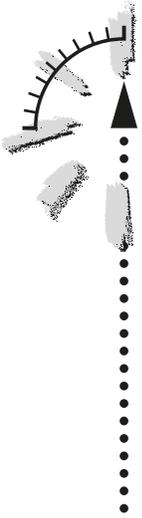


# ANAEROB LI

CLUBHEFTLI DER OLG PFÄFFIKON



Mattia Gründler



# OLG PFAFFIKON

## OLG Pfäffikon

Hittnauerstrasse 26  
8330 Pfäffikon ZH  
Telefon 044 950 00 12  
PC-Konto 80-32081-7

---

### Präsident: Jürg Bosshard

Hittnauerstrasse 26, 8330 Pfäffikon ZH  
Tel. 044 950 00 12, praesident(at)olg-pfaeffikon.ch

---

### Aktuarial: Noémi Weber

Dürstelenstrasse 76, 8335 Hittnau  
Tel. 044 951 15 65, aktuarial(at)olg-pfaeffikon.ch

---

### Finanzen: Martin Pauli

Hörnlistrassen 91, 8330 Pfäffikon  
Tel. 044 950 66 46, finanzen(at)olg-pfaeffikon.ch

---

### Kartenwesen: Rolf Wolfensberger

Rigistrasse 15, 8330 Pfäffikon  
Tel. 044 954 22 41, kartenwesen(at)olg-pfaeffikon.ch

---

### Clubleben: Remo Thoma

Jean-Hotz-Str. 7, 8606 Nänikon  
Tel. 044 940 35 56, clubleben(at)olg-pfaeffikon.ch

---

### Trainings: Markus Bieri

Blitterswilerstrasse 46a, 8493 Saland  
Tel. 052 368 30 11, trainingschef(at)olg-pfaeffikon.ch

---

### Material/Wettkämpfe: Erich Dobler

Hüttenstrasse 24, 8344 Bäretswil  
Tel. 044 939 20 89,  
material\_wettkampfe(at)olg-pfaeffikon.ch

[www.olg-pfaeffikon.ch](http://www.olg-pfaeffikon.ch)

## INHALT

<b>Editorial</b>	3
<b>Infos aus dem Vorstand</b>	4-5
<b>OL-Lager 2014</b>	6-14
<b>Yvonne &amp; Hans</b>	15
<b>Trainingsprogramm</b>	16-17
<b>Ladies-Trip</b>	18-21
<b>Testläufe</b>	22-23
<b>Pfingststafel</b>	24-25
<b>Highlights</b>	26-30
<b>Pfäffiker Dorf-OL</b>	31

Datum reservieren:  
**Clubmeisterschaft**  
am Sonntag, 21. Sept. 2014

---

### ANAEROBLI

Mitteilungsblatt der OLG Pfäffikon  
Erscheint 4 mal jährlich im Eigendruck  
Auflage ca. 160 Exemplare

---

### Redaktion: Eliane Brändle

anaerobli(at)olg-pfaeffikon.ch

---

### Layout: Jürg Bosshard

praesident(at)olg-pfaeffikon.ch

---

### Druck: Ursula Wolfensberger

Beiträge, Fotos usw. bitte schicken an:  
anaerobli(at)olg-pfaeffikon.ch

---

### Titelfoto: Jürg Bosshard

**Redaktionsschluss für Nr. 215: 5. September 2014**

In diesem Heftli lernt ihr: wie man vom OL-Läufer zum Taxi-Chauffeur wird, wie man sich den Kopf auch bei kühlem Wetter warm hält, wie man zu Insidertipps über Berlin kommt und wo dort die Stoffumschlageplätze sind, was Hühner im OL-Lager für eine Rolle spielen, wie aus einem Schloss ein OL-Schloss wird und wann wo welche Trainings zu besuchen sind.

In diesem Heft lernt ihr nicht: was ein UHU-Tag ist, wie Remo seine bewundernswerte Fähigkeit für Grimassen entwickelte, wo Herr Märkli eigentlich arbeitet, was die acht Frauen in Berlin neben dem OL noch so machten und weshalb Ursula im Zoo landete.

Schade eigentlich, aber gut zu wissen, was man nicht weiss, so kann ich nächstens darüber recherchieren und ihr könnt eurer Fantasie freien Lauf lassen. Die Gerüchteküche im OL ist ja bekanntlich nicht von schlechten Eltern. En guete!

Apropos: da kommt mir doch grad in den Sinn, wie das jeweils aussah mit den Guätzli in Schweden ... deshalb: einen erfolgreichen und nicht allzu verfressenen Sommer wünscht,

*Eliane Brändle*



## architekturbüro **frauchiger**

neu- und umbauten  
renovationen  
projektierungen  
ausführungen  
bauleitungen  
bestandesaufnahmen  
planerfassungen cad

**peter frauchiger**  
architekt fh/stv  
frohwiessstrasse 5  
8330 pfäffikon zh  
tel. 052 385 57 50  
fax 052 385 57 51  
e-mail [architekt@bluewin.ch](mailto:architekt@bluewin.ch)

## Mitglieder-Mutationen

Neumitglieder: Heinz Rohrer, Gentenwisstrasse 7, 8332 Russikon  
Ernst Wunderli, Zimbergstr.11, 8335 Hittnau

Adressänderung: Claudia, Florian, Jessica und Pascal Schärer,  
Himmelsbergstrasse 11, 8617 Mönchaltorf

Todesfall: Ueli Bär, Hintergasse 13, 8320 Fehraltorf

*Nadja Rutz*



## Zum Hinschied von **Ueli Bär** (1944-2014)

Ueli Bär war einer der Menschen, der nach dem Motto «carpe diem» (nutze den Tag) gelebt hat. Vieles hat er angepackt und vieles ist ihm gelungen. Im Jahr 1988 hat er eine eigene Firma gegründet (heute Bär Bahnsicherung AG), welche er erfolgreich aufgebaut hat, bis zu seiner Pensionierung leitete und wo er seither Verwaltungsratspräsident war.

Neben seinen beruflichen Tätigkeiten hatte immer noch unglaublich viel Anderes Platz. Es war seine Familie sowie der Sport; er war auch begeisterter Imker, präsierte ein paar Jahre lang den Verkehrsverein und engagierte sich im Turnverein, im Schützenverein und bei der Waldkorporation Fehraltorf. Er hat bei seinen Aktivitäten Wert auf Geselligkeit und Kameradschaft gelegt, und wir durften viele gemütliche Stunden mit ihm verbringen.

Ueli Bär war langjähriges Mitglied der OL-Gruppe Pfäffikon. Wir erinnern uns an viele schöne Erlebnisse mit ihm: im Wald, an der Fünferstaffel, in der Waldhütte Sackholz, an der Swiss-O-Week 2003 in Rapperswil und Umgebung, am Ziel der von uns organisierten OLs.

Unsere letzte Begegnung mit Ueli war Mitte April am Bülacher OL, wo wir zusammen Kaffee getrunken haben. Zwei Wochen später hat er einen Herzinfarkt erlitten, welchen er leider nicht überlebt hat. Wir sind sehr traurig und wünschen seiner Familie viel Kraft für die kommende Zeit.

*Ursula Wolfensberger*



Nachfolgend möchten wir euch ein Projekt vorstellen:

**Ausgangslage:** Der OL-Sport genießt in der Öffentlichkeit, vor allem seit den einmaligen sportlichen Leistungen von Simone Niggli, mehr Aufmerksamkeit als auch schon. Trotzdem geistern immer noch seltsame Vorstellungen in vielen Köpfen herum: Postensuche (wie Ostereiersuche), Fragen an den Posten, Koordinaten bestimmen ... man kennt den OL halt meist aus der Pfadi oder dem Militärdienst.

**Ziele:** Sportlich Interessierten soll der OL als moderne, dynamische Sportart näher gebracht werden. Es soll eine breite Akzeptanz für den OL-Sport geschaffen werden. Früher gab es viel mehr OL-GelegenheitsläuferInnen. Mitglieder der Pfadi, von Turn- und Leichtathletikvereinen waren regelmässig am Zürcher OL anzutreffen. Solche OL-GelegenheitssportlerInnen sollte es wieder mehr geben.

**Idee:** Erfahrene OL-SportlerInnen stellen sich als «Taxi-Fahrer» zur Verfügung und zeigen Interessierten, auf was es beim OL ankommt. Sie bringen ihre «Fahrgäste» sicher zum nächsten Posten und weisen auf dem Weg auf «Sehenswürdigkeiten» hin.

**Was kannst du dafür tun:** Am Zürcher-OL am **28. September 2014** möchten wir möglichst viele OL-TAXI-Mannschaften an den Start bringen. Das heisst, wir brauchen viele OLGP-Mitglieder, die sich als TAXI-Fahrer zur Verfügung stellen und ein Team an diesem Lauf begleiten. Erst wenn wir wissen, wieviele TAXI-Fahrer zur Verfügung stehen, können wir uns auf die Suche nach Passagieren machen. Geplant ist momentan vor allem eine Zusammenarbeit mit dem LC Uster. Natürlich kannst du dir auch selber ein TAXI-Team zusammenstellen.

Weiter ist geplant, die interessierten TAXI-Passagiere zum Pfäffiker-Abend-OL vom Mittwoch, **21. August 2014** einzuladen.

**Angehende TAXI-Fahrer können sich auf der OLGP-Website unter der Rubrik «Verein» registrieren! Registriere dich auch, wenn du selber ein Gästeteam zusammenstellst.**

*Jürg Bosshard*

# OL-Lager in St. Cergue im Frühling 2014



## **Samstag, 26. April: Anreise und Ankunft**

Der baldige Beginn des OL-Lagers war bei uns zu Hause unübersehbar: auf dem Bürotisch stapelten sich immer mehr Notizen, Listen, Offerten und Karten. Frizzi, die das Lager zum ersten Mal leitete, legte sich mächtig ins Zeug und stellte sich allen auftauchenden Fragen und Problemen mit Vehemenz und Kreativität entgegen. Die grösste organisatorische Hürde, verursacht durch jurassische Auerhühner, die bis Ende Juni nicht gestört werden dürfen und keine Trainings auf den tollen Jura-Karten zulassen, wurden schliesslich ganz einfach gelöst: Mit einer kurzen Busreise über die nahe gelegene französische Grenze. Ob französische Hühner weniger störungsanfällig sind, weiss wohl niemand. Auf jeden Fall können die tollen OL-Karten auf französischem Gebiet schon im April genutzt werden, was die Stimmung der Lagerleitung erheblich verbesserte!

Ich selbst habe mich aufs Lager gefreut. Eine Woche lang OL machen, begleitet durch kompetente OL Cracks – fantastische Aussichten! Ingeheim erhoffte ich mir natürlich, in dieser Woche das Rezept für genussvolles und schnelles OL-Laufen zu entdecken. Seit gut 3 Jahren überlege ich mir immer wieder, was denn die Guten anders machen. Irgend etwas muss es doch geben. Ich war gespannt.



**Am Sonntag, 27. April 2014** reisten wir trotz vernichtender Wettervorhersage fröhlich an die Sprint-Schweizermeisterschaft nach Winterthur. Die Elite zeigte uns vor, was möglich ist, wenn man kompromisslos und hoch fokussiert an die Sache geht. Ein toller Auftakt fürs Lager. Nach dem Rennen versammelte sich eine blaue und fröhliche Kinder- und Erwachsenenschar in ihren brandneuen Klub-Trainern im Zelt. Schliesslich fuhren die beiden Busse gefahren von Nathalie und Thomas und einige PWs via Nyon nach St. Cergue im französischen Jura. Die Lager-CD's wurden eingeweiht und der Lager-Groove war schon voll präsent.

Der Anblick der «Unterkunft» löste bei mir und den Meisten ein «wow» aus. Ein Harry Potter mässiges kleines Schloss mitten auf einer malerischen Lichtung mit traumhafter Aussicht auf den Genfer See – Hammer! Das Haus ist zwar schon etwas in die Jahre gekommen, bietet aber sehr viel Platz und viele warme Heizkörper, um nasse Sachen zu trocknen – wunderbar. Wir fühlten uns in diesem OL-Schloss sofort pudelwohl.

*Bernard*



## Montag, 28. April

Basil motivierte uns im Zimmer mit Infos aus seinem Wetter-App: Schneeregen und gefühlte Minusgrade – nicht nur am Montag, sondern fast die ganze Woche. Komischerweise war das ziemlich allen egal. Soll das App sagen was es will. Nach einem Footing im Nieselregen fuhren wir mit den Bussen über die Grenze nach Morbier, le Marais, wo uns die Postensetzer erwarteten.

Am ersten Tag lag der Fokus auf dem sicheren Bewegen auf einer vorgegebenen Linie, ohne Zeitdruck und mit der Möglichkeit, sich von einem Schatten begleiten zu lassen. James war für 20 Minuten mein Schatten, hinter mir, vor mir, neben mir. Seine Inputs, Kommentare waren für mich unglaublich wertvoll. Für mich war es auch eine wichtige Erfahrung, hinter einem gestandenen OL-Läufer her rennen zu können – nur um mal einen Geschmack davon zu erhalten, wie schnell mental und physisch alles ablaufen muss, um «gut» zu sein.

Nach einem «open-air» Zmittag mit nassen Füßen ging's in den Bussen zum nächsten Standort. Von einem zentralen Punkt aus gaben uns die Leiter eine Reihe von Posten, die wir nach Vorgaben anlaufen konnten. Das Gelände war spannend und abwechslungsreich. Die Mulden waren wirklich tief, die Felsen hoch und die Steinfelder gut sichtbar.



Auch hier wurden wir auf Wunsch gecoacht und mit Tipps versorgt. Ein OL-Service mit unbezahlbaren Mehrwerten. Das Training war so angelegt, dass von den Jüngsten bis zu den Senioren alle profitierten. Ich kann mir keinen anderen Sport vorstellen, in dem das möglich ist. Die Rückfahrt im Bus zeigte auch die gesanglichen Qualitäten der Klubmitglieder. Nass und zufrieden fuhren wir singend zu den Refrains der Lager-CD in unser OL Schloss zurück.

Nach dem Znacht gab es noch einen Leckerbissen zum Kaputtlachen: «Chickathlon». Jedes Trophy-Team musste mit Hilfe eines Gummiseils Gummihühner wegkatapultieren. Die Teammitglieder mussten es fangen und damit auf die Sprintrunde ums Haus. Das Ganze 5 Mal. Den Anblick quietschend durch die Luft fliegender Gummihühner und das betörende Gekreische werde ich so schnell nicht vergessen – ich hoffe es hat uns niemand dabei beobachtet ...

*Bernard*



## Dienstag, 29. April

Heute hatten wir einen UHU-Tag. So hatten wir nach dem Footing mit Nathalie viel Zeit uns am Frühstück für den Schmetterlings-OL zu stärken. Denn kaum hatten wir nach Laetitias Aufwärmen die Karten in der Hand gingen ab die Post. Kreuz und quer liefen alle durch den Wald und drehten eine Runde nach der anderen der insgesamt sechs Bahnen. Kaum zu bremsen... weder die Kleinen noch welche Grossen ;) Am grossen Feuer gabs Cervelat, Brot und Chäsbrötle mit Rüeblisalat, Gurken und zum Dessert SCHOGGI, ein Schmaus für Gross und Klein ... Das Jura ist toll! Wiesen soweit das Auge reicht, Müürli mal schön und mal weniger schön und Wälder vom Feinsten. Am Zetteli-OL, 10 Autominuten vom Haus, konnten wir das volle Programm nochmals auskosten. Während die ganze Meute rechts rum um jeden Punkt kämpfte, konnten wir (A&R) gemütlich links rum absahnen ;) Zurück im Schlössli ... ab i die warmi Duschi, alles zum trocknen auf die Heizungen, Ping Pong und susch na die reschtlich Energie ablah, Stretching mit Laetitia bis alli chlööned und stöhned, dann die famosen Älpler Maggrone vo de Chantal und de Jeanette, Lager Trophy (Blind-OL) auf dem Platz vor dem Haus, de Herr Märkli als krönen-der Abschluss und ab id Haja.

Puah, so vill undernah und das isch ersch de zweiti Tag!

*Aliena & Ruggero*



### Mittwoch, 30. April

Auf der Büsselfahrt lässt unser Chauffeur auch heute seine geliebten Schlaglöcher nicht aus, so dass wir so richtig durchgeschüttelt werden. Die Jungs liefern in rekordverdächtiger Lautstärke (106.4 dB) die passenden Songs dazu.

In Les Rousses (F) erwartet uns ein fixer OL-Sprint-Parcours in vier Stärkeklassen rund um die Festung. Interessant, abwechslungsreich, «tricky», nass, kalt, anspruchsvoll und ein bisschen geheimnisvoll – das sind die passenden Adjektive dazu.

Den trainingsfreien Nachmittag geniessen wir bei annähernd schönem Wetter polysportiv: Wikinger-Schach, Fussball, Jassen, Plaudern, Ping-Pong-Rundlauf, Schlafen, Lesen, Sünnele, ...

In unserem Schloss riecht es inzwischen betörend gut nach Pizza, mmmh ...





Dann grosse Aufregung vor dem Nacht-OL: Was, wenn mir das Licht ausgeht? Was, wenn ich von der Karte falle? Was, wenn ... Aber die kurzen Bahnen, ein dichtes Postennetz, die vielen Lämpchen im Wald und ein mächtig loderndes Feuer beim Ziel geben Sicherheit, so dass alle Prinzessinnen und Prinzen glücklich und mit einem Erfolgserlebnis ins Schloss zurück finden.

*Moni und Sebi*

### **Donnerstag, 1. Mai**

Dring, dring, dring ...

Es ist 6.45 Uhr, unser lauter Wecker schreckt uns aus den Betten. Zwei der insgesamt drei (!) Mädchen haben Weckdienst - heute ein ganz spezieller:

Laetitia und Kaspar werden mit einem Geburtstagslied aufgeweckt! Das ist aber noch nicht alles, sie bekommen auch noch eine Karte mit Geburtstagswünschen vom ganzen Lager und einen Brief. Nun starten wir zum Footing und danach folgen das Frühstück, Packen des Tagesrucksackes und Fahren bis über die Grenze nach Frankreich. Dort erfolgt bald der Start zum Einzel-OL. Heute ist auch der Rest von Kaspars Familie mit dabei, Christoph darf sich gleich im Wald versuchen und Flurina startet mit Aliena auf eine ausgiebige Tour... Als alle zurück sind, erzählen die Läufer lustige Episoden, wie zum Beispiel, dass Basil erst beim dritten Start weiter als bis zum 3. Posten findet oder dass Lorenz in einer tiefen Pfütze nach seinem Schuh graben musste ...

Nach dem Picknick neben Schneeresten, sitzend auf herbeigeschleppten Holzlatten, wandern wir zu unseren Bussen zurück, schnappen die Badehosen und ab geht's ins Hallenbad. Dort müssen wir erfahren, dass es weder warm ist noch einen Whirlpool hat sondern nur ein zugiges Bad mit kälteschockmässigem Wasser ist. So befindet sich denn auch die Mehrheit unserer Truppe ausserhalb des Wassers und nur die Lagertrophy kann einige ins Wasser locken. Es gilt, OL-Einheiten, fixiert an den legendären Quetschhühnern, in einer bestimmten Reihenfolge zu stempeln. Das Chaos ist perfekt, alle überstehen das Gewusel aber unbeschadet. Damit die wenigen kälteresistenten Oler nicht erfrieren, fangen wir an, die Hühner wie Bälle rumzuwerfen - für uns ein Riesenspass, auch



dank der Badaufsicht, die bestimmt beide Augen zugeedrückt hat... Dann ist schon wieder Zeit, das Bad zu verlassen - wer sich jetzt auf eine warme Dusche freut, muss diese zuerst finden, denn Dusche ist nicht gleich Dusche und zwei Haartrockner für 30 Leute, naja...

Zurück in unserer Villa stürzen wir uns aufs Nachtessen - es ist wie immer grandios! Als Abschluss des heutigen Tages stattet uns Herr Märkli wieder einen Besuch ab. Thomi bringt uns erneut zum Lachen, er ist ein Naturtalent! Nun fehlt nur noch das Zähneputzen und alle Teilnehmer gehen zufrieden und erledigt ins Bett. Es war wieder ein wunderbarer Tag!

*Daria und Lea-Gioia*

## **Freitag, 2. Mai**

Heute wurden wir mit dem Lied «Roar» geweckt. Mit dem Footing und einigen Dehnübungen startete der Tag. Danach assen wir einen feinen Zmorge zubereitet von Jeanette und Chantal. Nach dem Zmorge blieben wir im Haus und konnten am Lager-Trophy-Portrait arbeiten, am Puzzle Wettbewerb teilnehmen, Federball spielen, etc. Vor dem Zmittag wurden die neun Staffel-Teams ausgelost (die Rangliste zum Einzel-, Nacht- und Staffel-OL finden sich auf unserer Homepage).





Bei der Staffel in La Roche Fendue hat jeder mit seinem Team um den Sieg gekämpft. Nass und hart vom Wald gezeichnet kamen wir aus dem Wald. Mit den Büsschen ging es zurück ins Lagerhaus. Nach einer warmen Dusche und einem kurzen Stretching gab es einen wohlverdienten Znacht, der aus thailändischen Pouletbrüstchen, Reis und Broccoli

bestand. Um 20:00 begann die Lager-Trophy, bei der das Team «be orange»! gewann. Nach Herrn Märkli ging es ins Bett. Es war ein anstrengender und lustiger Tag!

*Pascal und Timon*

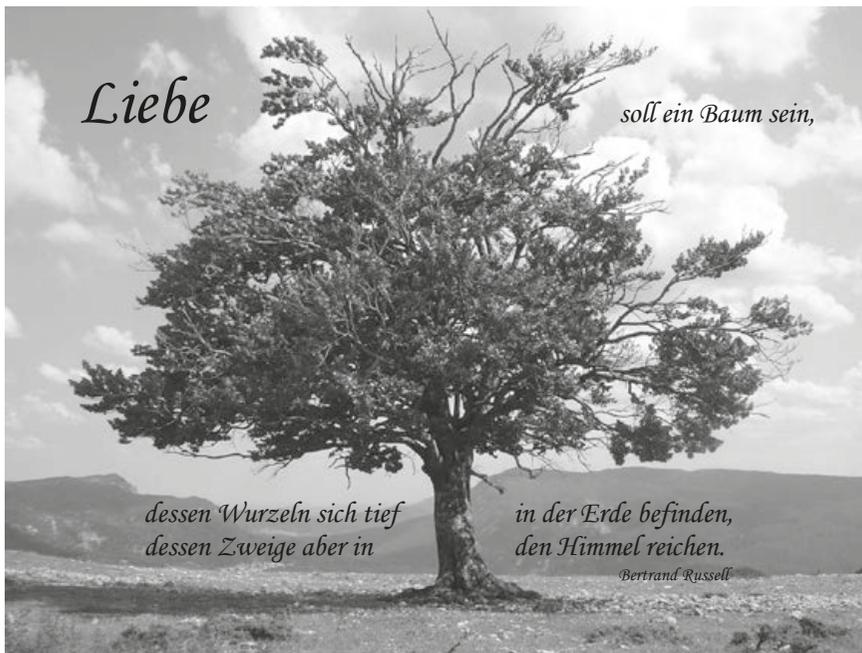
### **Samstag, 3. Mai**

Der letzte Tag unserer Lagers begann wieder mit dem Weckdienst durch Daria und Lea, gefolgt vom Footing und Zmorge. Danach waren Packen und Hausputzen angesagt. Alles lief reibungslos und schon bald konnten wir unser liebgewonnenes Schloss verlassen. Wir fuhren nach Magglingen mit vorherigem Zwischenhalt, damit Basil ein erfrischendes Bad im See nehmen konnte (hätte er wohl ohne facebook-Nominierung nicht gemacht...) und wir mit Windsgi und Kappe bekleidet kräftig fähen konnten. In Macolin erwartete uns ein kurzer OL-Lauf - im Vergleich zu den vergangenen Trainings bubieifach. Nun war es endgültig an der Zeit, nach Hause zu fahren. Pünktlich kamen wir in Pfäffikon an und es galt, Abschied zu nehmen.

Danke, Frizzi, für dieses super Lager - du und deine Leitercrew haben das toll gemacht und wir freuen uns schon auf nächstes Jahr!

*Nathalie*





*Liebe*

*soß ein Baum sein,*

*dessen Wurzeln sich tief  
dessen Zweige aber in*

*in der Erde befinden,  
den Himmel reichen.*

*Bertrand Russell*

*Wir haben am 6.6.2014 geheiratet.*

*Yvonne & Hans*



*Yvonne & Hans Welti  
Bussentalstrasse 3  
8344 Bäretswil  
Tél. 044/202 27 57*

*Mail & Mobile bleiben gleich:*

*Yvonne: yve.g@gmx.ch 076/459 87 97*

*Hans: hanswelti@gmail.com 076/384 27 57*

# Lauftrainings am Dienstag

nr	datum	treffpunkt	art	ziel	beschrieb
10	17.06	pfäffikon, pfaffberg	fahrtspiele, zeit läufe	verbesserung der: lauftechnik	die trainings sind in: einlaufen, gymnastik, stretching
11	24.06	wetzikon, eishalle	bahn, tempoläufe, laufschule		
12	01.07	saland haselhalde	up and down, geländegängigkeit	laufgeschwindigkeit	hauptteil
13	08.07	pfäffikon, pfaffberg	fahrtspiele, zeit läufe	laufkoordination	
14	19.08	wetzikon, eishalle	bahn, tempoläufe, laufschule	tempohärte	auslaufen, stretching gegliedert.
15	26.08	saland haselhalde	up and down, geländegängigkeit		
16	02.09	pfäffikon, pfaffberg	fahrtspiele, zeit läufe	die trainings finden in tempogruppen statt.  die trainings sind für die fördergruppe konzipiert alle vereinsmitglieder sind herzlich eingeladen.  trainingsstart 18:15	
17	09.09	wetzikon, eishalle	bahn, tempoläufe, laufschule		
18	16.09	saland haselhalde	up and down, geländegängigkeit		
19	23.09	pfäffikon, pfaffberg	fahrtspiele, zeit läufe		
20	30.09	wetzikon, eishalle	bahn, tempoläufe, laufschule		
21	21.10	saland haselhalde	up and down, geländegängigkeit		

## Spezifisches Lauftraining für die Mitglieder der Fördergruppe am Dienstag um 18.15 Uhr:

Offen auch für alle anderen Vereinsmitglieder. Diese trainieren mit den Jungen mit – diese Trainingsformen würden auch Senioren gut tun – oder laufen selbstständig eine Joggingrunde.

An den Dienstagen, die durch die obige Liste nicht abgedeckt sind (Schulferien), treffen sich die OLGP-Mitglieder zu einem

### Lauftreff beim Pfaffbergschulhaus um 18.15 Uhr.

Daten: 15. 7. / 22. 7. / 29. 7. / 5. 8. / 12. 8. / 7. 10. / 15.

10. (in den Sommerferien muss man sich vielleicht mit seinen Kollegen absprechen, damit man nicht alleine am Treffpunkt steht)

nr	datum	titel	art	ziel
10	18.06	ich denke ol	wettkampfpräp	stationen training
11	25.06	wettkampfablauf	trainingswettkampf	1-2 ziele im wettkampf testen
12	02.07	wettkampfablauf	trainingswettkampf	1-2 ziele im wettkampf testen
13	09.07	chupa-chups-cup	teamevent	überraschung, schleckt!
14	20.08	dorf-ol	trainingswettkampf	aufwecken für die LOM
15	27.08	schnell – langsam	technik	grob – fein orientieren
16	03.09	relief	technik	orientieren an geländeformen
17	10.09	ich denke ol	wettkampfpräp	stationen training
18	17.09	wettkampfablauf	wettkampfpräp	kategorien bahnen
19	24.09	team-ol	wettkampfpräp	3er-team-ol
20	01.10	spiel-ol	teamevent	abschlussevent
21	22.10	zeitstart	wettkampfpräp	wettkampfpräp

# Kartentrainings am Mittwoch



**Besammlung jeweils um 17.50 Uhr.** Bitte erscheint früh genug, damit Ihr Zeit habt ... euch umzuziehen, die Schuhe zu binden, die Nase zu schnäuzen, den Kolleginnen und Kollegen das Neuste zu erzählen ... und trotzdem pünktlich um 18 Uhr bereit zu sein! **Das Training läuft von 18 bis 19 Uhr.**

Nehmt einen Kompass, einen roten Filzstift, Badge, lange Hosen und trockene Kleider für nachher mit.

beschreibung	bahnleger	posetzer	karte	treffpunkt	koordinaten
laufstrecken zu stationen mit „denkaufgaben“, laufkonzept, staffelstart	markus	markus b	pfaffberg	schulhaus pfaffberg	702 430 - 247 130
ziel definieren, z.b. ich weiss immer die nächsten 2 po n, überprüfen	olc kapreolo		wangenerwald	gemäss ausschreibung	
ziel definieren, z.b. ich weiss immer die nächsten 2 po n, überprüfen	olg pfäffikon		pfäffikon dorf	gemäss ausschreibung	
mmh! (badehosen und etwas zum bräteln mitnehmen)	marco & remo	marco & remo	greifensee breiti/städtli	greifensee	693 400 - 246 850
kurz heftig, volle konzentration	sergio	posetzer	pfaffberg	gemäss ausschreibung	
auf leitlinien schnell grob – schaltpunkt – im gelände langsam fein	sergio	peter f	stoffel nord	golfhaus	706 220 - 246 530
reduzierte karte mit geländeleitlinien die po anlaufen	markus	kurt f	luppmentobel	schützenhaus hittnau	705 450 - 247 120
laufstrecken zu stationen mit „denkaufgaben“, laufkonzept	james	nathalie c	pfaffberg	schulhaus pfaffberg	702 430 - 247 130
anwenden der erkenntnisse des letzten trainings	markus	päsche h	isikerberg ost	schönau-ravensbühl	705 145 - 249 175
teamtaktik	james	päsche h	ettenhuser wald	saumästerei	706 655 - 241 690
wenig ol, viel miteinander und bräteln danach, bärenhütte	basil & thomi		stoffel süd	pulten	705 900 - 244 955
vorbereitung jom schlusslauf, nochmals wettkampfeeling	james markus		schlossberg süd	holenrain, p721	702 460 - 250 155

# Acht Ladies in Berlin



v.l.n.r. Jeannette, Barbara, Sybille, Mirjam, Andrea, Nathalie und Susi auf der Velotour\*

Am 4. April war es soweit, Ursula, Sybille, Nathalie, Susi, Mirjam, Jeannette, und ich Barbara starteten um 7.25 pünktlich, da die grosse Stadt Berlin rief. Andrea rollte unterdessen schon durch Deutschland mit dem Zug. Wir waren zwar leicht verschlafen aber topmotiviert, als Swiss die Flügel ausbreitete und es endlich losging. Unter Susis effizienter Reiseleitung wurde am Flughafen Tegel sogleich ein 3-Tages-Fahrschein gelöst, um alle Berliner ÖV-Vehikel auch voll auszunutzen: Busse, U-Bahn, S-Bahn etc.

Den ersten Stopp machen wir beim Alexanderplatz, liebevoll «Alex» genannt. Wir reservierten uns ein luftiges Ticket nach oben, hinauf auf den berühmten Fernsehturm, nachdem wir im Hotel am Spittelmarkt eingecheckt hatten. Eine atemberaubende Sicht tat sich vor uns auf, und wir gewannen einen ersten Überblick von Berlin, den Sehenswürdigkeiten und die verschiedenen Stadtteile: Karl-Marx-Allee, Prenzlauer Berg (wo der zweite OL stattfinden sollte), Nikolaiviertel, Brandenburger Tor, Spree, Kurdamm, Kino International (das Kino zu Stasizeiten ...), Oper und so weiter. Am Nachmittag hatten wir eine dreistündige Radtour gebucht.

Den Morgen verbrachten wir natürlich mit sh\*\*\* im KaDeWe – Kaufhaus des Westens – und und und ...

\*Ursula ist im Zoo



Der Fang wird präsentiert



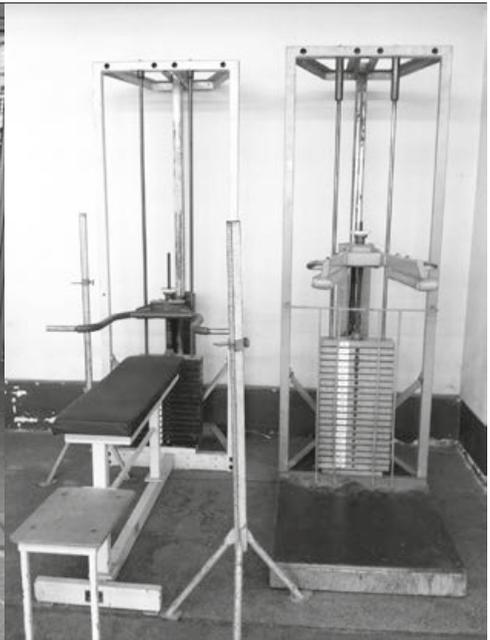
Jeannette und die Schoggi

Die Tour sollte eigentlich vorbeiführen an historischen Plätzen und Sehenswürdigkeiten, hiess aber plötzlich «Arm und sexy» und war gelinde gesagt ein kleines Debakel. Sie begann mit einem Hüpf- und Ton-Psychospiel vor einer alternativen, besprayten Kirche und liess wohl keinen windigen, undurchsichtigen Platz von Berlin aus: da hiess einer Cotti (Heroinumschlageplatz), einer Görgi (Marihuanatreffpunkt) und das Highlight war sicher die «Harnröhre Berlins». Ab da konnten wir unseren Glögglibögg-Führer nicht mehr recht ernst nehmen. Er fühlte sich zwar sehr hip, mit verkehrt geknöpftem Hemd, aber da er immer wieder einen Schluck Bier trank, bevor er losschwafelte, planlos losfuhr, und seine Infos über Partyszenen eher auf Desinteresse stiessen waren wir froh, als die Tour zu Ende ging. Immerhin radelten wir noch wacker der alten Berliner Mauer entlang und sahen die schöne Oberbaumbrücke, mit neuerem Mittelteil des berühmten Architekten Calatrava, was wir jedoch nicht von unserem Guide erfuhren.

Am Abend teilten wir uns auf. Mirjam und Sybille waren zu Fuss unterwegs Unter den Linden und zum Brandenburger Tor. Andrea und Jeannette besuchten ein Stück in der «Komischen Oper» und wir restlichen fuhren zum Potsdamer Platz. Dort erlebten wir das Musical «Hinterm Horizont», wo uns Udo Lindbergs Musik in die DDR-Zeiten zurückversetzte. Todmüde wankten wir zurück zur U-Bahn und ins Hotelbett, alleine selbstverständlich!



Nathalie und das berühmte Ampelmännli



Original DDR-Fitnessraum  
in der OL-Garderobe

Punkt acht Uhr: Frühstück! Es gibt Leute, welche sich mit Lachs und Rollmops körperlich fittmachen ... oder Kartoffelpuffern. Ursula stellte allerdings trocken fest, noch schlimmer als Rollmops ist ein alkoholisiertes Berliner in der S-Bahn neben dir, was ich ihr auch glaubte, ich sass gegenüber ...

Der OL-Lauf war im Stadtgebiet Pankow in einem netten kleinen Park und den Häusern drum herum, kurz und einfach, nur mein Posten eins ... wie so oft! Trotzdem, es war eine gute Abwechslung, das Wettkampfbereich befand sich im Velodrom, einem ehemals ostdeutschem Sportzentrum mit Schwimmbecken, Hallen, Stadion etc.

Am späteren Nachmittag, nach Duschen und natürlich wieder sh\*\*\* wollten die meisten noch in eine Schokoladeneventlocation. Wir Schweizerinnen sollten ja gewisse deutsche Qualitäten auch mal überprüfen können.

Ein thailändisches Restaurant hatten wir auf dem Weg dorthin schon sondiert, und nach einem Zwischenhalt in der Gedächtniskirche ging's rein in die Schokolade. Tatsächlich trugen nun einige Frauen plötzlich meterlange Kartonstangen mit Rittersportinhalt durch Berlin, welche sie in die Schweiz importieren werden (wir sitzen noch im Flieger). Nach dem feinen Nachtessen, Mirjam schaffte sogar drei Paprikaschoten (höchster Schärfegrad) spazierten wir zum Brandenburger Tor. Unterwegs dorthin durchquerten wir im Dunkeln

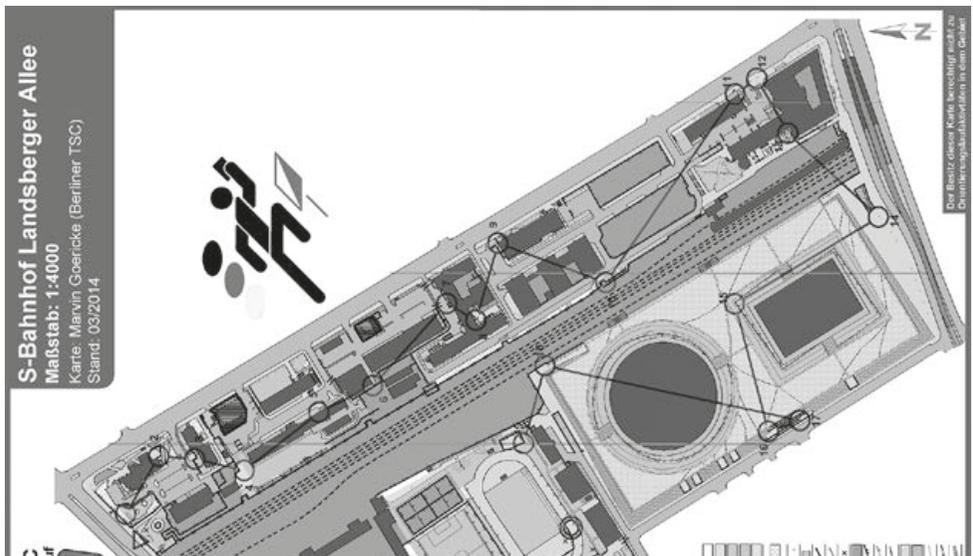
das Judendenkmal, ein beklemmender, geisterhafter Ort. Die Steinquader ragten über unseren Köpfen auf wie Särge, und wir konnten uns die aufgeschichteten Toten beinahe vorstellen. Tief beeindruckt gingen wir vom Tor die Allee Unter den Linden entlang und zurück.

Morgens acht Uhr: wieder pünktlich Frühstück! Der OL-Wille nahm drastisch ab, für den heutigen Doppellauf waren wir nur noch zu dritt: Ursula, Susi und ich. Die anderen mussten nochmals sh\*\*\* vor allem im Ampelmännchenladen. Doch es gab für diese Gruppe auch noch Berliner Kultur, DDR-Museum, Checkpoint Charlie, Gendarmenmarkt und Schoggilocation.

Wir ratterten unterdessen mit dem ÖV zum Velodrom. Die Zeit war knapp berechnet, und so joggten wir locker zum Start, ca. 2 Minuten zu früh waren wir da! Oha, der Sprint heute war im Wald und es gab 70 Höhenmeter; was wir später erfuhren: der Prenzlauer Berg besteht aus den Kriegstrümmern von Berlin. So keuchten wir rauf und runter und zerkratzen uns die Beine, da wir mit einem Stadtsprint gerechnet hatten. Der fand statt, aber erst am Nachmittag, nochmals 2.3 km, 19 Posten und machte grossen Spass. Zwischen-durch hatten wir eine gemütliche Ess- und Schlafpause und bekamen von einem frisch verheirateten OL-Paar ein Stück Hochzeitstorte!

Dann ging es Schlag auf Schlag, Ziel – Duschen – S-Bahn – U-Bahn – Hotel – Alex – Donuts fassen und Restgruppe treffen! So sitzen wir nun müde aber total glücklich im Flieger und freuen uns auf den Ladies-Trip Nummer 3!!!

Barbara Rancan



# Sprint, Middle und Long

**Donnerstag: Sprint** Der CO Rosé lädt in sein mittelalterliches Städtchen Estavayer zum Sprint ein. Die Burg haben die meisten im Vorfeld auf der Karte studiert, so dass sie an Schwierigkeit verloren hat, dennoch gelang es dem Bahnleger anspruchsvolle Aufgaben zu stellen. Noch lange nicht jeder brachte sein Laufkonzept bis ins Ziel konsequent auf die Treppen und «Bsetzisteine» der verwinkelten Strassenzüge.

**Freitag: Multitechnik** Im Zentrum des Tages steht das OL-Training auf der Karte «Les Marains» und das Fussballspiel auf dem Sportplatz neben dem Parkplatz. Ein Multi-training von François Gonon konzipiert steht zur Verfügung. Erstes Ziel: Kontakt zur Karte und dem Gelände finden. Zweites Ziel: seine gemachten Erfahrungen für die Laufvorbereitung vom Samstag nutzen. Beim Spiel mit dem runden Leder kann dann Dampf abgelassen werden. Der Abend wird zum Dehnen und der mentalen Vorbereitung der MOM genutzt.

**Samstag: MOM, Middle** Ein kurzes Footing eröffnet den sonnigen Tag. Mit Fussball oder Kupp spielen überbrücken wir den freien Morgen. Ab 11:00 gibt es Lunch, jede und jeder hat seinen eigenen Zeitplan und somit auch seinen eigenen Essplan. Um 12:00 startet der Büssli-Konvoi nach Longchaumois zur Arena auf der Kuhweide.

Ab dem Start hat wohl jeder seine eigenen Geheimnisse! Ich zum Beispiel konnte meinen 1. Posten sicher anlaufen. Auch dem 2. näherte ich mich bis auf 50 m, um dann, da ich mich in der Mulde nebenan wähnte, links abzubiegen, 15 Minuten später kam ich dann doch noch beim Posten 39 an. Andere flogen durch das märchenhafte Laufgelände und rannten damit aufs SM-Podest, Gratulation. In der Statistik für verlorene Minuten aller Startenden liegt dieser Lauf sicherlich bei den Topläufen.

Eine gemeinsame Auswertung der Läufe bringt zu Tage, dass die grau aufgenommenen Schratzenfelder nur bedingt hilfreich sind, Wege eher Seenlandschaften gleichen und das Relief zum Teil nur schwer auszumachen ist. Fazit ist, die Teilstrecken möglichst vereinfachen.



**Vier Medaillen an der MOM für die OLGP:  
Gold für Riccardo Rancan (H18), Andrin Gründler (H16) und  
Pascal Schärer (H12), Silber für Mattia Gründler (H14)**



Unsere beiden Junioren Riccardo Rancan (H18) und Andrin Gründler (H16) haben es geschafft. Sie wurden für die Teilnahme an der Jugend-EM von Ende Juni in Strumica (Mazedonien) selektioniert.

**Sonntag: 4. Nationaler OL, Long** Um 6:00 verkündet das Vogelgezwitscher abermals einen hübschen Tagesbeginn. Da das Züri-Kader Startzeiten von 9:00 bis 12:00 hat, wird der Wettkampftag sich lange dahinziehen. Einige müssen ihre Selektionsträume seit gestern wohl oder übel revidieren, für Andere sind die Chancen noch voll intakt. So oder so eine herausfordernde Situation für die AthletInnen.

Die Totminutenmenge steigert sich bis gegen 15:00 in neue Sphären. Heute trage ich erst bei meinem 4. Posten dazu bei, dafür gleich 20:00', in «Langgämse» darf man ja auch etwas länger haben. Die erst Platzierten der Kategorien beweisen jedoch, dass es anscheinend durchaus möglich ist, auch in diesem sehr anspruchsvollen Gelände schnell vorwärts zu kommen. Vielleicht verlegen sich diese einfach weniger, ich musste mich jedenfalls immer wieder suchen gehen bevor ich mich um die Posten kümmern konnte.

*Markus Bieri*

# Kampf der Staffeln



Das ist	Pfingststaffel SUI	Jukolan Viesti FIN
Badge	Sportident	Emit
Klassierte Teams	69	1359
Siegerzeit	06:39:53 Std.	07:59:01 Std.
Längste Teamzeit	12:00:48 Std.	26:17:59 Std.
OLG Pfäffikon	10:08:20 Std.	DNF
Laufkilometer	45.5 km	61.1 km

Tja, die Pfingststaffel unterliegt scheinbar in allen Belangen ihrer grossen Schwester in Suomi, einzig wohl beim Öko-Footprint dürfte die Suisse Relais besser abschneiden, jedenfalls ist niemand per Flugzeug angereist.

---

Der beinahe Vollmond löst die Sonne ab, die Startläufer sind aufgereiht, um 21:15 fällt der Startschuss und unter dem Jubel der Massen verschwinden die Läufer im «Le Chalotet». Der Rest der Teams begibt sich zurück zum Zelt, die Läufer der 2. Strecke um sich in die letzten Vorbereitungen zu stürzen und alle ändern um sich für den Durchlauf des Startläufers zu stärken.

Die ersten Teams halten «Hullis» Idealzeit ein, gegen hinten wird's schwieriger und um die 35 Teams gehen bereits auf der 2. Strecke auf den Massenstart. Viel mehr als zügiges Marschiertempo lässt das sehr anspruchsvolle Laufgelände zuweilen nicht zu, dafür lassen sich Suchaktionen mit dieser Taktik auf ein Minimum reduzieren. Da die schweizer Nächte länger dauern als die finnischen ist erstmal Pause bis um 08:30, dann wird das Rennen mit der 3. Strecke wieder aufgenommen.

Die Nacht brachte nach der Hitze Gestern eine willkommene Abkühlung, so dass im «Wohnmobil» der Schlafsack und die Daunendecke zum Einsatz kamen. Unsere Staffeljüngsten, Andrin und Flurina, brachten uns wieder aus der Massenstartmisere um alsbald, ab Strecke 6 wieder darin zu versinken. Auch der Schlussstrecken-Massenstart war gut besucht. Leider lösten Hirn, Karte und eventuell auch der Kompass beim 2. Posten eine Zusatzschleife aus, so wurde aus dem Staffelfeeling ein «Alleine-durch-den-Wald-stapf-Feeling». Da andere ihr Highlighth bei anderer Gelegenheit hatten, kam es später immer wieder zu offenen Fahrgemeinschaften mit unterschiedlicher Zusammensetzung. Bei «angenehmen» 28 °C kämpfte ich mich zum 2. Mal über all die Hügel des Mont Noir hoch zum letzten Posten und dann ins Ziel.

Das Bier in der Sauna fällt weg! Sauna ist überall und cool & clean gibt dem Gerstensaft den Rest. Da wir Dank Maja's «Wohnbi» auf dem Wohnmobilstandplatz zelten, den Schatten der Bäume geniessen und eine grosse KUPP-Spielwiese vor der Wohnung haben, ist der Nachmittag sehr angenehm. Spielen, schlafen und die Ruhe geniessen. Anderswo, so hört man am nächsten Morgen, ging es ein wenig lauter zu und her.

Nun auf zum Pflingst-OL! Lang schwierig die Kategorie, irgendwelche 10 Lkm die Distanz, 19 Posten die Bahn. The oldest is the fastest, the youngster ist der vernünftigste und kürzt ab und der Jukola-Startläufer, ist er im Übertraining?

*Markus Bieri*

## HIGHLIGHTS



22. März: Textilien auf dem Tisch, dem Sofa und dem Ofenbänkli ...



... die neuen Clubtrainer sind da und Remo sortiert in Bosshard's Stube.





Pfäffiker-OL

23. März: Schnee am Pfäffiker-OL ... zauberhafte Stimmung ...



... aber leider unterdurchschnittlich viele Teilnehmer ...

## HIGHLIGHTS



6. April · 3. Nat. OL in Schaffhausen: Florian Wepfer und Sergio Zanelli



Claudia Schärer



Pascal Schärer (H12)



Leander Wülenmann (H10)

Der Stetter Wald erwartete die Läufer mit frischem Grün, intensivem Bärlauch und gutem Wetter. Das langegezogene Laufgebiet besteht aus kupierten Geländekammern mit vielen Steinen und Felsen, und die Bahnen hatten einige Routenwahlen, kurze Teilstrecken, Postennester und Schlaufen auf Lager, die die Möglichkeiten voll ausnutzten. Der Kompass, schnelle Entscheide und ein klarer Kopf waren wichtig, der schnelle Wald überraschte mit wenig Fallholz und null Dornen.

*Andrin Bieri*



# Osterhasen-OL

## SPM

Gewisse Bedenken waren schon da, als man erfuhr, dass die SPM nicht in der Altstadt von Winterthur, sondern im Mattenbachquartier ausgetragen wird. «Wohngebiet im Osten von Winterthur. Dieses ist durchsetzt mit Schulanlagen, Wohnblöcken und Genossenschaftssiedlungen mit grosszügigen Grünanlagen.», hiess es in den Weisungen. Die Wiesen zwischen den Wohnblöcken durften während dem Lauf alle betreten werden - also kein Wägliblochen unter den gestrengen Blicken der Kontrolleure. Da auch die Hausdurchgänge gebraucht werden durften, ergaben sich interessante Routenwahlen durch die grossen Wohnblöcke hindurch. Sperrgebiete, Hecken und nicht passierbare Zäune und Mauern waren klar erkennbar. Ein durchwegs fairer Wettkampf also. Zwar schnell, aber doch so schwierig, dass einige regelrechte Abstürze zu verzeichnen hatten.

*Jürg Bosshard*

16. April: Statt Posten suchen wir Schoggihasen ...



**Zwei Medaillen für die OLGP:  
Gold für Riccardo Rancan (H18)  
Silber für Hans Weltri (H35)**

27. April · SPM in Winti

Frizzi im Ziel ... und gleich danach geht's ins OL-Lager.



11. Juni: Immer wieder überrascht uns Markus mit ganz speziellen Trainings ...



... von gemütlich bis rasend schnell ... mehr oder weniger souverän ...



... auf zwei bis acht Rollen ... waren wir in den Quartieren von Fehraltorf unterwegs.

Mittwoch, 20. August 2014 ab 18 Uhr

# Pfäffiker Abend-OL 2014

**OL für Plauschsportler, Familien,  
Spaziergänger und Vereine.**

Der OL findet im Pfaffbergwald in Pfäffikon statt und eignet sich sowohl für Anfänger wie auch für Köhner.

Die Teilnahme ist gratis!

Die Besammlung und der Start sind beim Vitaparcours-Start im Pfaffberg.

Starts sind von 18 bis 19 Uhr möglich.

Es wird in fünf Kategorien gestartet:

Kinder	mit Jahrgang 2002 und jünger
Jugendliche	mit Jahrgang 1998 bis 2001
Erwachsene	mit Jahrgang 1965 bis 1997
Erwachsene Familien	mit Jahrgang 1964 und älter

Jeder Teilnehmer erhält beim Ziel einen Gutschein für eine Wurst mit Brot, gespendet von der Firma OMIKA Pfäffikon (Anlässe zum Thema Orientieren mit Karte). Die Wurst kann bei der Feuerstelle oberhalb des Vitaparcours-Startes selber grilliert werden. Getränke bitte selber mitbringen. Die Rangverkündigung findet um etwa 19.45 Uhr statt.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme ...

**Orientierungslauf-Gruppe Pfäffikon**

Bahnlegung: Sergio Zanelli

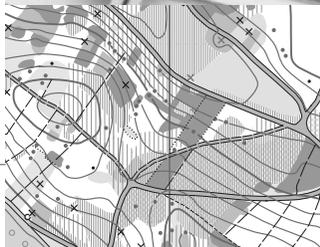
Kontakt: Ursula Wolfensberger, info@omika.ch



**OLG  
PFÄFFIKON**

www.OMIKA.ch

[www.olg-pfaeffikon.ch](http://www.olg-pfaeffikon.ch)





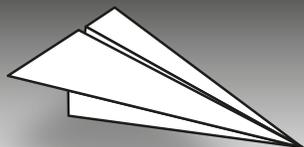
# ALLES FÜR OL!

Besuche uns am nächsten OL  
an unserem Stand oder im Web:  
[www.orientierung.ch](http://www.orientierung.ch)

Mobil 076 384 27 57  
Tel./Fax 044 202 27 57  
hans@orientierung.ch



Für Werbung, die sich abhebt ...



**bosshard-grafik**

Hittnauerstrasse 26  
8330 Pfäffikon ZH  
Telefon 044 950 00 12  
[www.bosshard-grafik.ch](http://www.bosshard-grafik.ch)



**OLG  
PFAFFIKON**

#### Erscheinungsdaten

Ausgabe	Redaktionsschluss	Erscheinungsdatum
Januar	5. Dezember	20. Dezember
April	5. März	20. März
Juli	5. Juni	20. Juni
Oktober	5. September	20. September

Redaktionsschluss für die Oktober-Ausgabe: 5. September 2014