanstrich fast aller, der in Schweden vorherrschenden Holzhäuser.



Auch besuchen wir das Haus des schwedischen Malers Carl Larsson. Er war wohl der bekannteste schwedische Künstler. Seine Gemälde, Aquarelle und Zeichnungen zeigen überwiegend das Leben seiner Familie in und um das Wohnhaus in Sundborn.



Nach dem Frühstück packen wir und verabschieden uns von Marits Gasteltern. Doch werden wir sie in den nächsten Tagen wieder sehen, da auch sie am O-Ringen dabei sind. Nun gehts Richtung Sälen, dem grössten schwedischen Skigebiet. Immer mehr Autos mit einem kleinen OL-Wimpeli sind zu sehen.

Zuerst fahren wir nach Kläppen und beziehen unsere Unterkunft. Danach machen wir uns auf in die Lindvallen-Arena um unsere Nummerlappar abzuholen und durch die verschiedenen Stände und das grosse Sportartikel-Zelt zu schlendern.



olk wiggertal

1. Etappe Malung-Sälenetappen

Nur Chrigi hat von uns eine feste Startzeit. So bestimmt er, wann es losgeht. Mit dem sehr gut organisierten Bus kommen wir nach 30 Minuten Fahrt in der Högfjällshotelletarena an. Zusammen marschieren wir an unsere Startpunkte. Suzuki ist „mein“ Sponsor. Ich reihe mich ein und warte



auf den Startton. Überprüfe Postenbeschreibung und Kompass und laufe los. Glücklicherweise erkenne ich das kleine Tälchen, erreiche ich den ersten Posten. Dass mein Kontrollposten jedoch etwas westlicher steht, irritiert mich. Zu Posten zwei kann ich es nicht lassen, ich klappe meine Kamera hervor und fotele die schöne Hochmoor mit den orange leuchtenden Hjortron-Clowdberrys. Erst bei Posten



vier, nach einer Odyssee im weit gesteckten Postenraum wird mir mit Schrecken bewusst, dass ich wieder einmal mit einer falschen Karte unterwegs bin! Zurück oder aufgeben? Ich entscheide mich für Ersteres, da es ja ein 5Tage OL ist. Zurück zum Start und in der Überzeugung, dass Posten 1-3 richtig sind, laufe ich gleich zu Posten 4. Wie präzise nun Karte, Posten und Kontrollnummern übereinstimmen! Und welche grosse Enttäuschung beim Auslesen: Postenfehler bei Nummer 2.

Tja, entweder man macht OL, oder man fotelet.....

Geduldig hat meine Familie auf mich gewartet. Wir gehen Duschen im WKZ, ein Erlebnis, das unbedingt zum O-Ringen gehört.

2. Etappe Dalarna Etappen

Die heutige Etappe findet auf dem gegenüberliegenden Hügel von gestern statt, auf dem Storfjället.

Entlang der Skiliftspur sind die 8 Starts angeordnet. Heute geht es von da rechts ins Laufgebiet. Mein Start ist fast zuoberst und bietet eine atemberaubende Aussicht auf die Zielarena, in der sich die 20'000 Teilnehmenden wie Ameisen tummeln.

Mit einem Lächeln werde ich von der gleichen Funktionärin wie gestern begrüßt: „Nimm heute die rechte Karte“....ja, das mache ich und heute

finde ich die Posten gut. Rauf und runter, durch Sümpfe, entlang kleiner Seen durch buschige Birkenwälder und in die Zielarena. Es ist heiss und nach dem Lauf gehen wir zurück in unsere Stuga. Gehen an den Västerdalälven um zu baden und zu „SUPen“



olk wiggertal

3. Etappe Taste of Dalarna Stage

Heute sind wir gut bedient mit der späteren Startzeit. Die Regengüsse vorbei und der Nebel gelichtet. Dazu alle Seeli aufgefüllt und als diese gut ersichtlich auf der Karte. Die Laufanlage zeigt sich ähnlich wie am Vortag, nur dass die Startzelte nun auf der östlichen Seite der Skiliftpiste stehen und das Laufgebiet sich somit gegen Südosten ausdehnt. Ich starte gut, laufe Poste 1 und 2 tipp-top an. Doch auf der langen Strecke zu 3 werde ich unsicher. Das weiche Flechten- und Heidekrautterrain ist kräfteraubend und die Distanz kann ich schlecht einschätzen. Ein gemütlich laufender Smäländer ist mir behilflich und zeigt mir, wo ich stehe. Endlich kann ich den Posten quittieren. Nun geht es abwärts, in Richtung Norden, dem Rinnsal entlang durch die Sümpfe und durch das Birkenwäldchen, den unzähligen Toi-Tois entlang ins Ziel.

Am Abend fahren wir in die Lindvallenarena. Dort treffen wir Marius und Markus Hürzeler und Familie Siegrist. Wir ergattern einen Platz in der O-Ringen-Beiz und essen zusammen Znacht.



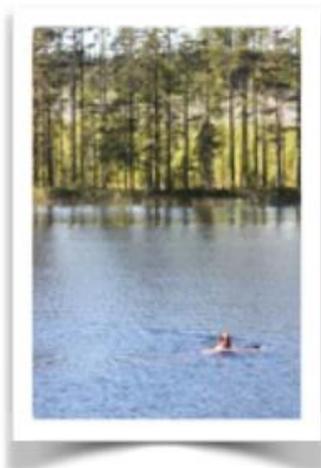
VASALOPPET

Ruhetag

Wir fahren ins Städtchen Mora. Es ist die Wiege des roten Schwedenpferdes und auch bekannt als Ziel des Wasaloppet, der grössten Skilanglaufveranstaltung der Welt. Der Lauf startet in Sälen und ist 90 km lang. Dieser Wasalauf hat seinen Ursprung in der Geschichte Schwedens. Zu Beginn des 16.

Jahrhunderts war Schweden noch Teil einer Union mit Dänemark. Mit dieser Situation waren die Schweden sehr unzufrieden und es kam zu Revolten. Zu einem der Mutigen, die es wagten Widerstand zu leisten, gehörte damals Gustav Vasa. Eben entkommen aus der dänischen Gefangenschaft, erreichte er Mora und hoffte, in der Region Dalarna Anhänger für seine Bewegung zu finden. Fand jedoch dort wenig Zuspruch und machte sich auf Skiern weiter auf den Weg nach Norwegen. Allerdings bekam man am selben Tag, nachdem Vasa abgereist war, die Nachricht vom „Stockholmer Blutbad“. Der dänische König hatte anlässlich seiner Krönung den teilnehmenden Adel Schwedens gefangen genommen, und enthauptet. Dem Gemetzel fielen ca. 600 Schweden der führenden Klasse zum Opfer. Daraufhin schickten die Dalarner zwei ihrer besten Skiläufer, Lars und Engelbrekt los, um Gustav Vasa einzuholen. Das gelang in der Nähe von Sälen. Vasa konnte nun endlich Anhänger für seinen Aufstand gewinnen und schaffte es mit Hilfe von vielen anderen Schweden, die Unabhängigkeit des Landes zu erkämpfen. 1523 wurde Gustav Vasa zum König Schwedens ernannt.

Auf der Fahrt dorthin begegnen wir einer grasenden Elchkuh. Natürlich besuchen wir eine Loppis, eine schwedische Brockenstube und baden in einem der zahlreichen Seen am Weg entlang.



olk wiggertal

4. Etappe Dalarna-Etappen



Regen und Nebel im Laufgebiet auf ca. 900 m über Meer. Chregi hat eine der ersten Startzeiten, so sind wir früh in der Arena. Nasskalt ist die Fahrt mit dem Sessellift an den Start. Mit schlechter Sicht geht es über federnde Beerenstauden, über Sümpfe und weite, karge mit Felsen durchzogene Ebenen. Ich gehöre zu den „zu schonenden“ Kategorien (um nicht zu sagen zu den Alten und Lahmen). Mein Ziel ist oben und ich kann gemütlich die Skipiste runter spazieren. Unterwegs sehe ich Nick. Er ge-

hört wie alle anderen Wiggertaler zu jenen, die ihr kognitives Können unter Beweis stellen müssen, denn es gilt auf die letzten zwei Posten gleich 275 Höhenmeter durch den steinigen Zielhang zu vernichten.

Mit dem Zieleinlauf klärt der Himmel auf, der Nebel verschwindet und die Temperaturen schnellen in die Höhe.



Beim Folksamwerbe-Stand in der Arena lassen wir unsere Dreckwäsche waschen, trinken unterdessen Kaffee und schmökern in allerlei Prospekten.

5. Etappe SJ Etappen

Ein letztes Mal bringt uns der Bus in die Lindvallen-Arena. Da wir Wiggertaler alle ähnlichen Startzeiten haben, treffen wir uns bei der Kartenwand. Mit den drei „H-50Kort-Männern“ marschiere ich an den Start. Das heutige Laufgebiet ist zur Abwechslung alles Wald. „some glorious forest terrain with many marsches seperating smaller hills“, wie es in der Weisung heisst. Ich starte fast als letzte Läuferin, schon beginnen sie den Start abzubrotzen. Ich ziehe meine Karte aus dem Nachschubkarton und spurte zum Startpunkt, richte den Kompass und nehme den entsprechenden Pfad durch den Sumpf. Ein wunderschönes Laufgebiet! Das Absperrband, der Sperrgebiete dient mir als gute Orientierungshilfe und ich kann meine Verfolgerinnen abschütteln. Unterwegs sehe ich



Martin und gleich darauf einen älteren Läufer am Boden kniend, Karte und Kompass ein wenig abseits von ihm. Als er meinen besorgten Blick sieht, lacht er und meint „Hjortron, the best berry...“ und tatsächlich hat er ein Geschirr bei sich und sammelt sein „nordisches Gold“. Ich eile weiter. Der Schlussposten, ein einziger knietiefer Sumpf. Ich kämpfe mich durch den letzten schwedischen Matsch und stemple nach dem Zieleinlauf erschöpft und zufrieden den mål-Posten.



olk wiggertal



Nun stehen wir zusammen, vergleichen Karte, Routen und wünschen einander eine gute Heimreise. Ich mache mit Chregi einen Abstecher ins Medical-Centrum. Zum zweitletzten Posten ist er gestürzt. So lernen wir also unfreiwillig auch diese Station noch kennen. Ein Knochenriss an der Speiche rechts macht einen Gipsverband nötig. Beim Gipsanlegen meinte die Ärztin, dies sei wohl jetzt der letzte Gips, den sie an diesem Sportanlass machen müsse...

Zurück in Kläppen, gilt es langsam alles wieder ins Auto zu packen, dann eine letzte Übernachtungen in unserer Stuga.

Auf der Heimreise machen wir einen Abstecher nach Arvika in Värmland. Hier wird nächstes Jahr O-Ringen stattfinden.



Wir fahren weiter durch Udevalla, in Bohuslän, in dem Kanton in welchem Camilla Läckberg ihre Krimis angesiedelt hat. Auf den äussersten Schären in Mastrand mieten wir nochmals ein Stuga.

Schliesslich verlassen wir Schweden und nehmen die Fähre von Göteborg nach Dänemark. Nach einer langen Fahrt durch das flache Land geniessen wir einen herrlichen Sommertag auf den Dünen Jütlands. Am Morgen danach nehmen Marit und ich ein letztes Bad in der Nordsee, bevor wir nach Hamburg-Altona

weiter ziehen. Es regnet ununterbrochen. Endlich, nach einer Irrfahrt durch das von Baustellen durchzogene Altona, erreichen wir den Autozug.



Mit vielen schönen Erlebnissen, Eindrücken und Erfahrungen liegen wir auf unseren Pritschen. Es war eine durchaus tolle Reise!!!



Heidi



Ein süsses, spannendes und leckeres Dankeschön

Am Samstag, 20. August 2016, lud der Vorstand die Funktionäre zu einem gemeinsamen Anlass ein. Der erste Programmpunkt (Schoggi) führte die neugierigen Wiggertaler in die Schoggiwelt der Chocolat Frey in Buchs. Die Schweizer sind ja bekanntlich Weltmeister im Schoggi-Essen (120 kg pro Person pro Jahr).

Schoggi ist Gottes Entschuldigung für Brokkoli

Richard Paul Evans

Der Andrang im Besucher-*Terminal* (*Full house* hiess es bei unserer Ankunft) war gross und die Wartezeit für die Besammlung am *Gate* entsprechend hoch. Doch mit freundlicher und aufmerksamer Hilfe des zuständigen Personals standen wir bald einmal mit Kopfhörer ausgerüstet parat für die Führung. An verschiedenen Stationen erklärten uns virtuelle Frey-Mitarbeiter viel Wissenswertes, angefangen von der Kakaobohne bis zum fertigen Produkt. Wir durften Kakaobohnen versuchen und schon mal übers Geländer hinunter einen Blick auf eine Theke mit einem Schoggi-Förderband werfen. Bis wir schliesslich am Ende des Rundganges an selbigem eintrafen, war der Gluscht schon sehr gross. Schlaraffenland-Gefühle kamen auf – wer kann da schon widerstehen??? Jemand muss ja schliesslich testen, ob die Schoggi auch zufriedenstellend produziert worden ist (und den Schweizer Durchschnittskonsum erreichen). Aber trotz grösster Mühe: Wir fanden absolut nichts, was nicht wunderbar geschmeckt hätte und so süss und wonnig auf der Zunge dahingeschmolzen wäre...

Chemisch gesehen ist Schokolade tatsächlich das vollkommenste Nahrungsmittel der Welt.

Michael Levine (amerikanischer Ernährungsforscher)

Im Shop verabschiedeten wir uns, nachdem wir noch eingekauft hatten ... es hatte da nämlich noch so ein paar Delikatessen und es war ja heute nicht zu heiss im Auto...

Danach fuhren wir richtiggehend gemästet zu Programmpunkt 2 (Kopf und Hirn) auf den Rütihof. Zuerst wurden hier die kleinen grauen Zellen strapaziert. Wir erhielten eine Instruktion zu Geocaching. Eine Art OL für Gemütliche. Statt eines Kompasses wird ein GPS-Empfänger benutzt. Die Zahlen für die Koordinaten galt es dann anhand einer Beschreibung und der verschiedenen "Posten" herauszufinden, einzugeben und so von Aufgabe zu Aufgabe bis zum Endcache (mit Belohnung) zu gelangen. Blitzschnell mussten wir nun also das Hirn von Schoggieindrücken befreien und mit den Tücken des GPS-Empfängers fertigwerden. Nur gut, dass wir einige Profis unter uns hatten. Glücklicherweise war bei der ersten Aufgabe schon mal das Schild über der Türe des Schulhauses demontiert worden, so, dass wir (in kleinen Gruppen) gleich mit der dazu gelieferten Antwort anstelle einer Frage beginnen konnten. Dann suchten wir einen Wasserspender, einen Kandelaber, eine geschnitzte Holzfigur, die nicht mehr da war, einige Herzen usw.. Zum Schluss mussten wir noch eine akrobatische Rechenübung veranstalten (toll gibt es auf dem Handy auch einen Rechner), danach eilten wir zielstrebig unter einsetzendem Regen zum (vermeintlichen) Ziel, einem grossen Wurzelstock. Dort buddelten wir und leuchteten mit dem Handy (was haben die früher auch nur ohne Handy gemacht?) in alle Löcher, doch das ersehnte Kästchen inklusive Belohnung fanden wir nicht. Ob wir eine falsche Wohnungsnummer angetroffen hatten (vielleicht waren die Vogelhäuschen vertauscht worden?) oder doch irgendwo falsch überlegt oder gerechnet hatten? Keine Ahnung. Der Regen und der langsam wiederkehrende Hunger trieben uns zurück zum Rütihof. Etwas enttäuscht waren wir

olk wiggertal

schon. Auf der Cache-Beschreibung sahen wir, dass 129 angegeben hatten, sie hätten den Cache gefunden (wirklich?) und zwei hatten zugegeben, erfolglos gewesen zu sein. Wenigstens haben die nun Gesellschaft erhalten.

*Wenn das die Lösung ist,
will ich das Problem zurück.*

Unbekannt

Beim Apéro stiess noch Ursi Schüpbach hinzu, die verletzungsbedingt den aktiven Teil auslassen musste. Mit einem wunderbaren Nachtessen (Lachsmedaillon im Brikteig und hausgemachtem Hackbraten mit Kartoffelstock) ging ein rundum gelungener und geselliger Anlass zu Ende. Vielen herzlichen Dank. Wir haben es sehr genossen!



Lily

Bestätigter Schoggi-Typ: Der stilvolle Gourmet



Schulsport OL

„J+S-Schulsport ist das Bindeglied zwischen obligatorischem Schulsport und freiwilligem Vereinssport. Ziel ist es, durch den freiwilligen Sport in der Schule möglichst viele Kinder und Jugendliche für den Vereinssport zu motivieren.“ So steht es im Leitbild vom BKS Aargau.

SUCHEN und FINDEN ist etwas, das wir seit Kindesalter kennen und in uns haben. Das Kartenlesen und das sichere Bewegen abseits von Wegen im heimischen Wald ist eine sehr gute Kombination aus Konzentration und Spass und stellt somit eine gute Abwechslung zum Schulunterricht dar. Seit letztem Winter können SchülerInnen ab der vierten Klasse das Freifach Schulsport Orientierungslauf in unserer Umgebung wieder wählen.



Rund 20 Schülerinnen und Schüler im Alter zwischen zehn bis sechzehn Jahren machen von diesem Angebot Gebrauch. Die Kinder kommen aus den Dörfern Balzenwil, Rothrist, Aarburg, Oftringen, Strengelbach und Zofingen.

Diese kunterbunte Kinderschar versuchen wir in die Geheimnisse des OL's einzuweihen.

Zuerst haben wir in der Turnhalle Dorf in Oftringen unsere Trainings abgehalten. Einfache OL-Formen in der Halle und erste Postensuche ums Schulhaus standen auf dem Programm. Seit Ostern sind wir draussen und nehmen teil an den OL-Trainings. Damit es gewährleistet ist, dass die Kinder die Trainingsorte finden, bieten wir Fahrgemeinschaften an. Sind wir alle am Besammlungsort angekommen, wärmen wir uns auf, besprechen die jeweiligen Übungsformen und machen uns daran, die Posten auf die Karte zu übertragen.

Dann gehts los in den Wald. Ob Scool-Bahn oder schon eine anspruchsvollere Bahn, die Jugendlichen haben Spass am Suchen und Finden.

Bereits konnten einige Kinder für einen ASJM-Lauf gewonnen werden. Mit viel Aufregung und Nervosität gingen sie an den Start. Ist es doch eine spezielle Herausforderung, alleine auf sich gestellt durch den Wald zu spurten. Doch alle meisterten Ihre Aufgabe mit Bravour.

Nach den Herbstferien, ab 19. Oktober 2016, werden wir in der unteren Turnhalle Paradiesli in Aarburg trainieren. Während des Winter-Halbjahres wollen wir unsere Kondition mit spielerischen Ausdauer-Übungen und verschiedenen Hallen-OL-Formen aufrechterhalten. Wer mitmachen will, ist herzlich willkommen. Treffpunkt ist jeweils Mittwoch 17.30 Uhr - 19.00 Uhr.

Barbara & Heidi

olk wiggertal



fotos:
linke Seite: am Jugendgruppentag
oben: Abschlussbräteln vor den Sommerferien
unten: Gruppenfoto aller Schulpörtler





OL-Kalender

September – Oktober – November

Datum	Lauf / Anlass	Veranstalter	Laufgebiet / Ort
24.09.16	Wiggertaler OL	OLK Wiggertal	Fätzholz
09.10.16	Zurzacher OL	OLG Cordoba	Achenberg Ost
15.10.16	8. Nationaler OL	OLK Argus / OLG Suhr	Roggehuse / Distelberg
16.10.16	9. Nationaler OL	OLK Argus / OLG Suhr	Aarau
22.10.16	SPM	OLG Bern	Raum Petite Risoux
23.10.16	10. Nationaler OL	OLG Bern	Raum Petite Risoux
29.10.16	ASJM-Schlusslauf	bussola ok	Eitenberg
06.11.16	TOM	OLV Baselland	Rheinfelderberg
19.11.16	Klubmeisterschaft KOLM	OLK Wiggertal	???
19.11.16	Generalversammlung	OLK Wiggertal	AZB Strengelbach

Alle weiteren wichtigen Termine findet ihr in:

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

Adressänderungen bitte an:

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

MitarbeiterInnen von dieser Ausgabe (alphabetisch):

Gafner Heidi, Haberstich Elisabeth, Husner Eveline und Lily, Rudolf Michael, Rosi und Stephan, Ruesch Christoph, Sievi Marco, Zinniker Barbara

Ganz herzlichen Dank für eure Mitarbeit!

Wiggertaler OL-Blättli

Blättli & Berichte

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

Auflage 50

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