

# FUESSSCHWEISS

NR. 3 / 2016



# Fuessschweiss

42. Jahrgang

Auflagen: 125 Stück

**Redaktionsschluss:** 25. November 2016

**Redaktionsteam:** Anika Näf, Lilian Beeler

**Redaktionsadresse:** Anika Näf, Bireggstrasse 17, 6003 Luzern  
anikanaef@mailtower.ch

**Erscheinungsdaten:** viermal jährlich  
jeweils Anfang März, Juni, September, Dezember



## Orientierungslaufgruppe Goldau

**Homepage:** [www.olggoldau.ch](http://www.olggoldau.ch)

**PC Konto:** 60 – 25594 – 3, OLG Goldau

**Mitgliederbeiträge:** Aktive (Jahrgang 96 und älter) CHF 40.-  
Junior (Jahrgang 97 und jünger) CHF 15.-  
Familie (Eltern oder ein Elternteil  
mit Kind/ern bis und mit Jg. 97) CHF 60.-  
Passiv (Gönner und Freunde) ab CHF 30.-

### Kontaktadressen:

<i>Präsident</i>	Markus Truttmann	041 / 857 05 30	salamare@bluewin.ch
<i>Aktuarin</i>	Vroni Stalder	041 / 855 34 35	vp.stalder@bluewin.ch
<i>Fuessschweiss</i>	Anika Näf	041 / 832 26 52	anikanaef@bluewin.ch
<i>Material</i>	Sepp Blank	041 / 855 28 54	jblank@bluewin.ch
<i>J+S-Coach</i>	Kornel Ulrich	041 / 850S 31 87	kornel.ulrich@bluewin.ch
<i>Nachwuchs</i>	Yves Aschwanden	041 / 855 56 91	yves.aschwanden@gmail.com
<i>Clubmeisterschaft</i>	Anni Pfyl	041 / 811 82 54	anpe.pfyl@bluewin.ch
<i>Kasse</i>	Anita Fassbind	079 / 405 57 21	anita_fassbind@hotmail.com
<i>Presse</i>	Sven Aschwanden	041 / 855 56 91	aschwanden.sven@gmail.com
<i>Kartenverkauf</i>	Ursula Wey	041 / 810 27 07	u-wey@sunrise.ch
<i>OL-Karten</i>	Markus Arnold	041 / 855 38 30	arnold.fam@bluewin.ch
<i>Mutationen</i>	Sepp Blank	041 / 855 28 54	jblank@bluewin.ch



# Liebe Leserinnen und Leser

Sache gits.. Diese Rubrik im Fuessschweiss mag ich seit jeher am liebsten. Bevor ich die Redaktion übernommen habe, war dies immer das erste, was ich im neuen Clubheft gelesen habe.

Doch damit diese Rubrik auch lebt, benötige ich Eure Mithilfe. Wer etwas passendes erlebt hat, darf mir dies gerne mailen, per SMS schreiben oder auch mit der Post...

Ich freue mich über spannende Anekdoten, denn dank den fleissigen Helfern für „Sache gits..“ konnten und können wir alle schmunzeln.

Jedoch noch zu etwas Anderem. Im letzten Jahr sammelten Pieter und Liz (zusammen mit der Familie Müller aus Zug) alte OL-Schuhe für den südafrikanischen Club Polokwane. In dieser Ausgabe findet Ihr einen Bericht über den Fundraising Event, welcher im letzten Februar im Chiemen stattfand. Weitere Informationen über den Club und was alles mit unseren Schuhen passiert ist, werdet ihr in den folgenden Fueschweiss-Ausgaben erfahren.

Wer jedoch noch mehr wissen möchte, darf sich gerne bei Pieter und Liz erkundigen.

Anika



# Mutationen

## Adressänderungen:

Werner Baumeler

Bäretswilerstrasse 2, 8340 Hinwil

Sonja Siegrist, Unterhof 6, 6424 Lauerz

Daniela Drein-Truttmann

Honegg 1, 6403 Küssnacht a. Rigi

Peter Epp, Zaystrasse 31, 6410 Goldau

Anika Näf, Bireggstrasse 17, 6003 Luzern

## Eintritte:

Peter & Myriam Ziswiler mit Ronja, Linus & Anika  
Almigweg 6, Oberarth

## Austritte:

Florian Suter, Via Samun 2, Falera

Silas Zurfluh, Arth



## Sache gits...

- Yeah, Yeah, Yeah. Naughty, Naughty! Nevertheless, very funny, well put.  
Etwas Reiferes?  
Sommerbiathlon: Nur 1 Fehlschuss (der etwas frischerer Ivan hatte 10 und der H21E Sven verschoss 9 und hat nur 1 Erfolg!) und dann am Sonntag Zweiter bei H75 in Sursee.  
... There is still hope for an old man. P.
- Als Laura W. beim Rigi-Sprint kurz vor der dem Ziel ist, nähert sich etwas und sie denkt, was kommt denn da für ein Düsenjet. Sie schaut nach hinten und merkt, den kenn ich doch...  
Erkennt ihr ihn auch zuoberst auf dem Podest?



# Clubmeisterschaft Bowling



Freitag 4. November 2016

Besammlung: 18.45 Uhr beim Bowling Center White Line in Meierskappel



## Inserateordnung Fuessschweiss

Ab dem Jubiläumsjahr 2017 erscheint der «Fuessschweiss» neu in Farbe. Dies ist die optimale Gelegenheit deine Firma in unserm Cluborgan zu präsentieren. Hast du also ein Skigeschäft, eine Massagepraxis, ein Advokaturbüro oder bist anderweitig selbständig tätig, kannst du als OLG-Goldau-Mitglied vergünstigt im «Fuessschweiss» inserieren.

### Tarifordnung

	Für Clubmitglieder	Externe Firmen
Rückseite	--	Sparkasse Schwyz
Ganze Seite im Heft	CHF 100	CHF 200
½-Seite im Heft	CHF 50	CHF 100

Der Preis beinhaltet ein farbiges Inserat in allen vier «Fuessschweiss»-Ausgaben 2017. Gerne kannst du auf Wunsch im redaktionellen Teil deine Dienstleistungen noch kurz vorstellen.



# Clubweekends OLG Goldau

Hier nochmals die Angaben zum letzten Clubweekend in diesem Jahr. Die OLG Goldau unterstützt auch dieses Weekend mit CHF 20/pro Person. Die Preise sind noch ohne diesen Abzug angeben.

## ANMELDUNG

Die Anmeldung für ein Weekend erfolgt

- via Doodle (<http://doodle.com/poll/gkv44nqczct3d2mh>) oder
- per Mail an Markus Truttmann ([salamare@bluewin.ch](mailto:salamare@bluewin.ch)).

Der Doodle-Link wird vor Anmeldeschluss nochmals verschickt. Bitte beachte den Meldeschluss

Für die rechtzeitige Laufanmeldung bist du selber verantwortlich ([www.go2ol.ch](http://www.go2ol.ch)).



## WEEKEND 4 WAADTLÄNDER JURA

Datum: 22./23. Oktober 2016

Programm: Sprint-Meisterschaft SPM (Wald) & 10. Nationaler OL

Karten: Petit Risoux/VD

Unterkunft : Centre Sportif de la Vallée de Joux, Le Sentier (wie Weekend 1)  
([www.centresportif.ch](http://www.centresportif.ch))  
mit OLG Galgenen zusammen; ausreichend Plätze reserviert

Preis:	Erwachsene	CHF 60 (inkl. Halbpension)
	Jugendliche 13 – 15 Jahre	CHF 52
	Kinder bis 12 Jahre	CHF 49

Meldeschluss Unterkunft bis 20. September 2016



# Unihockeyturnier vom 04.12.2016

Hallo Liebe Clubmitglieder

Dieses Jahr findet wieder der Unihockey Plausch am **04. Dezember 2016** statt. Für das Turnier benötigen wir auch dieses Jahr wieder die Unterstützung von euch.

Für die Festwirtschaft brauchen Rosi und Reni auch wieder diverse Kuchenbäcker/-innen. Wer einen Kuchen oder Ähnliches kreieren möchte spricht sich am einfachsten kurz mit Rosi ab: [peter.rosemarie@bluewin.ch](mailto:peter.rosemarie@bluewin.ch)

Ebenfalls sind natürlich alle auch sehr Willkommen als Teilnehmer oder Zuschauer. Die Ausschreibung inkl. Anmeldeformular findet Ihr auf der Homepage.

Vielen Dank für die Mithilfe.

Lars



## Gratulationen

- Herzliche Gratulation zu folgenden Abschlüssen:
  - Isabelle Feer, Kauffrau
  - Andrea Schuler, Matura
  - Nicolas Stalder, Matura
  - Anika Näf, Berufsmatura



**Herzliche Gratulation!**





# Regelung Fahrtspesen

Der Vorstand der OLG Goldau beantragt, dass Mitfahrende zu den OL-Wettkämpfen sich beim Fahrer angemessen an den Fahrkosten beteiligen. Die Entschädigung erfolgt direkt zwischen mitfahrenden Personen und Fahrer/in.

Richtwert:

- a) Distanzen bis 100 km: Fr. 5.- für Erwachsene ab 16 Jahren
- b) Distanzen mehr als 100 km: Fr. 10.- für Erwachsene / Fr. 5.- für Kids bis 16 Jahre

Mit diesen Beiträgen wird wenigstens ein Teil der Fahrkosten abgegolten. Selbstverständlich kann die Kostenbeteiligung auch mit Sachwerten (Kuchen & Kaffee) erfolgen ☺





# Rückblick SwissOWeek 2016

Oh, nein! Schon als Anika den Vorschlag brachte, für den FS-Bericht jeweils eine Teilstrecke auszuwählen, schwante mir Böses! Natürlich erwischte es mich gleich mit dem Bericht zur Vorwoche der SOW 2016, da ich zum 2. Posten der 4. Etappe eine unendlich lange Teilstrecke zu absolvieren hatte. Da nützte es gar nichts, dass ich diesen Posten perfekt erwischte!

... wäre doch nur die 4. Etappe ins Wasser gefallen -

dann müsste ich nicht vom Nationalen OL in Scuol berichten, der die Vor-(und erfolgreiche JWOC-) Woche eröffnete. Ihr würdet nicht erfahren, dass es im Unterengadin bei rund 30 Grad einen Sprint mit brutal-viel Steigungsmetern gab und einer langen Teilstrecke vom Inn bis oberhalb des Dorfes - wahrscheinlich hätte ich auch hier den Bericht schreiben müssen.

... vielleicht hätte ich einfach den 2. Posten auslassen sollen -

dann würdet ihr nie von der Biketour mit Tombo und Reni über den Bernina-Pass zur Alp Grüm (Reni) bzw. Poschiavo erfahren. Naja, Downhillen ist wirklich was für die jüngeren und ich bleibe künftig beim "Mamibiken".

... oder ich hätte einen meiner drei laufenden Unfallscheine für ein medizinisches Forfait der 4. Etappe nutzen können -

niemand würde von der wunscherschönen Wanderung über den Hahnensee zur Fuorcla Surlej wissen, wo Reni und ich mit der betagten, jagdbegeisterten, OL-kritischen Gastgeberin als einzige Gäste diskutierend dem Regen trotzten. Immerhin waren wir uns einig, dass die Gleitschirmflieger die grössere Gefahr für das Wild sind als die OL-Läufer.

... die Variante, mich einzig auf die Strecke von Posten 1 zu 2 zu konzentrieren, um so den einzigen clubinternen Gegner Kornel zum Schreiben zu zwingen, kam mir leider zu spät in den Sinn - weshalb ich gestehen muss, dass es in der Vorwoche gar mal Schnee hatte in St. Moritz, mehr als im Winterlager! Wie sagte es die oben genannte Beizerin: "Im Engadin schneit es in jedem Monat des Jahres - ausser im November und Dezember!"

... wahrscheinlich hätte ich andern Clubmitgliedern den Start bei den H50 schmackhaft machen müssen -

dann hätte diese über die Bergeller Höhenwanderung von Cascaccia nach Soglio bei schönstem Engadiner (Bergeller!) kaiserblauem Himmel berichten können.

... oder ich trainiere nun doch ein bisschen mehr (gut, die Chance unsern H50-Senioren-OL-Star zu schlagen bleiben wahrscheinlich gering)

immerhin würde ich dann mit einem guten Gewissen über die lockere Biketour ins Val Fex oder den feinen Kuchen im Café Grond in Sils oder die leckeren 4-Gang-Menüs in der Jugi St. Moritz oder das eine oder andere Bierchen berichten dürfen.

Ja, wenn das Wörtchen wenn nicht wär ...

Kusi



## Etappe 1:

Ich musste erst um 8.00 Uhr aufstehen, weil ich an diesem Tag nicht schaffen musste und eine späte Startzeit hatte. Nach dem Aufstehen nahmen meine Familie und ich ein feines Frühstück ein. Als wir fertig waren gingen wir in unser Zimmer um uns parat für den Wettkampf zu machen. Danach stiegen wir in unser Auto und fuhren ins Wettkampfszentrum. Als wir aus dem Auto stiegen, schien uns eine fröhliche Sonne entgegen. Zum Start mussten wir ziemlich weit laufen. Dann als es endlich losging und ich starten durfte, ging ich mit voller Konzentration ins Rennen. Ich hatte eine weite und anstrengende Bahn und machte viele kleine Fehler, die mir dann nicht so ein gutes Rennen erbrachte. Aber ansonsten war es ein schönes Gelände mit ein paar schnellen Übergängen. Als alle fröhlich oder auch nicht im Ziel waren, lief unsere Familie noch zum Inn und kühlten im sehr kalten Wasser unsere Füße. Danach liefen wir zum Auto und fuhren in die Jugi retour und dann war der wundervolle Tag auch schon wieder vorbei.



Gian-Andri M.

## Etappe 2:

Zu dritt bestiegen wir, fast schon ausgelaugt, den Hügel zum Start drei. Doch nach einer kurzen Pause waren wir schon wieder bereit für den eigentlichen Lauf. Wir starteten gut. Fast hatten wir das Gefühl, dass dieser Lauf einfacher sein wird, als die von Gestern. Vor allem, da OL am waldigem Gelände meine Spezialität ist. Zumindest hatte ich es so als Kind in Erinnerung...

Jedoch merkten wir mit der Zeit wie viele Hügeln wir mehr besteigen mussten als am vorherigen Tag. Auch merkten wir, wie uneben der Boden in diesem Wald war - laut meiner Freundin (eine Nicht-OL-Läuferin) "sehr gefährlich". Natürlich ist das ja nichts neues für die OL-Läufer. ;)

Zum Posten vier überquerten wir einen grossen Fluss und besuchten den Heim der kleinen Tierchen, auch bekannt als Mücken. Nachdem wir uns schleunigst von den Mücken entfernten haben, kamen wir schon zur nächsten Herausforderung. Wir hatten Mühe den Posten sechs zu finden und teilten uns auf. Jedoch mussten wir am eigenen Leibe erfahren, dass Teamwork das A und O ist und waren einig, dass wir uns nie mehr aufteilen sollten. Mit diesem Beschluss konnten wir somit den Lauf erfolgreich mit einem zufriedenen Gefühl und Unmengen von Mückenstichen am Körper zu Ende rennen.

Yasmine Z.



### Etappe 3, Diavolezza, teuflisch und Schwarz-weiss:

Schon am frühen Morgen machten wir uns auf den Weg vom WKZ zum Start 3. (Helfereinsatz) Schon nach wenigen Minuten wurde uns klar, dass der Anmarschweg zum Start viel zu knapp berechnet war. Um 10 Uhr war die erste Schicht fertig und wir konnten starten. Es war ein Lauf mit viel Höhe. Am Abend nach dem BBQ waren wir noch nicht satt und darum assen wir im Laudinella mit Paul noch eine Pizza.



Florin W.

### Ruhetag:

Früh morgens, als die ersten Sonnenstrahlen unser Zimmer erhellten, schlüpfen wir putzmunter aus den Federn und wollten den freien Tag in vollen Zügen genießen... Zugegeben, so lief es dann doch nicht ab.

Nach dem nächtlichen Frisbeespielen auf der Rundbahn und dem kurzen Abstecher in die SOW-Disco kamen wir am nächsten Morgen nicht so richtig in die Gänge und verschliefen sogar beinahe das Frühstück - Danke Anita fürs Wecken!

Während andere sich auch am Ruhetag sportlich betätigten, kosteten wir unsere Bähndlikarten in vollen Zügen aus und fuhren gemütlich mit Bus, Standseilbahn und Luftseilbahn auf den Piz Nair. Nach einem Picknick mit Wipflis und Gigers machten wir uns auf den Weg nach Corviglia (natürlich wieder mit der Bahn) und spazierten von dort aus nach Marguns. Dort angekommen, stürmten wir gleich die Strandkörbe, genossen das tolle Wetter und begaben uns beim Geocaching auf Schatzsuche.

Runter ins Tal ging es dann ausnahmsweise einmal nicht mit der Bahn, denn die Riesen-Trottinets weckten unsere

Aufmerksamkeit. Wagemutig bestritten wir die steile und steinige Abfahrt. Bis auf einen kleinen Zwischenfall (Namen werden an dieser Stelle keine genannt), den sogar Wipflis aus dem Bähndli mitverfolgen konnten, kamen wir schliesslich doch noch unversehrt in Cellerina an. Mit dem Bus ging es nach einem feinen Gelati wieder zurück zur Jugi.



Deborah, Andrea, Julia und Simona

#### **Etappe 4, Maloja:**

Der Tag begann trüb und regnerisch, was meiner Vorfreude nichts anhaben konnte. Da ich mich «nur» als Starthelferin gemeldet hatte, hatte mich das OL-Fieber nach den ersten drei Etappen doch noch gepackt und ich meldete mich ganz spontan in der Kategorie CS an. Entsprechend meiner Ausrüstung (eher Wanderin als OL-Läuferin) nahm ich mir vor, den Lauf für einmal langsam und konzentriert anzugehen. Im Laufgebiet war der Boden öfters mit Gras und anderen Pflanzen überwachsen, weshalb jederzeit mit «unterirdischen» Löchern gerechnet werden musste. Doch auch geistig war ich gefordert und musste mich mit den Kartendetails auseinandersetzen, obwohl es immer mal Auffanglinien gab. Bis auf den einen Posten, welchem ich diesen Bericht verdanke, konnte ich meine Vorsätze gut umsetzen. Bis ich im Ziel war, wurde auch das Wetter immer ansprechender und vergleichbar mit der ersten Hälfte der SOW. Somit konnte nach dem Zieleinlauf die gute Stimmung nochmals in vollen Zügen genossen werden.

Sonja S.

#### **Etappe 5:**

Ich frage mich, weshalb ich den Bericht schreiben soll und nicht Jacqueline. Denn bei Posten 3 habe ich sie eingeholt und danach gab es ein Team-OL. Ob ich wohl den 5. Posten ein paar Hundertstelsekunden nach ihr gestempelt habe? Anyway, Diese Etappe war für mein Können und Gefühl die beste der ganzen Woche, nicht etwa weil ich meine Konkurrenz im Griff hatte. Nein, ich habe von Beginn weg Karte und Gelände interpretieren können, was mir am Tag zuvor wahrlich nicht gelang. Meinen damaligen Frust konnte ich zum Glück im Ziel direkt bei "Capo uno" loswerden, so dass ich für die 5. Etappe wieder neuen Mut fassen konnte.

Da ich eine frühe Startzeit hatte und anschliessend meinen Helfereinsatz wahrnahm, konnte ich die gute Sicht und das schöne Wetter geniessen. Danach war meine Aufgabe am Start 2 zusammen mit Bruder Seppi, die Läuferinnen und Läufer ins erste Gatter einzulassen. Dies war mittlerweile keine Schwierigkeit, da wir ja bereits bei der 5. Etappe angekommen waren. Gegen 11.30 Uhr kam dann von unserem Startchef Chrigi die Meldung, dass ein Gewitter erwartet werde und wir nur noch bis 12:00

Uhr die Läufer starten lassen. Läufer, mit Startzeiten nach 12:00 Uhr hatten die Möglichkeit, sich vor 12:00 Uhr auf den Weg zu machen. Dies bedeutete, dass wir je näher die letzte mögliche Startzeit kam, die Leute ungeduldiger wurden und unbedingt starten wollten. Es wurde schwierig, dieses ganze Gewimmel unter Kontrolle zu halten. Zur Stärkung hat mir Chrigi irgendwann mal einen selbstgebrauten Espresso (wie jeden Tag)



in die Hand gedrückt. Aufgrund unserer Stresssituation konnte ich während einer halben Stunde den feinen Espresso nicht schlürfen und musste die Tasse bis 12:00 Uhr halten. Die Ankündigung des Gewitters hat voll zugehtroffen und es war absolut die richtige





Entscheidung, den Lauf vorzeitig abubrechen. Denn kaum waren die letzten Läufer gestartet, haben wir schon die ersten Regentropfen gespürt. Nicht lange dauerte es, bis Wind, Nebel und Donnerwetter eingetroffen waren. Schnell hat die ganze Startcrew mit dem Abbruch des Start 2 begonnen und im dichten Nebel das Material zum Start 3 gebracht, wo ein landwirtschaftliches Fahrzeug für den Transport bereitstand.

Weiter ging es zurück zur Bergstation, wo die Teilnehmenden angehalten wurden, bei der Bergstation zu warten, da die Bahn den Betrieb wegen des Gewitters einstellen musste und der Talweg nicht offiziell zum Runterlaufen freigegeben war. So haben sich viele Leute im und um die Station in ein trockenes Eckchen begeben.

Als das Gewitter vorbeigezogen war, wurde der Talweg freigegeben und es wanderte ein Tatzelwurm von Menschen den Berg runter.

Reni

### **Etappe 6, Sils:**

Nochmals früh aufstehen. Als ich aus dem Fenster schaue, ist es neblig. Soll ich wirklich schon aufstehen, Oder noch 2 Stunden schlafen? Ich entscheide mich fürs aufstehen! Der Wald ist vom gestrigen Gewitter noch sehr nass. Mein Ziel heute ist es, zum Abschluss einen Lauf ohne Umwege zu erreichen. Zum 1. Posten hat es kniehohes Gras. Zum Springen wie auf einem Teppich, dafür bin ich schon ganz nass, ebenso zu P2 und P3. Zum letzten P hat es sehr viel Fallholz und Steine und so koste ich die SOW noch etwas 😊. Es war eine schöne Etappe und so hatte es sich gelohnt schon um 6.00 Uhr aufzustehen.

Anni P.



# ZesOLNak-Trainingslager Flims

## Samstag, 6.8.2016

Nach einer rund 3 Stunden dauernden Anreise mit Zwischenstopps in Zug, Pfäffikon und irgendwo auf einer Landstrasse, während denen Athleten aufgegebelt, Pokémon GO gespielt und die aktuellsten Neuigkeiten ausgetauscht wurden, erreichten wir um die Mittagszeit herum unser (eher kleines) Lagerhaus in Flims. Die ersten offiziellen Programmpunkte waren das Beziehen der Zimmer und das anschliessende Mittagessen aus selbst mitgebrachtem Lunch und zwei verschiedenen Suppen (Kürbissuppe und Steinpilzsuppe), zubereitet von unserem Top Küchenteam Christine Gathercole und Regula Hodler mit Anhang.

Am Nachmittag durften wir ein TL-WarmUp in der Nähe des Crestasees im gleichnamigen Wald absolvieren. Dieses umfasste einen Linienlauf und vier Hasenjagden, die wir nacheinander zu absolvieren hatten. Bereits beim Linienlauf durch das steinige, fein gezeichnete und teilweise mit Grünzeug überwucherte Gebiet hatten die ersten Athleten Mühe und machten kurze Abstecher weg von der vorgegebenen Route, auf der irgendwo drei Posten gesteckt waren, weshalb nachher nicht alle jeden Postenstandort nennen konnten.

Am Ende der Linie erwarteten uns drei Trainer und sobald sechs bis sieben Athleten sich versammelt hatten, wurde zur Hasenjagd gestartet. Bei dieser ging es darum, dass der Trainer querfeldein irgendwie zum nur ihm bekannten Startpunkt gelangen musste und anschliessend dort die Karten (ohne diesen Startpunkt auf der Karte natürlich) an die Athleten verteilte. Unser Ziel war es nun, uns möglichst schnell im Gelände aufzufangen, die wenigen Posten auf der Karte anzulaufen und als erster der Gruppe im nächsten Ziel zu sein. Sobald alle im Ziel waren, wurde von dort zu einer weiteren Hasenjagd gestartet. Dieses Konzept klingt zwar einfach, ist es jedoch in diesem Gelände um Flims herum keineswegs (Teilnehmer der SOW 2011 erinnern sich vielleicht). Aus diesem Grund verschätzte sich nicht nur ab und zu der eine oder andere Athlet in seinem Standort, sondern auch das Trainerteam liess beispielsweise eine Gruppe aus Versehen von ausserhalb der Karte starten oder durchquerte (unwissentlich?) ein Sperrgebiet auf dem Weg zum nächsten Start.

Anschliessend an das Training fuhren wir mit den Büssli zurück zum Lagerhaus, wo wir bis zum Dehnen und anschliessenden Nachtessen Freizeit hatten. Nach Salat und Riz Casimir stand bis zur Nachtruhe nochmals Freizeit mit Olympia schauen, Monopoly, Dogg, usw. auf dem Programm, vereinzelt wurde auch noch das WarmUp vom Nachmittag ausgewertet.

## Sonntag, 7.8.16

Am Sonntag Morgen um 7.30 Uhr durften wir uns zuerst am reichhaltigen Morgenbuffet verköstigen, bevor es ans Einzeichnen der Bahnen für das Grob-Fein Training vom Vormittag ging. Bereits dies gestaltete sich nicht sonderlich einfach, da die Laufkarte Caumasee stark von den Farben braun und schwarz dominiert ist und auf den ersten Blick ziemlich detailliert zu sein scheint.

Nach der kurzen Hinfahrt und dem obligatorischen Einlaufen konnten die ersten um ca. 10 Uhr starten. Unterwegs entpuppte sich dann der Wald doch schöner als angenommen, gut belaubbare und mit Gras bewachsene Waldpartien wechselten sich mit steinigem

Geländekammern ab, die Suchaktionen einzeln oder in Gruppen zur Folge hatten. Rund eineinhalb Stunden später erreichten auch die Letzten das Ziel.

Wieder im Lagerhaus angekommen, hatte das Küchenteam bereits ein Buffet mit Brot, Fleisch, Gemüse, diversen Früchten usw. aufgetischt, von dem man sich einen Lunch zubereiten konnte.

Am Nachmittag stand nach einer kurzen Pause ein Doppelsprint als Probewettkampf mit Startliste und Sportident auf der Karte Flims Waldhaus an. Bereits den Weg zum Start zu finden war nicht für alle einfach, da wir individuell vom Lagerhaus an den Start einlaufen konnten und der Weg ausser auf einer Karte im Lagerhaus nicht ausgeschildert war.

Der erste Lauf selbst war sehr anspruchsvoll, eine geschickte Bahnlegung bewirkte viel Gegnerkontakt und einige Routenwahlen, welche den Athleten neben neuen Dickichten im Gelände physisch und psychisch alles abverlangten. Auch der zweite Waldsprint, bei der die Startliste der umgekehrten Rangliste des ersten Laufes entsprach, wurde im gleichen Wald ausgetragen. Man konnte an den Zeiten jenes zweiten Laufes ziemlich gut erkennen, dass sich die meisten bereits gut an das Gelände angepasst hatten und dieses vom ersten Lauf her kannten.

Im Anschluss an die Waldsprints durften wir uns im Caumasee erfrischen, bevor wir für das obligate Ausdehnen und Spaghetti cinque P ins Lagerhaus zurückkehrten. Am Abend standen das Auswerten der Trainingseinheiten, ein Input über die Trainingslehre und anschliessend Spiele auf dem Programm.

## **Montag, 8.8.2016**

Um 7.26 tönt immer lauter werdend die Musik des Handyweckers durch Zimmer. Da kommt Schulfeeling auf. Nun bleiben genau 4 Minuten um sich einigermaßen frisch zu machen und zum Morgen zu erscheinen. Unser Trainerteam ist dies bezüglich sehr strickt, dass mussten wir schon früher in der Woche am eigenen Leib erfahren. Nach der ersten Mahlzeit des Tages hat man gemütlich Zeit um sich fürs Training bereit zu machen. Heute geht's dazu hoch hinaus, ein Golf-Partner-OL auf dem Dreibündenstein ist angesagt. Das Prinzip ist, wie der Name schon sagt, dass gleiche wie beim Golf, nämlich den Ball, bzw. Badge mit so wenigen Schlägen, bzw. Kartenkontakten wie möglich „einzulochen“. Man läuft immer abwechselnd die Posten an, während der Partner hinterher läuft und die Kartenkontakte zählt. Wie im Golfen ist ein Hole-in-one das Ultimate, wobei vorab heiss diskutiert wurde, ob es als Hole-in-Zero gelten sollte, wenn man im weitsichtigen Gelände einfach dem vorderen Team folgt. Wir einigten uns jedoch schnell darauf, dass dabei aber der Trainingseffekt wohl etwas auf der Strecke bleibt und es deshalb nicht erlaubt ist. Nach gut 45min Auto- und 20 Minuten sehr gemütlichen Sesselbahnfahrt kommen wir bei der Bergstation an. Nun, heisst es Rucksäcke schultern und erstmals 45min zum Trainingsort laufen. Dort heisst es für Einige bereits, zügig umziehen und die 2.5km und 200m zu Start hochlaufen oder des Zeitmangels wegen rennen. Das Training selbst ist, dann keinen Bisschen leichter, auch wenn es extensiv ist.

Nach dem Training geht es den ganzen Weg wieder zurück, wobei es kurz vor der der Bergstation, zu einem Zwischenfall mit einem sehr sumpfigen Bach kommt, dem ein Flipflop zum Opfer fiel. Finder melden sich beim Trainerteam oder direkt bei J.H. Es ist ein Nachtessen mit dem Geschädigten ist als Belohnung ausgeschrieben. Zurück im Haus bleibt gerade genug Zeit zum Duschen und sich wieder auf den Weg in den Wald zu machen. Dieses Mal aber für etwas ganz und gar Erholsames, es ist ein Barbecue geplant. Nach dem



Essen und etwas Spiel und Spass folgt, letzte Programmpunkt im Lagerhaus, ein Input zum Thema Mental-Training, zum Abschluss eines erlebnisreichen, aber anstrengenden Tages.

### **Dienstag, 9.8.2016**

Die Enttäuschung über die verpasste Qualifikation für die olympischen Spiele in Rio nagt noch immer an unserem Trainer A(n)di „Mündi“ Lehmann. Dennoch ist heute sein grosser Tag. Der von ihm organisierte Middle Testwettkampf war das grosse Highlight eines feuchten Tages. Doch alles der Reihe nach: Nach dem Morgenessen kommt es zu einem handfesten Skandal. Für den Vielposten-OL müssen die Nachwuchstalente der Zentralschweiz die Posten selber abzeichnen. „Eine Frechheit! , es wäre doch keine grosse Sache, die Karten zu drucken!“, sagt ein Athlet, der anonym bleiben möchte. Doch wir wissen, dass dahinter ein Lerneffekt steckt. Womöglich sind die selber (schlecht) abgezeichneten Bahnen aber auch der Grund, wieso nur ein kleiner Teil alle 28 Posten anlief.

Beim Mittagessen kommt es zum zweiten Eklat. Beim Lunch war weder Fleisch noch Käse zu finden. „Ohne Fleisch, kein Preis! So kann ich meinen OLZ (optimaler Leistungszustand) nicht erreichen.“, so der einzige Zuger Vertreter des Zentralschweizer Nachwuchskaders. Die Raubtierfütterung fiel somit aus. Doch nun zum Leckerbissen des Tages: Adis Middle-Wettkampf. Starkregen, Temperaturen um den Gefrierpunkt, schnelles Gelände, professionelle Betreuung, Quali mit Massenstart und Final mit Jagdstart führten zu einem ultraspannenden und kräfteaubenden Rennen. Nach einer verdienten Dusche und einem Wahnsinnscomeback betreffend Essen beglückte uns die hungrige Heidi mit der ersten Schweizer Olympia-Medaille. #it'snevertoolateAdi

### **Mittwoch, 10.08.16**

Minutenlange Postensuche, schwere Beine und Dauerregen im Flimserwald – heute nicht! Es steht der Ruhetag auf dem Programm. Und gleich nach dem späten Erwachen (09:30 Uhr) gab es das heutige Bijou. Das ZesOLNak durfte einen vorzüglichen Brunch geniessen. 3-Minuten-, 5-Minuten & Rühreier gab es zur Wahl, dazu Speck und Zopf. Beim Kommentar, dass dies das beste „Kader-z'Morge“ jemals war, stimmten alle mit Händeklatschen zu. Der Ruhetag wurde anschliessend am frühen Nachmittag wörtlich genommen. Melonenessen und Monopoly gehörten zu den Highlights. Der Schwimmbadbesuch gegen den Abend wurde demnach sehnlich erwartet. Das Hallenbad war zwar klein, aber oho und dies machte schlussendlich jeden Athleten froh. Besonders das Whirlpool schien es einigen sehr angetan zu haben. Erholt, wie es nach so einem Tag sein sollte, klangen wir dann den Tag mit dem Nachtessen und dem üblichen Beisammensein aus.

### **Freitag, 12.8.2016**

Wie immer standen wir natürlich wieder voll fit um 7:30 auf und gingen frühstücken. Es gab Brot und Birchermüesli. Fürs Morgentraining hatten wir keinen weiten Weg, denn wir gingen auf den Fussballplatz 100 Meter von unserem Haus entfernt. Dort deponierten wir unsere Sachen und gingen ein bisschen Joggen um einzulaufen. Danach machten wir auf dem Platz Laufschule. Diese sieht immer etwas... gewöhnungsbedürftig aus. Aber genau deswegen ist es auch immer lustig. Nicht so zum Lachen war danach das Krafttraining, das wir absolvierten. Mit Müh und Not kämpften wir uns durch das Rumpf- und Sprungtraining.

Nach dem Mittagessen fahren wir früh ab zur Lagerstaffel. Wir waren in zweier Teams eingeteilt und jeder musste zwei Bahnen absolvieren. Wir machten eine Wette mit den zwei



starken Trainerteams: Wenn eines von uns geschalten wird erhalten alle eine Raketenglace, wer ein Team beide Trainierteams schlägt, dann eine Glace nach Wahl. Leider waren die Trainer noch zu wenig müde von der Woche und gewannen diese Wette. Doch so nett wie sie sind, gab es für alle ein Cornet. Am Abend spielten wir noch gemütlich Spiele und packten unsere Sachen.

### **Samstag, 13.8.2016**

Routine, 7:30 Frühstück. Die die etwas überlegt hatten, hatten schon gepackt, die anderen schmeissten noch schnell all ihre Sachen in ihre Taschen, bevor wir diese nach draussen bringen mussten. Kein Wunder bekam ich nach dem Lager noch Nachrichten, ob ich dieses Dress oder jene Jacke habe. Aber das ist bei jedem Lager so. Dann ging es ans putzen. Viele halfen mega mit, andere waren müde und drückten sich ein bisschen. Alles in allem aber gaben wir das Haus sauberer ab, als wir es empfangen haben. Also wir haben einen guten Job gemacht würde ich sagen. Unser Angehender Mechaniker Silvan versuchte noch von Anhänger für das Gepäck das Rücklicht zu reparieren, konnte aber wegen fehlenden Werkzeugen nicht viel machen. Also machten wir uns müde, trainiert und ohne Rücklicht auf dem Heimweg.



- Klassische Massage, Fussreflexzonenmassage
- Schröpfen, Ohrakupressur, ausleitende Verfahren
- Dorn – sanfte Wirbeltherapie
- Pflanzenheilkunde, Bachblüten, Schüsslersalze
- Diätetik

Naturheilpraxis Nina Schönbächler  
Wysserlen 1, 6430 Schwyz  
079 683 48 76 / [info@naturgesund-schwyz.ch](mailto:info@naturgesund-schwyz.ch)

[www.naturgesund-schwyz.ch](http://www.naturgesund-schwyz.ch)



# Fundraising Event im Chiemen

Liebe Mitglieder der OLG Goldau, OLV Zug und OLG KTV Altdorf

Im vergangenen Februar haben wir im Chiemen einen Fundraising Event für schwarze OL-Läufer Südafrikas organisiert, dank 50 Teilnehmern konnten wir 950 SFr. einnehmen. Die OLG Goldau spendete zusätzlich 500 SFr. Diesen Betrag durften wir dem Polokwane OL-Club (<https://polokwaneclub.wordpress.com>) überreichen, einem noch jungen Verein Südafrikas. Zusätzlich haben wir diesen aus armen Verhältnissen stammenden schwarzen Läufern viele OL-Schuhe und einige OL-Dresses geben können. Für diese grosszügige Unterstützung von eurer Seite her danken wir herzlich!

1450 SFr. sind viel Geld in Südafrika. Damit konnte 10 jungen Läufern eine OL-Reise - Miete Minibus, Benzin, Unterkunft und Startgeld - gesponsert werden. Sie besuchten die Mittel- und Langdistanz Meisterschaften der Region Gauteng (der „Kanton“ um Johannesburg herum, fast alle OL-Läufer kommen von da) und die südafrikanischen Sprintmeisterschaften, welche im Juni in der Region um die Stadt Sabie abgehalten wurden. Für die meisten Teilnehmer war es das erste Mal, dass sie im Wald OL liefen. In ihrem Heimatgebiet gibt es nur ein paar Schul-OL-Karten. Ephraim, der Präsident des POC und „Motor“ der schwarzen OL-Bewegung in Südafrika, schreibt im beiliegenden Bericht von den Erlebnissen dieses Wochenendes.

Da nicht der gesamte Betrag gebraucht wurde, konnten noch einige Schulhauskarten erstellt werden – cool, das OLG Goldau-Logo auf südafrikanischen Karten!



Die Ziele für die Zukunft sind mehr Kartenaufnehmer auszubilden und Leute zu suchen und auszubilden, die an Schulen OL-Projekte durchführen und junge Läufer betreuen. Gerne würden sie eine Schul-Wettkampfreihe auf die Beine stellen, ähnlich unserem sCOOL.



Ephraim erklärt seinem Neffen OL. Die Schnellsten eines Schulhaus-OLs

Ein weiteres Ziel ist, dass einige Polokwane-Läufer Ende September an den in Johannesburg stattfindenden südafrikanischen Meisterschaften teilnehmen können.

Wir werden auch im kommenden Winter einen Fundraising-Lauf organisieren und hoffen wiederum auf viele Teilnehmer. Wer Ephraim und seine Polokwane-Läufer schon vorher unterstützen will: Coni Müller verkauft OL-Büroklammern, die in Handarbeit in Südafrika hergestellt wurden. Die 5 SFr pro Stück gehen zu 100% an den Polokwane OL-Club. Ich werde die paper clips am ZJOM-Lauf Gemsfairen dabei haben.

Gerne nehmen wir auch weiterhin gebrauchte, aber noch intakte OL- oder Laufschuhe und OL-Kleider entgegen.

Bei dieser Gelegenheit möchten wir auf einen internationalen Mehrtagelauf hinweisen, der im Dez./Jan. 2017/18 in der Provinz Limpopo, im Einzugsgebiet des Polokwane OL-Clubs stattfindet: die 4. Austragung der BIG 5 OL-Woche, mit 4 Etappen im Wald und 1 urbanen. Nach 3 Austragungen westlich von Johannesburg wurde nun diese Gegend ausgewählt, auch damit die jungen, schwarzen Läufer des Polokwane Clubs die Chance haben, mitzumachen.



Wettkampfbereich ist die kleine Stadt Haenertsburg mit vielen Möglichkeiten an preisgünstigen Unterkünften. Unter [www.facebook.com/Big5Oweek/](http://www.facebook.com/Big5Oweek/) und [www.magoebasklooftourism.co.za](http://www.magoebasklooftourism.co.za), findet ihr viele Informationen zu Unterkünften, Sehenswürdigkeiten und Safari-Touren im nahen Krüger Nationalpark. Bei Fragen helfen wir gerne.

Und übrigens: Der südafrikanische Rand verliert von Jahr zu Jahr an Wert und macht das Leben in Südafrika für uns äusserst günstig!

Pieter + Liz Mulder, Coni Müller und family



# Ausgequetscht

*WER BIST DU?*

Blondie Laura Wipfli

*KÖNNTEST DU DICH KURZ VORSTELLEN?*

Helles Köpfchen, Zopf, Smile ;-)

*WAS IST DEIN AKTUELLER BERUF?*

3. Klässlerin

*WAS MÖCHTEST DU NOCH EINMAL TUN?*

Auf einem Podest strahlen

*IN WELCHEM GELÄNDE MACHST DU AM LIEBSTEN OL?*

Oberhalb der Baumgrenze, z.B. Furtschellas

*DEINE LIEBLINGSKARTE?*

Papas Kreditkarte!

*WIE KAMST DU ZUR OLG GOLDAU?*

Ich wurde hineingeboren...

*WIE LANGE BIST DU BEREITS DABEI?*

Länger als ich alt bin

*AN WELCHEN OL ODER WELCHES ERLEBNIS DENKST DU AM LIEBSTEN ZURÜCK?*

ZJOM Podest

*WELCHE SITUATION MÖCHTEST DU BEI EINEM OL NIE MEHR ERLEBEN?*

Dass ich den Startposten und den ersten Posten verwechsle.

*WELCHES SIND DEINE STÄRKEN IM OL?*

Steil ist geil!

*WO SIEHST DU NOCH VERBESSERUNGSPOTENTIAL BEIM OL?*

Höhenkurven interpretieren

*WAS IST DEIN NÄCHSTES GROSSES ZIEL?*

ZJOM Sieg

*WAS MÖCHTEST DU SONST NOCH SAGEN?*

Gruss von Blondie ☺

*WEN MÖCHTEST DU IM NÄCHSTEN FUESSCHWEISS AUSGEQUETSCHT HABEN?*

Tim Giger



# Clubmeisterschaft OL

## Kids

1. Anna Stüdeli	23.22	30 Punkte
2. Laura Wipfli	25.27	27
3. Aron Stüdeli	31.04	25

Ivan Wipfli P falsch 10

## Juniorinnen

1. Fiona Roffler	35.57	30
2. Julia Wipfli	38.15	27

## Damen/Herren ü60

1. Anita Wipfli	46.45	30
2. Rosi Feer	52.46	27
3. Enikö Stüdeli	56.38	25
4. Sepp Blank	58.14	24
5. Stefan Aschwanden	59.47	23
6. Nora Lichti	60.47	22
7. Anna Pfyl	73.59	21
8. Reni Truttmann	81.28	20
9. Matthis Marty	fehlende P	19

Gast Barbara 48.41

## Herren

1. Sven Aschwanden	37.46	30
2. Yves Aschwanden	42.49	27
3. Kornel Ulrich	50.34	25
4. Sven Wey	53.35	24
5. Isabelle Feer	54.42	23
6. Lorenz Pfyl	56.09	22
7. Paul Stalder	64.33	21
8. Peter Pfyl	68.03	20
9. Thomi Stüdeli	70.28	19
10. Martin Pillat	72.00	18
11. Peter Feer	91.48	17

Gast Veronique 57.38





# Wöschhänki

## 49 Churer OL, 04.06.16

1. A2 Kornel Ulrich

## Luzerner OL, 05.06.16

1. HAL Sven Aschwanden
1. H45 Paul Stalder
1. H12 Timon Wey
1. D35 Anita Wipfli
1. D70 Liz Mulder
2. H75 Pieter Mulder
2. H16 Sven Wey
2. D50 Rosmarie Feer
3. H65 Josef Blank
3. H14 Florin Wey
3. H12 Ivan Wipfli
3. D60 Margrit Siegrist
3. D18 Andrea Schuler
3. D10 Laura Wipfli

## 60. Schweizer 5er Staffel, 12.06.16

1. OLG Goldau Yves, Kornel, Lorenz, Timon, Sven

## 44. Biberister OL, 19.06.16

1. D70 Liz Muler

## 3. Nationaler, 25.06.16

1. H10 Loris Wey
1. DB Ursula Wey
2. H14 Florin Wey
5. H12 Timon Wey
5. H45 Daniel Giger
5. D50 Rosmarie Feer
6. HE Sven Aschwanden
7. D10 Laura Wipfli
7. D18 Simone Fankhauser
9. H16 Sven Wey

## 4. Nationaler, 26.06.16

1. H50 Kornel Ulrich
1. DB Ursula Wey
1. D35 Anita Wipfli
2. H10 Loris Wey
4. H12 Timon Wey
4. D10 Laura Wipfli
5. HE Sven Aschwanden
8. H45 Daniel Giger
9. D50 Rosmarie Feer

## SOM, 03.07.16

2. H150 Daniel Giger mit Team
2. H14 Florin und Timon Wey
3. D120 Anita, Enikö und Rosi

## 5. Nationaler, 10.07.16

1. H10 Loris Wey
1. HAL Thomas Schilter
3. H12 Timon Wey
4. H65 Josef Blank
8. H45 Daniel Giger
8. D50 Rosmarie Feer
9. HE Sven Aschwanden
9. H65 Matthias Marty

## Urner OL, 27.08.16

1. H40 Martin Pillat
1. H45 Kaspar Wipfli
1. H65 Josef Blank
1. H14 Florian Wey
1. DAK Ursula Wey
1. D70 Liz Mulder
2. HAL Sven Aschwanden
2. H12 Timon Wey
2. D35 Anita Wipfli
2. OK Medes Mengelt
3. H12 Ivan Wipfli
3. D14 Julia Wipfli





# SWISSLOS

## + SPORT-TOTO

Für einen starken Schwyzer Sport!

## Nicht vergessen!

### Wettkämpfe

#### September:

04. 6.Nat. OL Irchel  
10./11. Clubweekend (Seerücken)  
18. Zuger OL (Hünenberg)

#### Oktober:

15./16. 8./ 9.Nat. OL (Aarau)  
22./23. Clubweekend (Petit Risoux)  
29. ZJOM Schlusslauf (Schutt)

#### November:

6. TOM (Rheinfelderberg)

### Trainings - Daten

07. OL-Kurs 14 (Höhrohnen)  
14. Training für alle (Meggerwald)  
21. OL-Kurs 16 (Seewen)  
28. OL-Kurs 17 (Seebodenalp)

19. Training für alle (Schwyz)

4. CM Bowling (Meierskappel)  
5. Meringue-Tour  
20. Longjogg mit OLV Zug

> Ich biete massgeschneiderte und individuelle Produkte. Genauso wie meine Bank.

> Daniel Staub, ASCO Bettwaren AG

