



Urner Trämli | 146

Juni 2019

OLG KTV ALTDORF



Impressum

Auflage	115 Exemplare
Erscheint	4x jährlich
Gedruckt bei	Arnold Druck-Shop GmbH, Neuland 5, Altdorf,
Redaktionsschluss Nr. 143	Montag, 19. August 2019
Redaktionsadresse	Harriet.Kluge@sunrise.ch



Bild Titelseite Vereinsstaffel 2019!

OLG KTV ALTDORF

Präsident	Daniel Würsten, daniel@wuersten.name	041 871 19 02
Vizepräsident	Philipp (Pfigger) Walker, pfigger@pfigger.com	041 871 22 79
Kasse	Walter (Joe) Baumann, iwbz@bluewin.ch	041 871 16 85
Nachwuchs	Renata Gisler, renata.gisler@bluewin.ch	041 871 25 69
J+S-Coach	Christof Abegg, abegg-koch@bluewin.ch	052 301 07 80
Kartenverkauf	Philipp (Pfigger) Walker, pfigger@pfigger.com	041 871 22 79
Material	Irène Baumann-Zurfluh, iwbz@bluewin.ch	041 871 16 85
Presse	Alexandra Gisler, alexandra.gisler@bluewin.ch	041 870 27 65
Aktuarin	Sonja Würsten, sonja@wuersten.name	041 871 19 02
Fachstelle OL Umwelt	Stefan Furrer, stfurrer@bluewin.ch	041 870 04 23
Website	Anita Kempf, anita.kempf@gmx.ch	056 281 14 66
Neumitglieder/ Adressänderungen	Walter (Joe) Baumann, iwbz@bluewin.ch	041 871 16 85

... visit us @ <http://olg.ktv-altdorf.ch>



Der Präsi hat das Wort....

Der Präsi hat das Wort...

Die OL-Frühlingsaison ist schon weit fortgeschritten und ein Blick zurück zeigt ein paar herrliche Leckerbissen. OL auf den Karten Tesserete, Arcegno oder Isone sind immer eine Reise (ins Tessin) wert. Der Höhepunkt für mich waren aber die OL's in den Dolomiten. Unsere Familie ist seit einigen Jahren auch Mitglied der OL Goldau und damit konnten wir an Ihrer Vereinsreise über Auffahrt an die Relay of the Dolomites teilnehmen. Wettermässig hatten wir riesiges Glück und die Gebiete, in den die OL's stattfanden, waren traumhaft. Gut belaubbare Wälder wechselten sich mit halboffenen und offenen Gebieten ab, bevor man plötzlich wieder in einem orientierungstechnisch schwierigen Teil der Karte stand und das Tempo nicht mehr der entscheidende Faktor war.





Der Präsi hat das Wort....

Und am Sonntag, bei der Relay of the Dolomites kam neben dem herrlichen, persönlichen Lauf noch der Hühnerhaut-Moment dazu. Nach meinem Lauf, ich durfte (musste?) für eines der 5 Goldauer-Teams auf die Startstrecke, hatte ich die Möglichkeit die später startenden Goldauer LäuferInnen anzufeuern. Eigentlich nichts Erwähnenswertes, wäre da nicht das Goldauer Spitzenteam vorne dabei gewesen und Mirjam auf der 4. Strecke als Mitfavoritenteam mit GPS-Sender ausgerüstet. Da hatten die farbigen Punkte mit den Schwänzchen auf dem Bildschirm plötzlich eine ganz andere Bedeutung. Und als kurz bevor Mirjam beim Zuschauerposten auftauchte der Speaker vom Duell Würsten gegen Gemperle sprach, da kriegte ich endgültig Hühnerhaut... Das ungleiche Duell war schnell entschieden, die mehrfache Weltmeisterin hatte ein zu hohes Tempo. Aber dieser Augenblick wird mir in Erinnerung bleiben.

Bis zum nächsten Orientierungslauf mit oder ohne Hühnerhautmomente

Sportliche Grüsse

Daniel



16. Februar 2019

Am Samstagmorgen trafen wir uns beim Pfadizentrum, welches auch unsere Unterkunft war. Zuerst wurden die Zimmer eingeteilt. Danach gaben die Trainer die Infos für das anstehende Kompasstraining. Nach einer viertel Stunde einlaufen, ging es auch schon los. Nachdem Training konnten wir unser eigenes Mittagessen geniessen und ein bisschen in der Sonne entspannen. Um ca 14:30 gingen wir zum Sportzentrum Uster. Dort waren in einer Turnhalle Krafttraining und Spiele geplant. Als erstes spielten wir verschiedene Arten von Fangis. Danach gab es noch ein Krafttraining und einen Parkour. Beides ziemlich anstrengend. Im Anschluss spielten wir noch Basketball, Fussball und Unihockey. Zu guter Letzt gab es noch ein Derby gegen die Aargauer. Wir haben natürlich gewonnen - im Penaltyschiessen. Nach unserem Sieg gingen wir zurück ins Pfadizentrum wo es gleich darauf auch schon Abendessen gab. Nach dieser Stärkung fand noch eine Nacht OL Staffel in zweier Teams statt. Auch wenn die Karte einen Weg weniger als der Wald hatte, fanden alle zurück. Die meisten auch mit allen Posten. Nach der letzten sportlichen Aktion an diesem Tag haben wir noch ein feines Dessert bekommen. Schliesslich um 23:00 Uhr konnten wir uns in die Betten werfen und einschlafen. *Elia*

17.02.2019

Nach einer kurzen Nacht war am Sonntag ziemlich früh Tagwache. Glücklicherweise hatten die Fenster unserer Unterkunft keine Fensterläden oder Vorhänge, sodass man so oder so nicht länger hätte schlafen können. Nach dem Frühstück war Theorie angesagt. Karte für Karte bereiteten wir uns systematisch für die kommenden Testläufe vor und tauschten unsere bisherigen Erfahrungen von besagten Kartengebieten aus. Nach der Theorie stand das letzte physische Training des Kazus an. Es handelte sich dabei um Multi-Technik Übungen. Diese wurden motiviert absolviert und trotz der spürbaren Belastung des vorangegangenen Tages gingen einige nochmals sehr intensiv auf die Schlusschlaufe. Der Wald, Egg-Hard, war für die Jahreszeit bereits ziemlich grün, doch hatte er einige sehr schöne Teile, in denen man gut Erfahrungen fürs frische OL-Jahr sammeln konnte. Zurück in der Unterkunft stand Duschen, Essen und Putzen auf dem Programm. Als auch dies erledigt war, konnten wir uns verabschieden. Glücklich und müde machten wir uns auf den Heimweg. *Marco*



30.März ZesOINak KaZu Tessin



Für alle ausser unserer Camping Crew ging es schon ziemlich früh los. Die meisten befanden sich um 07:00 schon in einem Zug in Richtung Tessin. Im Zug gab es dann den ersten Theorie Block. Jeder musste sich für das Nachmittagstraining Ziele setzen und jene noch mit Salome besprechen. Um 11:00 sind wir im Tesserete angekommen und haben uns sogleich umgezogen. Zuerst gab es noch ein gemeinsames Einlaufen, danach für jeden 3 verschiedene Schlaufen à 3.0-5.5km, für die er bis um 16:30 Zeit hatte. Das Hauptthema war Relief, einmal ohne Kompass und die anderen Schlaufen mit reduzierter Karte. Um welche Zeit man das Mittagessen eingenommen hat, durfte man selber entscheiden. Nach dem Training gab es noch die Auswertung der gesetzten Ziele und danach ging es dann Richtung Arzo, ein kleines Dörfchen oberhalb von



Mendrisio. Da ein Postauto mit einem Platten zu kämpfen hatte, hatten wir über ein halbe Stunde Verspätung und konnten so im „La Perfetta“ Haus angekommen, direkt zum Nachessen gehen. Zur Freude aller gab es Pommes mit Hühnerbrüstchen. Nach dem Essen gab es noch ein wenig Testlaufvorbereitung und um 22:30 hiess es dann schon Schlafenszeit, da uns ja noch eine Stunde geklaut wurde!

Nicola

31. März ZesOLNak KaZu Tessin

Nach einer kurzen Nacht (nur wegen der Zeitumstellung ;-)) war um 8.15 Uhr Tagwache. Nach dem Frühstück hiess es packen und bereit machen für den TMO. Die Tessiner organisierten uns Büsse und wir wurden vom Lagerhaus direkt ins WKZ chauffiert. Der Wettkampf fand im gleichen Gelände wie die Europameisterschaft in der Mitteldistanz 2018 im Tessin statt. Somit war eine anspruchsvolle Bahn vorprogrammiert. Tatsächlich wurden wir kartentechnisch sehr gefordert. Das Wettkampfgelände war ein gut belaufbarer Hügelzug, welcher kaum Wege besass. Hangsurfen sowie Kompassensätze zu kurzen Posten waren besonders gefragt. Da keine Suchaktion der Athleten nötig war, erwischten wir sogar den früheren Bus. Dank der schnellen Route durch den Gotthard-Tunnel waren wir rasch zu Hause.

Fabio



Vereinsmeisterschaft 2019 der OLG KTV Altdorf

Am Sonntag, dem 14. April 2019 fand die Vereinsmeisterschaft vom OLG KTV Altdorf statt. Die Teilnehmer und die Fans reisten nach Uitikon Waldegg (in der Nähe von Zürich), um dort auf einer neu aufgenommenen Karte zu laufen.

Als alle vor Ort waren, wurden wir von Regula Hodler und Sven Püntener (Vereinsmeister 2018) herzlich begrüsst und über den bevorstehenden Tag informiert. Gestartet wurde dann im Massenstart auf Bahn B. Die Läuferinnen absolvierten eine kurze Startrunde, kamen zu Start-Ziel zurück und machten danach eine weitere Runde im Wald. Da die Strecke nicht gegabelt war, liefen zu dieser Zeit noch alle dicht beisammen. Als die Spitzengruppe, mit Mirjam Würsten, Mireille Gisler, Lara Gisler und Lara



Christen ins Ziel kam, machten sich ihre Teamkollegen von der Bahn A und C bereit und absolvierten ebenfalls ihre Strecke im Wald. Die Läufer der Bahn A durften dabei noch einen Kartenwechsel machen und sich an steilen Hängen die Zähne ausbeissen.



Vereinsmeisterschaft | 2019

Als alle im Ziel waren (auch Pfigger), wartete der gemütliche Teil auf uns. Manfred Stählin (Mäni), welcher die neue Karte aufgenommen hat, war Gastgeber und wir durften in seinem Garten grillieren und feinen Salat geniessen, welcher seine Frau zubereitet hat. Pünktlich auf die Essenszeit stiess dann auch noch Thomas zu uns.



Nach Kaffee und Kuchen gab es zur Verdauung die langersehnte Rangverkündigung unter der Leitung von Linnea und Regula.





Vereinsmeisterschaft | 2019

Die beste Zeit auf Bahn C lief Fabian Gisler (Schülermeister). Mit der drittschnellsten Zeit sicherte sich Chantal Nietlispach den Titel der Schülermeisterin. Auf der Bahn B war Mirjam Würsten die Schnellste (Vereinsmeisterin) und Mireille Gisler durfte sich mit der drittschnellsten Zeit als Juniorenmeisterin feiern lassen. Neuer Vereinsmeister ist Patrick Würsten mit dem Sieg auf Bahn A gefolgt von Elias Muheim (Juniorenmeister).



Bevor es zurück in den Kanton Uri ging, wurde noch das Siegerteam bekannt gegeben.



Vereinsmeisterschaft | 2019

Es durften Walter Baumann, Mirjam Würsten und David Csendes jubeln.



Zum Schluss noch einen grossen Dank an Mäni und Familie, für die tolle Gastfreundschaft und das feine Essen. Einen Speziellen Dank an Mäni für die neu erstellte Karte Rahmeren-Hasle. Das Gebiet ist sehr abwechslungsreich, spannend und auch eine wenig streng.



Vereinsmeisterschaft | 2019

Vereins-OL OLG KTV Altdorf

07.04.2019 Birmensdorf - ZH

Bahn A - 4.1 km - 19 Posten

- 1 Patrick Würsten
- 2 Elias Muheim
- 3 Michael Cantoni
- 4 Daniel Würsten
- 5 Walter Baumann
- 6 Samuel Hodler
- 7 Benno Auf der Maur
- 8 Philipp Walker

Karte Rameren Haslen (2018)

Laufzeit	
00:33:26	Vereinsmeister 2019
00:35:08	Junioren-Meister 2019
00:38:00	
00:38:26	
00:38:53	
00:40:53	
00:42:35	
00:59:46	

Bahn B - 2.7 km - 13 Posten

- 1 Mirjam Würsten
- 2 Lara Christen
- 3 Mireille Gisler
- 4 Lara Gisler
- 5 Isabelle Gisler
- 6 Irene Baumann
- 7 Cornelia Gisler-Musch
- 8 Ursula Huonder
- 9 Vreny Püntener

Laufzeit	
00:25:37	Vereinsmeisterin 2019
00:25:41	
00:25:44	Juniorinnen-Meisterin 2019
00:25:44	
00:28:40	
00:28:51	
00:32:07	
00:38:45	
1 Po fehlt	

Bahn C - 2.0 km - 11 Posten

- 1 Fabian Gisler
- 2 David Csendes
- 3 Chantal Nietlispach
- 4 Jorina Bolliger
- 5 Alexandra Gisler
- 6 Jill Nietlispach
- 7 Alessandra Gisler
- 8 Nicolas und Doris Auf der Maur
- 9 Monika Würsten
- 10 Claudia Nietlispach
- 11 Linnea und Regula Hodler
- 12 Elisa Hodler, Lisa und Stefan Huonder

Laufzeit	
00:17:48	Schülermeister 2019
00:19:27	
00:21:39	Schülermeisterin 2019
00:22:00	
00:24:28	
00:24:54	
00:26:42	
00:27:36	
00:28:48	
00:31:45	
00:35:08	
01:08:19	

Team-Wertung - je 1xA 1xB und 1xC

- 1 Water Baumann, Mirjam Würsten und David Csendes 01:23:57 Team-Meister 2019
- 2 Elias Muheim, Isabelle Gisler und Jorina Bolliger 01:25:48
- 3 Michael Cantoni, Lara Christen und Jill Nietlispach 01:28:35
- 4 Vakant, Cornelia Gisler-Musch und Fabian Gisler 01:30:48
- 5 Daniel Würsten, Mireille Gisler und Alessandra Gisler 01:30:52
- 6 Samuel Hodler, Irene Baumann und Claudia Nietlispach 01:41:29
- 7 Benno Auf der Maur, Lara Gisler und Linnea/Regula Hodler 01:43:27
- 8 Philipp Walker, Ursula Huonder, Nicolas/Doris Auf der Maur 02:06:07
- 9 Patrick Würsten, Vreny Püntener und Chantal Nietlispach 01:23:57 1 Posten fehlt

AK Vakant, Alexandra Gisler und Monika Würsten



Freitag 19.04.2019

Trotz einigen Verkehrsbehinderungen und anderen Verzögerungen erreichten alle Büssli aus den verschiedensten Regionen der Schweiz den Treffpunkt in Freiburg mehr oder weniger rechtzeitig. Nach einer kurzen Begrüssung und Infos ging es bereits los mit dem ersten Warmup Training, verschiedenen (mehr oder weniger) extensiven Sprintformen in der Freiburger Altstadt. Obwohl das Training extensiv war, gab es danach einiges an Gejammer über die bereits viel zu hohen Temperaturen. Dass wir uns, angesichts der Kapriolen die Petrus noch für uns bereithält, glücklich schätzen können, wussten wir zu dem Zeitpunkt noch nicht. Nach einem kurzen Lunch ging es weiter über die Grenze in Richtung Annecy. Aufgrund haarsträubender Routenwahlfehler war die Ankunft bei der Jugendherberge lange nicht so gesammelt, wie man es erwarten könnte. Die Unterkunft war trotz einiger offensichtlicher Fehler, wie dem Mangel eines geeigneten Trainingsareal für das Jugendlager-Fussballturnier, ganz passabel auch wegen der genialen Lage über dem See. Dass der Lunch nicht immer ganz sportlergerecht ausfallen wird, ahnte niemand. Nach einer kurzen Dusche und dem Abendessen wurden individuelle Ziel für das Trainingslager gesetzt. Schliesslich blieb noch eine gute Stunde bis zur angekündigten Nachtruhe. Diese wurde von allen Athleten bis zur letzten und von manchen auch zur überletzten Minute ausgenutzt.

Sandro





Samstag, 20.04.2019

Um 7:30 Uhr mussten wir aufstehen, dann gab es auch schon das «Z'morge». Es gab Brot und Müesli. Gut gestärkt gab uns Adi noch ein paar Infos zum Tag.

Mit den «Büsslis» fuhren wir ins Training. Das Training war ein sehr spannendes Multi-tech- Training. Es gab verschiedene Teile auf der Karte, doch es gab keine Wege. Der erste Teil war ein Viel-Posten OL, der war in einem sehr kuptierten Gelände. Danach gab es einen Hangposten- OL. Noch nicht erholt, mussten wir unser Kopf richtig anstrengen und mussten wir einen Korridor- OL absolvieren. Dabei mussten wir die Posten im Gelände finden und dann direkt auf der Karte einzeichnen. Der letzte Teil war noch recht schwierig, denn wir mussten einen Auswendig-OL machen, doch da hatten wir dann Wege. Nach dem Training spielten die einen noch Fussball bis wir mit den «Büsslis» zurückgingen.

Nach dem Z'mittag bereiteten wir uns auf den Testwettkampf in der Mitteldistanz vor. Um 15:00 war der erste Start. In Zweiminuten- Abständen wurde gestartet in drei verschiedenen Kategorien.

Nach dem Training wurde nochmals eifrig für das Fussballturnier im Lager geübt. Dann endlich war Feierabend!

Nach dem Nachtessen wurden unsere Köpfe nochmals richtig eingeheizt. Es wurde nämlich noch Theorie gepaukt. Um 22.00Uhr war dann Nachtruhe!

Flavio

Sonntag 21.04.2019

Heute Morgen gab es wie Gestern um halb acht Morgenessen. Schon bald darauf sind wir mit den Büssli zum selben Platz wie Gestern gefahren und haben dann auf der Karte Le Petite Jaenne ein Training zu Geländeformen gemacht. Als alle wieder bei unserem Treffpunkt waren, absolvierten wir ein kurzes Krafttraining auf der Wiese. Weil ja Ostersonntag ist, durften wir gerade im Anschluss in einem Waldstück Schokoladenhasen suchen.

Zum Z'mittag gab es einen etwas speziellen Lunch von der Jugi. Am Nachmittag sind wir in die Stadt gelaufen um da den Doppelsprint zu laufen. Das war noch schwierig, weil sehr viele Leute in der Stadt unterwegs waren. Nach dem Sprint spielten einige Frisbee wobei er dann hoch oben auf einen Baum landete. Beim Versuch ihn mit dem Fussball wieder runter zu nehmen flog der Ball in den Kanal und so ging Simon



kurzerhand Baden. Danach gab es für alle Zeit zur freien Verfügung in der Stadt, doch fast alle haben sich eine Glace gekauft und sind dann zurück in die Jugi spaziert. Am Abend haben wir Ideen für den Jugendcup gesucht. Bald wussten wir was für ein Thema wir umsetzen möchten.

Sara



Montag, 22.April

Wie jeden Tag war auch heute um 7:30 Frühstück. Danach hiess es alles einzupacken, was sich nicht bei allen als so einfach erwies, da man nicht alles nur in die Tasche stopfen konnte, denn schliesslich war ja für die meisten das Lager noch nicht fertig und man brauchte die Sachen in den nächsten Tagen auch noch. Irgendwie schafften es alle, ihre Sachen halbwegs pünktlich fertig gepackt zu haben, und es ging mit den Büssli zum Start des Langdistanzwettkampfes. Die Aussicht auf die Langdistanz in diesem Wald, der nicht bei allen so beliebt war, löste bei den einen bereits vor dem Start



einige Sorgen aus. Doch im Ziel waren dann alle glücklich, ohne riesigen Suchaktionen aus dem Wald gefunden zu haben.

Ein letztes Mal assen wir Lunch in der Jugendherberge, genossen die schöne Aussicht auf den Lac d'Annecy und das schöne Wetter. Dann war es bereits an der Zeit, uns von denjenigen zu verabschieden, die nachhause fuhren, und auch wir machten uns auf die Fahrt nach La Besset.

Bereits auf der Fahrt konnten wir die schöne Aussicht auf die vielen Hügel genießen und uns schon jetzt auf die nächsten OL Trainings freuen.

Nachdem wir in unserer neuen Unterkunft die Zimmer bezogen und „Z'nacht“ gegessen hatten, blieb sogar noch Zeit für ein paar Runden „Werwölfen“.

Delia

Dienstag, 23.April

Brrrrr, Brrrrrr 7:28 der Wecker klingelte, geschlafen haben alle mehr oder weniger gut. Aufstehen müssen jedoch alle zackig, denn in 2 Minuten gibt es Frühstück. Das Baguette war wie immer nicht mehr ganz frisch dazu gab es noch Konfi, Butter, Saft und Müesli. Die Fragen nach dem Essen waren: Thermo anziehen oder ohne laufen? Wie viele warme Kleider mitnehmen? Regnet es noch lange? Wie ist das Wetter diese Woche? Die Antworten auf die Fragen waren: Thermo anziehen, viele warme Kleider für den Lunch mitnehmen, regnen sollte es nach dem Mittag nicht mehr und das Wetter der Woche sah nicht so rosig aus. Jedoch liessen wir uns von dem Wetter nicht die Motivation stehlen, zogen uns an und fuhren mit den Büssli in den Trainingswald. Vor der Mittagspause wurden 1-2 Trainig(s) absolviert, je ein Partner- und ein Kompasstraining. Danach gab es feinen Lunch. Am Nachmittag gab es nochmals 1-2 Schlaufen zu machen. Zurück in der Unterkunft freuten sich alle auf die funktionierende, warme Dusche. Zum Abendessen gab es endlich Pasta, in Büchstäbälisuppen- Form. Nach dem Essen gab es noch einen Auswertungsrunde zu den Trainings des Tages. Um 22:10 erinnerten uns die Trainer, dass wir in 5 Minuten umgezogen und mit geputzten Zähnen im Bett liegen müssen. Da wir alle „diffige“ sind, schafften wir dies ohne Probleme.

Isabelle



Mittwoch 24. April

Ein Freier Morgen
Ohne Kummer und Sorgen
Mit Werwolf Karten
Kann das Zmittag noch lange warten

Die Werwölfe waren alle Tot
Da wartete schon das Brot

Rumpfkrafttraining mit Salome
Da machen uns die Muskeln weh

Ein kurzes Footing
Das ist ein gutes Ding



Bei Hagel und Sturm
Mit dem ganzen Matsch
Da trifft man nicht einmal einen Wurm
Dafür haben die Kleider einen braunen Touch

Ds Wätter isch gruusig
Defür hömmer epischi Muusig

Beim Aussichtspunkt angekommen
Haben wir den Hügel erklommen
Ein letzter kleiner Anstieg
Hoch geschwind
Und wir haben den Sieg
Gegen den Wind

Die schöne Aussicht geniessen
Doch leider waren die Wolken am giessen

Am Abend nochmal auf den Hügel
leider wieder ohne Flügel

Der Sonnenuntergang war romantisch
und die Aussicht fantastisch

Die Fotos wurden ziemlich schön
Obwohl es windete wie aus einem Föhn

Rosen sind Rot
Gelb ist die Biene
Ich kann nicht reimen
Waschmaschine

Mireille Gisler



Donnerstag, 25. April

Nach einer stürmischen Nacht durften wir das leckere Frühstück geniessen. Wenig später wurde uns mitgeteilt, dass es zu gefährlich sei, in den Wald zu gehen wegen zu



viel Wind. So haben wir das Programm, welches für den Freitagnachmittag vorgesehen gewesen wäre, vorverschoben. Das hiess: Den gesamten Morgen machten wir Theorie. Mit grösserer oder kleinerer Motivation haben wir uns für den Testlauf im Friherrenberg vorbereitet. Nach langen Diskussionen haben wir einige Optionen für einen möglichen Start- und Zielstandort gefunden. Mithilfe von diesen haben wir in den verschiedenen Alterskategorien vorstellbare Bahnen gelegt und miteinander verglichen. Zu Mittag gab es im Lagerhaus zu essen. Da die Wetterlage jedoch immer noch unsicher war, konnten wir auch am Nachmittag noch kein Waldtraining machen. So stand uns die Zeit bis 16:00 Uhr zur freien Verfügung und zur Vorbereitung für Jugencup, Jugendlager und Abschlussabend. Nach so viel geistiger Belastung mussten wir auch noch etwas für unseren Körper tun. Nach einem kurzen Rumpfkrafttraining, Lauf- und Sprungschule, wurde ein Zweierstaffellauf vor dem Lagerhaus organisiert. Pitschnass genossen wir die warme Dusche. Nach dem Abendessen haben alle Athleten noch das Spiel «ICH oder DU» gespielt. Dann war dieser Tag auch schon wieder zu Ende und wir gingen einigermassen brav zu Bett.

Julia

Freitag, 26.04.2019

Der Tag startete wie üblich um 7:30 Uhr mit dem Frühstück. Wir standen alle mit mehr oder weniger Begeisterung auf. Erfreulich war, dass sich der Sturm gelegt hatte und wir unser OL-Training wieder aufnehmen konnten 😊. Leider hat es aber über Nacht geschneit.

Aus dem Fenster blickend sah man eine traumhafte, verschneite Winterlandschaft.



Zum Glück gab es freiwillige, die sich anboten die Büsslis freizuschaukeln. Uns erwartete das Technik-Training vom Vortag. Es gab drei verschiedene Bahnen, welche uns zur Verfügung standen. Ein Korridor-OL, ein Vielposten-OL und ein OL mit abwechslungsweise langen und kurzen Postenverbindungen. Im frisch



ZesOLNak-Bericht | Frankreich

verschnitten Wald war es ein Traum zum OL machen. Es schien die Sonne aber leider tropfte es von den Bäumen und es kam uns vor als würde es regnen.

Am Mittag kehrten wir in die Unterkunft zurück und wollten den Lunch geniessen, doch da wartete noch eine böse Überraschung auf uns. Uns wurde mitgeteilt eine andere Gruppe käme heute an, die unser Zimmer benötigen. Also hiess es für uns Taschen packen, Zimmer räumen, Betten zurückstellen und Matratzen zügeln und dann das neue Zimmer beziehen. Anschliessend gab es die wohlverdiente Verpflegung.

Auf uns wartete das nächste Highlight des Lagers, die Lagerstaffel. Es war eine Zweier-Staffel. Die längere Strecke ging auf den Massenstart und löste dann die kürzere Strecke ab. Diese fand direkt im Wald neben der Unterkunft statt. Noch einmal gaben Alle vollen Einsatz und dann war auch schon das letzte Training des diesjährigen Trainingslagers zu Ende.

Der Abend begann wieder mit der gewohnten Routine, dem Stretchen um 18:45 Uhr. Anschliessend begaben wir uns in den Speisesaal. Zur Vorspeise gab es Tomaten Mozzarella Salat. Bei der Hauptspeise konnten wir nicht genau sagen, was wir assen, es war irgendein Eintopf mit Poulet. Es war uns aber Allen bewusst, dass wir noch nicht satt geworden sind. Es kam die Idee auf wir könnten Pizza doch bestellen 😊.

Der Abschlussabend wurde von allen Athleten mit Jahrgang 02 und jünger organisiert. Es gab drei verschiedene Spiele. Als erstes hatten wir das Spiel Bachelor vorbereitet. Ein Kandidat wurde ausgewählt, drei andere, welche im nicht bekannt waren, mussten seine Fragen beantworten. Am Schluss konnte der Bachelor sein Herz der Kandidatin verschenken, welche für ihn die besten Antworten gegeben hat. Bevor es mit dem nächsten Programmpunkt weiterging genossen wir noch die leckeren Pizzen. Das nächste Spiel trug den Namen Bums-Ballon. Es wurden jeweils zweier Teams gebildet. Dann ging es auf Kommando los. Als erstes musste der Ballon aufgeblasen werden und anschliessen mit dem Oberkörper ohne Hilfe von den Händen zerplatzt werden. Zuletzt durften wir noch einen Mikro-OL absolvieren, welcher Allen sehr viel Spass bereitetet. Ebenfalls erfreulich war, dass die Nachtruhe erst um 23.15 war, da der Abschlussabend etwas länger gedauert hat.

Lara



Samstag, 27. April

Waaass? Scho wieder Morgä? Miär sind doch erscht grad is Bett gangä.... Also so ging es mir jedenfalls am Samstag-Morgen um 7:30 Uhr, als die Wecker klingelten und die Musik-Böxli laut wurden. Aber naja, die coole Musik liess einem die Müdigkeit vergessen und schon wartete auch das Frühstück auf uns. Anschliessend machten wir uns ans Packen, Aufräumen, Büssli-Laden, etc. Nach gut zwei Stunden Fahrt machten wir auf einer Raststätte Mittagspause (Sandwiches, Rüebli, Äpfel und natürlich Schooggi und Guetzli 😊). Auf dem Parkplatz fand noch die Verabschiedung statt, bevor wir es uns in den Autos wieder bequem machten. Schon kurz nach der Weiterfahrt überquerten wir den Zoll. Der Goldauer-Bus wurde von den Zollbeamten kritisch beäugt, konnte dann aber ohne grössere Kontrolle den Zoll passieren. Vermutlich wussten die Zöllner nur nicht, was es mit den orange-weissen Flaggen und den vielen komischen, nassen und schlammigen Schuhen auf sich hat..... Oder machten wir doch etwas Verbotenes? Denn wieso fährt plötzlich ein Polizeiauto mit dem Schild «Follow me» vor dem Schwyzer-Büssli her?! Na gut, dann folgen wir halt mal.... Das Fahrzeug wurde auf die Waage gestellt und der Ausweis kontrolliert. Wieder auf der Autobahn angekommen, startete die Aufholjagd 😊 An einer nächsten Raststätte konnten wir nochmals unsere Reiseerlebnisse austauschen, bevor sich dann die Wege endgültig trennten.....

Liebe Leiter/-Innen, vielen, vielen Dank für das lehrreiche, tolle, lustige, spannende und unvergessliche TL 😊! Aline





ZesOLNak-Testläufe | Galgener OL

Samstag, 11.05.2019

Samstagsmorgen, nach individueller Anreise aus den verschiedenen Regionen trafen alle im WKZ in Einsiedeln ein. Ziemlich bald machten sich die Ersten auf den Weg zum Start. Glücklicherweise standen Veronique und Laetitia für uns im Regen bereit, so konnten wir noch Regenjacke oder Ähnliches mit zum Start nehmen und waren zu Beginn noch halbwegs trocken und sauber. Der Wald hatte es dann aber echt in sich...Matsch, Dreck, Dornen und Suchen...ach nein man sucht die Posten ja nicht, Mann oder Frau läuft die Posten an und findet. Spass macht es dann spätestens beim Zielsprint allen...erst recht, wenn Adi mit Schweizer Schoggi wartet. Zum Glück lieben die nicht alle gleich und für die einen gibt es dann dafür mehr ;-)

Nach der zur Abwechslung einmal richtig heissen Dusche warteten wir in der Festwirtschaft auf alle Eintrudelnden. Mit dem Zug ging es nach Richterswil, wo wir uns in der Jugi am See einquartierten. Das heisst die einen schafften es nur bis Wädenswil und mussten den Rest zu Fuss gehen. Nach der Zimmereinteilung folgte Dehnen mit Laetitia, ein feines Z'nacht und Einzelgespräche mit den Trainern.

Gemütlich liessen wir den Abend mit Kuchen und Plaudern ausklingen bevor es hiess; Nachtruhe....

Lynn

Sonntag 12.05.2019

Schon in aller Herrgottsfrühe fanden sich die Ersten Sportfanatiker im Speisesaal der Jugendherberge zusammen. Heute stand der Sprinttestlauf in Richterswil auf dem Programm. Nach einem kurzen Morgenessen und einer sportlichen Taschen-pack-Session war die erste Gruppe schon bereit für die lange Zugfahrt von Richterswil nach Richterswil. Ja, wir durften wegen den Testläufen nicht von der Jugendherberge ins WKZ laufen, wir mussten mit dem Zug über Wädenswil nach Burghalden, der zweiten Haltestelle in Richterswil, fahren. Nach dem sich die einen noch über den Billettpreis von 3.10Fr. für die Zugfahrt von 5 Minuten beklagt haben, fanden wir uns in der Quarantäne ein. Die einen ganz heiter, die anderen nervös, nach dem Matschrennen am



ZesOLNak-Testläufe | Galgener OL

Samstag waren jedoch alle erfreut über den nicht erwarteten Sonnenschein. Und so machten sich einer nach dem anderen auf die würdige Testlaufbahn, die einige lange Routen-wahlen enthielt, manche fiese Mauerposten und natürlich die geliebten künstlichen Zäune, die sich ab und zu als Postenkreis tarnten. Wem es gelang, jeder Zaun frühzeitig als solcher zu entlarven, dem konnte ein gutes Resultat gelingen. Den nicht so versier-ten Detektiven war jedoch ein Lauf mit vielen Sackgassen vorprogrammiert. Zudem blühte den ganz Wackeren am Nachmittag noch eine Sprintstaffel, um auch die letzten Muskelzellen noch mit Laktat zu füllen.

Corsin B.

Fotos vom Galgener OL/1 Testlauf sind unter www.flickr.com/photos/94170778@N04/albums/72157678197040807

Weitere Fotos zum 2.Nat/2 Testlauf sind auf der OL Zimmerberg Website.





Sonntag, 25.05.2019

Am Samstagmorgen trafen wir uns bei der Freizeitanlage in Domat-Ems. Da einige schon früh und andere ganz spät starteten, musste man dort lange warten. Als es dann anfang, zu regnen, kamen langsam alle zurück. Anschliessend sind wir mit dem Zug nach Chur und von dort mit dem Bus zu unserer Unterkunft im Meiersboden gefahren. Nachdem wir unser Gepäck in den Zimmern verstaut haben, haben wir den Lauf ausgewertet. Danach gab es Spaghetti alla carbonara oder al napoli zu essen. Als wir alle satt waren, haben wir noch mit den Trainern über den nächsten Lauf im Fürstenwald vorbesprochen. Später hatten wir noch Freizeit bis wir dann ins Bett mussten.

Nicolò

Sonntag, 26.05.2019

Am Sonntag stand jeder individuell auf, weil die Athletinnen und Athleten auf zwei Busse aufgeteilt waren, die uns ins Wettkampfbüro brachten. Während der Busfahrt hätte es keinen Ausrufer gebraucht, denn die routinierteren ZesOLNäcker haben sich so gut auf die Wettkämpfe vorbereitet, dass sie jede Haltestelle beim Namen kannten.

Angekommen, hinterliessen wir unser Gepäck in der Garderobe, welche sich in der PH von Graubünden befand. Bevor wir uns auf den Weg zum Start machten, erhielten wir Einlaufkarten, welche wir nutzen konnten, um uns auf das Gelände des Fürstenwaldes vorzubereiten. Um 10 Uhr ging es los. Schon unmittelbar nach dem Start war es wichtig, dass man sich bei so vielen Gräben nicht verzählt. Die Herausforderung war es, den ganzen Lauf konzentriert zu bleiben und sich nicht von den müden Beinen ablenken zu lassen.

Im Ziel hat der Trainer A.K. einen Witz vorbereitet, um die erschöpften Läuferinnen und Läufer aufzumuntern. Dieser war allerdings so schlecht, dass man ihn nicht einmal von A.K hätte erwarten können. Vom Ziel waren es noch ca. 10 Minuten, bis man wieder im WKZ war. Nach einer heissen Dusche konnten wir die Laufkarten abholen, welche wir nach dem Ziel abgeben mussten. Anschliessend haben wir unsere Routenwahlen und Zwischenzeiten mit der Konkurrenz verglichen. Danach verabschiedete sich einer nach dem anderen und machte sich auf den Heimweg.

Florin



Verehrte Trämli-Leserschaft

Wie jedes Jahr zu Pfingsten machte sich ein unermüdliches Grüppli junger, wilder und anderer OLG-lerInnen auf den Weg an die Pfista. Dem Wochenende vorausgegangen ist ein langes, hartes und intensives Selektionsverfahren in welchem folgende LäuferInnen fürs Golden-Team der OLG KTV Altdorf auserkoren wurden:





1. Thomas „the Organisator“ Hodler
2. Pfigger „the Ziger“ Walker
3. Samuel „the Pfista-Oldie“ Hodler
4. Isabelle „the best horse in the Stall“ Gisler
5. Regula „the immerhin-Berichteschreiberin“ Hodler
6. Thomas „the auch-für-diese-Strecke-einspringende“ Hodler
7. Michael „the Comebäck-Urner“ Cantoni

Zusätzlich konnten wir unsere Freunde und Zeltgenossen des OK Taj Mahal mit Elias „the Fireman“ Muheim verstärken und wiederum ein Rookie-Team mit Fabian „the fast one“, Alessandra „the fast two“ Gisler und Ronja „the best transfer“ Oswald stellen.

Die Anreise verlief (im Gegensatz zu letztem Jahr, wo sie rund 73% des Trämliberichts ausmachte) relativ unspektakulär. Wir umschifften / umfuhren alle vorausschauend den Stau auf der A2 und trafen uns fast wie abgemacht kurz vor halb zehn in Realp auf dem Autozügli. In Visp füllten wir im Coop unsere Einkaufswagen mit nötigem (Fondü, Flüssignahrung, 30 Eier (ja Pfigger, ich sehe ein, das mögen wir in einem Zmorge) und unnötigem (Zitat Pfigger: „Gemüse und Süsses kommt mir nicht auf den Teller“)).

Anschliessend erklimmen wir (im Auto; wir mussten ja schliesslich Kräfte sparen) die Moosalp, stellten unterwegs per Whatsäpp noch sicher, dass Gislars (die den Postihalt ausliessen) auch einen anständigen Zeltplatz reservieren* und hötterleten dabei gemütlich hinter weniger geübten Autofahrenden (sic! geschlechtsneutral!), die Zitat Thomas „ja sogar im obsi-fahrä brämsä tiänd“, den Berg hinauf (und dies in Zeiten von Klimademos).

Anschliessend stellten wir bei wunderbarem Sonnencremwetter unsere Zelte auf und weils so schön war, hatte auch niemand Lust, die Club-Zelte aufzustellen. Dies wurde dann am Samstagmorgen während dem ersten von 347 kleineren Regenschauern von den frühauftstehenden Jungpapis und anderen (senilen?) Zeltflüchtlingen nachgeholt. Danke an dieser Stelle!

Die Kinder (zusammen mit den TajMahalesen hatten wir glaubs deren 10 im Vorschulalter, sogar ich (und Pfigger nannte mich immerhin Pfista-Mami) habe da irgendwie



die Übersicht verloren) vertrieben sich die Zeit mit dem Bächli, Sumpf und Wald und wir kümmerten uns schon bald um die Laufvorbereitung.



Also vor allem Thomas, der traditionsgemäss ja vor der 1. Strecke noch ein Mittagsschläfli braucht. Nach dem feinen Znacht (Pasta al dente à la Pfigger mit Bolognaise



Rückblick | Pfingst-Staffel 2019

de Langnau) stellten wir uns schon bald in Startnähe auf, um Thomas „the Organisator“ in den Wald zu fähen. Dieser löste seine Aufgabe bravourös und übergab an aussichtsreicher Position an Pfigger „the Ziger“, welcher sich dann auf die dunkle 2. Nachstrecke machte. Leider war es sehr dunkel (aha!) aber Pfigger kam wieder, als wir (fast alle) noch wach waren. Nur für das anschliessende Bier konnten sich leider nur noch wenige begeistern, schliesslich wollten wir unseren Gesundheitsschlaf antreten, damit wir dann am Sonntag auch unseren Beitrag zum erfolgreichen Abschliessen der OLG leisten können.

Sonntagmorgen stach Samuel „the Pfista-Oldie“ mit einem unwesentlichen Rückstand von zirka 28 Minuten und 43 Sekunden (dafür reichte es davor noch fürs Aufstellen des Clubzelts) auf die beiden Teams des OK Taj Mahals in den Wald. Da er in diesem Wald schon mal Pfista-Erfahrung sammeln durfte (1999! und seither keine Pfista verpasst!) oder vielleicht auch einfach wegen seinem Kampfgeist und seinem Flügel verleihendem Ehrgeiz, preschte er um einige Ränge vor und überholte bereits ein Team des OK Taj Mahal. Isabelle „the best horse in the Stall“ auf der 4. Strecke löste ihre Aufgabe ebenfalls bravourös und setzte ebenfalls das andere Team des OK Taj Mahal in den Senkel (sagt man dem so? Anschliessend durfte meine Wenigkeit die 5. Strecke in Angriff nehmen. Nachdem ich mit einem Hobby-OLLer (leicht zu erkennen an den kurzen Hosen) den ersten Posten gesucht habe (Notiz an mich: das mit dem Ättäckpöint nicht nur predigen sondern auch umsetzen), lief es glücklicherweise etwas besser und ich konnte ebenfalls noch zu einer anständigen Zwischenzeit die meinem Trainingsstand nicht sehr schmeichelnde Übergangspassage passieren (sorry für die Iteration) und anschliessend an Thomas, welcher sich heute ausnahmesweise ohne Mittagsschlaf auf eine Pfista-Strecke wagte übergeben. Ihm reichte es leider nicht mehr zur Übergabe, aus welchen Gründen auch immer wurde der Massenstart sehr früh angesetzt, aber Michael „the Comebäck-Urner“ machte seine Aufgabe auf der Schlussstrecke nahezu perfekt. Schlussendlich lagen wir inklusive aller Schlunggs wie doppelter Maximalzeiten, Massenstartzuschläge und anderer mehr oder weniger durchsichtigen Korrekturmaassnahmen genau 1 Minute und 29 Sekunden vor Taj Mahal äis und 3 Minuten und 37 Sekunden vor Taj Mahal zwäi auf dem sensationellen Platz 1 ähh 32. Wie schon mal erwähnt, regnete es am Sonntag immer mal wieder (also zirka 428 mal), das hatte aber auch den Vorteil, dass es a) auch immer mal wieder aufhörte und b) wir (also die Jungpapiies) das Clubzelt nicht vergebens aufgestellt hatten. Wir genossen die Pfista-Stimmung, fänten laut und leidenschaftlich unserem Rookie-Team



Rückblick | Pfingst-Staffel 2019

an der Kinderpfista (Rang 11!! Und in dieser Konstellation noch zwei weitere Teilnahmen möglich, das ist gegen oben alles möglich Ja, und den Niggli-Juniors hätten wir auch fast nachenmögen), fällten ein paar Bäume, standen in der Öko-WC-Schlange** und füllten ein paar Stiefel mit Wasser...

Gegen Abend plagte uns der Hunger (nicht wirklich, aber es ist eine schöne Satzeinleitung) und wir begannen mit dem traditionellen Fondükochen. Pfigger nahm sein Öfeli in Betrieb und meine Wenigkeit suchte Knoblauch. Der Rest schnitt Brotwürfeli. Die Kinder liefen zum 3. Mal die ausgefändelte Strecke der Kinderpfista und setzen somit erste Grundsteine für eine vielversprechende (Pfista)-OL-Zukunft.



Bei Fondü und Regen sassen wir zusammen und genossen den Abend, welcher erst endete, als ich schon lange schlief.



Die Unverwüstlichen (respektive die uns unterlegenen Taj Mahalesen) hatten am Montag die Möglichkeit, am Pfingst-OL mitzumachen. Wir Urner hatten keine Körnli mehr übrig (und das ja auch gar nicht nötig, schliesslich waren wir schneller) und konzentrierten uns auf die 30 Spiegeleier und Speck. Anschliessend bauten wir (bei Regen, wär hätte das gedacht) unsere Zelte ab und machten uns auf den langen und beschwerlichen Heimweg (2h Wartezeit vor dem Furkatunnel inkl. Murgangbesichtigung, das wäre was für unseren ehemaligen Präsidenten M.S aus U.W gewesen., auch bekannt als sagenhafter Vereins-OL-Organisator). Zuhause angekommen erfreuten wir uns an nassen Zelten, verrauchten Kleidern und natürlich an verschiedenen Brotwürfeli-Gerichten wie Vogelheu uns so. Auch wenss jetzt vielleicht nicht überall genau



so getönt hat: Die Pfista war super, wir waren uns einig, da gehen wir wieder und freuen uns schon aufs nächste Jahr. (Und dann möchte ich dann mal wieder die 2. Strecke laufen – gäll Pfigger).

*Nachdem sich Gislars als echte Urner bei den OK TakMahalesen als echte Urner zu erkennen gaben, war das auch kein Problem mehr. Die zweitgenannten hatten nämlich genau für uns extra den schönsten Platz freigehalten. Danke!

**Die sind wirklich cool, das wäre mal eine Anschaffung für die OLG!



Rangliste | März - Juni 2019

Wiggertaler OL, Munihubel, 16.3.19

HAL 28. Patrick Würsten
H55 8. Benno Auf der Maur
D18 4. Lara Gisler
D16 2. Isabelle Gisler

1. TMO ASCO, Tesserete, 17.3.19

HAL 3. Sven Püntener
19. Marcel Würsten
H50 23. Daniel Würsten
DAL 3. Mirjam Würsten
DAK 18. Sonja Würsten
27. Monika Würsten
D50 7. Vreny Püntener

Schweizer Meisterschaft im Nacht-OL NOM, Hürnberg, 23.3.19

HAK 32. Peter Gisler
H35 10. Thomas Hodler
D16 10. Isabelle Gisler
19. Mireille Gisler
D18 5. Mirjam Würsten
12. Lara Gisler
DE 11. Deborah Stadler
DAK 8. Belinda Gisler
D45 8. Cornelia Gisler-Musch

2. TMO CTCO SCOM, Monte San Gior- gio, 31.3.19

HAL 11. Sven Püntener
H50 21. Daniel Würsten
DAK 18. Sonja Würsten
25. Monika Würsten
D40 10. Cornelia Gisler-Musch

D50 1. Vreny Püntener
D18 2. Mirjam Würsten
12. Lara Gisler
D16 2. Mireille Gisler
4. Isabelle Gisler

Schweizer Meisterschaft im Mittel- distanz, Tannhubel, 13.4.19

HE 43. Sven Püntener
DE 11. Deborah Stadler
H20 24. Patrick Würsten
H10 4. Fabian Gisler
HAL 37. Marcel Würsten
HAM15. Samuel Hodler
H55 35. Daniel Würsten
D10 15. Alessandra Gisler
D16 14. Isabelle Gisler
29. Mireille Gisler
D18 4. Mirjam Würsten
21. Lara Gisler
DAM29. Regula Hodler
DAK 6. Sonja Würsten
19. Belinda Gisler
37. Monika Würsten
D45 25. Cornelia Gisler-Musch

1. Nationaler OL (Langdistanz), Flue- wald Ahorn, 14.4.19

DE 12. Deborah Stadler
H20 12. Patrick Würsten
H10 8. Fabian Gisler
H16 49. Sven Gisler
HAL 29. Marcel Würsten
H55 16. Daniel Würsten



Rangliste | März - Juni 2019

- H80 19. Adolf Kempf
D16 12. Mireille Gisler
23. Isabelle Gisler
D18 3. Mirjam Würsten
17. Lara Gisler
DAK 10. Sonja Würsten
17. Belinda Gisler
58. Monika Würsten
DB 6. Alexandra Gisler
D45 20. Cornelia Gisler-Musch
OK 11. Alessandra Gisler

2. Milchsuppe-Abend OL, Eichholz,

26.4.19

- A 6. Thomas Hodler

4. TMO O-92, Minerva, 28.4.19

- HAL 13. Marcel Würsten
H50 6. Daniel Würsten
DAL 1. Mirjam Würsten
DAK 13. Sonja Würsten
29. Monika Würsten

Innerschwyz OL, Schutt-Goldau,

28.4.19

- HAL 5. Sven Püntener
8. Patrick Würsten
HAM4. Samuel Hodler
HB 1. René Fröhlich
H35 1. Thomas Hodler
H18 4. Yannick Fröhlich
H16 9. Elias Muheim
12. Timon Fröhlich
H10 1. Fabian Gisler

- DAM3. Regula Hodler
DB 1. Anita Fröhlich
2. Alexandra Gisler
D18 1. Lara Gisler
D16 1. Mireille Gisler
4. Isabelle Gisler
D14 6. Chantal Nietlispach
D10 3. Alessandra Gisler
OM 1. Miren+Alex+René Brand
OK 7. Svenja+S+C Nietlispach

Elite Testlauf 1 Middle, Forêt des Amortais, 4.5.19

- DE 7. Deborah Stadler

Elite Testlauf 2 Shortend Long, Les Plans d'Hotonnes, 5.5.19

- DE 10. Deborah Stadler

5. TMO CO AGET 2. tappa 2 giorni Ticino, Medeglia, 5.5.19

- D50 2. Irène Baumann-Zurfluh
DAK 1. Regula Hodler
2. Sonja Würsten
14. Monika Würsten
DAL 3. Mirjam Würsten
H55 2. Daniel Würsten
3. Walter Baumann
HAL Marcel Würsten
HAM6. Samuel Hodler

Galgener-OL, Friherrenberg, 11.5.19

- HAL 10. Marcel Würsten
18. Thomas Hodler



Rangliste | März - Juni 2019

24. Michael Cantoni
H55 11. Benno Auf der Maur
12. Daniel Würsten
H20 19. Patrick Würsten
H16 47. Elias Muheim
H10 6. Fabian Gisler
DAK 4. Sonja Würsten
14. Monika Würsten
D18 3. Mirjam Würsten
7. Lara Gisler
D16 17. Isabelle Gisler
26. Mireille Gisler
D14 18. Chantal Nietlispach
D10 8. Alessandra Gisler

2. Nat. OL (Sprint) Richterswil, 12.5.19

- HAL 24. Marcel Würsten
H35 4. Thomas Hodler
H55 32. Daniel Würsten
H20 10. Patrick Würsten
H16 55. Elias Muheim
H10 7. Fabian Gisler
DE 12. Deborah Stadler
DAK 3. Belinda Gisler
10. Sonja Würsten
35. Monika Würsten
DB 16. Therese Stadler
D45 25. Cornelia Gisler-Musch
D18 10. Mirjam Würsten
34. Lara Gisler
D16 22. Isabelle Gisler
34. Mireille Gisler
47. Leonie Zurfluh
D10 13. Alessandra Gisler

- OM 2. Benno Auf der Maur
7. Gian Andrea Burkhard
37. Nicola Auf der Maur

Sprintstaffel, Richterswil 12.5.19

- SS16 9. Mirreille, Isabelle Gisler,
Elias Muheim, Leonie
Zurfluh

6. TMO CO UTOE, Arcegno, 19.5.19

- HAL 8. Sven Püntener
12. Marcel Würsten
H50 9. Walter Baumann
13. Daniel Würsten
DAL 5. Mirjam Würsten
DAK 22. Monika Würsten
D40 7. Irène Baumann-Zurfluh
D50 11. Vreny Püntener

OL Regio Olten OL, Stadt Olten, 19.5.19

- HAL 15. Patrick Würsten
DAK 2. Belinda Gisler
D45 1. Cornelia Gisler-Musch
D18 5. Mireille Gisler

Testlauf Nachwuchs D, Middle, IIs Aults, 25.5.19

- H20 31. Patrick Würsten
D16 9. Isabelle Gisler
22. Mireille Gisler
D20 26. Mirjam Würsten
45. Lara Gisler



Rangliste | März - Juni 2019

Testlauf Nachwuchs E, Long, Fürstenwald 26.5.19

H20 Patrick Würsten
D16 14. Mireille Gisler
15. Isabelle Gisler
D20 34. Lara Gisler

DAK 1. Belinda Gisler
DB 3. Alexandra Gisler
4. Anita Fröhlich
6. Renata Gisler
D45 2. Cornelia Gisler-Musch

4 jours de romandie/Walliser OL, Pfywald, 31.5.19

D12 9. Jorina Bolliger
OL 2. Manfred Stähli

Pfingststaffel, Moosalp, Bürchen, 9.10.19

32. Thomas Hodler
Philipp Walker
Samuel Hodler
Isabelle Gisler
Regula Hodler
Michael Cantoni

Pfingst-OL Bürchen-Moosalp, 10.10.19

B 8. Michael Cantoni
11. Elias Muheim

Zuger Frühling OL, Hünenberg, 10.6.19

HAL 11. Marcel Würsten
HB 2. René Fröhlich
H55 4. Daniel Würsten
7. Benno Auf der Maur
9. Walter Baumann
H18 2. Yannick Fröhlich
H16 6. Sven Gisler
H10 2. Fabian Gisler



OL-SCHNUPPER-TRAINING FÜR ALLE

OLG KTV ALTDORF
WWW.OLG-KTV-ALTDORF.CH

PHOTO: ATTACKPOINT.ORG

MITTWOCH, 26. JUNI 2019

BODENWALD

18:00/19.00 UHR START VITAPARCOURS

ANMELDUNG BIS 19. JUNI BEI PHILIPP WALKER | 079 392 22 67 | PFIGGER@PFIGGER.COM

