



LÖCHLISAMMLER

 **LV
ZUG**

 **claro**
FAIR TRADE



Ein Projekt für
den Regenwald,
den Orang Utan
und den Kaffee!

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 Küsnacht
Küferweg 4
6403 Küsnacht am Rigi

Löchlisammler 2/2020

Nr. 213

Herausgeber	OLV Zug (Orientierungslauf-Vereinigung Zug)
Auflage	220 Exemplare (2 - 4 mal jährlich)
Redaktionsteam	Sylvia Binzegger, Moritz Keller, Kathrin Borner
Nächster Redaktionsschluss	1. Dezember 2020
Homepage	www.olv-zug.ch
Bankverbindung	Zuger Kantonalbank, IBAN CH08 0078 7000 0721 7910 9

Vorstand

<i>Präsident</i>	Eichholzweg 35a	041 741 29 75
Clerici Peter	6312 Steinhausen	peter.clerici@bluewin.ch
<i>Kassier, Vizepräsident</i>	Feldhof 9	041 760 69 15
Hess Stefan	6300 Zug	stefan.hess@datazug.ch
<i>Aktuarin, Chefin Wettkämpfe</i>	Feldhof 9	041 760 69 15
Müller Hess Cornelia	6300 Zug	coni.mueller@datazug.ch
<i>Umwelt und Behörden</i>	Johannisstrasse 29	041 781 14 41
Zahner Roland	6330 Cham	roland.zahner@datazug.ch
<i>Karten</i>	Grundstrasse 2c	041 761 74 70
Gloor Markus	6340 Baar	markus.gloor.ch@bluewin.ch
<i>Nachwuchs</i>	Burgmatt 17a	079 329 67 85
Henggeler Livia	6340 Baar	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>	Burghaldenstrasse 52	079 776 82 62
Rubitschon Milena	5600 Lenzburg	milena.rubitschon@gmx.ch

In dieser Ausgabe

Editorial	2
Agenda	3
Berichte	4
Wüssed Sie scho...? / Resultate	21

Liebe OL-Kolleginnen und Kollegen

Der Frühling war schön wie nie und versprach noch schöner zu werden; sorglos blickten wir alle in die Welt... Und dann war es plötzlich vorbei mit der Sorglosigkeit.

Und was gibt es nun zu schreiben, zu berichten, wenn alles stillsteht?

Ja, wenn alles stillsteht, man im Homeoffice oder sonst wo festsitzt, die sozialen Kontakte eingeschränkt und die Tage lang sind - ja, dann zehrt man von Erinnerungen, freut sich auf Kommen des - und liest Bücher was das Zeug hält. OL taucht zwar wenig in der Literatur auf, macht sich rar, und man muss die Erwähnungen suchen wie einen Kontrollposten im Kernwald.

Aber es gibt sie, die Stellen der Glückseligkeit, die unserem Sport ein wenig Aufmerksamkeit schenken:

In einem Wallander-Krimi des Schweden Henning Mankell darf man eine Erwähnung erwarten: hier findet während einem Nacht-OL ein Läufer eine an einem Baum aufgeknüpfte Leiche.

Im Buch „Der König von Europa“ von Jan Kjaerstad finden wir folgenden Satz: „Alf Veber war in seiner Jugend ein vielversprechender Orientierungsläufer und nahm dieses Interesse an der Universität in Blindern wieder auf, wenn auch in einer übertragenden, suchenden Bedeutung.“

Aber eine wirklich längere OL-Passage findet sich im Werk „Wenn du dein Haus verlässt, beginnt das Unglück“ von Max Küng. Hier auszugsweise wiedergegeben:

„... Sie sprach nie darüber, dass sie einst eine recht erfolgreiche Orientierungs-

läuferin gewesen war, als Juniorin. Sie rannte damals durch Farnkraut, liess sich von dornigen Büschen die Arme zerkratzen, morsches Totholz barst hohlklingend unter ihren mit stumpfen Spikes besetzten Laufschuhen, sie preschte vorbei an moosüberwucherten Grenzsteinen, zog ihre Füsse mit Schmatzgeräuschen aus tief sumpfigem Grund, scheuchte Rehe auf, Waldohreulen, Tiere, die nichts anderes waren als Schemen, hatte mehr als einmal Angst, alleine im Wald, der so dunkel und still sein konnte, sie verknackste sich den Knöchel, schürfte sich den Ellbogen auf bei einem Sturz während sie bei hohem Tempo die Karte zu lesen versuchte, ihr schlugen peitschende Äste ins Gesicht, sie pflügte durch ein grünes Meer... Und ja, manchmal lief es ihr kalt den Rücken runter vor schierer Schönheit simpler Momente, als sie alleine war mit ihrem schnell schlagenden Herzen in der Brust, die Karte in der einen, den Daumenkompass in der anderen Hand, nichts hörend als das Keuchen ihres Atems.

... „Echt du warst an der Weltmeisterschaft?“ sagte er, die Arme in die Hüften gestemmt, das Kinn anerkennend gehoben. „Junioren-WM“, sagte Delphine, „und ich wurde nur Siebzehnte auf der Kurzstrecke.“

Gar nicht so schlecht getroffen, finde ich.

Ich wünsche uns gute Gesundheit, eine goldene Herbstsaison und die Zuversicht in Zukunft wieder regelmässig auf die Jagd nach unseren geliebten Posten gehen zu dürfen.

*Euer Präsident
Peter*

Agenda

mittwochs Lauftrainings

ab 21. Okt. gemäss Homepage

freitags Hallentraining

ab 23. Oktober, Besammlung Schulhaus Kirchmatt 20.00 Uhr

Sa 24.10. 5. ZJOM-Schlusslauf

Bürglen-Galgenwäldli

So 1.11. TOM

Adlisberg

Sa 21.11. Clubfest / Clubapéro

Kemmatten, Hünenberg

Sa 5.12. Samichlaus-OL

Steinhauserwald

Mutationen

Austritte

- Bürgi Rahel
- Familie Liron und Ron Mohel mit Doron, Ori, Yair und Roi
- Pablo Jensen

Adressänderungen

- Familie Edita und Edoardo Cortellazzi mit Rafael, Obersecki 5, 6318 Walchwil
- Müller Sandrine, Luchliweg 5a, 3110 Münsingen
- Schönenberger Cyrill, Riedgarten 2, 8304 Dübendorf
- Schönenberger Eliane, Tellenmattstrasse 41, 6317 Oberwil
- Schwyter Urs und Ursula, urs-ula.schwyter@datazug.ch
- Thöni Marianne, Glärnischstrasse 6, 8304 Wallisellen
- Familie Sonja und Jürg van Binsbergen mit Simon, Dario und Lukas, Bergli 23, 8934 Knonau

Zum Titelbild:

Zuger Frühlings-OL in Menzingen: Drei Generationen
miteinander am selben Anlass. OL macht's möglich. Hier
auf dem Bild Familie Bieri mit Grosseltern Walti und Ruth,
Mutter Bettina und Tochter Salome.





OLV Berglauf

Ums Feuer sassen sage und schreibe 23 Personen – das ist wohl Rekord in der langen Geschichte des OLV-Berglaufes! War dieser Erfolg dem schönen Wetter geschuldet oder den kontaktarmen drei Monaten vorher?

Im Vorfeld gab es einige Entschuldigungen: Biketour im Jura, frisch verstauchter Daumen, Karten aufnehmen im Bündnerland, Tanzkurs und Geburtstagsparty.

Wir erwischten den sonnigsten Tag der Woche, aber der Föhn fegte recht stark über den Zugerberg. Um 18 Uhr besammelten sich immer mehr OLV-Mitglieder beim Fuchsloch in Oberwil, Damen wie Herren, eher Ü45, aber auch zwei Junge. Um 18.15 Uhr machten sich die 11 auf den Weg, gelaufen wurde auf allen drei Strecken.

Zur Überraschung sassen beim Eintreffen oben auf dem Zugi nochmals so viele bereits ums Feuer. Sie hatten sich mit dem Bike oder zu Fuss auf den Weg nach Ewegstaffel gemacht. Schon bald trudelten die ersten LäuferInnen ein. Auf der kurzen Strecke war Karin Müller

als erste im Ziel, auf der mittleren Loris Küng und auf der langen Christoph Schönenberger. Die gelaufenen Zeiten waren nicht rekordverdächtig. Die fehlenden Wettkämpfe diesen Frühling machten sich da wohl bemerkbar, und vielleicht lag es auch am Bedürfnis, sich auszutauschen, nachdem man sich so lange nicht mehr gesehen hatte. So war es bei einigen eher Plauderlauf als seriöser Wettkampf. Wer sich für die





Zeiten interessiert, darf sich bei der Organisatorin melden. Auch bei der ausserkantonalen Fraktion Grüninger Huber war es, zusammen mit dem Kassier, eher ein Plauderstündchen, kurz vor dem Ziel aber sprinteten die beiden wie die Verrückten. Gar nicht gentleman-like gelang es Philipp, den Sprint für sich zu gewinnen. „Hausprint“ nennen es die zwei. Wer zuerst zu Hause oder im Ziel ist, gewinnt einen Punkt. Philipp führt;

als ehemaliger olympischer 10-Kämpfer verfügt er schnellkraftmässig über gewisse Vorteile.

Damit coronamässig alles korrekt ablief, war Arzt und Mediziner Koni Imhof vor Ort, der zugleich das Paralympics-Rennen für sich entschied. Hihi, Koni!

Alle genossen anschliessend die abendliche Stimmung auf dem Zugerberg, die wunderbare Sicht in die Alpen und natürlich die mitgebrachten Würste auf dem Feuer, welches dank Guido und Roland, die extra früher angeradelt waren, um für uns das Feuer zu machen, schon parat war. Um 21 Uhr machten sich alle auf den Rückweg: zu Fuss zum Bähnli oder runter nach Oberwil oder per Auto zurück ins Tal, wo die ausserkantonale Fraktion noch die neue blaue Bahn der Leichtathletikanlage bestaunte und das Äntebüsi-Geheimnis lüftete.

Danke allen, die dabei waren. Es war sehr schön, nach so langer Zeit wieder einmal zusammen unterwegs zu sein!



*Für die Organisation
Coni Müller*



Swiss O Days in Andermatt





Ferienplanen mit einem Baby und zugleich in der Covid-19 Zeit stellte sich als anspruchsvoller heraus als gedacht. Für uns Neuland! Welche Reise konnte man einem 15 Wochen alten Baby zumuten? Soll man in eine Ferienwohnung oder in ein Hotel? Mein OL-ge-

Erste (OL)-Familienferien

proufter Schwiegervater erzählte uns vom 5-Tage-OL im wunderschönen Oberengadin und mit sehr verlockenden OL-Karten.

Nun, die Würfel fielen dann schnell! Organisiert und durchdacht fanden die OLs mit einer beschränkten Teilnehmerzahl und ausgedehnten Startblöcken statt. Wir freuten uns riesig mit unserem kleinen Purzel in die Ferien zu verreisen. Aber so richtig bewusst wurde es uns erst, als wir anfangen zu

packen, d. h. «verreisen mit Kind und Kegel», OK, Kind war klar, aber all die Kegel... Die Hälfte des Gepäcks stand noch auf der Strasse..., wohin damit? Natürlich zum Schwiegervater ins Auto; er hatte schliesslich die Fe-

rien vorgeschlagen.

Endlich ging es los ins Engadin, das Auto voll-

gepackt bis unters Dach. Die ersten Ferientage ohne OL verflogen wie im Nu. Das Engadin lädt zu so vielen Sportarten ein, dass unsere Beine vor lauter Sport bereits vor den OLs müde waren. Jörg konnte natürlich die Wettkämpfe kaum erwarten und lief bereits Tage zuvor mit einer alten Karte durch den God da Staz und werweisste, wo seine Bahn durchführen könnte. Ich liess das ganze ruhig und gelassen auf mich

Chastlatsch

S-chela 1:5'000 Equidistanza 2.5 m

01.08.2020



SWISSLOS
Braubünden

Bahnhof
Celerna

Scharigna/Celerna

Editor
Vendita
Cartografia
Stadi
Stampa
ordinas

CO Engiadina
info@engiadina.ch
Urs Steiner Thun; Beat Imhof Balterswil
Flavio Potera Domat/Ens
2020
frey-print&design, Birm
2787/1154

Orientierungsläufe bis 500 Teilnehmer sind dem Schweizer-
amt Geometrie nachzulassen. Für Veranstalter
mit über 500 Teilnehmern sind die Karten
mit über 500 Teilnehmern zu bestellen.
Die Orientierungsläufe sind zu
respektieren und dürfen nur auf Wegen begangen werden.
Neben sollen generell nicht betreten werden.

SWISS
orienteering
map
geprüft 2020



Punt Murag

Punt Murag Staz

50. Bünd. OL Weekend / E3		D-A1, H-A1															
A1	100 m	2.7 km														40 m	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
>	1	68	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
1	2	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
2	3	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
3	4	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
4	5	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
5	6	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
6	7	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
7	8	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
8	47	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

50. Bündner OL Weekend 30.7. - 2.8.2020 / 3. Etappe Bahnleer: Beat Gorden / Angela Wild

zukommen.

So startete ich auch in die erste Etappe sehr gelassen. Spannenderweise lief auf der Bahn A auch ein Elite-A-Kaderläufer. So liebäugelte ich schon ein wenig mit der Weltspitze und mein Ehrgeiz war automatisch angestachelt. Im Stazerwald verlor ich auf ihn 22 Minuten, obwohl ich einen fehlerfreien und soliden Lauf hinlegte. Da die 2. Etappe erst am Nachmittag stattfand, strampelten Livia und ich mit dem Bike auf den Berninapass. Anscheinend war diese Aufwärmphase Doping für meine Beine und ich legte einen noch besseren Lauf hin als tags zuvor. Gerade noch 14 Minuten büsste ich auf den Elite-Läufer Florian Howald ein. Da war ich mächtig stolz. Voll Übermut spornten mich diese beiden super Läufe weiter an. Doch als Erststartender an den Etappen 3 (Sprint Chastlatsch) und 4 (Sprint Dorf Samedan) machte sich mein mangelndes Kartentraining mit den schnellen Richtungswechseln sehr bemerkbar. Denn obwohl ich jeden Posten ohne Probleme und zügig fand, schnelle Routen wählte, verlor ich doch relativ viel Zeit. Im Wald-Sprint büsste ich auf Florian Howald 12 Minuten ein und im Dorf nur 5 Minuten. Ich war wiederum sehr, sehr

zufrieden. Die 5. und letzte Etappe im ruppigen Gelände der Diavolezza stand an. Mystische Nebelschwaden und ein sanfter Nieselregen machten das Hüpfen von Felsbrocken zu Felsbrocken und das Kraxeln auf Steinfeldern nicht gerade einfach. Und so geschah es... ich rutschte auf einem Felsen aus und es knallte mich erbärmlich mit dem Oberschenkel auf einen Stein. Einen Moment lang sah ich nur noch Sterne anstelle von Posten. Ich musste mich auch ein wenig hinsetzen und überlegen, ob ich noch weiterlaufen soll... bis dahin hatte ich nämlich einen super Lauf, schade, dachte ich! Doch weil es die letzte Etappe war, biss ich auf die Zähne und beendete den Lauf humpelnd. Dabei verlor ich 25 Min. auf den Sieger, was mir wiederum aufzeigte, wie extrem hoch das OL-Niveau in der Schweiz ist!

Müde vom vielen Sport und nicht etwa von schlaflosen Nächten mit unserem kleinen Purzel (der schlief jeweils wie ein junger Bär) kehrten wir von unseren tollen Ferien zurück. Wir gehen wieder einmal mit den Schwiegereltern in die OL-Ferien, sofern sie hüten ;-) Danke!

Daniel Henggeler

8. Nationaler im Eigenthal



Vor Jahren sah ich einmal im OL-Heft, dass ein Club anhand von Hydranten in einem Dorf einen OL «fabriziert» hat. Diese Unterlagen sind mir wieder in die Hände gekommen und ich nahm das Hydrantennetz im Hertiquartier in Zug auf. Ernst Moos nahm die computerge-rechte Umsetzung vor und legte die drei Bahnen lang, mittel und kurz, je mit separaten Starts und Ziel. Bekanntlich trägt jeder Hyd-

Hydranten-OL

rant eine dreistellige Nummer, so zum Beispiel 627. Auf der Karte habe ich aber nur die ersten zwei Zahlen gesetzt, also 62 und der Läufer trägt auf der Karte oder einem Beizettel die fehlende Zahl 7 ein. Am Ziel - oder unterwegs - zählt er die 15 Einzelzahlen seiner 15 Posten zusammen und meldet die Zahl als Quittung dem Zielchef. Der Vorteil dieses Systems ist also, dass keine Posten gesetzt oder markiert werden müssen und am Ziel auch die Löchlikontrolle fehlt. Wegen der regen Bautätigkeit im Hertizentrum war es aber nötig, die Zugänglichkeit zu den Hydranten sicherzustellen. Ich wagte den Versuch mit unserer Stubaianer Wandergruppe und den Pro Senectute-Walkerinnen und -Walkern. Das Echo war recht gut, meldeten sich doch 18 OL-Interessierte und ich schickte 9 Zweiergruppen - in der Hoffnung etwas OL-Verständnis sei vorhanden - auf die Strecke. Vor dem

Start vermittelte ich zur Absicherung noch einige OL-Instruktionen und etwas Kartenkunde. Überraschenderweise waren die Bahnen lang und mittel begehrter als die kurze. Auf Zeit wurde nicht gelaufen; es ging mir darum, dass alle Posten (Hydranten) angelaufen wurden. Die doch recht guten Ortskenntnisse bewirkten, dass dies dann auch der Fall war. Alle fühlten sich als Siegerin oder Sieger und diskutierten beim anschlie-

ssenden Pizaessen im Bocciodromo das Erlebte wie in der richtigen OL-Szene. Obwohl in der Herti recht viel OL gelaufen wird und vor allem Schüler mit der OL-Karte anzutreffen sind, wurden unsere Teilnehmer auch etwa gefragt: Suchen Sie etwas? Als dann die Antwort kam, ja, einen Hydranten, konnte man am Gesichtsausdruck entnehmen, dass die fragende Person wohl denkt, OL sei eine ganz spezielle Sportart.

Übrigens, der Hydranten-OL ist auch für die Jugendlichen interessant oder für alle als Training für Stadtsprint geeignet. Ernst und ich sind bereit, die entsprechenden Begehren umzusetzen.

Markus Frigo

Die nebenstehenden Fotos gehören nicht zum Hydranten-OL, sondern zeigen OLVler am Nationalen OL vom 30. August, wo der Himmel seine Schleusen (Hydranten?) offen hatte.

Der SIMM: Eine schweizerisch-österreichische Grenzerfahrung

Etwas spät kamen wir im Wettkampfszentrum an, denn die vorgelegten Corona-Shuttlebus-Zeiten hatten wir nicht mitbekommen. Die Startunterlagen wurden uns ausgehändigt mit den Worten: „Jetzt mündet aber schüüli pressiere“. Der nette Rat und das fröhliche Lachen waren unter der Schutzmaske kaum verständlich, doch die Dringlichkeit hatten wir erkannt und nahmen uns den Spruch auch gleich zum Motto für den diesjährigen SIMM. Das musikalische CD-Geschenk stopften wir noch in den überfüllten Rucksack und überlegten uns schon, wie wir

ein Tongerät beschaffen könnten, welches CDs noch zu schlucken vermochte.

Die erste Etappe führte uns von Partnun über den Rietchopf zum Gafiersee. Dort begann die Grenzerfahrung auf mehreren Ebenen mit einem schmerzenden Fuss in Österreich und dem gesunden in der Schweiz.

Vom Gafier Joch ging es steil zu den atemberaubenden und schon beinahe surrealen karstigen Gafier Platten und dann mit Umweg durch kiesige Gräben und dichtes Unterholz ins Zeltlager nahe bei St. Antönien.





Nach der doch eher anstrengenden und grösstenteils querfeldein führenden Samstagstour empfing man uns auf der Alp Engi mit fröhlichem Lachen und einer lauschigen Zeltwiese. Die abenteuerlichsten Tageserlebnisse wurden ausgetauscht, Schürfwunden verglichen und Routenwahlen ausdiskutiert. Manche gönnten sich eine Elektroschocktherapie, indem sie ihre nasse Unterwäsche am Elektrozaun aufhängten. Der Weg zur Badestation führte durch das von Abendlicht durchflutete Wäldchen und war - barfuss zurückgelegt - ein Erlebnisweg von sanftem Moos, über federnde Nadelbetten bis hin zu kecken Tannenzapfenversammlungen. Eine Kneippkur im kristallklaren Bergbach linderte meine Fusschmerzen, die Teigwaren unseren Hunger und das Zelt unsere Müdigkeit. - Ich erinnerte mich an den Moment vor 12 Jahren, als ich mich mit Urs Rubitschon in genau dieses Zelt gequetscht hatte. Schulter an Schulter

ging nicht, deshalb Kopf an Fuss. Iris bot mir etwas mehr Platz.

Der Sonntag präsentierte uns einen weniger anspruchsvollen, aber nicht minder spektakulären Parcours zum Partnunsee, am Fusse der Sulzfluh entlang zur Carschinahütte und dann wieder runter nach St. Antönien. Die Stimmung schwankte ab und zu entsprechend dem Höhenprofil, doch kannte man schon einen Grossteil der Mitstreiter, was immer wieder zu freudigem Wiedersehen, gegenseitigen Hinweisen auf Naturphänomene und vor allem lustigen Gesprächen entlang des Weges führte.

Unter dem Strich ziehen wir aus der SIMM 2020 eine positive Bilanz. Iris hat einige Berge kennengelernt, François mindestens drei Pflanzen. Neue und alte Bekanntschaften wurden geknüpft und verstärkt. Keine Sonnenbrände, nur müde Beine und gespannte Schultern und dafür ein Meer an Lachern und unbezahlbarer Naturerlebnisse.



François Borner



Sprintstaffel-SM in Frauenfeld





SPM in Kreuzlingen





Samstag, 4. Juli

Mit Vorfreude auf das erste Trainingslager dieses Jahres stiegen wir am Samstagmorgen in eines der vielen Büssli. Aufgrund der Corona-Massnahmen von Österreich durften wir die Büssli nur zur Hälfte füllen.

Nach einer nicht allzulangen Fahrt kamen wir in Göfis, einem Dorf

oberhalb von Feldkirch, an. Dort wurden wir von einem einheimischen Orientierungsläufer begrüsst. Dieser schwatzte gerne und viel.

Als dann alle angekommen waren, konnten wir ins Warmup-Training starten. Die Bündner kannten diesen Wald schon vom Arge Alp 2017. Der Start des Trainings war sogar am gleichen Ort wie vor drei Jahren. Nach dem Start war das Gelände mehr oder weniger gut belaufbar, bis man irgendwann zu einem gefühlt 2m hohen Himbeerfeld kam. Nachdem die vielen Dornen überstanden waren, konnten wir bei den Duschen des Sportplatzes duschen und unser Essen essen.

Nach der Stärkung kam der zweite Teil der Anreise. Manche fuhren durch den langen Arlbergtunnel und schliefen ein, andere nahmen den Pass und machten einen Foto-Zwischenstop.

In der Unterkunft angekommen merkten

wir, dass wir die nächste Woche in einem Keller ohne Heizung schlafen werden. Dieser Laune drückende Punkt wurde durch das feine Essen wieder ausgeglichen. Nach diesem Essen, dem Stretching und dem Auswerten wurde es Zeit, in den kalten Keller zu steigen und sich in die Betten zu werfen.

Elia

Sonntag, 5. Juli

Der erste volle Tag in diesem Lager stand vor uns. Am Frühstück waren wir alle noch etwas verschlafen, doch wir haben uns schnell auf die anstehenden Trainings gefreut. Am Vormittag haben wir unsere Fähigkeiten im Hang verbessert. Am Mittag konnten wir bei strahlender Sonne unseren mitgebrachten Lunch essen und uns sogar etwas bräunen. Am Nachmittag haben wir zwei Knock-Out-Sprints im Dorf Tarrenz gemacht. Diese Sprints waren für viele von uns eine neue und interessante Erfahrung. Danach sind wir schon wieder zu unserer Unterkunft zurückgekehrt und haben die Zeit gemeinsam genossen. Nach dem Abendessen haben wir beide Trainings ausgewertet und es gab eine kleine Rangverkündigung der Sprints.

Sara

Montag, 6. Juli

Das heutige Training fand im Skigebiet



Hochimst statt. Es war ein Downhilltraining angesagt. Nach einem mehr oder weniger motivierten Berglauf starteten wir im oberen Teil der Karte in Dreier-Gruppen das Training: drei kurze Downhills, jeweils mit Massenstart, bis hin zur Talstation, bei der wir parkiert hatten.

Am Nachmittag war ursprünglich nur ein Krafttraining in der Unterkunft geplant, doch nach dem Mittagslunch machten sich die Wackeren zum erneuten Berglauf auf, denn die Trainer versprachen uns, mit der Rodelbahn wieder hinuntersausen zu können. Diesmal gerade den Hang hinauf auf der Skipiste brachten wir die 450 Höhenmeter schon nach weniger als 30 Minuten hinter uns. Bestzeit hatte wohl Sven Aschwanden, der noch die Billette kaufen musste, aber schlussendlich trotzdem als einer der Ersten oben ankam. Die listigen unter uns stoppten das Training auf der Uhr auch während dem Rodeln nicht, um so den Gesamtkilometerschnitt des Trainings aufzubessern oder sogar einen neuen Allzeit-Geschwindigkeitsrekord auf Strava zu holen. Leider gab es kein Segment auf der Rodelbahn, trotzdem sausten wir, die Bremswarnungen gekonnt ignorierend, den Berg hinunter, denn wieso gibt es ein Netz neben der Bahn, wenn es sowieso niemand braucht. Die Hände desinfiziert, falls sich ein gewisser Virus auch auf der Rodelbahn belustigt hat, fuhren wir wieder zurück nach Hause.

In der Unterkunft absolvierten wir noch ein kurzes Krafttraining, einige schlossen diesem noch ein kurzes Footing an, doch eigentlich war der Tag damit zu Ende.

Corsin

Dienstag, 7. Juli

Als wir um 7.00 Uhr aufstanden, erblickten wir schon einen wolkenlosen Himmel mit strahlender Sonne. Nach dem Frühstück begaben wir uns mit den vielen gemieteten Bussen, welche nur halb besetzt waren (Corona-Massnahmen) nach Seefeld. Da die Postensetzer noch nicht zurück waren, übten wir uns, bei einem schon

intensiven Aufwärmen, im «Fangis» und im «15,14,13...». Das heutige Morgen-Training hiess Hasenjagd, bei welchem der «Hase» (Trainer) willkürlich im Wald herumsprang und dann plötzlich stoppte und eine Postennummer nannte. Die «Jäger» (Kaderathleten) mussten dann von diesem Punkt so schnell wie möglich herausfinden, wo sie auf der Karte und im Wald waren und liefen dann so schnell wie möglich die benannte Postennummer an. Diese noch ungewöhnliche Auffangübung erwies sich teilweise als sehr knifflig.

Nach der strengen Hasenjagd am Morgen genossen wir unseren Lunch bei schon sehr heissen Temperaturen im Gelände, und allmählich beklagten einige Athleten, dass ihr Flüssigkeitsvorrat langsam ausgehe. Deswegen machte sich unser Kader-Chef «Müdi» mit dem Bike auf den Weg, einige Liter Wasser zu organisieren.

Mit unterdessen gut gefülltem Wasserspeicher starteten wir, jeweils zu zweit, das Nachmittags-Training. Der Fokus des Trainings lag diesmal bei den Routenwahlen und es musste jeweils eine Person die längere Umlaufroute auf dem Weg absolvieren und die andere Person nahm die kürzere Querroute. Danach begaben wir uns erschöpft und müde (zumindest die meisten) wieder auf die Heimreise.

Gian-Andri

Mittwoch, 8. Juli

Am Ruhetag fing es genau gleich an wie an jedem anderen Tag, einfach 30 Minuten später, was schon einiges ausmacht, da am Morgen jede Minute, wenn nicht sogar Sekunde, einen Unterschied macht. Danach konnten wir uns an das wunderbare Frühstück machen, für welches es sich wirklich lohnte aufzustehen. Nachdem alle Bäuche gefüllt waren, hatten die Athleten noch etwas Zeit um wirklich wach zu werden, bevor wir dann mit unserer Laufschule angingen. Nach einer sehr lehrreichen Stunde Laufschule mit Sven war das Pflichtprogramm/-training für den Mittwoch schon vorüber. Wir bekamen noch Zmittag



in unserer Unterkunft und danach konnte man entweder zuhause bleiben und sich erholen oder als Gruppe mit der Bahn auf den nächsten Berg hoch, wo man dann zwischen einem Longjog oder einer einfachen Wanderung auswählen konnte.

Es war wunderschönes Wetter mit etwas Wind, was es nicht so heiss machte. Ansonsten wäre die Läufergruppe ziemlich ins Schwitzen gekommen, wenn man betrachtet, dass sie gute 10 km mit über 1000 Höhenmetern hinter sich brachten, obwohl eigentlich mehr geplant war (was dann von den Trainern nicht erlaubt wurde).

Die Wandergruppe nahm es etwas lockerer und machte ca. 4 km zum nächsten Bergsee und dann wieder zurück. Es war eine schöne Höhenwanderung, die eine noch schönere Aussicht mit sich brachte. Der See war logischerweise noch kalt, was evtl. noch eine gute Abkühlung hätte sein können, jedoch traute sich niemand den ersten Schritt zu machen...

Gegen 5 Uhr waren dann alle wieder zuhause und konnten sich schon auf das letzte Abendessen unserer Köchinnen freuen, die danach bedauerlicherweise zurück in die Schweiz mussten: (

Dies war der einzige Tag, an dem es kein Stretching gab, jedoch wurde das abendliche Kubb weiterhin durchgesetzt. (Es waren

zwei Sets des Spiels Kubb mitgenommen worden und es wurde in jeder größeren Pause sicher eine Partie Kubb gespielt.)

Nachtruhe war wie gewohnt um 10 Uhr, was logischerweise auch von jedem einzelnen brav eingehalten wurde.

Dominique

Donnerstag, 9. Juli

Einige mehr, andere weniger ausgeruht nach dem gestrigen Ruhetag, stand heute der Middle-Test-Wettkampf an. Nicht nur das sehr warme Wetter machte einigen zu schaffen, nein auch das sehr ruppige Gelände vom Heiming Wald. Suchaktionen konnte kaum jemand vermeiden und so gab es im Ziel zufriedene, aber auch viele unzufriedene Gesichter. Auf der Karte Ötztal-Bahnhof fand am Nachmittag noch ein Multi-Technik-Training statt. Das Highlight des Tages war, als nach dem Training ein Glacé-Wagen kam und wir uns alle eine Glacé aussuchen durften. Gestärkt nach dem Znacht, gab es dann noch eine Auswertung des Middle-Test-Wettkampfes.

Flurina

Freitag, 10. Juli

Alle waren schon ganz gespannt auf die heutige 2er-Staffel, als sie um 7.30 Uhr zum Frühstück erschienen. Um 9 ging es dann los Richtung Imst-Teilwiesen, wo die Staffel stattfand. Nach einem kurzen Einlaufen und

der Erklärung des Staffelformats (2 separate Staffeln, bei der ersten waren die Frauen auf dem Massenstart und bei der zweiten die Jungs), fiel schon der Startschuss. Aufgrund der teils nahen Gabelungsposten gab es die eine oder andere Suchaktion, sowie auch falsche Posten. Aus diesem Grund kam Mündi am Abend beim Crèmeschnitten-Backen in den Genuss von zwei Helferinnen.

Zwischen dem Massenstart der ersten und der zweiten Staffel lag gerade mal eine Stunde, was dazu führte, dass je nach Erfolg in der ersten Staffel die Erholungszeiten der Jungs ziemlich kurz ausfielen. Los ging es also auf die zweite Runde, bei der gleich nach dem Start das erste Hindernis auf uns wartete: ein steiles, steiniges Bachbett. Es zeigte sich, dass die Kletterfähigkeiten der AthletInnen sehr unterschiedlich sind. Kurz danach schloss sich fast das gesamte Feld wieder zusammen, inklusive Trainer-Teams, da der erste Posten ein noch grösseres Problem darstellte. Danach kam das Rennen aber voll in die Gänge und es wurde hart gekämpft. Die Zeiten der beiden Staffeln wurden zusammengezählt und wie wir alle schon vor dem Start vermutet hatten, stand mit Sven & Véro am Schluss ein Trainerteam zuoberst auf dem Treppchen.

Der Nachmittag stand zur freien Verfügung. Während sich die einen etwas erholten oder den Schlussabend planten, joggen andere zu einem nahegelegenen Wasserfall. Dann musste noch das diesjährige Jugend-Cup-Motto bestimmt werden, was in diesem Jahr erstaunlich schnell ging. Was es ist, wird an dieser Stelle natürlich nicht verraten.

Der Schlussabend wurde (wie eigentlich immer) von den Damen organisiert. Die Motivation dafür liess bei den einen Herren zuerst etwas zu wünschen übrig, aber je länger der Abend dauerte, desto engagierter waren alle dabei. Das Kader wurde in 4er-Gruppen aufgeteilt und diese spielten gegeneinander diverse Spiele, der Favorit der meisten war das Kleidertausch-Spiel. Abgerundet wurde dieser lustige Abend mit

Mündis feinen Crèmeschnitten. Es war ein gelungener Abschluss eines tollen Lagers!

Andrea

Samstag, 11. Juli

Am Samstagmorgen haben wir all unsere Sachen schon vor dem Frühstück gepackt und beim Hauseingang deponiert. Da unser Küchenteam am Vortag noch gebacken hatte, gab es zur Abwechslung mal Zopf zum Frühstück. Das restliche Essen haben wir für den Lunch eingepackt. Nach dem Frühstück wurde es Zeit, das Lagerhaus zu putzen. Jeder wurde einer Aufgabe zugeordnet. Als die Ersten schon fertig waren, begannen diese das Gepäck in die Büsslis zu laden.

Um ca. 10 Uhr fuhren wir los, Richtung Arlbergpass, wo unser letztes Training der Woche geplant war. Rund 5 Minuten nach Abfahrt hat unser Büsslifahrer von seinem Trainerkollegen A.K. einen Anruf erhalten. Dieser hatte Schwierigkeiten mit dem Bezahlen des Lagerhauses. Also wurde die nächste Wendemöglichkeit ergriffen um A.K. auszuhelfen. Nach einer rund einstündigen Fahrt kamen wir beim St. Christoph am Arlberg an. Dort war das Trainingslager offiziell beendet und wir wurden verabschiedet, damit nicht auf alle gewartet werden musste. Danach wurde das Kader in zwei Gruppen aufgeteilt, welche verschiedene Strecken absolvierten. Mit schweren Beinen bewältigten wir die letzten Höhenmeter der Woche. Im Anstieg hat es kurz geregnet, oben angekommen war es dann nur noch ein bisschen neblig. Beim Abgang wurde noch das ein oder andere Foto geschossen. Zurück beim Parkplatz wurden wir mit Chips und Keksen empfangen. Nach und nach verabschiedeten sich die einzelnen Büsschen. Die Rückreise in die Schweiz verlief ohne nennenswerte Ereignisse. Wir wurden bis zu den Sammelpunkten gefahren, an denen wir vor einer Woche abgeholt worden waren.

Florin

..., dass Familie M.&A. K.S. aus B. eine Luftveränderung nach dem Lockdown brauchte? Dafür solidarisierten sie sich mit den von Corona stark betroffenen Tessinern. Sie

genossen schöne Tage im Onsernonetal, wo sie dann

vom Schweizer Fernsehen aufgestöbert, gefilmt und interviewt wurden.

..., dass G.S. aus S. Mitte Mai unter der Woche am späten Nachmittag in Pontresina gesichtet wurde? Mit einer bunten Karte schlich er durch die Strassen und notierte

alles Auffällige. Ob da demnächst ein OL stattfinden wird....???

Wüssed Sie scho...?

Rangliste

Urner-OL, 1. ZJOM-Lauf

20.6. Tannwald/ Seelisberg

1. D18 Andrea Hess
1. DAK Livia Henggeler
1. DB Barbara Buholzer
1. D45 Gümsi Grüniger
2. H55 Oli Buholzer
3. DAM Tabea Imfeld
3. DAK Bettina Bieri
4. HAM Jann Andri Küng
4. D45 Doris Grüniger
4. H70 Werner Keller
4. H80 Ernst Moos
5. D16 Fadrina Küng
5. D45 Monika Weber
5. D55 Sylvia Binzegger
6. H55 Urs Rubitschon
6. H60 Markus Küng
6. H70 Erich Sigris
6. H75 Walter Bieri
6. H80 Walter Bickel

UBOL-Staffel

27.6. Knonau

2. Mixed ...but goldies
OLV Zug (Gümsi, Stefan, Andrea, Philipp)
4. Mixed OLV Zug (Kathrin, Urs, Sylvia, Peter)
12. Mixed OLV Zug top
(Ernst S., Monika W., Marianne B., Ernst M.)

1. Etappe

ZH Oberländer 3-Tage-OL

30.6. Rapperswil

1. H55 Urs Rubitschon

8. Nationaler, Luzerner-OL

2. ZJOM-Lauf

30.8. Lifelen / Eigenthal

1. DB Barbara Buholzer
3. D45 Gümsi Grüniger
6. H55 Oli Buholzer
7. D45 Doris Grüniger
8. H80 Ernst Moos
10. H75 Walter Schnüriger

Sprint-Staffel-SM

5.9. Frauenfeld

29. SSE Sonja, Joël, Marius, Andrea
8. SS40 Gümsi, Laurent, Philipp, Doris
23. SS40 Kathrin, Urs, Peter, Sylvia

SPM

6.9. Kreuzlingen

1. DAM Sonja Borner
2. DB Barbara Buholzer
2. D45 Gümsi Grüniger
4. H55 Oli Buholzer
4. H75 Ernst Spigri
4. H80 Ernst Moos
5. H50 Sven Moosberger
7. HAL Joël Borner

8. D55 Kathrin Borner

9. D70 Anna Schnüriger

10. H60 Mark Gloor

10. H80 Gusti Grüniger

LOM

13.9. Egg-Platten

5. DB Barbara Buholzer
8. D70 Anna Schnüriger
9. H55 Oli Buholzer
11. H60 Mark Gloor
11. D70 Ruth Bieri
12. H75 Ernst Spigri

Zuger Frühlings-OL

20.9. Menzingen

1. H35 Michael Oswald
1. H50 Sven Moosberger
1. H80 Ernst Moos
1. DAM Sonja Borner
1. DB Barbara Buholzer
1. D45 Gümsi Grüniger H.
1. D55 Sylvia Binzegger
2. HAM Noah Vonlanthen
2. H55 Urs Rubitschon
2. H70 Werner Keller
2. D18 Andrea Hess
2. DAM Milena Rubitschon
2. DB Monika Thür
2. D45 Doris Grüniger
2. D55 Kathrin Borner
2. D70 Anna Schnüriger



Geniessen Sie den Kanton Zug
mit all seinen Facetten.

Wir begleiten Sie im Leben.