



LÖCHLISAMMLER

 **LV
ZUG**



Geschenke?
Finden Sie bei uns!



claro-Läden

claro Weltladen **Ägeri**
Höfnerstrasse 14

claro Weltladen **Baar**
Leihgasse 1a

claro Weltladen **Cham**
Knauerstrasse 9

claro Weltladen **Küssnacht**
Küferweg 4

Löchlisammler 3/2021

Nr. 217

Herausgeber	OLV Zug (Orientierungslauf-Vereinigung Zug)
Auflage	220 Exemplare (2 - 4 mal jährlich)
Redaktionsteam	Sylvia Binzegger, Kathrin Borner
Nächster Redaktionsschluss	April 2022
Homepage	www.olv-zug.ch
Bankverbindung	Zuger Kantonalbank, IBAN CH08 0078 7000 0721 7910 9

Vorstand

<i>Präsident</i>	Eichholzweg 35a	041 741 29 75
Clerici Peter	6312 Steinhausen	peter.clerici@bluewin.ch
<i>Kassier, Vizepräsident</i>	Feldhof 9	041 760 69 15
Hess Stefan	6300 Zug	stefan.hess@datazug.ch
<i>Aktuarin, Chefin Wettkämpfe</i>	Feldhof 9	041 760 69 15
Müller Hess Cornelia	6300 Zug	coni.mueller@datazug.ch
<i>Umwelt und Behörden</i>	Johannisstrasse 29	041 781 14 41
Zahner Roland	6330 Cham	roland.zahner@datazug.ch
<i>Karten</i>	Grundstrasse 2c	041 761 74 70
Gloor Markus	6340 Baar	markus.gloor.ch@bluewin.ch
<i>Nachwuchs</i>	Burgmatt 17a	079 329 67 85
Henggeler Livia	6340 Baar	livia.schiffi@bluewin.ch
<i>J+S-Coach, Cool & Clean</i>	Schlossberg 8a	079 765 51 88
Rubitschon Urs	6343 Risch	urs.rubitschon@datazug.ch

Weitere Kontakte

<i>Löchlisammler</i>	Kirchgasse 21	041 761 86 50
Binzegger Sylvia	6340 Baar	sylvia.binzegger@bluewin.ch
<i>Clubadministration</i>	Waldeggstrasse 8a	041 750 69 19
Schönenberger Patricia	6314 Unterägeri	patricia@beautymountain.ch
<i>Verkauf OL-Dress</i>	Bühlstrasse 37	041 750 57 87
Müller Erika	6314 Unterägeri	mueller-erika@gmx.ch
<i>Verkauf OL-Karten</i>	Waldeggstrasse 8a	041 750 69 19, 078 713 67 45
Schönenberger Christoph	6314 Unterägeri	christoph@beautymountain.ch
<i>PR, Medien</i>	Burghaldenstrasse 52	079 776 82 62
Rubitschon Milena	5600 Lenzburg	milena.rubitschon@gmx.ch

In dieser Ausgabe

Editorial	2	Clubfest	14
Einladung GV	4	Rückblicke	16
Jahresberichte	5	Interview mit Mark Gloor	20
Aargauer 3-Tage-OL	9	Analyse eines...	24
Clubmeisterschaft	10	Wüssed Sie scho...?	27
Jugendcup	12	Resultate	29

Liebe OL-Kolleginnen und Kollegen

Man sitzt vor einem leeren Blatt, sinniert wie und womit man es füllen könnte und es will einem partout nichts einfallen. Gut, es ist Weihnachts-, Corona- und Winterzeit - aber irgendwie muss es da schon noch einen Bezug zum OL geben, ansonsten könnte man ja einfach etwas daherschwurbeln, was ja aktuell hoch im Kurs ist, aber kaum eine Bereicherung darstellt.

Der Einstiegs- und der Schlusssatz sind wohl gegeben - immerhin - bitzeli wie beim OL: Start und Ziel sind bekannt, das Dazwischen offen, aber es ergibt sich meist, dass man Posten anlaufen und sich für Routen entscheiden muss. So weit, so gut.

„Wenn man nicht weiss, wohin man will, so kommt man am weitesten“ (Shakespeare) tönt erstmals tiefergründig - kommt aber für Orientierungslaufende eher schräg rein - und hilft auch nur bedingt - und auch die Clerici-Lösung - $\text{Ti}(\text{CHO}_2)$ / $\text{Ti}(\text{C}_3\text{H}_3\text{O}_4)$ (immerhin nicht toxisch) - trägt wenig bei zu einem geschliffenen, fundierten Text.

Aber, auf der Suche nach Orientierung besinnt man sich gerne auf das Bekannte: Fakten, Fakten und Studien, alphabetisch abgelegt im Archiv und griffbereit für Notfälle und Schreibblockaden. Also dann:

Gabun (Zentralafrika) hat 2 Millionen Einwohner und obwohl 90 % Prozent seiner Fläche mit Wald bedeckt ist, gibt es keine OL-Laufenden weit und breit. Gut, es ist Regenwald und es herrscht ein tropisches Klima.

Oder die weitaus spannendere Studie englischer Forscher, die die Orientierungsfähigkeit von 560'000 Erwachsenen in 57 Ländern untersuchte. Das Resultat zeigt, wenig überraschend, dass die Fähigkeit,

sich räumlich zurechtzufinden, in der Menschheit ungerecht verteilt ist.

Demnach können sich die Menschen in Skandinavien(sic), Nordamerika, Neuseeland und Australien im Durchschnitt sehr gut, die Bewohner Indiens, Ägyptens und des Iraks hingegen sehr schlecht orientieren. Die Schweiz liegt in dieser Rangliste auf einem der hinteren Plätze des ersten Drittels – zusammen mit Deutschland, Frankreich und Grossbritannien schneidet sie etwas besser ab als südeuropäische Staaten. (Die Top-Resultate unserer Elite-LäuferInnen strafen diese Studie allerdings Lügen).

Erstaunlich ist aber die Korrelation, die dahintersteckt.

So hängen ökonomischer Wohlstand und Navigationskünste eng zusammen. Wem es wirtschaftlich gut geht, der ist vermutlich häufiger und über weitere Strecken unterwegs als ärmere Menschen, und diese Reisen könnten die Fähigkeit zu navigieren schulen. Und es wird auch festgehalten, dass in den Ländern auf den Spitzenplätzen das Auto dominiert. Will heissen, das Autofahren fördert die Fertigkeit, den Weg zu finden.

Und so bleibt mir noch, euch allen eine besinnliche Weihnachtszeit, sonnige Wintertage für motivierende Trainingseinheiten und einen sanften Start in unser Jubiläumsjahr zu wünschen.

*Euer Präsident
Peter*

Agenda

- mittwochs Winter-Lauftraining**
gemäss Homepage, Beginn 18.30 Uhr
- freitags Hallentraining**
Schulhaus Kirchmatt 20.00 Uhr
- So 20.02. GV der OLV Zug**
16.00 Uhr, Zuwebe, Baar,
- im März Mithilfe Förster Steinhauserwald**
März (Details folgen)
- Sa 12.03. Schweizermeisterschaft Nacht-OL**
Wangenerwald/OLC Kapreolo
- So 13.03. 43. Säuliämtler-OL**
Aeugsterberg / OLG Säuliamt
- Sa 19.03. Rymenzburger-OL**
Sonnenberg/ OLG Rymenzburg
- So 20.03. 1. Nationaler (Langdistanz)**
Rietenberg / OLK Argus
- So 27.03. 2. Nationaler (Langdistanz)**
Tämbrig-Isikerberg / OLG Pfäffikon
- Sa 09.04. 3. Nationaler (Mitteldistanz)**
Löörwald-Riedererwald / OK Bremgarten
- So 10.04. Nationaler (Sprint)**
Bremgarten bei Bern / OK Bremgarten

Zum Titelbild: Eine Weltreise rund um den Globus - exklusiv für OLV-Zuger. Erst recht in Zeiten, wo Reisen nicht selbstverständlich ist. Herzlichen Dank Sandrine und Martin für diese gelungene Clubmeisterschaft. Mehr darüber auf Seite 10.



Einladung zur 50. ordentlichen Generalversammlung der OLV Zug*

Datum: Sonntag, 20. Februar 2022

Beginn: 16.00 Uhr

Ort: Zuwebe, Untere Rainstr. 31 / Baar

Statutarische Geschäfte / Traktanden

1. Begrüssung und Wahl der Stimmenzählenden
2. Genehmigung des Protokolls der GV 2021
3. Jahresberichte 2021 (LS 3/2021)
4. Jahresrechnung 2021, Revisorenbericht
5. Wahl des Präsidenten
6. Festsetzung des Jahresbeitrages 2022
7. Anträge
8. Genehmigung des Budgets 2022
9. Jahresprogramm 2022
10. Ehrungen
11. Varia

Allfällige zusätzliche Traktanden oder Anträge sind dem Präsidenten bis spätestens 2 Wochen vor der GV (bis 6. Februar 2022) schriftlich zu melden.

Es gilt das Schutzkonzept der OLV Zug sowie das 3G-Konzept des Bundes (BAG)

Rahmenprogramm

Lauftraining

Wie in den letzten Jahren bieten wir auch dieses Jahr wieder ein Lauftraining von ca. 50 Minuten in verschiedenen Stärkegruppen an. Der Start ist um 14.30 Uhr bei der Zuwebe.

Nachtessen

Nach der GV sind alle Mitglieder zu einem Nachtessen eingeladen. Damit die Küche planen kann, bitten wir um eine **Anmeldung für das Nachtessen** bis Sonntag, 13. Februar 2022 an peter.clerici@bluewin.ch.

*Auf Grund der Unabwägbarkeiten bezüglich der Corona-Pandemie kann es zu kurzfristigen Änderungen kommen.

Jahresbericht 2021 der Orientierungslauf-Vereinigung Zug

Der Vorstand setzte sich aus folgenden Personen zusammen:

Peter Clerici	Präsident
Roland Zahner	Umwelt und Behörden
Mark Gloor	Karten und Material
Stefan Hess	Kassier, Vizepräsident
Cornelia Müller	Aktuarin, Organisatorische Leitung
Urs Rubitschon	J&S + sCOOL
Livia Schifferle	Nachwuchs

Der Vorstand hat sich unter dem Jahr zu 5 Sitzungen getroffen, eine Sitzung wurde per zoom abgehalten.

Folgende Arbeiten wurden ausserhalb des eigentlichen Vorstandes durchgeführt:

Koni Imhof	Abendläufe
Patricia Schönenberger	Administration
Sylvia Binzegger	sCOOL
Christoph Schönenberger	Verkauf OL-Karten
Erika Müller	Verkauf OL-Dress
Milena Rubitschon	Medien, Berichterstattung
Webpage	Joël Borner
Sylvia Binzegger,	Löchlisammler
Andrea Hösli, Patricia Moeri,	
Kathrin Borner	

Sportliche Erfolge

Podestplätze an Meisterschaften 2021:

Meisterschaft	Kat.	LäuferIn	Rang
WMOC / Sprint	H85	Ernst Moos	2.
Velence / Ungarn			
LOM	HAL	Joël Borner	1.
Hilferenpass	D55	Coni Müller	1.
	H75	Ernst Spirgi	3.
NOM	D55	Coni Müller	1.
Bettmeralp			
MOM	DAM	Sonja Borner	1.
Marbachegg	D55	Coni Müller	1.
	HAL	Joël Borner	2.
SOM	D 210	Anna Schnüriger + Team	1.
Grand Belmont			
TOM	D210	Anna Schnüriger + Team	3.
Toppwald			

Coni Müller (D55) gewinnt die **SOLV-Jahrespunkteliste**.

An der grössten OL-Staffel der Welt, der Jukola, nahm eine reine Zuger Mannschaft teil und schlug sich im technisch anspruchsvollen Gelände in Rovaniemi sehr beachtlich.

ZJOM-Meisterschaft

- Loris Küng (H18) wird 3.
- Dario van Binsbergen (H12) wird 4.
- Andrea Hess ist Kadermitglied im ZesOLNaK

Clubleben

Coronabedingt fiel ein Teil der OL-Frühlingsaison aus. Die GV fand virtuell (per zoom) statt und die Abstimmungen und Wahlen wurden ebenfalls online durchgeführt.

Wettkämpfe

Der 51. Zuger Frühlings-OL konnte - als einer der ersten Läufe nach der verordneten Zwangspause - am geplanten Datum in Baar durchgeführt werden. Über 800 Teilnehmende waren der Lohn für einen nahezu perfekt organisierten Lauf, der Laufleiter Steve Spirgi und sein Team haben ganze Arbeit geleistet. Gerühmt wurden auch die anspruchsvollen Bahnen von Markus Küng und Jörg Schifferle.

Der 75. Zuger OL fand, unter der Ägide von Stefan Hess und Roland Zahner, im Herbst bei nasskaltem, regnerischem Wetter in der Stadt Zug statt - und vermochte dennoch über 350 OL-Begeisterte anzulocken. Auf den kniffligen Bahnen von Herbert Reinecke und Coni Müller wurde um jede Sekunde gekämpft.

Der sCOOL-Cup fand, unter der Lei-

tung von Sylvia Binzegger, in Hagedorn statt. Über 1000 SchülerInnen nahmen daran teil. Unter den Teilnehmenden waren auch die OL-Weltmeister Kasper Harlem Fosser und Simona Aebersold auszumachen. Beindruckend ist die Konstanz der hohen Teilnehmerzahlen über die letzten Jahre.

Anlässe

Im Herbst wurde die Clubmeisterschaft in Form einer Weltreise durch die Stadt Zug durchgeführt. Die motivierte Flughafen-Crew, Sandrine Müller und Martin Moser, boten den Reisenden einen spannenden Flug durch die Zuger Altstadt bzw. die halbe Welt. Den Clubmeistertitel sicherte sich Markus Küng bei den Herren und bei den Frauen schwang Karin Müller obenaus.

An der Zuger Trophy wurde, organisiert durch Steve Spirgi, wiederum an jedem Austragungsort eine OL-Bahn angeboten.

Das Clubfest, mit über 60 Teilnehmenden ein gut besuchter Anlass, bot die ideale Gelegenheit sich auszutauschen und der Geselligkeit zu frönen.

Mit dem Berglauf (Coni Müller) auf den Zugerberg, dem Milchsuppen-Abendlauf (Koni Imhof) im Deinikerwald, dem Samichlaus-OL (Coni) und dem Longjog (Kathrin) zum Sihlsprung wurden weitere Trainingsmöglichkeiten angeboten.

Ein SeniorInnen-Weekend (Coni) wurde in Seelisberg, zusammen mit den Säuliämtern, durchgeführt.

Im ersten Halbjahr wurden, trotz Corona, einige OL-Trainings für Alle

(Coni), Stadt-Sprint und im Wald, (mit Zeitmessung) angeboten. Dazu gab es noch einen Fundraising-Event in Form eines Sprint-OLs in Hagendorn.

Im Frühling haben wir der Waldgenossenschaft Steinhausen unter die Arme gegriffen und den Steinhauserwald gesäubert.

Seit dem Herbst bietet Markus Küng jeden Mittwoch ein spannendes Lauf-/OL-Training an.

Das Hallentraining fiel im Winter 21 aus, konnte aber im Herbst wieder gestartet werden - unter der (An)Leitung von Marius Hodel wird eine gute Kondition garantiert.

Auch 2021 bot die OLV Zug - trotz oder gar wegen Corona - ein vielfältiges und breites Angebot an OL-Aktivitäten an. Dazu brauchte es immer wieder zahllose freiwillige Organisatoren und engagierte Helferinnen, welche uns dies ermöglichen. Allen ein herzliches und grosses Dankeschön für ihren wertvollen Einsatz zugunsten unseres Sports.

Der Präsident Peter Clerici

Umwelt und Behörden

Dem kantonalen Amt für Wald und Wild wurden Anfang Jahr fünf OL-Wettkämpfe der OLV gemeldet (Frühlings-OL, Milchsuppe-Abend-OL, sCOOL-Cup, Zuger OL und Samichlaus-OL). Wie mit dem Präsidenten der Waldgenossenschaft Steinhausen vereinbart, wurden WaldZug und die Waldgenossenschaft Steinhausen ebenfalls über die Veranstaltungen informiert. Der Frühlings-OL (Baar), der sCOOL-Cup (Hagendorn) und der Zuger OL (Stadt Zug) fanden im urbanen Gebiet statt.

Am 27. März halfen 22 OLV-Mitglie-

der dem Förster der Waldgenossenschaft Steinhausen u.a. beim Räumen von Altholz und Dornensträuchern im Steinhauserwald.

In der Funktion als regionale Fachstelle wurden die Kartenprojekte „Baar“ und „Oberwil“ beurteilt. Dieses Jahr fand kein Treffen der regionalen Fachstellen statt, da das Präsidium von Christian Mittelholzer an Ursula Bornhauser wechselte.

Roland Zahner

Karten

Im Kartenwesen hat sich wieder einiges getan.

Markus Küng hat die Karte Stadt Baar für den Frühlings-OL überarbeitet.

Ernst Spirgi hat die Karte Sijentalwald komplett überarbeitet. Leider ist seine Arbeit durch den grossen Sturm im Sommer zunichte gemacht worden. Wir müssen nun schauen, wann wir wieder eine Karte von diesem Wald aufnehmen können. Ernst hat auch die Karte Baarburg Süd bzw. Höllwald komplett neu kartiert. Das heisst von Grund auf neu gezeichnet mit den heute verfügbaren sehr detailreichen Basisdaten.

Für den Zuger Team-OL wurde die Karte Stadt Zug Ost neu kartiert. Diese Karte wird nun noch erweitert für den Zuger Frühlings-OL 2022.

Bei den Schulhauskarten gab es einige Neuerungen. Es gibt nun neue oder aktualisierte Karten von Zug Guthirt mit GIBZ, Kanti Zug, Oberägeri, Rotkreuz, Steinhausen Feldheim und Sunnegrund. Für nächstes Jahr sind weitere Projekte geplant. Das Ziel ist, dass sämtliche Schulhäuser im Kanton Zug über eine aktuelle Schulhauskarte ver-

fügen.

Zusätzlich wurden für die OL-Strecken bei der Zuger Trophy neue Karten für Unterägeri und Menzingen erstellt.

Nicht vergessen zu erwähnen möchte ich die Auszeichnung von Andrea Hess für ihre Maturaarbeit für die Erstellung der Karte Oberwil durch die Schweizerische Gesellschaft für Kartografie mit dem Preis «PrixCarto – start».

Nächstes Jahr ist geplant, wie bereits erwähnt, einige Schulhauskarten zu erneuern und als Ersatz für den arg mitgenommenen Sijentalwald den Chilchberg neu aufzunehmen.

Ich möchte mich bei unseren Kartenaufnehmern für ihr Engagement zugunsten der OLV Zug herzlich bedanken.

Mark Gloor

J+S-Coach

Die OLV Zug führte im 2021 keine Nachwuchsabteilung und somit auch keine offiziellen Jugend&Sport Aktivitäten durch.

Am 14. September 2021 fand in Hagedorn der sehr gut besuchte sCOOL-Cup statt. Über 1'000 Schülerinnen und Schüler rannten von Posten zu Posten vom Start bis ins Ziel. Motiviert und mit guten Tipps für die Postenjagd ausgestattet wurden sie durch Simona Aebersold und Joey Hadorn, welche einen Einsatz für die Jugendausbildung bei uns absolvierten. Sylvia Binzegger und ihr Team haben diesen ziemlich aufwändigen OL-Anlass einmal mehr perfekt organisiert und als Lohn viele fröhliche Kindergesichter und den Dank der Lehrerinnen und Lehrer erhalten. Auch der Vorstand der OLV Zug dankt Sylvia und den Helfern für diese wertvolle Arbeit.

Urs Rubitschon

Mutationen

Eintritte

- Harms Florian (74) und Séverine (76) mit Constantin (08) und Maximilian (11), Waldhofstrasse 6, 6314 Unterägeri
- Moser Martin (78), Burgunderstrasse 11, 3018 Bern

Mutationen

- Borner Christoph, Im Sesselacker 67, 4059 Basel
- Borner François und Schneider Iris, Scalettastrasse 118, 7000 Chur
- Hotz Simone, Michelsmatt 4, 6340 Baar
- Müller Sandrine, Burgunderstrasse 11, 3018 Bern
- Oswald Margret, Oberseeburggrain 16, 6006 Luzern
- Oswald Matthias, Stalden 14, 6344 Meierskappel
- Studer Ursina, Friedaustasse 5, 7205 Zizers

Bei Sonnenschein kann ich die erste Hälfte meiner Bahn laufen, dann wird es

Blitze verbreiten Schock

langsam dunkler bis ganz unheimlich dunkel.

Kurz vor dem zweitletzten Posten wird es plötzlich leuchtend hell! Ungefähr 30 m links von mir hat sich ein Blitz mit einem Wahnsinnsknall in den Boden gehauen. Ich zucke schockartig so sehr zusammen, dass mir das Aufrichten nicht auf Anhieb gelingt. Noch kauern und schaue ich zurück nach der Läuferin, welche ich kurz zuvor überholt hatte und muss sehen, dass sie mit ausgestreckten Armen flach bäuchlings auf dem Boden liegt. Erschrocken springe ich zu ihr und frage: "Was häsch du? Gaht's dir guet?" Zitternd antwortet sie: "Ich bi sooo verschrocke", erhebt sich und geht weiter (später erzählt sie mir, dass ihr erst im Ziel die Beine den Dienst schockartig total versagten).

Einige Minuten später höre ich einen weiteren lauten Knall – auch das tönt wie ein Blitzeinschlag. Bei diesem Ereignis hat Hanspi erlebt, wie etwa 50 m vor ihm der Blitz bei einer Tanne eingeschla-

gen hat und diese rundherum für einen Moment von einem orangen Lichtschimmer umgeben war. Als er bei diesem Baum vorbeikam, war dessen Aussehen aber wieder ganz normal (vielleicht hat er die Nadeln erst später schockartig verloren?).

Im Ziel kommt ein Knabe zu mir und fragt: "Häsch die zwei Chinese gseh?" Ich stelle fest, dass ich keine Chinesen gesehen habe. Ziemlich aufgekratzt durch das eben Erlebte, erwidert er: "Ja weisch, det wo de Blitz grad vor mir igschlage häd – ich ha richtig müesse brämse." Und dann schildert er die Situation der beiden Chinesen: "Eine isch zerscht an Bode abegheit, dänn händ si sich umarmed und (schockartig) agfange brüe.".

Als ich im Wettkampfbereich ankomme, höre ich, dass ein Suchtrupp ausgerückt ist: Die Ehefrau eines Seniors hat von dessen Alarm-Uhr einen Notfallruf erhalten. Schliesslich hat sich auch dieses Problem zum Guten gewendet, die Uhr hat nur auf einen "schockartigen" Stoss reagiert und der Uhrenträger ist unverseht selbstständig aus dem Wald zurückgekommen.

von Ruth Bieri

Tour dur Zug

Eine O-dyssee durch den Kanton



1. Etappe: 03.04.2022

2. Etappe: 26.06.2022

3. Etappe: 17.09.2022



Clubmeisterschaft 2021

Am Freitag, 3.9.2021 kontrolliere ich am frühen Morgen meine Inbox und finde folgendes Mail: Vielen Dank für Ihre Buchung der Last-Minute-Reise! Ihr Flug wird morgen am Samstag um 14:00 abheben. Hä?? Leicht irritiert wollte ich es schon löschen ohne genau durchzulesen, da fällt mir auf, dass der Flug bei der OLV Zug Air gebucht wurde. Da habe ich mich tatsächlich angemeldet! Meine Reise beginnt also am folgenden Tag um 14:00 Uhr, anbei sei der Boarding Pass. Auf was habe ich mich da eingelassen? Super, hoffentlich klappt auch alles, mit all den komplizierten Einreisebestimmungen...

Pünktlich erscheine ich am Flughafen. Von überall her höre ich Lautsprecherstimmen mit Informationen zu den aktuellen Flügen. Nach anfänglichem Suchen finde ich anhand der Schilder den Abflugbereich mit Check-in, Sicherheitskontrolle und Passkontrolle. Beim Check-in bekomme ich meinen Schweizer Pass samt Boarding-Karte und muss mich nun entscheiden, ob ich Weltenbummler oder First Class Traveller bin. Hmm... ich entscheide mich für ersteres. Weiter geht's zum Gate 9. Ein hochprofessioneller Fluglotse in Uniform samt Mütze will bitteschön meinen Pass sehen. Ob ich geimpft sei? Ich bekomme meinen ersten Stempel: ein gemeines, grünes Coronavirus.

Er erklärt mir, dass ich bei meiner Weltreise bei jeder Landung den Pass stempeln soll. Ich bekomme eine Karte mit der vorgesehenen Flugroute für die Weltreise. Nun bin ich bereit, kann also meinen Flug starten. Der nette Fluglotse wünscht mir einen guten Flug. OK,



probieren wir's mal...

Erster Stopp ist in der Nähe der Kirche: Wer hett's erfunde?? D' Schwiizer natürlü - oder ebe nöd. Bin mir überhaupt nicht sicher, ich glaube nämlich alle aufgezählten Sachen seien nicht von Schweizern erfunden worden (Sudoku, OL...) - und stemple alle drei - und mache schon den ersten Fehler...

Der zweite Posten führt in den Drachenschlund. Drinnen herrscht ein penetranter Geruch, den man eher auf der gegenüberliegenden Seite des Rachens vermuten würde. Stempeln und schnell raus hier! Die arme Andrea hat diesen unangenehmen Ort zum Fotografieren ausgesucht - wie lange sie dies wohl aushält? Beim dritten sollte ich wissen, ob jener Wind, der zurzeit in der Schweiz weht, einen portugiesischen oder spanischen Ursprung habe. Keine Ahnung! Gottseidank treffe ich hier Peter, und nehme denselben Stempel.

Und so renne ich ganz verschwitzt in der prallen Sonne bei sehr warmen Temperaturen von Posten zu Posten und versuche, meine Hirnzellen eingeschaltet zu lassen. Beim Posten 6 landen wir im Bermuda-Dreieck. Oje, mehrere Clubkollegen laufen in jegliche





Richtung - der Weg zum exakten Postenpunkt ist durch ein Gartentörchen mit befestigter "Privat"-Tafel versperrt, also Laufverbot! Aha, man muss den Posten innerhalb des Dreiecks finden - auch da hilft man einander und verhindert einen Absturz. Danach geht's runter zur Burg, hinter die Migros und in die Altstadt. Dort herrscht Grossbetrieb, anscheinend ist Flohmarkt, der unglaublich viele Leute anzieht. Man muss durch das Gewühl und sich einen Weg zwischen den Ständen bahnen, bis man die Gasse zum See erreicht. Bei einigen Posten darf man gnädigerweise einfach stempeln, ohne schwierige Fragen zu lösen. Bei der Hofstrasse ist man eigentlich in Japan und muss eine Postkarte in die Schweiz schreiben, und diese soll bitteschön korrekt adressiert in den eigens dafür vorgesehenen Briefkasten geworfen werden.

In der Nähe der Shedhalle hat uns die Stewardess Drinks bereitgestellt. Dankeschön! Den gönne ich mir während des Laufs. Kurz darauf lande ich wieder auf Schweizer Boden. Eine äusserst adrette Fluglotsin, auch sie in Uniform samt Mütze und Badge um den Hals, begrüsst mich und notiert den Zeitaufwand. Jetzt korrigiert sie meine Schmet-

terlinge-, Fussball-, Herzen- und Vögelstempel - leider nicht alles richtig. Ich hätte wohl besser - wie eine Gewinnerin - einfach irgendeinen Stempel genommen, ohne die Fragen durchzulesen!

Nach so viel Reisen gibt's nichts Besseres als eine angenehm kalte Dusche. Danach wird auf der Terrasse des Zuger Flughafens ein wunderbares Essen mit feinem Apérogebäck, grilliertem Gemüse, Würsten, Salaten serviert. Auch beim üppigen Dessertbuffet wird ausgiebig zugelangt. Bei netter Unterhaltung geniessen Weltenbummler wie auch die First-Class-Reisenden die Stärkung.

Danach werden die Gewinner bekanntgegeben. Und eigentlich bin ich nicht ganz traurig, kein Jahr lang ein gefräßiges, nicht ganz so hübsches Säuli in meiner Wohnung hüten zu müssen. Ich hatte keinen Schimmer, welche Überraschungen so eine Clubmeisterschaft bergen würden. Es war ein tolles Erlebnis. Hut ab und ganz herzlichen Dank an Martin und Sandrine für die sehr aufwendige, top durchgeplante, ungemein unterhaltsame und nicht zuletzt weiterbildende Weltreise - ich buche gerne wieder bei euch! Vielen Dank auch an Peter, den Grillmeister, und an alle, die die feinen Apéro-Beiträge und Desserts mitgebracht haben.

PS: Ich staunte nicht schlecht, als einige Wochen später meine Postkarte für meinen Sohn im Briefkasten lag: abgestempelt in Ginza, Japan!! Unglaublich!

Brigitte di Cicco





Jugendcup 1985 - 2021

Am Samstagmorgen wurden in Luzern, Schwyz, Chur und Pfäffikon junge Sportler gesichtet. Ob es sich wirklich um Athleten handelte, ist ungewiss: Die meisten hielten einen Zauberstab in der Hand, eine funkelnde Krone blitzte in der Tasche oder sie schleppten gar eine grosse Kiste mit pinkem Kostümmaterial mit sich umher.

Kaum in Reutlingen angekommen, tauchten unzählige weitere merkwürdig gekleidete Menschen auf. Die einen trugen Jagdgewänder, andere waren in Schale gekleidet und nochmals andere schmückten sich mit Blumenketten. Alle zogen gruppenweise an den Waldrand, voran jeweils ein grosses Banner mit einer besonderen Aufschrift. An einer Stelle versammelten sich diverse Sportler: Ein Golfer, ein Tennisspieler, ja sogar ein Springreiter war dabei – es scheint sich also tatsächlich um einen Sportanlass zu handeln! Und siehe da: Wenig später ertönte die Stimme des Speakers in den Lautsprechern und der Jugendcup 2021 wurde eröffnet. Es gab

Staffel-Instruktionen und schon bald ging es mit den ersten Massenstarts los. Tja, und da wurden sogar einige pinke Tütüs über OL-Hosen gestülpt (wie diese nach dem Querlaufen durch Dornfelder aussahen, muss man an dieser Stelle wohl nicht erwähnen 😊). Die Zuschauerpassage war ziiiiiieeeeeemlich lange, aber unsere Flitzer waren so schnell, dass nur wenige Fotos geschossen werden konnten. Gian ni war ganz vorne dabei und übergab Lavio als Zweitem. Der Zürisnob von der Kategorie H14 war zu diesem Zeitpunkt aber leider schon relativ lange im Wald verschwunden. Der ahnungslose Speaker erzählte uns dann durch die Lautsprecher, dass der Zürcher nun die Zuschauerpassage passiert hätte und er sich auf der Schlusschlaufe befinde. Doch als unsere H14-Lillifee Lavio Müller mit einem riesigen Vorsprung ins Ziel geflitzt kam, war doch auch der Speaker für kurze Zeit sprachlos (er dachte sich wahrscheinlich: „Was macht denn da das Gurkenkader an der Spitze??“). Aber

Jugendcup/ZesOLNak

für unsere Kaderjungs war es schon klar: An der diesjährigen Staffeln wird es einen „easy win“ geben. Pascal und Elia liefen ebenso souverän und brachten den Sieg ins Ziel. Auch die Frauen zeigten gute Leistungen: Vor allem Luisa Gartmann. Das Damenteam schaffte es schlussendlich auf den vierten Platz. Wenig später hat uns Véronique verraten, dass das ZesOLNak nach der heutigen Staffeln die Gesamtrangliste anführt – was für eine Ausgangslage!!!

Auf dem Parkplatz der Unterkunft angekommen, schleppten wir unser Gepäck zur Turnhalle. Herumstehende Feuerwehrleute musterten unser rosarotes Outfit und meinten spöttisch: „Ich glaube, da han ich aso scho lieber mini Flammeschutzbekleidung aah.“ Nach dem Duschen (man munkelt, dass gewisse Athletinnen die Duschzeit von einer Stunde voll ausgeschöpft haben) konnten wir unseren Hunger stillen: Spaghettiplausch, ein kleiner Salat und für jeden ein Linzertörtli. Letzteres konnte selbstverständlich auch aufbewahrt werden, sodass es am nächsten Tag zerdrückt und dadurch nicht mehr ganz so trocken zu essen war.

Bei kühlem und leicht regnerischem Wetter fand am Abend ein freiwilliges Fussballturnier statt (ZesOLNak mit grandiosem Sieg gegen die Zürcher 1:0). Man munkelt, das Achte Weltwunder schwebt im Glitzerwald: Das ZesOLNak könnte den Jugendcup gewinnen! Mit dieser unglaublichen Traumvorstellung wurde es auch in der Turnhalle in Andelfingen langsam dunkel. Man hoffte es zumindest: Kurz nach Mitternacht war es wieder hell, die Bewegungsmelder hatten sich einge-



schaltet.

Danke Gianni und Jan, dass ihr dann in eurem tollen Pyjama die Stecker gezogen habt!

Die Wecker klingelten schon früh und man staunte nicht schlecht, als seeeehhrr laute Musik aus den Turnhallenboxen dröhnte. Diesen Weckruf hatten wir unserem Nachbarkader zu verdanken (Name der Redaktion bekannt). Die frühe Abfahrt lohnte sich eindeutig, denn so konnten wir Lillifeen den einzigen überdachten Platz im WKZ beschlagnahmen. Laut den Weisungen dauerte der Weg an den Start 30 Minuten. Aber man munkelt, dass sich ein Flitzer rund 15 Minuten vor seiner Startzeit noch immer im WKZ aufgehalten hat. Zum Glück hatte er Flügel und konnte innert Kürze hochfliegen.

Die Liversultate der Team-1-Läufer/-innen wurden direkt ins Rechnungsbüro gesandt. Eifrig wurden die Punkte gezählt. Endlich stand es fest: Das Achte Weltwunder ist Tatsache – seit 1985 feiert das Gurkenkader erstmals wieder den Jugendcupsieg! Tja, so hatte es eben für die Zürcher keinen Platz mehr auf dem Podest. Die Tischbombe explodierte dank Lillifee Lavio, die Korken knallten (Richtung Zürcher, uppssiii) und die leckeren Torten rundeten unseren „easy win“ glitzernd ab.



Clubfest 21

Désigné comme volontaire pour rédiger le résumé de la fête du club de cette année, j'ai un peu pensé à l'origine à me revancher et à vous turlupiner avec un texte en français. Heureusement pour vous, de nos jours, un texte peut être traduit quasi simultanément avec l'aide de multiples applications online... Néanmoins, je ne vais toutefois pas trop faciliter la tâche pour la lecture....

Zum Thema, nach einem Jahr Unterbruch durfte wieder das Clubfest unter dem Motto **3G*** stattfinden. Unter Einhaltung der geltenden Corona-Massnahmen bestand für das Fest eine Zertifikatspflicht, und tatsächlich stand beim Eingang zum Schulhaus Kemmatten in Hünenberg **1P** als Türsteher

und kontrollierte akribisch die Gültigkeit der Zertifikate. Erst danach konnten uns die **4D** des Clubfest-OKs empfangen und einen reichhaltigen Begrüssungsapéro anbieten. Bevor es mit dem traditionellen Raclette zum Essen los ging, hat uns **1P** das Programm des Abends noch vorgestellt und einige Freiwillige ausgelost, unter anderen **1O** für den Bericht mit der Zusammenfassung des diesjährigen Clubfestes, **5S** für die Aufräumarbeiten und **3K** für die Küche. Für den Bericht wurde zuerst die Nummer **81** ausgelost, dummerweise gab es nicht ganz so viele Teilnehmer (immerhin um die 60 Mitglieder) und die Zahl wurde mit einem Zaubertrick plötzlich zu 18 umgewandelt... Pech für mich.



Zwischen Hauptgang und Dessert fand die Nominierung des/der Nachfolgers/in für den Wanderpreis statt. Die **9G** des Wanderpreises der OLVZ überlegte erst, ob ein Mann auch eine Wildsau sein kann. Schlussendlich ist es egal ob Wildschwein, Wildsau, Keiler oder Bache, gewählt wurde **1A** gemäss Reglement aufgrund seines



mutigen und rücksichtslosen Durchkämpfens des Unterholzes sowie seines Durchhaltevermögens trotz dreckigen und widerlichen Umständen. **1A** nahm an der grössten OL-Staffel der Welt teil, lief selbstverständlich die technisch anspruchsvollste und längste Strecke bis zum

Polarkreis, im Dunkel, mit einer 5.2km langen Teilstrecke (Luftlinie), bei Kälte und Regen in Sümpfen und half nebenbei einer verletzten Teilnehmerin eines anderen Teams.... Herzliche Gratulation zu dieser unglaublichen, grossartigen, saumässigen guten Leistung und Ausdauer! Der Wanderpreis ist absolut verdient.

Nach einem oder mehreren Durchgängen beim wie üblich vielfältigen und kalorienreichen Dessertbuffet war die sportliche Ehrung an der Reihe. **1P** zählte alle Punkte (nicht nur auf seiner Schürze, so viele hat er nie bekommen!), war aber nicht ganz sicher, ob vierte Plätze mit den «médailles en chocolat» auch für die Ehrung galten. Schlussendlich waren **11G**, die für ihre in verschiedenen Kategorien erreichten Spitzenresultate in den letzten zwei Jahren bei Meisterschaften Preise erhielten. Anschliessend fand eine weitere Auslosung statt, diesmal nicht um Jöblis zu verteilen, sondern Goodies, nämlich die

begehrten OLVZ-Adventskalender. Leider wurde die Nummer 18 nicht noch einmal gewählt...

Nächstes Jahr feiert die OLVZ ihr 50. Jubiläum und die Clubreise in Finnland ist schon gebucht. Ausserdem ist eine andere auf drei Tage festgelegte OL-Veranstaltung geplant: die «Tour dur Zug», eine O-dyssee durch den Kanton Zug mit Etappen am 03.04.2022, 26.06.2022 und 17.09.2022. Reserviert euch die Daten!

Es war wie immer ein gelungener Abend. Nochmals einen grossen Dank an die **4D** und **1P** für die perfekte Organisation des Clubfestes, an alle freiwilligen Helfer für die Unterstützung während des Abends und herzliche Gratulation an die **11G** und **1A** für die ausserordentlichen Leistungen.

Claude Girardin

*) **3G**: gemeinsam, gemütlich, geniessen;
1P: ein Präsi;
4D: 4 Damen (Patricia M., Patricia S., Karin V. und Kathrin B.);
1O: ein Opfer (Berichtschreiber);
5S: fünf Serviceangestellte;
3K: drei Küchenassistenten;
9G: neunte Gewinnerin (Patricia M.);
1A: ein Ausdauerathlet (Joël B.);
11G elf Geehrte (Ernst M., Ernst S., Joël B., Daniel H., Sonja B., Coni M., Gümisi G., Anna S., Andrea H., Loris K. und Dario v.B.)



Rückblicke einiger Saison-Highlights



sCOOL-Cup Hagendorn

Wenn das Hagendorner Schulhaus zur Sportarena wird und das Dorf aus der Vogelperspektive wie ein Ameisenhaufen scheint, dann ist sCOOL-Cup! Viele fröhliche Kinder, viele engagierte Helfer: alle am Suchen, Finden oder Unterstützen. Zweimal verschoben, aber nie aufgehoben wurde dieser Anlass nach einer langen pandemiebedingten Durststrecke zum Saison-Highlight vieler Schulklassen. Das lange Warten hat sich definitiv gelohnt!





Zuger OL, Kanti Zug

Zuger OL

Nach einem sonnigen sCOOL-Cup nutzten einige begeisterte (Neu-) OL-Fans die Gelegenheit, am verregneten Zuger OL teilzunehmen. Die Stadt Zug bot erwartungsgemäss viele schöne Akzente.





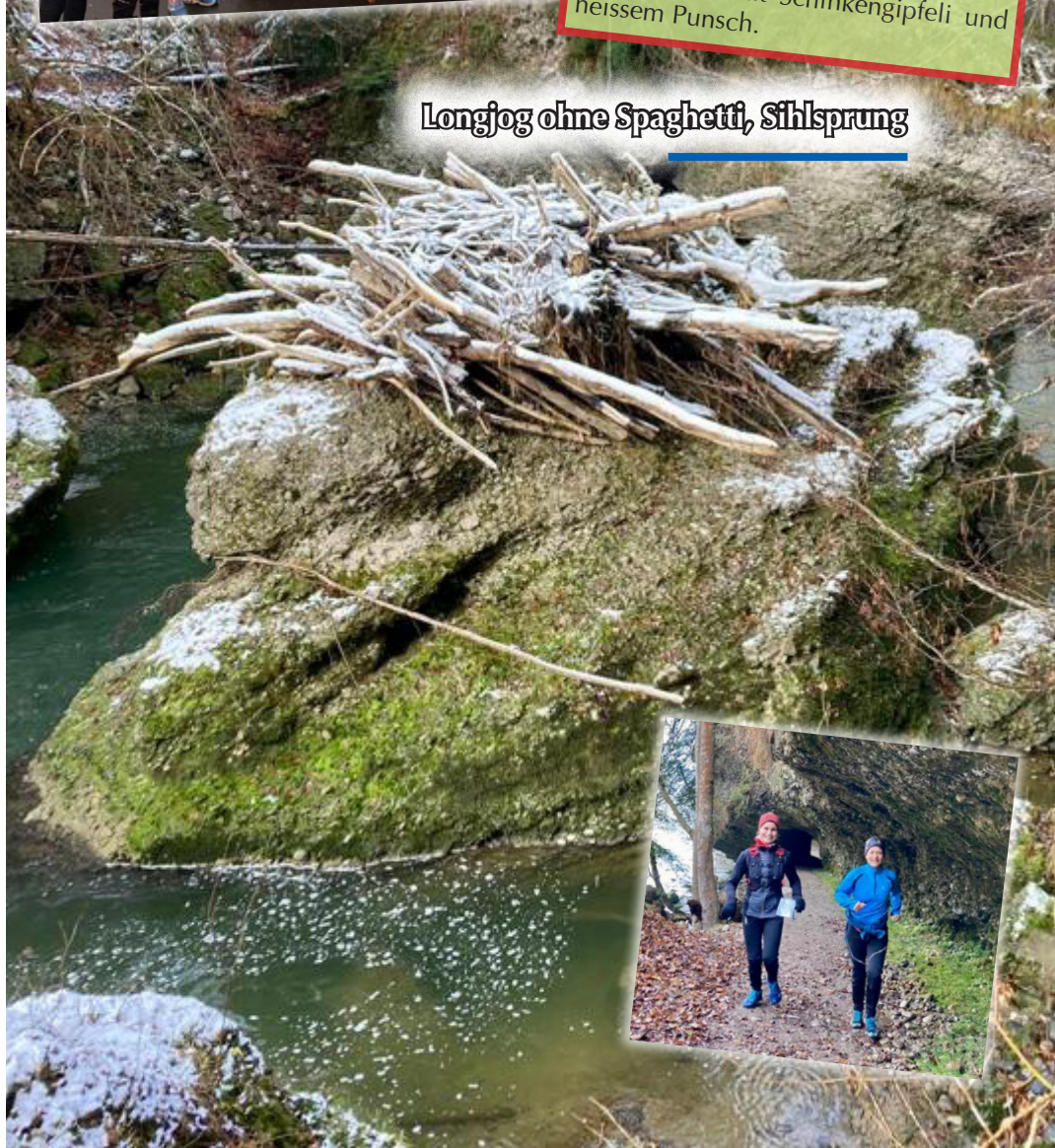
15. Samichlaus - OL, Steinhauserwald





Dieses Jahr war der Longjog ganz 3 O:
ohne Spaghetti, ohne Dusche, ohne
geheiztes Beisammensein.
Von Sihlbrugg Dorf gings per Bus
nach Menzingen, wo dann in 3 ver-
schiedenen Gruppen der Weg zurück
via Sihlsprung in Angriff genommen
wurde. Ein wenig Sonne, ein Flaum
Schnee, gute Stimmung, ein schönes
Erlebnis, und zum Schluss ein Koffer-
raum gefüllt mit Schinkengipfeli und
heissem Punsch.

Longjog ohne Spaghetti, Sihlsprung





Interview: Mark Gloor und die OL-Karten

1. OL - was verbindest du mit diesem Sport?

Mir gefällt die Kombination «Beine und Kopf» und da ich gerne renne, aber nicht der schnellste Läufer bin, gefällt mir die Verbindung von «Laufen und Denken» sehr.

2. Wann und wo hast du mit Orientierungslauf angefangen?

Anfangen hat alles, als ich etwa 15 Jahre alt war. Damals war ich ein ambitionierter Skirennfahrer und suchte nach einer zweiten Sportart, um mich auch im Sommer fit zu halten. Mein Vater gab mir den Tipp, OL auszuprobieren. Der OL-Sport war mir nicht neu, da ich früher mit meinem Grossvater Postenkontrolle am Zuger Mannschafts-OL machte (damals noch mit Stempelkissen am Baum!). So begann ich, OL zu laufen und trat der OLV Zug 1973, also knapp ein Jahr nach ihrer Gründung, bei. Auch einen OL-Kurs bei Franz Küng habe ich damals absolviert und so kam es, dass ich schon sehr bald mehr auf OL als auf Skifahren setzte.

Meine Eltern begannen dank meiner

Begeisterung ebenfalls mit OL und meine Mutter war lange Zeit eine erfolgreiche Läuferin.

Schon bald war ich Kassier bei der OLV Zug und nun bin ich seit 20 Jahren Kartenchef für unseren Verein.

3. Deine Familie und OL ...?

Unsere drei Kinder machten alle ein wenig OL, hatten dann aber andere Interessen. Felicitas hat die Freude an der Wettkampfform verloren und geht lieber einfach joggen. So bin ich der Einzige in der Familie, der dem OL treu geblieben ist. Ich gebe aber die Hoffnung nicht auf, dass vielleicht unsere Enkelin mal Interesse am OL hat.

4. In welchem Gelände/Land läufst du gerne OL?

Ich mag zwei Gelände: Das halboffene, voralpine Gebiet mit Ried und Sumpfgebieten. Landschaftlich gefallen mir solche Gelände sehr und es ist abwechslungsreich, darin zu laufen (z. B. Ibergeregg). Die wunderschönen Laufgebiete mit den moosbedeckten Wäldern in Schweden gefallen mir ebenfalls gut.



5. Wie hältst du dich fit? Gibt es Tipps von dir?

Ich empfehle, dass man sich die Trainings in die Agenda einträgt und so auch einfacher einhalten kann. Am besten sind regelmässige Trainings. Ich laufe zweimal pro Woche, trainiere ein- bis zweimal pro Woche auf dem Velo und mache Krafttraining.

6. In den letzten Jahren hast du dich intensiv mit dem Herstellen und Überarbeiten von OL-Karten befasst. Wie bist du dazu gekommen und an welchen Karten arbeitest du momentan?

Nach meiner Pensionierung im Januar 2021 wollte ich dem OL-Sport etwas zurückgeben. So bin ich seit 2021 Präsident der Fachgruppe «Karten» bei Swiss Orienteering und unterstütze dort die Umsetzung der neusten Kartennormen für die Schweiz. Auch Kurse für Kartenaufnehmer werden da angebo-

ten. Im Verband arbeite ich ausserdem an einem Projekt, welches ein neues GPS-Tracking evaluiert für die Elite- und Nachwuchskader. Neben Trainings im In- und Ausland wird GPS-Tracking auf für internationale Wettkämpfe mit TV-Übertragung eingesetzt.

Daneben arbeite ich im Moment an einigen Schulhauskarten, da wir das Ziel haben, für möglichst viele Schulhäuser eine OL-Karte anzubieten.

7. Hast du auch schon mal eine ganze Karte selbst aufgenommen?

Die Karte «Stadt Zug» habe ich neu aufgenommen. Ausserdem habe ich die Karte «Menzingen» neu gezeichnet, auf der 2020 der 50. Zuger Frühlings-OL stattfand. Dann habe ich die Karten diverser Schulhäuser aufgenommen oder überarbeitet. Waldkarten habe ich noch keine aufgenommen, das kommt noch.

8. Was sind Herausforderungen beim Überarbeiten von OL-Karten?

Bei älteren Karten muss man jeweils abwägen, ob man die bestehende Karte noch verwenden oder gleich die ganze Karte neu aufnehmen will. Zum Beispiel die Karte «Stadt Zug» oder «Menzingen» musste ich von Grund auf neu zeichnen. Oft ist das sinnvoller, da bei einer neuen Karte während der Herstellung alle Daten georeferenziert und absolut lagerichtig sind.

9. Was hat sich bei der Arbeit mit Karten über die Jahre verändert und wie entsteht eine OL-Karte?

Man arbeitet beim Aufnehmen einer Karte zuerst am PC. Als Grundlage kann man heute sehr viele Daten gratis herunterladen. Der Bund ist da mit gutem Beispiel vorausgegangen und hat die Geodaten von swisstopo nun gratis im Internet zur Verfügung gestellt. Auch viele Kantone haben sich angeschlossen. Diese Daten vereinfachen die Herstellung der Karten sehr. Mit der OCAD Software kann man dann eine Vorkarte generieren lassen. Ein gutes Beispiel, an dem man sehen kann, was heute möglich ist, ist «MapAnt.ch». Das ist eine automatisch generierte OL-Karte der ganzen Schweiz.

Bis zu 80 % der Karte kann man so schon am PC zusammenstellen. Das vereinfacht auch die spätere Arbeit im Gelände. Ich nehme diese so vorbereitete Karte jeweils als Grundlage auf dem Tablet mit ins Gelände und markiere dann mit dem Stift Änderungen, die ich dann zuhause am PC einzeichne.

10. Welche Karte hat es dir ganz besonders angetan?

Die Karte «Klausenpass Gemsfären» fasziniert mich. Da war ich 2014 an der LOM selbst Bahnleger. Von Jörg Schifferle erhielt ich eine Karte vom Gebiet «Idre Fjell» in Schweden. Die Karte ist im Massstab 1:10 000 erstellt worden und hat das unglaubliche Format A0 - faszinierend!

11. Gibt es ein Gebiet, das du gerne aufnehmen würdest?

Im Kanton Zug reizt mich der Zugerberg Nord und gerne würde ich einmal ein Gebiet im Engadin aufnehmen.

12. Mit wem arbeitest du im Bereich Karten am engsten zusammen?

Ernst Spirgi und Ernst Moos sind schon seit vielen Jahren bewährte Kartenaufnehmer. Sie haben diverse Karten erstellt und sind immer wieder bereit, neue Projekte zu übernehmen. Neuerdings arbeite ich auch mit Monika Weber zusammen. Sie hat den Kartenaufnehmerkurs besucht und hat den «Städtlerwald» als Abschlussarbeit aufgenommen. Nun unterstützt sie mich bei den Schulhauskarten. Vielleicht steigt Andrea Hess nach ihrem Erfolg mit der Maturaarbeit vermehrt als Kartenaufnehmerin ein?

13. Was für Eigenschaften braucht es, um mit Karten zu arbeiten?

Man muss Freude an der Arbeit am PC und ganz allgemein Interesse an der Entstehung einer Karte haben. Interpretation des Geländes ist wichtig, ein gewisser Überblick hilft oft sehr. Ein wenig Erfahrung und «Mut zur Lücke» sind Eigenschaften, die beim Karten-

zeichnen ebenfalls nützlich sind. Welche Details dann auf der Karte abgebildet werden, ist zum Teil vom Kartenaufnehmer selbst abhängig. So zeigt jede Karte ein Stück weit auch eine persönliche Handschrift des Kartenaufnehmers.

14. Weihnachten steht vor der Tür: Was wünschst du der OLV Zug im neuen Jahr? Ich wünsche der OLV Zug ein gutes Jubiläumsjahr und eine schöne Jubiläumsreise, die alle genießen können.

Patricia Moeri



Analyse eines....

Orientierungsläuferinnen analysieren bekanntlich ihre Läufe. Entweder unmittelbar danach oder dann in Ruhe zu Hause. Das Ziel ist dabei, gemachte Fehler in Zukunft möglichst zu vermeiden, aber auch, um für sich wieder „ins Reine“ zu kommen. Eine Besonderheit des OLs ist ja auch, dass es den perfekten Lauf kaum wirklich gibt. So hat man immer etwas zu diskutieren! Speziell ärgerlich ist noch, wenn sich in einen (fast) Toplauf ein ärgerlicher Flop „einschleicht“. Da ist ein ursächlicher Fehler, „unterstützt“ durch zwei oder drei „begünstigende“ Situationen, welcher dann in x Folgefehlern ausartet. Sowas erfuhr ich kürzlich wieder einmal bei einem speziellen Team-OL (nach alten Spielregeln)!

Halt, vergebens gefreut: Kein Kommentar dazu, das ist nun eine rein teaminterne Angelegenheit!

Es gibt jedoch nicht nur orientierungstechnische Fehler, die zu analysieren sind, sondern auch körperliche Ereignisse wie Stürze und Verletzungen, und da will ich möglichst genau wissen, warum und wieso so etwas passieren konnte! Natürlich ist dabei auch Vieles eine rein persönliche Situation, aber mit der nachfolgenden Analyse hoffe ich doch, dass ich verhindern kann, dass andere nicht auch so einen (sau-)dummen Fehler machen wie ich.

Vorab gleich eine Warnung: Bitte diesen Fall keinesfalls experimentell nachvollziehen! Verbiete ich!

Zwar erfolgte der Fall bei mir nicht an einem OL, ist aber bei den vielen Stadt-/Dorf-OLs nicht untypisch. Es geht um die Frage: Kann („darf“) ich eine steile Treppe mit einem ungünstigen Verhältnis von Stufenabsatz (Höhe) zu Trittlänge hi-

nunterrennen? Wer jetzt gleich nein sagt, muss nicht weiterlesen! Doch ich tat es, mit entsprechenden Folgen! Dank meiner Analyse weiss ich nun aber, warum und wieso das absolut nicht funktionieren kann und was die Physik dazu sagt! (Das hilft, auf einen Wiederholungsversuch zu verzichten.)

Die kritische Treppe: Beton(!), Trittlänge < 30 cm (= eine Laufschuhlänge!), Stufenabsatz 16 cm, Laufgeschwindigkeit (unverzögert!) zur Treppe 3 m/s (entspricht 10,8 km/h), 8 (max. 10) Stufen

Vorab die Erklärung des Unterschiedes zwischen Gehen (Marschieren, Wandern, Spazieren) und Rennen („Joggen“, Laufen, Springen): Beim Gehen ist immer mindestens 1 Fuss („Wettkampf-Geher“, die das nicht einhalten, werden disqualifiziert!) oder gleichzeitig 2 Füße (Dauer „beliebig“) auf dem Boden. Dies gibt dem Geher zu jeder Zeit eine gut beherrschbare Stabilität. Dabei hat er die „Macht“, sein Tempo, wann immer er will, zu verändern und sogar innerhalb eines Schrittes zu stoppen.

Beim Rennen hingegen ist nur 1 Fuss (und das möglichst nur kurze Zeit) auf dem Boden. Hat kein Fuss Bodenkontakt, dann fliegt man durch die Luft! Der wesentliche Punkt ist nun dabei, dass in der Flugphase keine „Macht“ mehr über die Fortbewegung besteht. Ich kann jetzt weder beschleunigen noch verzögern oder diese frühzeitig „abbrechen“. Ich kann nicht innerhalb eines Schrittes stoppen, ja ich benötige sogar einen bestimmten „Auslauf“ (extrem bei einem Sprint!)

Jetzt kommt die Physik ins Spiel: Wie sieht diese Flugbahn aus: Einerseits stosse ich mich aus dem Fussgelenk nach vorne (-> Laufgeschwindigkeit), präziser mit leichtem Steigungswinkel, ab und andererseits zieht mich die Erdanziehung nach unten (mit beschleunigender Wirkung).

„Zusammengesetzt“ gibt das eine para-

belförmige Flugbahn.
Was passiert nun, wenn ich mit einer Laufgeschwindigkeit von 3 m/s auf die Treppe zu renne?
(Ich vernachlässige jetzt die leicht aufsteigende Abstosskomponente.) Um horizontal die Distanz einer Treppenstufe zurück zu legen, benötige ich nun 0,1 s. Während dieser Zeit „sinke“ ich wegen der Erdanziehung um 5 cm ($h =$

$\frac{1}{2} g \cdot t^2$). Da jedoch der Stufenabsatz 16 cm beträgt, bekomme ich keinen Bodenkontakt. Ich fliege also weiter. Nach der Distanz von 2 Stufen, bin ich 20 cm gesunken, die Trittfläche liegt jedoch 32 cm tiefer! Noch immer kein Bodenkontakt! Ich fliege weiter! So geht das immer weiter, bis ich dann dank dem beschleunigten Absinken eine Trittfläche „kontaktiere“!

Die Situation in der Übersicht:

Stufenanzahl	1	2	3	4	5
Zeit t	0,1 s	0,2 s	0,3 s	0,4 s	0,5 s
„Sinkflug“ h (total)	5 cm	20 cm	45 cm	80 cm	1,25 m
Stufenabsatz h_{SA}	16 cm	32 cm	48 cm	64 cm	80 cm
Differenz $\Delta = h_{SA} - h$	11 cm	12 cm	3 cm	-16 cm	-45 cm

Massgebend, ob ich auf einer Stufe lande, ist die Differenz $\Delta = h_{SA} - h$. Ist diese positiv, dann schwebe ich noch in der Luft. Ist sie negativ, dann treffe ich auf dieser Stufe auf die (ebene) Trittfläche.
In unserem Fall erhalte ich irgendwo bei der Stufe 4 Bodenkontakt (sobald ich 64 cm gesunken bin).
Dieser Aufprall erfolgt nach 0,36 s resp. bei 18 cm innerhalb der Stufe 4. Die Sinkgeschwindigkeit beträgt dann 3,6 m/s, und die resultierende Gesamtgeschwindigkeit somit 4,7 m/s (16,9 km/h).
Der Fallwinkel beträgt dabei 50° resp. das Gefälle 120%.
(NB: Am Ende der Stufe 3 beträgt die Neigung bereits 45°, was einem Gefälle von 100% entspricht.)
Obige Betrachtung bezieht sich jedoch nur auf einen Punkt, z.B. die Schuhspitze. Dies bedeutet jedoch auch, dass das Fersenende bereits zuvor auf der Stufe 3 aufschlägt und ich irgendwie

nach vorne auf Stufe 4 abkippe. Vermeide ich das durch eine akrobatische Schrittverlängerung, dann muss ich wiederum berücksichtigen, dass das Fersenende nicht senkrecht bei einem Stufenende hinunter sinkt, sondern etwa mit einem Fallwinkel von 45°. Deshalb entsteht nun ein neues Problem zwischen Stufe 4 und 5! Es gelingt mir nicht, sauber auf der ganzen Trittfläche zu landen. Ich werde irgendwie unkontrolliert nach vorne abkippen!
Ein weiterer Punkt ist noch: Was muss (resp. müsste) ich beim Aufprall machen? Erstens muss ich diesen „auffangen“ (ohne einzuknicken), zweitens muss ich mich sogar etwas nach oben abstossen, da ich sonst an der nächsten Treppenkante hängen bleibe (ich sinke ja erneut!) und bis ich dies umgesetzt habe, bewege ich mich drittens weiter in Laufrichtung mit rund 3 m/s!
Den Rest kann sich jeder selbst ausdenken!
„Rädädi-bumm“! Jetzt geht es ultra-

schnell. Keine Chance mich irgendwie aufzufangen!

Ich wiederhole die Warnung: Keinesfalls experimentell nachvollziehen! Das tut (Entschuldigung) „u-verdammt“ weh und es folgen die üblichen 6 – 8 Wochen ... inkl. Physiotherapie bis die Gelenkwinkel wieder stimmen! (Es kann auch noch kritischer enden!)

Noch kurz einige Bemerkungen, wie es richtig und sicher ohne Sturz funktioniert:

1) Nicht ungebremst auf die Treppe zu rennen, rechtzeitig das Tempo reduzieren, auf Gehen „umschalten“ und unmittelbar vor der Treppe die Schrittlänge bereits der Treppe anpassen.

2) Nur immer eine Treppenstufe hinunter schreiten (abwechselnd links - rechts)

3) Kein (horizontaler) Abstoß mehr. Ganzer Körper bleibt aufrecht (nicht vorgebeugt), der Schwerpunkt befindet sich im-

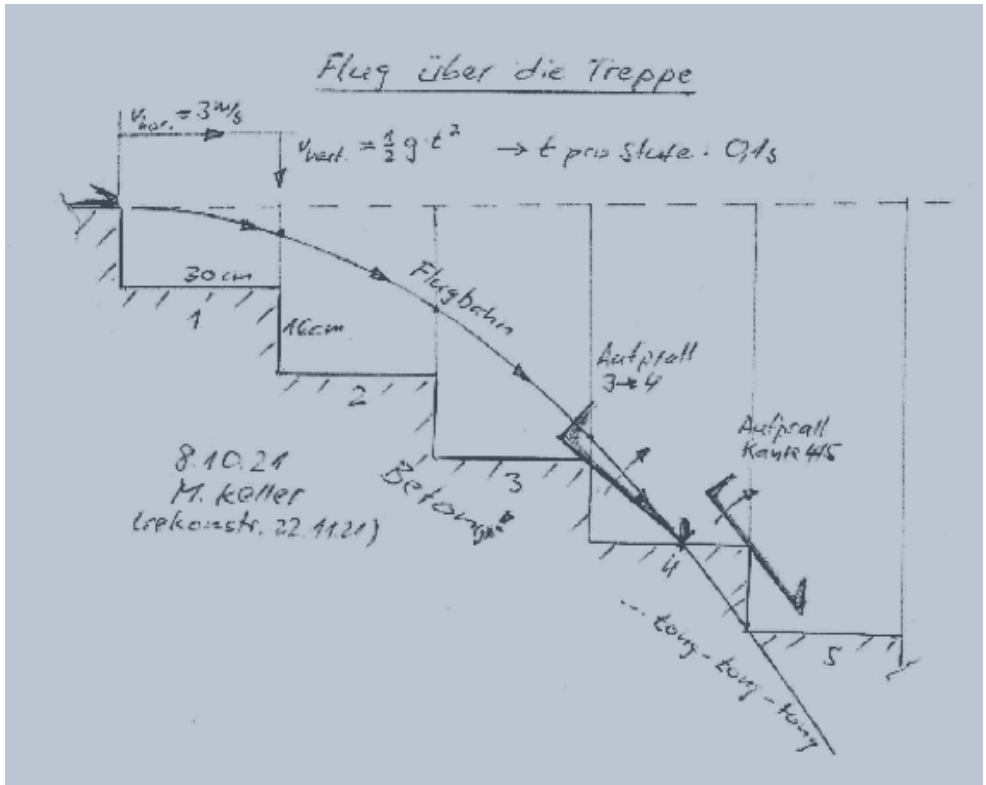
mer senkrecht zu den Trittflächen, in der Mitte zwischen den Füßen.

4) Bewegung des „freien“ Beines/Fusses (absichtlich nicht Schwungbein genannt!) ist: Vorschieben und senkrecht auf die nächste Stufe absenken. So entsteht eine kontinuierliche Vorwärtsbewegung des Schwerpunkts, ohne dass das Gleichgewicht verloren geht (immer ruhig und konzentriert!).

5) Durch einen optimierten, dynamischen Bewegungsablauf kann man eine Frequenz von 2 Schritten pro Sekunde (entsprechend 2 Stufen) erreichen, ergibt eine Vorwärts-Laufbewegung von 60 cm/s.

Für eine 10-stufige Treppe benötigt man so nur 5s (oder 4s länger als bei der Laufgeschwindigkeit von 3 m/s auf der ebenen Strecke!) Das nehme ich in Zukunft gerne in Kauf!

Moritz Keller



Wüssed Sie scho...?

..., dass E.M. aus Z. in der Dezember-Nummer des Swiss Orienteering Magazine für seine Verdienste für sCOOL porträtiert wird? An seinem zweiten Lauf auf dem historischen Foto vom

Zugermannschafts-OL 1951 mit seinen Laufkollegen von der Kantonsschule Zug ist er unverkennbar.



Lange her: Ernst Moos (ganz links) nach seinem zweiten OL am 6. Oktober 1951 mit seinen Kollegen von der Kantonsschule Zug.

..., dass es einen OLVler gibt, der jeweils praktisch fehlerlos durch den Postenwald pfeilt? So auch am kürzlichen OL-Galoppen im Grossholz. Gezielt sauste er durch durchs Gelände und kitzelte mit dem Badge die OL-Posten. Im Ziel staunte E.S. aus B., dass beim Auslesen lauter Fehlstempel prangten. Er hatte seinen Finger statt mit dem Air Badge mit dem uraltwürdigen Normalbadge geschmückt!

Wüssed Sie scho...?

..., dass B.A. aus F. als Neumitglied ganz begeistert ist von den attraktiven Preisen der OL-Dresses der OLV Zug? Offenbar ist er solcherart subventionierte OL-Kleidung von seinem Erstverein her nicht gewohnt. So wird er den Mitgliederbeitrag bei Anschaffungen für die ganze Familie schnell wieder kompensiert haben!

..., dass P.H. aus B. das offerierte Essen und Trinken im Restaurant am Anlass für die Helferinnen und Helfer des diesjährigen sCOOL-Cups sehr genossen hat? Soweit, dass sich die Frau vom Service bewundernd äusserte, dass er wie ihr Mann ein «Fass ohne Boden» sei, was P. durchaus als Kompliment auffasste.

..., dass die OLV Zug Fitness nicht nur für Studenten, sondern auch für Familien, Pensionierte, Junioren und Senioren, ganz egal ob Frau oder Mann anbietet? Wer voluntiert, bekommt sie gratis und Speis und Trank inklusive obendrauf! Wow! Das wäre mal ein Poster wert in der Zuger Innenstadt!



75. Zuger OL

19.9., Stadt Zug

1. D14 Mareia Küng
1. H18 Loris Küng
3. H14 Simon
van Binsbergen
4. D10 Livia Zurich
5. D16 Fadrina Küng
6. H12 Andrin Zurich
8. H12 Dario
van Binsbergen
8. H10 Lukas
van Binsbergen
- Bahn A
3. Joël Borner
7. Marius Hodel
9. Dani Henggeler
- Bahn B
1. Pascal Zurich
6. Andrea Hess
8. Stefan Hess
- Bahn C
9. Ronald Zahner

ZJOM-Meisterschaft 2021

3. H18 Loris Küng

4. H12 Dario
van Binsbergen
7. H10 Lukas
van Binsbergen
8. D14 Mareia Küng
8. D16 Fadrina Küng
8. H14 Simon
van Binsbergen

NOM

24.9., Bettmeralp

1. D55 Coni Müller
5. H80 Ernst Moos
7. H60 Mark Gloor

11. Nationaler OL, Mittel- distanz

25.9., Bettmeralp

5. H50 Sven Moosberger
5. H75 Werner Keller
6. H80 Ernst Moos
7. D55 Coni Müller
7. HAK Jürg
van Binsbergen
9. D70 Ruth Bieri
9. H75 Walter Bieri
10. H80 Walter Bickel

12. Nationaler OL, Langdistanz

26.9., Bettmeralp

1. D55 Coni Müller
5. H75 Werner Keller
8. H75 Walter Bieri

13. Nationaler OL, Mittel- distanz

2. Okt., Flumserberg

1. D55 Coni Müller
6. HAM Dani Henggeler
6. H75 Werner Keller
7. H60 Mark Gloor
9. D50 Doris Grüniger
9. H80 Walter Bickel

14. Nationaler OL, Langdistanz

3.10., Flumserberg

1. D55 Coni Müller
6. HAK Pascal Zurich
7. H75 Ernst Spirgi
8. D60 Sylvia Binzegger
8. H80 Gusti Grüniger

TOM

7.11., Toppwald

3. D210 Anna Schnüriger
und Team
6. HAK Julian, Marius
Hodel, Michael Gehrig



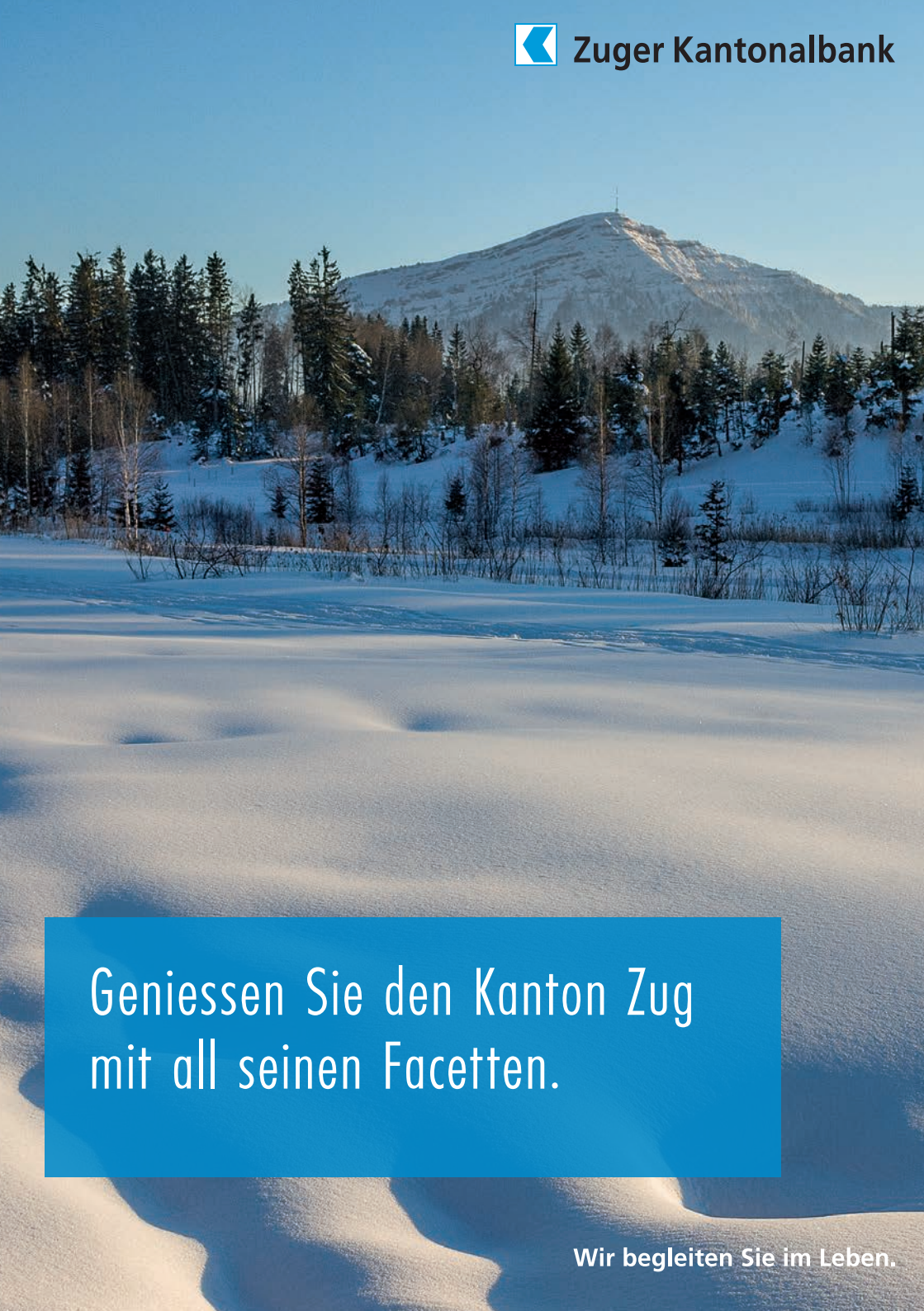
uiui! Look at me!!! What am I doing here??!!

18:54

there's three world champs in the picture but who da hell is the hobbit there?

19:06





Geniessen Sie den Kanton Zug
mit all seinen Facetten.

Wir begleiten Sie im Leben.