



LÖCHLISAMMLER

 **LV
ZUG**



 **claro**
FAIR TRADE

gesund,
fair
goldig

Erfolg auch
in Zukunft

Ihre claro-Läden am Zugersee:

claro Weltladen Ägeri
Höfnerstrasse 14
6314 Unterägeri

claro Weltladen Baar
Leihgasse 1a
6340 Baar

claro Weltladen Cham
Knauerstrasse 9
6330 Cham

claro Weltladen Küssnacht
Küferweg 4
6403 Küssnacht am Rigi

Löchlisammler 3/2019

Nr. 210

Herausgeber	OLV Zug (Orientierungslauf-Vereinigung Zug)
Auflage	220 Exemplare (4 mal jährlich)
Redaktionsteam	Sylvia Binzegger, Moritz Keller, Kathrin Borner
Nächster Redaktionsschluss	1. Dezember 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	sCOOL-was bringt es	16
Agenda	3	Interview mit Familie Zurich	18
5-er Staffel	4	Varia	20
Reiseberichte	6	Wüssed Sie scho..? / Resultate	24

Liebe OL-Kolleginnen und Kollegen

Einmal mehr nutze ich die Gunst der Stunde, bzw. die Narrenfreiheit in einer OL-armen Zeit, und fülle das gewesene Sommerloch mit Anekdoten und anderen, vielleicht auch etwas dümmlichen, Sottisen aus der weiten Welt des Sportes.

Als Präsident, d.h. als Vertrauens- und Respektsperson mit mannigfaltigem Wissen, werden mir immer wieder einmal Fragen gestellt oder ich werde um Ratschläge in delikaten Angelegenheiten gebeten.

Nun folgend eine nicht repräsentative Auswahl an Fragen und Sorgen, welche mir zugetragen wurden und auf welche ich versuche eine passende, nutzbringende Antwort zu geben - wobei festgehalten werden soll: Ratschläge sind auch Schläge.

„Mein Trainer sagt mir, ich solle 90 Minuten lang Gras fressen und dass er mir das Sieger-Gen einimpfen möchte. Mir wird aber schon nach 5 Minuten schlecht - und meine Erziehungsberechtigten sind Impfgegner. Was soll ich tun?“

Gut, Gras sollte man rauchen und nicht essen. (Kleiner Scherz zum Anfang).

Grünzeug zu essen ist voll im Trend, beginne langsam, kaue gut und lasse einfach die Eigengewächse stehen, dann kommt es gut.

Impfen: Da musst du durch - du musst dahin gehen, wo es wehtut.

„Beeinträchtigt es die Leistung positiv oder negativ, wenn man sich am Vorabend einer OL-Schweizermeisterschaft bei einem nächtlichen Work-out im Schlafzimmer vergnügt?“

OL-Laufende sind zu tiefst abergläubische Menschen. Vor jedem Lauf achten wir genau darauf, dass alles so abläuft wie immer - ohne jegliche Eskapaden.

Aber es gilt: wenn die Aktivität nicht länger als der Wettkampf selber dauert, spricht physiologisch nichts dagegen.

Im Gegenteil, an der letzten Fussball - WM hatten vier Mannschaften die Aufgabe, während dieser enthaltsam zu leben - allesamt sind sie bereits in der Vorrunde sang- und klanglos ausgeschieden.

Und eine Teststudie an Marathonlaufenden hat ergeben, dass diejenigen, welche sich dem Schwelgen hingaben, runde 2 Minuten schneller waren als eine Vergleichsgruppe, welche sitzsam gebettet lag.

Und zu guter Letzt: Es gibt sechs Schweizermeisterschaften - ausprobieren und beobachten!

„In der Zuger Altstadthalle findet ein Vortrag zum Thema:

Wechselwirkungen in der bewussten Zusammenarbeit von Menschen und Engeln statt. Bringt mir dies etwas im OL-Sport?“

Du Teufelskerl, hast du das Gras doch geraucht? Es müsste schon mit dem Beelzebub zu und her gehen, wenn dies deiner Leistung förderlich sein sollte. Lass es, trink lieber das Getränk, welches Flügel verleiht und rede mit Engelszungen über und mit deinen Gegnern.

„Stimmt es, dass die weltweite erste Person, welche OL betrieben hat, eine Frau war, und dass sie ihr Handwerk im Steinhauserwald erlernt

Zum Titelbild:

Swiss O Week in Gstaad: COME UP - SLOW DOWN
Das Sommerferien-Erlebnis



hat?“

Ja, dies stimmt.

Im 1850 erschienenen Adventslied von August von Haxthausen heisst es unmissverständlich:

Maria durch ein Dornwald ging, der hat in sieben Jahren kein Laub getragen.

Ich wünsche uns viel Vergnügen in den herbstlichen Wäldern - möge uns die Freude an unserem Sport noch lange erhalten bleiben.

*Euer Präsident
Peter*

Agenda

Club-OL-Trainings Di-Do

Bis 2.10., Details siehe Homepage

Freitags Hallentraining

ab 25.10., 20-22 Uhr Schulhaus Kirchmatt

Sa 19.10. ZJOM-Schlusslauf

Seckwald, Schlierbach

So 27.10. Clubmeisterschaft

Leichtathletikanlage Allmend Zug

Sa 02.11. TOM

Dietschwilerhöchi, bei Wil

So 03.11. Nat.Sprint/Sprintstaffel SM

Stadt Wil

Sa 23.11. Clubfest

Mehrzwecksaal Kemmatten, Hünenberg See

So 24.11. Longjog mit OLG Goldau

Austragungsort noch offen

Sa 07.12. Samichlaus-OL

Steinhauserwald



Mutationen

Austritte

- Tanner Monika und Fredy mit Daniel und Melanie

Ein Auto reichte bestens. Ein kleines sogar. Mehr war nicht notwendig um die 5 Zuger nach Teufen, am Fusse des Irchels gelegen, zu bringen.

Der Startläufer persönlich steuerte das Gefährt und hatte ein virulentes Interesse daran, rechtzeitig auf dem Wettkampf-

fen, feuchten Waldgebiet, an: Der bereits erwähnte Fahrer und Zeltbauinstructor lief auf der Startstrecke eine respektable Zeit, gefolgt von der einzigen Frau, welche sich aufmachte die 2.Strecke zu bewältigen, dem zweitjüngsten Mann (52) wurde die 3. Strecke zugemutet, altersgerecht war die

5-er Staffel - oder der Letzte löscht das Licht

gelände einzutreffen - da wo vor exakt 20 Jahren bereits einmal eine 5er-Staffel ihren Ausgangspunkt hatte - und wo die OLV Zug mit (damals immerhin noch) vier Teams angetreten war und das Beste davon mit einem hervorragenden 4.Platz (ein vorläufig letztes Mal?) knapp am Podest „vorbeischrämte“.

Noch nie war es nun so einfach wie in diesem Jahr, ins Zuger „Fanionteam“ zu gelangen, es passte einfach alles, es ging punktgenau auf. Auch bei der Streckenzuteilung gab es keinerlei Diskussionen, es musste einfach gelaufen werden, was da war und wo man einigermassen vom Alter her hineinpasste. Einfach war es jedoch nicht, nur schon ein Team zusammenzubringen, es gab zwar noch eine Handvoll Edelreservisten - diese waren aber allesamt froh, nicht eingreifen zu müssen. Und so traten dann die Unentwegten ihren Lauf im doch arg grünen und dank vorgängigen Regengüssen auch recht tie-

präsidiale 4.Strecke, zum Abschluss ging unser Top-Shot in den Wald - was willst du mehr.

Zufrieden schaut man auf das erreichte Team-Resultat (71. von 147 Staffeln) und hej, bestes Zuger-Team! Nun gut, OL ist ein Sport für Individualisten, jeder läuft für sich, aber eigentlich ist es schon noch ein gutes Gefühl, in einem Team dabei zu sein und ge-

meinsam etwas zu erreichen.

Und wenn man sieht, was andere Vereine an Teilnehmenden stemmen, wird es einem schon etwas weh ums Herz, nur schon wegen den fehlenden, unterstützenden Anfeuerungsrufen – „aber gäll, was wotsch“. Danke Mark, Gloria, Martin, Peter und Marius, dass ihr die Zuger Farben hochgehalten habt.

Peter Clerici

--> Am So 28.06.2020 findet die nächste Nationale Fünferstaffel auf der Karte Rhinsberg/Dettenberg in der Region Zürich/Schaffhausen statt.

-->Get ready and be prepared!



Nat. OL Trübsee: Sportmodus/Chillmodus



Die 5-er Staffel gilt inoffiziell als Schweizermeisterschaften der Vereine. (Im Gegensatz zur SOM und TOM starten hier wirklich Vereinstteams!) Dabei geht es nicht nur darum, wer das Siegerteam stellt, sondern auch als „Nebenwettkampf“, wer die meisten Teams stellt. In beiden Konkurrenzen war die OLV Zug sehr erfolgreich.

Habe ich jetzt „war“ geschrieben?

5-er Staffel und OLV Zug

Vor vielen, vielen Jahren stellten wir zwei- oder dreimal das Siegerteam und erreichten noch weitere Podest- oder Top-Ten-Plätze. Dabei halfen natürlich auch gewisse günstige Konstellationen im Verein, um jeweils ein Spitzenteam zusammen zu stellen, wobei uns die damaligen Regeln noch entgegen kamen. Dazu nur ein Beispiel (neben anderen günstigen Konstellationen!): In einem Team durfte nur 1 Person in der aktuellen Jahresliste in den ersten 100 Rängen klassiert sein. Und da hatten wir einerseits den Nationalmannschaftsläufer Oli Buholzer und andererseits den 100er-Schwellenläufer Flavio Varisco. Letzterer hatte den ständigen „Auftrag“, nicht unter die ersten 100 vorzustoßen resp. sich rechtzeitig etwas zurückzunehmen! Gut, solche Konstellationen gibt es jeweils vielleicht einmal pro Generation (oder eben noch seltener).

Vor ungefähr ebenso vielen, vielen Jahren stellten wir bis zu 10 Teams. Dies obwohl damals weniger Vereinsmitglieder regelmässig an Läufen teilnahmen als heute. Die Teams mussten natürlich nach bestimmten, vereinsinternen Regeln zusammengestellt werden. Das geschah relativ einfach: Ein Spitzenteam, ein „Reserve-Topteam“ und der „Rest“ wurde beliebig zusammengestellt („gewürfelt“). Natürlich gab es die Situation, dass jemand

beleidigt war, nur im Team 2 statt im Team 1 starten zu dürfen, aber das hielt sich im Rahmen. Beim „Rest“ gab es keinen Frust. Die Frage war jeweils einzig, wer wie lange warten musste! Diese vereinsinternen Spielregeln gelten auch heute noch!

Ich war natürlich jeweils in einem der Teams

„Rest“, also Team 3 bis 10 und dann häufig auf der letzten Strecke. Das bedeutete für mich auch oft Massenstart der „Noch-nicht-Abgelöst“ und für die Übrigen meines Teams: Sie mussten nicht auf mich warten! Und für mich wiederum: Ich wurde von der Zielequipe beinahe persönlich empfangen (dann konnten sie weiter zusammenräumen) und meine Teamkollegen/-innen sah ich selten mehr! (Was ein ganz klein wenig auch frustrierend war!) Trotzdem: Die jeweilige Teilnahme war quasi „Vereins-Pflicht“ resp. selbstverständlich!

Ob ihr es glaubt oder nicht: In den letzten Jahren erhöhte sich meine Chance kontinuierlich, im Team 2 oder gar im Team 1 (!!!) starten zu können. Dieses Jahr war ich bereits als erster Ersatz für das Team 1 vorgesehen. (Gut, ich blieb auf der „Reservebank“!) Meine Hoffnung steigt somit insgeheim, dass ich es doch noch schaffe, in meinen alten Tagen zu einem Einsatz im OLV-Zug-Spitzenteam zu kommen**!

Wer hält da dagegen?

Nachsatz: Auf einer gewissen Homepage steht irgendwo ein Satz wie „die OLV Zug ist einer der grössten OL-Vereine der Schweiz“.

**Nachsatz 2: Sofern ein Team zustande kommt!

Moritz Keller



DOLOMITI - DOLOMITEN

UNESCO: Patrimonio dell'Umanità - UNESCO Weltkulturerbe
UNESCO's World Heritage Site

6

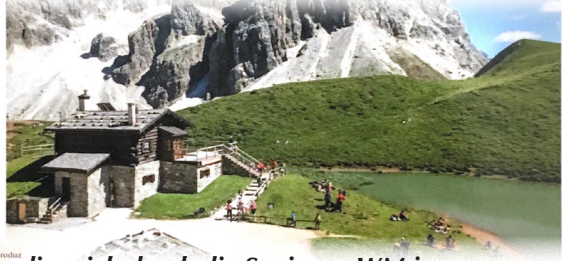
Passo Rolle - Baite Segantini m.2200
Veduta verso il Cimone m.3186



Strava, Whatsapp und Postkarten

Liebe OLV'ler
Viele Grüsse aus
den Dolomiten -
"der schöneren Schweiz."
Der 3-Tage OL ist
sehr anspruchsvoll ☺
Liebe Grüsse
Urs

CH-



DL 61-112

Endlich Sommerferien... Während Girardins sich durch die Senioren-WM in Lettland kämpfen, wählen Urs und Borners die etwas gemütlichere 3-Tage OL-Variante: Borners zieht es nach Schweden, während Urs die schroffen Dolomiten für seine OL-Fertigkeiten bevorzugt.... Dank Whatsapp und Strava blieb nicht viel verborgen:

Zensiert und veröffentlicht von Kathrin

Ich glaub ich muss in den Dolomiten etwas frieren... ist ziemlich kalt dort ☹️

Liebe Grüsse

Urs

21:15

Mit einem kühlen Kopf geht OL einfacher! 😊

21:17 ✓

Dann binnich mal gespannt 😊

21:17

Morgenabend Etappe 1. Mit OL und Schweden bin ich nie richtig warm geworden, mal schauen, ob ich meine traumatische Vergangenheit besiegen kann. Dir viel Spass in den Dolomiten. Freu mich auf deinen Bericht..

18:43 ✓

Erster Bericht... ich hasse steinigies Gelände. Du siehst auf Strava, dass ich am Ostereier suchen war. Die Landschaft ist aber Traumhaft und schlussendlich bin ich mehr oder weniger zufrieden 🙌

Jetzt muss ich meine Speicher wieder füllen. Viel Spass in den schwedischen Wälder.

Oh ja, auf deinem trak hat es Knötchen! 😊

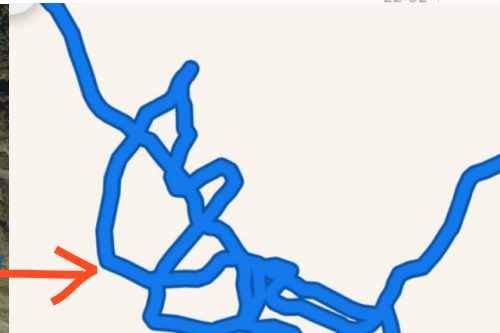
21:24 ✓

Hoffentlich war dein Znacht auch so fein wie bei mir. Bin mir aber nicht sicher, ob das so förderlich ist in der Startvorbereitung. Morgen wissen wir's dann! 😊

21:50 ✓

Crevettencocktail auf einem luftigen Brot... Das kann ja nur gut werden. Mit Pasta Bolognese habe ich ein klares Ziel vor Augen 😊. Morgen greife ich wieder an!
Viel Erfolg und nid zviel Bögli.

22:02



Mit Detail... den Posten habe ich nach intensiver Suche, doch noch gefunden 😊

09:50

Seh ich auf deinem heutigen Lauf wieder einen Knoten? 🤔

21:02 ✓

Ich habe wieder umgestellt... auf ungesund, aber sehr gut 😊

22:00

Tia, das waren sogar drei 🍷

21:13

Bei dir sieht es etwas besser aus... aber etwas direkter wäre schneller 🤔

21:16

Bei den Stadt OL's würde uns das nie passieren 🤔

21:26

Stimmt, wenigstens nur ausnahmsweise! Die warme Dusche unter freiem Himmel wirkt wie Balsam nach ein paar Patzer! 😊

21:29 ✓

Und die Crevetten waren sicher nicht falsch! 😊

21:31 ✓



22:01



22:01



22:02

Wir waren bei Max: 🇫🇮 🍔 🍕 🍷

22:26 ✓

Und ich kann keinen schwedischen OL! Nur die Duschen laufen perfekt! 😊😂 Morgen Jagdstart. Das liebe ich ganz besonders. Guter Endsprint! 20:48 ✓

Liebe kathrin, nachdem die sprint quali in die hose ging, gab es wenigstens noch ein gutes finale in der altstadt in riga. Mega schön, würde dir auch gefallen. Jetzt stehen wir in der arena für morgen: quali middle distance, ... ein wald wie in neuseeland... super gut belaufbar, gute sicht, einfach genial. Mal sehen, ob es morgen auch genial wird 😊😊. Glg madame pof 😊

20:54

Dran bleiben und kämpfen! Das wird gut!! Ich denke an dich! Ich bin jetzt auch im Feriemodus. Bald auch am OL in Schweden. Machs guet!

21:02 ✓

Oh nein! 😊 Nur an einen 3 Tage OL in Halmstad!

21:10 ✓

Wie lief es heute?? 🤔



21:22 ✓

Naja, es war wunderschön zum laufen, habe aber einen getränkeposten 3x angelaufen ä, um mich aufzufangen, da ein breiter sandweg nicht auf der karte eingezeichnet war 😊. Damit war das a-final unerreichbar. Heute ist es der gleiche wald, es regnet aber 🌧️. Schönes tägli

07:54

Heute Etappe 1, es lief nicht ganz knotenfrei, bin aber zufrieden. Die Wälder sind so richtig schön. Und zum Schluss eine warme Dusche unter freiem Himmel. Das ist 5 Sterne OL!!!!

21:25 ✓

Liebe kathrin, bei uns war gestern der letzte lauf und es wurde wieder in einem tollen wald gelaufen. Bin im mittelfeld B gelandet, womit ich absolut zufrieden bin. Nach schweden gehen wir sicher auch nochmal. Wünsche dir tolle tage und gute läufe... und vor allem noch schöne ferien 😊

08:22

Gehst du noch an den o-ringen?

21:03





Bericht der SOW in Gstaad

Etappe 1: Gstaad - Sprint / "Die Kultivierten" oder «Stress mit dem Rucksack»

Heute befindet sich die offizielle OL-Garderobe in der Tiefgarage, wo zu diesem Zweck die ganze Mitte abgesperrt ist. Und dann, oh Schreck, nach dem Lauf fehlt Waltis schwarzer Rucksack. Vielleicht gestohlen, mit Portemonnaie, Ausweisen, Handy und Strassenkleidern? Wir lassen nichts ungeschehen und klappern die ganze Tiefgarage ab, ob der Rucksack vielleicht aus irgendwelchen Gründen woanders gelandet ist. Langsam leert sich die Garderobe und da bemerkt Walti einige Meter von unserem Depot entfernt einen einsamen schwarzen Rucksack – zum Verwechseln ähnlich. Er verschafft sich einen Überblick über den Inhalt und findet den Namen des Eigentümers: Fritz Fischer, OLG Sowieso. Jetzt geht es darum, diesen Fritz aufzuspüren oder mindestens einen OLG-Sowieso-Läufer zu finden, der Fritz kennt. Diese Aufgabe übernimmt Walti, während ich bei der Info die Notfall-Telefonnummer von Fritz Fischer erhalten kann. Erfolglos kommt Walti von seiner Fahndung zurück – er habe zwar ein Mitglied der OLG Sowieso gefunden,

aber der kenne keinen Max Fischer. "Aber nei, Walti, du hättsch müesse nach emene Fritz Fischer fröge!" Also los, nochmals diesen Gesprächspartner suchen ... und da kommt der schon ganz aufgeregt daher – er hat sich eben bei der Info nach seinem Rucksack erkundigt und wurde auf uns hingewiesen. Er schnauzt Walti an: "Bisch du de mit em Rucksack???" Uns wird schnell klar, dass wir Fritz Fischer vor uns haben und wir versuchen, ihm den Sachverhalt zu erklären. Er will aber nicht recht zuhören. So führen wir ihn zu seinem Rucksack. Er packt ihn und will sich davonmachen. Walti, inzwischen ganz entspannt: "Zeigsch du mir jetzt bisseguet, wo min Rucksack isch?" Langsam scheint Fritz zu begreifen, aber noch nicht ganz: Auf dem Weg zu Waltis Eigentum berichtet er, dass er ursprünglich seinen Rucksack in der Tiefgarage deponiert hatte. Kurz vor dem Start kam ihm aber die Idee, dass dieser Platz nicht so sicher sei. Er holte schnell 'seinen' Rucksack, platzierte ihn oberirdisch auf der Wiese und liess ihn von seiner Frau bewachen. Dann folgt eine ziemlich enervierte Frage an Walti: "Wieso häsch dänn du eigentlich die Rucksäck ustusched?" Ich musste



einfach lachen, worauf er plötzlich ganz freundlich meint: "Aha, vielleicht han ich ja de Fehler gmacht."

(Der wirkliche Name des Läufers und dessen OL-Organisation sind auch der Redaktion nicht bekannt.)

Ruth Bieri

Etappe 2: Col du Pillon/Isenau – Langdistanz / "Die Panoramische"

Nach dem gestrigen Lauf in urbanem Gelände stand heute die erste von zwei Etappen «in der Natur» oberhalb des Col du Pillon statt.

Als erste Herausforderung stellte sich uns schon die «Anreise» zum Start von rund drei Stunden heraus – wobei wir nicht irgendwo in der Schweiz, sondern in Zweisimmen untergebracht waren... Da wir und der Zug schon früh im Bahnhof von Zweisimmen waren, konnten wir uns erfolgreich einen Sitzplatz für die Fahrt nach Gstaad ergattern. Für die anschließende Shuttlefahrt zum Col du Pillon gestaltete sich dieses Unterfangen dann schon um einiges schwieriger. Vom Col du Pillon folgte noch der Aufstieg zum Lac

Retaud. Nun hatten wir endlich das WKZ erreicht. Und damit es uns da nicht zu gemütlich wurde, liess es der Himmel für etwa fünf Minuten auf uns runter regnen. Danach machten wir uns auf die Wanderung zum Start – rund 3km und 500hm... Das war zwar vor dem Lauf sehr anstrengend, aber die Aussicht vom Startort in die Bergwelt war genial!

Zurück im Ziel wurden wir von unseren beiden Kids Andrin und Livia kräftig angefeuert. Sie waren später mit den Grosseltern Marianne und Beni zum WKZ gereist und haben da den heutigen Teil der Kids-o-Week (Kinder-OL) mit grosser Begeisterung und viel Elan absolviert.

Am Nachmittag nutzten wir die Chance, mit dem Gratisticket auf den Glacier 3000 hoch zu fahren. Die Hängebrücke von Peak to Peak war schon sehr beeindruckend und die Aussicht rundherum überwältigend! Auch hier wagten sich die Kids ans OL-Laufen und absolvierten den eigens für die SOW präparierten Gletscher-Labyrinth-OL. Uns Eltern machte hier auch das Zuschauen der umherrutschenden Figuren im Labyrinth viel Spass...

Langsam machten wir uns auf den Rückweg, um mit Gondel, Shuttle und Zug



wieder in unsere Ferienwohnung zurück zu kommen. Ein weiterer ereignisreicher und eindrücklicher SOW-Tag ging zu Ende. Und wir freuten uns schon auf die noch Folgenden!

Family Züri

Etappe 3: Col du Pillon/Lac Retaud / “Die Genussvolle”?

Am Vorabend, als wir uns in der Familie vorbereiteten, sahen wir, dass diese Etappe als „Die Genussvolle“ bezeichnet wurde. Wir waren skeptisch, denn Samuels «Offen-Mittel-Bahn» der Etappe 2 hatte in ähnliches Gebiet geführt und erschien uns nach seinen Schilderungen als nicht so genussvoll...! Doch wir, d.h. Tabea, Marvin und ich, machten uns auf zum Col du Pillon. Samuel hatte Arbeit vorgeschoben, um einen vorzeitigen Pausentag einzuschieben. Und Dani setzte mit seinem einzigen Start auf “Die Liebliche”...

Vom Col du Pillon gings wie am Vortag zu Fuss steil hinauf zum Lac Retaud. Wenigstens wussten wir nun, wie lange der Aufstieg sein würde. Oben angekommen nahmen wir wieder den malerischen Lagerplatz der OLV Zug und Freaks in Beschlag und bereiteten uns mit Sonnencreme und allem, was es sonst noch für OL braucht, auf unseren Lauf vor. Der Anmarsch war heute wesentlich kürzer als gestern.

Wie öfters hatte ich nach dem Start Schwierigkeiten, in den Rhythmus zu

kommen, aber ich konnte dann doch noch richtig zum ersten Posten einfädeln. Und vom 2. zum 3. Posten konnte ich sogar einmal ca. 200m auf einem richtig breiten, flachen Weg einfach rennen! Ein ungewohntes Gefühl während der SOW. Posten 3 auch i. O., doch zu Posten 4 hatte ich zu viel Respekt vor dem steilen Hang, irgendwann wusste ich nicht mehr, ob ich nach oben oder unten kraxeln sollte, denn auf der Höhe ging es nicht mehr.... Ich entschied mich dann für oben und wieder nach unten und kam bald zum Posten. Und dort überholte mich auch schon Coni Müller, welche in der gleichen Kategorie acht Minuten nach mir gestartet war... Ihr anzuhängen kam für mich schon gar nicht in Frage, denn lange folgen würde ich ihr bei ihrem, dem alpinen Gelände optimal angepassten, Schritt sicher nicht. So war ich schon froh, einen Hinweis über ihre Routenwahl zu bekommen, und schwupp war sie weg...

Bis zu Posten 7 lief es recht gut. Doch dann, es ging nun wieder den Hang hoch, machte sich mein nicht optimaler Trainingsstand (wegen einer Achillessehnenverletzung) doch deutlich bemerkbar. Ich wurde unsicher (die Distanzen, die ich zurücklegte, kamen mir länger vor, als sie waren...) und patzte, nicht schlimm, aber doch... Und dort, wo ich kaum mehr Karte lesen musste, es aber stetig aufwärts über die Passage ging, fand ich es brutal heiss und streng. Wo blieb da der Genuss der sogenannten „Genussvollen“?! Rund um den See und im erneuten Anstieg des Ziel-



einlaufs gab ich mir Mühe, gut auszusehen...aber ich war fix und fertig. Ich fand mich dann mit dem ebenso erschöpften Stefan Moos auf dem Bänkli nach dem Ziel. Das Resultat war zweitrangig. Es war geschafft! (Nachanalyse Etappe 3: Genau 22 Minuten auf Etappen- und Gesamtsiegerin Coni verloren, immerhin Rang 16 von 53).

Jetzt galt es, den Genuss nachzuholen: Ein erfrischendes Bad im Lac Retaud wie gestern versöhnte mich wieder mit der Bergwelt. Und ein Dessert im benachbarten Restaurant, Meringue mit Beeren und Doppelrahm, diente ebenso dem Genuss wie dem Auftanken der Energiereserven. Danke Karin Müller fürs Bringen der Karte. Der Service im Restaurant war in dieser Phase etwas flau, ich vor dem Dessert auch...

Frisch gestärkt machten Tabea, Marvin und ich uns auf den Weg hinunter zum Col du Pillon. Es wurde immer dunkler, wir immer schneller. Erste Regentropfen fielen, als wir den Parkplatz erreichten. Wir sahen einen Bus losfahren, eine Menschentraube warten. Kein weiterer Bus war da. Es wurde schwarz und schwärzer, Donnerrollen war zu hören. Wir packten schnell unsere Regenkleider aus und zogen sie an. Nun klatschte der Regen auf uns nieder. Ich schaute den benachbarten Geröllhang hinauf. Sollten wir da nicht weg? Kaum dies gedacht, erfasste uns eine Böe und riss die ordnenden Abschränkungen um. Die Helfer schrien, wir sollten weg vom Platz, zur Talstation der Bahn. Wir rannten

ins Trockene und warteten da. Bald sollte das reguläre Postauto kommen, mit dem wir bis Saanen sitzenbleiben konnten. Eine Viertelstunde später, schon wieder bei Sonnenschein, stiegen wir ein. Die Felsen der Diablerets schimmerten silbrig, der Anblick war zum Geniessen.

Sylvia Binzegger

Ruhetag

Ruhetag heisst der Tag zwischen den Wettkämpfen ganz offiziell. In den vergangenen SOWs war es meistens nicht wirklich ein Ruhetag. An der ersten SOW im Jahre 1996 zum Beispiel hiess es für die Zuger, das Wettkampfbüro auf dem Pragelpass aufzubauen – den ganzen Tag regnete es nur einmal, dafür aber durchgehend heftig. Ich erinnere mich auch an durchstiegene Klettersteige in Zermatt und im Engadin oder an eine lange Wanderung in Zermatt mit vielen Metern runter (und entsprechend müden Oberschenkeln am nächsten Tag). Und an der SOW im Muotathal gings nach Hause zum OL-Wäsche waschen. Nicht wirklich restday-like.

Aber dieses Jahr sorgte Petrus dafür, dass es bei den meisten wirklich zu einem Ruhetag wurde. Es war nebelverhangen, grau und immer wieder nass den ganzen Tag, und es gab wenig Grund, das Haus zu verlassen. Was die anderen Zuger an diesem Tag machten, entzieht sich meiner Kenntnis. Die SchoggiFabrik soll von



OL-Läufern überschwemmt worden sein, und auch beim Gruyère musste man anscheinend ziemlich anstehen.

Unsere temporäre WG konnte sich nicht auf etwas Gemeinsames einigen und so machte jeder sein Ding - oder auch nichts. Wer kann die Aktivitäten den richtigen Personen zuordnen? Die Auflösung findet ihr am Ende des SOW-Berichtes.

Person A: Nationalität: Schweden, Alter: 25, Kategorie: Damen B

Person B: Nationalität: Schweiz, Alter: 55, Kategorie: Damen 55

Person C: Nationalität: Südafrika, Alter: 27, Kategorie: Herren A lang

Person D: Nationalität: Schweiz, Alter: 49 minus 3 Tage, Kategorie: Herren 45 kurz
Aktivität a: 25 Min. morgendlicher Spaziergang in die Bäckerei zwecks frischer Gipfeli

Aktivität b: 70 Min. Wanderung zum Aussichtspunkt Cholisgrind

Aktivität c: 100 Min. lockeres Jogging entlang der Saane

Aktivität d: nichts, Haus nicht verlassen

Coni Müller

Etappe 4: Hornberg – Langdistanz / “Die Liebliche”

Nach dem verregneten, trüben Ruhetag gab sich das Wetter für die 4. Etappe wieder etwas versöhnlicher. Spätestens als wir mit dem Sessellift auf den Hornberg befördert wurden, lachte die Sonne über

dem Nebelmeer.

«Die Liebliche» wurde die heutige Etappe genannt. Naja, wenn man einen steilen Aufstieg ins Ziel lieblich findet... aber der Reihe nach:

Im offiziellen Bericht auf der SOW Website las ich folgendes: «Selbst Routinierte kämpften zwischen Hornflue und Horn-tube mit den fein coupierten Geländekammern und nach dem Zieleinlauf waren Berichte zu hören, man sei streckenweise wie ein Huhn unterwegs gewesen.» (Frage der Redaktion: “Wie ist ein Huhn an einem ‘lieblichen’ OL unterwegs?”)

Ich war definitiv eines dieser Hühner (Aha!), habe aber den ganzen Lauf dennoch extrem genossen. Wunderschöne Gegend und Prachtswetter. Auch bin ich einigen OLV-Zug-Läufern unterwegs begegnet. Einige waren so konzentriert, dass sie sich für ein klitzekleines Nicken entschieden und andere grüssten beim Vorbeirennen mit einem «Hoiiiiinii» und “jöggerlten” leichtfüssig vorbei, dem oben genannten letzten Aufstieg, dem Ziel, entgegen. Wieder andere motivierten mich, sie doch gerne zu überholen, was ich dankend und schnaufend ablehnte.

Spannend fand ich an diesem Tag, dass wir die Laufegend auf dem Rückweg zur Sesselsbahn noch ein wenig beobachten und analysieren konnten. Von oben und mit Distanz sieht das doch ganz einfach aus! Und ich wunderte mich, wie ich diese verflixten Baumgruppen verwechseln konnte. Um 17.00 Uhr wurden wir von Patricia,

Christoph, Coni und Karin zum OLV-Zug-Apéro eingeladen. Viele Mitglieder freuten sich über die liebe Einladung und so wurde in Karins B&B Garten gelacht, erzählt und ausgetauscht. Dank helfenden Händen wurden wir auch mit Flüssigem und Leckereien verwöhnt. Nochmals ganz vielen herzlichen Dank.

Anschliessend gings mit einer kleinen Gruppe zum Znacht und dort wurden Pläne geschmiedet, über den Tag und über Gott und die Welt geredet. Schön wars. Auf meinem Nachhauseweg zum Hotel begegnete ich dann noch unseren weltbekannten Freaks und genoss mit ihnen noch ein "Bett-Mümpfeli-Bier". So lässt sich doch ein wunderbarer Tag ausklingen.

Sarah Werder

Etappe 5: Rougemont – Mitteldistanz / "Die Trickige"

Es begann alles mit dem Bereitmachen für den Start und an den Start laufen. Doch plötzlich kam ein Bus und fragte uns, ob wir mitfahren wollen. Das liessen wir uns natürlich nicht entgehen und so wurden wir also an den Start gefahren. Durch diesen Transport hatte ich zu viel Zeit am Start, aber lieber zu viel als zu wenig. Beim Start waren auch sehr viele am Warten. Dann war endlich mein Start. Es war sehr schwierig, den Startpunkt auf der Karte zu finden. Weil ich sehr spät gestartet bin, hatte es sehr verwirrende Trampelpfade und es war sehr schwierig, den richtigen Weg zu finden. Die Posten waren dafür nicht so schwierig versteckt. Beim letzten Posten war ein riesiges Schlammfeld und als ich ins Ziel kam, war ich von unten bis oben voller Schlamm. Ich hatte danach eine Ewigkeit, bis ich das Zeug sauber hatte. Ich war sehr erschöpft als ich im Schwimmbad ankam, aber es tat trotzdem gut, ins kalte Wasser zu gehen.

Den ganzen Tag hatte ich sehr viel Spass und es gefiel mir sehr. Ich freute mich auf die sechste Etappe.

Tim Huber

Etappe 6: Eggli – Verkürzte Langdistanz / "Die Entscheidende"

Es donnert, ein Blitz, erneut ein Donnern... Ich schrecke aus dem Schlaf hoch. Und die letzte Etappe auf dem Eggli steht uns noch bevor - wenn die nur nicht ins Wasser fällt... Ich schlafe wieder ein und träume von einer kaputten Wasserleitung. Dann am Morgen: Tatsächlich Regen! Ausgerechnet heute werden wir mit einem Sessellift an den Start transportiert; dieser hat leider im Gegensatz zum Transport vom Donnerstag keine schützende Haube mehr. Zusammen mit Mälä und Silä, mit denen ich die Ferienwohnung teile, räumen wir die Wohnung auf, packen alles ein und deponieren das Gepäck in der Garage. Wir ziehen bereits die OL-Kleider an, damit wir uns im Regen nicht noch lange umziehen müssen. Zum Glück ist die heutige Etappe sehr nahe von unserer Unterkunft, so können wir alle zeitlich knapp gehen und müssen nicht lange im Regen herumstehen.

Die Fahrt auf dem "Sesseli" war dann auch ziemlich nass, zum Glück hatte ich so ein kleines dünnes "Plastikmänteli" als Schutz dabei. An der Bergstation standen auch schon ein paar durchnässte OLV-Zug-Gestalten im Kreis. Die Gegend war im Nebel kaum sichtbar. Zum Glück konnte ich schon bald starten. Praktisch zeitgleich hörte auch der Regen auf und der Nebel verzog sich wieder.

Der Lauf führte zuerst über Alpweiden, bevor er in einen Hang mit vielen Wäldchen, Wiesen, Sümpfli, Waldlichtungen und Gräben überging. Es hatte viele Leitlinien, aber man durfte sich nicht verzählen. Insgesamt 18 Gräben habe ich

durchquert (habe sie extra gezählt)! Nach dem Hanglauf kam dann ein Abfahrtslauf, der in einem unvergesslichen Zieleinlauf endete: Dreck, Matsch, Sumpf... Ausweichen unmöglich!

Mit meinem Lauf war ich zufrieden, ausser ein paar Schlenkern im Postenraum habe ich alles gut gefunden. Es gab hingegen auch andere Teilnehmerinnen, die mehr erlebten unterwegs, zum Beispiel auf den ersten Posten, gell S.W. aus Z!

Da ich keine sauberen Kleider dabei hatte, ging es gleich zurück zur Ferienwohnung. Umziehen und zum Bahnhof Gstaad. Hier traf ich auf eine Gruppe von ZugerInnen, die mit demselben Zug heimreisten. Ab Spiez wurden dann die OL-Läufer zahlenmässig von den Street Parade-Besuchern übertroffen. Für einen kurzen Moment überlegten wir noch, wie es wohl wäre, mit unseren "OL-Gwändli" an die Street Parade...

Zuhause erinnern nun nur noch die verdreckten Schuhe und nassen OL-Kleider an die Swiss O Week 2019. Doch diese Erinnerung täuscht: Die Woche war toll und hat zweifellos allen Teilnehmern gefallen. Arosa wir kommen wieder!! Und als ich am Abend das "Tagesfilmli" angeschaut habe, habe ich eine uns allen bekannte Darstellerin in Grossformat entdeckt!! (Sorry Mälä, dass ich das nun noch erwähnen musste).

Monika Weber



Aus der Sicht einer - Findest du heraus, wer ich bin?

Eigentlich freue ich mich ja immer auf die "Mehrtägeler". Da werde ich fleissig gebraucht und ich bekomme immer traumhafte Bergwelten zu sehen. Aber wie ich von gewissen Läufern und Läuferinnen behandelt werde... das ist ein anderes Thema.

Aber mal ganz von vorne. Es fängt ja schon an den Verkaufsständen an. Da schleichen die mittelalterlichen Senioren und Seniorinnen um den Stand herum und schauen sich zuerst nach allen Seiten um, ob auch ja kein Clubkollege sieht, was man da gerade macht. Unauffällig probiert man mich dann an und findet oft, nein, nein, ich sehe doch noch genug. Haha, wer's glaubt. Dann werde ich wieder zu den anderen zurückgelegt und auf leisen Sohlen schleicht man sich wieder davon. Doch bereits nach dem nächsten Wettkampf wieder das gleiche Spiel. Ich kann also wieder hoffen, dass ich endlich mal von hier wegkomme.

Bei den gemeinsamen Vorbereitungen der Clubmitglieder hört man allerhand Geschichten und Tipps, wie man mich am besten gebraucht. Der eine oder andere wagt es, mich von einem Kollegen kurz auszuleihen und anzuziehen. Die Begeisterung ist jeweils gross, wenn sie merken, wie viel besser sie mit mir sehen könnten. Wahnsinn! Wenn sie dann aber wieder vor dem Verkaufsstand stehen... siehe oben... Doch irgendwann ist es einfach so weit. Es geht nicht mehr ohne mich! Juhui! Endlich bin ich voll dabei. Es macht einfach so richtig Spass, bei Wettkämpfen dabei zu sein. Natürlich nehme ich meine Aufgabe sehr ernst. Denn ich bin nicht ganz unwesentlich an Siegen und Niederlagen beteiligt. Manchmal könnte ich laut schreien, wenn einer trotz meiner Bemühungen nicht richtig schaut

und nachher völlig sinnlos im Gelände rumsteht und mal wieder keinen Plan hat, wo denn nun der nächste Posten sein könnte. Zum Verzweifeln! Andererseits habe ich schon vielen zu guten Resultaten und Siegen verholfen. Darauf bin ich sehr stolz. Ich liebe die Zieleinläufe. Mit dem Wissen, dass ich meinen Dienst erledigt habe, freue ich mich auf den verdienten Feierabend. In rasantem Tempo werde ich ins Ziel gebracht. Herrlich!

Doch leider erlebe ich das nur selten. Da habe ich mal wieder alles gegeben, damit die Läuferin bestimmt ihren Platz auf dem Podest erreicht. Aber ich bekomme das Ziel nicht zu sehen! Kurz vor dem letzten Posten werde ich entweder unter dem Dress versorgt, in den Sack gesteckt oder in der geschlossenen Faust versteckt! Manchmal werde ich dabei fast zerdrückt. Eine solche Gemeinheit! Warum nur? Es wird gesagt, dass man mit mir schrecklich aussieht. Man schämt sich, mit mir gesehen zu werden.

Ganz zu schweigen vom Siegespodest! Ohne mich wäre man nie dort oben gelandet. Aber wurde ich schon je dorthin mitgenommen? Nein, nie. Eine totale Ungerechtigkeit! Da werde ich einfach um den verdienten Lohn gebracht!

Ganz schlimm ist es, wenn es regnet. Dann verwünschen mich alle. Ehrlich gesagt, habe ich dann jeweils auch keine

Lust auf einen Einsatz. Aber ich werde ja nicht gefragt. Mit so einem komischen Dach versucht man mich dann bei Laune zu halten, damit ich meinen Dienst tue und man doch noch was sehen kann. Aber ich sage euch, dieses durchsichtige Dach ist dann mindestens so unattraktiv wie ich..., wenn nicht noch schlimmer!

Dann gibt es natürlich auch solche, die mich ganz verschmähen. Die probieren es mit meinen Kollegen, den Kontaktlin sen. Okay, mit denen sieht man definitiv besser aus. Das gebe ich ja zu. Aber auch mit denen ist es nicht so einfach. Wie genau sieht man nun am besten? Nimmt man nur eine Linse für die Weite und mit dem anderen Auge ohne Linse liest man die Karte? Oder nimmt man nur eine Linse für die Nähe, damit man Karten lesen kann und mit dem anderen Auge ohne Linse schaut man in die Weite? Manchmal braucht es zwei unterschiedliche Linsen, damit man mit einem Auge in die Nähe und mit dem anderen in die Weite sieht! Dann soll es auch noch solche geben, die Linsen für die Weite benutzen und mich für die Nähe. Also wenn das nicht kompliziert ist mit diesen Kurz- und Weitsichtigen. Aber jeder muss ja selbst wissen, welche Variante er vorzieht!

Die SOW ist jetzt ja vorbei. Ich freue mich schon auf Arosa in zwei Jahren. Und dann bin ich ja gespannt, wer sich bis dann überwindet und auch neu mit mir herumläuft! Machts gut und bis bald.

Es grüsst euch die L.....

Auflösung zu den Ruhetags-Aktivitäten:
Ac / Bb / Cd / Da



Im Jahre 2003, im Rahmen der OL-Weltmeisterschaft, die damals in der Schweiz stattfand, wurde schweizweit das Projekt sCOOL lanciert. sCOOL hat die Ziele, «eine neue Generation für den OL-Sport zu begeistern, den OL-Vereinen der Schweiz eine Plattform bieten, um sich mit attraktiven Aktionen im Bereich der Nachwuchs- und Breitensportförderung

sCOOL-was bringt es der OLV Zug?

engagieren zu können, sowie den Schulen eine partnerschaftliche Zusammenarbeit mit den OL-Vereinen verschaffen und die dazu erforderlichen Materialien und Fortbildungsmöglichkeiten anbieten». Mittel, um diese Ziele zu erreichen sind die kantonalen sCOOL-Cups sowie die vom Schweizerischen OL-Verband (SOLV) offerierte sCOOL-Tour de Suisse, die in partnerschaftlicher Zusammenarbeit mit den OL-Vereinen den OL Sport zu den Schulen bringt. Die OLV Zug hat die Aktion sCOOL von Anfang an intensiv unterstützt. Unser jährlicher sCOOL-Cup, für den mehrere Dutzend Mitglieder mitarbeiten, ist mit über 1'000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern einer der grössten der Schweiz. Der Erfolg von sCOOL bezüglich Nachwuchs

für die OLV Zug schätze ich allerdings als bescheiden ein.

Ich stellte die Frage nach dem Nachwuchserfolg dieses Frühjahr, anlässlich der sCOOL-Tour de Suisse beim Schulhaus Kirchmatt in Zug, auch der nationalen sCOOL-Instruktorin Therese Achermann, die diese Aufgabe für den SOLV im Teilzeitpensum in der Deutschschweiz ausübt. Sie antwortete mir mit einem Erlebnis. Als sie mit dem

gross angeschriebenen sCOOL-Tour de Suisse-Auto nach einem Kreisel im Kanton Luzern von einem Polizisten angehalten wurde, sagte dieser zu ihr: »Ich konnte als Schüler auch bei sCOOL mitmachen und habe dies in guter Erinnerung. Alles Gute!« Therese meint dazu, dieses Erlebnis zeige, dass sCOOL eben auch wertvoll sei, einer breiten Bevölkerung den OL Sport bekannt zu machen.

sCOOL, was bringt es der OLV Zug? Anlässlich des vorhin zitierten sCOOL-Anlasses beim Schulhaus Kirchmatt habe ich Therese Achermann assistiert, und ich habe am Schluss den drei beteiligten Lehrpersonen meine persönliche Adresse für allfällige weitere OL-Unterstützung abgegeben.

Einige Wochen später erhielt ich einen Telefonanruf von Fabienne Bisang. Sie informierte mich, dass Ihre 11-jährigen Kinder Judith und David bei der sCOOL-Tour de Suisse und beim sCOOL-Cup in Menzingen erfolgreich waren und Spass am OL erhielten. Sie möchten auch einmal erfahren, wie der OL im Wald sei. Natürlich habe ich diese Aufgabe gerne übernommen. Auf einer aktuellen Steinhauserwald-



Karte habe ich eine einfache Bahn eingezeichnet, diese mit den Zwillingen David und Judith abgesprochen und auch ein bisschen gegoggt. Dass wir dabei aus nächster Nähe ein Reh beobachten konnten, erfreute die Kinder sehr. Sie haben das erste OL-Erlebnis im Wald geschätzt und waren bereit, den OL-Sport weiter zu erleben.

Ich begleitete Judith und David an Mittwoch-Trainings der OLV Zug und der OLG Säuliamt. Die Eltern, Fabienne und Peter Bisang, unterstützten das. Ich instruierte die Zwillinge auch vor Ort, mit einer angenommenen Bahn, für den Zuger Frühlings OL (was nach Reglement ja eigentlich verboten wäre!). Ich begleitete sie schliesslich zum Zuger Frühlings-OL in Hünenberg und zum Luzerner OL in Sempach. In Hünenberg schlüpfen Judith und David voll Stolz und Freude in die von Kathrin mitgebrachten nigel-nagel-neuen OLV Zug-Laufdresses. Aus der eigenen Erfahrung, wenn man 79 Jahre alt ist, ist man noch nicht H80, schloss ich, wenn man 11 Jahre alt ist, ist man noch nicht H/D12. Deshalb meldete ich Judith und David bei beiden Läufen in den Kategorien H/D10 an. Sie wurden von beiden Organisatoren so akzeptiert, erzielten gute Resultate in den Punkterängen und wurden bei den H/

D10 klassiert. Als ich einige Tage später feststellte, dass sie in der Jahrespunktliste unter H/D10 nicht aufgeführt waren, antwortete mir der zuständige Punktelistenführer Heinz Wegmüller, mit Jahrgang 2008, 11-jährig, sei man halt nicht mehr H/D10, sondern H/D12. Dass dies auch die Zuger und die Luzerner Organisatoren nicht merkten und die Beiden an den regionalen Läufen in Hünenberg und Sempach fälschlicherweise bei H/D10 klassierten, ist ein kleiner Trost für meine falsche Instruktion! Von den Eltern werden die Kinder Bisang in ihren sportlichen Tätigkeiten unterstützt. Der 16-jährige Samuel, Bruder der Zwillinge, ist erfolgreicher Ruderer. Dank dem Verständnis der Eltern durften denn auch Judith und David Mitglieder der OLV Zug werden. Somit ist die Frage, was bringt sCOOL der OLV Zug für einmal positiv beantwortet, was uns alle sicher freut. Unsere jüngsten D12- und H12-Mitglieder wollten natürlich auch die höhere Ebene, die nationalen OL kennen lernen. Betreut von den Eltern starteten sie am Nationalen auf Trübsee (Fotos) und an der SPM in Stans. Beide Läufe absolvierten sie korrekt und wurden klassiert. Allerdings nicht in den Punkterängen. Sie erfuhren bei dieser Gelegenheit, dass die Kolleginnen und Kollegen mit mehr Erfahrung eine harte Konkurrenz sind. Judith und David verloren die Freude am OL deshalb nicht und konnten sich am Zuger OL von Mitte September in der ersten Ranglistenhälfte klassieren. Ich bin überzeugt, dass wir David und Judith auch in Zukunft im Kreis der OLV Zug und an Wettkämpfen begrüßen werden.

Ernst Moos





Interview mit Familie Zurich

Nachdem die ganze Familie Zurich-Brönnimann, Simone und Pascal mit ihren Kindern Livia und Andrin, begeistert und erfolgreich an der Swiss O Week dabei war, nehme ich sie in die Löchlizange.

1. Wie hat euch die Swiss O Week gefallen?

P&S: Auch die dritte SOW hat uns sehr gut gefallen. Es war einmal mehr sehr spannendes Gelände. Dazu kommt natürlich auch das Wetterglück.

A&L: Wir haben an der Kids-o-Week teilgenommen. Da gab es jeden Tag mehrere Labyrinth-OLs und einen Schnur-OL. Diese OLs waren mega cool, so dass wir sie immer mehrmals gemacht haben. Da wir auch jeden Tag mitgemacht haben, bekamen wir am Schluss zudem das SOW-Badetuch!

2. Was war für euch das Highlight der Woche?

P: Der Besuch auf Glacier 3000 war toll. Die Aussicht war einfach der Hammer!

L: Für mich war's auch der Glacier 3000 – im Sommer auf Schnee zu laufen war lustig!

S: Der OLV Zug-Apéro war schön – das Zusammentreffen und Schwatzen mit den anderen Zugern finde ich immer sehr gemütlich.

A: Mir hat auch der Apéro gut gefallen. Ich habe mich da mit Tim etwas angefreundet. Er hat mir ausserdem am nächsten Tag sein OLV-Zug-Dress, das ihm zu klein war, vermacht. Nochmals vielen Dank!

3. Wo macht ihr sonst noch gerne OL?

P&S: Stadt-OL allgemein gefällt uns.

A: Wenn ich alleine OL mache, renne ich gerne in der Stadt. Wenn wir mit der Fami-

lie laufen, dann am liebsten quer durch den Wald.

L: Im Wald, möglichst quer, laufe ich gerne. Den „Wägli“ nach ist langweilig...

4. Wie seid ihr zum OL gekommen? Wer übernimmt die Initiative, an einen OL zu gehen?

P: Simone hat mich vor rund 10 Jahren mit dem OL-Fieber angesteckt.

S: Da meine Eltern sehr aktive OL-Läufer waren, wurde mir dieser Sport sozusagen in die Wiege gelegt. Im Moment kommt aber die Initiative sehr stark von Andrin.

A: Ja, mich hat an der SOW die Lust gepackt, nun alleine in der Kategorie H10 zu laufen!

5. Was fasziniert euch an diesem Sport?

P: Am liebsten laufe ich bei OLs querfeldein. Das «leere» Joggen auf Wegen ist nicht so mein Ding. Beim OL kommt aber zum Laufen auch das Technische des Kartenlesens dazu. Das gefällt mir.

S: Bei mir ist es auch die Kombination zwischen Laufen und Kopfarbeit – obwohl ich auch gerne einfach nur jogge, um den Kopf «durchzulüften».

A: Man kann Dörfer und Wälder erkunden, das gefällt mir.

6. Welche Sportart oder Aktivität macht ihr sonst noch gerne (evtl. gemeinsam als Familie)?

S&P: Im Winter ist es klar das Skifahren, bei dem wir meistens gemeinsam unterwegs sind. Im Sommer sind wir aber auch beim Wandern, Velofahren oder vereinzelt beim Klettern gemeinsam anzutreffen.

A: Ich spiele seit ca. 5 Jahren Unihockey und letzten Frühling habe ich mit BMX fahren angefangen. Das macht mir beides auch grossen Spass.

L: Ich mache seit zwei Jahren Geräteturnen und tanze auch noch daneben. Im Herbst

möchte ich mit Rope Skipping anfangen.

7. Ihr wart beide (S&P) schon verletzt und musstet pausieren. Wie habt ihr euch wieder fit gemacht? Habt ihr da nützliche Tipps?

P: Zuerst mit sorgfältiger Physio und danach durchbeissen und Tiefs mit Willenskraft überbrücken...

8. Hattet ihr schon mal ein aussergewöhnliches OL-Erlebnis?

P: 2013 OL in Flims: Ein anderer OL-Läufer stürzte in ein Felsloch und rief um Hilfe. Mit zwei weiteren Läufern schafften wir es, ihn aus dem Wald zu bringen. Als Dank wurden wir von ihm dann in Zermatt zu einem Apéro eingeladen.

P&S: An der diesjährigen SPM standen wir sehr überraschend gemeinsam auf dem Podest...

A&L: Das bisher aussergewöhnlichste Erlebnis (es gab ja noch nicht so viele Möglichkeiten) war der OL auf dem Gletscher an der SOW in Gstaad (Glacier 3000).

9. Wart ihr schon in anderen OL-Ferien und was habt ihr sonst noch für bevorzugte Feriendestinationen?

S&P: Wir fahren diesen Herbst nach Sardinien. In der ersten Woche findet da ein 5-Tage-OL statt, bei dem wir an einem oder zwei Läufen teilnehmen werden. Eine weitere Destination, die wir alle sehr mögen, ist Schweden. Da haben wir es aber noch nie an einen OL geschafft.

A&L: Wir fahren gerne nach Reschen zum Skifahren im Winter oder Wandern im Herbst. Mit dem Wohnwagen fahren wir am liebsten nach Tenero!

10. Habt ihr euch Saisonziele gesetzt?

P&S: Wir haben uns eigentlich keine Ziele gesetzt, ausser ab und zu mal an einem OL teilzunehmen. So waren es im Früh-



ling dann auch nur zwei oder drei Läufe. Das hat nun nach der SOW durch Andrins Initiative sehr stark zugenommen. So waren wir noch am Aargauer 3-Tage-OL und an der SPM.

A: Ich wollte nach der SOW auch so «richtig» alleine OL machen und noch H10 laufen – nächstes Jahr bin ich dann

schon H12!

Besten Dank für eure spannenden Ausführungen. Wir freuen uns, die ganze Familie weiterhin so aktiv an den OLs anzutreffen und wünschen euch weiterhin viel Freude und Erfolg bei den Läufen!

Patricia Moeri

Als ich neulich auf unserer Homepage bei den News den Text zum Luzerner OL ansehen wollte, stutzte ich, als im Titel Sempach Stadt mit einem Ausrufzeichen versehen war. Der Text klärte mich dann auf, hiess es doch: "Seit wann ist Sempach eine Stadt?" und dann weiter unten "Sempach ist definitiv ein Dorf".

Sempach, gegründet von den Habsburgern, erhielt 1220 das Stadtrecht. Die Frage nach dem seit wann, ist damit beantwortet. Es wurden damals im Bereich der späteren Schweiz von den Kyburgern, den Zähringern und eben den Habsburgern zahlreiche Städte gegründet. Eine Stadt war eine Siedlung, die mit einer Stadtmauer geschützt war, Stadttore, sowie das entscheidende Stadtrecht, meist auch das Marktrecht und manchmal zudem das Zollrecht besass.

Die Bürger einer Stadt waren frei (Stadtluft macht frei). Dies im Unterschied zu den Be-

wohnern auf dem Land, die damals vorwiegend Leibeigene eines Grundherrn waren! Zug, von den Kyburgern gegründet, war ebenfalls habsburgisch, ist 1242 erstmals schriftlich erwähnt und erhielt erst 1359 das Zollrecht.

Sempach Stadt!

Die kleinste Stadt der Schweiz ist übrigens Werdenberg (ohne Ausrufzeichen) mit ca. 60 Einwohnern.

Fazit: Sempach ist definitiv eine Stadt und hat dementsprechend einen Stadtpräsidenten.

PS: Als sprintende OL-Läuferinnen und -Läufer sollten wir den damaligen Stadtgründern posthum dankbar sein, haben sie uns doch die vielen schmalen Gässchen hinterlassen, in denen wir uns verirren können.

Franz Keller

Zuger OL

21



73. Zuger OL

Hanspeter Achtnich, Doppelmitleid bei der CO Engiadina und der OLV Zug, berichtet von der Clubreise der CO Engiadina vom 25.8.19-1.9.19 nach Montenegro (Teilnehmer: Riet Gordon, Jan Kamm, Monika Kamm, Daniel Giger, Jacqueline Giger, Thomas Saner, Daniel Müller, Hanspeter Achtnich):



OL-Reise nach Montenegro

Treffpunkt Sonntag 25.8.19, Kloten Flughafen. Nach Check-in Flug nach Podgorica, Fahrzeug fassen und Weiterfahrt ins Hotel Soa in Zabljak. Zimmerbezug und Nachtessen.

Nach einer teilweise guten Nacht teilten wir unsere Gruppe auf. Die eine Hälfte wollte an die Adria baden gehen und die anderen zogen eine Autotour um das Durmitorgebirge vor. Die Fahrt an die Adria war sehr interessant und abwechslungsreich. Nach einer 3-stündigen Fahrt über schmale Bergstrassen erreichten wir die bekannte Kotorbucht mit der mittelalterlichen Stadt Kotor.

Ein kurzer Halt, verursacht durch einen übereiligen Polizisten, verlangsamte die Fahrt kaum. Es gab viel zu staunen und wir stellten fest, dass Montenegro sehr gebirgig ist und die meisten Strassen nicht den Standard unseres kantonalen Tiefbauamtes erfüllen. Kotor entspricht der Vorstellung einer mittelalterlichen Stadt mit vielen anderen Touristen und Souvenirläden.

Die andere Gruppe genoss ihren Ausflug auch, und so konnten wir am Abend mit Gesprächen und Erzählungen den Tag bei einem guten Bier abschliessen.

Am Dienstag 27.8.19 begann um 10 Uhr



CO Engiadina

der montenegrinische 5-Tage-OL mit einem Wald- und Dorfsprint. Die meisten der wenigen Teilnehmer fanden alle Posten mit mehr oder weniger Zeitverlusten. Die Karte war neu aufgenommen und entsprach den Erwartungen unserer Spitzencracks. Dementsprechend waren auch die Resultate zwischen verhaltenem Start und Siegeranwärter. Da das Rennen bereits um 11.00 Uhr beendet war, konnten wir die nähere Umgebung erkunden. Ein Teil der Gruppe umfuhr die Durmitorgruppe, während die anderen den nahen «Schwarzen See» besuchten.

Am Mittwoch fand dann der erste richtige OL statt. Etwas ungewöhnlich der Kartenmassstab 1:7500. Vor allem für mich. Die meisten unseres Teams kamen problemlos durch. So zierten wieder einige Clubmitglieder die Ranglistenspitze. Am Donnerstag wollte ich meine Scharte wieder ausmerzen und hoffte in der Rangliste etwas nach oben zu klettern. Das gelang mir ausgezeichnet und ich verlor nur etwas mehr als 10 Minuten auf die Spitze und wurde auf dem 2. Tagesrang klassiert. Den meisten ging es noch besser und die Spitzenplätze wurden souverän verteidigt. Zur Belohnung fuhren wir an die Tara zum Rafting.

Von da an ging es bei mir nur noch, wie auch im Gelände, bachab.

Die vielen Löcher, das Unterholz und der ungewöhnliche Massstab taten das Seinige. Ich hoffte nochmals einen so tollen Lauf hinzukriegen wie am Tag davor, leider gelang es mir nicht. Dafür konnten andere Engadiner jubeln. Am Nachmittag beschloss ein Teil der Gruppe eine Wanderung auf den 2165 m hohen Grevna Gredo. Auf dem Rückweg wurden sogar Bärenspuren und Bärendreck gefunden. Am Samstag war die letzte Möglichkeit, um sich rangmässig zu verbessern. Leider ist dies mir ganz und gar nicht gelungen. Nach einem Parallelfehler, der sonst nur einem Anfänger passiert, verlor ich bald einmal die Orientierung und



wusste nicht mehr, was mir geschah. So unter dem Motto: Ein Männchen steht im Walde. Nach einer intensiven Suchaktion fand ich endlich einen Weg, der mich auf eine grössere Strasse brachte und so fand ich als letzter Teilnehmer mit Hilfe eines Suchkommandos auch ins Ziel. Es kam mir vor wie vor über 50 Jahren. Die Rangverkündigung war vorüber, das Ziel abgebrochen und die Teilnehmer auf dem Heimweg. Nur ein hartes Grüppchen wartete auf mich. Was für eine Erleichterung für mich - aber noch mehr für meine Freunde - als ich im Ziel eintraf. Von meinem Trip durch den grünen Dschungel geschlaucht wollte ich nur noch ins Hotel und hatte keinen Bock mehr, um Souvenirs nachzujagen. Da ich die Siegerehrung verpasste, konnten mir meine Clubkollegen die Platzierungen nur mündlich durchgeben.

M 45 1. Rang Daniel Giger, 3. Rang Jan Kamm

M 55 1. Rang Riet Gordon, 3. Rang Daniel Müller

W45 1. Rang Monika Kamm

W 50 2. Rang Jacqueline Giger

Am Sonntag fuhren wir dann wieder nach Podgorica zurück und flogen bepackt mit tollen Erinnerungen in die Schweiz zurück.

Diese Reise der CO Engiadina wurde durch die Mitorganisation an der LOM im vergangenen Jahr ermöglicht.



Hanspeter Achtnich

...dass sich Senior M.K. aus C. verzweifelt fragt wieso? Wieso es bei Stadt-OLs

Wüssed Sie scho...?

eigentlich für Senioren nicht auch einen grösseren Massstab, z. B. 1:2'500 (oder gar 1:2'000) gebe, so dass auch er als „alter Knabe“ die schmalen Durchgänge und kleinen Treppen auf der Karte sehen könnte? Wieso? Auch andere Seniorinnen und Senioren sähen wohl einiges klarer..



...dass mehrere Mitglieder der OLV Zug am ESAF, immer gemäss Duden, schon ab frühem Morgen mit der Verbreitung von Gerüchten beschäftigt waren - und das noch hochoffiziell! Wobei, gemäss Präsi und Statistik, zu diesem Zweck(!)

bereits um 07:00 22'000 Kafi Schnaps ausgeben wurden!

...dass es für den Präsi nie einfacher war als fürs ESAF (Eidgenössisches Schwing- und Älplerfest für diejenigen, die das noch nicht mitbekommen haben sollten) Helferinnen



und Helfer zu finden? Auch Mitglieder mit Doppelmitgliedschaften, die sonst hauptsächlich in anderen Vereinen aktiv sind, wollten sich so einen Blick ins Schwingfestgeschehen sichern! Oder war es, weil so spannende Jobs wie derjenige des Kolporteurers zu vergeben waren?

...dass sich als genau solcher Kolporteur P.H. aus B. zur Verfügung stellte? Und dabei sogar zum Interview mit Radio Sunshine kam, wo er schilderte, dass er trotz eigenem Sitzplatz dem Ruf seines Vereins OLV Zug zum Helfen gefolgt sei? Vom Schwingerkafi, von dem er-



5-er Staffel

23. Juni, Irchel
71. OLV Zug (Mark, Gloria, Martin, Peter, Marius)

SOM

30. Juni, Liebeggg Nord
1. H150 Sven Moosberger + Team
2. D210 Anna Schnüriger + Team
3. H150 Oli Buholzer + Team
11. D150 Kathrin Borner, Erika Müller, Patricia Moeri

SOW, Gstaad

4.- 8. August
Gesamt:
1. D45 Gümsi Grüniger
1. D55 Coni Müller
2. H75 Ernst Spirgi
3. H50 Sven Moosberger
5. H80 Gusti Grüniger
7. H45K Stefan Hess
8. H80 Ernst Moos
10. H75 Walter Bieri
10. H80 Walter Bickel

Aargauer 3-Tage OL

16.8-18.8, Riniken
2. D70 Anna Schnüriger
3. H75 Walter Bieri
3. H80 Ernst Moos

3. Nationaler

25. August, Kandersteg
1. D50 Coni Müller
2. H45 Sven Moosberger
2. D40 Gümsi Grüniger
2. D70 Anna Schnüriger

4. Nationaler

30. Sept., Trübsee
1. H55 Oli Buholzer
3. HAL Michael Oswald
3. D45 Gümsi Grüniger
3. H75 Ernst Spirgi

SPM

1. Sept., Stans
2. D45 Gümsi Grüniger
3. HAM Jann Andri Küng
3. HAK Pascal Zurich
3. DAK Simone Zurich
3. D55 Kathrin Borner
3. H80 Gusti Grüniger

5. Nationaler

7. Sept., Schwindisbüel
1. D50 Coni Müller
2. D45 Gümsi Grüniger

LOM

8. September, Rossberg
1. D50 Coni Müller
2. D45 Gümsi Grüniger
2. H80 Ernst Moos

Bike-OL CH-Meisterschaft- Langdistanz

14. Sept., Zünzgerhard-Galms
2. H60 Pitsch Müller

73. Zuger-OL

15. Sept., Hagendorn
1. D18 Andrea Hess
1. D16 Fadrina Küng
2. B Martin Oswald
3. A Joël Borner
3. D18 Serafine Moeri
3. D12 Mareia Küng

fahrungsgemäss 24'000 an einem ESAF zwischen 7 und 8 Uhr verkauft würden, hatte er zum Zeitpunkt des Interviews selber schon 90 Liter zu den Schwingfans gebracht.

...dass sich W.B. aus I. (bald R.) an der SPM mit einer falschen Startnummer auf den Weg zum Start aufmachte. Die Nummern wurden erstmalig nicht nach Kategorien, sondern alphabetisch aufgelegt. Und wenn zwei denselben Nachnamen tragen - Obacht. Ein hoher Zuger Funktionär konnte ihn im letzten Moment noch auf seinen Fauxpas aufmerksam machen - wäre ja auch zu schön gewesen, mit der tiefen Startnummer eines jungen Eliteläufers bei den älteren Semestern zu laufen. Merke: Nicht überall wo B draufsteht ist auch B drin.





Geniessen Sie den Kanton Zug
mit all seinen Facetten.

Wir begleiten Sie im Leben.