

# Postengeflüster

---



Christian Gafner an der SPM in Basel

## Themen

<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Änderung der Wettkampfordnung (Art. 106 Startreihenfolge bei Schweizer Einzel-Meisterschaften ohne Qualifikation)</b>	<b>4</b>
<b>Wiggertaler OL 2022</b>	<b>5</b>
<b>Das 1. Aargauer OL-Lager</b>	<b>6</b>
<b>Ewige SeniorInnen-Rangliste Schweiz, Stand Saison 2021</b>	<b>7</b>
<b>Ein Blick zurück VI</b>	<b>9</b>
<b>50 Jahre OLK Wiggertal im 2023</b>	<b>9</b>
<b>Tolle Erfolge der Aargauer Schüler in den OL-Disziplinen</b>	<b>11</b>
<b>Testläufe 2022</b>	<b>13</b>
<b>Aargauer Nachwuchsweekend 2022</b>	<b>14</b>
<b>Klubweekend 11./12.9.</b>	<b>17</b>
<b>Basler Wucheänd</b>	<b>17</b>
<b>OL-Kurs der OLK Wiggertal und OLG Kölliken</b>	<b>19</b>

## Editorial

Die Normalität ist wieder ins OL-Leben zurückgekehrt, auch wenn mich dünkt, dass noch



nicht gleich viele OL-Laufende unterwegs sind wie vor der Pandemie. Der Vorstand nimmt aber seine Arbeiten weiterhin mit Elan wahr und wir sind mittlerweile ein gut eingespieltes Team. Im Mai haben wir anstatt einer regulären Sitzung eine kleine Retraite abgehalten, die Marius zum Thema 50 Jahre Jubiläum des OLKW vorbereitet hat. Wir haben diskutiert und Ideen von uns und den OL-Füchsen für gut oder schlecht oder nicht durchführbar befunden. Am Ende des Abends hatten sich elf Themen / Bereiche herauskristallisiert, die wir umsetzen möchten im nächsten Jahr. Mehr dazu in einem separaten Bericht in diesem Postengeflüster.

Immer wieder ein Thema im Vorstand und im Verein sind die vorhandenen Ressourcen. Oder besser gesagt: die nicht-vorhandenen Ressourcen. Dies ist aber nur ein Teil des Problems. Auf der anderen Seite happens es oft auch: Die Anzahl der mitmachenden Klubmitglieder hält sich häufig in überschaubaren Rahmen. Gerade die Mittwochtrainings sind von Erwachsenen immer noch zu wenig besucht, auch wenn man jetzt deutlich später noch ins Training kann als noch vor paar Jahren. Aufrufe für Staffeln versanden bei den meisten und bis jetzt haben sich gerade mal eine Handvoll Haushalte für das Hotel in Flims während der WM und der SOW gemeldet. Da die GV dies ausdrücklich gewünscht hat, gehe ich schon davon aus, dass es nicht am Angebot liegt. Woran aber? Ich weiss es

nicht. Aber diese Umstände bringen mich zur Frage, ob wir als Verein nicht einfach zu klein zum Überleben sind. Aufwand und Ertrag – und nicht nur in finanzieller Sicht - müssen sich die Waage halten und das ist im Moment in unserem Verein leider oft nicht so. Dennoch, es gilt jetzt nach vorne zu schauen und im 2023 werden wir das 50-jährige Bestehen des Vereins feiern. Danach muss aber die Frage vom «Wie weiter» auf den Tisch. Oder um ganz konkret zu sein: Mittelfristig kann das Angebot an Aktivitäten in unserem Verein bei gleichbleibendem Nutzen nicht aufrechterhalten werden. Dann muss diskutiert werden, ob wir uns mit einem anderen Verein zusammenschliessen wollen oder vielmehr müssen.

Also geben wir uns alle einen Schubs und gehen in mindestens jedes zweite Mittwochtrainings, melden uns für die Staffeln und kommen an der SOW zusammen. Auf geht's!

Euer Präsi, im Juni 2022

Marco Sievi

## **Änderung der Wettkampfordnung (Art. 106 Startreihenfolge bei Schweizer Einzel-Meisterschaften ohne Qualifikation)**

Im letzten September hatten an den Langdistanz-Schweizermeisterschaften Annalena und Zini so unterschiedliche Startzeiten, dass Annalena 3.5h vor dem Vater auf den Transportbus zum Start musste. Der Grund dafür war, dass gemäss Wettkampfordnung die Startzeiten nicht ausgelost werden, sondern im Normalfall die Reihenfolge nach Jahrespunkten vergeben wird. Das hat Zini zu Recht geärgert und mich gefragt, ob ich nicht einen Antrag für eine Änderung der WO an der DV des SOLVs machen kann. Die Argumente hat er gleich mitgeliefert.

Ich habe dann einen Antrag dahingehend gemacht, dass die Startzeiten auch an Schweizermeisterschaften (wie bereits bei den nationalen Läufen) nach Klub/Region ausgelost werden (können), damit Verein und Familien in einem ähnlichen Zeitfenster starten können. Auch habe ich Mitstreiter gesucht und in Form von allen (!) Aargauern Klubs und dem AOLV gefunden. Die Technische Kommission hat dann signalisiert, dass wenn ich die Änderung noch etwas präzisiere und den Zusatz, der bei den nationalen Läufen steht (dass Wunschstartzeiten berücksichtigt werden können), wieder weglasse, dann würde man die Änderung durchwinken und sie müsste dann nicht an die DV gebracht werden.

Das habe ich gemacht, bei den anderen Klubs die weitergehende Zustimmung eingeholt und mit OL Regio Olten noch einen weiteren Unterstützer akquiriert.

Leider hat die Technische Kommission eine Kehrtwendung vollzogen und damit hat auch der Zentralvorstand die Änderung abgelehnt mit der Begründung, dass es an den Schweizermeisterschaften zumutbar sei, wenn die Mitglieder eines Klubs nicht zusammen sein können, es gäbe ja noch genügend andere Läufe.

Nun gut, so ging der Antrag an die DV des SOLV. Weil ich selbst an dem Tag krank war, hat Dani Bär meinen Antrag vorgebracht und so gut begründet, dass der Antrag sehr komfortabel gutgeheissen wurde. Künftig werden also auch die SM für Vereine und Familien ein gemeinsamer Höhepunkt im Jahr sein und nicht nur für die ambitioniertesten LäuferInnen unter uns, die sich eine Medaillenchance ausrechnen dürfen.

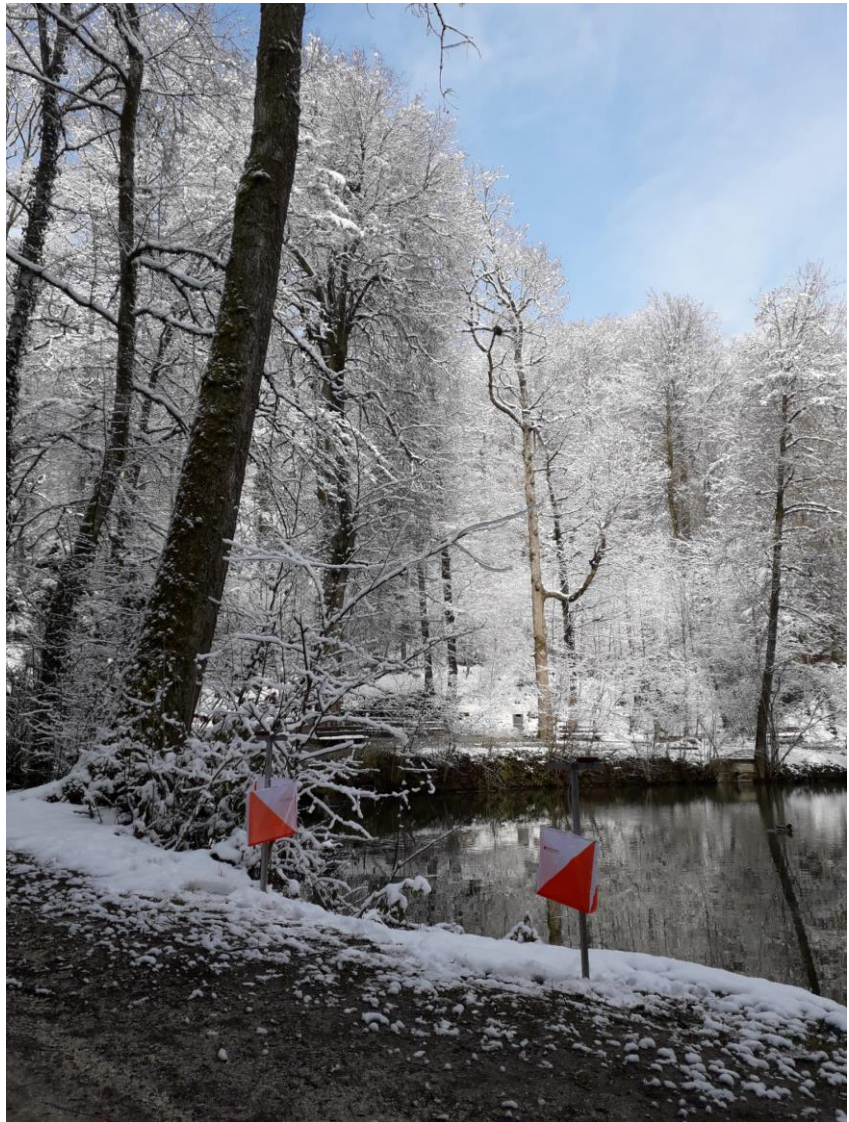
Dass die DV unserem Antrag gefolgt ist, hat mich sehr gefreut. Und schön war auch, das Zusammenspiel innerhalb des Vereins und des AOLVs. Super Sache!

Marco Sievi

## Wiggertaler OL 2022

Unser Wiggertaler OL ist schon eine Weile her, es war nämlich der erste Sonntag im April. Und kalt war es und etwas Schnee lag auch da, aber immerhin war es einigermaßen sonnig. Das Datum wurde zwar sorgfältig evaluiert, aber letztlich hätte es nicht blöder ausfallen können: Weil neben dem Wisliger OL vom östlichen Teilverband kurzfristig auch der westliche Teilverband mit dem Buechibärger OL am gleichen Tag einen Lauf angesetzt hatte. Die Bucheggberger hatten ihn zwar zeitig gemeldet, aber der Berner Teilverband hat den Termin verschlampt und der SOLV hat ihn dann noch im Januar einfach durchgewunken. Nicht sehr

fair fanden wir, aber Andy und ich haben uns vergeblich um eine andere Lösung bemüht. Abgesehen davon, stand aber einer erfolgreichen Durchführung des Laufes nichts im Weg. Andy Schüpbach, der von Ursi an der GV spontan als Laufleiter zur Verfügung gestellt wurde, hat mit seinem Team, darunter die Bahnleger Chrigi und Nick (die 20 Bahnen gelegt und 66 Posten gesetzt haben) einwandfreie Arbeit geleistet. Die kleine Panne zu Beginn mit der Starteinheit tat der tiptoppen Organisation keinen Abbruch. Am Schluss waren alle Teilnehmenden zufrieden. Für den OL wurde die Chilchberg-Karte neu aufgenommen, für einmal von einem anderen Kartenaufnehmer und er hat es glaub nicht schlecht gemacht. Jedenfalls können wir diese Karte auch wieder für Trainings benützen, hat es doch schon einige schöne Ecken in diesem Wald.



Nachdem wir innerhalb 13 Monaten drei Läufe organisiert haben, gibt es nun eine Pause bis im Mai 2022. Das schadet nichts, schliesslich haben wir ein 50-Jahr-Jubiläum zu organisieren und vor allem zu feiern. Allen HelferInnen, und das ist fast der ganze Klub, sei herzlich gedankt. Ein spezieller Dank geht an Andy mit der Hoffnung, dass er dies wiederholt - diesmal ohne so starke Veranstaltungskonkurrenz.

Marco Sievi

## Das 1. Aargauer OL-Lager

Für alle Interessierte: Egal, ob jung oder alt, in eigener Unterkunft oder hier im Massenlager (Infos s.u. oder bei Deiner Jugendriegeleiterin)

# Herbstlager 2022

## 1. Gemeinsames Aargauer OL-Lager



**Montag, 3. Oktober – Samstag, 8. Oktober**



**CORDOBA**  
Der OL-Klub im Regionales Olympische Zentrum



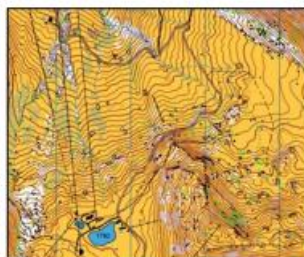
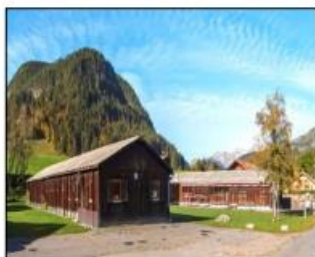
bussola ok



Aargauer OL-Verband

Die Unterkunft liegt zwischen Saanen und Gstaad. Die Unterkunft «Eggl» bietet genügend Platz für alle Aargauer Jugendliche sowie Leiter, Eltern und weitere Trainingsinteressierte. Wir trainieren auf den Karten von der Swiss O Week 2019 und profitieren von relativ kurzen Anfahrtswegen.

Das Lager eignet sich hervorragend für Familien und Kinder ab 10 Jahren (eventuell in Begleitung der Eltern, Jüngere nach Absprache). Ebenfalls dürfen sich Erwachsene anmelden, die von den Trainings profitieren möchten (eventuell mit eigener Unterkunft).



Treffpunkte und gemeinsame Anreise werden am **Montagsmorgen** ab Aarau und Baden sein. Selbständige Anreise für Familien möglich.

<b>Datum</b>	Mo, 3. Oktober bis Sa, 8. Oktober 2022
<b>Kosten</b>	CHF 300.- Betrag einzahlen auf CH37 8080 8006 2852 1240 8 Aargauer OL Lager, Bienenweg 4, 5503 Schafisheim
<b>Meldeschluss</b>	31. August 2022 oder sobald ausgebucht Nur für Trainings: bis 2 Wochen vor Lagerbeginn (Kartendruck)
<b>Weisungen</b>	Kommen 2 Wochen vor Lagerbeginn
<b>Anmeldung</b>	Ab Juni 2022 via Online-Anmeldung auf Hitobito: <a href="https://adressen.aolv.ch/groups/105/public_events/70">https://adressen.aolv.ch/groups/105/public_events/70</a> oder direkt an Claudia Walti (siehe Auskunft): Angabe von Name, Wohnort, E-Mail, Jahrgang, Telefon, Notfallnummer, GA/Halbtax, Allergien, Medikamente, Unverträglichkeiten, Vegi, ...
<b>Auskunft</b>	Claudia Walti, Webereistrasse 5, 5703 Seon 076 682 30 39, <a href="mailto:claudia@walti.ch">claudia@walti.ch</a>

## Ewige SeniorInnen-Rangliste Schweiz, Stand Saison 2021

### Herren

Rang	Vorjahr	+	Name/Vorname	Jg	Kan- ton	Punkte
1	2		Hansruedi Brand	1941	BE	8943
2	1		August Grüniger	1935	ZH	8852
16	18		Hans Baumann	1940	AG	6662
31	31		Viktor Näf	1939	BE	5788
65	61		Christian Fiechter	1938	ZH	4477
94	98		Hansruedi Schlatter	1947	AG	3964
104	101		Eduard Zinniker	1939	AG	3784
168	174		Stefan Bolliger	1961	BL	3091
171	168		Peter Andres	1954	SH	3058
230	220		Matthias Jäggi	1960	BE	2631
282	274	+	Heinrich Zinniker	1931	AG	2237
309	308		Stephan Rudolf	1961	AG	2029
401	394	+	Hans Zinniker	1933	AG	1620
410	400	+	Franz Siegrist	1938	AG	1587
440	430		Hans Althaus	1945	AG	1477
455	444		Urs Zinniker	1961	AG	1448
503	491		Bernhard Schilling	1953	AG	1275
587	639		Christoph Ruesch	1961	AG	1045
601	590		Kurt Buchwalder	1949	AG	1013
769	757		Max Morgenthaler	1940	AG	689
842	830		Christoph Pel	1961	AG	574
1028	1017	+	Werner Rodel	1921	AG	361
1041	1028		Werner Zinniker	1944	AG	350
1152	1140	+	Jakob Gegenschatz	-	AG	266
1269	1256		Beat Willimann	1961	AG	195
1334	1323		Johannes M. Zaugg	1974	AG	168
1501	1487	+	Ruedi Ursprung	-	AG	103
1553	1539		Andy Schüpbach	1966	AG	90
1648	1630		Nicolas Russi	1960	AG	66
1649	1631		Alain Gafner	1961	ZH	65
1655	1915		Anton Husner	1953	AG	64

## Damen

Rang	Vorjahr	+	Name/Vorname	Jg	Kanton	Punkte
1	1		Erica Huggler	1941	ZH	9040
2	3		Jolanda Koradi	1938	ZH	7430
55	53		Iris Andres	1955	SH	4073
66	63		Rosmarie Siegrist	1942	AG	3755
94	96		Heidi Näf	1945	BE	3209
122	124		Lily Husner	1961	AG	2726
141	147		Elisabeth Haberstich	1955	AG	2512
185	179		Ursula A. Hofstetter	1962	BE	2090
308	305		Rosmarie Rudolf	1962	AG	1165
338	333		Barbara Zinniker	1968	AG	1035
374	368		Sabine Hammel Bolliger	1964	BL	879
552	542		Annemarie Zinniker	1937	AG	418
572	563		Annelies Plüss	1936	AG	382
612	606		Heidi Gafner	1963	AG	309
710	696		Brigitte Schlatter	1975	SO	199
714	700	+	Vroni Ursprung	1926	AG	195
772	758		Vreni Zinniker	1948	AG	150
941	927		Käthi Flückiger	1962	LU	50

Auf der ewigen Seniorenrangliste sind die Punkte gemäss Jahrespunktliste in den Senioren-Kategorien massgebend, die über die Jahre zusammengezählt wurden. Aufgelistet sind hier ehemalige und aktive WiggertalerInnen, hoffentlich ging niemand vergessen...

Quelle: [www.swiss-orientering.ch](http://www.swiss-orientering.ch)

(Wettkämpfe/Jahrespunktliste/ewige Senioren-Rangliste)

Idee: Hans Baumann

Zusammengetragen von Hans Baumann und Lily Husner

Wir werden diese Liste ca. alle 2 Jahre wieder publizieren.



## Ein Blick zurück VI

Im ersten OL-Blättli des Jahres 1995 ging es um eine ausserordentliche Delegiertenversammlung des schweizerischen Orientierungslaufverbandes, an der über 100 Anträge für eine neuen Wettkampfordnung behandelt wurden. Dabei wurde zum Beispiel folgendes behandelt:

- Es wurde die Möglichkeit geschaffen auch *«an Nationalen und Meisterschaften Karten mit Weglassungen einzusetzen»*.
- Die *«bewusste Zusammenarbeit und das Nachlaufen ohne eigene Kartenarbeit»* wurde an allen OLs (auch Staffeln!) verboten. Dies gilt mittlerweile übrigens nur noch bei Einzel-Läufen mit Intervallstart (WO, Art. 52).
- Die Mannschaftsmeisterschaft wurde neu in Team-OL-Meisterschaft (TOM) umbenannt.
- Auch wurde definiert, dass *«von jeder Lochung mindestens ein Loch im vorgesehenen Feld oder in einem Reservefeld sein»* muss. Allerdings soll *«sogar eine Lochung ganz ausserhalb des Feldes toleriert»* werden. Noch heute ist in der Wettkampfordnung eine Passage enthalten, das Lochungen auf der Laufkarte anzubringen seien.
- Weiter wurde in diesem Artikel der Bahneindruck als *«Luxus»* bezeichnet, welcher sicher nicht vorgeschrieben werden soll.

Andere Klubs beschäftigten sich jedoch noch mit ganz anderen Problemen, wie folgende Anträge zeigten

«...

- *Die Oberkante des Postenschirms muss sich mindestens 70cm über dem Boden befinden.*
- *Die Unterkante des Postenschirms muss sich auf mindestens einer Seite wenigsten 30cm über dem Boden befinden*

*Da beide Anträge deutlich abgelehnt wurde, brauchen die Postensetzer nun nicht eine Doppelmeter mitzuschleppen.»*

## 50 Jahre OLK Wiggertal im 2023

Wie Ihr wisst, feiern wir nächstes Jahr das 50-jährige Bestehen unseres Vereines. Der Vorstand hat dazu eine Retraite abgehalten und dabei nach intensiver Diskussion 11 Punkte/Themen/ Bereiche definiert, mit denen dieses Jubiläum gebührend gefeiert werden soll. An dieser Stelle sollen noch nicht alle Katzen aus dem Sack gelassen werden, aber ein paar Punkte sind hier bereits verraten, auch weil die OLKW Mitglieder und GönnerInnen die Chance haben sollen mitzureden und mitzugestalten.

Im Nachfolgenden stellen wir euch fünf Punkte vor mit einigen Vorschlägen und den verantwortlichen Personen:

### A. Winterweekend

Das Jahr anfangen wollen wir mit einem Winterweekend. Nach dem sich die Winterwanderung etabliert hat, liegt es auf der Hand für einmal diese länger und vielseitiger zu machen, nämlich in der Form eines Winterweekends. Stichworte sind da: Skihütte, geselliges Beisammensein mit Gesellschaftsspielen, Schneeschuh- und «normales» Wandern, schlitteln, skifahren etc. Aus naheliegenden Gründen wird dies im Winter sein und wegen dem

Unterkunftsproblem ist hier mit der Planung bald zu beginnen. InteressentInnen, die gerne etwas ausarbeiten wollen, melden sich bald bei Martin (Aggeler).

## **B. Wiggertaler OL**

Der Wiggertaler OL wird als regionaler OL ausgeschrieben und wird am Auffahrtstag 18.5.2023 stattfinden (vorbehältlich Genehmigung der Behörden). Welche Form der OL hat, wird eine Arbeitsgruppe vorschlagen. Es soll kein 08/15 Lauf sein, sondern ein etwas spezieller Wettkampf. Stichworte sind: Parallelstart, Knock-out Sprint, Vielposten-OL, Labyrinth-OL, 3D-OL. Weitere Ideen sind gerne gesehen. Wer Interesse hat, hier etwas Spezielles auf die Beine zu stellen, meldet sich bei Matthias.

## **C. Wiggere Bräteln**

Man könnte dies auch als offiziellen Festakt bezeichnen. Es soll aber nicht allzu förmlich sein, sondern eher ein Merci an die Gönner und ein gemeinsames Feiern mit Speis und Trank. Weitere Stichworte sind: Aktivität an der Wiggere, Modeshow mit alten Vereinskleidern, Spielentwicklung usw. Wer hier seine Fantasie und Talent einbringen will, soll sich bei mir melden.

## **D. Geschichte / History**

Kurt Buchwalder hat sich zur Verfügung gestellt, über die Vereinsgründung und die ersten 10 Jahre eine Broschüre zu erstellen. Teile der Geschichte könnten auch in einem örtlichen Museum gezeigt werden. Wer da mitarbeiten will oder weitere Ideen hat, soll sich bei Marius melden.

## **E. Jubiläums-Trainings**

Im Jubijahr könnten einige Trainings speziell gestaltet oder «normale» Trainings aufgewertet werden. Möglichkeiten sieht der Vorstand zum Beispiel mit folgendem: Training mit antiker Karte, Parallelrennen, häufigeres geselliges Zusammensein nach dem Training mit Bräteln, Cup für Trainings wie Elch-Cup usw. Wer sich vorstellen kann, die Trainings im Jubiläumsjahr spezieller oder anders zu machen, soll sich bei Matthias melden.

Alle erwähnten Beispiele sind nur Möglichkeiten und müssen nicht umgesetzt werden. Es sind einfach Ideen, damit die interessierten Personen nicht bei Null anfangen müssen. Wer sich meldet, muss nicht automatisch auch alles selbst organisieren. Es geht mehr darum, in kleinem Kreise Ideen zu konkretisieren und dann vielleicht auch umzusetzen. Der Vorstand wird das Jubiläumsjahr von jetzt an begleiten, insbesondere natürlich aus finanzieller Sicht. Als Koordinator zwischen den Gruppen und Vorstand hat sich Marius zur Verfügung gestellt. Uns scheint, dass wir ein paar spezielle und schöne Ideen zusammengetragen haben. Diese Ideen müssen jetzt weiterentwickelt werden und da sind die Mitglieder des OLKW gefragt. Im Namen des Vorstandes: Marco Sievi

## Tolle Erfolge der Aargauer Schüler in den OL-Disziplinen

Nach zweimaliger Absage wegen der Corona-Pandemie konnte der traditionelle Schweizerische Schulsporttag endlich wieder stattfinden! Die Sonne lachte vom Himmel und viele sportliche Schweizer Schüler ebenfalls! In 12 Disziplinen von B wie Badminton bis V wie Volleyball (übrigens mit einem Sieg der Mellinger Schüler) wurde unter dem Patronat des Bundesamtes für Sport (BASPO) am 20. Mai der schweizerische Schulsporttag durchgeführt. Diesmal war die Hauptstadt des Kantons Graubünden, Chur, Austragungsort.

Mit dabei waren auch acht Orientierungsläufer\*innen aus dem Kanton Aargau, welche für ihre Schulen starteten, aber allesamt Mitglieder von AOLV-Vereinen sind. Das Programm der jugendlichen OL-Läufer\*innen war durchaus anspruchsvoll: nach dem morgendlichen 2er-Team-OL im noch kühlen Fürstenwald wechselte man am Nachmittag in die Churer City, wo eine stimmungsvolle Staffel stattfand. Nebst der Routenwahl stellte auch die Temperatur von rund 33 Grad eine Herausforderung dar. Die Staffel war für die Churer Bevölkerung beste Werbung für den OL-Sport, welche an diesem sonnigen Freitagnachmittag beim Einkauf oder «Käfele» in den Genuss einer OL-Lektion kam.



## **Knapp verpasste Medaillen im Team-Wettkampf – Bronze in der Staffel**

Wer schon im Fürstenwald OL gelaufen ist, kann es bestätigen: Es ist keine einfache Aufgabe, in diesem rinnendurchzogenen und nicht ganz flachen Wald sich fehlerlos zu bewegen! Knapp verpassten Hanna Honegger und Mia Steiner (OLG Cordoba/NWK AG/ Bez. Baden) eine Medaille. Sie waren aber mit dem 5. Rang unter 38 Mädchen-Teams zufrieden. 9. wurden Julia Emmenegger und Annalena Zinniker (OLK Wiggertal/ Schule Oftringen) und 21. Carla Wymann und Lilian Fürst (OLK Wiggertal/ Bez. Rothrist). Unter 69 Knaben erreichten Lino Grüniger und Maxim Bertschi (Bez. Suhr/ OLG Suhr) den tollen 6. Rang.

Nach der Mittagspause wurde in die Churer City disloziert, wo die Kantonsstaffeln stattfanden. Bei strahlendem Sonnenschein und einer tollen Stimmung erreichte das Team Aargau I mit Hanna Honegger, Mia Steiner, Lino Grüniger und Maxim Bertschi den 3. Rang. Dass der Aargau ein OL-Kanton ist, unterstrich das Team II mit Julia Emmenegger, Carla Wymann, Lilian Fürst und Annalena Zinniker – übrigens alles Mädchen – mit dem 7. Rang unter 31 Kantonalmannschaften. Die jungen Aargauer OL-Läufer waren vom Abstecher ins Bündnerland begeistert und fanden den Schweizerischen Schulsporttag einen «coolen Event» – nicht zuletzt dank der umsichtigen Betreuung von AOLV-Vorstandsmitglied Therese Achermann, welche aus ihrem Gepäck noch Wasserpistolen hervorzauberte, mit welchen sich die Jugendlichen spasseshalber «abcoolen» konnten.

War die Anreise für die Jugendlichen aus entfernteren Regionen in diesem Jahr teilweise nicht ganz einfach – es fehlte infolge des gleichzeitig stattfindenden WEF an Unterkunstmöglichkeiten – so dürfte das im 2023 kein Problem mehr sein. Dannzumal findet dieser Schweizer Schulsporttag im Aargau statt und mit der Stadt Brugg, stellt sich ein Organisator zur Verfügung, bei welchem es wohl an nichts mangelt – weder an Schlafplätzen noch an Wald- bzw. urbanen OL-Karten.

Jacqueline Keller

## Testläufe 2022

Was sind die Testläufe?

Die Testläufe bestehen aus drei OL – Wettkämpfen und einem Berglauf. Wer an diesen Wettkämpfen eine gute Rangierung vorweist, kann an die EYOC oder JWOC gehen. Die EYOC ist die Junioreuropameisterschaft, hier kann man sich qualifizieren, wenn man in der Kategorie H/D16 und H/D 18 startet. Um selektioniert zu werden müssen nur die drei OL-Wettkämpfe gut absolviert werden, der Berglauf zählt für diese Wertung nicht. Selektioniert werden nur die ersten 4 und 1 Ersatzläufer in der jeweiligen Kategorie.

Der JWOC ist die Juniorenweltmeisterschaft, um hier an den Start gehen zu dürfen, muss man in der Kategorie H/D18 und H/D20 laufen. Bei dieser Selektion zählen auch alle drei OL-Wettkämpfe und der Berglauf noch dazu. Hier werden jedoch 6 selektioniert und 1 Ersatz-



läufer für die Herren und genau gleich viele für die Damen. Einen Unterschied zwischen 18 und 20 gibt es nicht, die jüngeren müssen einfach gegen die älteren laufen. Dieses Jahr findet die EYOC in Ungarn statt am 1.-4. Juli und die JWOC am 9.-17. Juli in Portugal.

Wie habe ich mich auf diese Testläufe vorbereitet?

Meine Vorbereitung war sehr umfangreich: Damit ich optimal vorbereitet war, machte ich mir einen Trainingsplan mit meinem PB (Persönlichen Betreuer) Nick. Mit dem Kader gingen wir an einem Wochenende in einem Wald trainieren, der dem Testlaufgelände ähnlich war, und ich ging auch noch für mich allein in dieses Gelände. Durch diese Besichtigung lernt man schnell, wie man in diesem Gelände laufen muss, auf was man sich achten muss und welche Sachen man gut im Gelände sieht. In meinem Trainingsplan achtete ich sehr darauf, dass ich einen gewissen Rhythmus habe in den letzten Wochen vor den Testläufen. So absolvierte ich jeden Donnerstag ein Intervalltraining, am Wochenende machte ich etwas OL Technisches und ein Wettkampf. Am Montag ging ich in ein Hallentraining und in ein technisches Training. Auch schrieb ich mir eine Testlaufvorbereitung, in welcher ich mir die wichtigsten Dinge aufschrieb, wie ich in diesem Gelände laufen muss und wie das Gelände aussieht.

Wie läuft ein Testlaufwochenende so ab?



Joschka Bertschi

Meist fängt es schon sehr früh an. Es kommt immer darauf an, in welchem Heat man ist und wie weit weg der Wettkampf ist. Nach der Buserfahrt wird meist noch schnell gegessen, damit man genug Zeit hat, um zu verdauen. Dann macht man noch ein wenig Pause, bevor man sich aufwärmt. Am Start stehen dann meist ein paar Trainer, welche einem noch die letzten Informationen haben und wenn man möchte auch noch Wasser geben. Im Ziel sind dann auch wieder Trainer, welche einem Wasser geben und den Lauf kurz analysieren.

## Aargauer Nachwuchsweekend 2022

### Tag 1

Am ersten Tag fahren wir mit dem Zug nach Wohlen (AG). Vom Bahnhof ging es noch eine kurze Strecke zu Fuss zum Schulhof des Quartiers Junkholz, wo auch der Knock-out-Sprint stattfand. Es gab 3 Kategorien: H&D 10/12, H&D 14 und H&D 16/18. Zuerst wurde uns erklärt, wie ein solcher Sprint funktioniert. Danach wurden wir in verschiedene Heats (d.h. Gruppen) mit je ca. fünf Läufern eingeteilt. Dann gab es Massenstarts und alle Läufer versuchten, so schnell wie möglich die richtigen Posten anzulaufen und ins Ziel zu kommen. Einige hatten Pech, denn es begann während dem Lauf zu regnen, wodurch die Karte nass wurde und nicht mehr so gut brauchbar war.

Nachdem alle ihren Sprint beendet hatten, wurden wir mit Bussen und Autos zum Erdmännchen-Steinwald gefahren. Nach einem längeren Fussmarsch erreichten wir den Erdmännchen-Stein, wo wir Mittagspause machten.



Am Nachmittag liefen wir unterschiedliche Schlaufen von verschiedenen Kategorien (10, 12 etc.). Zum Abschluss gab es noch einen freiwilligen Wettkampf, gefolgt von der Rangverkündigung.

Dann liefen wir zurück zu den Autos und wurden zum Strandbad Tennwil gefahren. Nach dem Zimmerbezug blieb noch Zeit für einen Sprung in den Hallwilersee. Zum Znacht gab es Penne mit Tomatensauce, und dann hatten wir noch Freizeit bis zum Lichterlöschen um 22 Uhr.

*Henry*

### **Weekend-Übernachtung**

Nachdem wir alle im Strandbad am Hallwilersee angekommen sind, wurden wir in die Zimmer eingeteilt. Es gab 4 Zimmer mit je acht Betten. Als wir uns alle zurechtgefunden hatten hiess es; Freizeit! Einige mutige sprangen in den Hallwilersee, kamen jedoch sehr schnell wieder hinaus. Abgesehen vom Baden konnte man aber auch Fussball oder Volleyball spielen. Auch ein Sandkasten, eine Schaukel und ein kleines Klettergerüst war vorhanden. Dann gab es auch schon Znacht in Form von Salat und Pasta. Nachdem einige (nicht ganz) Freiwillige für den Küchendienst ausgewählt worden sind, ging es erst einmal ans Zeltaufstellen da nicht alle Kinder und Leiter im Haus schlafen konnten. Nach einigem hin und her war auch diese Sache erledigt. Etwas später war das Kuchen-Bufferet eröffnet, auf das es natürlich einen grossen Ansturm gab. Um 10:00 war dann Nachtruhe was einige natürlich nicht ganz

einhielten 😊). Am Morgen spielten die Frühaufsteher ein paar Runden Werwölfen was sehr lustig war. Nachdem wir uns mit einem Frühstück gestärkt hatten, hiess es packen und ab in den Wald!

*Ronja*

## Tag 2

Am Sonntag sind wir in den Villmerger Wald gefahren. Es war der Jugendgruppentag und die OLG Suhr hat den Tag organisiert. Dort haben wir zwei OL gemacht.

Der erste OL war ein Höhenlinien-Training. Bei diesem OL musste man bei ein paar Orten den Höhenlinien folgen und die Jüngerer- und Mittleren-Bahnen hatten bei diesen Orten eine kleine Karte, um sich Orientieren zu können und nicht ganz ohne Anhaltspunkte, bis auf die Höhenlinie, durch den Wald zu laufen. An einem Punkt ist allerdings kein Leiter gestanden. Das war etwas doof. Aber die meisten haben es trotzdem geschafft. Dieser OL war sehr spannend, weil man sonst nicht so stark durch das Grünzeug läuft. Er war auch etwas schwierig, weil es manchmal etwas steil war und es nicht so einfach war den Höhenlinien zu folgen. Doch den meisten hat das Training sehr viel Spass bereitet.

Danach gab es Mittagessen in einer Waldhütte. Es gab Brote, die man mit Philadelphia, Käse, Wurst, Gurken und Karotten belegen konnte. Es gab auch noch Riegel, Äpfel und Bananen. Ein paar Kinder haben mit mitgebrachter Schokolade auf dem Feuer Schokobananen gemacht. Nach dem Essen haben viele Kinder Molkky gespielt, weil so viele mitgespielt haben, wurde es immer schwieriger.



Am Nachmittag haben wir eine Dreiecks-Staffel gemacht. Bei diesem OL wurden die Kinder in Vierergruppen aufgeteilt und mussten so gegeneinander antreten. Die Posten waren zum



Teil sehr schwierig zu finden und manche hatten eine zu schwierige oder einfache Karte. Die Gruppen waren auch nicht immer fair aber den meisten hat es sehr viel Spass gemacht und manche fanden es besser als das Training am Morgen. Es gab allerdings auch ein paar Kinder, die nicht zufrieden mit ihrer Platzierung waren.

Als alle im Ziel ankamen wurde die Rangliste verkündet und die Gewinner haben etwas Süßes als Preis bekommen. Zum Abschluss haben alle noch ein Stück Schokolade bekommen. Dann ging es zurück zum Parkplatz. Dort mussten wir uns leider schon von allen verabschieden. So ging ein aufregendes, anstrengendes, spassiges und abwechslungsreiches Wochenende zu ende.

*Kerstin (bussola ok)*

## **Klubweekend 10./11.9.22**

Nachdem sich hoffentlich alle für die OLs angemeldet haben, möchten wir an der 25-Manna-Staffel das Weekend organisieren, sprich eine Kuchen- und Morgenessenliste in Umlauf bringen. Da darf man sich dann gerne eintragen.

Das WKZ am Samstag ist im Tal. Man fährt mit dem Sessellift an der Unterkunft vorbei zum Start (!), macht OL, liest im WKZ aus und kommt hoch zur Unterkunft. Oder man fährt via WKZ zur Unterkunft, läuft zum Start, macht OL, liest aus, hofft auf eine Mitfahrgelegenheit oder fährt mit dem Lift hoch 😊. Am Sonntag findet die LOM weiter oben im Toggenburg statt, auf der Selamatt.

## **Basler Wucheänd**

Näbem Bricht wo ir Zytig gsi isch und uf üsere Homepage verlinkt isch, hani äm Herusgäber vo däm Heftli a chli ä subjektivere Blick uf ds Basu Weekend vom 11. und 12. Juni versproche.

Ds Basu ä OL? Ä Mittudischtanz zmits ir Stadt? Ja, wieso nid. Im Gägesatz zur Sprach het die Stadt ja schon no scharmanti Sitene. Auso, amäude und los.

Natürlech isches am Samschtig schön heiss gsi. Und am Sunntig no heisser. De muess me haut chli schnäu renne, so das dr Gägewind äs bizli chüele tuet. D'Mittudischtanz het i Chlyhünige agfange und isch noch chli ä Herusforderig gsi, wüu chlyrümig und vili Pöschte und vili OL-Löifer. Nächer isches schnäu überne grossi Brügg nach Dütschland gange. Dä Teil dört het sech imene offene Park abgspiut und isch nume sacklängwilig und einfach gsi. Gring abe und seckle. Witer isches überne Fuessgängerbrügg nach Frankrich übere gange. Leider isches o dört nid schwieriger oder interessanter oder schöner worde. Ni mau äs Ruutewauprobblem hets ds'löse gä. So isch haut aues a Riesebouzerei gsi und dr wüsst ja wie schnäu oder langsam ig bi bim seckle. Henu, sigs haut ä so. Aber ei OL i drüne Länder isch wenigstens öppis speziells gsi.



Am Sunntig bir Schprintmeisterschaft hets nume chöne besser wäre. Und das isches o! Auso nid mini läuferischi Leischtig, aber d'Örtlichkeit, die gleite Bahne, Poschteobjekt und Bsungerheite wo für mi ä guete Stadtlouf usmache. Da isch me ines Museum ine grennt und hinger grad wieder use, Stäge uf, Stäge ab, dürne Gang wo ä Stock tiefer isch gsi und nid grad sofort ersichtlech gsi isch. Dür die haubi Autstadt düre und dä Turischte uswichend. Da het wüchlech gfägt und de isches für mi o kes Problem, dass ä zwöite, fasch glich agleite und öffentliche Park zum Rhy abe uf dr Charte eifach nid izeichnet isch gsi, sondern nur olivgrünen markiert. Auso mou, wüu ig da Fähler ersch zungerscht bim Rhy gemerkt hat, isches bim ungerufe cho scho äs Problem gsi.... Aber süsch isches wüchlech a schöni, interessant, cooli Schprintmeisterschaft gsi inere schöne Autstadt. Und Lüt mit Basler Dialäkt ghöre rede hani zum Glück nid.

Marco Sievi

## OL-Kurs der OLK Wiggertal und OLG Kölliken

Schon am 5. März konnten wir ca. 15. Kinder und Erwachsene beim Forsthaus Bann begrüßen. Bei bestem Frühlingswetter und warmen Temperaturen zeigten die Wiggertaler und Kölliker Helfer den Teilnehmenden den Gebrauch von Kompass und die Eigenheiten einer OL-Karte mit ihren diversen Symbolen. Als Abschluss wartete ein kleiner Anwendungslauf. Was von uns als Start-Up für den morgigen Suhrentaler OL angedacht war, konnte aber noch niemanden gleich zum Mitmachen bewegen.



So dauerte es bis Anfangs Mai als die Kölliker ein Weekend in ihren Wäldern organisierten. Diese notwendige Festigung brachte das nötige Selbstvertrauen, dass sich die Teilnehmer auch ins Mittwochstraining oder an Wettkämpfe getrauten. Oder aber die Gewissheit, dass OL doch kein Sport für mich ist. Schön, waren auch einige routiniertere Wiggertaler mit dabei, um ihre Technik zu verfeinern. Aber natürlich interessieren die neuen Gesichter: Vielleicht gibt es daraus einmal Klubzuwachs?

---

**Alle wichtigen Termine findet ihr:**

Jahresprogramm und Website OLK Wiggertal

Website swiss orienteering / swiss orienteering magazine

---

**Adressänderungen bitte an:**

Marius Hürzeler, Gründerstrasse 10, 4600 Olten, [huerzeler.marius@gmail.com](mailto:huerzeler.marius@gmail.com)

---

**MitarbeiterInnen von dieser Ausgabe:**

Henry Wymann, Ronja Frey, Kerstin, Joschka Bertschi, Sievi Marco, Marius Hürzeler, Lily Husner, Hans Baumann, Jacqueline Keller

**Ganz herzlichen Dank für eure Mitarbeit!**

---

**Wiggertaler Postengeflüster****Redaktion**

Christian Bertschi

Lochweg 4

5722 Gränichen

Telefon: 062 797 12 80

[ursina.christian@bluewin.ch](mailto:ursina.christian@bluewin.ch)

**Auflage 50****Druck**

frey-print & design

Beat Frey

Langgasse 20

5242 Birr

**Homepage**

Marius Hürzeler

Andy Schüpbach (Stv.)

[www.olkwiggertal.ch](http://www.olkwiggertal.ch)

[huerzeler.marius@gmail.com](mailto:huerzeler.marius@gmail.com)

[andy.schuepbach@bluewin.ch](mailto:andy.schuepbach@bluewin.ch)