



LÖCHLISAMMLER

 **LV**
ZUG



Wurst ist nicht gleich Wurst.*

*Unsere sind hausgemacht!

RINDERLI ★★★★★

Marcel Rinderli
Metzgerei
Mattenstrasse 4
6300 Zug
Telefon 041 711 33 22
Telefax 041 711 33 23

Löchlisammler 3/2013

Nr. 187

Herausgeber	OLV Zug (Orientierungslauf-Vereinigung Zug)
Auflage	220 Exemplare (4mal jährlich)
Redaktionsteam	Kathrin Borner und Patricia Schönenberger
Nächster Redaktionsschluss	Montag, 2. Dezember 2013
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>	Industriestrasse 1	079 847 60 38
Géraldine Müller	6312 Steinhausen	geraldine.mueller@hotmail.com
<i>J+S-Coach, Cool & Clean</i>	Binzenmatt 7	041 750 60 25
Rubitschon Urs	6314 Unterägeri	urs.rubitschon@datazug.ch
<i>Clubadministration, Löchlisammler</i>	Waldeggstrasse 8a	041 750 69 19
Schönenberger Patricia	6314 Unterägeri	patricia@beautymountain.ch

Weitere Kontakte

<i>Löchlisammler</i>	Flurstrasse 6	041 781 05 81
Borner Kathrin	6332 Hagendorn	borner.family@bluewin.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>Berichterstatte</i>	Binzenmatt 7	041 750 60 25
Rubitschon Milena	6314 Unterägeri	milena.rubitschon@gmx.ch
Niederhauser Mirta	Eichholzweg 25b	041 740 18 85
	6312 Steinhausen	mirta.niederhauser@datazug.ch

In dieser Ausgabe

Editorial	2	Löchlseite	14
Agenda	3	Resultate	19
Berichte	5	Wüssed Sie scho...?	20

Liebe OL-Kolleginnen und -Kollegen

Märchen haben - wie im OL-Sport - meist Helden, die Aufgaben und Abenteuer bestehen müssen, die Irr- und Umwege gehen und am Schluss doch erfolgreich ihr Ziel erreichen.

Heute wird's spannend, es wird ein Märchenkrimi geboten aus dem inneren Kreis der OL-Szene. Es spielen mit: Privatdetektiv Philip Maloney, ein Polizist, ein OL-Läufer, eine blonde Zugerin.

Der Tote am Felsfuss

1. Teil / Im Wald

Polizist: „Der Fall ist gelöst Maloney, der Mann ist ausgerutscht und über den Felsen gestürzt, hat sich das Genick gebrochen, hat wohl eine falsche Route erwischt und keine Dobbschuhe getragen, kann's geben Maloney. Sport ist Mord, aber etwas mehr Bewegung könnte Ihnen auch nicht schaden.“

Ich tat, was Männer in solchen Fällen immer tun, ich schwieg.

Der Tote sah nicht schön aus, er trug ein blau-gelbes Dress, mit einem bereits verblassenden, kaum lesbaren Aufdruck „OLG Go“ auf der Brust und lag mit bizarr abgewinkelten Beinen neben dem Posten mit der Nummer 55.

2. Teil / Im Büro von Maloney

Es war Montagabend kurz vor sechs Uhr, ich sass in meinem Büro und das Einzige, was sich den ganzen Tag bewegte, waren die Zeiger meiner Uhr - und dies auch nicht allzu schnell.

Eine blonde Frau betrat aufgeregt mein Büro. Sie roch nach Kirsch und stank nach Geld, keine unattraktive Mischung, wie ich feststellen musste.

„Mein Name ist Meier, ich wohne in Zug und mein Mann ist seit Tagen verschwunden! Suchen Sie ihn, bitte!“ „Und, warum haben Sie ihn denn nicht bereits selber gesucht, vielleicht arbeitet er länger oder er ist im Hobbykeller über seiner Briefmarkensammlung eingeschlafen, solls geben, Männer kommen und gehen.“

„Geld spielt keine Rolle“ teilte sie mir mit überschlagender Stimme mit - die Frau wurde mir immer sympathischer und so nahm ich den Fall an.

„Er wollte an einen OL und ist nicht zurückgekehrt.“ „Vielleicht hat er sich im Wald verlaufen und irrt noch umher.“ „Ich bitte Sie, er war nationale Spitze und dies nicht nur im Wald“, meinte sie mit einem herzerweichenden Augenaufschlag.

(Fortsetzung folgt)

Ich wünsche uns allen einen goldenen Herbst und spannende Wettkämpfe.

Euer Präsident
Peter

Zum Titelbild:

Rush hour im Ziel in der Melchsee-Frutt. Selbst die Kühe im Zieleinlauf konnten Coni nicht stoppen. Ungebremst unterbietet sie die Richtzeit um ca. 20 Minuten.



freitags ab 25.10. : Hallentraining

gemäss Jahresprogramm, Turnhalle Kirchmatt, 20-22 Uhr,
Auskunft: Coni Müller, coni.mueller@datazug.ch

Sa/So 5./6.10. 9. und 10. Nationaler

Eigi-Wettingen/Baldegg

So 20.10. ZJOM-Schlusslauf

Gottschalkenberg, siehe Ausschreibung Homepage/Rundmail

So 3.11. TOM

Längwald-Ost

Sa 16.11. Clubfest

Einhornsaal, Zentrumstr. 1, Hünenberg,
Meldeschluss 10. November

Sa 7.12. Samichlaus-OL

Steinhauserwald, siehe Ausschreibung Homepage

So 15.12. Longjog mit Spaghetti

Ausschreibung folgt per Mail

★ Clubfest OLV Zug 2013

Wann? Samstag, 16. November 2013, ab 18:00 Uhr

Wo? Einhornsaal, Zentrumstr. 1, Hünenberg

Motto: Märchenwald

Anmeldung: martin.buergi@bluewin.ch

Meldeschluss:
10. November

Ich bringe mit:

- ☐ Apéro
- ☐ Salat
- ☐ Dessert
- ☐ Kuchen





Fairness im Handel

20 Jahre Green Net

Feiern Sie mit

Ihre claro-Läden im Kanton:

claro Weltladen Ägeri
Höfnerstrasse 14
6314 Unterägeri

claro Weltladen Cham
Knonastrasse 9
6330 Cham

claro Weltladen Baar
Leihgasse 1a
6340 Baar

claro Weltladen Steinhausen
Bahnhofstrasse 6
6312 Steinhausen

O-Ringen Boden 2013

Marco, Remo, Philipp, Matthias, Anina, Chiara, Till

25 Jahre ist es her seit ich das letzte Mal am O-Ringen in Schweden war.

Es trafen sich aus allen Richtungen ein paar Familien, ausgeruht von vorgängigen Ferien, auf dem Zeltplatz in Boden.

Das Wetter war traumhaft schön und so konnten wir die ganze Woche geniessen, bei super schönen Bahnen und Wäldern. Wir genossen die langen hellen Abende zum Ausruhen (vor allem die Erwachsenen), das Sünnelen und Spielen.

Als Dame 40(kurz) hat man doch ganz andere Prioritäten als vor 25 Jahren.

- Man will möglichst wenig Fehler machen. Dies ist mir bis auf zweimal ziemlich gut gelungen.
- Je 1x an zwei Etappen von Posten 2-3 28 Min. (das war jeweils dann auch gleich die Siegerzeit)
- Man will die schönen Wälder so richtig geniessen.
- Man will am Abend einfach gemütlich zusammensitzen und nicht noch Stress wegen dem Ausgang und der Abschlussdisco haben.
- Man macht sich dann Sorgen um die eigenen Kinder, ob sie es auch wirklich finden und alles klappt.
- Der Zieleinlauf und die vielen Läufer beeindrucken immer noch.

Ich werde auf jeden Fall nicht mehr 25 Jahre warten bis ich wieder an den O-Ringen gehe.

Und dass sogar Markus am Schluss zu Uta meinte, das machen wir wieder einmal, beweist es doch, dass auch nicht OL-Läufer Spass daran haben können. Wer weiss vielleicht macht er ja das nächste Mal sogar mit?

von Silvia Hurschler



Pfulg, Spirgi (mit Schwager), Hurschler, Leutwyler mit Moro's



Alle Jahre wieder...

Für mittelalterliche OLVler ein déjà vu, für Rookies und solche, die OL auf dem zweiten Bildungsweg erlernt haben, ein abenteuerliches Erlebnis.

Eine Schwedenreise zu planen gehört sicher zu Jörgs Lieblingsbeschäftigung. Es wird wohl nicht seine letzte sein! Nichts besseres hätte ihm passieren können, so frisch in Pension, eine Reise für 8 Personen durch ganz Schweden zu planen. Seine Erfahrungen und Entdeckungen durch sein Berufsleben weiterzugeben, sein neu erworbenes Schwedisch zu testen und uns zu zeigen, wo man die besten Elchfilets isst.

Wir alle durften einfach zurücklehnen und genießen. So reisten wir die erste Woche mit Livia und Daniel sowie seinen Eltern quer durch Schweden bis hinauf nach Arjeplog, wo BMW und Mercedes im Winter ihre Boliden mit dem ja so bekannten „Elchtest“ testen.

Fast jeden Tag hat er nach den stundenlangen Autofahrten in Falun, Östersund, Brunflo, Arjeplog, Gällivare und Jokkmokk OL-Karten besorgt, damit wir unser Gehirn ja an die Polarkreis-Wälder gewöhnen konnten. Dreimal haben wir

am Strassenrand Elche gesichtet, jedoch bei Jörgs und Danis „Bremsschlierggen“, sind sie hurtig davon getrottet. Schade! So haben wir kein einziges Bild vom nahen Elch, dafür zig von herum zottelnden Rentieren.

Zwischendurch gab es einen Abstecher nach Sandsjögården, zu den Schweizer Auswanderern mit ihren Huskys. Hut ab, professionell nach Schweizer Geschäftstüchtigkeit, erstrahlt nun dieser tolle Campingplatz an einem wunderbaren See mit den schönsten Sonnenuntergängen (außer Zug natürlich!). Übrigens freuen sie sich über jeden Schweizerbesuch, auch im Winter bei -36°C.

Endlich angekommen in Lulea, erwartete ein wunderschönes, geräumiges Haus, direkt am Meer, mit Sauna, Badeplatter und vielen anderen Annehmlichkeiten. Wir fühlten uns gleich sehr heimisch und verwöhnt.

Gespannt auf die bevorstehenden OL's auf dem ehemaligen Militärgelände von Boden, welche jetzt den jungen wilden Motocrossfahrern und Squadrowdies dient, harhten wir der Dinge.

Am meisten nervös war ich wegen Daniel.



O-Ringen 2013



Hat er sich doch H21L angemeldet, d.h. durchschnittlich 12,5 km (ohne Steigung), also fast jeden Tag einen Halbmarathon, mit den kleinen „Umtürli“, die wir doch alle machen! Was ist, wenn er sich verirrt?, blackout... auf diesen langen Strecken gibt es fast keine Läufer mehr etc, etc. Zu meiner Beruhigung hat er dann jeweils das Handy mitgenommen und unterwegs noch Föteli gemacht, göll Daniel! Aber er kam fast immer innerhalb von 2 Stunden ohne „Pof“ wieder ins Ziel. Gratuliere!

Wir wussten, dass es nicht das typische Schwedengelände mit der federnden Elchmoosbewachsung sein würde, aber dass die ersten Hälften der 3 Etappen gar so steinig wurden, liessen unsere Füsse doch sehr jammern. Zumal nur die Steine ab 1.5m kartiert waren. Melchsee-Frutt oder Zermatt lassen grüssen!! Dazu durften dann die letzten 2km meistens in den Sanddünen abgespult werden, wenn sowieso der ganze Pfupf vom Klettern schon verbraucht war.

Jeder von uns hatte dann jeweils abends Abenteuerliches zu berichten. So eine kleine Anekdote bei 9'500 Läufern.

Ich erfreute mich über die reifen, grossen



Heidelbeeren und liess es mir nicht nehmen, bergauf so richtig zu futtern. Aber bereits bei der 1. Etappe stand ich bei Posten 4 so richtig im Schilf, resp. in den Felsen. Es war fast dunkel, so tief im Wald, und ich war es leid, noch weiter zu suchen. So beschloss ich, auf den nächsten Läufer zu warten, der da passieren möge. Und siehe da, kaum zu glauben, taucht über einem Felsen plötzlich Jörg auf: „Klar Schatz, ich weiss immer wo ich bin“, jaa-haa, zeigte mir die Position, stempelte und weg war er, hej-do...! Und zwei Tage später sollte ihm genau das gleiche passieren. Von wegen, er wisse immer wo er war. Seine allerliebste Frau konnte ihn des Weges weisen und ihn beruhigen, denn auch ich wisse immer, wo ich meistens war... hejdo...!

Nun, ranglistenmässig waren wir alle eher enttäuscht. Rangierten doch vor uns immer etwa 50 Schweden. Einmal einen Rang unter den ersten 30 wäre schon ein Highlight gewesen. Aber Spass hatte es gemacht, in den Steinblöcken herum zu klettern. Sicherlich haben uns die Schweden noch nicht los!

von Monika Schifferle

Croatia-Open



Der Freak-Wettbewerb



Statt einen Bericht über die Croatia-Open offerieren die Freaks diesmal ein Rätsel:

Frage 1

Wer steckt hinter diesem Bären?

- A) unser kroatischer Wirt
- B) Hans Bickel
- C) Es ist ein richtiger Bär (ausgestopft)

Frage 2

Die Freaks wurden vom Fernseh-team RTL Croatia interviewt und gefilmt, u.a. Bruno. Bei welcher Aktion?



- A) Bruno beim Schwimmen
- B) Bruno beim Start zur 2. Etappe
- C) Bruno beim Fischen

Frage 3

Welche der drei am Croatia-Open startenden Juniorinnen mit Zuger (oder OLVZ)Wurzeln hat einen Onkel, der OL-Staffel-Weltmeister war?

- A) Fiona Arnet
- B) Flurina Müller
- C) Andrea Hess



Eine vierte Frage ausserhalb des Wettbewerbes beantworten wir gerade selbst: Woher stammt die Schramme an Markus' Stirn (Bild 1): A) Vom Prankenschlag des Bären; B) Von H. Bickels Bierglaswurf; C) Von einem Ast während der ersten Etappe. Hier ist die richtige Antwort: C

Die Lösungen (drei Buchstaben in Reihenfolge 1-3) können via Mail innert 14 Tagen nach Erscheinen des Löchlisammlers eingesendet werden an:

markus.frigo@bluewin.ch

Die Ziehung der Gewinner erfolgt unter halbamtlicher Aufsicht (ehemaliger Notar). Korrespondenzen können keine geführt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Preise

1. Preis: ein Nachtessen mit den Freaks im Restaurant Bären, Zug
2. Preis: ein Gutschein vom Claro-Laden in Cham im Wert von Fr.60.-
3. Preis: 1 Sitzplatzticket für ein Meisterschaftsspiel des EVZ





Interview mit Peter Rischl

von Sonja Borner

Steckbrief

Name:	Peter Rischl
Alter:	56 Jahre
Geburtsort:	Zug
Wohnort:	Zug
Beruf/Tätigkeit:	Verkaufsleiter/ Leichtathletik-Trainer
Warum interessant:	Riesiges und zeitaufwändiges Engagement als Trainer, trotz 100% Job

Im Mai erhielt Sonja den Schulauftrag, ein Interview mit einer Zuger Persönlichkeit zu führen. Ihre Wahl fiel auf Peter Rischl, bekannt für sein sportliches Wirken im LKZ und darüber hinaus. Unermüdlich, stark und besonnen steht er an der Seite seiner Athleten und führt sie behutsam an ihre mögliche Bestleistung heran. Immer bescheiden im Hintergrund, während seine Athleten im In- und Ausland beachtliche Resultate erzielen.

Das Interview

Vielen Dank, dass du dir extra Zeit nimmst für dieses Interview. Dann beginnen wir einmal mit deiner Verbindung zur Stadt und zum Kanton Zug.

Wie lange lebst du schon hier in Zug?

Ich bin 1957 in Zug geboren, bin zur Schule gegangen, habe eine Lehre gemacht und bis auf 4 – 5 Jahre, die ich ausserkantonale verbrachte, bin ich eigentlich immer im Kanton Zug wohnhaft und tätig gewesen.

Also hast du eine recht enge Verbindung mit Zug?

Schon. Man sagt ja, dort, wo man aufgewachsen ist, das sei Heimat. Ja, ich fühle mich schon verbunden zu dieser Region – ich sage mal Region, nicht unbedingt auf die Stadt Zug bezogen. Das ist mein Lebensraum, wo ich mich wohlfühle.

Wenn man mit dir auf Zuger Strassen unterwegs ist – beispielsweise beim Joggen -, wird man von „Hallo’s“ nur so zugeschüttet. Kommt das davon, dass du schon ewig hier lebst, oder denkst du, es könnte noch einen anderen Grund geben?

Ja, erstens ist es natürlich so, dass man ab einem gewissen Alter einfach mehr Leute kennt (lacht). Das Beziehungsnetz ist gross; im sportlichen Bereich vor allem durch den Zuger Lauftreff. Durch die vielen wechselnden Kontakte, die dort aufeinander treffen - man muss sich vorstellen, das läuft jetzt schon seit 30 Jahren - hat man einfach ein riesiges Netzwerk von Leuten, die einen auf der Strasse erkennen. Und wenn man im Bereich Sport ein wenig tätig ist, kennt man halt noch mehr Leute.

Wie bist du denn zum Zuger Lauftreff gekommen oder generell zum Laufsport?

Zum Laufen kam ich im Militär. Und zwar hat man dort einfach gewisse Leistungsläufe verlangt und unbewusst war ich dort immer vorne mit dabei. Es gab durch das auch so genannte „Goodies“, in Form von Urlaub zum Beispiel, so war auch ein gewisser Ansporn da. Ich habe mit der Zeit gemerkt, dass ich sehr ausdauergeprägt bin, also dass ich eine Affinität habe zum Ausdauersport. Dann begann ich mit Strassenläufen und kam zum

LKZ und über den LKZ wurde dann auch der Lauftreff gegründet.

Also hast du die Gründung des Lauftreffs mit-erlebt.

Ja.

Und wie hast du dich dann entschlossen, Trainer zu werden?

Das entwickelte sich im Lauftreff bereits ein wenig. Es kamen dort Leute, die nicht viel Wissen hatten, wie oder was man trainieren sollte. Ich hatte mir sehr viel Wissen autodidaktisch aufgebaut als Athlet. Später dann, als ich mir gesagt hatte „jetzt hab ich es eigentlich gesehen“ – nicht gerade bezüglich auf die Karriere, aber von den Wettkämpfen her – interessierte es mich, die praktischen Kenntnisse auch ein wenig theoretisch zu hinterfragen. Das, was du tust, taugt das auch? Was die Wissenschaft sagt, stimmt das überein mit eigenen Erfahrungen? Das war die Motivation, mich damit auseinanderzusetzen.

Man hat auf den ersten Blick das Gefühl, dass du hauptberuflich Trainer bist. Du hast aber auch noch einen Job. Wie affektiert dein riesiger Zeitaufwand für das Training deinen Beruf?

Ich bin in der glücklichen Lage, dass ich einen Job habe, in dem ich nicht so fix an Arbeitszeiten gebunden bin. Als Verkaufsleiter bin ich viel unterwegs, kann aber diese Zeitplanung auch relativ frei gestalten. Die Zeit für die Trainings nehme ich mir – ich sage jetzt mal - einfach heraus, das heisst aber natürlich auch, dass ich am Abend oder am Wochenende gewisse Dinge aufzuarbeiten habe. Das ist ganz klar, sonst geht das nicht. Ich habe eine 100% - Stelle.

Du investierst Unmengen von Zeit ins Training anderer. Woher nimmst du die Motivation dazu?

Die Freude an der Sportart. Dass man jetzt - da man selbst nicht mehr leistungsorientiert ist - Know-how, Wissen und Erfahrung jungen Athleten weitergeben kann. Denn für mich ist das sehr wertvoll. Ich finde es faszinierend, diesen Athleten, die ich momentan betreue, Inputs auf den Weg zu geben, damit sie ihre

Ziele erreichen können. Das ist meine Motivation. Und zudem ist das auch einfach eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung: Man bleibt auch noch ein wenig fit und der Austausch gerade mit jungen Leuten. So merkt man, was die heutige Jugend bewegt und bedrückt. Man nimmt gesellschaftlich sehr viel mit, das finde ich auch etwas sehr Wertvolles. Vor allem auch: Ich und meine Frau haben keine eigenen Kinder. In der Zusammenarbeit mit jungen Menschen kann ich so eben auch aus anderen Altersgruppen Inputs bekommen.

Und wie viele Athleten betreust du im Moment?

In meiner Gruppe sind momentan zwischen 6 und 8 Athleten. Das bedeutet 4 – 5 individuelle Trainingspläne, die ich erstelle.

Wenn dich jemand anfragt, ob du ihn betreuen könntest, da er gewisse Ziele im Laufsport realisieren möchte, wie entscheidest du, ob du zusagst oder nicht?

Einen wichtigen Faktor hast du gerade genannt: Wenn ein Athlet ein Ziel verfolgt, dann ist das für mich schon mal eine gute Voraussetzung. Denn einfach mal ins Blaue hinaus trainieren, das kann man vielleicht in den Grundlagen machen, aber ab einem gewissen Alter sollte man versuchen, ein Ziel anzustreben. Denn ich möchte eigentlich als Trainer erreichen, dass der Athlet, wenn er aufhört, sagen kann: „Ich habe mein Potenzial mit allen Fähigkeiten, die ich habe, ausgeschöpft.“ Das ist mein Ziel als Trainer.

Wie wichtig ist dann für dich der Erfolg des Athleten?

Wenn der sich einstellt, wenn man den glücklichen Athleten sieht mit den glänzenden Augen, dann ist das sicher motivierend. Aber für mich ist das nicht unbedingt der Hauptpunkt. Mir ist wichtig, dass der Athlet durch den Sport auch – es klingt vielleicht etwas abgedroschen – eine gewisse Lebensschulung bekommt. Was heisst Sport? Umgang mit anderen, Verhalten in einer Gruppe, Umgang mit Tiefs und Hochs. Das ganze Spektrum, das der Sport abbildet, das ist für mich fast wichtiger. Erfolg daneben ist immer schön.

Jeder Athlet hat immer noch eine persönliche

Seite; die meisten gehen ja noch zur Schule oder vielleicht haben sie auch noch andere Hobbies, in denen sie Ziele verfolgen. Wie wichtig ist diese Seite für dich?

Wenn ich mit einem Athleten anfangen zu arbeiten, mache ich immer eine Situationsanalyse. Erstens: Wie viel will er investieren? Was will er erreichen? Und dann sieht man sich sein Umfeld an und fragt sich: Ist das überhaupt möglich? Also Schule, Beruf, das private Umfeld, allenfalls Beziehungen, die man berücksichtigen muss; das sind alles ganz wichtige Faktoren. Denn wenn der Athlet zusätzlich belastet ist, wenn er ins Training kommt oder auf dem Wettkampfsplatz ist, und man das nicht berücksichtigt als Trainer, dann hat man keinen Erfolg. Da bin ich überzeugt.

Wenn du einen perfekten Trainer beschreiben müsstest, welche Voraussetzung hätte dieser?

Ich glaube, das Wichtigste ist, dass man die Freude an der Sportart vermitteln kann. Und ich hoffe, dass mir das gelingt. Dass man dem Athleten aufzeigen kann, dass er die richtige Sportart gewählt hat und dass man das auch ausstrahlen kann. Und dann muss man sicher auch einfach authentisch sein. Man darf nichts Künstliches machen, denn ein Athlet merkt sehr schnell, wenn irgendetwas nur aufgesetzt ist. Das will ich nicht.

Dann soll der Athlet auch sicher sein, dass er auf dem richtigen Pfad ist. Dass das Training, dass ihm geboten wird, auch etwas bringt und dass er das auch nachvollziehen kann. Dass er auch weiss, wenn er auf den Platz kommt, wofür er das trainiert und dass das auch eine längerfristige Perspektive ist, nicht einfach nur unmittelbar in dieser Woche. Es sollten Inputs sein für die Entwicklung seiner Karriere.

Und hast du denn irgendwelche Vorbilder als Trainer?

Nicht unbedingt, nein. Da könnte ich jetzt niemanden spezifisch nennen.

Wenn du einen Athleten betreust, und dir Zeit für ihn nimmst, erwartest du dann auch etwas im Gegenzug von ihm?

Ich denke etwas – vielleicht ist das ein wenig mein Charakterzug –, das ich erwarte ist, dass er seine Sportart ernst nimmt. Und dass, wenn er auf den Platz kommt, er dann auch so eine Präsenz zeigt, wie ich sie zeige. Also dass er bereit ist für das Training. Es ist klar, das gelingt einem nicht immer, das weißt du selbst auch. Das ist auch schwierig, aber ich versuche dann einfach das Training so professionell wie möglich darzustellen, damit die Zeit, die er dafür investiert, auch effizient ist. Das ist für mich wichtig.

Sonst Erwartungen...finanziell ist sowieso nichts zu holen in unser Sportart (lacht). Aber das wäre für mich auch nie die Triebfeder. Nein. Das könnte mich jetzt nicht reizen. Geld.

Nochmals zurück zu deinem persönlichen Bezug zum Training. Du sagtest, du hättest im Militär mit dem Laufsport begonnen. In diesem Fall hast du in deinen Jugendjahren nicht so viel trainiert?

Ich hatte nicht so die Chance dazu. In der Zeit, in der ich aufgewachsen bin, war das in dem Umfeld nicht so möglich. Ich habe ein wenig Fussball gespielt, ein bisschen Hockey, bin skigefahren aber damit hatte es sich dann. Ich bin dann eigentlich später selbst ein wenig hineingerutscht. Ich habe – ich weiss auch nicht wie – aus einer Idee heraus, mit dem Marathonlaufen begonnen. Und dass war sozusagen fast zwanzig Jahre lang meine Triebfeder.

Wie viel hast du zu dieser Zeit denn trainiert, also als du mit dem Marathonlaufen begonnen hast?

In dem Leistungszenit, den ich erreichen durfte, waren das tägliche Trainings. Das waren 130 – 160 km. Neben der Arbeit natürlich immer. Es braucht dann natürlich schon ein sehr gutes Time Management. Also auch vom ganzen Wochenablauf her. Aber ich denke, das ist möglich. Das Laufen



Drei seiner erfolgreichen Athleten hat Peter dieses Jahr bestens durch die Selektionen geführt. Sonja, Sandrine und Joël dürfen sich nun an der EYOC bzw. JEC messen. Herzliche Gratulation, Peter!... und danke.

Herzliche Gratulation auch den 3 Selektionierten: Sonja, Joël und Sandrine.

Wir werden hinter euch stehen und live mit euch mitfeiern!

EYOC in Portugal (Sonja und Sandrine): 23.-28.10.2013

<http://eyoc2013.fpo.pt>

JEC in Frankreich (Joël): 4.-6.10.2013

<http://jec2013.free.fr>

hat mir auch im Beruf immer viel geholfen. Einfach zum Abschalten.

Gerade zum Stichwort „Abschalten“: Was heisst für dich ein Ruhetag?

Also ein Ruhetag kann für mich auch ein sportlicher sein; dass ich einfach in den Wald gehe, um Sauerstoff zu tanken. Ich muss aufpassen, ob ich sage: „Ich gehe trainieren“, oder ob ich sage: „Ich gehe mich bewegen.“ Denn persönlich habe ich eigentlich keine sportlichen Ziele mehr, die ich erreichen will. Ich will das eher über die Athleten anzustreben versuchen; das ist mir vorwiegend mehr wert. Erholung sonst ist für mich, etwas Gutes zu lesen, Geschichte, Kultur, klassische Musik, oder wie heute Abend zum Beispiel: Etwas Schönes zu ko-

chen. Das ist für mich auch Entspannung.

Was ist dein persönlich grösster Erfolg, den du auf sportlicher Ebene bisher erreichen konntest?

Ja, das ist jetzt natürlich ein wenig lange her, aber für mich ist der grösste Erfolg – das ist jetzt vielleicht schon fast eine Wiederholung –, dass ich sagen kann, ich habe im Marathon das ausgereizt – leistungsmässig –, das ich mit meinen Ressourcen erreichen konnte. Und dann ist man auch zufrieden, man kann irgendwann einmal auch aufhören, weil man muss dann nicht mehr irgendetwas hinterherrennen.

Und welche Bedeutung hat Erfolg für dich generell im Leben?

Erfolg ist die Triebfeder. Egal auf welcher Ebene: Privat, Beruf oder Sport. Jetzt eher als Trainer natürlich. Du hast das selbst schon gesehen: Wenn man eine Gruppe aufbaut, in der zwei drei Leistungsträger drin sind, dann zieht das vielleicht auch andere an und das gibt einem natürlich auch eine gewisse Erfolgsgarantie als Trainer – aber das ist jetzt vielleicht etwas hoch gegriffen (lacht).

Angenommen, dir würde etwas passieren, du hättest eine Verletzung, und du dürftest von heute auf morgen kein Sport mehr machen. Wie würdest du reagieren?

Dadurch, dass ich jetzt schon ein wenig zurückgeschraubt habe im Training, wäre es sicherlich ein Einschnitt, denn Sport ist für mich ein Lebenselixier. Also auch wenn ich jetzt nicht mehr so viel mache, mein Körper ist darauf ausgerichtet. Man müsste damit wirklich auch mental umgehen können. Man müsste sich sagen können: Die Facts sind jetzt so, man muss sich neu orientieren.

Wir haben vorhin das Thema des Älterwerdens angesprochen. Das ist etwas, das auf einen zukommt und dem kann man nicht ausweichen. Das ist einfach so.

Längere Pause

Dann sage ich nur noch: Danke für das Interview!



Zuger Team OL



Rotkreuz



Deine nächsten Termine

20.10. ZJOM-Schlusslauf, Rangverkündigung, Gottschalkenberg

03.11. TOM, Längwald-Ost, meldet euch zwecks Mannschaftsfindung bei Mirta

10.08.-15.08.2014 (So-Fr): Löchlilager



Die Löchlileiter:

Géraldine Müller
Silvia Hurschler
Mirta Niederhauser
Milena Rubitschon
Florence Girardin
François Borner

079 847 60 38
041 760 62 88
077 429 67 56
041 750 60 25
041 760 42 60
041 781 05 81

geraldine.mueller@hotmail.com
hurschi@databaar.ch
mirta.niederhauser@datazug.ch
milena.rubitschon@datazug.ch
florence.girardin@gmx.ch
francois.borner@gmx.ch



Jukola



Schweden-
Bad



CH-Meister SPM/LOM



Der Sport hatte sich früher einmal entwickelt als Ausgleich und Abwechslung zum monotonen Alltag. Heute geht es immer mehr um Geld und daher auch um immer mehr teure Technik.

Da ging ich vor ein paar Jahren wieder einmal ans Lauberhorn-Rennen. Dabei musste ich feststellen, dass ich unter den vielen tausend Zuschauern der einzige war, welcher noch keine exklusiven Carving-Skier hatte.

Gusti Grüniger erzählt...

Der Sport **und die technischen Erfindungen**



Man darf aber nicht über die technische Entwicklung anderer schimpfen. Denn schon in der Lehre als Werkzeugmacher haben wir Sportgeräte entwickelt.

Da haben doch schon im zweiten Lehrjahr ein Kollege und ich ein Motorrad mit Seitenwagen gebaut. Probefahrt haben wir natürlich während der Arbeitszeit gemacht.

In der Lehre verdiente ich im ersten Lehrjahr 20 Rappen in der Stunde, im vierten Lehrjahr waren es gar 50 Rappen. Weil ich



▲ Gustis Holzbretter, die er bequem im Skirechen in Wengen entsorgte

Die Skier habe ich dann beim Bahnhof Wengen in den Rechen gestellt. Dummerweise habe ich diese auf dem Heimweg vergessen. Falls der Gemeindearbeiter von Wengen die Skier nicht gestohlen hat, stehen diese heute noch dort.



Gustis selbstgebautes Motorrad mit ▲ Seitenwagen

aber mit diesem Geld das Mittagessen selber bezahlen musste, blieb für teure Laufschuhe nicht viel übrig.

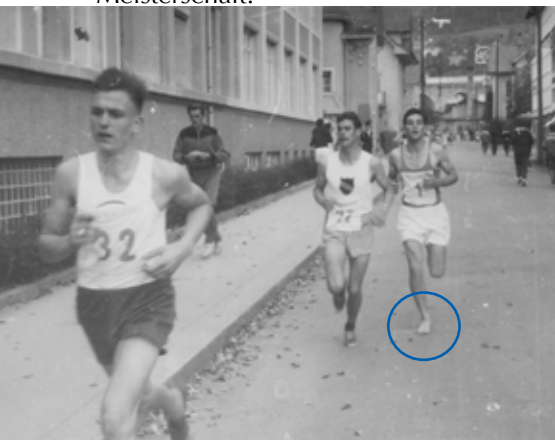
So kam es dann, dass ich für Strassen- und Geländeläufe meine selber konstruierten superleichten Laufschuhe entwickelte.

Die Erfindungen gingen aber weiter. Vom Holz der Lärchen, welche wir in den 80er-Jahren im Jura erhielten, wurde ein runder Holzhaufen gebaut und aus dem Wurzelstock mit der Motorsäge ein Adler geschnitzt. Diesen wollte ich flugfähig machen, damit er mir beim OL die Posten quittiert. Da der Trick nicht funktionierte, kam die Erfindung mit dem Tennisball. Die Ablösung an einem Mannschaftslauf hat mit Walti und Markus gut funktioniert. Leider haben wir vor lauter Ballwerfen das Kartenlesen vergessen. Weil es im OL sowieso zu wenig Meisterschaften gibt, warten wir noch auf eine Änderung der Wettkampf-Ordnung. Nachher wird die "TOLLM" eingeführt. "Tennisteam-Orientierung-Langlauf Meisterschaft."

Abfahrt gewaltig den Hang hinunter gespickt. Sobald die Produktion angelaufen ist, wird unser Nachwuchstalent Markus damit ausgerüstet. Dann haben wir in unserem Club endlich einen, welcher dem Colonia die Knöpfe eintut.

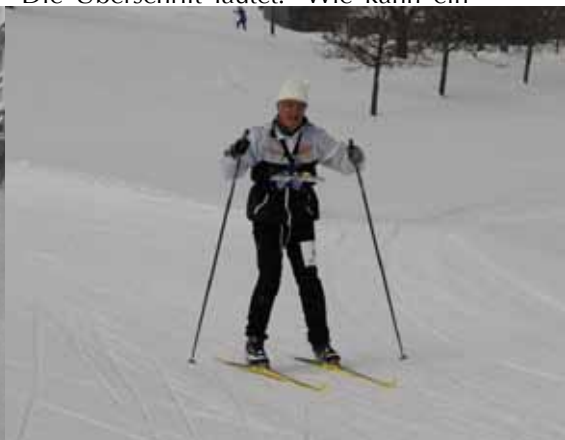
Die OL-Biker wurden aber nicht vergessen. Ich habe da eigens für diese Sportler einen Home-Trainer entwickelt. Von Victorinox gesponsert kann man gleichzeitig drei Sachen gemeinsam machen: Fitnesstraining, Kartenstudium und Messerschleifen.

Im OL darf man aber das mentale Training nicht vernachlässigen. Ein Kursprogramm ist bereits ausgearbeitet. Die Überschrift lautet: "Wie kann ein



▲ Gustis selbstentwickelte, superleichte Laufschuhe

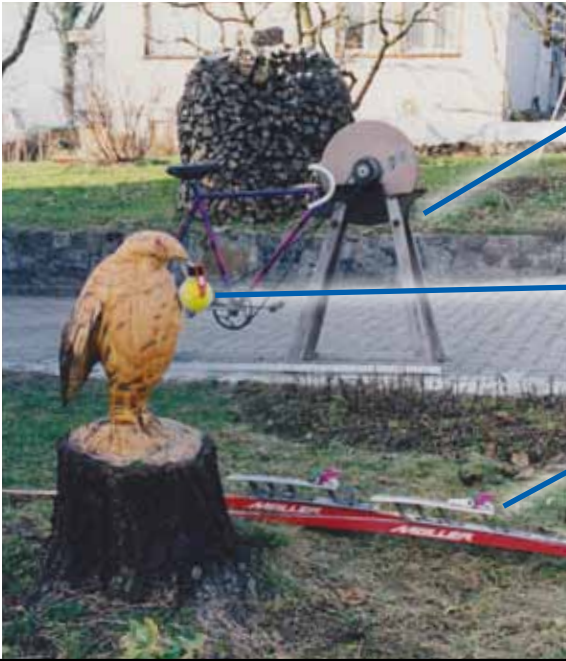
Für den Ski-OL sind meine Oberarme ein wenig zu schwach in den Steigungen. So wurde dann der Langlaufski mit der gefederten Katapultbindung erfunden. Diese Bindung sollte mich in den Steigungen hochjagen. Die erste Probefahrt war ziemlich erfolgreich. Auf jedenfall hat es mich in der ersten



Ski-OL Star Markus in Action ▲

Senior schneller Kartenlesen ohne auf die Karte zu schauen?" Der Kurs beginnt am 1. April mit dem Schwerpunkt: "Gratis Tramfahren mit der SKarte"

von Gusti Grüniger



Der Schleifesel: Fitness-, Kartenstudium und Messerschleifen in einem

Der Badgebeschleuniger: Beschleunigt Badgeübergabe an Team-OLs.

Der Katapultski: Katapultiert dich bei jedem Ski-OL direkt zum Posten.

Preise auf Anfrage bei Gusti Grüniger!



Weitere Erfindungen, erhältlich im Internet:

Der Nasenputzer: Im Wald auch für andere dringende Geschäfte verwendbar!

Das Familienrad: Mit der ganzen Familie an den Bike-OL. Inklusive Nähmaschine!



Der Gewichtskontrolle-Gurt: Speziell entwickelt für Senioren, welche die OL-Beiz stets kräftig unterstützen.

3. Milchsuppe Abend-OL

19. 6., Homburg
C 1. Luca Arnold
D 1. Loris Küng

Bündner OL-Weekend

22. 6., Dreibündenstein
H45 1. Urs Rubitschon
D45 1. Coni Müller

Winterthurer OL

23. 6., Stadt Winterthur
H45 1. Oli Buholzer
H80 1. Walter Bickel
D55 1. Felicitas Gloor
D65 1. Anna Schnüriger

1. Etappe Clientis 6 Days

25. 6., Rapperswil
H75 1. Gusti Grüniger
H80 1. Walter Bickel

2. Etappe

26. 6., Chomberg
H70 1. Ernst Spirgi
OL 1. Peter Müller

3. Etappe

27. 6., Bertschikon
H70 1. Ernst Spirgi
D65 1. Ruth Bieri

SOM

30. 6., Stierenberg
D110 1. Brigitte, Doris und
Andrea Grüniger
D12 3. Serafine Möri, And-
rea Hess, F. Müller

4. Etappe

2. 7., Männedorf
H45 1. Urs Rubitschon
D65 1. Ruth Bieri

5. Etappe

3. 7., Eggghard
H40 1. Stefan Sprigi
H70 1. Ernst Spirgi

6. Etappe

4. 7., Egg-Haard
H40 1. Dani Pfulg

Classic O Challenge 2

2. 8., Moosalp
H80 1. Walter Bickel
D70 1. Margrit Bickel

Aargauer 3 Tage OL 1.

9. 8., Bremgarten
H40 1. Oli Buholzer
H80 1. Walter Bickel

Aargauer 3 Tage OL 2.

10. 8., Wagenrain
H65 1. Werner Keller
H70 1. Ernst Spirgi
H75 1. Gusti Grüniger
D45 1. Coni Müller

Bike-OL SM Middle

17. 8., Rietenberg
H50 3. Peter Müller

6. Nationaler

18. 8., Melchsee-Frutt
H80 3. Walter Bickel
DAK 3. Géraldine Müller
D35 3. Gümsi Grüniger H.
D45 1. Coni Müller
D20 1. Sandrine Müller
D16 2. Sonja Borner
OM 2. Michi Nussbaumer

7. Nationaler

24. 8., Les Lavoires
H70 1. Ernst Spirgi
H75 1. Gusti Grüniger
3. Ernst Moos
H80 1. Walter Bickel
D35 1. Gümsi Grüniger H.
D18 1. Sandrine Müller

SPM

25. 8., Delémont
H70 1. Ernst Spirgi
H75 2. Gusti Grüniger
3. Ernst Moos
H80 1. Walter Bickel

H20 2. Joël Borner
DAK 3. Livia Schifferle
D35 2. Gümsi Grüniger H.
D18 1. Sandrine Müller
D16 1. Sonja Borner

5. Milchsuppe Abend-OL

28. 8., Uetliberg Nord
C 1. Frederic Möri

Welsiker OL

31. 8., Mörsburg
H80 1. Walter Bickel

Oristaler OL

1. 9., Schafmatt
H45 1. Urs Rubitschon
D65 1. Ruth Bieri

8. Nationaler

7. 9., Colombier
H45 2. Oli Buholzer
H70 3. Ernst Spirgi
H75 2. Gusti Grüniger
D16 1. Sonja Borner
D20 1. Sandrine Müller
D45 2. Coni Müller

LOM

8. 9., Colombier
H75 2. Gusti Grüniger
H80 1. Walter Bickel
D16 2. Sonja Borner
D18 3. Sandrine Müller
D35 2. Gümsi Grüniger H.
D45 2. Coni Müller

Pfäffiker Bike-OL SM Sprint

14. 9., Pfäffikon
H50 3. Peter Müller

Glattal OL

14. 9., Rümlangerwald
H80 1. Walter Bickel

TMO

15. 9., Alpe Cava
H18 1. Julian Hodel
D65 1. Ruth Bieri

..dass die Organisatoren der Weltmeisterschaft in Finnland unseren Löchli-sammler gelesen haben und sich den Artikel von Moritz zu Herzen nahmen. Um zu verhindern, dass beim Sprint alle möglichen Routenwahlen schon vor dem Start studiert werden können, haben sie künstliche Hindernisse aufgestellt.

Neu wird auch ein Artikel in die Wettkampfordnung aufgenommen, der besagt, dass am Wettkampftag jegliches Überfliegen des Wettkampfgeländes mit fotografierenden Minihelikoptern oder Drohnen verboten ist.

NB: Rekognoszierende Senioren haben in der Schweiz nichts zu befürchten, da die oben aufgeführten Massnahmen nur für internationale Wettbewerbe gelten.

...dass d'Freaks in Kroatien nicht nur OL machten, sondern auch fischten?



...dass M. F. aus Z. für die Regelung der MOM-Mitfahrzentrale sich einen Orden verdient hätte? 22 Messages via Telefon, Mail und SMS trafen bei ihm ein und die Gruppenkonstellation änderte mehrmals, bis er schlussendlich mit der definitiven Besatzung am Sonntagmorgen zur Frühschicht losfahren konnte.

...dass Jörg Schiffler sich ein hohes Jahres-

ziel gesetzt hat? Fürs 2013 hat er sich 100 OLs vorgenommen. Der Countdown läuft und es fehlen nur noch etwa 10 OLs bis Weihnachten! Wer nimmt es im 2014 mit ihm auf?

Wüssed Sie scho...?

Neuenburger-Weekend-Quiz

Quizfrage Nummer 1:

Wann organisiert man die Reise an einen Nationalen OL in der Romandie?

1. Eine Woche vor dem Lauf
2. Am Tag vor dem Lauf
3. 2 Stunden vor der Abfahrt

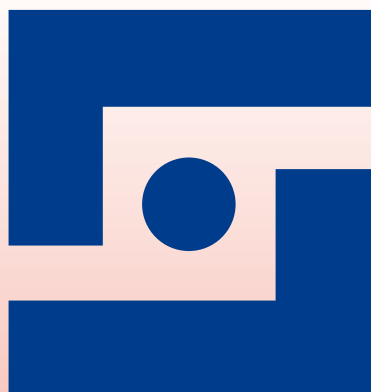
Quizfrage Nummer 2:

Wann organisiert man die Fahrt vom OL ins 30 km entfernte Hotel?

1. Am Tag vor dem Lauf
2. Im WKZ, vor oder nach dem Start
3. Im WKZ, wenn alle Zuger gegangen sind

E.W. aus M. kennt die richtigen Antworten.

Livia hat auf dem Weg zum Start an der MOM ein lustiges Gespräch mitgehört. Ein ca. 10-jähriger Junge jammert gegenüber seinem Vater, dass er Rückenschmerzen habe und eigentlich keine Lust hätte zu laufen. Der Papa reagiert mit Gelassenheit und meint, er müsse sich nur ein wenig bewegen, dann ginge das schon wieder besser. Der Junge läuft weg und trifft auf einen Teamkollegen. Der klopft ihm auf die Schulter und sagt: „Hoi du, was laufsch hüt?“. „Ich, Herre 100!“ Darauf sein Kollege: „Gäll, mir werdet au nümme jünger!“...



SCHERRER OFFSETDRUCK AG

Inhaber Franz Schnieper

Gubelstrasse 19A

6300 Zug

Telefon 041 711 64 35

Telefax 041 711 64 31

E-Mail scherrer.offset@postfach-zg.ch

**Die Druckerei
im Herzen der Stadt**



Zuger Kantonalbank

Fairplay hat bei uns Hochkonjunktur.

Sport im Kanton Zug: ein Anliegen der Zuger Kantonalbank.