



LÖCHLISAMMLER

 **LV
ZUG**

Löchlisammler 3/2017

Nr. 202

Herausgeber	OLV Zug (Orientierungslauf-Vereinigung Zug)
Auflage	220 Exemplare (4 mal jährlich)
Redaktionsteam	Sylvia Binzegger, Moritz Keller, Julian Hodel
Nächster Redaktionsschluss	5. Dezember 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>	Chamerstrasse 25	079 329 67 85
Schifferle Livia	6331 Hünenberg	livia.schiffi@bluewin.ch
<i>Medien</i>	Zugerstrasse 34 1	079 847 60 38
Müller Géraldine	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>	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

In dieser Ausgabe

Editorial	2	im Fokus	21
Agenda	3	Resultate	24
Berichte	5	Wüssed Sie scho...?	25

Liebe OL-Kolleginnen und Kollegen,

Dieser Text könnte mit einer Beleidigung beginnen. Oder sogar mit «Ich», was man als Schreiber eigentlich nur in allergrösster Not tun sollte.

Aber heute soll es zur Einleitung eine Frage sein:

Was haben Georg der Bärtige (Herzog von Sachsen), Heinz Lammerding (General der Waffen-SS), Kelly Trump (deutsche Pornodarstellerin, not a fake), Dalip Singh (indischer Wrestler), Collin Samuel, (trinidadischer Fussballspieler), Anjezë Gonxha Bojaxhiu (Mutter Theresa) und der Präsident der OLV Zug gemeinsam?

Wenig, auf den ersten Blick.

Mit Mutter Theresa wohl am ehesten noch die Barmherzigkeit und die Hilfsbereitschaft, andere, noch schwächere Läufer und Verirrte, auf den richtigen Weg zurückzuführen. Oder der missionarische Eifer, Leute für Aufgaben zum Wohle unseres Sports zu bekehren.

Allerdings hat mir Mutter Theresa etwas voraus - sie wurde bereits heilig gesprochen. Der Heiligsprechung vorausgegangen ist eine Seligsprechung. Voraussetzung dazu sind entweder das Martyrium oder ein heroischer Tugendgrad und - im Falle, dass es sich nicht um einen Märtyrer handelt - der Nachweis eines Wunders.

Die Tugend lassen wir einmal aussen vor, aber das Martyrium:

Reicht es da eventuell, sich durch den dornenreichen Steinhauserwald zu kämpfen, oder gilt es gar die Schmach eines 5 Minuten Fehlers und den Blick auf die Rangliste danach, tapfer und demütig zu ertragen?

Und grenzt es nicht gar an ein nachweisliches Wunder, wenn ich trotz oder wegen der tollen OL-Woche im Wipptal - das erste Mal seit der Jahrhundertwende - mein Gewicht auf wundersame Weise unter eine „magische“ Grenze (welche, sei nicht verraten) drücken konnte? Oder könnte es nicht als Wunder durchgehen, dass ich im letzten Jahr einmal Mark schlagen konnte, oder muss es Oli sein?

Genug geträumt, es werden ohnehin nur Verstorbene beehrt, kehren wir zurück in die Welt der Normalen und kleinen Helden des Alltags, und zur Auflösung der eingangs gestellten Frage:

Das Gemeinsame ist, zum Glück, nur dasselbe Geburtsdatum.

Es sei uns allen eine wunderbare Herbstsaison gegönnt.

Euer Präsident

Peter

Mittwochs Mittwochstraining

Besammlung 17.15 Uhr, bis 27. September

Freitags Hallentraining

ab 27. Oktober, 20-22 Uhr, Kirchmatt,

So 17.09. Zuger OL

Stadt Cham

30.09./01.10. 6. / 7. Nationaler OL

Furggenhorn / Waldspitz

21./22.10. 8. / 9. Nationaler OL

Rigi-Kaltbad / Rigi-Kulm

Sa 28.10. ZJOM-Schlusslauf

Bireggwald

So 05.11. TOM

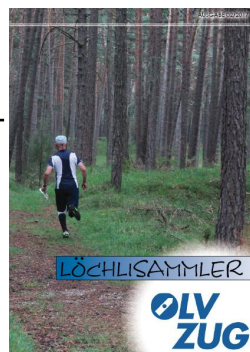
Buechhof

Sa 25.11. Clubfest

Ausschreibung siehe S. 4

Zum Titelbild:

Wie ein junger Hase: Mit hohem Tempo läuft Kurt hinein in den österreichischen Wald.



clubfest 2017



Mir ladet ih ufen chindische Abig



Am **Samstag, 25. November 2017** im
Mehrzwecksaal Kemmatten Hünenberg See
(Schulhaus) ab 18 Uhr.

Anmeldung bis am **10. November 2017** an
Marius Hodel (marius_hodel@bluewin.ch)
mit folgenden Angaben:

- Anzahl Personen
- Ich bringe ein Dessert mit JA/NEIN

Outfit: So wie du früher gewesen bist...
oder sein wolltest. Ohne Grenzen.

Früener isch eh alles besser
gsii

Clubreise Wipptal

Sanstag, 8. Juli

Vergleicht man die Anreise von Zug nach Steinach am Brenner im Tirol mit einem OL, dann würde das Fazit wohl wie folgt aussehen: Alle OLV Zug Mitglieder kamen ins Ziel, keine fehlenden oder falschen Posten, keine Disqualifikation. Aber auf der Rangliste sind nicht alle auf dem «Stockerl» zu finden. Bei der genauen Analyse sind dann doch Routenwahlprobleme zu finden. Insbesondere kurz vor dem Ziel wählten die meisten Zuger die Brenner Autobahn, wo sie einen Obolus von 9€ entrichten mussten, obwohl sie bereits nach einigen wenigen Kilometern die Autobahn wieder verliessen. Die Regionalstrasse wäre die bessere Variante gewesen. Aber immerhin muss man den Österreichern neidlos eingestehen, dass sie das geschickter machen als wir Schweizer am Gotthard. Unsere östlichen Nachbarn haben den Verkehr und die Abgaben, wir haben nur den Stau.

Vom letzten Posten ins Ziel machte dann Patrica einen Fehler, der den Tagessieg kostete. Da der Zieleinlauf nicht ausgeflaggt war, musste sich Patricia mit der Durchfragemethode durchschlagen. Damit qualifizierte sie sich für die engere Wahl zum «OLV Zug member of the day» und gewann diese Auszeichnung schlussendlich souverän.

Sonntag, 9. Juli

Die Suche des «member of the day» beschäftigte das Komitee Coni, Urs und Peter den ganzen Tag. Da sich einige Mitglieder auch nicht OL-mässig sportlich betätigten, fiel die Wahl am zweiten Tag auf Julian. Dieser holte sich bei «Strava» den Titel «King of the Mountain» und heimste dann auch neben diesem Prestige trächtigen Titel den noch höher einzustufenden Club internen Titel hinzu. Das zeigt nun wieder einmal deutlich die Richtigkeit des Spruches «wer hat, dem wird gegeben» auf. Dabei zeigten so viele andere Mitglieder tollen Einsatz beim freien Training auf der Karte



Serlesjöchl. Einmal mehr wurden vielen bewusst, wie schön es doch ist, auf einer Karte mit Massstab 1:10'000 zu laufen und sich nicht auf einer 1:15'000er Karte abzumühen.

Das Massenstarttraining am Ende der Trainingseinheit auf dem Massstab 1:5'000 war dann zwar wohl viel besser lesbar, aber nicht minder herausfordernd. Erfreut über den sehr gut belaubbaren Wald war insbesondere das Neo-OLV Zug-Mitglied Michael, der nach seinem Einsatz an den Weltmeisterschaften in Estland froh war, sich nicht mehr durch die grüne Hölle kämpfen zu müssen.

Montag, 10. Juli

Wie sieht die optimale Laufvorbereitung aus? Was sollte man tun und was sollte man vermeiden? Sollte man mehr oder weniger als normalerweise schlafen? Wie sieht es mit dem Essen aus? Ist Speck zum Frühstück wirklich das Richtige? Nimmt man Säfte zu sich oder gleich Früchte? Hat das negative Auswirkungen auf

die sonst schon durch die Nervosität durcheinander gebrachte Verdauung? Trinkt man Coffein haltige Getränke wie Kaffee oder Tee bereits am Morgen, auch wenn der Wettkampf erst am Abend stattfindet, wie bei uns am Tag 3 der Clubreise? Wie schlägt man die sich lange anführenden Stunden um die Ohren, wenn der Wettkampf erst um 17.00 Uhr stattfindet und man das Hotel inmitten des Laufgebiets des Dorfes Steinach hat.

Schaut man sich die erfolgreichen Zugerinnen und Zuger an, die am Sprint gewonnen haben, dann scheint sich kein Muster abzuzeichnen, mit dem die oben gestellten Fragen zu beantworten sind. Die Siegerin Sonja und die Sieger Gusti, Joël und Elias scheinen nicht viel gemeinsam zu haben, ausser der Klasse, die es braucht, um aufs Podest zu steigen. Folgerichtig wurde das «member of the day» aus diesem erlauchten Kreis gekürt. Die Wahl fiel auf Elias, der bei seinem ersten Ausland-OL gleich zuoberst aufs Treppchen steigen



konnte.

Die Siegerehrung am Abend war dann ganz in Zuger Händen. Wir stellten mit unserem Verein eine Grosszahl der Zuschauer und sorgten für die Stimmung. Dabei wurde das Schwingen der Clubfahne mal ausnahmsweise nicht für das Verscheuchen von Ponys wie am Vortag genutzt, sondern um die Vormachtstellung im OL Sport zu untermauern.

Dienstag, 11. Juli

Der zweite Wettkampftag wurde auf der Bergeralm durchgeführt. Die Mitteldistanz fand in steilem, teils bewaldetem, teils halboffenem Gelände statt. Die Karten waren je nach Kategorie im Massstab 1:5'000, 1:7'500 oder 1:10'000. Das machte aber die Steilheit des Geländes nicht wett. Ein paar Senioren und ungeübte, südafrikanische Läufer fanden prompt den Tritt nicht immer. Zu einer Lotterie wurde die Challenge zum Posten Nr. 4. Egal welche Kategorie man lief, entscheidend war die Zeit vom 3. auf den

4. Posten. Das konnte natürlich alles Mögliche bedeuten: Einen langen Riem, einen kurzen Verschieber im Hang, eine halbsbrecherische Abfahrt oder eine mörderische Rampe. Zu den physischen Faktoren kam dann natürlich noch das OL-technische dazu, das doch dem einen oder anderen zu einer längeren Abschnittszeit verhalf. Tagessieger waren von Zuger Seite Coni, Joël, Gusti und Elias.

Zum «member of the day» wurde Franz gewählt. Franz wurde diese Ehre gewährt, weil er zweimal alles richtig gemacht hatte, ihm das Pech aber an den Schuhen klebte. Nachdem er im Wald souverän einen schwierigen Posten angesteuert hatte, vergass er vor lauter Freude den Posten zu stempeln. Später, nach dem Lauf, als er in einem OL-Shop etwas kaufen wollte, funktionierte seine Kreditkarte nicht. Wie sich herausstellte, lag das aber nicht an seinem PIN Code, sondern an der Unfähigkeit des Händlers. So nahm Franz den Weg vom Hotel zum Händler noch



einmal unter die Füsse....

Mittwoch, 12. Juli

Dritter Wettkampftag: die Anspannung im Frühstückssaal war doch etwas grösser als normal. Die richtige Ernährung für einen langen Wettkampf im wieder steilen Gelände auf über 2000m über Meer ist schliesslich entscheidend. Der Wettkampf auf der Karte Nösslachjoch war als Abfahrts-OL zu verstehen, da das Ziel wieder am gleichen Ort wie am Vortag war, der Start jedoch eine Sesselbahnstation weiter oben. Ungestresst an den Start kamen all jene, die viel, viel Zeit einplanten. Umgekehrt sah es aus für diejenigen, die, wegen des kühlen Windes am Start, knapp bemessen zur Bahn eintrafen und dann feststellen mussten, dass für die Fahrt nicht wie angegeben 20 Minuten, sondern 30 Minuten oder mehr gebraucht wurden. Das wechselnde Gelände, zuerst offen, dann halboffen, schliesslich bewaldet, verlangte von allen einiges ab. Für ein paar OLV Zug Mitglieder

wurde es dann schon fast entscheidend, was sie am Morgen gegessen hatten, waren doch einige sehr lange unterwegs.

Zum "member of the day" erkoren wurde deswegen Martin Hösli, der sich auch durch kleine Rückschläge, wie Verlierer der Posten 4 Challenge, nicht unterkriegen liess und stets an seinem Plan, den OL fertig zu laufen, festhielt. Neben dem ordentlichen "member of the day" gab es quasi einen Spezialpreis für unseren Präsidenten für ehrenhaftes Verhalten während des OLs. Einer Dame aus Osteuropa, die sich in einer misslichen Lage befand (beim Durchqueren eines Stacheldrahtzauns oben und unten angehängt), half Peter Gentleman-like aus. Er machte die Läuferin aber vorher darauf aufmerksam, dass er sie zur Befreiung anfassen müsse und nicht etwa irgendwelche unredlichen Absichten hege!

Donnerstag, 13. Juli

Ruhetag - für die Teilnehmer des 5



Tag OL in Tirol. Natürlich nicht für die Fraktion der OLV Zug. Da für uns der Wettkampf offiziell abgeschlossen war, konnten wir uns wieder ganz dem Training widmen. Die Hoffnungen in den Tag waren gross, leider war dann auch die Ernüchterung nicht unerheblich. Was war passiert? Da das herrlichste Wetter der ganzen Woche angesagt war, verlegte Coni das Training auf die Karte Obernberger See. Der See auf rund 1700 m ü M hätte nach einem schweisstreibenden Training zum Bade eingeladen. Das Wetter weigerte sich allerdings hartnäckig besser zu werden. Das Postensetzen im schwierigen EURO Meeting Gelände wurde zu einer sehr nassen Angelegenheit. Zudem gestaltete sich das Zurechtkommen auf der Karte selbst für die Postensetzer zu einer Herausforderung. Dass das Training dann etwas verkürzt wurde, nahm angesichts des nach wie vor bescheidenen Wetters jeder der Teilnehmer gerne in Kauf. Wir Zuger waren an diesem Tag nicht die einzigen, die

trainierten. So begegneten wir am See der OL-Weltmeisterin Tove Alexanderson. Aber erfolgreich heisst noch nicht automatisch freundlich. Auf unser aufmunterndes "heja" reagierte die feine Dame gar nicht und würdigte uns keines Blickes, obwohl sie im gemütlichen Tempo unterwegs war. Nach dem Mittagsspicknick teilten sich die Zuger in eine Biker-, Kultur- und für die nimmermüden Trainingswilligen in eine OL-Fraktion auf. Während die Biker italienisches Hoheitsgebiet erkundigten, genossen ein paar Zuger eine Führung in einem "Mini-Ballenberg" Freilichtmuseum.

Die Ernennung zum "member of the day" basierte schlussendlich auf dem Können des Spiels "Kubb", wo Silvia mit einer unglaublichen Präzision brillierte.

Freitag, 14. Juli

Auf der Karte Igls Nord erwartete uns an diesem Tag ein besonderer Leckerbissen. Der Wald wurde uns beschrieben als ob "mit dem Staubsauger ge-



reinigt". Tatsächlich erwies sich der kleine Wald in der Nähe der Weltcup Bobstrecke als Bijou. Bis allerdings alle die Trainings auf der Karte ohne Wegnetz in Angriff nehmen konnten, musste erst die Fahrt oder besser das Navigieren von Steinach nach Igls geschafft werden. Es scheiterten gleich mehrere Fahrgemeinschaften. Im OL würde man dazu wohl sagen: Bereits den Startposten nicht gefunden...

Nach dem Höhenkurventraining besichtigten die meisten Zuger dann das schmucke Städtchen Innsbruck und gingen den Nachmittag bei durchgezogenem Wetter etwas gemütlicher an.

Samstag, 15. Juli

Time flies when you are having fun... Unter diesem Motto könnte man unsere Trainings-Clubreise zusammenfassen. Kaum hatten wir uns im schönen Aktivhotel zur Rose mit typisch österreichischer Gastfreundschaft niedergelassen, hiess es schon wieder Koffer packen.

Da es für die Durchblutung der Beine besser ist, sich auf einer langen Fahrt etwas zu bewegen, machten wir un-

terwegs einen Halt, um unser letztes Training der Woche zu absolvieren. Ursprünglich als Schlussstaffel angedacht, wurde das Training aus Zeitgründen und dem eher durchgezogenen Wetter geschuldet als Massenstart-einzelrennen durchgeführt. In etwas steilerem Gelände auf der Karte Untermieming / Sassberg stellte die Trainingsleitung für alle Startenden individuell eine Bahn zusammen. Ausschlaggebend für die Länge und Schwierigkeit der Bahn waren Alter, Formstand, modische Frisur, während der Woche angegessener Bauchspeck, Leidenschaft und Sympathie der Bahnlegerin. Nach einem spassigen, kurzen Lauf stand das Podest fest: Michael gewann vor Joël und Martin. Wer wie viel Glück beanspruchte, war nicht ganz klar. Eine weitere Frage bezüglich Glück stellte sich dann ganz grundsätzlich. Gibt ein halbes Schwein nur halbes Glück oder wendet sich das Schicksal ins Gegenteil und lässt einen das Pech an den Schuhen kleben? Klar war nur, dass das halbe Schweinchen, das wir im Wald gefunden hatten, wohl



mehr Pech als Glück hatte. Wie es zu diesem bizarren Ende des Säulis kam, werden wir wohl nie erfahren.

Wir wissen hingegen, dass die Verleihung der Titel "Hero of the week" höchst verdient an Coni und Urs gingen. Dank ihrem grossen Einsatz war für uns Teilnehmer die Woche eine rundum gelungene Sache. Vielen herzlichen Dank für euren riesigen Einsatz.

von Stefan Hess



Spätestens nach $(1 + \sqrt{3} + 7/6\pi)$ km am Waldrand

Da geschah es also wieder einmal bei einem Topläufer: Fabian Hertner verpasste beim Staffellauf der WM den ersten Posten und wusste plötzlich nicht mehr, wo er war, irrte vorerst recht hilflos umher, bis er sich endlich nach einigen Minuten auffangen konnte. Aus der Traum einer Stafelmedaille!

Auch anderen Spitzenläufern und -läuferinnen kann sowas passieren. Da irrte doch an der WM 2011 in Frankreich Minna Kauppi einmal –zig Minuten und ohne Konzept und Strategie im Wald umher.

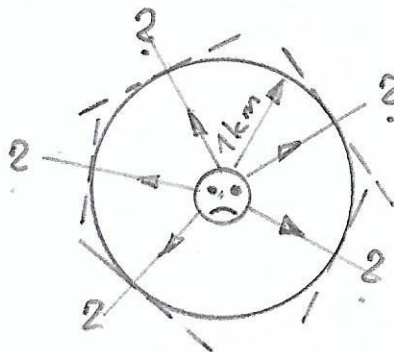
Dies als beruhigende Einleitung für „gewöhnliche Durchschnitts-Orientierungsläufer“. Irgendeinmal wieder nicht wissen, wo man ist, kann also jedem passieren. Aber wie wieder auffangen? Auffangen, eben genau

in einer solchen Situation, das ist das Problem - und dann dies zu können, ist die Kunst!

„Du hättest doch einfach zum Waldrand gehen müssen“! „Gut gemeint, lieber Freund, wenn ich ja keine Ahnung hatte, wo ich war“!

Nun sowas: Ich stolpere über eine Wurzel, stürze kopfvoran, mir wird schwarz vor den Augen, ich bin „kurz weg“. Mein Kompass wurde beim Sturz zerstört und da mir ein wenig schwindlig wurde, kenne ich die Himmelsrichtungen nicht mehr. Woher kam ich? Wie weiter? Ich muss mich neu auffangen! Ich weiss nur, dass im Abstand von 1 km ein geradliniger Waldrand verläuft. Entweder weil ich mich noch erinnern kann, dass ich von dort kam, oder weil ich beim Sturz in ein Wasserloch gefallen bin, welch-

Wo ist der Waldrand?



es ich auf der Karte gefunden habe. Keine weiteren Merkmale erkennbar, unübersichtliche Topografie, dunkler, tiefer Wald, keine Sonne. Wirklich düster! Wenn nur diese verfluchte Wurzel nicht gewesen wäre!

Apropos Wurzel: Ich habe mich etwas mit Wurzeln (z. B. 5-te Wurzel mit 3-stelligem, ganzzahligen Resultat) beschäftigt, also mit mathematischen nicht botanischen. Dabei entdeckte ich ein Buch „Was wäre die Mathematik ohne die Wurzel?“ Und genau dort bin ich auf diese Aufgabe gestossen! (Zwar ohne Beziehung zu unserem „beliebten“ OL-Problem. Aber das passt doch!)

Ich wähle diesen Waldrand also als Auffanglinie. Einerseits ist klar, dass ich irgendeine Strategie wählen muss, um diesen sicher zu finden. Andererseits will ich aber meinen OL noch innerhalb der Maximalzeit beenden, d. h. ich muss auch im schlechtesten Fall den Waldrand in der dann kürzesten Zeit erreichen.

Da ich über die Richtung, wo sich der Waldrand befindet, immer noch keine Ahnung habe, weiss ich also nur, dass dieser Waldrand einen Kreis mit dem Radius 1 km um meinen Standort irgendwo als Tangente berührt. Innerhalb dieses Kreises zu suchen, ist also nutzlos und im schlechtesten Fall muss ich auf oder ausserhalb dieses Kreises einmal rundherum laufen! (Der schlimmste Fall tritt ja immer dann ein, wenn ich beim zulaufen auf diesen Kreis den Waldrand gerade nicht finde [rechnerisch vernachlässige ich dann dieses „gerade nicht“] und dann in die „falsche“ Richtung, was ich ja nicht wissen kann, das mögliche Suchgebiet umkreise.)

Der erste Ansatz ist somit einfach: 1km geradeaus weglaufen und dann den erwähnten Kreis beschreiten: Länge im ungünstigsten Fall: $(1 + 2\pi)$ km $\approx 7,3$ km.

Es gibt jedoch noch günstigere Lösungen. Ein interessanter Ansatz ist z. B. ein Umrunden mit Hilfe eines Tangentenvielecks. Zwar wird der Weg ausserhalb des Kreises etwas länger, aber ich kann mir die letzte Seite sparen, weil diese nun deckungsgleich zum Waldrand zu liegen kommt! So entsteht bei einem regelmässigen 8-Eck eine ungünstigste Länge von („nur noch“) 6,9 km.

Und hier nun die optimale Lösung (In Klammer, was dabei, mir ja unbekannt[!], geschieht):

Ich lege zuerst geradeaus eine Strecke von $2/\sqrt{3}$ km $\approx 1,15$ km zurück (Würde ich in einem Winkel von 300 zur Senkrechten zum Waldrand laufen, dann würde ich jetzt diesen erreichen. Dummerweise weiche ich jedoch mit einem kleinen Winkelfehler davon ab und verpasse so diesen knapp). War wohl die falsche Richtung! Weiter suchen! Ich drehe mich nun um 600 nach innen und lege eine Strecke von $1/\sqrt{3}$ km $\approx 0,58$ km zurück (Dadurch bewege ich mich nun von ausserhalb des Kreises tangential an diesen heran). Jetzt mache ich einen Bogen mit dem Krümmungsradius von 1km und einem Winkel von 2100 und lege dabei eine Distanz von $7/6\pi$ km $\approx 3,67$ km zurück (Dabei befinde ich mich nach 300 und dann nach weiteren 1800 wieder genau 1 km vom Waldrand entfernt!) Leider habe ich den Waldrand noch immer nicht gefunden. Aber jetzt kann ich mit hohem Tempo und grosser Zuversicht

tangential voll lossprinten. Spätestens nach weiteren 1 km habe ich den lang ersehnten Waldrand gefunden! (Ich laufe senkrecht auf diesen zu).

„Weiss eigentlich jemand, wo wir sind?“

„Nein! – Aber spätestens nach $(1 + \sqrt{3} + 7/6\pi)$ km $\approx 6,4$ km werden wir den Waldrand gefunden haben ...!“

Also: Strategie geht über alles! Lacht also nicht, wenn jemand so komisch seine Kurven im Wald zieht. Dies ist dem „Wild-im-Zickzack-Hin-und-Herspringen“ doch deutlich überlegen!

Bleiben noch einige Fragen der Umsetzung:

Distanzen einhalten: Schrittzählen nach altbewährter Methode eines wohlbekannten Seniorenweltmeisters. Oder dann doch nach Gefühl, nach Methode einer nicht minder bekannten Rekord-OL-Weltmeisterin.

Geradeaus laufen: Nach Gefühl. Oder: Erste Teilstrecke zu einem markanten Objekt (Baum, Stein), dann weiter laufen und immer wieder rückwärts schauen und mit Hilfe der vorhergehenden Teilstrecke korrigierend in Linie bringen. (Kompass-Ersatz!) Ja doch, recht aufwändig!

Bogenlaufen unter Einhaltung des verlangten Krümmungsradius: Jeder, der schon bei richtig dichtem Nebel gelaufen ist, kennt wohl den Effekt: Man bewegt sich automatisch im Kreis und erreicht so immer wieder den gleichen Punkt! Aber, der richtige Radius ist gefragt. Also: Üben, üben, üben im Nebel bis das stimmt. Wieso ist das aber so? Irgendein Bein ist stärker, schwungvoller. Und ohne Kontrolle führt das zu einer Kreisbewegung. Möglich auch, und bei vielen

ist das so, dass die beiden Beine nicht genau gleich lang sind. Beim kontrollierten (Geradeaus-)Laufen führt das zu einem leichtem „Humpeln“. Man könnte sich nun ganz locker entspannen, sodass sich der Körper in Richtung kürzeres Bein leicht neigt, was dann beim Fortbewegen wiederum zu einer Kreisbewegung führt. Nun nur noch den richtigen Krümmungsradius finden! Das machen wir doch ganz einfach über die Geschwindigkeit! Je grösser diese ist, umso grösser ist die Fliehkraft und dadurch auch umso grösser der Krümmungsradius. Also: Körper genau ausmessen und erforderliche Geschwindigkeit berechnen! Vielleicht müssen wir noch die Erdrotation berücksichtigen, Stichwort Corioliskraft!

(Bitte nicht lachen: Da gibt es eine wissenschaftliche Untersuchung der Gebrüder Robinson. In einem kurzen Artikel „Wie die Corioliskraft Sportler hereinlegt“ soll das beim Golf einige cm ausmachen und beim Rudern auf 2 km ganze 40 m(?)! Von umherirrenden Orientierungsläufern steht leider nichts. Aber mir kommt es manchmal so vor [geradeauslaufen!], dass bei mir diese Kraft auch etwa wirkt!)

Also, diese Umsetzung, vor allem wegen des richtigen Bogenlaufens, ist dann doch nicht so einfach, ja wohl auch etwas riskant und deshalb nicht unbedingt empfehlenswert, noch wirklich schnell. Manchmal ist ja eine einfache und sicher umsetzbare Lösung schneller, obwohl der Weg weiter ist. Da empfehle ich die folgende Lösung mit nur geraden Strecken und Winkeln von 90° und einem Sicherheitszuschlag bei den Distanzen von 25% (um Längen-, Linearitäts-

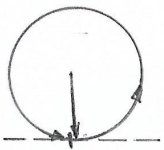
und Winkelabweichungen aufzufangen): Beginn mit 1,25 km, dann um 90° drehen und nächste 1,25 km, dann 3 Teilstrecken à 2,5 km hintereinander mit je einem Drehen um 90° (immer gleicher Drehsinn) dazwischen. Ergibt eine Länge im ungünstigsten Fall von 10 km! Ein OL-Läufer hat einmal gesagt: Eine gute, einfache, schnelle Route innerhalb eines Halbkreises, was einer Länge von $\pi/2$ gegenüber der direkten Linie entspricht, soll man in Betracht ziehen. Und wieviel ist nun $(1 + \sqrt{3} + 7/6\pi) \times \pi/2$? Richtig: 10! Also: Zwar eine sichere Lösung. Ich

wünsche jedoch allen, dass sie nie in eine solch missliche Lage kommen und wenn schon, dann nie bis zum bitteren Ende den ungünstigsten Fall abspulen müssen! Gleichzeitig erwarte ich aber auch etwas mehr Verständnis für die armen, verirrtten OL-Läufer.

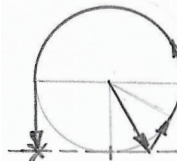
Ein schwacher Trost bleibt noch, ein kleiner Hoffnungsschimmer: Vielleicht habe ich ja auch einmal Glück und ich finde den Waldrand doch tatsächlich bereits nach 1 km!

von Moritz Keller

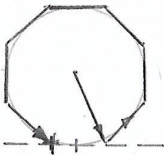
Die Lösungsstrategien:



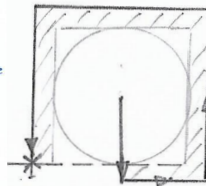
Die Nahegelegende
 $L = 1 + 2\pi \approx 7,3$



Die Kürzeste (Optimale)
 $L = 1 + \sqrt{3} + \frac{7}{6}\pi \approx 6,4$



Die Überraschende
 $L \approx 6,9$



Die Sichere
 (/// Sicherheitszuschlag)
 $L = (2 \cdot 1,25) + (3 \cdot 2,5) = 10$

Swiss international orienteering Marathon (SIMM)

Der diesjährige Karrimor, R'adys Mountain Marathon oder SIMM, oder wie er zurzeit auch immer genannt wird, fand in den Flumserbergen statt. Drei Teams der OLV Zug haben sich auf diesen 2-tägigen Wettkampf vorbereitet. Die beiden ambitionierten Teams mit Daniel Henggeler und Marcel Aregger (Ex-Radprofi) sowie Jari Sillman und sein finnischer Kollege. Als Plauschteam starteten Vater & Tochter Schifferle.

Die Hitzewelle war vorüber, die Wettersvorhersagen verschlechterten sich von Tag zu Tag. Dies bedeutete für

das Packen: Clever packen, an Gewicht sparen, aber nicht an genügend warmen und trockenen Kleidern. So wurde das Packen zu einer Herausforderung in der Vorbereitung. Denn nebst Kleidern mussten auch diverse andere Materialien mitgetragen werden, welche der Veranstalter vorschrieb - und gleich 2x kontrollierte. (Zelt, Schlafsack, Gas-Kocher, Not-Essensrationen, Notfallapotheke, Trillerpfeife, usw.).

Der Wettkampf startete am Samstag im Dauerregen auf dem Prodkamm (1945m ü.M.) und endete am Sonntag bei strahlendem Sonnenschein in Tannenheim. Das Vater & Tochter-Gespann nahm in der Kategorie Score teil, wobei ihnen selber überlassen war, wie viele Posten und vor allem, welche sie abstempeln möchten, lediglich die Zeitvorgabe von 5 Stunden musste eingehalten werden. Sie platzierten sich auf dem 11. Rang.

Glücklicherweise war der Zeltplatz, oder besser gesagt die Alpwiese, direkt am Rande der Alp Fursch, welche auch ein kleines gemütliches Beizli führte. Wir (Henggeler, Aregger und Schifferles) wärmten uns in der Hütte auf und gönnten uns etwas Warmes zu trinken. Nur war dieses „etwas Warmes“ nichts anderes als Kafi-Schnaps. Aus einem wurden drei...



sowie ein lustiger kurzer Marsch zurück zu den Zelten. Dieses lustige Intermezzo spielte sich kurz vor dem Abendessen ab, doch das Abendessen musste zuerst noch gekocht werden. Der Kaffee verursachte halt unserem Senior ein nächtliches Austreten und wurde ihm mit einem flotten Tritt in einen Kuhfladen bestraft, welcher sich just zwischen den Zelten fand. Nun, wie er sich wieder leise und nun ohne Socken in den Schlafsack zurücktappte, bleibt bei den Insidern! Das eine ambitionierte, durchaus gut trainierte Team, resultierte nach dem ersten Tag auf dem 4. Zwischenrang. Sie benötigten für die 12.7 km und 670 hm gerade einmal 2h38min. Für den zweiten Tag wurden neue Ziele gesetzt, Abläufe koordiniert, um einen Angriff auf das Podest zu nehmen. Nach einem Handicap Start und cleveren Routenwahlen auf den 19 km



und 840 hm trafen sie zufrieden, aber erschöpft, auf dem 3. Platz im Ziel ein. Jari Sillman sicherte sich den starken 2. Platz in seiner Kategorie „Orientierung Marathon Strong“. Mir ist absolut bewusst, dass bereits viele OLV Zug Mitglieder einen „Karrimor“ bestritten und überstanden haben, doch für mich war es der Erste und er wird mir in bester Erinnerung bleiben.

von Livia Schifferle





SOM 2017

Zwei reine Zuger Teams sorgten an der diesjährigen Staffelleisterschaft auf dem Gotthardpass für Aufsehen. Die Teamzusammensetzung, die spezifische Vorbereitung und das Abschneiden der jeweiligen Trios haben es verdient, genauer betrachtet zu werden

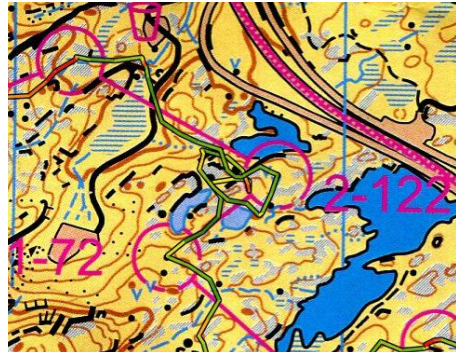
Dem Elite-Team, bestehend aus Jari Sillmann und den Gebrüdern Borner aus Hagedorn soll hier der Vortritt überlassen werden. Dem Team mit internationalem Flair war es vergönnt, das erste reine Zuger Elite-Team seit der SM 2013 im aargauischen Gontenschwil zu stellen. Die Vorbereitung liess jedoch zu wünschen übrig. Joel erkrankte in der Vorwoche aufgrund

des Kälteeinbruchs (von 30 auf 27 Grad!) und gab Francois den Auftrag am Tag zuvor stattfindenden Urner-OL einen Ersatz zu suchen. Da sich diese Suche erfolglos gestaltete, blieb Joel nichts anderes übrig nur halb genesen an den Start zu stehen. Neben Francois, dem die Suche nach einem geeigneten Ersatzläufer sichtlich zugesetzt hat, war auch dem dritten Läufer im Bunde eine sorglose Vorbereitung nicht möglich. Aufgrund des Deutsch-Tests, den Jari am Tag zuvor zu absolvieren hatte, lag der Fokus nicht da, wo er hätte liegen sollen. In Anbetracht all dieser schlechten Vorzeichen lieferten die drei jedoch ein super Ergebnis ab. Mit dem



14. Gesamtrang erlief das Team das beste Zuger Eliteergebnis seit mindestens 5 Jahren. (Dem Autor fehlt die Zeit und die Lust, das Ergebnis (noch) historisch(er) einzuordnen)

Die zweite Überraschung gelang einem Team, welches unter normalen Umständen mit dem oben genannten Trio in der Elite-Kategorie mithalten könnte. Da die normalen Umstände, sprich schmerzfreie Lauftrainings, nun aber auch das zweite Talent aus Oberwil verlassen haben, musste das Henggeler-Hodel-Trio mit der zweithöchsten Kategorie vorliebnehmen. Aufgrund der rühmlichen Vergangenheit stand das Team aber unter enormen Druck, sollte der klassische HAK-Läufer auch nur mit Radfahrtrainingseinheiten ja durchaus in Reichweite liegen. So verschoben die pflichtbewussten Hodel-Brüder den Besuch ins Zuger Nachtleben auf Freitag, um am Sonntag, dem Tag der SM, mit genügend Schlaf und ohne Ethanol im Blut, den hohen Erwartungen gerecht zu werden. Dumm



nur, dass der ehemalige Radprofi im Team von diesen Plänen nichts wusste und sich am Abend vor dem grossen Tag in Villettenfest stürzte, als gäbe es kein Morgen mehr. Erholt vom ersten Schock, und der Erkenntnis, dass dieses Rennen nicht von allen Teammitgliedern gleich ernst genommen wird, gelang dem Läufer der ersten Strecke trotz allem ein gelungener Start. Beim ersten Posten lag das Team bereits in Führung, nur um dann auf einem Verschieber zum zweiten Posten mit den beschränkten technischen Fähigkeiten des Startläu-



fers Bekanntschaft zu machen. Immerhin gelang es dem einstigen Berg-



meister des Kantons diesen Fehler als Weckruf wahrzunehmen und den Rest des Rennens einigermaßen souverän abzuspuhlen. So konnte Dani, der erst nach seinem Lauf realisierte, dass es sich hier um eine Schweizer Meisterschaft handelt, als 4ter Läufer übernehmen. Unbemerkt preschte er auf den zweiten Rang vor, der auch nach der zweiten Ablöse verteidigt werden konnte. Überrumpelt wurde das Team dann von der plötzlichen Siegerehrung, die wie üblich im Tessin von Naturalien geprägt war.

von Julian Hodel

Mutationen

Eintritte

- » Luther Elias (2003), Schlossberg 8a, 6343 Risch
- » Mohel Ron (1975) und Liron (1979) mit Doron (2004), Ori (2006), Yair (2009) und Roi (2012), Chamerstrasse 47, 6300 Zug, 079 799 50 72, ron@ptcag.ch

Änderungen

- » Furrer Josef, Buechzelgliring 25, 5436 Würenlos, 079 322 31 79, furrer.josef@bluewin.ch
- » Roth Marion und Christian mit Ulrike, Einhornweg 9c, 6331 Hünenberg

1. Welche OL-Highlights hast du diesen Sommer erlebt?

Diesen Sommer haben wir ganz ohne OL verbracht, dafür haben wir die Sonne, den Pool, das Meer usw. genossen. Das letzte OL-Highlight war die JK in England über das Osterwochenende. Dieses Jahr war Chiara das erste Mal mit dabei und wir hatten einen Riesenspass.

Lauf um die einzelnen Ressortchefs zu ergänzen.

3. Mit welchem Zeitaufwand muss man bei der Vorbereitung für so einen Grossanlass ungefähr rechnen?

Genau ausgerechnet habe ich das nicht und das ist wohl besser so. Kurz vor der LOM war die Belastung schon sehr gross. Da blieb wenig Zeit, um selbst mal einen OL zu laufen oder zu

Im Fokus: Dani Pfulg, Laufleiter MOM 2018

2. Mit der MOM planst du erneut einen grossen Nationalen-OL. Wann habt ihr mit der Arbeit begonnen und wie läuft so eine Planung ungefähr ab? Wie gross ist euer Team?

Der Floh „MOM im Hürital“ hat sich schon während der Vorbereitung für die LOM bei mir und Mark Gloor im Hinterkopf festgesetzt. Die langjährige Saisonplanung von Swiss Orienteering hat für 2018 die MOM in der Zentralschweiz eingeplant. So haben wir schon vor langer Zeit diese Vision MOM 2018 ins Auge gefasst. Im August 2016 waren wir dann ein erstes Mal im Gelände unterwegs. Kurz danach ging es los: Karten-Perimeter festlegen, Bewilligungen einholen, Anmeldung bei Swiss Orienteering, usw. Die Erfahrung und die Unterlagen der LOM, der Laufleiter-Ordner des Nationalen-OL im Hürital, sowie Hilfsmittel vom Verband sind hier grosse Hilfen. Das Ziel ist, mit einem möglichst kleinen Kern-OK den Lauf zu planen und dieses dann vor dem

trainieren. Nach dem Lauf mit Stolz auf das Erreichte zurückzublicken, entschädigt dafür aber grosszügig.

4. Welche Erfahrungen von der LOM auf dem Klausenpass 2014 kannst du nun in die neue Planung einfließen lassen? Wie konntest du dich erneut für die Organisation eines so grossen Anlasses motivieren?

Die LOM auf dem Klausenpass war wohl, was die Organisation betrifft, maximal aufwändig: Abgelegenes Laufgebiet, fast keine Infrastruktur und die Koordination mit zwei beteiligten Clubs. Das hat mich doch ziemlich gefordert und auch ein paar Spuren hinterlassen. Extrem viel positives Feedback und ganz viel gute Erinnerungen an einen für mich unvergesslichen Tag auf dem Klausenpass sind Motivation genug, um mich ins nächste Abenteuer zu stürzen. Von der LOM kann ich vieles wiederverwenden was Planung, Abläufe

und Dokumente betrifft. Das erleichtert die Organisation doch sehr.

5. Was erwartet uns LäuferInnen nächstes Jahr in der „Brandhöchi“ im August?

Das Laufgebiet im Hürital ist sehr abwechslungsreich. Technisch schwierigere Partien werden von ruppigen Passagen abgelöst. Das Gebiet ist praktisch frei von Brombeeren und gut belaufbar. Vom Gelände her ist es vergleichbar mit dem Hürital, hat aber etwas weniger Bodenvegetation. Die Karte wird im Moment gerade aufgenommen und ich bin selbst sehr gespannt, wie sie aussehen wird.

6. Wo machst du selber gerne OL?

Ich bin nicht gerade der schnellste Läufer, darum bin ich immer gern in möglichst anspruchsvollem Gelände unterwegs. Ein schwedischer Wald mit ein paar Seen, ohne Wege, ein paar Sümpfe und ein blauer Mund von der Blåbär-Zwischenverpflegung, das gefällt mir! Ich war früher an jedem OL anzutreffen. Heute ist die Zeit etwas knapp geworden, Familie und viele Interessen haben mich zum «Rosinen-Picker» werden lassen.

7. Wie steht deine Familie zum OL und welche sportlichen Aktivitäten unternimmt ihr als Familie gerne zusammen?

Meine drei „Frauen“ sind hin und wieder an einem OL anzutreffen. Gerade für die Girls ist die Auswahl manchmal schon ziemlich schwierig.

Zu gross ist das Angebot und am liebsten würden sie alles machen. Cello, Jugendorchester, Ballett, Klavier und Schwiizergoofe konkurrenzieren die Läufe und OL-Trainings. Im Winter sind wir hin und wieder auf den Skis anzutreffen. Im Sommer sind wir seit letztem Jahr oft auf dem Zugersee. Beim Wake surfen haben mich die Mädels schon weit hinter sich gelassen.

8. Hattest du einmal ein besonderes OL-Erlebnis?

Am eindrücklichsten für mich sind die grossen Staffeln Tiomila und Jukola im Norden. Besonders die Jukola ist sehr eindrücklich. Mein Highlight war sicher 2013 als zweiter Läufer unseres Teams von Vroni König Salmi ziemlich früh in die finnische Nacht geschickt zu werden. So nervös wie da am Start war ich glaub ich noch nie an einem OL. Und als ich dann am ersten Gabelungsposten plötzlich ganz allein im Wald war, war das schon sehr speziell. Die Erleichterung war gross, als die Postennummer stimmte.

9. Wo stehen deine zwei Mädchen sportlich in 10 Jahren?

Mein Ziel ist, dass die Mädchen Spass am Sport haben. Um sportlich wirklich erfolgreich zu sein, sind wir wohl alle etwas zu wenig ehrgeizig. Wenn die Mädchen mit einem Lächeln im Gesicht von ihrem Lauf erzählen, dann freut mich das doch sehr. Ich hoffe, dass die beiden weiterhin Spass am OL haben und mich weiterhin, wenn es das Programm zulässt, an einen OL

begleiten.

10. Welche Stärken siehst du in unserem OL Verein?

Wir sind ein ziemlich aktiver Verein. Wenn ich unser Jahresprogramm anschau, dann sind da Jahr für Jahr eine Vielzahl von Aktivitäten zu finden. Die Organisation dieser Anlässe erfordert eine grosse Anzahl ehrenamtlicher Helfer. Es ist nicht immer einfach, diese zu finden. Als Präsident hatte ich das schon vor ein paar Jahren zu spüren bekommen. Auch hier ist die Konkurrenz gross und die Agenden der Mitglieder oft ziemlich voll. Die OLV Zug ist weiterhin in der

Lage, auch grosse Anlässe mit eigenen Mitgliedern zu organisieren. Sowohl der Vorstand, als auch die Organisatoren und Laufleiter sind stets auf die Mithilfe von allen Vereinsmitgliedern angewiesen.

Auch für die MOM 2018 werde ich hoffentlich wieder auf viele von euch zählen dürfen. Denn ohne euch ist es unmöglich, solch grosse Anlässe zu organisieren. Unbedingt den 26. August 2018 schon mal ganz fett in der Agenda eintragen.

Besten Dank für das Interview und weiterhin gute Planung für die MOM!

von Patricia Moeri



Zuger Frühlings-OL

5.Juni , Rotkreuz

1. HAK Marius Hodel
1. H50 Oli Buholzer
1. D50 Kathrin Borner
1. D70 Ruth Bieri
1. D12 Fadrina Küng
1. DB Barbara Buholzer
2. DAL Sonja Borner
2. DAM Mirta Niederhauser
- 2.D40 Gümsi Grüniger
2. H14 Loris Küng
2. H50 Urs Rubitschon
2. H60 Mark Gloor
2. H80 Gusti Giger
3. DAM Livia Schifferle
3. D10 Mareia Küng

SPM

24.Juni, Windisch

1. H80 Ernst Moos
2. H50 Oli Buholzer
3. DAM Milena Rubitschon
3. H80 Gusti Grüniger
3. D70 Ruth Bieri
3. DB Barbara Buholzer

LOM

25.Juni, Saalhöchi

- 1.H80 Ernst Moos
1. D18K Gloria Müller
2. H50 Oli Buholzer

5er-Staffel

2.Juli, Stadlerberg-Sanzenberg

50. OLV Zug 1 (Andrea, Dani, Stefan, Peter, Joël)
101. OLV Zug 2 (Quirin, Kathrin, Livia, Sylvia, Nicolas)
112. OLV Zug 3 (Gloria, Erika, Lavinia, Moritz, Peter)

2. Nationaler

20.August, Wasserfallen

1. D50 Coni Müller
1. HAK Pascal Giger
1. H80 Gusti Grüniger
2. H80 Walter Bickel
3. D40 Gümsi Grüniger

Urner-OL / 5.ZJOM

26.August, Andermatt

1. H14 Loris Küng
1. H50 Oli Buholzer
1. D50 Coni Müller
1. H80 Gusti Grüniger
1. DB Barbara Buholzer
3. D50 Kathrin Borner
3. D70 Ruth Bieri

SOM

27.August, Gotthard

2. DE Sandrine Müller
2. HAK Julian, Marius Hodel, Dani Henggeler

3. Nationaler

2.September, Bois de la Baume

1. D40 Gümsi Grüniger
1. D50 Coni Müller
1. H80 Gusti Grüniger
3. HAK Pascal Giger

4. Nationaler

3.September, Les Cernets

1. D40 Gümsi Grüniger
1. D50 Coni Müller
1. H80 Ernst Moos
2. H80 Gusti Grüniger
3. HAK Pascal Giger
3. DB Barbara Buholzer
3. H18K Jann Andri Küng

...dass in anderen Länder anderen Sitten herrschen? Ziemlich irritiert war er, unser Neumitglied Michael Crone, als er seinen Mietvertrag für ein Zimmer in Lausanne durchlas: Abfälle in Papier, Karton, Alu, organische Abfälle trennen. Nichtraucher. Damit kann man leben. Aber dann: Schuhe ausziehen vor dem Eintreten. Keine Besucher. Kein Licht und auch kein WiFi nach 23 Uhr. Nach 22 Uhr Betreten des Zimmers nur mit Taschenlampe. Und die Katze der Besitzer lieben.

Rules are for fools, Michael, your words!

treffen sich Raucher und Tagträumer, ab 17:00h finden sich Politiker, Lobbyisten und Sportler ein.“ Gemäss Freak M.F. aus Z. spreche allerdings für die Freaks, dass B.R. vielfach von 16-17 Uhr allein an seinem Stumpfen saugen müsse. Ausserdem bleibe es den nach 17 Uhr Eintreffenden überlassen, zu welcher Kategorie sie sich zählen wollten...

...dass nicht alle Wüssed Sie scho...?-Beiträge in dieser Ausgabe Platz finden?

...dass sich die OLV keine Sorgen zu machen braucht um ihre zukünftige Führungsriege?

Wie die einzige Qualitätszeitung der Schweiz berichtete, hat S.I aus B.(alias Olipo) seine Pfadis jederzeit im Griff und das SOLA der Pfadi Baar mit umsichtiger Hand geleitet.

Wüssed Sie scho...?

...dass die OLV-Freaks vom nicht mehr aktiven OL-Läufer B.R. aus B. jeweils etwa wie folgt zu ihrem Stammtisch eingeladen werden: „Ab 16:00h





Geniessen Sie den Kanton Zug
mit all seinen Facetten.

Wir begleiten Sie im Leben.