INFOS FÜR NEWCOMER

ZUR OL-SAISON 2022

OLG PFÄFFIKON

Inhalt

Liebe OLG Pfäffikon Kids, Liebe Eltern 2

Trainingsbetrieb 3
- Kids-Training am Mittwoch 3
- Lauftraining/Hallentraining am Freitag 3
- Kartentraining am Mittwoch 3
- Frühlingslager 2022 3

OL-Wettkämpfe 4
- Kategorien 4
- JOM (Jugend-OL-Meisterschaft) 4
- JOM-Läufe 2022 4
- Punkteverteilung für die JOM-Kategorien D/H10 bis D/H18 4
- Nationale OL-Saison 5
- Nationale Läufe 5

Ausrüstung für den OL 6
- Kleidung 6
- Material 6

Zecken-Info 7
- Übertragene Krankheiten 7
- Hirnhautentzündung (FSME) 7
- Borreliose 7
- Schutzmassnahmen 7
- Zecken aufspüren und entfernen 7

Wichtige Kontaktdaten 8

Wichtige Links 8

Liebe OLG Pfäffikon Kids
Liebe Eltern

Wir freuen uns sehr, dass wir eine wachsende Gruppe Jugendlicher in den OL Sport begleiten dürfen. Unser oberstes Ziel ist es, den Jugendlichen den OL als Sportart näher zu bringen, technische und physische Fähigkeiten zu trainieren, den Zusammenhalt der Gruppe zu fördern und den Kindern und Jugendlichen ein gesundes Umfeld in ihrer Freizeitaktivität zu bieten.

Wir gehen davon aus, dass die Flut von Informationen für Kinder, Jugendliche und Eltern überfordernd sein kann, insbesondere wenn man noch nicht lange beim OL dabei ist. Dieses Dokument bündelt nützliche Informationen und kann euch als Leitfaden durch die Saison 2022 begleiten.

Wir freuen uns jedes Jahr über die fleissige Teilnahme aller Jugendlichen, sei es an Trainings, den Wettkämpfen oder im Lager.

Bei Unklarheiten oder für ein Feedback wendet euch doch direkt an jemanden vom Leiterteam.

Wir hoffen auf eine spannende und lehrreiche OL-Saison 2022!

Das Leiterteam der OLG Pfäffikon Kids

Trainingsbetrieb

Kartentraining am Mittwoch

Von Ende März bis Ende September, Besammlung 17.50-19:15 Uhr, an wechselnden Trainingsorten (meist Parkplätze am Waldrand). Die Treffpunkte findest du ab Ende März auf der Homepage der OLG Pfäffikon: www.olg-pfaeffikon.ch

Das wichtigste Training für OL-Läufer ist das Kartentraining: hier werden die technischen Fähigkeiten für den OL gelernt, verfeinert und gefestigt. Du lernst mit Karte und Kompass umzugehen, alle Zeichen (Signaturen) auf der OL-Karte zu verstehen und den Mut für die selbständige Postensuche an einem OL Wettkampf zu fassen.

Da wir als OL Läufer auch umweltbewusst sind, empfehlen wir üblicherweise das Bilden von Fahrgemeinschaften zu den Trainings. Meldet euch bei Bedarf bei jemandem vom Leiterteam.

Kids-Training am Mittwoch

von November bis März, Treffpunkt 17.30 Uhr an wechselnden Orten.

Das Laufen ist eine wichtige Komponente beim OL. Mit guten Ausdauer-Fähigkeiten macht OL noch mehr Spass!

Das Kids-Training für die Jüngeren und Newcomer ist als spielerisches Lauftraining angelegt. Mit zunehmendem Alter geht das Training in ein konventionelles Lauftraining über, bei dem der Spass am gemeinsamen Laufen im Vordergrund steht. Das Training startet jeweils an unterschiedlichen Orten. Um auch andere Bewegungsformen auszuüben und dem Körper etwas Lauf-Pause zu verschaffen gibt es Alternativtrainings (z.B. im Hallenbad, beim Badminton ...).

Lauftraining/Hallentraining am Freitag

von November bis März, 18.00 – 20.00 Uhr, Treffpunkt Turnhalle Pfaffberg.

Freitags starten wir bei jedem Wetter zu einem Lauftraining im Wald oder durch Pfäffikon. In verschiedenen Tempogruppen werden Laufschule, Intervall-Trainings, Querläufe, Hügelläufe, Fahrtspiele und andere Trainingsformen angeboten. Ab 19 Uhr bietet das Hallentraining den optimalen Ausgleich für OL-Läufer. Kräftigungsübungen, OL-Spiele und andere Ball-Spiele stehen auf dem Programm. Dieses Training ist für Jugendliche und Erwachsene gedacht.

OL Lager Frühling 2022

In den Frühlingsferien findet jeweils ein OL Lager statt, an welchem Kinder ab 10 Jahren alleine, jüngere Kinder hingegen in Begleitung Erwachsener teilnehmen können. Auch Erwachsene ohne oder mit grossen Kindern sind im Lager sehr willkommen.

2022 findet das OL Lager vom 23. bis 29. 4. in Wyssachen statt.

Weitere Infos finden sich unter: www.olg-pfaeffikon.ch

OL-Wettkämpfe

Die OL-Wettkämpfe werden in regionale OL (welche auch zur regionalen Jugend-OL-Meisterschaft JOM gehören) und die nationalen Läufe (inklusive Schweizermeisterschaften) eingeteilt.

Wenn du das erste Mal an einen OL teilnimmst, hilft dir gerne jemand vom Leiterteam bei den ersten Schritten. Es ist definitiv nicht schwierig! Wage es!

An regionalen OL kannst du dich häufig direkt am Besammlungsort anmelden, immer häufiger ist aber auch für diese Läufe eine Voranmeldung ein paar Tage vorher nötig. Für die nationalen Wettkämpfe ist eine Voranmeldung zwei Wochen vor dem Lauf immer Pflicht.

Fragt beim Leiterteam an, wenn ihr einen Transport zum Wettkampf braucht. Wir versuchen üblicherweise die Autos zu füllen oder reisen auch häufig per Zug /ÖV an die Wettkämpfe.

Wir würden es sehr begrüssen, wenn alle Trainingsteilnehmer pro Jahr an mindestens 6 regionalen OL (Jugendmeisterschaft) teilnehmen würden.

Kategorien

Teilnehmer an einem OL werden nach Geschlecht und Alter den Kategorien zugeteilt. Einsteiger beginnen typischerweise bei der Kategorie SCOOL (für Kinder) oder Offen kurz (Erwachsene). Für die jungen Teilnehmer geht es nachher bei ihren Alterskategorien weiter:

D10 bzw. H10 für alle bis Jahrgang 2012, D12 bzw. H12 für 2011 und 2010, etc. bis zu D18 bzw. H18 für Jahrgänge 2005 und 2004.

JOM (Jugend-OL-Meisterschaft)

Die JOM ist die Zürcher/Schaffhauser Jugend-OL-Meisterschaft, bei welcher es darum geht, sich über die ganze Saison hinweg mit Kindern und Jugendlichen der gleichen Kategorie zu messen. Die JOM-Läufe sind meist regionale OL im Kanton Zürich, welche für Einsteiger sehr gut geeignet sind.

Datum	Name	Verein	Karte	Distanz
Sonntag, 9. Januar 2022	Winter Stadt OL	OLG Pfäffikon	Uster	Sprint
Sonntag, 13. März 2022	Säuliämtler OL	OLG Säuliamt	Äugsterberg	Middle
Sonntag, 27. März 2022	2. Nationaler OL	OLG Pfäffikon	Tämbrig-Isikerberg	Long
Sonntag, 3. April 2022	Wisliger OL	OLG Weisslingen	Gsang-Furtbüel	Long
Sonntag, 8. Mai 2022	Galgener OL	OLG Galgenen	Buchberg	Long
Sonntag, 15. Mai 2022	Welsiker OL	OLG Welsikon	Andelfingen urban	Middle
Sonntag, 22. Mai 2022	Winterthurer OL	OLC Winterthur	Neuhegi	Sprint
Samstag, 9. Juli 2022	Bülacher OL	OLK Rafzerfeld	Ämperg	Middle
Samstag, 17. September 2022	ZH Oberländer OL	OLG Stäfa	Batzberg	Middle
Samstag, 1. Oktober 2022	11. Nationaler OL	OL Zimmerberg	Madrisa	Long
Sonntag, 30. Oktober 2022	Glattal OL / JOM-Schlusslauf	OLC Kapreolo	Egg-Platten Wehntal	Long

Für alle weiteren Informationen zu den JOM-Läufen: www.olvz.ch

Punkteverteilung für die JOM-Kategorien D/H10 bis D/H18

An jedem Meisterschaftslauf erhalten die Erstplatzierten 50 Punkte, die Zweitplatzierten 45 Punkte, die Drittplatzierten 42 Punkte, die Viertplatzierten 40 Punkte, die Fünftplatzierten 38 Punkte, die Sechstplatzierten 36 Punkte, dann jeweils 1 Punkt weniger bis zum 40. Rang (= 2 Punkte). Ab dem 41. Rang erhalten alle weiteren Klassierten einen Punkt.

Beim JOM-Schlusslauf gibt es 10 Punkte mehr, d.h. für den Sieger 60 Punkte.

Für das Gesamtklassement werden üblicherweise die sechs besten Resultate gewertet, mit Ausnahme der Kategorien D/H18 mit nur fünf Zählungen. Bei Punktegleichstand zählt die bessere Platzierung am Schlusslauf.

Nach dem Schlusslauf gibt es eine Rangverkündigung, an der möglichst viele anwesend sein sollten, um unseren Läufern unter den Siegern zu applaudieren! Für alle Teilnehmer am Schlusslauf, welche während der Saison an genügend Läufen klassiert waren, gibt es eine kleine Erinnerung.

OL-Wettkämpfe

OLG PFÄFFIKON

Nationale OL-Saison

Neben den JOM-Läufen gibt es noch die nationale OL-Saison. Die Distanzen zu diesen Wettkämpfen sind oft etwas weiter, weshalb auch die Reisezeiten etwas länger sind. Auch die Geländetypen können sehr unterschiedlich sein (z.B. Alpin, Voralpin, Jura, etc.). Eine Qualifikation für diese Anlässe ist nicht erforderlich; es können also alle OL-Läufer an diesen Wettkämpfen teilnehmen.

Auch die Schweizermeisterschaften zählen zur nationalen Saison.

Öfters finden zwei nationale OL oder Meisterschaften am gleichen Wochenende in derselben Region statt. Deshalb macht es gegebenenfalls Sinn, sich in der Nähe der Wettkämpfe eine Unterkunft zu suchen. Bei Fragen hierzu könnt ihr euch beim Leiterteam informieren. Genauere Informationen zu den Wettkämpfen findet man über den Schweizerischen OL-Verband: swiss-orienteering.ch > Wettkämpfe > Terminliste

Für alle nationalen Läufe und Meisterschaften ist eine Voranmeldung über ein Anmeldeportal nötig. Der Anmeldeschluss ist jeweils ca. drei Wochen vor dem Lauf. Eine Nachmeldung für diese Wettkämpfe ist nicht möglich, weshalb die Anmeldetermine nicht verpasst werden sollten!

Gerne zeigen wir euch bei Gelegenheit, wie das funktioniert.

Nationale Läufe

	Datum	Abk.	Anlass	Besammlung
Sa	12. 3. 2022	NOM	Schweizermeisterschaft Nacht OL	Dietlikon
So	20. 3. 2022	**A	1. Nationaler OL (Langdistanz)	Brugg
So	27. 3. 2022	**A	2. Nationaler OL (Langdistanz)	Pfäffikon ZH
Sa	9. 4. 2022	**A	3. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Bremgarten bei Bern
So	10. 4. 2022	**A	4. Nationaler OL (Sprint)	Bremgarten bei Bern
Do	26. 5. 2022	**A	5. Nationaler OL (Langdistanz)	Neuchâtel
So	29. 5. 2022	**A	6. Nationaler OL (Sprint)	Neuchâtel
Sa	11. 6. 2022	**A	7. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Basel
So	12. 6. 2022	SPM	Schweizermeisterschaft Sprint OL	Basel
So	12. 6. 2022	SSM	Schweizermeisterschaft Sprintstaffel OL	Basel
Sa	20. 8. 2022	MOM	Schweizermeisterschaft Mitteldistanz OL	Corcelles
So	21. 8. 2022	SOM	Schweizermeisterschaft Staffel OL	Schmidwald
Sa	27. 8. 2022	**A	8. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Campra TI
So	28. 8. 2022	**A	9. Nationaler OL (Langdistanz)	Dötra TI
So	4. 9. 2022	**A	10. Nationaler OL (Langdistanz)	Kei-Tiersteinberg
So	11. 9. 2022	LOM	Schweizermeisterschaft Langdistanz OL	Selamatt
Sa	1. 10. 2022	**A	10. Nationaler OL (Langdistanz)	Klosters
So	2. 10. 2022	**A	11. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Klosters
So	6. 11. 2022	TOM	Schweizermeisterschaft Team OL	Eggen

Ausrüstung für den OL

Die OL-Ausrüstung kann meist nur in den OL-Shops an einem OL Wettkampf gekauft werden.

Oder du kannst sie online bestellen:

- www.orienteering.ch
  (Marco Rancan ist Mitglied der OLG Pfäffikon.)
- https://olplus.ch

Kleidung

OL-Schuhe

Die OL-Schuhe sollten für guten Halt im Gelände eine genoppte Sohle aufweisen (ähnlich wie Fussballschuhe). Ab den Kategorien D/H16 werden auch Dobbspikes (mit kleinen Nägelchen) empfohlen. Diese verbessern die Bodenhaftung und können so das Unfallrisiko senken.

Da die Kinder schnell wachsen, verfügt die OLG über einige OL-Schuhe, welche von Kind zu Kind weitergegeben werden. Im Moment verfügt die Familie Flühmann über mehrere Exemplare, welche gerne ausgeliehen werden können.

Stulpen

Zur Schonung der Schienbeine gibt es, je nach Vorliebe, Schoner oder OL-Socken.

Laufdress

Ein Laufdress kann beim Clubverantwortlichen (siehe Homepage der OLG Pfäffikon) erworben werden. Auch hier lohnt es sich, erst mal beim Leiterteam nachzufragen, ob nicht noch alte Laufdresses weitergegeben werden können.

Material

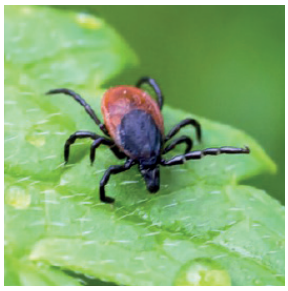
Kompass

Für erste Trainings und das Lager kann man sich vielleicht einen Kompass ausleihen.
Für die Wettkämpfe empfiehlt es sich aber, sich einen eigenen Kompass anzuschaffen.
Ein einfacher Daumenkompass, vielleicht mit drehbarer Buchse, genügt als Einsteigermodell. Lasst euch im OL-Shop beraten.

SI-Card

Ein Badge (auch SI-Card genannt, mit einem integrierten elektronischen Chip) kann an den JOM-Läufen gemietet werden. Für die nationalen OL braucht man hingegen eine eigene SI-Card. Es lohnt sich, beim Leiterteam nach einer alten Si-Card zu fragen, da viele OL Läufer erst vor kurzem auf die neue SI-Card umgestiegen sind. Die alten SI-Cards funktionieren aber noch problemlos.

Zecken-Info



Als OL-Läufer bewegen wir uns oft im Wald und durchqueren dabei Unterholz und auch Dornenfelder. Dort befinden sich leider auch Zecken ...

Zecken sind Parasiten, d.h. sie brauchen andere Lebewesen (in diesem Fall Tiere oder den Menschen), von deren Blut sie sich ernähren.

Übertragene Krankheiten

Zecken beherbergen Erreger und übertragen diese durch Bisse/Stiche. Diese können zu Krankheiten führen:

Hirnhautentzündung (FSME)

Die FSME-Erkrankung ist eine durch Zeckenstiche verursachte virale Erkrankung. Sie beginnt häufig wie eine Grippe mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen.

Die FSME-Impfung wird allen Erwachsenen und Kindern (ab 6 Jahren) empfohlen. Die Kosten für die Impfung trägt in der Regel die obligatorische Grundversicherung der Krankenkasse. Beste Impfzeit ist der Winter, um im Frühling bereits geschützt zu sein.

Borreliose

Die Lyme-Borreliose wird durch Bakterien verursacht, welche durch die Zecken beim Blutsaugen übertragen werden. Oft bildet sich bei der Borreliose eine ringförmige Rötung um die Einstichstelle (aber nicht immer!). Eine Impfung gegen Borreliose gibt es nicht. Die Borreliose lässt sich relativ gut (insbesondere im Frühstadium) mit Antibiotika behandeln.

Schutzmassnahmen

Das Risiko eines Zeckenstichs lässt sich durch einige Verhaltensregeln minimieren:

- Kleidung — Die Haut gut bedecken (lange Dresshosen oder kurze mit Stulpen/OL-Socken).
- Zeckenschutzmittel — Auf Haut und Kleidung auftragen
- Absuchen — Nach dem Training Kleider und Körper absuchen; bei Kindern auch auf die Kopfhaut beim Haaransatz achten. Vorsicht: Junge Zecken sind nur einen halben Millimeter gross.
- Zeckenbiss? — Zecke sofort entfernen

Zecken aufspüren und entfernen

Zecken beissen sich am liebsten auf warmen, feuchten und dünnen Hautpartien, wie Achselhöhlen, Schultern, Nacken, Haaransatz, Bauchnabel, Kniekehle, im Schritt und in der Armbeuge fest. Bei Kindern stechen die Zecken oft auch in die Kopfhaut.

Hast du eine Zecke entdeckt, dann zieh sie mit einer Pinzette aus der Haut: Die Zecke direkt über der Haut fassen und langsam – senkrecht zur Haut – herausziehen. Nicht drehen! Einmal zugepackt, sollte der Griff nicht mehr gelöst werden. Stichstelle desinfizieren.

Wenn der Kopf der Zecke in der Haut steckenbleibt, ist das nicht tragisch. Erreger können so nicht mehr übertragen werden. Meist wird das, was vom Parasiten übriggeblieben ist, vom Körper selbst herausgearbeitet. Wenn innerhalb von drei Wochen nach dem Stich eine der folgenden Beschwerden auftauchen, solltest du den Arzt aufsuchen und ihn darauf ansprechen:

- starke Rötung am Einstichort
- Schwindel
- grippeartige Beschwerden
- Gelenk und Kopfschmerzen
- Übelkeit

Wichtige Kontaktdaten

Demian Gander
Trainingsverantwortlicher OLG Pfäffikon

Mobil: 079 398 50 56
Mail: trainingschef@olg-pfaeffikon.ch

Nadine Kuhn
J&S-Coach

Tel.P.: 044 972 16 31
Mobil: 078 841 44 83
E-Mail: nadine.kuhn@gmx.ch

OLG Pfäffikon
Homepage: www.olg-pfaeffikon.ch

Links

SOLV Homepage (Schweizerischer OL Verband)
www.solv.ch
Für Termindaten, Startlisten, Ranglisten, Anmeldungen, ...

OLVZ Homepage (Zürcher OL Verband)
www.olvz.ch
Für regionale OL und JOM

Go2OL (Anmeldeportal)
www.go2ol.ch
Schweizerisches Anmeldeportal für nationale OL und Meisterschaften

Picotiming
http://entry.picoevents.ch
Anmeldeportal für JOM-Läufe (freiwillig)

World of O Homepage
www.worldofo.com
Für internationale Wettkämpfe, Mehrtage-OL, Berichte aus der ganzen OL-Welt, ...