



LÖCHLISAMMLER

 **OLV
ZUG**



Löchlisammler 1/2017

Nr. 200

Herausgeber	OLV Zug (Orientierungslauf-Vereinigung Zug)
Auflage	220 Exemplare (4 mal jährlich)
Redaktionsteam	Sylvia Binzegger, Moritz Keller, Julian Hodel
Nächster Redaktionsschluss	1. Juni 2017
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 21a	079 329 67 85
Livia Schifferle	6340 Baar	livia.schiffi@bluewin.ch
<i>Medien</i>	Industriestrasse 1	079 847 60 38
Géraldine Müller	6312 Steinhausen	geraldine.mueller@hotmail.com
<i>J+S-Coach, Cool & Clean</i>	Maihofstrasse 4	041 750 60 25
Rubitschon Urs	6314 Unterägeri	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>	Waldeggsstrasse 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>	Waldeggsstrasse 8a	041 750 69 19, 078 713 67 45
Schönenberger Christoph	6314 Unterägeri	christoph@beautymountain.ch

In dieser Ausgabe

Editorial	2	Berichte	5
Agenda	3	Resultate	19
Gesucht!	4	Wüssted Sie scho...?	20

Liebe OL-Kolleginnen und Kollegen

Immer wieder stolpert man - nicht nur über Wurzeln oder Fallholz - im täglichen Leben über die Begrifflichkeiten, die unseren vortrefflichen Sport definieren oder aus ihm entlehnt werden: Begriffe wie „Orientierung“, „Orientierungslosigkeit“ und „Kompass“ tauchen in den verschiedensten und manchmal auch unmöglichen Kontexten und Redewendungen auf.

In der Schweizer Mediendatenbank (SMD), in welcher umfassend praktisch alle Schweizer Zeitungen und Zeitschriften digital abgelegt sind, bringt „Orientierungslauf“ oder OL als Sportart in den letzten 2 Jahren 1732 Treffer (La course d'orientation, 59), etwa gleich viele wie Tischtennis (1850), beträchtlich mehr als Rhönrad (6), aber immer noch deutlich weniger als Unihockey (6561). Von den Trefferzahlen der 5 grossen Sportarten wie beispielsweise Fussball (95459) ganz zu schweigen.

Die Recherche nach dem Stichwort „Kompass“ bringt 1891 Treffer, und es wird auch - nebst einer Vielzahl an Beratungsstellen, welche Kompass im Namen tragen - meist im übertragenen Sinn eingesetzt:

- der geldpolitische Kompass funktioniert nicht
- ...lag auch daran, dass die Basler Abwehr teils orientierungslos wirkte wie Wüstenwanderer ohne Kompass
- Ein Lehrplan ist ein Kompass und kein Gesetzbuch
- Öko-Kompass

Das Wort „Orientierungslosigkeit“ taucht in 1078 Fundstellen auf, im Kontext wie:

- Orientierungslos im Lebensstrom
 - Es ist eine orientierungslose verlorene Generation, die hier mit wenigen Strichen skizziert wird
 - Das orientierungslose Lustwandeln in der Sprache
 - Orientierungsloser Regierungsrat
- Der Begriff „Orientierung“ wird 8104 Mal ausgewiesen - in Beispielen wie:
- Orientierung in stürmischen Zeiten
 - Das Glockenläuten hat viel mit Tradition, Heimat und Orientierung zu tun
 - Auf der Suche nach Orientierung besinnt man sich gerne auf das Bekannte

Mein „Lieblingsstück“: das Migros-Magazin preist in einer Leseraktion eine „Zahnbürste mit Orientierungssinn“ an: „Die Oral-B sorgt für mehr Orientierung im Mund“. Tja, vorbei sind damit die guten alten Zeiten, wo man sich in den Tiefen des Mundes verlieren konnte, sich im Dunkeln nicht mehr zurecht fand und sich mühsamst an den einzelnen Zähnen abarbeitete, bis man zufälligerweise wieder heraus fand, oder sich anstelle der Zähne den Hals bürstete oder die Brauen kämmte.

Ich wünsche uns allen einen guten Start in die Frühlingsaison - und weck den Kompass in dir!

Euer Präsident

Peter

Freitags Hallentraining

Schulhaus Kirchmatt, 20-22 Uhr (noch bis 7.4.)

Sa 18.03. NOM

Egg-Hard / Uster

So 19.03. 1. Nationaler

Guegenhard / Winterthur

Sa 01.04. Luzerner OL, 1. ZJOM

Kreuzberg

Sa 08.04. Nid- und Obwaldner OL, 2. ZJOM

Kernwald

Mi 12.04. 1. Milchsuppe-Abend-OL

Etzel

Mi ab 03.05. Mittwochstraining

Gemäss Jahresprogramm, Besammlung 17.45 Uhr

Do 11.05. sCOOL-Cup

Unterägeri

Fr 12.05. OLV Zug Berglauf

Oberwil

So 14.05 Galgener OL, 3. ZJOM

Höhronen

Mo 05.06. 47. Zuger Frühlings OL, 4. ZJOM

Rotkreuz

Mi 14.06. 2. Milchsuppe-Abend-OL

Seewen

Sa 24.06. SPM

Windisch

So 25.06. LOM

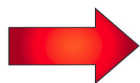
Saalhöchi

Zum Titelbild:

Mit Schwung in die neue OL-Saison. Flavian Kaufmann mit voller Konzentration im Urwald der Baarburg.



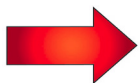
Gesucht!



Die OLV Zug hat ein Nachwuchsproblem! Gesucht wird ein 3-4 köpfiges Team, das Ideen entwickelt, wie wir wieder vermehrt Junge und Familien in den Verein holen / zum OL bringen. Interessierte melden sich bei Peter Clerici oder Coni Müller.



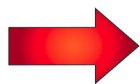
WE WANT YOU!



Das Clubfest organisiert sich nicht von alleine. Das Datum



steht schon fest (25.11.2017) und der Saal in Hünenberg ist bereits reserviert. Die bisherigen Organisatorinnen brauchen eine Pause, stehen den Nachfolger aber sicher mit Rat und Tat zur Seite und wenn die Tischdeko nicht ganz so gigantisch ausfallen soll, wird der geneigte Festbesucher mit Sicherheit Verständnis dafür zeigen. Interessierte melden sich bei Peter Clerici.



Samuel Hösli will seinen Clubmeistertitel unbedingt verteidigen. Wer springt als Organisator ein? Ort und Datum sind noch offen. An keinem andern Lauf kannst du deiner Fantasie freieren Lauf lassen als hier. Interessierte melden sich bei Peter Clerici.



Protokoll der 45. Ordentlichen GV der OLV Zug

Datum: Sonntag, 19. Februar 2017

Ort: Sport-Inn, Baar

Beginn: 16.00 Uhr

1. Begrüssung und Wahl der Stimmzähler

Der Präsident Peter Clerici begrüsst die rund 50 Anwesenden, insbesondere die Ehrenmitglieder Ernst Moos, Ernst Spirgi und Gusti Grüniger sowie Felix Jaray, den Leiter Amt für Sport des Kantons Zug. Entschuldigungen können beim Präsidenten eingesehen werden. Die Stimmzähler werden gewählt. Eine Präsenzliste zirkuliert. 2 Anträge wurden fristgerecht eingereicht.

2. Genehmigung des Protokolls der GV 2016 (siehe Löchlisammler 1/16)

Das Protokoll der letzten GV wird ohne Änderungen genehmigt und verdankt.

3. Jahresbericht 2016

Der Jahresbericht 2016 ist im Löchlisammler 4/16 publiziert.

Der Präsident erwähnt die wichtigsten Aktivitäten der vergangenen Saison:

12. Mai: sCOOL-Cup in Cham mit über 1400 TeilnehmerInnen.

16. Mai: Trotz schlechtem Wetter hatten wir über 800 Teilnehmer am Zuger Frühlings-OL in Baar, in Zusam-

menarbeit mit Sanofi „Bewegen mit Köpfchen“, ein Angebot für Multiple-Sklerose-Patienten.

6. Juli: Milchsuppen-Abend-OL auf dem Gottschalkenberg.

16.-23. Juli: SOW in St.Moritz mit 65 Zuger Helfern und Läufern

18. Sept.: 70. Team-OL in Hünenberg, mit fast 300 Teilnehmern trotz regnerischem Wetter, ausgerichtet speziell auf Familien.

OL-Angebot beim Sportcamp der Cleven-Stiftung in den Zuger Herbstferien.

26. Nov.: Clubfest in Hünenberg mit 80 Teilnehmern.

3. Dez.: wiederum gut besuchter Samichlaus-OL, neu mit Märlifée.

Mittwoch-Trainings des Nachwuchses im Sommer in verschiedenen Wäldern, im Winter Lauftraining in der Herti, Lager gemeinsam mit ZimmerberglerIn in Bonaduz.

Daneben fand wie jedes Jahr im Mai der Berglauf und im Dezember ein Longjog statt. Erstmals gab es ein Senioren-Weekend, Ende August auf dem Klausenpass. Am Weltcup in Aarau waren die Zuger wiederum als Helfer im Einsatz.

Den Winter hindurch wurde wie immer am Freitagabend in der Kirchmatt-Turnhalle trainiert.

Sportliche Highlights gab es auch im vergangenen Jahr viele: OLV Zug-LäuferInnen standen 22x auf dem Podest bei CH-Meisterschaften, Sandrine Müller war neu im U23-Team. In der ZJOM-Wertung gab es einen Podestplatz und im ZesOLNak ist die OLV Zug nach dem altersbedingten Ausscheiden von Julian Hodel neu mit Andrea Hess vertreten. In der Jahrespunktliste des SOLV erliefen sich

Gusti Grüniger und Coni Müller den ersten Platz.

4. Jahresrechnung 2016, Revisorenbericht

Der Kassier Stefan Hess erläutert die Jahresrechnung, die aufliegt.

Der Gewinn beträgt 5'594.15 SFr., das Vereinsvermögen beläuft sich neu auf 100'421.30 SFr.

Bei unseren beiden grossen Läufen durften wir dank vielen Teilnehmern viel mehr einnehmen als erwartet. Das SOW-Geld war bei Rechnungsabschluss noch nicht bekannt und fehlt folglich.

Auf der Abgabenseite gab es viel weniger Ausgaben, da wir wenige Jugendliche haben, die national laufen und somit Startgelder zurück fordern können. Auch das Jugendteam ist zur Zeit sehr klein, daher gibt es weniger Ausgaben für Lager, Weekends etc.

Das Clubweekend wurde nicht durchgeführt.

Die Revision erfolgte durch Guido Bolli und Martin Löliger. Martin liest den Revisionsbericht vor und beantragt die Entlastung des Kassiers zuhanden der GV. Mit einem Applaus wird der Kassier entlastet.

5. Wahl Vorstand / Ersatzrevisor

Gemäss Statuten muss der Vorstand alle 2 Jahre in globo bestätigt werden. Die Versammlung macht dies mit einem grossen Applaus. Neu gewählt werden muss ein Ersatzrevisor, der erstmals in 3 Jahren zum Einsatz

kommt. Monika Weber stellt sich zur Verfügung und wird gewählt.

6. Festsetzung der Jahresbeiträge

Unser Vermögen ist nach wie vor genügend hoch, so dass kein Bedarf nach einer Anpassung der Jahresbeiträge besteht. Der Schweizerische OL Verband hat die Abgaben pro Vereinsmitglied um 50% erhöht. Die Versammlung bestätigt den Vorschlag des Vorstandes, die Beiträge trotzdem nicht zu erhöhen, einstimmig.

7. Antrag Sylvia Binzegger

Sylvia Binzegger stellt den Antrag, einmalig 500 SFr. an den Polokwane OL-Club, den Club der schwarzen OL-Läufer in Südafrika, zu spenden. Hilda Grüniger stellt den Antrag, den Betrag auf 1000 SFr zu erhöhen. Die Versammlung stimmt diesem Antrag grossmehrheitlich zu.

8. Genehmigung des Budgets 2017

Das Budget liegt zur Einsicht auf. Budgetiert fürs Jahr 2017 wird ein Verlust von 21'000 SFr., das neue Vereinsvermögen wird damit ca. 80'000 SFr. betragen. Der Kassier erläutert einige Positionen:

Für die Vereinsreise im Sommer ins Wipptal wird ein Betrag von 12'000 SFr. gesprochen.

Markant höhere Ausgaben als 2016 gibt es bei den Abgaben an den SOLV. Die Neuorientierung des Verbandes hat einiges an Unruhe ausgelöst. Die

Umsetzung wird zeigen, ob diese Neuorientierung erfolgreich ist.

Christoph Schönenberger regt an, Karten zu überarbeiten, jetzt wo so viel Vermögen da ist. Der Vorstand lehnt es ab, ohne konkreten Anlass Karten zu überarbeiten, da Karten nach 2-3 Jahren schon nicht mehr aktuell sind. Die Überarbeitung des Steinhauserwald, der übers ganze Jahr rege benutzt wird, wird aber mit ins Budget aufgenommen, mit einem Betrag von 2000 SFr.

Das Budget wird in diesem Sinn ohne Gegenstimme genehmigt.

9. Jahresprogramm 2017

Der Flyer mit dem ausführlichen Programm 2017 liegt auf, zu beziehen bei Patricia Schönenberger. Der Präsident geht es kurz durch. Die Verantwortlichen der einzelnen Anlässe ergänzen und rufen zur Mithilfe auf.

11. Mai: sCOOL-Cup in Unterägeri. Die ersten Anmeldungen sind bereits eingetroffen. Sylvia Binzegger sucht noch einige Helfer.

16. Mai: Frühlings-OL in Rotkreuz (Dani Henggeler), eine Helferliste zirkuliert.

Für die Clubmeisterschaft wird noch ein Organisator gesucht. Datum kann frei bestimmt werden.

28. Juni: Milchsuppen-OL im Gottschalkenberg unter Führung von Koni Imhof.

9.-15. Juli: Clubreise Wipptal: Urs Rubitschon stellt das provisorische Programm vor. Teilnahme an den ersten 3 Tagen des Tyrolian 5 Days und anschliessend 3-4 Tage Train-

ing in der gleichen Gegend. Neben OL gibt es die Möglichkeit zu vielen anderen Aktivitäten, auch weniger Ambitionierte sind herzlich willkommen. Unterkunft im Hotel zur Rose in Steinach am Brenner. Kosten: Erwachsene zahlen 300.-, Kinder 150.- für die gesamte Woche. Der Verein subventioniert die Reise mit ca. 12'000 SFr. (Annahme 30 Teilnehmer). Die Anmeldeliste zirkuliert. Alle Vereinsmitglieder werden noch per Mail informiert. Bis am 6. März muss angemeldet werden.

17. Sept.: Zuger Team-OL in Cham: Organisatorinnen Géraldine Müller und Carole Pauli. Ressortleiter sind alle bestimmt, Helfer werden noch gesucht. Die Helferliste zirkuliert.

25. Nov.: Clubfest: Der Raum ist reserviert, Organisatoren werden noch gesucht.

2. Dez.: 11. Samichlaus-OL im Steinhauserwald.

17. Dez.: Longjog mit der OLG Gollau.

Für 5 Mittwochstrainings werden noch Gasttrainer gesucht. In den Frühlingferien findet kein eigenes Lager statt. Über Auffahrt gibt es ein Kurzlager des Nachwuchses, gemeinsam mit Familien, auf der Lenzerheide.

Ausblick 2018: Am 27.8.18 organisiert die OLV Zug einen Sprint-OL, am 28.8. die MOM in Unterägeri. Es wird darum im Jahre 2018 kein Frühlings-OL durchgeführt. Der Laufleiter Daniel Pfulg stellt das Projekt vor. Absprachen mit dem Kanton wurden geführt, die Zusage ist erteilt und die Arbeit kann nun beginnen. Interessierte melden sich bei Daniel Pfulg.

10. Antrag Moritz Keller: Stadt/Dorf-OL versus Wald

Moritz Keller hat den Antrag eingereicht, dass die Versammlung die Entwicklung, dass wir fast nur noch Stadtläufe organisieren und keine Wald-OLs mehr, diskutiert. Einige Mitglieder wünschen sich vermehrt Waldläufe, sie glauben, dass wir so neue Leute für unseren Sport gewinnen können. Der Grund, dass der Frühlings-OL in die Stadt verlegt wurde, ist die Setzzeit, deretwegen wir bis Mitte Juni nicht in unsere Wälder dürfen. Verschiedene Varianten werden diskutiert und am Schluss wird abgestimmt: Eine Mehrheit möchte, dass der Vorstand sich vermehrt um die Durchführung von Wald-OLs bemüht. Da es im nächsten Jahr wegen dem MOM-Weekend keinen Frühlings-OL geben wird, ist dies frühestens im Jahre 2019 der Fall.

11. Ehrungen

Die Ehrungen für sportliche Leistungen sind am Clubfest erfolgt. An der GV werden Clubmitglieder geehrt, die im vergangenen Jahr besonderes Engagement gezeigt haben. Folgende Clubmitglieder werden mit einem Präsent geehrt:

Guido Bolli für seinen 10-jährigen Einsatz als Samichlaus.

Stefan Spirgi und Roland Zahner für ihre guten Bahnen am Frühlings-OL in Baar.

Mark und Feli Gloor als Laufleiter des Frühlings-OLs.

Monika Weber und Milena Rubitschön als Bahnlegerinnen des Zuger Team-OLs.

Julian Hodel und Tabea Imfeld, die den Jugendgruppen-Abschluss-Tag auf dem Zugerberg organisierten.

Claude Girardin für seinen erneuten riesigen Einsatz an der SOW in St. Moritz.

Moritz Keller, Jörg Schifferle und François Borner, die ebenfalls an der SOW in St. Moritz amtierten. Marlene Weibel war wiederum als Helferin dabei, ohne selber zu laufen.

Andrea Hösli für ihre wunderschöne Dekoration am Clubfest.

Serafine Moeri und Andrea Hess, den jungen Bahnlegerinnen des Samichlaus-OLs.

Felix Jaray ergreift das Wort. Er hat drei Anliegen: Er lobt den grossen ehrenamtlichen Einsatz der OL-Familie und gratuliert uns zu unserer guten Kultur in dieser Hinsicht. Er erläutert, dass der Bund Gelder für den Spitzensport gestrichen hat, dass im Parlament aber ein Vorstoss von Ständerat Joachim Eder hängig ist, 15 Mio. zugunsten von Trainern im Leistungssport zu sprechen.

Er bedankt sich bei Bettina Bieri für ihren makellosen 14-jährigen Einsatz beim sCOOL-Cup. Bettina gibt den Dank weiter an ihre vielen Helfer, allen voran Ruth Bieri, Ernst Moos, Guido Bolli, Markus Frigo, Kathrin Borner und Géraldine Müller. Sie wünscht ihrer Nachfolgerin Sylvia Binzegger alles Gute. Der Präsident bedankt sich im Namen des Vorstandes ebenfalls bei Bettina und beantragt, ihr die Ehrenmitgliedschaft zu geben, was

die Versammlung mit grossem Applaus bestätigt.

12. Verschiedenes

In der Bilddatenbank sind inzwischen fast 6000 Bilder vorhanden. Sie wurden 235'000 mal angeklickt.

Aufruf Sandrine Müller: Sie sucht jemanden, der mit ihr an der Team-Sprint-Staffel (Clubmeisterschaft) am 25. März im Tessin läuft (2 Männer, 2 Frauen).

Marius Hodel übernimmt ab der neuen Saison das Hallentraining von Coni Müller.

Josef Pfulg bemerkt, dass unser Verein

überaltert ist. Er fragt, was der Vorstand dagegen zu tun gedenkt. Verschiedene Wortmeldungen erfolgen, aber leider haben wir keine Lösung. Der Präsident dankt dem Vorstand für die geleistete Arbeit während des vergangenen Jahres.

Um 18.00 Uhr schliesst der Präsident mit einer Videoeinlage (America first, OLV Zug second) den offiziellen Teil der GV. Anschliessend wird wiederum ein Nachtessen serviert.

Zug, 22.2.17

*Die Protokollführerin
Cornelia Müller*



1. Senioren-Trainings-Weekend

Klausenpass/Gemsfaiern

Besser spät als nie: Aufgrund von Komplikationen innerhalb der Löchlisammler-Redaktion ging dieser Bericht vom letzten August vergessen. Damit die Arbeit der Autorin nicht umsonst war, erscheint er jetzt.

Die Kuhglocken vom Alpbazug waren schon verklungen, als die OLV-Läufer sich auf die Wanderung zum WKZ unterhalb des Klausenpasses begaben. Strahlend blauer Himmel, leichter Wind zur Abkühlung und ein wunderschönes Panorama belohnte uns für den kurzen aber strengen Regionalen OL auf der Karte Gemsfaiern.

Als alle 18 OLV-Zug-Senioren im Hotel Klausenpass eingetroffen waren, erzählten vor allem die Seniorinnen von ihren Erlebnissen. Endlich musste S. auch mal rennen – eine Kuh verfolgte sie (wohl eher ein Rind, da die Kühe am Morgen auf den Urnerboden hinunter getrieben wurden)! Das ergab dann eine Zwischen-Bestzeit! Im Ziel bemerkte M. zu S.: „Hät's en rote Chopf gäh?“ Das erfreute diese sichtlich nicht sonderlich. Die Senioren berichteten mir vor allem, dass sie „kopflos“ OL gemacht hätten und zu Posten 1 benötigten viele sehr viel Zeit.



Nach dem Nachtesen wurde jedem ein Appenzeller-Kräuter spendiert. An unserem 6er-Tisch rümpften aber alle die Nasen. R. trank sich dadurch dann gerade in den Schlaf. Das stimmt zwar nicht ganz, vor dem Zu-Bett-Gehen gingen alle nach draussen und bestaunten den funkelnden Sternenhimmel. Bezüglich Sternkunde waren keine Experten zu finden; viel mehr als der grosse Wagen und der Polarstern wurde nicht erkannt und genannt. Scheinbar haben die OL-Läufer keine so gute Orientierung im Universum. Wie auf Kommando verschwanden alle gleichzeitig ins Bett. Die Zimmer waren so ringhörig (jetzt verstanden wir, warum in den Zimmern Oropax



bereit lagen), dass man jedes Wort aus dem Nachbarzimmer verstehen konnte. So mussten C. und S. im Doppelbett liegend einander SMS schicken, damit ihre Geheimnisse nicht anderen zu Ohren kommen konnten. Schnarchen und WC-Benützen war in dieser Nacht verboten. Gutgelaunt befolgten wir am nächsten Morgen die theoretischen An-



weisungen von Coni und diskutierten über Hügel und Mulden, um alles dann gleich anschliessend im Gelände umzusetzen. In 2er-Teams absolvierten wir das Training, mehr schwatzend/diskutierend, als rennend. Dies wurde uns aber so befohlen (oder empfohlen?). Einige fühlten sich ins Teenie-Alter zurückversetzt, als sie mit engen Freundinnen noch schnatтерnd durch den Wald marschierten... Dann mussten wir zum 2. Training schnell den Berg rauf und das Picknick musste noch schneller den Hals runter und dann, mit der Verdauung auf Hochtouren, starteten wir zum Training im Geröll/Moräne. Mehrere Wanderer fanden, wir seien die 2. Garde vom OL, die 1. weile in

Schweden...(wow, sind die informiert!) Andere fragten, ob wir eine Schnitzeljagd machten... aber nein, wir peilten doch einfach nur die schwierigen Postenstandorte an, welche Coni vor dem Morgenessen mit Posten geschmückt hatte. Und so schwierig wie die waren, ging das nun mal einfach nicht schneller! Zutiefst zufrieden mit unseren Trainings und dem sozialen Event diskutierten wir vor der Heimreise ins überhitzte Unterland über das zukünftige 2. Senioren-Trainings-Weekend. Ganz herzlichen Dank an Coni für die tolle Idee und Organisation.

Von der jüngsten anwesenden Seniorin - Karin Moosberger



ZesOLNak-Kadertag in Malters

Am 11. Dezember 2016 um 9.15 Uhr trafen wir uns nach individueller Anreise beim Schulhaus Muosshof in Malters. Sofort wechselten wir die Kleidung und machten uns für den Longjog parat. Das Kader wurde durch eine Bündner Fraktion erweitert. Herzlich willkommen im ZesOLNak! Der Longjog wurde in drei verschiedenen Gruppen in Angriff genommen: Kurz, Mittel und Lang. Um ca. 11 Uhr waren alle Läufer wieder zurück und wurden mit Orangen- und Apfelpunsch empfangen. Nach dieser kleinen Stärkung und dem Duschen wurde schon das Mittagessen vorbereitet. Auf dem Speiseplan stand Pasta, was nach einem kräftezehrenden Training alle zu schätzen wussten. Einige - zufällig ausgewählte - Personen (Namen der Redaktion bekannt) hatten das Glück beim Abwasch mithelfen zu dürfen. Gleich darauf ging das Programm weiter. Sven Moosberger zeigte uns viele interessante Funktionen im T-Pak. Dieser Input wurde vom ZesOLNak sehr geschätzt und die Athleten konnten es kaum erwarten, ihre Trainings einzutragen und alle diese coolen Funktionen auszupro-



bieren :^). Daraufhin verschaffte uns das Trainerteam einen Überblick auf die ereignisreiche Saison 2017. Ein Höhepunkt dieser Saison wird sicherlich das Lager in Slowenien, das im April stattfindet. Legenden behaupten, dass sogar der berühmte Julian Hodel dem Kadertag beiwohnte und den Anwesenden einen sehr amüsanten Film über seine Zeit im Zentralschweizer OL-Nachwuchskader zeigte. Schlussendlich wurde der Kadertag mit dem Schreiben von Dankeskarten und dem genüsslichen Verzehren von Kuchen abgeschlossen. Kurz vor 16.00 Uhr wurde der Kadertag vom Leiterteam offiziell beendet und die zahlreichen Teilnehmer machten sich auf den Heimweg.

von Sven Wey

ZesOLNak-Trainingsweekend

Samstag, 21. Januar

14:01 Treffpunkt Langis: Mit etwas Verspätung kamen auch die Letzten sogar mit dem vollständigen Equipment in Langis an. Eingeteilt nach Stärkeklassen ging es los mit dem Langlaufen. Die Gruppe mit dem meisten noch vorhandenen Potenzial begann mit Technikübungen. Währenddessen war bei den Profis individuelles Training angesagt. Dieses führten sie auf eine sehr vielseitige Weise durch, unter anderem zeigten sie ihre Qualitäten im Tiefschneefahren und Skispringen, was aber nicht von allen gleich elegant gemeistert wurde. Nach erfolgter Arbeit ging es ins Restaurant, wo wir unsere Batterien (und damit ist primär nicht der leere Handyakku gemeint) wieder aufladen konnten. Anschliessend fuhren wir auf den Langlaufskis wieder zurück nach Langis. Dort begaben wir uns mit dem Postauto weiter in Richtung Sarnen in unsere Unterkunft. Nach einer warmen Dusche ging es weiter zum Znacht. Gestärkt

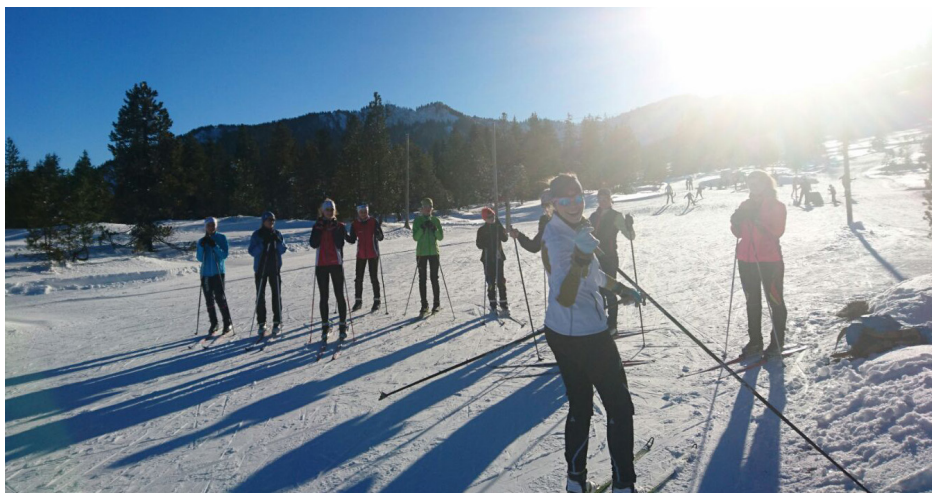
von den Spaghetti wurde dann auch relativ schnell die PS3 entdeckt, welche daraufhin noch fleissig genutzt wurde. Um 20:00 fing das weitere Programm an, in dem wir von Sonja Feer einen Input zum Thema Verletzungsprophylaxe/Umgang mit Verletzungen bekamen. Wir behandelten die Themen Misstritt, Läuferbein und Knochenhautentzündung etwas genauer. Nach einer weiteren Game-Session zeigten die Älteren ihre Autorität, indem vorbildlich aufgeräumt wurde und es anschliessend weiter ging in die Zimmer zum Schlafen. Was dann auch wirklich geklappt hat, nachdem auch die Gruppe des letzten Zimmers noch ihren Schlüssel wieder gefunden hat. Erschöpft aber auch glücklich über den erlebnisreichen Tag schliefen dann alle ein, obwohl es z.T. noch etwas Überzeugungsarbeit von Seiten der Trainer brauchte.

Sonntag 22. Januar

7:20 Wecker klingelt...

7:23 Wecker klingelt schon wieder...

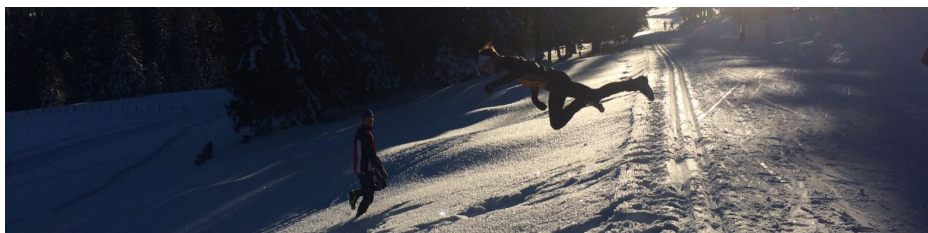




7:25 Wecker klingelt immer noch... Mehr oder weniger enthusiastisch stand auch der letzte Morgenmuffel auf, um nicht das Morgenessen um 7:30 zu verpassen. Nach dem Zähneputzen ging es um 9:00 weiter in der Halle mit dem Thema Fussgymnastik. Geleitet von Sonja machten wir lehrreiche Übungen zum Thema Fussgymnastik. Anschliessend folgte ein Kraftcircuit, in welchem wir unsere Beine und den Rumpf stärkten, trotz Protest gewisser Bizeps-Trainings-Fans. Im Anschluss folgten Spiele wie Völker- oder Fussball. Danach begaben wir uns wieder zurück in unsere Unterkunft, in welcher wir zu Mittag assen. Nachdem ein paar auserwählte Athleten noch in der Küche geholfen

hatten, fuhren wir weiter mit dem Zug in das Hallenbad in die Luzerner Allmend zum Aquajoggen. Aufgeteilt in zwei Gruppen gab es ein Aquajogging-Intervall - 10x (45" schnell, 15" Pause) / 6x (90" schnell, 30" Pause) - oder Wellness, Sprungturm oder Rutschen je nach Vorlieben der jeweiligen Athleten. Später wurde noch die Gruppe getauscht. Nach dem Duschen trafen wir uns beim Eingang wieder, wo es noch einen Snack gab und der Abschluss stattfand. Danach ging es für alle Athleten nach Hause. Wo unsere stinkigen Socken schon sehnsüchtig von unseren Müttern erwartet wurden...

von Deborah Stadler



Nachwuchs-Winterlauftraining

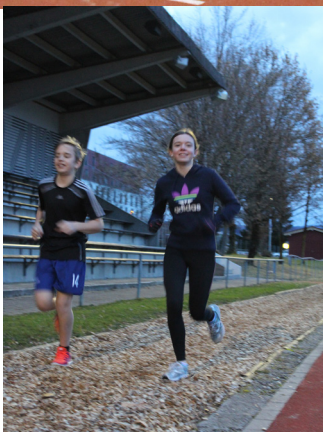
Eine motivierte Gruppe von Kindern und Jugendlichen zwischen 9 und 17 Jahren trifft sich nun schon das zweite Jahr in der Wintersaison zu einem Lauftraining. Das Training findet jeweils am Mittwochabend auf dem Areal der Leichtathletikanlage in der Zuger Herti statt. Ins Leben gerufen wurde dieses Training von Markus Küng. Viele begeisterte und ambitionierte Nachwuchstalente trainieren eine Stunde lang gemeinsam. Auch einige Erwachsene trainieren mit. Das Mitmachen ist also auch für Erwachsene möglich und erwünscht! Die TeilnehmerInnen sind in dieser Saison praktisch jede Woche zum Training erschienen. Sie haben von Markus Küng und Sandra Kilchör, einer Leichtathletik-Expertin, wertvolle Tipps und Tricks für das Laufen erhalten: Die Hüfte nach vorne bringen, den Oberkörper aufrecht halten, die Arme richtig einsetzen und mitschwingen, bewusst gut ausat-

men und auch mit den Füßen gut abstossen. Das Befolgen dieser Anweisungen hat bei vielen zu einer Leistungssteigerung beigetragen. Nebst der Arbeit an der Technik und der Kondition werden auch das Draussensein und die Kameradschaft als Motivationsgrund für dieses Training angegeben. Bei der Frage, welche Läufe die Jugendlichen in dieser Saison bestreiten wollen, sind die Meinungen sehr unterschiedlich. Während die einen an allen regionalen und nationalen Läufen teilnehmen wollen, geben andere an, sicher die ZJOM- oder Milchsuppe-Abend-OLs zu absolvieren, oder wenigstens so oft wie möglich ins Sommertraining zu kommen.

Vielen Dank Markus für dein Engagement und dem Nachwuchs viel Erfolg in der Saison 2017 an den Wettkämpfen!

von Patricia Moeri





Ski-OL-Weekend in Prés-d'Orvin

Zum Abschluss der Wintersaison stand trotz des Schneemangels doch noch ein Ski-OL auf dem Programm, und so reisten Claude und ich Mitte Februar nach Prés-d'Orvin im Jura.

Nach einer sehr sonnigen Woche im Wallis war das Wetter an diesem Tag eher trüb und regnerisch, und je weiter wir uns dem Dörfli Orvin näherten, umso mehr war mir klar, dass wohl auch dieses Wochenende dem Schneemangel und der aufgeweichten Piste zum Opfer fallen würde. Doch siehe da...: Im Langlaufzentrum angekommen fanden wir eine durchgängige helle Masse aus weiss-bräun-

lichem Sulzschnee und einzelnen grösseren braunen Flecken vor, und im Regen drehte sogar noch ein einsamer Langläufer seine Runde. Es war also fahrbar.

Dass OL viel mit garstigen Wetterbedingungen zu tun hat und das Material meist dreckig nach Hause kommt, wusste ich ja bereits, und schnell wurde auch klar, welche Skiwahl wir treffen mussten: die ältesten Ski für den Steinschliff!

Die Motivation verbesserte sich eindeutig, als für den nächsten Tag besseres Wetter angekündigt wurde. Leider stieg aber am kommenden

Morgen nach einem sensationellen Sonnenaufgang der Talnebel tatsächlich bis nach Prés d'Orvin hinauf und so war uns die Sicht auf die Posten teilweise versperrt. Immerhin hatten die Temperaturen in der Nacht wieder angezogen und eine frühe Startzeit war für die Schnelligkeit von Vorteil, nicht aber für mein kartentechnisches Können. Trotz des Nebels konnte ich die Posten für meine Verhältnisse recht zügig finden, und selbst der Steinschliff war gar nicht so gravierend wie befürchtet.

Der zweite Tag startete bei stahlblauem Himmel und noch schnelleren



Bedingungen. Weder Loipe noch Scooterspuren mussten mehr benutzt werden. Überall, kreuz und quer, konnte gefahren werden. Unsere Schnelligkeit wurde nur selten durch nicht schneebedeckte Zaundrähte und Juramauern gestoppt. Dennoch lagen die Vorteile eindeutig bei den Kartentechnikern statt bei den Langlauftechnikern. Wir kosteten aber das Ski-OL-Feeling so richtig aus und drehten gerne einige Zusatzschlaufen. Alles in Allem war es ein gelungenes Weekend im kleinen Familienkreis des Ski-OL. Toll ist immer wieder zu

sehen, mit welchem Enthusiasmus die Organisatoren solche kleinen Anlässe durchziehen, und schade, dass meist nur wenige Teilnehmer den Weg an einen Ski OL finden.

.... Und dabei gibt es soooo viele gute Langläufer und noch bessere Kartentechniker in der OLV Zug.

P.S.: Beim Langläufen ohne Karte liegt definitiv mehr für uns drin als mit Karte - wie beim Gommerlauf Klassisch ein 2. und 3. Platz in den AK's zeigte.

von Heike Girardin

Resultate

21.Effretiker OL

8.1, Wallisellen

1. DB Barbara Buholzer

1. HB Sven Kottmann

2. D50 Kathrin Borner

2. H80 Gusti Grüniger

101.Muba-OL

4.2, Allschwilerwald

1. D70 Ruth Bieri

Seeländer Ski-OL, SM mittel und lang

18./19.2, Les Prés-d'Orvin

3. H60 Claude Girardin

3. D50 Heike Girardin



...dass es in Zeiten von postfaktischen Fake-News sowie der weit verbreiteten Lügenpresse wichtig ist, Ereignisse richtig einordnen zu können, sowie deren Wahrheitsgehalt in seriösen Medien zu schätzen?

So weiss die NZZ am Sonntag in einem Artikel mit dem Titel: „Die Karte im Kopf“ folgendes zu berichten:

... Oder wir finden uns mithilfe einer Landkarte zurecht. Eine die das besonders gut beherrscht ist Brigitte Grüniger, ehemalige Elite-Orientierungsläuferin. Die zweidimensionale Karte möglichst genau und schnell in eine Vorstellung von der dreidimensionalen Umwelt umzusetzen, das sei, was einen Top-Orientierungsläufer ausmache, sagt Grüniger.

„Ich spüre schon vom Kartenbild, was das für ein Wald ist. Wie dicht er ist und ob es ein Buchenwald oder ein Tannenwald ist“. Doch so weit sei sie nur durch viele Jahre Training in den verschiedensten Umgebungen gekommen.

Frage an alle Zuger OL-Läufer: Läufst du noch oder spürst du schon?

...dass auch Gerda und Kurt mit einer Zeitungs-Schlagzeile (Zuger Zeitung) geehrt wurden?

„Meine Eltern übernachteten heute mit 70 Jahren noch draussen. Sie sind noch extremer als ich.“

(Ivo Moosberger, Naturkünstler)

Dazu muss man wissen, dass ihr Sohn zehn Monate durch die Schweiz gewandert ist und jederzeit - bei Wind und Wetter - draussen übernachtet hat. Noch extremer?

...dass der Name Moos um 1350 das erste Mal nachgewiesen wurde? Moos ist die Bezeichnung für ein feuchtes, sumpfiges Land (Faktencheck!). Der Familienname geht auf eine Örtlichkeit am nördlichen Zugerberg in der Nähe von Allenwinden zurück.

Ohne Moos nichts los in Allenwinden.

...dass S.I. aus B. die beiden Clubanlässe im Jahr, die er jeweils besucht, sorgfältig im Jahresprogramm aus sucht? Mit seiner Teilnahme an der GV hat er bereits die Hälfte seines Pensums erfüllt und mit dem Clubfest dürfte auch sein zweiter Favorit bereits gefunden sein.

Wüssed Sie scho...?

...dass an der GV dereinst elektronisch abgestimmt wird? Bei der diesjährigen GV stand die OLV Zug den Stimmzählerproblemen im Ständerat jedenfalls in Nichts nach.

...dass man den Kanton Zug mit all seinen Facetten geniessen soll?

...dass im altersdurchmischten Team der Löchlisammlerredaktion der Lapsus betreffend Seniorenweekend (siehe Seite 10) ausgerechnet dem jüngsten Mitglied unterlaufen ist?

...dass im Heinrich-Saal in Hünenberg nicht nur das Clubfest gefeiert wird? L.S. und D.H. aus H., E.S. aus U. und N.G. aus H. können dies nur bestätigen

...wie's der Katze geht, die M.H. aus

O. mit dem Rennvelo erwischd hat? M. weiss es nämlich auch nicht, wurde aber aufgrund seines lädierten Gesichts mehrfach nach deren (nicht seinem!) Gesundheitszustand gefragt

...dass über das verlängerte Auffahrtswochenende ein Trainingslager in der Lenzerheide für Gross und Klein durchgeführt wird? Alle relevanten Informationen dazu findest du in der Agenda auf der Homepage.

...dass die Kampagnen der Gesundheitspolitik offenbar genug Stoff für eine ganze Maturaarbeit liefern?

...dass mit dem alten Clubmeisterschaftssystem Aufrufe wie am Anfang dieser Ausgabe überflüssig waren?

...dass F.B. aus H. an den Winterarmee Meisterschaften (WiWA) in Andermatt den hervorragenden 8. Rang

erreichte und dabei sogar einen Major hinter sich gelassen hat?

...dass M.G. aus H. ein Austauschsemester in Australien absolviert? Die OLV Zug ist somit auch nach der Rückkehr von F.G. aus B. weiterhin in Ozeanien vertreten.

...dass sich G.R.S. aus S. bereits auf die Meisterfeier des EVZ am 20. April auf dem Landsgemeindeplatz freut?

...dass Pitsch vor genau 30 Jahren in Crans-Montana Ski-Abfahrtsweltmeister geworden ist?

Und dazu lesen wir im Tages-Anzeiger: Beim Verlassen des Ladens (Sportgeschäft von Pitsch) sieht der Kunde die vielen Pokale und Bilder. Er hält inne, stoppt und fragt: „Peter Müller - sind Sie einmal Ski gefahren?“. Helden und Erfolge werden also auch vergessen.





Geniessen Sie den Kanton Zug
mit all seinen Facetten.

Wir begleiten Sie im Leben.