

# P stengeflüster

---



## Vereinsweekends



## Themen

<b>Editorial</b> .....	<b>2</b>
<b>Protokoll der 48. Generalversammlung vom 18. Nov. 2023</b> .....	<b>3</b>
<b>Jahresbericht 2024 OLK Wiggertal</b> .....	<b>8</b>
<b>Funktionärsanlass 2024</b> .....	<b>10</b>
<b>Herbstlager OLK Argus/ OLK Wiggertal</b> .....	<b>11</b>
<b>Schweden, Sumpf und Sport: Mein O-Ringen-Rückblick</b> .....	<b>13</b>
<b>Ferien zum ersten – Dolomiten 5 days 2024</b> .....	<b>15</b>
<b>Ferien zum zweiten – 00 Cup 2024 in Frankreich</b> .....	<b>16</b>
<b>Gotlands 3-dagars, OL auf der wunderschönen schwedischen Insel</b> .....	<b>18</b>
<b>Oriengiadina</b> .....	<b>20</b>
<b>Finnland</b> .....	<b>21</b>

### **Editorial**

Unser jährliches Postengeflüster bringt dir dieses Mal ein bisschen Arbeit für die GV (Studium des letztjährigen GV-Protokolls und des diesjährigen Jahresberichtes des Präsidenten), aber es soll dir anhand von Reiseberichten auch andere OL-Regionen schmackhaft machen: Vielleicht sucht ja noch jemand eine Feriendestination?

Nach unserem Jubiläumsjahr sind wir wieder in die ruhigeren Gewässer des normalen Vereinsjahres zurückgekehrt, da kann man schon einmal über den eigenen Tellerrand hinausblicken. Geniesst die letzten Wettkämpfe noch, bevor wir uns an der KOLM und GV wieder treffen.

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Dir  
Christian

# Protokoll der 48. Generalversammlung vom 18. Nov. 2023

im AZB, Strengelbach

## 1. Begrüssung

- Eröffnung der GV um 17:00 Uhr.
- Der Präsident Marco Sievi begrüsst die 51 Anwesenden. Es sind 16 Entschuldigungen eingegangen. Die Präsenzliste liegt als Anhang bei. Von einigen Mitgliedern kam keine Rückmeldung.
- Der Präsident stellt fest, dass Einladung und Traktanden termingerecht verschickt worden sind.
- Im Umlauf gegeben werden folgende Dokumente: Jahresprogramm 2023, Präsenzliste, sowie die Liste für die Organisation der Trainings.
- Abstimmung Traktandenliste (wegen Umstellung der Traktanden 8 und 9): Wird angenommen.

## 2. Wahl der StimmzählerInnen

Als Stimmzähler werden vorgeschlagen und gewählt: Jan Wullschleger, Chregi Gafner, Lukas Frei

## 3. Mutationen

Austritte: Urs Snoopy Müller (Austrittsmail wird vorgelesen und verdankt, leider in Abwesenheit), Johanna Bühler

Übertritt: keine

Eintritte: Laurin Koller, Miriam Fürst

Die neuen Mitglieder werden mit Applaus aufgenommen. Der Klub hat somit neu 84 Mitglieder (davon 20 Jugendliche unter 18 Jahren) und 33 GönnerInnen.

## 4. Genehmigung Protokoll GV 19.11.2022

Protokoll wird ohne Gegenstimmen angenommen und verdankt.

## 5. Jahresbericht des Präsidenten 2023

Der Jahresbericht ist aufgehängt und wird im nächsten Postengeflüster gedruckt.

Höhepunkte: Wiggertaler OL war sehr erfolgreich, viele Läufer und hoher Gewinn. Der OLKW bekam zudem sehr gute Rückmeldungen.

Nachwuchsarbeit sehr gut, viele Füchse, Erfolge bei OL's, Bereitschaft für J+S Kurse.

SOW war sehr schönes Erlebnis, trotz einigen abgesagten Läufen.

Die Jubiläumsanlässe (Winterweekend, OLKW-Fest) waren sehr gut besucht und ein Erfolg.

Die von Kurt Buchwalder geschriebene Chronik zu den Anfängen des OLKW ist informativ und sehr interessant.

Vereinsleben ist gut, Helfer lassen sich immer gut finden.

Der Jahresbericht wird ohne Gegenstimmen genehmigt.

## 6. Jahresrechnung 2023

Martin Aggeler erläutert das Ergebnis.

Die Einnahmen fielen mit CHF 26'748.- höher aus als budgetiert (16'618.--).

Die Ausgaben lagen mit CHF 21'183.- leicht höher als budgetiert (19'800.-). Dies ergibt erfreulicherweise einen Gewinn von CHF 5'564.-, budgetiert war ein Verlust von CHF 3'182.-

#### Abrechnung Veranstaltungen:

*Jubiläumsanlässe:* Budget: CHF 9'000.-, Ausgaben CHF 13'009.-, Sponsoren CHF 5'290.-. Ausgaben abzüglich Sponsoren CHF 7'719.-.

*Jubiläums-OL:* Gewinn CHF 6'794.- (hälfte Lauf, Hälfte Festwirtschaft), Sponsoren CHF 3'200.- Gewinn Total 9'994.-

#### Revisorenbericht

Der Revisor Beat Willimann hat die Rechnung geprüft (Kurt Buchwalder war ferienhalber Abwesend) und hat einen Revisorenbericht erstellt. Dieser wird von Beat Willimann vorgelesen. Darin wird die Erteilung der Décharge des Vorstandes vorgeschlagen. Diese wurde durch die GV einstimmig (mit Enthaltung des Vorstandes) erteilt.

### **7. Nachwuchsarbeit**

Barbara Zinniker stellt der GV die Nachwuchsarbeit vor:

- Hallentrainings waren gut besucht, mit eingespieltem Trainerteam (Unterstützung von 14/18 Coaches). Trainings ebenfalls beim TV Zofingen. Einige OL-Füchse nehmen an TSA-Trainings teil.
- sCOOL Etappen in Aarburg, Bottenwil, Oftringen und Zofingen, Workshops für Schulen (Zofingen), Familien & Schulsporttag 50 Jahre J+S wurden durchgeführt.
- 18 Waldtrainings mit durchschnittlich 31.4 TeilnehmerInnen
- Aargauer Jugendweekend (10 Füchse) und Aargauer Lager (8 Füchse)
- Schweizer Schulsporttag in Brugg
- 5 Jahre OL-Füchse wurde mit einem tollen Ausflug in den Seilpark Ropetech Bern gefeiert, organisiert von Mia und Anina.
- ASJM mit guter Beteiligung der Füchse. Anouk, Maxim & Joschka gewannen ihre Kategorie, Henry (Silber) und Ronja (Bronze) holten ebenfalls Medallien.
- NWK Aargau: Joschka, Maxim und Annalena sind auch dieser Jahr wieder dabei.
- 7 Füchse in TSA mit dabei: Anouk, Julia, Ronja, Henry, Jan, Ramon und Alessio.
- Verstärkung im LeiterInnen-Team: Mia und Jan haben Kurs zum J+S LeiterInnen gemacht, Carla und Nadja sind J+S 1418 Coaches
- Ausblick: sCOOL-Etappen an 3 Schulen, Frühlinglager Cordoba OLC in Neuenburg vom 8.-13. April, Aargauer Jugendweekend 1.-2. Juni, Herbstlager OLG Rymenzburg/OLG Suhr vom 30.9.-5.10.2024. Kein Aargauer Lager im 2024. OLK Argus Lager im Herbst in Laax, Wiggertal beteiligt sich daran.
- Zuletzt ein grosses Dankeschön an alle, die für die Nachwuchsarbeit das ganze Jahr durch freiwillig mithelfen!

### **8. Ausblick Planung Wiggertaler OL's**

2024 Mithilfe bei Nat. OL anlässlich Weltcup, Olten/Zofingen (25./26.Mai 2024)

2024 ASJM-Lauf Ramoos (28.08.2024)

2025 Aargauer 3-Tage OL mit Mithilfe von Olten

2026 ASJM / regionaler Lauf?

2027 Nationaler OL?

### Kartenprojekte

Aufnahme/Überarbeitung Stadt Zofingen 2024 (für Weltcup)

Kartenaufnahme für 3-Tägeler 2025

### Weltcup in Olten

Programm des Weltcuplaufs und den Begleitläufen wird vorgestellt. OLKW organisiert Zuschauerlauf am Freitag, 24. Mai in der Stadt Zofingen. Es soll ein einfacher Lauf geben, rund 10 HelferInnen werden benötigt.

Abmachung mit Olten: OLKW hilft bei den beiden Nationalen OLs mit (Nationale Läufe finden jeweils am Morgen/Mittag statt, Weltcup am Nachmittag), Olten hilft beim 3-Tägeler 2025. HelferInnen-Halbtag gegen HelferInnen-Halbtag. Der helfende Verein soll die Möglichkeit haben zu starten.

Es wird eine Online-Umfrage geben, wo man seine Wunschressorts angeben kann.

### Aargauer 3-Tage-OL, 2025

Christoph Ruesch als Laufleiter stellt Konzept zum 3-Tägeler 2025 vor.

Datum: Pfingsten, 7.-9. Juni 2025

WKZ: Aarburg Paradiesli

ASJM Lauf sowie NWM BE/SO

Idee wurde an AOLV unterbreitet und wurde bewilligt.

Konzept: Anfahrt optimal mit ÖV/Auto, Parkplätze vorhanden, Camping eventuell Zusammenarbeit mit Camping Wiggerspitz, Urbane OLs eventuell mit Einbezug der Randbereiche einiger Wälder.

1. Etappe Oftringen
2. Etappe Aarburg Süd (Mitteldistanz)
3. Etappe Aarburg Nord (Langdistanz) eventuell kann Festung mit einbezogen werden.

Alternatives Laufgebiet: Rothrist Hölzli (in Kombi mit Aarburg Süd)

Laufleitung: Christoph Ruesch

Technik (Bahnlegung, Start, Ziel, Auswertung): Urs Zinniker

Info: Marco Sievi

Infrastruktur, PR, Sponsoren, Finanzen, Rahmenprogramm sind noch offen.

Aufruf an alle: Wer kennt jemand der seinen Garten oder ein Firmengebiet öffnen würde? Hier sind alle gefragt zum «Klinken putzen».

## **9. Jahresprogramm 2024**

Das Jahresprogramm wird durch Christian Bertschi vorgestellt.

Augenmerk auf Vereinsweekends (Winterweekend in Melchsee-Frutt und Klubweekend in Chur). Beide Weekends werden kurz umschrieben und Anmelde Listen in Umlauf gegeben. Es wird später auf der Homepage publiziert und mit dem nächsten Postengeflüster verschickt. Staffeln sollen gefördert werden. Die Startgelder bei kompletten OLKW-Teams werden vom Verein übernommen.

Es gibt dazu keine Wortmeldungen, das Programm wird angenommen.

## 10. Budget 2024

Der Kassier präsentiert das Budget.

Einnahmen werden mit CHF 8'700.- budgetiert.

Ausgaben werden mit CHF 15'700.- budgetiert.

Budgetierter Verlust für das Vereinsjahr 2024 von CHF 7'000.-

### Erläuterung Rückerstattung Startgelder

Übernahme Startgelder an nationalen Staffeln (SM Staffel, Sprintstaffel, TOM, 5er Staffel), nur reine Wiggertalerteams Erwachsene (die Startgelder der Jugendlichen waren bisher schon bezahlt).

### Stiftung OL Schweiz

Zweck ist Förderung OL, vor allem die Jugend. Projekte: OL-Jugendcup, Swiss-O-Finder, Youngsters, 1001 Nacht, Vereinsübergreifende Lager. Beitrag OLKW 500.-

Christoph Ruesch merkt an, dass Verein schon viele Abgaben an SOLV und AOLV macht und schlägt vor, die CHF 500.- besser in die Ausbildung oder in die Fuchse zu investieren. Marco Sievi sagt nach Meinung des Vorstandes, dass OLKW auch davon profitieren würde und die Stiftung die Gelder direkt an Lager und Nachwuchsförderung ausgibt.

Toni Bucher fragt nochmal nach, wohin das Geld genau gehen würde. Folie wird nochmal gezeigt.

Es wird über diesen Beitrag abgestimmt: Dagegen 5, Enthaltungen 5. Rest: Dafür. Somit wird der Beitrag an die Stiftung geleistet.

Das Budget wird einstimmig angenommen und Martin verdankt.

## 11. Wahlen

Barbara Zinniker wird aus dem Vorstand verabschiedet. Marco Sievi hält kurze Rede: Barbara war sehr engagiert bei der Nachwuchsarbeit. Gab viel Arbeit, wurde mit Hingabe und vollem Einsatz erledigt. Ihre Arbeit mit dem Nachwuchs und im Vorstand wurde sehr geschätzt und war wertvoll. Ein Geschenk wird überreicht. Die OL Fuchse bedanken sich ebenfalls mit schönen Worten. Barbara erhält ein OLKW Shirt auf dem alle Fuchse und Schulpörtlern unterschrieben haben.

Barbara bedankt sich ebenfalls für 8 schöne Jahre im Vorstand und bei der Arbeit mit dem Nachwuchs. Weist auf ganzes Helferteam hin (Heidi, Lily, Jana, 14/18 Coaches, neue J+S Leiter) für die tolle Unterstützung.

Es stehen Martin Aggeler, Matthias Althaus, Christian Bertschi und Marius Hürzeler zur Wiederwahl.

Mit einem Applaus werden die 4 zur Wahl stehenden Mitglieder bestätigt.

Neu für den Vorstand steht Jana Bär zur Wahl. Sie wird ohne Gegenstimmen gewählt.

Für ein Co-Präsidium stellen sich Marius Hürzeler und Matthias Althaus zur Wahl. Sie werden gewählt.

Marco Sievi wird als Präsident verabschiedet. Kurze Rede von Andy Schüpbach: Marco war 9 Jahre im Vorstand, 3 Jahre davon als Präsident. Hatte verschiedene Ämter und Funktionen (J+S

Coach, Kleider, Laufleiter, Scool-Cup, Winterwanderung, etc.) Marco war immer hilfsbereit und hatte ein offenes Ohr. Spontane und humorvolle Art wurde geschätzt. Marco erhält ebenfalls ein Geschenk.

Einige Worte von Marco: super Verein, keine grossen Aufregungen bei Sitzungen, Zeit im Vorstand hat Spass gemacht.

Revisoren: Beat Willimann und Kurt Buchwalder. Beat Willimann wird als Revisor für weitere 2 Jahre wiedergewählt. Kurt Buchwalder wurde 2022 für 2 Jahre gewählt.

## 12. Diverses

### Verdankungen

- Mia Sommerwalder und Jan Wullschleger erhalten einen Gutschein für eine Pizza für ihr Engagement als neue J+S Leiter.
- Marco dankt Vorstand für Zusammenarbeit und lädt ihn ebenfalls zur Pizza ein.

### Fixes Postennetz

Beat Willimann meldet sich dafür.

### Hallentraining für Erwachsene

Montag POLT (praktische OL Theorie) in Lenzburg, 18:15

Montag Indoor Athletiktraining in Lenzburg, 19:15

Dienstag Lauftraining in Aarau, 18:00

Dienstag Lauftraining in Rütihof, 18:00

Donnerstag Lauftraining in Lenzburg, 18:15

Donnerstag Winterhallentraining bei OL Regio Olten, 20:15 – 21:45

### Suhr by Night

Mi, 29.11.2023

Mi, 17.01.2024

Mi, 21.02.2024

Alle Läufe sind auf 60 Teilnehmende beschränkt.

### Training Heja OL

17.12.2023 Training Eppenberg

25.02.2024 Training Küttigen-Erlinsbach

### OLKW goes Online

OLKW ist auch auf Instagram vertreten (Joschka und Anina)

Gruppe bei Strava (Jan)

Einladung von Marius für seine Hochzeit, verteilt anschliessend Einladungen.

### Cloud-O

OLKW stellt Lauf in Zofinger Altstadt zur Verfügung. Teilnahme ist gratis. Details folgen später auf Homepage oder per Mail.

### Fragen

Keine.

### KOLM Rangverlesen

Findet aus Zeitgründen zwischen Nachtessen und Dessert statt. Henry verliest die Rangliste. Klubmeister 2023 ist Maxim Bertschi. Herzliche Gratulation!

Der Präsident dankt für das Erscheinen und die rege Teilnahme und schliesst den offiziellen Teil der GV um 19:05 Uhr.

Zofingen, 20. November 2023

Für das Protokoll:

Matthias Althaus

## Jahresbericht 2024 OLK Wiggertal

### Vereinsleben

Das Jahr startete mit einem Winterweekend, welches den Namen wirklich verdient hat. Es schneite fast die ganze Zeit, was die Teilnehmer und Teilnehmerinnen aber weder vom Skifahren, noch vom Langlaufen oder Schneeschuhlaufen abgehalten hat. Trotzdem waren alle froh, anschliessend ins Trockene zu können und es sich gut gehen zu lassen, was angesichts der tollen Organisations- und Küchencrew kein Problem war.

Beim Klubweekend oberhalb von Chur waren dann ebenfalls viele Wiggertaler dabei und blieb nicht nur wegen der SOM am Samstag und dem anspruchsvollen Lauf in Ils Aults vom Sonntag in Erinnerung. Wegen einer defekten Gondel mussten nämlich die meisten einige Extrakilometer zur Mittelstation in Kauf nehmen.



Abbildung 1: Die Füchse beim Uno



Abbildung 2: Wiggertaler StaffelläuferInnen in Villmergen

Erfreulich war im 2024 auch, dass die Wiggertaler bei der SOM und der SSPM einige Teams stellen konnten. Dazu kam noch die Trainings Sprintstaffel nach dem ASJM Lauf in Villmergen, bei dem die Klubfarben ebenfalls gut vertreten waren und an der TOM stehen immerhin 18 Wiggertaler auf der Startliste.

Wenn man die Teilnehmerzahl jedoch mit anderen Vereinen vergleicht, merkt man aber schnell, dass in diesem Bereich noch viel Luft nach oben vorhanden ist. Dieses Jahr war ein guter Anfang, doch gerade bei den Erwachsenenkategorien

gäbe es noch viele KandidatInnen, die sich zumindest für ein Plauschteam zusammenschliessen könnten. Diese Anlässe bringen viel Spass und Spannung mit sich und gerade bei den Staffeln ist es toll, wenn man als Läufer direkt angefeuert wird!



Zuschauerlauf Weltcup Olten / Wiggertaler OL  
Ende Mai fand sich die OL-Elite sowie die OL-Schweiz in Olten zu den Weltcupläufen und den beiden Nationalen ein. Die Qualifikationsläufe zum Weltcup KO-Sprint fand am Freitagnachmittag bei schwierigen Wetterverhältnissen in Zofingen statt. Eveline Husner forderte der Elite mit ihren anspruchsvollen Bahnen alles ab. Nach den Qualiläufen durften sich dann auch noch die «OL-Geniesser» an den Bahnen ausprobieren und etwas Weltcupluft schnuppern.



*Abbildung 3: Kein Durchkommen! Wiggertaler Bollwerk am Start der beiden Nationalen in Olten*

Bei den beiden Nationalen Sprints in Olten waren dann viele Wiggertaler als Helfer im Einsatz, was uns dann im nächsten Jahr am Aargauer 3-Tage-OL zugutekommt. Dann können wir auf gleich viele Helfereinsätze seitens der OL-Regio Olten zählen.

Der Wiggertaler OL wurde dieses Jahr im August als einfacher ASJM-Lauf an einem Mittwochabend im Ramoos ausgetragen. Laufleiter Marco Sievi stellte mit seinem jungen Team einen tollen Lauf auf die Beine. Nebst der Bahnlegung von Annalena Zinniker übernahmen die OL Fuchse auch alle anderen Ressorts wie Start, Ziel, Auswertung und Verpflegung. Es ist sehr erfreulich zu sehen, dass der Verein so gut aufgestellt ist, dass die unter 20-Jährigen schon allein einen Lauf auf die Beine stellen können.

### Wettkämpfe

Dieses Jahr standen viele OL-Leckerbissen auf dem Programm: Im Frühjahr der 1.Nationale im Teufelskeller, dann das herausfordernde Wochenende im Maggiatal mit dem Sprint durch die schmalen Gassen in den Tessiner Dörfern und der anspruchsvollen MOM. Ebenso hatten es die schon erwähnten Läufe in Chur sowie das Wochenende in Einsiedeln mit der SPM in sich.

Ein weiteres Highlight waren auch die nationalen Läufe in Olten und der Aargauer 3-Tage-OL in Buchs. Mit dem sich anschleichenden Herbst ging es dann für zwei weitere spannende Wochenenden auf die Bettmeralp mit dem Höhepunkt LOM und in der folgenden Woche auf den Stoss.

Dazwischen gab es diverse kleine OL's, bei welchen immer einige umtriebige Wiggertaler anzutreffen waren.

Auch an den ASJM-Läufen kämpfen dieses Jahr diverse Wiggertaler um den Sieg mit und haben in der Schlusswertung hoffentlich die Nase vorne!



*Abbildung 4: Schweizermeisterin in der Langdis-tanz, Kat. DAM: Eveline*

### Nachwuchs

Jana als neue Nachwuchsverantwortliche konnte sich auf ein eingespieltes Team verlassen. Es ist auch sehr erfreulich, dass sich dieses Jahr mit Carla und Nadja zwei weitere Füchse als 1418 Coach ausbilden liessen. Ebenso haben Joschka und Nick den Kurs als J&S Leiter absolviert, letzterer ist seit dieser Saison als U18/U20 Trainer im Team des NWK mit dabei. Rund 21 Jugendliche besuchen aktuell die Mittwochtrainings. Davon sind 11 über den Schulsport angemeldet. Diese Zahl ist nicht schlecht, doch angesichts des grossen Einzugsgebiets dürften es doch etwas mehr sein. Mit diversen sCOOL-Etappen und Schnupperkursen wird aber um weitere Interessierte geworben. Es ist zu hoffen, dass sich dadurch einige neue Klubmitglieder finden lassen!

### Vorstand

Der neu formierte Vorstand hat sich gut eingespielt und in 8 Sitzungen, verteilt über das ganze Jahr, haben wir uns in diesem Jahr den Schwerpunkt Kommunikation gesetzt und einiges ausprobiert. So werden neu Newsletter verschickt und alle Dateien auf dem Sharepoint abgelegt. Die Homepage wurde von Christian Gafner erneuert und eine Arbeitsgruppe arbeitete ein Corporate Design aus, so dass der schriftliche und farbliche Auftritt nun strukturiert ist.

Ein grosses Thema war die neue Datenschutzerklärung, die dem Vorstand einiges Kopfzerbrechen gebracht hat. Marius hat dazu ein E-Learning gemacht und sich in Vorlagen und Datenschutzerklärungen anderer Vereine eingesehen und so konnte das Thema erledigt werden. Leider betraf das ganze Thema auch unseren praktischen Whats-App Chat, der nicht mehr für offizielle Mitteilungen benutzt werden darf. Der Vorstand hat hier aktiv eine praktische Lösung gesucht.

Ein Dankeschön an dieser Stelle an Marius, Jana, Martin und Christian für die angenehme Zusammenarbeit und für all die feinen Desserts nach den Sitzungen!

Euer Co-Präsident  
Matthias Althaus

## **Funktionärsanlass 2024**



Es war wieder einmal Zeit, unseren Ämtchenverantwortlichen zu danken. So fuhren wir am 7. September zu 9 nach Bern, um auf einem Food Trail durch die Stadt zu flanieren und sie so auch noch kulinarisch besser kennen zu lernen. Aufgeteilt in 2 Gruppen machten wir uns vom Tourismusbüro beim Hauptbahnhof mit Rätselblatt auf den Weg durch die Altstadt und das Mattenquartier und fanden natürlich die 5 Genussstationen als OL-

Cracks (fast) immer auf Anhieb. Food gab es reichlich, auch die Möglichkeit sich noch weiter einzudecken, aber die Rubrik Drink ging an den gebuchten Stationen ein bisschen vergessen. So mussten wir den Mangel mit einer 6. Station korrigieren. Vielen Dank fürs Mitkommen!

## Herbstlager OLK Argus/ OLK Wiggertal



### Dienstag

Nachdem wir wie gewohnt um 8 Uhr geweckt wurden, verspiesen wir ein leckeres Frühstück. Anschliessend packten wir unsere Taschen für das erste Training, ein Vielposten-OL in Uaul Grond. Um 9:50 standen wir dann bereit für den kurzen Marsch zur Bushaltestelle, da wir in diesem Lager ausschliesslich mit dem ÖV unterwegs waren. Von der Bushaltestelle mussten wir ein Stück zum Besammlungsort spazieren. Nachdem uns die Trainer noch ein Input zum Trainingsgelände gegeben haben, starteten die ersten auch schon. Einigen war dieser Wald bereits von der SOW 2023 bekannt. Das detaillierte Gelände ist sehr spannend und technisch anspruchsvoll. Mit den vielen Hügeln, Senken und Steinen ist es schwierig die Richtung zu halten und seine Attackpoints zu erkennen. Die meisten von uns verbrachten circa 50 Minuten in diesem Wald. Anschliessend wartete noch eine spannende Relief-Challenge mit SI auf uns! Einige absolvierten diese ohne Wege, was das Ganze noch deutlich schwieriger gestaltete. Da alle zurück waren, gingen wir per Bus nach Hause. Dort nahmen wir dann einen Lunch ein. Am Nachmittag war ein Spieltornier geplant, welches wir in altersdurchmischten Gruppen bestritten. Die Spiele waren sehr kreativ vorbereitet, es ging von Smarties-Transportieren bis über ein Gedächtnis-Spiel. Nun hatten wir Zeit, um uns ein bisschen vor dem Nacht-OL zu erholen. Die Aufregung war wie immer sehr gross, so hatten manche vorher herausgefunden das in diesem Wald möglicherweise Luchse, Wölfe und andere gefährliche Tiere hausen. Als schliesslich alle lebend wieder aus dem Wald gefunden haben, gab es als Belohnung noch ein feines Dessert.

Lynn, Lisa, Marta und Ronja

### Mittwoch

Am Morgen haben wir in Teams einen Cloud-O im Nahgelegenen Wald gemacht. Zusätzlich mussten wir unterwegs ein Aufgabenblatt über Orientierungslauf lösen. Dann gab es Lunch im Lagerhaus.

Nach dem Lunch wurden wir mit dem Nachmittagsprogramm überrascht.

Wir gingen in den Seilpark! Ein paar wenige Teilnehmer haben sich überschätzt und mussten aus dem Parcour gerettet werden.

Zum Nacht gab es feine Gemüseravioli mit Tomatensauce. Dann haben wir gedehnt. Man könnte es auch als verenzen oder Yoga bezeichnen. Und vor dem Schlafengehen haben wir in einer sehr grossen Gruppe Werwölfe gespielt.

Laurin und Raffael

### Donnerstag

Heute Morgen mussten wir früher aufstehen als sonst. Alle waren nervös und sehr gespannt auf die Lagerstaffel. Gemeinsam fuhren wir mit der Gondel zum Startpunkt. Oben angekommen war es sehr kühl und neblig. Schon bald mussten die ersten auf den Massenstart gehen, doch vorher hatte man die Möglichkeit, sich einzulaufen. Zum Zeitpunkt als der Start ausgelöst wurde, war es sehr neblig und die Sicht ebenfalls sehr schlecht. Doch sobald man höher hinauf ging, wurde die Sicht besser und angenehmer. Schon bald fand der 2. Massenstart statt. Kaum waren die ersten Läufer im Ziel eingetroffen, kamen auch schon die anderen angerannt.



Nach einem anspruchsvollen OL gingen wir in ein Restaurant, um uns aufzuwärmen. Nach einer gemütlichen Pause ging es zum zweiten Training im Uaul Grond. Es gab viele, aber kurze Bahnen zu absolvieren. Nach einem langen Tag gab es ein leckeres Abendessen. Danach ging es zum Stretchen. Nun kommen wir zum Highlight des Tages, das Rangverlesen. Alle waren sehr gespannt. Gewonnen haben Noah, Marta & Kim. Anya, Enya, Kim, Zora

### Samstag

Heute mussten wir um 6:50 Uhr aufstehen. Da wir noch putzen mussten. Wir fuhren zuerst mit dem Bus, dann mit dem Zug und noch mit dem Bus bis zum Fürstenwald. Dort hatten wir unser SOM-Training gemacht. Die Bahnen waren ähnlich wie an der SOM. Danach hatten wir Lunch gegessen und noch Rückmeldung zum Lager gegeben. Wir gingen einen Bus früher zurück nach Chur, daher hatten wir noch Freizeit in Chur. Als unser Zug kam, sind wir alle in den Zug. Wir waren alle recht müden. Wir fuhren ca. 2h nach Zürich und noch ca. 20min nach Lenzburg. Von Lenzburg gingen wir selbständig nach Hause. Es war ein sehr cooles OL-Lager.

Zora

## Schweden, Sumpf und Sport: Mein O-Ringen-Rückblick

An O-Ringen hat man in meinem Alter die Auswahl zwischen den Leistungskategorien H21-kort, H21, H21-Lång oder H21-Elite. Da man für die Elite-Kategorie zu den besten 80 Teilnehmenden gehören muss, kam diese Option für mich schonmal nicht in Frage. Um die Zwischenzeiten besser vergleichen zu können (dazu später mehr), liess ich mich von meinem Kollegen mitziehen und meldete mich für die normale Distanz an – in der Schweiz laufe ich ja auch HAM, das wird schon passen.

Etwas später dämmerte mir langsam, dass die Kategorie länger wird, als bei der Anmeldung gedacht war. Von da trainierte ich deutlich öfters als vorher. Aufgrund einiger Krankheitstage im Frühling, erschwerte sich meine Vorbereitung jedoch.

Kurz vor O-Ringen kam die Startliste raus und ich bemerkte, dass die Kategorie H21 aufgrund der über 200 Angemeldeten, in zwei Kategorien aufgeteilt wurde. Leider startete ich dann in einer anderen Kategorie als mein Kollege - so viel zum Thema Routen vergleichen. Nachdem ich kurz nach meiner Ankunft in Schweden noch ein letztes Mal krank wurde, war ich dann aber zum Glück pünktlich wieder fit für das Abenteuer O-Ringen.

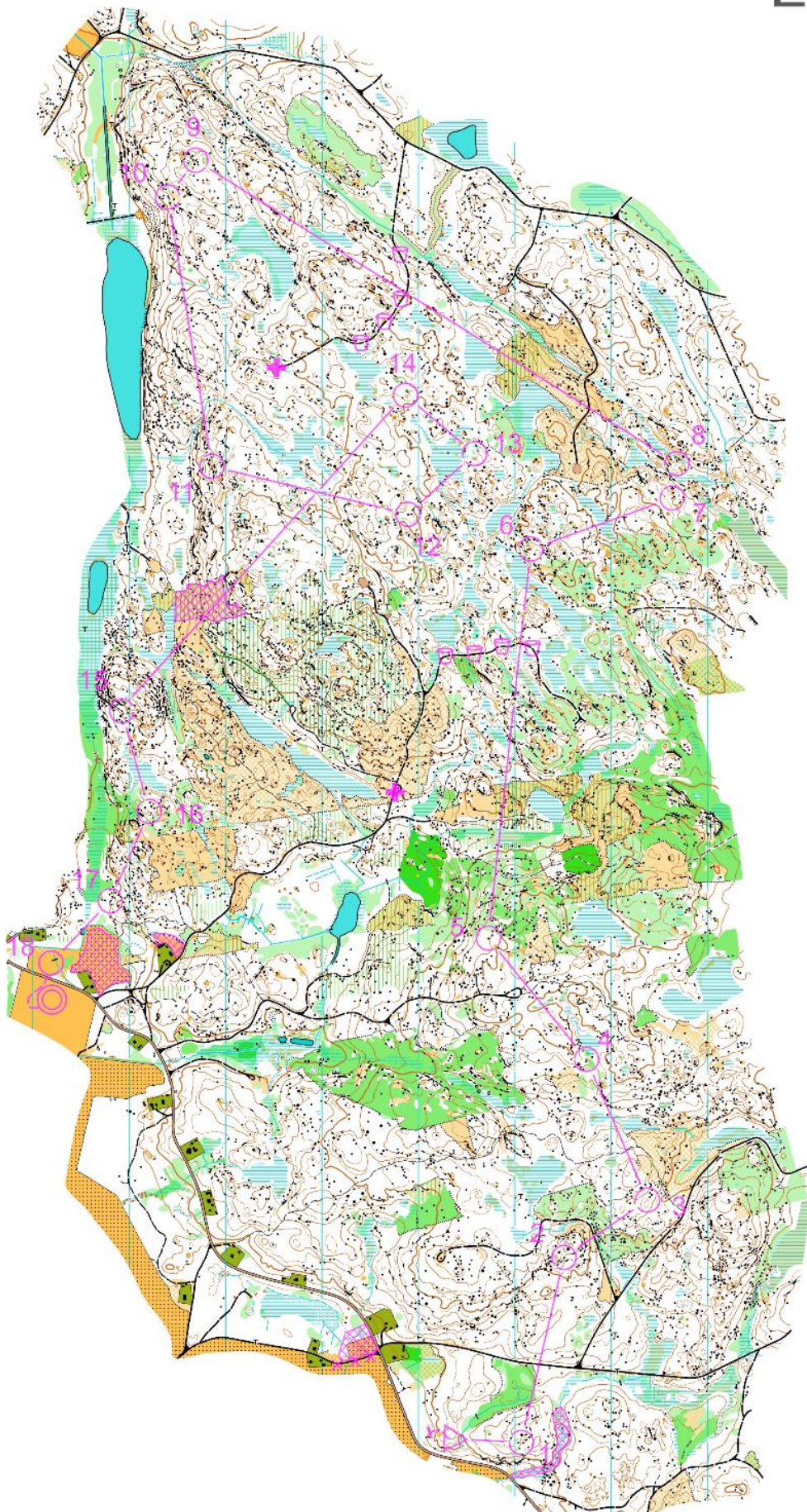
Ein paar Zahlen zu meinem Erlebnis: An den 5 Läufen und einem Training lief ich insgesamt 99 Posten an, welche auf der Luftlinie 42.6 km und ein paar Höhenmeter (welche im Voraus nie angegeben wurden) auseinander lagen. Dafür legte ich in 9h 33min und 24s insgesamt 57.1km und 1144 Höhenmeter zurück. Unterwegs stand ich dabei ca. 30-mal irgendwo in einem Sumpf, wobei die Tiefe zwischen Knöcheltief bis Oberschenkel variierte. Aufgrund des trüben Wassers war es immer eine Überraschung wie weit man eintauchen wird. Vor den Wettkämpfen musste natürlich zuerst der Start erreicht werden, womit weitere 12.4km dazukamen – zum Glück ist das Ziel bei O-Ringen immer direkt im WKZ. Jedoch summieren sich die Wege auf dem weitläufigen Campingplatz zu den Abwaschstationen, WCs und dem Bus-Shuttel an die Etappen zusätzlich. Zu guter Letzt legte ich auch noch 5.5km im Kajak zurück, ein paar Stunden Ferien sollen ja auch noch gemacht werden 😊.

Zu meinem Glück machten an jeder Etappe ein paar Läufer einen Postenfehler, wodurch ich mich auf der Gesamtrangliste stetig nach vorne kämpfte und mich am Ende auf dem 88 Rang von 134 Läufer klassierte. Ich bin vor allem glücklich, alle Posten angelaufen und nie aufgegeben zu haben. Nach dem ich an der ersten Etappe nur 13s unter der Maximalzeit und komplett KO ins Ziel kam, hatte ich da schon meine Zweifel.

Obwohl ich danach fürs erste genug OL hatte, freue mich bereits auf das nächste O-Ringen-Abenteuer in wunderschönen schwedischen Wäldern. Dann aber bestimmt in einer etwas kürzeren Kategorie, um auch in den Genuss der touristischen Aspekte zu kommen.

PS: Die abgebildete Karte von der ersten Etappe ist im Massstab 1:15000 und im Format A3, um etwas einen Eindruck für die Grösse zu erhalten.

# Rosenfors



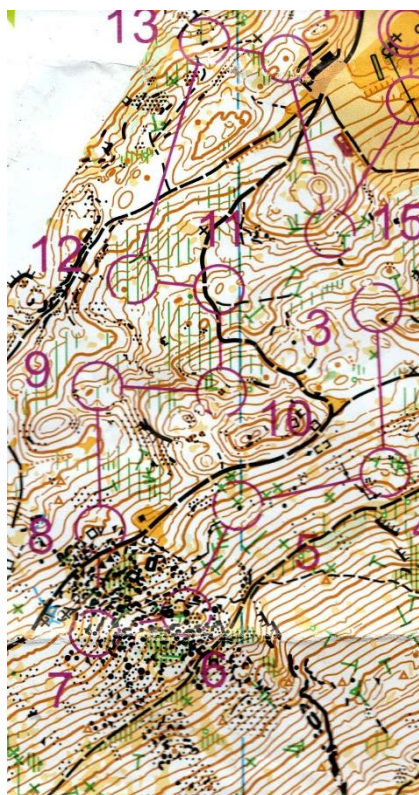
## Ferien zum ersten – Dolomiten 5 days 2024



Als grosse Fans der Dolomiten und natürlich des OL-Sports ist es naheliegend, dass der Dolomiten 5days bei uns als geglückte Kombination von beidem jeweils ganz hoch im Kurs steht. Bereits zum sechsten Mal war der jährlich stattfindende Event deshalb unser Ferienzziel. Im beschaulichen, auf einem Hochplateau auf rund 1000m gelegenen Fai della Paganella fanden wir den idealen Ausgangsort für die verschiedenen Etappen (1 x Sprint und 4 Waldetappen).



*Blick auf Fai della Paganella und das Etschtal Richtung Gardasee*



Ähnlich wie die SOW gibt es viele Steigungsmeter im alpinen Gelände zu meistern, es bleibt viel Zeit für Musse oder Ausflüge. Hinzu kommt ein familiäres Ambiente, viel Herzblut der Organisatoren (mit Mara als gutem Geist rund um die Uhr für alle, die irgendein Problem haben) und Siegerehrungen, die zum Fest werden (danke Eveline, deine 2 Liter Spezial-Bierflasche bzw. deren Inhalt hat uns wieder Kraft verliehen). Eindrücklich war vor allem die Etappe, bei der wir von der Ferienwohnung aus zu Fuss rund 2 h bis an den Start wanderten, um nach der anstrengenden Runde durch anspruchsvolles Gelände wieder den langen Rückweg unter die Füße zu nehmen. Das war ein harter Brocken für alle, aber besonders für die ältesten Senior\*innen und die jüngsten

Teilnehmenden.

Auch nächstes Jahr sind wir bestimmt wieder in den Dolomiten unterwegs. *Lily Husner*



## Ferien zum zweiten – 00 Cup 2024 in Frankreich



Ein paar Tage nach den Dolomiten reisten wir in den französischen Jura. Nicht weit von Genf entfernt liegt das Valromey. Auf dem Plan d'Hotonnes, im Areal eines Biathloncenters, hatten wir uns eine Airbnb-Wohnung in einem fast 300jährigen Haus ergattert. Der Clou: Im Biathloncenter war das WKZ und der





Ausgangspunkt für 3 der insgesamt 5 Etappen. So konnten wir die Woche in beschaulicher Ruhe, in nostalgischer Umgebung (Wohnung ähnelte einem Museum), einem grossen Garten mit drei mehr oder weniger lahmen Hunden und einem Whirlpool-Häuschen mit direkter Sicht auf das WKZ verbringen.

An den 3 letzten Etappen zogen wir die OL-Schuhe zu Hause an und marschierten direkt an den Start. Duschen konnte man nach dem Lauf gleich zu Hause, wobei sich dies als ein wenig tückisch erwies. Die Türen im Haus waren allesamt mit uralten Beschlägen versehen. So passierte es, dass Eveline als erste zu Hause war und nach dem Duschen die Türe nicht mehr aufbrachte, weil diese sich selbst verriegelt hatte. Glücklicherweise konnte sie zum Fenster hinausklettern und zur stets offenen Haustüre wieder ins Haus (der uralte Schlüssel war einfach viel zu lang, um in OL-Hosen mitgenommen zu werden). Obschon die Tage sehr warm waren, wurde es in diesen dicken, alten Gemäuern gar nicht so richtig gemütlich. Aber Aufwärmen konnten wir uns am Abend im Whirlpool.

Die Wettkämpfe waren technisch sehr unterschiedlich. Am spannendsten war sicher die erste Etappe, dies speziell auch in den Ultimate-Kategorien (Karten ohne den Eindruck der Wege). Die übrigen Etappen zeigten eher einen Mix von Waldpartien und offenem Gelände und waren viel schneller belaufbar. Daneben blieb viel Zeit für Ausflüge und Gemütlichkeit.

*Lily Husner*



## Gotlands 3-dagars, OL auf der wunderschönen schwedischen Insel

Es sollten drei OL's sein, die mich auf das Gelände vom diesjährigen Oringen vorbereiten. Es ist ja eine Insel, praktisch alles flach ohne mühsame Steigungen. Also, wo liegt das Problem. Aber ich wurde eines Besseren belehrt.....

Der Lauf an der ersten Etappe startete richtig gut. Nach zwei Posten schon fühlte ich mich richtig gut in diesem Gelände. Leider passiert es mir immer wieder, dass kaum wenn die gute Phase einsetzt, dann schon bald ein Taucher folgt. So auch bei Posten 3. Eine kurze Postenverbindung mit zwei klaren Attackpoints und nachher nur noch 30, 40 m in eine Senke zum Posten. Leider aber habe ich den Posten links überlaufen. Gut, schlussendlich wurde der Posten doch noch quitiert. Nach dieser ersten Suchaktion ging ich auf Nummer sicher und lief Posten 4 auf der Sicherheitsroute an, das war zumindest mein Plan. Beim Grenzstein neben dem Weg in südwestlicher Richtung noch ca. 30 Meter zum Posten, easy. Dass ich leider beim falschen Grenzstein reingestochen bin, merkte ich erst eine gute Weile später. Posten 5 bis 15 habe ich wieder wie zu Beginn gut gefunden. Ohne die beiden Suchaktionen wäre das Resultat ganz gut gewesen.

Neuer Tag, neue Chance: Die zweite Etappe, ebenfalls wieder Mitteldistanz, in sehr ähnlichem Gelände aber mit viel mehr menschenhohen Büschen. Jetzt war Kompassarbeit angesagt, weil man sich sonst an überhaupt rein gar nichts orientieren konnte. Es lief wie am Schnürchen. Die Posten flogen mir nur so zu und ich klassierte mich mit nur 5 Minuten Rückstand auf die Siegerin auf Platz 10. Es war – ihr kennt das sicher – ein richtig gutes Gefühl.

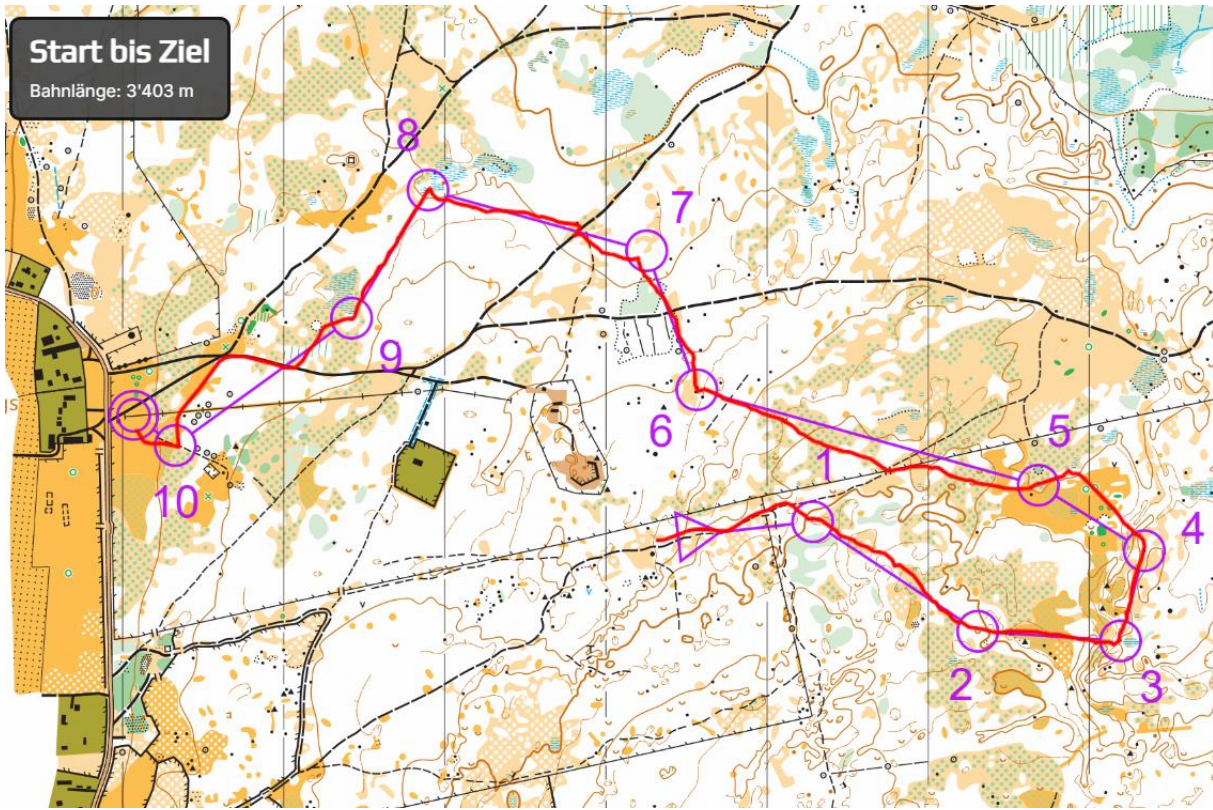
Hochmotiviert ging ich also am 3. Tag ins Rennen. Aber wie schon so oft verpatzte ich den Lauf an einem Posten, diesmal der Nummer 5. Und wieder habe ich ihn ganz knapp links überlaufen!! Schon fast am Rande der Verzweiflung fand ich den Posten nach langem Suchen doch noch. Beim Zieleinlauf war die Rangverkündigung schon in vollem Gange. Annalena durfte sich in der Kategorie D16 als Dritte im Gesamtklassement aufs Treppchen begeben und einen schönen Gutschein von Intersport abholen 😊. Als plötzlich «Urs Zinniker» übers Mikrofon ausgerufen wurde, wussten wir überhaupt nicht was die Veranstalter von ihm wollten. Urs erfuhr dann beim Speakerwagen, dass er den Hauptpreis des 3-Tage-OL's, ebenfalls einen tollen Gutschein von Intersport, gewonnen hatte 😊.

Nach diesen 3 Läufen war ich schon fast parat für Oringen. Noch ein, zwei Trainings und dann kommt das gut.

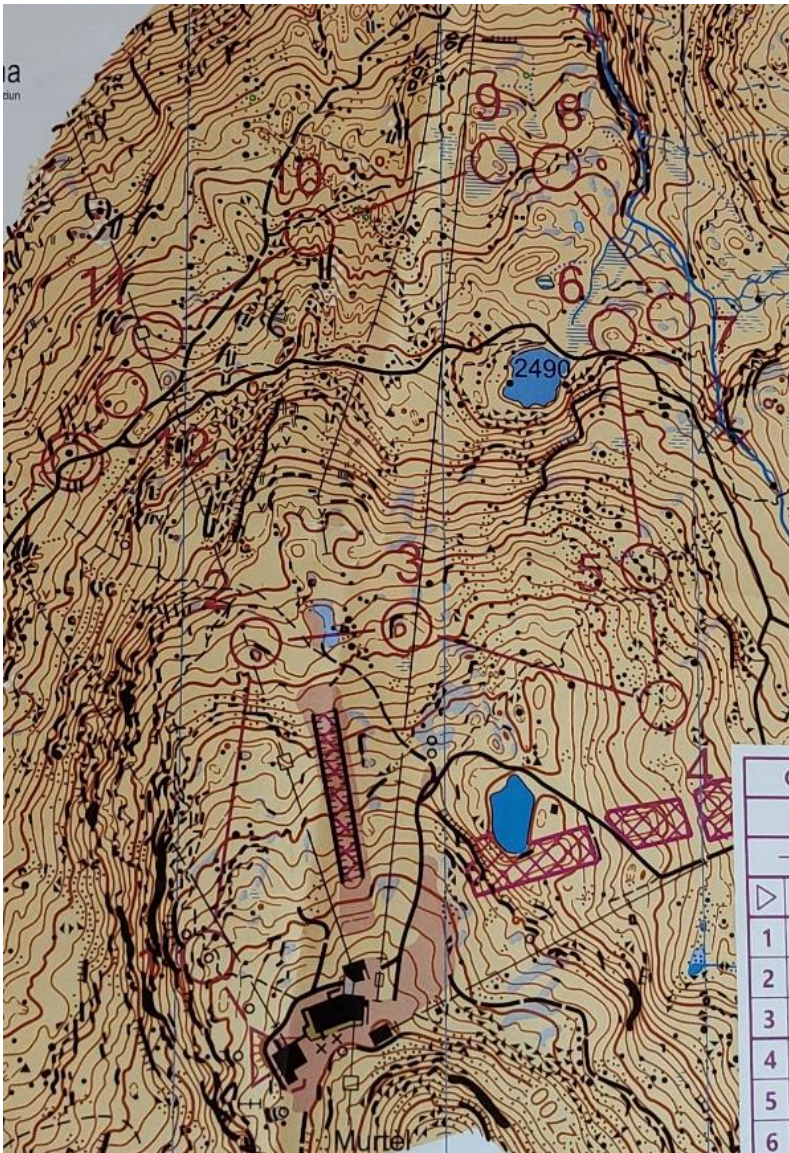
Gotlands 3-dagars 2024 hat Spass gemacht. Es war ein toller Auftakt in wunderbare Ferien in Schweden. Ich habe mich in die Insel Gotland verliebt. Entdecken von schmucken Städtli, weissen Stränden, der wunderschöne Natur und nicht zuletzt dort OL laufen zu dürfen sind Privilegien, die ich schätze.

*Barbara Zinniker*

Karte mit meiner gelaufenen Route der 2. Etappe



## Oriengiadina



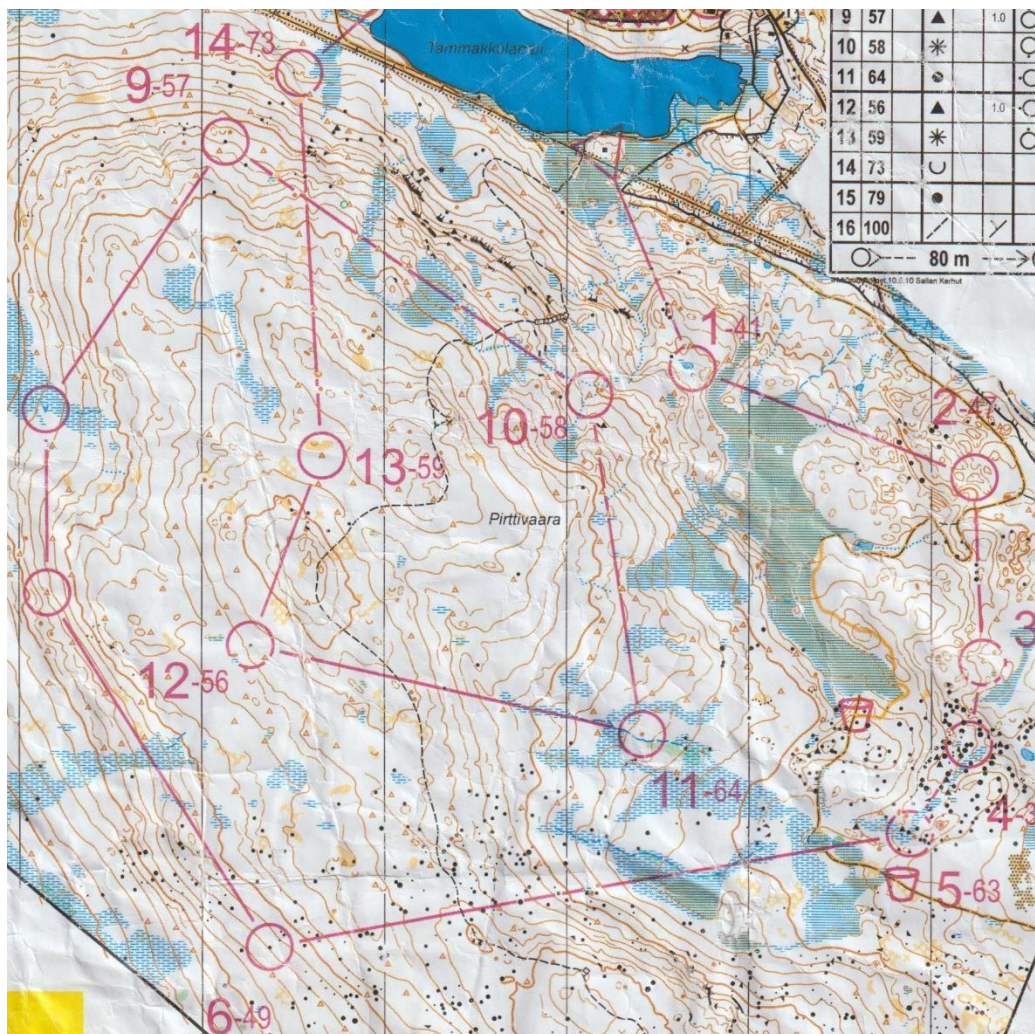
Am diesjährigen **Oriengiadina** starteten auch sieben Wiggertaler. Der **Oriengiadina** findet über 4 Tage statt, an denen 5 Etappen gelaufen werden. Die erste Etappe (Donnerstag) wurde auf der Waldkarte **Sils** durchgeführt. Das Gelände war sehr steinig und durch größere Wiesenpartien geprägt. Es gab viele Höhenmeter zu bezwingen, zusätzlich zu der schwierigen Bahnanlage (Aussage sogar von **Routiniers!**). Am zweiten Tag fand die gefürchtete Doppoletappe statt. Am Vormittag fuhren wir mit der Seilbahn bis zur **Corvatsch-Mittelstation**. Diese Etappe war ein typischer alpiner OL. Für manche von uns war es einer der ersten OLs auf alpinem Gelände. Wir lernten, dass ein Schneefeld als passierbares Gewässer kartiert wird. Wenn wir das vorher gewusst hätten, wären vielleicht so manche Fehler vermeidbar gewesen 😊 Die kurze Mittagspause verbrachten wir am **Silvaplannersee**, welcher eine willkommene Abkühlung bot. Anschließend machten wir uns schon auf den Weg zum Sprint, welcher in **Silvaplana** stattfand. Selbst beim Sprint gab es einige Höhenmeter zu bezwingen.

Am Samstag befanden wir uns auf der Karte **Furtschellas**. Das erste Hindernis, welches zu bewältigen gab, war der Weg zum Start. Mit stolzen 200 Höhenmetern musste man schon fast schwindelfrei sein. Auf der langen Distanz konnte man die fünf wunderschönen Seen betrachten. Bei dieser Etappe gab es viele Postennester, sodass man immer gut die Postennummern kontrollieren musste. Leider reisten schon viele frühzeitig ab, sodass die letzte und fünfte Etappe mit reduziertem Teilnehmerfeld stattfand. Diese hatte es aber noch einmal in sich. Es war ein feinkupierter Wald (**God Surlej**) mit vielen Steinen, der mit den Sumpfgebieten und moosigen Flächen an Schweden erinnerte. Selbst können wir das nicht beurteilen, aber wir vertrauen mal auf die Aussage anderer. Müde machten wir Kinder uns auf den Weg nach Hause, während einige Glückliche bei denen am nächsten Morgen nicht Schulanfang war, noch ein paar Tage Ferien dranhängten.

Über einen dritten Platz in der Gesamtwertung in der Kategorie DA-2 durfte sich Evelyne Husner freuen. Henry Wymann sicherte sich mit konstanten Resultaten und einem Tagessieg den 1. Platz in der Gesamtwertung der Kategorie HB-1. Wir glauben, wir können für alle sprechen, wenn wir sagen, dass es ein tolles Erlebnis war! *Ronja, Ramon und Henry*

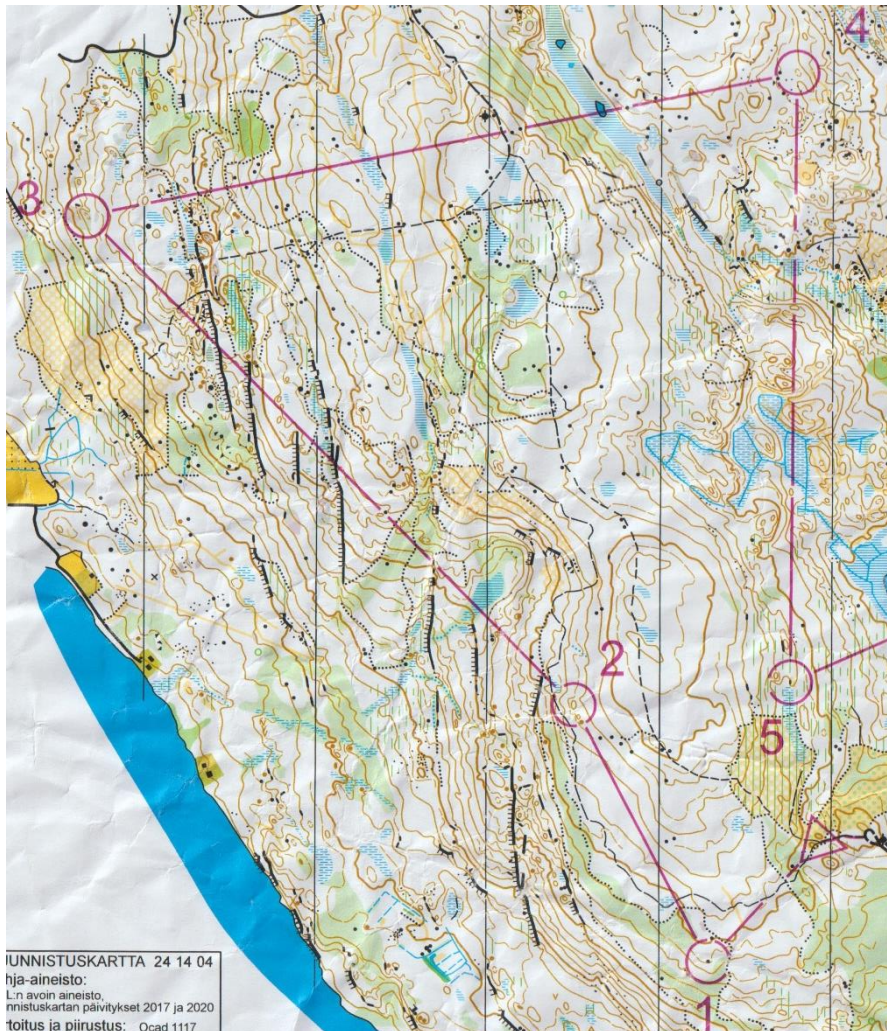
## Finnland

Um in Finnland OL zu machen, ist es wichtig zu wissen, dass man sich nicht einfach so auf einem Anmeldeforum anmelden kann. In Finnland OL zu bestreiten ist für uns aufwendig, lohnt sich aber zu 100%. Wir waren diesen Sommer in Finnland und durften an zwei Wettkämpfen teilnehmen. Am besten meldet man sich direkt beim Veranstalter und schildert ihm die Situation: In Finnland ist es nämlich so, dass man, um teilnehmen zu können, eine Lizenz (ist auch eine Versicherung für den Teilnehmer) bräuchte. Diese ist aber für uns Schweizer nicht notwendig, da wir extern versichert sind und daher keine solche Lizenz brauchen. In Finnland wird auch nicht mit SI gelaufen, sondern sie haben ein eigenes System: EMIT. Das ist eine Plastikkarte und funktioniert gleich wie ein SI- Badge. Für diese organisatorischen Dinge ist es am sinnvollsten, sich via E-Mail mit dem Laufleiter auszutauschen und sich gleich bei ihm anzumelden.



Die Wettkämpfe sind meist sehr klein und die Veranstalter freuen sich riesig über internationalen Besuch. Wir erhielten von Ihnen ausführliche Erklärungen, wie alles funktioniert. Die Wettkämpfe sind meistens mehrtägig, damit es sich lohnt den weiten Weg auch innerhalb Finnlands zu machen. Wer alle Wettkämpfe bestreitet, erhält vom Veranstalter im Ziel einen Preis, dies sind oft lokale Produkte. Das Gelände im Norden Finnlands ist einzigartig schön, die Wälder sind top belaufbar (nicht wie in Schweden mit all dem Fallholz). Die Karten sind sehr gut aufgenommen und gut lesbar (auch

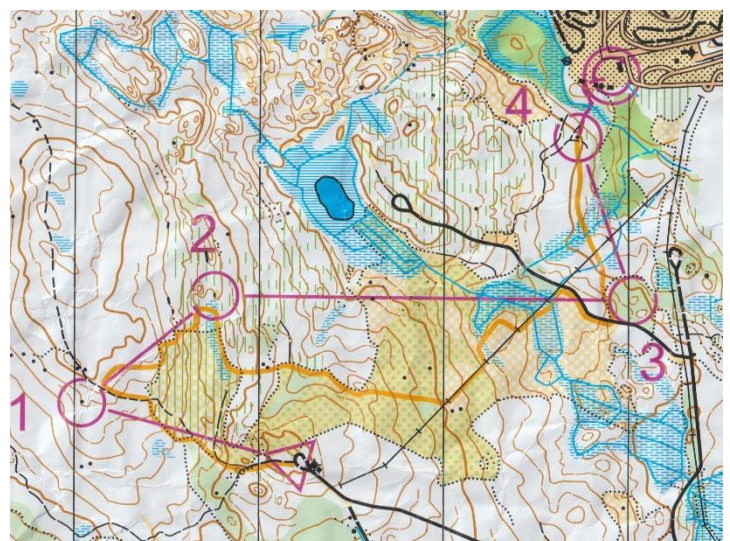
in der Klarsichtmappe). Das Gelände ist geprägt von den grossen Sümpfen und lang gezogenen Hügeln. Mit feinen Reliefstrukturen und vielen Steinen ist es aber trotzdem sehr anspruchsvoll. Die Sicht ist viel besser als hier in der Schweiz, mit unseren Alpweiden kann er es aber nicht aufnehmen. Durch Ihr eigenes Kontrollsystem und die wenigen Leute, ist es sehr ruhig im Wald und es gibt kein Gedränge an den Posten und man kann auch ruhig einmal warten mit Postenstempeln. Obwohl es in



Finland fast keine Wege gibt und somit eher anspruchsvoll ist, haben sie ein System entwickelt, wie Orientierungslauf auch ein Hobby für H/D 10 -12 sein kann: Damit sie klare Leitlinien haben, wird für sie ein Band von Start bis Ziel gespannt, das den Weg darstellen sollte. Für die 10er geht es somit nur dem Band entlang, die 12 müssen jedoch schon weiter weg und wieder selber zum Band zurückfinden. Für Anouk war dies eine super Erfahrung, sie durfte endlich auch quer durch den Wald, durch Sümpfe und über Stock und Stein. So haben schon die ganz Kleinen das Gefühl, dass sie wie die grossen OL machen und haben so richtig Spass.

*Joschka*

Man beachte den identischen Posten 5 von H18 und Posten 2 von D12. Die orange Leitlinie ist als Band im Gelände ausgelegt (es kann aber noch ein zusätzliches Band für die H10 als Verwirrung geben).





---

**Alle wichtigen Termine findet ihr:**

Jahresprogramm und Website OLK Wiggertal

Website swiss orienteering / swiss orienteering magazine

---

**Adressänderungen bitte an:**

Marius Hürzeler, Wolfbachstrasse 8, 4665 Oftringen, [huerzeler.marius@gmail.com](mailto:huerzeler.marius@gmail.com)

---

**MitarbeiterInnen von dieser Ausgabe:**

Ronja und Ramon Frey mit Henry Wymann, Lily Husner, Barbara Zinniker, Jana Bär, Marius Hürzeler, Joschka Bertschi, Matthias Althaus,

**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**

Studer Druck Gränichen AG

Gerhard Bialek

Vorstadtstrasse 23

5722 Gränichen

[studerdruck@bluewin.ch](mailto:studerdruck@bluewin.ch)

**Homepage**

Marco Sievi

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

[msievi@gmx.ch](mailto:msievi@gmx.ch)