



LÖCHLISAMMLER

 **LV**
ZUG





Freude und
Erfolg für die
kommende
OL-Saison

faire Erfolge
verdienen
faire Belohnung

Ihre claro-Läden am Zugersee:

claro Weltladen Ägeri
Höfnerstrasse 14
6314 Unterägeri

claro Weltladen Cham
Knonauerstrasse 9
6330 Cham

claro Weltladen Baar
Leihgasse 1a
6340 Baar

claro Weltladen Küssnacht
Küferweg 4
6403 Küssnacht am Rigi

Löchlisammler 1/2019

Nr. 208

Herausgeber	OLV Zug (Orientierungslauf-Vereinigung Zug)
Auflage	220 Exemplare (4 mal jährlich)
Redaktionsteam	Sylvia Binzegger, Moritz Keller, Kathrin Borner
Nächster Redaktionsschluss	1. Juni 2019
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>J+S-Coach, Cool & Clean</i>	Schlossberg 8a	079 765 51 88
Rubitschon Urs	6343 Risch	urs.rubitschon@datazug.ch

Weitere Kontakte

<i>Löchlisammler</i>	Kirchgasse 21	041 761 86 50
Binzegger Sylvia	6340 Baar	sylvia.binzegger@bluewin.ch
<i>Clubadministration</i>	Waldeggstrasse 8a	041 750 69 19
Schönenberger Patricia	6314 Unterägeri	patricia@beautymountain.ch
<i>Verkauf OL-Dress</i>	Bühlstrasse 37	041 750 57 87
Müller Erika	6314 Unterägeri	mueller-erika@gmx.ch
<i>Verkauf OL-Karten</i>	Waldeggstrasse 8a	041 750 69 19, 078 713 67 45
Schönenberger Christoph	6314 Unterägeri	christoph@beautymountain.ch
<i>PR, Medien</i>	Walther-Bürstenstr. 16	079 776 82 62
Rubitschon Milena	5036 Oberentfelden	milena.rubitschon@gmx.ch

In dieser Ausgabe

Editorial	2	Das Interview	9
Agenda	3	Berichte	15
GV Protokoll	5	Wüssed Sie scho..? / Resultate	21
OL Deluxe	8		

Liebe OL-Kolleginnen und Kollegen

Heute versuche ich, euch ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

Nicht weil der Text besonders humorvoll ist, sondern weil es euch einfach gut tut - das Lachen, ihr werdet schon sehen.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass wer während dem Laufen ab und zu lächelt, schneller im Ziel ist. Herzhaftes Lachen kräftigt auch das Herz-Kreislauf-System. 20 Sekunden Lachen entspricht etwa der körperlichen Leistung von drei Minuten schnellem Rudern. Zudem wird die Herzinfarktgefahr durch häufiges Lachen halbiert. Beherrzter Frohsinn, zumindest von Zeit zu Zeit, ist ein Grundbaustein der menschlichen Natur. Erwachsene lachen pro Tag bis zu 20 Mal, Kinder bis zu 200 Mal.

Wer lacht verbessert seine Laufökonomie um gut 2 Prozent, weil in diesem leicht entspannten Zustand weniger Sauerstoff verbraucht wird. Kurzum: Wer beim Trainieren oder im Wettkampf häufig lächelt, spart Energie.

Beispielhaft dafür steht der Olympiasieger im Marathon, Eliud Kipchoge. Wenn er einen Wettkampf bestreitet, lächelt er immer wieder unübersehbar und gibt an, dass er ganz gezielt lächle, weil dies sein Schmerzempfinden lindert.

Gut, nicht immer ist einem nach Lachen zumute, ich selber kann zwar durchaus ein charmanter und humorvoller Mensch sein, bin aber frühmorgens eine doch eher mürrische Person, und nach einem Blick in den Spiegel denke ich oft – eigentlich hatte ich mich schöner in Erinnerung. Und so richtig lustig ist es schon gar nicht, neben mir im Zug zu sitzen.

Aber ab jetzt haben meine Mitkonkurrenten nichts mehr zu lachen - lächelnd bewege ich mich durch den Wald, lasse mich anlächeln (dies soll ebenfalls eine positive Wirkung auf die eigene Leistung haben), bei Gegnerkontakt stelle ich das Lächeln sofort ein, ausser bei Clubmitgliedern und Kindern. Ich bin sicher, dass diese Massnahme mich einen weiteren Schritt vorwärts bringt, wäre ja gelacht, wenn diese psychologische, noch wenig verbreitete Geheimwaffe nichts nützen würde. Zumindest einen Versuch ist es wert - aber schlussendlich lassen sich auch Fehler weglächeln oder mit Humor nehmen. Und so wünsche ich euch einen friedlichen Start in die neue OL-Saison - genießt die Läufe und zieht freudvoll durch die Wälder.

Euer Präsident

Peter

Zum Titelbild:

Portugal O Meeting 2019: Dieses Jahr in Figueira da Foz. Ein besonderes Erlebnis zum Saison-Start. Im Zielspurt Peter Clerici, lächelnd.



Freitags Hallentraining

Besammlung 20 Uhr, Kirchmatt (noch bis 12. April)

Club-OL-Trainings Di-Do

Details siehe Homepage, ab 26. März

Sa 23.03. NOM Nacht-OL

Hürnbere / OLK Norska

Sa 30.03. Mithilfe Förster Waldgenossenschaft Steinhausen

Steinhauserwald

Sa 13.04. MOM Mitteldistanz

Tannhubel / Herzogenbuchsee

So 14.04. 1. Nationaler OL

Fluewald / OLG Huttwil

Mi 17.04. 1. Milchsuppe-Abend-OL

Axenstein

Fr 26.04. 2. Milchsuppe-Abend-OL

Eichholz

So 28.04. Innerschwyzer OL, 2. ZJOM

Schutt Goldau

Sa 11.05. Galgener OL, 3. ZJOM

Friherrenberg

So 12.05. 2. Nationaler OL Sprint

Richterswil

Di 14.05. sCOOL-Cup

Menzingen

Sa 18.05. OL-Einführung für Kinder

Teufliab Cham

Mo 10.06. Zuger Frühlings-OL, 4. ZJOM

Hünenberg

Fr 14.06. Berglauf

Oberwil-Zugerberg

So 16.06. Luzerner OL, 5. ZJOM

Sempach Stadt

Mi 19.06. 3. Milchsuppe-Abend-OL

Jonental

So 23.06. 5er-Staffel

Irchel

So 30.06. SOM Staffel

Liebegg Nord

Mutationen

Eintritte

- Hoem Caroline G. (1958) und Jon H. (1963), Im Grod 164, 6315 Oberägeri, cghoem@datazug.ch und jhoem@cardiacimpact.com, 079 606 29 02

Austritte

- Albrecht Hans Ulrich
- Mösch Jean Luc, Sonia, Lynn und Dion

Diverse Mutationen

- Mohel Ron, Liron, Doron, Ori, Yair und Roi, Maisbüelstrasse 65, 6314 Unterägeri
- Ochsner Simone und André mit Lina und Noé, Zwillikerstrasse 17, 8912 Obfelden

Das neue OLV Dress



Ein brandneues Dress erwartet dich für die Saison 2019. Neues Design, neuer Look, neue Passform:

- Top: mit seitlichen Mesheinsätzen, dehnbar, funktionell
- Hose: wahlweise als Tights oder gewohnte OL-Hose. Länge 3/4, funktionell, Stretcheinsätze

Anprobe bis 13. April bei Borners in Hagen-dorn.

Voranmeldung erwünscht: 041 781 05 81
borner.family@bluewin.ch



1. Begrüssung und Wahl der Stimmenzähler

Der Präsident Peter Clerici begrüsst die rund 50 Anwesenden, insbesondere die Ehrenmitglieder Lilo und Otto Buholzer, Ernst Moos, Ernst Spirgi, Markus Küng, Gusti Grüniger und Bettina Bieri. Entschuldigungen können bei ihm eingesehen werden. Die Stimmenzähler werden gewählt und die Präsenzliste zirkuliert.

Es wurden keine Anträge eingereicht, somit kann die GV gemäss Einladung vor sich gehen.

Wir gedenken Paul Grünenfelder, der letztes Jahr verstorben ist.

2. Genehmigung des Protokolls der GV 2018 (siehe Löchlisammler 1/18)

Das Protokoll der letzten GV wird genehmigt und verdankt.

3. Jahresbericht 2018

Der Jahresbericht ist im Löchlisammler 4/18 publiziert.

Das vergangene Jahr war wiederum ein Jahr mit vielen Anlässen. Der Präsident erwähnt die wichtigsten:

Den sCOOL-Cup in Rotkreuz unter der Leitung von Sylvia Binzegger, mit über 1700 Kindern, den Milchsuppen-Abend-OL im Steinhäuserwald unter der Leitung von Koni Imhof, den 48. Zuger Frühlings-OL im Sommer in Unterägeri unter der Leitung von Livia Schifferle und Dani Henggeler mit 320 LäuferInnen.

Den Höhepunkt unseres Vereinsjahres: die MOM mit 1500 TeilnehmerInnen und 100 Helfenden in Unterägeri mit dem OK-Chef Daniel Pfulg.

Den 72. Zuger OL in Steinhausen unter der Leitung von Geraldine Müller in Zusammenarbeit mit dem Zesolnak.

Daneben fanden auch kleinere Anlässe statt wie der 12. Samichlaus-OL im Steinhäuserwald, die Clubmeisterschaft in

Menzingen mit den neuen Clubmeistern Marius Hodel und Livia Schifferle, das Clubfest in

Hünenberg, das 2. Senioren-Weekend in Flims, ein Anfängerkurs im Teuflibach in Cham, ein Quartier-OL in der Herti, der Berglauf von Oberwil auf den Zugerberg, sowie der Longjog mit den Goldauern.

Für den Nachwuchs fanden viele Mittwoch-Trainings statt, im Winter mit einem Lauftraining, im Sommer mit OL-Trainings in verschiedenen Wäldern. Im Frühling gab es ein Nachwuchs-Lager zusammen mit der OLG Säuliamt.

Wie jedes Jahr fand über den Winter jeden Freitag ein Hallentraining statt.

Es erschienen 4 Löchlisammler. Joel Borner hat die Homepage neu gestaltet.

Sportliche Highlights: OLV Zug-Mitglieder liefen an CH-Meisterschaften 24 x aufs Podest. 2 Podestplätze gab es in der ZJOM-Wertung durch Fadrina Küng und Serafine Moeri. Andrea Hess ist Mitglied im ZesOLNak, Sandrine Müller Mitglied der Anschlussgruppe des Elitekaders.

In der Jahreswertung des SOLV gewinnen Coni Müller und Ernst Moos ihre Alterskategorie. Gusti Grüniger führt nach wie vor die ewige Seniorenliste an.

4. Jahresrechnung 2018, Revisorenbericht

Der Kassier Stefan Hess erläutert die Jah-

resrechnung, die aufliegt. Budgetiert war ein Verlust von ca. 2'500 SFr. Der Gewinn beträgt SFr. 13'256.44, das Vereinsvermögen beläuft sich neu auf SFr. 99'888.14. Gründe für die Abweichungen sind Mehrerträge bei unseren Läufen und der Kartenrechnung, sowie geringere Ausgaben bei verschiedenen Vereinsaktivitäten.

Die Revision wurde am 7. Februar durch Guido Bolli und Moritz Keller gemacht. Guido liest den Revisionsbericht vor und beantragt die Entlastung des Kassiers. Mit einem Applaus wird der Kassier entlastet.

5. Wahl des Vorstandes / Ersatzwahl

Gemäss Statuten muss der Vorstand alle 2 Jahre bestätigt werden. Geraldine Müller tritt zurück. Milena Rubitschon ist ihre Nachfolgerin als Verantwortliche für PR und Medien, sie möchte aber nicht im Vorstand sein. Der Kassier Stefan Hess hat sich noch einmal für ein Jahr zur Verfügung gestellt, da er noch keinen Nachfolger gefunden hat. Der Vorstand wird in diesem Sinne einstimmig bestätigt.

6. Festsetzung der Jahresbeiträge 2019

Dank des immer noch grossen Vermögens beantragt der Kassier, die Mitgliederbeiträge gleich zu lassen. Die GV stimmt seinem Vorschlag einstimmig zu.

7. Genehmigung des Budgets 2019

Das Budget liegt zur Einsicht auf. Es wird fürs Jahr 2019 ein Verlust von SFr. 12'475 budgetiert. Der Kassier erläutert einige Positionen:

Auf der Ausgabenseiten gibt es einen höheren Betrag für GV/Ehrungen und Kosten für die Anschaffung eines neuen Dresses. Auf der Einnahmenseite erhalten wir eine Entschädigung fürs Helfen am ESAF.

Sepp Pfulg wünscht sich eine Erhöhung des Beitrages für junge Familien, um diese zu entlasten. Der Kassier erläutert, wie der

Verein zur Zeit Jugendliche finanziell unterstützt. Es wird kein Antrag gestellt.

Sylvia Binzegger erläutert, dass der sCOOL-Cup wegen ausfallender Sponsoren nicht mehr einen Gewinn abwerfen wird und beantragt eine diesbezügliche Änderung. Der Kassier setzt den budgetierten Betrag von sCOOL auf der Einnahmenseite von SFr. 1000 auf 0. Die GV sagt ja dazu.

Das korrigierte Budget mit einem Verlust von SFr. 13'475 wird in diesem Sinn einstimmig genehmigt.

8. Jahresprogramm 2019

Der Flyer, zusammengestellt von Patricia Schönenberger, mit unserem ausführlichen Programm liegt auf. Wir danken ihr für diese Arbeit. Der Präsident geht es kurz durch. Die einzelnen Verantwortlichen ergänzen und bitten zur Mithilfe.

Scool-Cup in Menzingen am Dienstag, 14. Mai. Sylvia Binzegger bedankt sich bei den Helfern, die sich schon gemeldet haben. Es sind schon 1200 Anmeldungen eingetroffen. Sie sucht noch einige wenige Helfer.

Freizeitkurs Cham im Teuflibach mit Patricia Moeri am 18. Mai.

Frühlings-OL am Pfingstmontag, 10. Juni, in Hünenberg. Daniel Henggeler sucht noch jemanden für die OL-Beiz und den Verkehr. Eine Helferliste zirkuliert.

Berglauf am Freitag, 14. Juni.

Milchsuppen-OL am Mittwoch, 21. August, im Schneitwald, mit Chef Koni Imhof.

Zuger Team-OL am Sonntag, 15. September mit den Laufleitern Stefan Hess und Roland Zahner. Geplant war der Lauf in der Herti, die Stadt Zug erlaubt aber keinen Anlass am Bettagssonntag. Alternativen sind in Abklärung. Der Lauf ist zugleich ein ZJOM-Lauf.

Clubfest am 23. November. Der Raum in Hünenberg ist reserviert, Marius Hodel übernimmt die Organisation.

13. Samichlaus-OL im Steinhauserwald am Samstag, 7. Dezember unter Leitung von Coni Müller.

Longjog auf Zuger Gebiet, zuständig ist Kathrin Borner in Zusammenarbeit mit der OLG Goldau. Datum und Ort sind noch nicht bestimmt.

Clubmeisterschaft: Ein Organisator wird noch gesucht.

Programm Nachwuchs: Markus Küng stellt sein umfangreiches, vielseitiges Programm vor. Die Termine sind im Flyer und auf der Homepage einsehbar. Neu ist es offen für jung und alt und die Posten stehen von Dienstag bis Donnerstag. Gesucht werden Postensetzer und -einzieher, die am Dienstag die Posten setzen und/oder am Donnerstag wieder einziehen.

Das Lager findet gemeinsam mit der OLG Säuliamt vom 22. bis 25. April im Tessin statt. Wer Lust hat, den OLV-Nachwuchs dort zu begleiten, soll sich bei Livia Schifferle melden.

Zuger Trophy: Stefan Spirgi hat in Zusammenarbeit mit Reto Benz OL als zusätzliche Sportart hinzugefügt. Das Ziel ist, dass vor allem die Schulen der einzelnen Orte teilnehmen sollen. Dieses Jahr sind die ausgesetzten Läufe sehr einfach. Wir möchten Erfahrungen sammeln und dann das Programm nächstes Jahr bei Bedarf anpassen.

Forsteinsatz im Steinhauserwald am Samstag, 30. März, von 13.15 - ca 16 Uhr mit der Waldgenossenschaft. Treffpunkt ist bei der Waldhütte. Interessierte können sich auf der Liste von Roland Zahner eintragen. ESAF: Die OLV Zug hat sich als Helferverein gemeldet. Wir müssen mindestens 10 Helfende pro Tag (Freitag-Samstag-Sonntag) stellen. Diese Einsätze werden

bezahlt, das Geld geht an den Verein. Interessierte melden sich beim Präsidenten.

9. Ehrungen

Der Vorstand bedankt sich bei folgenden Clubmitgliedern mit einem Präsent für ihren Einsatz:

Marius und Julian Hodel, Joel Borner, Daniel Pfulg, Mark Gloor, Sepp Pfulg, Ernst Spirgi, Patricia Schönenberger und Peter Fahrni, Patricia Moeri, Kurt und Karin Moosberger, Roland Zahner, Geraldine Müller, Livia Schifferle und Daniel Henggeler, Familie Borner, Markus Küng, Silvia Spirgi und Coni Müller.

10. Verschiedenes

Es wird ein Nachfolger für Julian Hodel für die Gestaltung der jährlichen vier Löchli-sammler gesucht.

Unser Bildarchiv ist sehr beliebt: Die 14'700 Bilder wurden im Jahre 2018 329'000 Mal angeklickt, alleine die MOM verzeichnete 83'300 Klicks!

Coni Müller sucht nach wie vor eine Nachfolge für die Organisation des Zuger Ferienpasses. Zudem möchte sie die Hauptleitung für den Samichlaus-OL längerfristig abgeben.

Nach der GV können Mustergrössen für das neue Dress anprobiert und bei Kathrin Borner bestellt werden.

Daniel Henggeler bedankt sich beim Vorstand und bei allen Club-Mitgliedern für ihren Einsatz zugunsten unseres Sportes.

Um 17.15 Uhr schliesst der Präsident mit einem Dank an seine Vorstandskollegen den offiziellen Teil der GV. Anschliessend wird ein Nachtessen serviert.

Zug, 3.3.19

*Die Protokollführerin
Cornelia Müller*

Gut, aktuell haben wir ja kein Problem mit unseren Finanzen. Aber sollte sich dies einmal ändern, dann sollten wir gewappnet sein und nach neuen Einnahmequellen Ausschau halten. Da hilft es manchmal zu schauen, wie es andere machen.

Vor zwei Jahren hat das OK des „Engadiners“ gewechselt. Natürlich jetzt mit strategischer und operationeller Führung, neuer Corporate Identity usw. Wir kennen das ja. Trotzdem wurde auch dort die Sponsorensuche schwieriger. So hatten sie die glorreiche Idee, frühzeitig, jedoch mit genügend Abstand zum ersten April, ein „Marathon Deluxe-Paket“ anzubieten. Und um den exklusiven Charakter zu betonen, limitiert auf 100 Startplätze (n. b. bei 14'000 Teilnehmern): Bitte rasch anmelden! Für bescheidene 500 Franken (Basisstartgeld ist 100 Franken). Dafür erhält man ein Morgenessen und eine Gratisverpflegung im Ziel, Warten vor dem Start im Hotelgebäude, direkten, geführten(!) Zugang ins Startfeld zu Beginn seiner Kategorie und separaten Transport des Effektensackes.

Wäre doch auch etwas für den OL. Sagen wir für 200 Franken, exklusiv limitiert für 10 bis 20 Teilnehmer*innen (je nach aktueller Finanzlage). Anmeldung ohne Anstehen, reservierter Platz in der Garderobe, Begleitung zum Start mit einem Träger des Effektensackes, wenn startbereit sofortiger Vorzug ins Startfeld 1, Effektensack-Transport zum Ziel und Begleitung zurück, garantierte Dusche mit Warmwasser, Verpflegung in der Fressbeiz (Fleisch und Kuchen garantiert)

OL Deluxe



und natürlich währenddessen Reinigung der Laufschuhe. So liesse sich ein Grundpaket sicher definieren. Man könnte dies noch quasi mit einer Risiko-Situations-Versicherung kombinieren: Bei Regenwetter Begleitung mit Regenschirm und Abgabe einer trockenen Karte, bei starker Sonneneinstrahlung, richtig, mit Sonnenschirm, bei Kälte mit Militär-Wolldecke, bei Hitze mit Kaldusche im Ziel usw.

Und fast hätte ich es vergessen: Begleitung mit Klappsitz, so dass ein notwendiges Schuhbinden beim Start sitzend erfolgen kann. Ich denke, da gibt es noch einige gute Ideen!

Übrigens: Im Dezember hatten sich schon mehr als 10'000 Teilnehmer am Engadiner angemeldet und vom Deluxe-Paket waren erst 30 Pakete verkauft. Wie viele es schlussendlich waren, weiss ich wegen unseres Redaktionsschlusses nicht. Der Erfolg einer solchen Glanzidee ist also nicht garantiert und die „normalen“ Langläufer fragen sich, was das soll. Nur ein kleines Detail: Ich vermute, dass die Entgegennahme der Effektensäcke im Ziel eher länger dauerte (so gut ist eben die offizielle Abwicklung dort organisiert!).

Wie käme das wohl bei OL-Läufer*innen an?

Nochmals eine persönliche Bemerkung zu unserem Ursprungsproblem des Finanzverbrauchs: Wir sollten dies nicht über die Budgetdiskussion lösen, sondern entsprechende Anträge mit konkreten Vorschlägen an die GV stellen.

Und ja, dieser Beitrag ist kein Antrag für die nächste GV!

Moritz Keller

Erst noch als Teilnehmerinnen im Löchli-lager mit dabei... und heute?

Ich frage bei Géraldine und Sandrine Müller nach, was sie im Moment bewegt.

1. Wie intensiv macht ihr heute noch OL?

S: Ich mache nach wie vor sehr intensiv OL. Seitdem ich in der Elitekategorie laufe, bin ich zwei Jahre im Elitekader gewesen und jetzt das zweite Jahr im Anschlusskader. Das heisst, ich betreibe meine Leidenschaft noch immer auf Leistungssportniveau. Ich trainiere täglich 1-2 Mal. Ich bin aber (noch) nicht Profisportlerin, weil ich ein praxisintegriertes Studium in Informatik absolviere (100%) und dafür als Wochenaufenthalterin in Bern lebe. Zum Studium gehört, dass ich 50% für ein Unternehmen arbeite, einen Tag in der Woche Vorlesungen besuche und sehr viel Stoff im Selbststudium erarbeite.

Zwei Schwestern im Interview

Die Trainingsmöglichkeiten sind aber super in Bern. Ich nehme am Intervalltraining vom STB teil, OL und Athletik/Kraft trainiere ich mit dem NLZ (und damit auch mit Topathleten wie Andreas Kyburz, Daniel Hubmann, Sabine Hauswirth etc.) und auch sonst bieten Aareufer, Gurten und Bantiger genügend schöne und abwechslungsreiche Laufrunden an.

G: Ich bin nur noch an ausgewählten Läufen ab und zu anzutreffen. Neben meinen vielen anderen Hobbies steht der OL nicht mehr immer an erster Stelle. Letzte Saison habe ich aufgrund meines Achillessehnenrisses im November 2017 gar keinen OL bestritten. Das



Ziel ist, dieses Jahr jedoch wieder häufiger an die Läufe zu gehen.

2. Ihr kommt aus einer sportlichen Familie. Wie seid ihr zum OL gekommen?

S: Unsere Eltern haben uns an die OL mitgenommen. Als ich genug alt war, dass ich die Schnürli-OL laufen konnte, habe ich es aber noch nicht so eilig ge-



habt im Wald. Ich kann mich zwar nicht mehr erinnern, aber Papi erzählt, dass ich an jedem Posten zuerst ein Guetsli haben wollte, bevor ich weitergelaufen bin... Es gibt sogar Fotos davon. Géraldine war da fleissiger und konnte den Kinder-OL mehrere Male hintereinander ablaufen, ohne genug davon zu bekommen.

G: Unsere Eltern haben beide OL gemacht. Daher waren wir schon als kleine Kids bei den OL-Veranstaltungen dabei und besuchten regelmässig den Kinderhort. Der Schnürli-OL war natürlich immer das Highlight. Als ich dann 7-jährig war, besuchten wir zum 1. Mal ein Löchlittraining im Wald der Baarburg. Da wurde mir klar, dass ich nicht mehr nur Schnürli-OL laufen wollte, sondern wie die Grossen auch an den Wettkämpfen in den Wald möchte. Zu dieser Zeit wurde dann auch D/H 10 eingeführt, was den Einstieg enorm erleichterte.

3. Erzählt uns von einem aussergewöhnlichen OL-Erlebnis.

S: Beim Big-5-Mehrtage-OL letztes Jahr in Südafrika fand eine Etappe in einem Wildreservat statt. Ich hatte eine frühe Startzeit und staunte nicht schlecht, als vor mir plötzlich eine Herde mit etwa 20 Gnus vorbeitrabte und daraufhin mich von links eine Herde mit 11 Giraffen überholte. (Ich war so verblüfft, dass ich kurz stehengeblieben bin und die Giraffen zählte). Und ja, der Boden bebte förmlich. Ich hatte ja schon Elche, Wildschweine, Rehe, Füchse, Rentiere etc. bei OL angetroffen, aber das kann man wohl nur schwer toppen. Ausser, es grüsst einmal ein Bär... Obwohl ich mir das eigentlich nicht so sehr wünsche.

G: Mein aussergewöhnlichstes OL-Erlebnis hatte ich in Italien. Ich finde es immer megaspannend in den kleinen verwinkelten Dörfern zu laufen. In Apulien hatten wir zudem einen Abend-OL. Die Stirnlampen blieben leider zuhause und es war viel dunkler als gedacht. Man musste regelrecht unter die wenigen Strassenlampen stehen und sich den Weg einprägen. Für die Bevölkerung war dieser OL-Anlass ein Highlight und man wurde wie ein Profi angefeuert, fotografiert und gefilmt. Ganz speziell war dann, dass die Bevölkerung die OL-Teilnehmer nach dem Lauf zu einem Abendessen auf der Piazza eingeladen hat. Bei der Rangverkündigung war dann der Dorfpfarrer so begeistert von diesem friedlichen Anlass, dass er kurzerhand den Siegerinnen und Siegern „göttliche“ Armbänder überreichte.

4. In welchem Gebiet macht ihr am liebsten OL?

S: In der Schweiz ist es (technisch schwieriges) alpines Gebiet oder Jura. Möglichst schwierig lauf- und orientierungstechnisch und möglichst wenige Dornen. Sonst ist skandinavisches Gebiet natürlich ein Genuss!

G: Ich laufe am liebsten in technisch schwierigen und flachen Gebieten. Dies findet man leider selten in der Schweiz, daher finde ich es immer spannend und reizvoll, im Ausland OL-Läufe zu absolvieren.

5. Gibt es für euch eine OL-Traumdestination?

S: Schon gewesen: In Rauland (Norwegen), wo ich 2015 meine letzte Junioren-WM bestreiten durfte, gibt

es wundervolle OL-Gebiete. Es ist ein sehr offenes Gebiet, mit vielen Sümpfen, aber es hat auch viele technische Herausforderungen und Details. Zum Teil hat es auch felsige und steinige Gebiete. Landschaftlich ein Bijou.

Möchte ich noch hin: Da gibt es viele Länder/Gebiete... Aber gerade letzthin habe ich Karten von Island angeschaut. Das wäre schon mal spannend.

<http://rathlaup.is/wp-content/uploads/2014/05/heidmork-2013.jpg>

G: Ich finde Slowenien sehr interessant und spannend. Die Wälder mit den riesigen «Mulden» sind einzigartig und kartentechnisch sehr herausfordernd. Schade gibt es solche Gebiete in der Schweiz nicht.

6. Wo steht ihr momentan beruflich/inerer Ausbildung?

S: Wie gesagt: Ich bin auf dem Weg, den Bachelor of Science in Informatik zu machen. Von den 4 Jahren Studium und Arbeit habe ich schon 2.5 Jahre absolviert. Ich bin sehr glücklich mit meinem eingeschlagenen Weg, obwohl es



ein sehr anspruchsvoller ist. Die Arbeit bei der PostFinance macht mir aber viel Freude und ich kann viel bewirken. Ich durfte sogar dem CEO Housi (wir sind mit allen per Du) die Prototypen von der nun aktiven Hypothekarplattform Valuu vorstellen, sodass er sie bei seiner Rede am Mitarbeiterfest vorstellen konnte. Letztes Jahr habe ich an einer Webapplikation fürs Projektmanagement in einem Entwicklungsteam gearbeitet. Wir setzten die Technologien Java und Angular JS ein und organisierten uns agil nach Scrum. Jetzt arbeite ich in einem Projektteam, das Prozessautomatisierung und -optimierung durchführt. Wir setzen Robotics Process Automation mit BluePrism ein und mein Team besteht aus 80% Externen, da das Knowhow für diese Technologie noch nicht in-house verfügbar ist. Das war wieder eine neue Situation für mich, aber ich kann extrem viel lernen, werde gefördert und gefordert und darf neben meiner Aufgabe als Entwicklerin/Konfiguratorin der Automatisierungslösungen die Organisation und Moderation der internen Teammeetings übernehmen.

Im Studium vertiefe ich mich in Data Science. Das heisst, Netzwerkanalyse, Machine Learning etc. sind Module, die ich dafür absolviere. Fazit: Mir wird so schnell nicht langweilig und ich lerne jeden Tag wieder Neues.

G: Ich bin seit drei Jahren Primarlehrerin und unterrichte momentan eine 3. Klasse im Schulhaus Riedmatt in Zug. Letztes Jahr habe ich ausserdem die Ausbildung zur Samariterlehrerin und Kursleiterin für Nothilfe-Kurse abgeschlossen.

7. Habt ihr noch andere Hobbies?

S: Neben Training, Studium und Arbeit

bleibt nicht mehr viel Zeit. Ich kann mich aber für ziemlich alles interessieren und muss schauen, dass ich nicht zu viel los habe...

Mit Informatiker-Kollegen von Studium und Arbeit genieße ich es aber, ca. 2x pro Monat ins «Förobegier» zu gehen. Für die Koordination haben wir eine Whatsapp-Gruppe eingerichtet, die wir «Agrarfördergenossenschaft» nennen. Ich bin bei der Getränkewahl aber ein bisschen eine Aussenseiterin und nehme jeweils ein Rivella blau oder einen Cappuccino, statt einem «Bärner Müntschi» (Biersorte von der Brauerei Felsenau).

Um mich von Studium, Arbeit und Training abzulenken/zu erholen schaue ich gerne Sendungen auf SRF play. Ich besitze keinen Fernseher, aber das finde ich nicht schlimm. Das Smartphone tut es auch. Ich schaue alles, was mich interessiert: Tagesschau(ausschnitte), Kassensturz, Auf und davon, zum Teil die Arena, 10 vor 10, Rundschau, DOK, ECO, Sportpanorama(ausschnitte). Das ist für mich Unterhaltung, aber auch Informationsquelle und Weiterbildung/Allgemeinbildung in einem. So kann ich auch die Fahrtzeiten im ÖV überbrücken, wenn ich alleine reise.

Am Wochenende bin ich oft bei Lukas in Lenzburg, wo ich Studienarbeiten erledige, trainiere, aber auch die Zeit mit ihm genieße. Wir schauen gerne Filme, kochen oder backen (da ist er aber der Engagiertere...), gehen ins Kino, spielen Squash etc. Im Sommer gehen wir auch ab und zu an ein Open Air oder Konzert. «Die Toten Hosen» hatte ich, bevor ich ihn kennengelernt habe, nie gehört. Jetzt finde ich diese Band super und

wir sind auch schon zusammen an ein Konzert gegangen.

G: Ja, ganz viele! Ich spiele immer noch Handball, momentan spiele ich beim TV Muri in der 3. Liga. Nebenbei engagiere ich mich sehr aktiv im Samariterverein Baar. Ich bin selber Kursleiterin sowie auch Samariterlehrerin. Meine Aufgabe ist, den Mitgliedern und der Bevölkerung 1. Hilfe-Kenntnisse zu vermitteln. Ausserdem bin ich oft an Anlässen in Baar als Samariterin auf dem Sanitätsposten anzutreffen. In meinen Ferien entdecke ich gerne andere Länder und gestalte dann mit den Bildern Fotobücher. Zurzeit nehme ich an einem Fotokurs teil, damit meine Fotos in Zukunft noch besser werden. Wenn mir noch Zeit



bleibt, nehme ich gerne auch ein Buch zur Hand, und ein Spielfilm am Sonntagabend darf bei mir nie fehlen.

8. Welche sportlichen Ziele verfolgt ihr in der nächsten Zeit?

S: Ich darf seit Herbst/Winter 2018

wieder mit meinem langjährigen Trainer der Juniorenzeit Peter Rischl (LK Zug) zusammenarbeiten. Das Ziel für dieses Jahr ist vor allem, ein gutes/regelmässiges Training auf hohem Niveau, um physisch einen Schritt vorwärts zu kommen. Das nächste grosse Wettkampfziel ist eigentlich erst nächstes Jahr mit der Studenten-WM.

In diesem Jahr möchte ich gute Stafefeinsätze an der 10Mila (SWE) und Venla (FIN) für Lillomarka (meinen norwegischen Klub) leisten. Leider stellt die OLV Zug dieses Jahr kein Team, sonst wäre ich bei der darauffolgenden Jukola (Männerstaffel am Weekend der Venla) gerne eine Strecke für meinen Heimatklub gelaufen.

G: Momentan trainiere ich für den Wiedereinstieg im Handball. Gar nicht so einfach, nachdem ich rund $\frac{3}{4}$ -Jahr keinen Sport machen durfte. Glückli-

cherweise bin ich soweit, dass ich nicht mehr an meine Sehne denken muss. Mein Ziel ist jedoch, wieder auf mein sportliches Niveau im Ausdauer- und im Kraftbereich zu kommen, damit ich mein Team bei der Mission Aufstieg in die 2. Liga unterstützen kann. Im OL möchte ich wieder Fuss fassen und mich wieder an Kompass und Karte gewöhnen.

9. Wenn ihr etwas im OL-Sport verändern könntet, was wäre das? Gibt es eine Innovation, die noch fehlt?

S: Es wäre cool, wenn OL-Wettkämpfe attraktiv und ohne viel Aufwand für Liveproduktionen im TV oder Internet aufgezeichnet werden könnten. Für die Weltcupfinale in der Schweiz werden immer kilometerweise Kabel im Wald verlegt und man muss aufpassen, dass dadurch der OL nicht an Attraktivität verliert. (Extra für die Aufnahmen z.B.



einfacher wird oder in weniger technisches Gelände geht.) Kleinste, aber leistungsstarke Drohnen, die den Läufern automatisch nachfliegen und Aufnahmen generieren, wären eine super Sache. Die könnten auch dafür eingesetzt werden, um Trainings besser analysieren zu können. Man bräuchte dann keinen Trainer, der «schättelet»!

G: Ich wünsche mir einen Dornen-/Brennessel-Rasenmäher, damit unsere Wälder im Mittelland nicht mehr so grün sind.

10. Seit über 15 Jahren seid ihr aktive OL-Läuferinnen. Wird man euch auch in 15 Jahren noch an OL-Läufen antreffen?

S: Ganz sicher!

G: Ich denke, ich werde immer mit dem OL-Sport verbunden bleiben. Ich schätze es, dass man in der Natur ist und neue Gebiete entdecken kann. OL ist für mich eine Lebensschule. Es gibt kaum eine andere Sportart, in der gleichzeitig verschiedene Generationen auf unterschiedlichem Niveau

Sport treiben können und das Siegen nicht im Vordergrund steht. Falls ich irgendwann Kinder habe, möchte ich ihnen diese Lebensschule sicher mitgeben.

11. Zum Schluss: Nennt uns drei Adjektive, die euch zur OLV Zug in den Sinn kommen.

S:

- Unterstützend: Die OLV Zug (und damit ihr) hat mich in meiner ganzen Karriere als OL-Läuferin unterstützt und ich profitiere immer noch, indem die Trainingskosten vom Nationalen Leistungszentrum übernommen werden. Ich schätze das immens. Vielen herzlichen Dank!!

- Daheim: OLV Zug bedeutet für mich eine grosse Familie und Heimat. Ich bin und bleibe stolze Zugerin, auch wenn ich schon in Zürich, Bern, Gävle (SWE), Sandviken (SWE) etc. gelebt habe und auch für andere Vereine laufe/gelaufen bin.

- Sympathisch: Ich liebe es, wenn ich Klubkollegen/Klubkolleginnen treffen darf, denn ihr seid alle ganz tolle und einzigartige Leute, mit denen ich mich gerne austausche.

G: familiär, aktiv, erfolgreich

Danke für das Interview und eure, offenen und ausführlichen Antworten. Ich wünsche euch eine erfolgreiche, verletzungsfreie Saison.

Patricia Moeri





POM 2019 - Portugal O Meeting

Day 1 - Anreise

Freitag, 1. März 2019 – endlich ist es soweit: Eine kleine Delegation der OLV Zug macht sich auf den Weg nach Portugal zum 4-Tage OL in Figueira da Foz. Treffpunkt Abflughalle A bei Brezel und Kaffee, bevor die SWISS-Maschine, kurz nach Mittag, Richtung Portugal abhebt. In Lissabon angekommen, Aufteilung des «Reisegrüpplis» auf zwei Auto-Fahrgemeinschaften (Auto weiss & Auto schwarz). Erster gemeinsamer Kaffeehalt auf dem Weg Richtung Figueira da Foz, in Nazaré, einem weltbekannten «Surfspot» an der Westküste Portugals. Die hier brechende Welle ist bei entsprechenden Bedingungen eine der grössten surfbaren Wellen der Welt. Leider machte die SIXT-Autovermietung der einen Gruppe einen Strich

durch die Rechnung, denn sie mussten über eine Stunde auf ihr Auto warten, so dass sich diese Gruppe entschloss, direkt nach Figueira da Foz zu fahren. Nächster Treffpunkt Hotel, von hier aus marschierten wir gemeinsam zum nahegelegenen Wettkampfbereich, zum Abholen der Startunterlagen. Schon ziemlich hungrig begaben wir uns kurz danach ins Städtli zum gemeinsamen Nachtessen. Rein zufällig trafen wir da dann auch noch auf die über Porto anreisenden restlichen OLV-Zuger (Sandrine & Luki). Nun waren wir komplett, das POM-Abenteuer konnte beginnen: Wir stiessen noch alle gemeinsam darauf an (Luki, Sandrine, Urs, Doris, Karin, Claude, Heike, Gian-Reto und 2mal Peter).

Karin Müller

Dia 2 - Distância Média Palheiro, Sprint Noturno Buarcos

Bom dia! Ein heftiger Wintersturm hat im geplanten Gebiet der heutigen Etappe schwere Schäden hinterlassen. Die neu erstellte Karte ist somit unbrauchbar. Darum geht's zu dieser Mitteldistanz-Etappe nicht südwärts, sondern in ein Ersatzgebiet nördlich von Figueira da Foz. Claudes GPS-Navigation führt unsere Autos vorbei an verbrannten Wäldern zielsicher zum Wettkampzentrum mitten im Wald.

Auf dem Weg zum Vorstart präsentiert sich der Wald als sehr offen und übersichtlich. Die Hügelzüge sind von weitem her sichtbar. Kaum hat man die

Beep-Beep-Beep, auf den Kompass schauen und wieder ins Grüne stechen. Der Wald fordert uns. Wenigstens weiss die GPS-Uhr am linken Handgelenk immer, wo ich mich bewege. Nutzen wird mir dies erst später bei der Auswertung des Laufes. Im letzten Drittel der Bahn wechselt das Gelände zu einem offenen, fein-kupierten Wald. Ultraschnell - wenn man die entsprechenden Beine dazu hätte.

Zurück im Hotel gibt es eine Siesta, schliesslich steht am Abend noch ein Nacht-Sprint an.

Urs plante für den Nacht-Sprint wohl ein wenig zu optimistisch. Denn die Strassen von Figueira da Foz werden



Laufkarte in der Hand, wird der Wald dichter und unübersichtlicher. Zwischen den Büschen taucht ein kleiner Hügel mit einer Postenflagge auf. Postennummer kontrollieren, durchatmen,

offensichtlich nicht von der WWZ ausgeleuchtet und somit ist gemäss den Weisungen eine Stirnlampe ein must. Also kaufte Urs vor Ort eine 3-Euro-made-in-China-Stirnlampe. Erstaunli-

cherweise strahlte Urs' Kopf nicht nur vor dem Start, sondern auch noch im Ziel sehr hell.

Der Sprint findet in einem verwinkelten Stadtteil in Laufristanz von unserem Hotel statt. Enge Gassen, viele Posten, überkreuzte Bahn, viele Läufer und Autos fordern höchste Konzentration. Zwei Wettkämpfe innerhalb von 10 Stunden – etwas nicht Alltägliches.

Gian-Reto

Day 3, Sonntag

Neues WKZ = neues Gelände = neue Chance! Nach einigen Mutationen starteten nun alle in niveaugerechten Kategorien. Suchaktionen gab es zwar immer noch, aber eindeutig mehr glückliche Gesichter während und nach dem Lauf. Einzig dem mentalen Druck der «Posten 3 bis 4 Challenge» waren nicht alle gewachsen. Ist es doch äusserst unangenehm, wenn einem unterwegs beim Suchen des Postens 4 in den Sinn kommt, dass jede weitere Sekunde, die man im Wald rumsteht, zum Teamergebnis addiert wird. Da können aus Sekunden schnell einmal Minuten werden...

Nachmittags hatten wir Zeit, den Hotelpool im 16. Stock zu geniessen. Von unseren Liegestühlen hatten wir beste

Sicht aufs Meer, aber auch auf den Boulevard, auf dem gerade ein Mini-Karneval à la Rio stattfand. Zumindest aus unserer Vogelperspektive waren die Musik und die Kostüme ziemlich professionell und unterhaltend.

Der anschliessende Apéro in meiner Suite stand ganz unter dem Motto «Klatsch&Tratsch». Dabei konnten einige mit ihrem Wissen auf diesem Fachgebiet glänzen. Insbesondere die an der POM ebenfalls anwesende Reisegruppe «Ulu» musste etwas genauer unter die Lupe genommen werden, wurden da doch neue Konstellationen beobachtet. Dem Motto entsprechend ging der Gesprächsstoff auch beim Nachtessen nicht aus, hatte die Schreibende sich doch für diesen Abend von der OLV-Zug-Truppe gelöst und sich andersweitig zum Essen verabredet ohne Name(n) zu nennen, was selbstredend zu wilden Spekulationen führte...

Doris Grüniger



POM 2019



Montag 4.3

Eigentlich durfte ich nicht erwarten, dass mir bereits nach so kurzer Zeit die Ehre gebührt, für diesen Topseller zu schreiben. Behauptungen, dass es sich um ein Klatschheftchen handelt und es darum so fleissig über den La-



dentisch geht, wurden nicht demen-
tiert, sondern mit vielen Gerüchten
eher noch gefüttert. So wurde be-
hauptet, dass eine der anwesenden Da-
men am Vorabend ein Date mit meh-
reren Personen hatte und dabei die
Schmetterlinge im Bauch den Früh-
ling sehr wohl zu verspüren beka-
men. Eifrig wurde philosophiert,
um wen es sich handeln könnte.
Wirkliche Resultate konnten
noch nicht geliefert werden.
Wie ihr den Löchlisammler aber
kennt, bleiben wir da dran. Ein an-

wesender EV Zug Fan, dessen Name
hier absichtlich nicht erwähnt wird,
meinte, er würde sich über ein baldiges
Date freuen, sofern dies nicht an einem
Spieltag oder während einem der bei-
den Hallentrainings über die Bühne
geht. Also liebe OLV-Zug-Frauen,
wo seid ihr?



OL machten wir auch
noch, doch ist es lang-
weilig, darüber
zu berichten,
schliesslich
wisst ihr alle,





wie das geht. Mit Karte und Kompass (planlos) durch den Wald rennen und schlussendlich, nach kürzerer oder längerer Zeit erscheint man wieder im Ziel und ärgert sich über all den Blödsinn, welchen man gemacht hat. Den grössten Zeitverlust beging der Golfer in der Runde. Doch entschuldigt ist er, steht doch auf einer OL-Karte nicht, welchen Eingang man ins Fussballstadion nehmen muss. So ist ihm verziehen, dass er den wohl einfachsten Posten auf seiner Bahn etwas länger suchte. Uns wäre es auf dem Golfplatz wohl

nicht anders ergangen, beim Suchen und Treffen der Golflöcher. Böse Zungen behaupten doch die ganze Woche, ein junges Neumitglied habe sehr aktiv über seine baldige Golfkarriere nachgedacht und bekam für dieses Unterfangen breite Unterstützung, nachdem es ihm noch viel schlechter ergangen ist als dem Golfer.

Tip of the Day: Never order a vegi menu in a restaurant, which is specialized on meat menus.

Luki Frei



Tag 5 an der POM

Ausgerechnet am 4. und letzten Tag steht noch die Langdistanz an. Der Kopf ist müde, die Muskeln schmerzen und jeder kämpft noch mit dem einen oder anderen Wehwehchen (gestauchte Zehe, Blattern oder Hühneraugen).

Ab 13.00 Uhr war Regen gemeldet und alle wollten noch rechtzeitig zurück, damit die Sachen halbwegs trocken für die Rückreise verstaut werden konnten. Ausser Luki, der leider nach einem Misstritt bei Posten 10 (von 37!) seinen Lauf aufgeben musste, sind alle in ihrer erwarteten Zeit und mit allen Posten zurückgekommen, so dass die internen Kategorien- und Familienduelle friedlich blieben.

Spannend blieb dagegen das „Auto-Duell“ schwarz gegen weiss: Wer am

besten den Baum trifft, muss die Jury noch entscheiden, und auch das Ergebnis der Laufzeiten aller Autoinsassen kumuliert von Posten 3 auf 4 aller Etappen kann hier leider noch nicht publiziert werden, da die Jury immer noch am Rechnen ist.

Alles in allem ein gelungener Anlass und eine gute Übung, um sich nach dem Winter wieder einmal auf einer Karte zurechtzufinden.

Heike Girardin

Alle Resultate des POM-Reisegrüpplis findet ihr unter:

<http://pom.pt/2019/en/portugues-live-info/>



Gomer Ski-OL

- 29.12., Biel VS
3. D50 Heike Girardin
4. H60 Claude Girardin
4. D14 Mareia Küng
5. H60 Markus Küng
6. D40 Anatina Schoop

4. D50 Heike Girardin
1. Fam Doris Grüniger/Tim

23. Winter-OL

- 13.1, Bäretswil ZH
1. DAM Sonja Borner
1. D45 Doris Grüniger
2. D55 Kathrin Borner
3. HAL Marius Hodel

11. Churer Stadt-OL

- 17.2, Untervaz
1. DB Monika Thür
3. H70 Werner Keller
3. H75 Walter Bieri
3. D55 Kathrin Borner

Baschi Sprint Ski-OL

- 30.12., Biel VS
2. H60 Claude Girardin

54. Basler Einzel OL

- 24.2, St.Chrischona
2. H80 Walter Bickel

Wüssed Sie scho...?

...**dass** es neu bei Michi und Nadine Oswald eine Florina gibt?

...**dass** K. B. aus H. nach 5 Jahren Unterbruch mit dieser Ausgabe ihren 26. Löchlisammler bestritten hat?

...**dass** ein Selfie mit 10 Personen eine nicht ganz einfache Aufgabe darstellt? Siehe Exempel auf S. 15.

...**dass** das POM-Grüppli ersichtliche Schwierigkeiten hatte, sich für den Erhalt der Bäume einzusetzen? Liegt dies vielleicht am Bier im Ziel, welches dem Gesicht nach G.R.S. nicht besonders wohl bekommt?

...**dass** das Goms und das Engadin im Winter stark frequentierte Ferienregionen sind für OLV-Zug-Mitglieder?





Geniessen Sie den Kanton Zug
mit all seinen Facetten.

Wir begleiten Sie im Leben.