



Urner Trämli | 147



Oktober 2019

OLG KTV ALTDORF



Impressum

Auflage 115 Exemplare
Erscheint 4x jährlich
Gedruckt bei Arnold Druck-Shop GmbH,
Neuland 5, Altdorf,
Redaktionsschluss Nr. 145 Freitag, 21 Februar 2020
Redaktionsadresse Harriet.Kluge@sunrise.ch



Bild Titelseite Herbstlager 2019, Sieger des Knockout:
René, Carmen, Malik, Isabelle und Regula.

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-Saison 2019 ist Vergangenheit. Etliche OL- Highlight's haben wir dieses Jahr erleben dürfen.

Das Swiss-O-Week im sommerlichen Gstaad mit Sprint durch die Park's der Grandhotels und auf herrlichen Alpweiden und schwierigen Wäldern. Ein trickiger Sprint durch Stans und die Langdistanz-OL-Schweizermeisterschaft bei strömendem Regen im Klettgau. Oder die Trainings im Herbstlager auf den nicht ganz einfachen OL-Karten rund um Hauteville-Lompnes im französischen Jura.

Und zum Abschluss der Saison trafen sich 5 OL-Teams anfangs November in der Ostschweiz zur Sprint-Staffel-Schweizermeisterschaft. Es ist schon speziell, wenn das Fussballstadion von Wil zur OL-Arena wird und die Läuferinnen und Läufer des eigenen Clubs sitzend von der gedeckten Tribüne aus angefeuert werden können.

Herzlichen Dank Allen für's mitlaufen und anfeuern. Und als in der Elitekategorie bei der 1. Übergabe das Altdorfer-Team auf dem 3. Platz übergeben kann, dann war der Lärmpegel im Altdorferteil der Tribüne enorm hoch.

Sportliche Grüsse, Daniel



Sprint-Staffel Schweiz. Meisterschaft



Mangel an Samstagen?

(Einges.) 18. Oktober 1969: Urner Landeswallfahrt und kantonaler Orientierungslauf! Das ist eine mehr als ärgerliche Datenkollision. Unglaublich, dass die verantwortlichen Instanzen der einen wie der andern Veranstaltung dies übersehen haben. Auch irgend eine Form von «Zleidwercherei» darf wohl zum vornherein ausgeschlossen werden. Aber der leidige Tatbestand bleibt. Katholisch Uri erwartet eine am besten gemeinsame Erklärung der Verantwortlichen, wie es dazu kommen konnte, und was man vorzukehren gedenkt, dass ein solches Zusammenfallen keinesfalls mehr vorkommt!

Urner Wochenblatt, 9. Oktober 2019



Einladung zum Samichlaus OL | 2019

Auch dieses Jahr findet der Samichlaus-OL statt. Sportlich oder gemütliche OL-Läufer – alleine, mit Anhang oder als Familie - werden sich im Bodenwald auf die Suche nach dem Samichlaus machen.



Datum: Freitag, 29. November 2019

Zeit: 18.00 h – Ca. 21.30 h

Ort: Feuerwehrlokal Sedorf

Um den Samichlaus zu finden, werden zwei Strecken angeboten:

Stecke A Schmutzli-OL für sportliche, schnelle, ausdauernde Läufer, (auch im Team möglich)

Stecke B Samichlaus-OL für weniger sportliche, gemütliche Läufer, Familien oder OL-Neulinge

ACHTUNG: bei beiden Läufen wird **n i c h t** nur die läuferische Qualität den Sieg entscheiden.

Nach der Herausforderung im Wald werden wir bei Kaffee und Kuchen gemütlich zusammensitzen.

Startgeld: eine Hand voll Nüssli, zwei Mandarinen oder 5 kleine Schöggeli

Wir freuen uns auf ein zahlreiches Erscheinen - hooo hooo.

Peter, Renata, Isabelle, Fabian und Alessandra

Damit wir den Abend organisieren können, sind wir um eine Anmeldung bis spätestens 25.11.2019 dankbar.

per mail: p.gisler@centraplan.ch, per Telefon: 079 292 70 94



Einladung zur 33. ordentlichen Mitgliederversammlung der OLG KTV Altdorf

Samstag 1. Februar 2020, 17:00 Uhr im Gasthaus Krone, Attinghausen

Traktandenliste:

1. Begrüssung
2. Wahl des Stimmzählers
3. Protokoll der 32. Generalversammlung vom 26. Januar 2019
4. Jahresbericht 2019
5. Rechnungsablage 2019 und Revisorenbericht
6. Budget 2020 / Mitgliederbeiträge
7. Wahlen
8. Anträge
9. Jahresprogramm 2020
10. Ehrungen
11. Verschiedenes

Anträge zu Händen der Generalversammlung sind bis spätestens 18. Januar 2019 schriftlich an den Präsidenten der OLG KTV Altdorf (Daniel Würsten, Hofstättlistrasse 3, 6467 Schattdorf) zu richten.

Im Anschluss an die GV – um ca. 19:30 Uhr – seid Ihr im Gasthaus Krone zu einem Nachtessen eingeladen.

Im Namen des Vorstandes
Daniel Würsten, Präsident



Nachbestellung Dress & Trainer OLG

Nachbestellung Dress/Trainer 2019/2020

Dress (noname sport)

Shirt „Caliber“ (unisex)



- Modell wie Nachbestellung 2015/2016 erkennbar an schwarzen Streifen („Bogen“) am Rücken und Ärmelunterseite aus Netz-Stoff
- weiter geschnitten als Original noname-Dress von 2008/12 (Modell „Combat“)

OL-Hose „Terminator“ (knielang)



- schwarz (Standard-Modell); kein spezielles OLG-Design
- vergünstigt gegenüber Listen-/Ladenpreis!
- optional neues, verbessertes Modell „Terminator FLEX“*

Trainer (Trimtex)

Trainer Jacket



- Modell wie bisher

Trainer Pants



- Modell wie bisher

Preise

	Erwachsene	Jugendliche	Kinder ¹⁾
Dress Shirt „Caliber“ (unisex)	Fr. 55	Fr. 25	Fr. 25
Dress Hose „Terminator“ (knielang) schwarz	Fr. 30	Fr. 20	Fr. 20
Dress Hose „Terminator FLEX“*	Fr. 40	Fr. 30	Fr. 30
Trainer Jacke	Fr. 90	Fr. 75	Fr. 55
Trainer Hosen	Fr. 60	Fr. 45	Fr. 30
Trainer komplett Jacke + Hosen	Fr. 150	Fr. 120 Fr. 110	Fr. 85 Fr. 80

¹⁾ Kindergrößen (130 - 150/160)

* „Terminator FLEX“ (knielang, schwarz): neues, verbessertes Modell - Rückseite elastisches Lycra - soll bei Regen sowie beim Bergauflaufen angenehmer sein und soll offenbar von Spitzenläufern gute Kritiken erhalten haben. Vergünstigter Preis!



Nachbestellung Dress & Trainer OLG

Nachbestellung Dress/Trainer 2019/2020

Dress (noname sport)

Referenzgrössen - Stand 2015/2016 (ohne Gewähr!)

150	an Lager / Probier-Modell vorhanden
XXS	an Lager / Probier-Modell vorhanden
XS	an Lager / Probier-Modell vorhanden
S	Regula Hodler, Deborah Stadler, Alexandra Gisler
M	Thomas Hodler, Sonja Würsten, Belinda Gisler
L	Mike Gisler, Patrick Würsten, Sven Püntener, Renata Gisler
XL/XXL	Säm
XXL	Pfigger

Verfügbare Grössen

130 / 150 / XXS / XS / S / M / L / XL / XXL / vermutlich 3XL

Grössentabellen

<https://webshop.nonamesport.com/en/content/11-Size-Chart>

Trainer (Trimtex)

Referenzgrössen - Stand 2013 (ohne Gewähr!)

130	wäre zu finden
140	wäre (vermutlich) zu finden
150	wäre vermutlich zu finden
XS	Irène Baumann
S	Daniel Würsten; ganz viele Damen von jung bis nicht mehr ganz so jung
M	Joe, Michael Cantoni, Thomas Hodler
L	Mike Gisler, Benno Auf der Maur, Franz Stadler
XL	Pfigger, Säm, Stephan Furrer; an Lager / Probier-Modell vorhanden
XXL	Stifel

Verfügbare Grössen

130 / 140 / 150 / 160 / XS / S / M / L / XL / XXL / 3XL

Grössentabellen

<https://trimtex.eu/en/size-guide-men/Men.html>
<https://trimtex.eu/en/size-guide-junior/Junior.html>
<https://trimtex.eu/en/size-guide-women/Women.html>

Noname (Dress)



Trimtex (Trainer)



Herren/unisex



Junioren

Damen



Nachbestellung Dress & Trainer OLG

Bestellung

bis Freitag, 15. November mit Angabe zu Grösse, Namen usw.
an Philipp/Pfigger Walker. (Bitte per Mail an pfigger@pfigger.com).

Vom Dress (Shirt und Hosen) habe ich Probier-Exemplare. Bitte melden, falls ein Anprobe-Termin gewünscht wird!

Bei Fragen stehe ich – gerne auch per Telefon/WhatsApp/Threema unter 079 392 22 67 – zur Verfügung.



Samstag, 5. Oktober 2019, Anreisetag

Eigentlich beginnt das OL Lager schon am Freitag. Da schläft man vor lauter Vorfreude schon einmal gehörig schlecht. Die einen wirklich vor Vorfreude, die anderen weil sie nicht sicher sind, ob alles gepackt ist! Bei Älteren mit Jüngeren ist das zweite die Regel. Bei Jüngeren mit Elteren ist es eher das Erste!

Am Samstag geht's dann richtig los. Da satteln wir die Hühner und ab geht's nach Hauteville-Lompnes, rund eine Stunde ennet der Grenze bei Genf. Es ist super! Judihui!

Nach langer erlebnisreicher Autofahrt erreichen wir unser ersehntes Ziel. Der älteste Ufdi, bekannt als Grufdi-Ufdi strahlt uns bereits an, bevor wir den Automotor überhaupt abstellen konnten. Der erste Eindruck von unserem neuen Daheim für die nächste Woche: Parkplatz vor dem Haus ☺/ Grufdi-Ufdi ☺/ Rest Ufdi ☺/ Zimmer: ☺ (alle mit Fenster!) / Turnhalle und Boxring ☺☹ / Rest der OLG'ler ☺ / Wetter ☺ und Wetteraussichten ☺ / Znacht $(x + a)^n = \sum_{k=0}^n \binom{n}{k} x^k a^{n-k}$

Die legendäre Einführung in die Lagerwoche war wie immer Supertruperperfekt! Die Hellmüllers haben ihren Part im Griff und machen uns auf die OL Woche mit der interessanten Vorschau gluschtig. Auch bei der Lagerleitung hat sich nicht viel geändert. Virtuos führt Ufdi-Grufdi die Hausregeln und das Organisatorische vor, das Doris ihm sauber eingetrichtert hat. Also ganz gleich wie bei den Abeggs. Nur bei den Abeggs hatte Pfigger immer Freude am offiziellen Begrüssungstrunk, der uns in diesem Jahr offiziell verwehrt ist.

Und dann gehen wir alle müde und zufrieden ins Bett! Fertig

Röne und Schtifel

Sonntag, 6. Oktober 2019 – Die Erkenntnis

Analog zum Zitat des Philosophen Mark Aurel, «Solange ein Individuum nicht weiss was es im Kosmos ist, weiss es auch nicht wo es ist.», begaben sich die 43 mutigsten Frauen und Männer des KTV Altdorf in die Tiefen des jurassischen Waldes. Dabei galt es die Weisheit des Orientierungslaufes, bestehend aus Theorie und Praxiserfahrung, zu erlangen. Aristoteles war der Meinung, dass durch die Erwerbung der Weisheiten in den wichtigsten Aspekten des Lebens die absolute Wahrheit zu erwerben und so-



mit seinen Platz im Kosmos zu finden sei. Am heutigen Einstiegstag beschränkten wir uns bei der Ortsfindung vorerst auf den Wald «La Praille» oberhalb von Hauteville. Viele starteten ihren, oftmals nur jährlich wiederkehrenden Prozess der Weisheitsfindung, erfolgreich. Dabei waren neben der Beherrschung der Höhenkurveninterpretation auch eine präzise Kompassarbeit gefragt. Als Einstieg wurde noch ein eher gut begehrter Wald gewählt und die Bahnen so gelegt, dass es auch mal einen kleinen Laufabschnitt dabei hatte. Dies wird sich in den nächsten Tagen noch ziemlich stark ändern. Um auch den Bewegungsdrang unserer kleinen Energiebündel zu stillen, standen neben altersgerechten Bahnen zwischen Tierskulpturen hindurch auch ein «Aire de jeu» zur Verfügung. Nicht nur die Kleinen, sondern auch einige Senioren wagten den «Sprung ins Ungewisse» an einer kleinen Zip-line. Somit war neben der, wie jedes Jahr ausgewogenen Verpflegung, auch für Spass und Unterhaltung gesorgt. Im Rausch der Endorphine und seniorigem Übermut liess sich Benno auf eine leichtsinnige Wette mit René Brand ein. Dieser nahm das gewonnene Nachtessen für die Erklommung von 125 Höhenmeter unter 7 Minuten dankend entgegen.

Zum Leide aller spielte das heutige Wetter noch nicht so richtig mit und es gab immer wieder erfrischend nasse Abkühlungen von oben, dies leider auch bei mässigen Temperaturen. Nach der Rückkehr in die Unterkunft konnte man sich etwas entspannen oder seine restliche Energie in der angrenzenden Turnhalle verpuffen.

Wie die meisten von uns schon am ersten Tag erstaunliche Fortschritte verbuchen konnten, machten auch die sogenannten «les bleus» in der Küche einen wahnsinnigen Sprung vorwärts. Sie servierten an diesem Tag eine geballte Ladung an Kohlenhydraten und wir konnten unsere Speicher bis oben füllen.

Zurück zu Mark Aurel, dem römischen Kaiser und Philosophen, der fest davon überzeugt war, dass man sich nur entwickeln kann, wenn man selbstkritisch ist und seine Fehler eingesteht. Analog dazu verhielten sich auch die tapferen Frauen und Männer an diesem Tage. Sie analysierten und tauschten sich aus über ihre Erfahrungen und Erlebnisse.

Sven Hellmüller



Montag, 7. Oktober 2019

Um 7.45 mussten wir aufstehen und dann gab es ein leckeres Frühstück. So beginnen die meisten Tagesberichte. Um für etwas Abwechslung zu sorgen möchte ich es nicht bei diesen Standardätzen belassen, sondern etwas genauer darauf eingehen. Denn dank dem wir in diesem Jahr in unserem Zimmer Tageslichtdurchlässige Fenster hatten, erwachte ich schon um 7.00 Uhr und war dann schon bald auf den Beinen. Etwas später wieder zurück im Zimmer, verpasste ich gerade die Tour de France, welche bei uns durch den Gang fuhr, angekündigt durch ein lautes Zweiklanghorn. Dies machte alle meine Ganzleisligaufstehbemühungen zunichte. Denn jetzt wurde auch Pfigger abrupt aus dem Schlaf gerissen und seine Kommentare darüber möchte ich der Trämmileserschaft nicht zumuten. Nun war auch das tolle Frühstücksbuffet bereit und da ich meistens einer der Ersten bin kann ich mir ein Trinkglas aussuchen, dem man auch ansieht, dass es in der Abwaschmaschine war. Wie könnte es anders sein in Frankreich, das Frühstück basiert auf einer grossen Menge Pariser Brot, alternativ dazu gibt es auch Zwieback. Wer will kann dazu noch Jogurt und Früchte haben. Ganz



attraktiv ist das Angebot von Kellogg's. Gleich 4 Sorten stehen zur Auswahl und nur die Ungesunden, davon habe ich eine Kindheit lang geträumt, nun ist es Realität. Nach der Faszstrasse gleich um die Ecke steht der Saftladen, wo ich mich von den verschiedenen Tetrapacker bedienen kann.

Das OL Training absolvierten wir heute im weit entferntesten Wald von der ganzen Woche oberhalb des Langlaufzentrums les Plans d'Hotonnes. Die halbstündige Fahrt und der 20-minütige Fussmarsch dorthin lohnten sich allemal. Es war ein wunderschöner Buchenwald, der gut belaufbar ist



Rückblick | Herbstlager 2019

und top Sichtverhältnisse bietet. Das Gelände ist sehr detailliert. Das Besondere ist, dass das Gelände dermassen klar und sichtbar geformt ist, dass es sogar Spass macht, sich unkonzentriert zu verlaufen und sehr schnell wieder aufzufangen.

Beim Zmittag staunte ich, wie schnell in Frankreich die Evolution geht. Hatte es gestern noch zwei Sorten Salami, wobei die Unbeliebtere erst angebraucht wurde, als die Beliebtere vollständig verspiesen war, war heute von Anfang an nur die beliebtere Sorte im Angebot und alle waren sehr zufrieden damit.

Am Abend spielten wir ein paar Runden Ligretto. Dank dem auch andere eher gemütliche Mitspieler dabei waren und wir die zu Schnellen mit Handicaps sanktionierten war es auch für alle Mitspieler sehr befriedigend, schafften es doch am Schluss alle auf eine positive Punktzahl.

Da ich nicht weiss, ob der französische Geheimdienst auch das Trämli liest (und versteht) beende ich jetzt hiermit meinen Bericht und gehe nicht darauf ein, was wir in der Unterkunft nach dem Nachtessen noch getrunken hatten.

Thomas Hodler

Dienstag 8. Oktober 2019

Die Sonne schien so hell,
da brauchten wir kein Fell.

Alle waren voll am Durchstarten,
und konnten kaum noch warten.

Zum Lunch gab es eine halbe Schokolade,
das fand Benno überhaupt nicht schade.

Alle waren ziemlich mause,
und gönnten sich eine Mittagspause.

Der Wald war wunderschön,
auch ganz ohne Urner-Föhn.

Das Essen war super lecker,
spass, es war überhaupt nicht feinschmecker.





Rückblick | Herbstlager 2019

Zum Nacht gab es grüne Pampe,
so wächst nicht deine Wampe.

Kaum war es dunkel,
sah man Nacht-OL-Lampen funkeln.

Der Nacht- OL von Sven und Patrick,
forderte gute Taktik.

Belinda & Isabelle waren die schnellsten,
und ihre Lampen die hellsten.

Kurz und Knackig,
das ist meine Brichtli-schreiben Taktik.

Mireille Gisler



Mittwoch 9. Oktober 2019

Am Mittwoch war der Ruhetag. Als Benno uns wieder mal mit seiner Hupe geweckt hat, gingen wir voller Vorfreude auf einen Tag ohne OL zum Frühstück. Zum Freizeitangebot gab es eine Olympiade in der Turnhalle oder ein freier Tag. Die Familie Brand und die Gislars gingen nach Lyon während Ursula und Jasmin die Olympiade mit Spiel und Sport organisierten. Nach der langen Fahrt mit Skittles und Musik stoppten die Brands in einem riesigen Parkhaus. Während die Gieslers in ein Aquarium gingen, assen die Brands zu Mittag. Im Aquarium gab es viele bunte Fische darunter auch einen 6 Meter langer Haifisch und einen Rochen zum Streicheln. Nach dem Abendessen kamen die Brands *an und alle freuten sich auf den nächsten Tag.*

Von Alex und Malik



Donnerstag, 10. Oktober 2019

Nachäm putzä vu dä Steipilz und äm abwäschä vu dä Gleser hemmer doch nu ün-
nahmswiis ds FEINÄ Znacht chennä gniässä! Sogar d Chind hend einisch eppis gässä
(nid nur Joghurt). I därä gmiätlichä (non bien sûre que non !) Atmosphärä hend pletz-
lich alli mit ihrnä Highlights vum Tag afä wettiiferä.

*Agfängä hets mit ärä niuä spielerischä Art vu knock-out Sprints (sehr ernscht fir diä
Erwachsenigä). Je epper vumänä Team (zwei) sind ufänand los gsecklet innä Halb-
chreis und dettä wo mä sich troffä het (mit em Schiidsrichter verhandlet), hets äs
Schäri-Steipapier (mit passendem Griisch zu de Schäri... chtsch...) gä. Dr Verliirer
vu dä Partii hed zrug miässä und glichzittig isch dä negschi vum Team wiänä wildä
los gsecklet (Achtung leichtigorientiärti, streberhafti und ricksichtsvollti Seniorä
und ihri Nähmaschinä).*

*D Energiispeicher sind scho chli läär gsi drum hets gheissä «Bon appétit». So lang-
sam isches de Ziiit gsi firnäs Training im wunderscheenä Wald (zumindischt uf de
Chartä). D Schwiirigkeit vu dä Trainings isch immer meh gschtigä, darum isches
hittä knifflig gsi. Fir Chli und Gross isches trotzdem wichtig gsi diä schwiirigä Posch-
tä (aso Sugus (fir d Chind)) ds gfindä. Nachdäm mä wieder üsem Wald gsi isch, sind
Kommentär immer eppä glich gsi... grüüüsig... huh gschafft... Hunger... immerhin
hemmer Pilz gfundä (anstatt OL Poschtä). Fir diä meischtä isches ds negschtä High-
light gsi (äh... nid fir diä wos nit gärä hend), wo si mit Pilz cho sind (de hends grad
de Menü Plan fir diä negscht Wuchä gmacht). Mä setti meinä es git nit ds Ässä diä
ganz Wuchä (Hmm)?! Mit dr Ziiit hend ai d Chind meh Freid gha am pilznä als OL
machä. Diä jingstä hend sogar ihrä persenlich Spielplatz debii gha (Patrick!).*

Nachäm Rickblick vum hittigä Tag hemmer mit Freidä vorwärts ufs Jassturniär gluägt.
Zwischet dä Jassrundänä isch d Paisä da gsi zum d Chind is Bett duä. Wiäs ä so isch,
hend sie das nid so gschetzt. D Chind hends umso lustiger gfundä, wo si vu ihrnä El-
terä alli i eim Rüm gfundä wordä sind. (Das faht friä scho ah!). Umso scheener isch ds
Jassturniär gsi, will alli mitgmacht hend, obwohl si erscht grad glernt jassä hend.
Deschto gresser isch d Freid gsi wo si under dä Top 3 platziärt gsi sind (Félicitations!).

von Belinda und Lara



Freitag, 11. Oktober 2019

Am Freitagmorgen wurden wir wieder einmal unsanft mit der Hupe von Benno aus dem Schlaf gerissen. Voll verschlafen und mit dunklen Augenringen gingen wir ans Morgenbuffet. Nach nur 15 Minuten Autofahrt und 5 Minuten Laufen kamen wir am Trainingsort vom Freitag an. Die vier Teams, die an diesem Tag das Halbfinale im Scheren, Stein, Papier hatten, waren schon dran sich mental für das Event vorzubereiten. Mit zwei sehr spannenden Halbfinale-Runden kam es zum grossen Finale. Das ganze Lager sah gespannt zu, wie die beiden Teams alles gaben, um zu gewinnen. Schlussendlich gewann das Team von Malik und Elisa. Nach dem coolen Lagerevent bereiteten sich die älteren Läufer auf den legendären Massenstart vor. Voller Vorfreude und Ehrgeiz stellten sie sich in einer Reihe auf, um zu starten. Da Mireille und Miren zwei der jüngsten waren, durften sie schon ein Blick auf die Karte werfen, bevor der Startpiff ertönte.



Viele dachten sich, dass die doch wohl wissen, in welche Richtung es zum ersten Posten geht, da sie ja schon die Karte hatten. Nach dem Startsignal rannten sie so schnell sie konnten und mit voller Überzeugung in die falsche Richtung und die einen hinterher. Doch dann hat sich herausgestellt, dass sie sich nur ein Scherz erlaubt hatten, um die andern zu verwirren, was auch funktioniert hatte.



Nach langem Training und wunderschönem Wetter gingen wir zurück ins Lagerhaus. Am Abend spielten wir das letzte Mal im Gemeinschaftsraum Spiele, bevor wir dann am Samstag abfahren mussten.

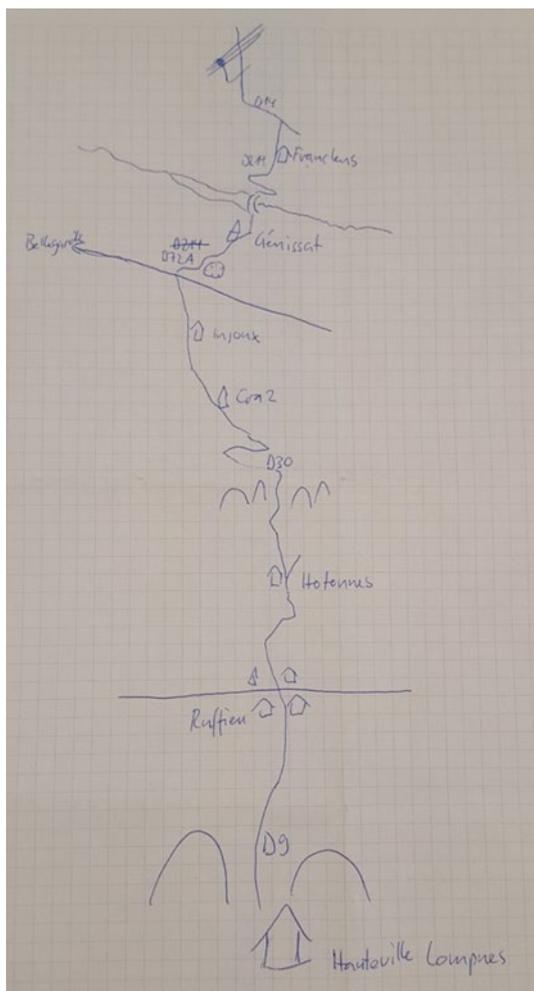


von Miren



Samstag, 12. Oktober 2019, Heimreise

Am Samstag haben wir ein letztes Mal französisches Baguette, Konfi (gemäss Verpackungen fünf Sorten; gemäss meinen Geschmacksnerven leider kein Unterschied feststellbar) und überzuckertes Weissmehlmüesli (da hat sogar meine Erstgeborene freiwillig Naturjogurt dazu gegessen) zum Zmorge genossen. Anschliessend haben wir unsere sieben Sachen gepackt, uns von den anderen LagerteilnehmerInnen verabschiedet und die Heimreise angetreten. In unserem Fall sah das so aus:



Ein paar Kurven, zwei Stunden, ein halbvolleres Kotzkübeli und gegenüber der Hinreise nur noch eine halbe Mautgebühr später erreichten wir den Zoll. An dieser Stelle würde ich nun gerne ausschweifend beschreiben, wie es wirklich ist, wenn ein Zöllner sich durch verkätzelte Kinderkleider und OL-Socken gräbt, aber wir durften den Zoll, gefühlt ohne Kenntnisnahme unserer Wichtigkeit, passieren.

Ein paar Kilometer weiter (und der Nidlekuchen in Murten schon winken sehend) sind wir noch in die Ränge gekommen endlich auch mal eine Rettungsgasse in live bilden zu dürfen. Ich kann sagen, unser Chauffeur Thomas hat das im Griff auch wenn er a) nur fünf Fahrstunden gebraucht hat und b) dass gar noch kein Thema war anno dazumal, als Hodlers 80er-Generation Autofahren gelernt hat. Und damit es auch was zu schauen gab, durften wir sogar bitzeli Unfallgucken. Das tut man ja eigentlich



Rückblick | Herbstlager 2019

nicht aber mit einer hungrigen Fünfjährigen, die gerne Polizei- und Feuerwehrautos anguckt, ist das halt schon was praktisches, wenn die Polizei fünf neugeformte Autos eskortiert und wir somit etwas Ablenkung vor die Windschutzscheiben bekommen...

Den Murtener Nidlekuchen liessen wir uns dann natürlich trotzdem nicht entgehen und der Rest der Heimreise verlief meines Wissens unspektakulär. Die Mädels und ich konnten etwas nachschlafen, Kasperlis Starcoiffeur Geri Prachtsgüggel hatte ausgegüggelt und es lief wieder Greenday, Offspring oder sowas und unser Chauffeur Thomas chauffierte uns sicher nach Hause...

-

Liebe Grüsse, Regula



Die Zentralschweizer OL- Meister sind gekürt

Schlusslauf der Zentralschweizer Jugend-OL-Meisterschaft ZJOM in Schlierbach AG

Am Samstag, 22. September wurde der 9. und letzte Lauf der Zentralschweizer Jugend-OL-Meisterschaft in Schlierbach AG durchgeführt. Lara Gisler, Isabelle Gisler und Fabian Gisler holten den Sieg in der Jahreswertung.

Der diesjährige Schlusslauf der Zentralschweizer Jugend-OL-Meisterschaft wurde im Seckwald bei Schlierbach AG unter dem Patronat der OLG Rymenzburg durchgeführt. Mit dem ZJOM Schlusslauf wird die Jahresmeisterschaft beendet und die Jahresmeister in jeder Kategorie werden gekrönt. Die aus Urner Sicht vom Verletzungspech stark gebeutelten Urner Kaderläuferinnen und -läufer schickten lediglich zwei Athletinnen und einen Athleten in den Schlusslauf.

Trotz Verletzungspech die Kategorie gewonnen

Bei den Damen 18, der ältesten ZJOM-Kategorie, konnte ZesOLNak Mitglied Lara Gisler aus Attinghausen verletzungsbedingt nicht mehr aktiv ins Wettkampfgeschehen eingreifen. Dank guten Resultaten im Frühjahr konnte sie dennoch die Jahreswertung in ihrer Kategorie für sich entscheiden und sich als Siegerin feiern lassen.

Geschwister Gisler hatten die Nase vorn

Isabelle Gisler aus Altdorf, ebenfalls Mitglied des ZesOLNak, gewann die Kategorie der Damen 16 überragend. Mit dem Punktemaximum von 120 Punkten hatte sie den Sieg in ihrer Kategorie bereits vor dem Schlusslauf auf sicher. Um Erfahrungen zu sammeln, startete sie deshalb in Schlierbach in der nächsthöheren Kategorie (D18) und beendete ihren Lauf auf dem 7. Platz.

Auch wenn er noch zu jung für ein Kader ist, so durfte Bruder Fabian Gisler bereits zum 3. Mal bei den Jüngsten (Herren 10) vom Podest strahlen - jedoch zum ersten Mal von ganz oben. Ganz nach der Manier seiner Schwester dominierte er diese Kategorie klar mit dem Punktemaximum von 120 Punkten.

Alessandra Gisler ein weiteres Geschwister durfte ebenfalls einen Achtungserfolg feiern, denn sie bestritt ihre erste Wettkampfsaison. Dank soliden Läufen unter dem Jahr holte sie sich gleich den dritten Rang in der Jahresmeisterschaft.



Rückblick | ZJOM-Schlusslauf

Patrick Würsten aus Schattdorf und Mireille Gisler aus Altdorf, die beiden weiteren Mitglieder des ZesOLNak, hatten in diesem Herbst ebenfalls mit Verletzungsproblemen zu kämpfen.

Patrick Würsten startete in der Kategorie der Herren allgemein lang und Mireille Gisler bei den Damen 16. Mit Top Ten Platzierungen, Patrick Würsten 9 und Mireille Gisler wurde 7., sind die beiden wieder auf dem Weg zurück.

Aufgrund ihrer langwierigen Verletzung verpasste Mirjam Würsten den ganzen Herbst. Sie wird erst spät in die kommende Wettkampfsaison einsteigen können. Wir wünschen ihr auf diesem Weg gute Besserung.

Alexandra Gisler



(v.l.n.r.) Alessandra Gisler, Isabelle Gisler, Lara Gisler, Fabian Gisler



Samstag 24. August

Der Tag begann für viel von uns schon früh. Eines der Saisonhighlights stand an. Eigentlich DAS Highlight ! Der Jugendcup. Umweltfreundlich wie immer, reiste das ZesOLNak mit ÖV an. Wir trafen uns dann offiziell an der Talstation. Die Vorfreude und Motivation war allen ins Gesicht geschrieben. Wir quetschten uns in die enge Gondel aber niemandem schien dies etwas auszumachen, im Gegenteil, jeder wollte einfach so schnell wie möglich nach oben kommen. Im WKZ waren wir als erste. Was für ein Zufall! Wir konnten so mit Spannung zusehen, wie ein Kader nach dem anderen, mit einem weniger guten Moto als wir, das Gelände betrat. Der Massenstart musste dann dank den Ostschweizern auch noch nach hinten verschoben werden. Merci! Ein sehr spannendes Staffelfrennen wurde dann bei den Männern um 13:15 und der Frauen um 13:30 gestartet. Für die Herren resultierte ein gutes Teamresultat mit dem ersten Team auf Platz 3 und dem zweiten Team auf einem starken 6 Rang. Wohlgermerkt vor dem 1 Team des Nachwuchskaders aus Bern! Bei den Damen hatten wir leider nach einem guten Start einen Postenfehler zu beklagen. Dieser war aber nach einer wohlverdienten Party am Abend in Kandersteg wieder vergessen.



Pascal



Sonntag 25.August

Noch völlig verkatert von der Party frühstückten wir individuell in unserer Unterkunft im Sport Resort in Frutigen. Der Einzellauf des Jugendcups, beziehungsweise der 3.Nationale OL stand uns bevor. Gestaffelt nach Startzeiten reisten wir mit dem Zug von Frutigen nach Kandersteg, dem Austragungsort des Wettkampfes. Im WKZ angekommen, konzentrierten wir uns auf den Lauf. Obwohl der OL als Langdistanz ausgeschrieben war, waren die Streckendaten ungewöhnlich kurz. Deshalb schätzte man den Lauf als technisch anspruchsvoll ein. Diese Vermutung bestätigte sich: Der Wettkampf war mental fordernd, physisch war es



auch nicht gerade eine einfache Aufgabe, da wir noch die Staffel vom Vortag in den Beinen hatten.

Das feincoupierte Terrain war mit vielen Felsen übersät. Dazwischen gab es klassische Hangposten sowie offene Gebiete. Im Postenraum musste man immer sehr genau Karte lesen, da die Posten ziemlich versteckt waren. Trotz all den Schwierigkeiten meisterte jeden den Einzellauf. Einige halt ein bisschen besser, andere ein bisschen schlechter;-)

Unsere Läufer im Team 1 wurden trotz ihrer sehr guten Leistungen mit dem zweitletzten Rang schlecht belohnt. Nächstes Jahr werden wir an der Staffel besser laufen;-)

Fabio



Samstag 3. August 2019 - Anreise nach Gstaad

Die ganze Woche wurde schon fleissig gepackt und alle OL-Utensilien zusammen gesucht. Am Samstagmorgen wurde dann das Auto vollgepackt und wir quetschten uns in die Restfläche des Autos. Gutgelaunt und mit Vorfreude auf die Swiss O Week fuhr wir Richtung Berner Oberland los. Durch den Seelisbergtunnel, über Stans, vorbei am Kernwald, über den Brünigpass, dem farbigen Brienersee und klaren Thunersee entlang und dann Richtung Diemtigtal. Bei Zweisimmen rechts abzweigen und schon kurz darauf tauchte Gstaad mit seinen vielen Hügeln und sieben Seitentälern auf. In Gstaad angekommen holten wir die Unterlagen mit Startnummern und deckten uns bei den OL-Shops noch mit den fehlenden OL-Utensilien ein. Noch vollgepackter ging's zurück nach Schönried. Den dort hatten wir unser Zuhause für eine Woche in einem typischen Berner oder besser gesagt Gstaader Chalet. Ein normales Chalet, nicht eines der vielen grossen „Reichen“ Chalets und auch ohne dicker fetter Land Rover davor. Ich glaube, ich habe noch nie so viele Land und Range Rover an einem Ort gesehen. Nachdem wir unsere Sieben Sachen im Chalet verstaut hatten, ging es nochmals nach Gstaad. Wir wollten uns noch etwas Gstaad anschauen und schlenderten durch die Strassen und Gassen. Den einerseits war ja der Sprint-OL, die 1. Etappe, in Gstaad und andererseits war es interessant, die vorbeilaufenden Touristen auf einem Bänkli sitzen zu mustern. Ja zwischendurch schlägt der „Schächentaler“ durch, aber keine Angst, der Feldstecher brauchte es nicht dafür. Wir fuhrten dann zurück nach Schönriede ins Chalet Nachtessen kochen. Den Abend liessen wir auf dem Balkon ausklingen, mit Blick nach Gstaad und den verschiedenen Laufgebieten, welche wir diese Wochen noch geniessen sollten.

Sonntag 4. August 2019 – 1- Etappe

Am Sonntag zeigte sich das Wetter von seiner schönsten Seite, wolkenloser Himmel und strahlendes Bergwetter. Nach dem Frühstück reisten wir mit dem Zug nach Gstaad. Es sollte nicht die letzte Zugfahrt sein, denn zu jeder Etappe wurde entweder mit dem Zug oder Bus angereist. Wir konnten unser Auto also die ganze Woche stehen lassen. Vom Bahnhof Gstaad ging es auf direktem Weg ins WKZ. Das WKZ war beim Tennisplatz, wo vor kurzen zuerst das Beach-Volleyballturnier und anschliessend das Tennisturnier stattfanden. Die Temporäre Tribünen war noch nicht ganz abgebaut, so dass die Platzverhältnisse im WKZ eher knapp war. Das die SOW sich langsam



Oringen in Schweden annähert, zeigte sich, das es 3 Hauptsponsoren und somit auch drei verschiedene Starts und drei Zieleinläufe gab. Zum Glück musste man schon kurz nach dem WK'z auf dem Weg zum Start den Badge löschen und prüfen. Es wurde auch kontrolliert, ob man zum richtigen Start unterwegs ist. Alle drei Kategorien hatten verschiedene Starts und somit war dies umso wichtiger. Die Längsten Bahnen hatten Ihren Start beim Hotel The Alpine Gstaad und Ihre Route und Posten standen sogar im Garten des Gstaad Palace, was für ein OL-Leckerbissen. Ein weiterer Leckerbissen war ein Posten bei einem schön gestalten Brunnen in der Tiefgarage des Gstaad Palace. Auch die anderen Kategorien liefen durch das schöne Gstaad mit tollen Postenstandorten, wie in einer Gartenpergola, Parkalleen, wundervollen Brunnen, verwinkelten Hausecken etc. Es galt dabei auch um die verwunderten Touristen geschickt zu um kurven und den schnellsten Weg zu finden. Nachdem alle im Ziel waren, fand am Nachmittag die offizielle Eröffnungsfeier und erste Rangverkündigung auf dem Chappäliplatz mitten in Gstaad statt. Wir konnten dabei schon die ersten Podestplätze mit Cornelia Gisler auf dem 2. Platz bei D45K und Belinda Gisler auf dem 3. Platz bei DAK feiern. Es sollten nicht die letzten Podestplätze in dieser Woche sein. Den Rest des Sonntags verbrachten dann alle auf ihre individuelle weise, mit relaxen, das schöne Wetter geniessen und vorbereiten für die weiteren Etappen die noch folgen sollten.

Montag 5. August – 2. Etappe

Am Montag hiess es für alle Urner früh aufstehen, denn wir alle hatten frühe Startzeiten. Zum Glück war das Wetter wieder Top und so machte das frühe Aufstehen fast Spass. Die 2. Etappe fand auf dem Col du Pillon statt. Von der Passhöhe zum WKZ waren es rund 950m und 180m Höhenmeter zu laufen. Das WKZ war auf einer kleinen Geländeterrasse an einem kleinen See. Dort stellen wir unser Vereinszelt auf. Die Strecke vom WKZ zum Start, war je nach Kategorie, nochmals mit bis zu 2.6km und 500m mit 75 Min Laufzeit angegeben. Zum Glück war das Wetter gut und so machten wir schon eine Wanderung „aufs Haldi“ bevor wir unseren OL in Angriff nahmen. Der OL selber war dann noch ein Langsstrecken-OL. Da wir zum Teil schon so viel Höhe zum Start hinter uns gebracht hatten, war der OL zu Beginn ein halber Tallauf. Das Gelände war offene Alpweiden, gut einsehbar, wo es recht runter ging. Die Schuhsohlen qualmten und der eine oder andere holte sich bereits die ersten „Blattern“. Die zweite Hälfte des OL war dann ein normaler OL, im Wald, mit auf und ab bis ins Ziel. Die letz-



Rückblick | SOW 2019 Gstaad

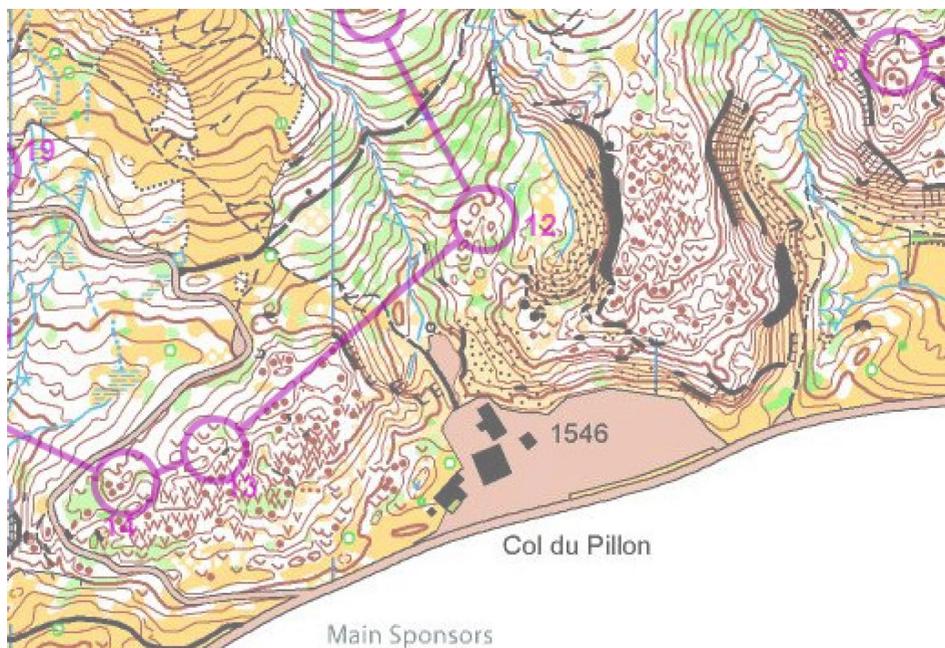
ten Posten waren um den kleinen See mit seinen steilen Hängen, welche wie eine grosse Arena wirkten, um den See angelegt. So konnte man die Läufer auf Ihren letzten 3-4 Posten beobachten und schon lange vor dem Zieleinlauf lautstark anfeuern. Da wir Urner dann schon alle recht früh im Ziel waren und mit den Laufunterlagen ein Billett auf den Glacier3000 erhalten haben, beschlossen einige Urner am Nachmittag auf den Glacier3000 hoch zu fahren. Auf dem Gipfel konnte man die tolle Aussicht, den Sky Walk (Hängebrücke zwischen zwei Berggipfel), Sommerrodeln oder den Labyrinth-OL (Gletscher OL) machen oder einfach nur einen Kaffee trinken, mit tollen Aussicht in die Alpen. Mit diesen coolen Erlebnissen und Eindrücken fuhren wir mit der Luftseilbahn auf den Pass runter und von dort mit dem Shuttel-Bus zurück nach Gstaad. In Gstaad gingen wir noch einkaufen und alle Urner verteilten sich in alle Himmelsrichtungen zu Ihren Unterkünften. Auch an diesem Tag schaffte es eine Urnerin aufs Podest, Belinda Gisler konnte bereits ihren zweiten 3. Platz feiern. Die Rangverkündigung fand aber erst am Dienstagabend statt.





Dienstag 6. August - 3. Etappe

Am Dienstag, zur 3. Etappe, ging es zwar nochmals ins gleiche WKZ auf den Col du Pillon hoch. Die Urner hatten zum Glück aber nicht mehr so frühe Startzeiten und konnten schon fast ausschlafen. Wir konnten gemütlich anreisen und hochlaufen zum WKZ. Auch war der Weg vom WKZ zum Start viel kürzer und alle Kategorien hatten den gleichen Start. Um die Mittagszeit ging es dann für alle Urner los mit dem OL. Es war ein Mittelstrecken OL, dieser hatte es aber in sich. Das Laufgelände war sehr ruppig, was schnelles Laufen fast nicht zu liess und Kartenlesen mit Feinorientierung war sehr gefragt.



Ein Teil der Kategorien hatte Posten in einem Waldteil, wo sich V-Loch an V-Loch reihte. Zum Glück gingen nur die langen Strecken in diesen Waldteil. Wer mal Zeit und Lust hat, soll sich die Bahnen der 3. Etappe auf Routegadget anschauen. Eindrücke von jeder Tagesetappen sind auf YouTube zu finden.



An diesem Tag zeigten die Urner alle sehr gute Läufe, was sich auch in der Rangliste zeigte. Es gab viele Top-Ten Plätze und zwei Podestplätze, je zwei 2. Plätze für Isabelle Gisler und Cornelia Gisler. Nach dem OL packten wir zügig unsere Sachen und Vereinszelt zusammen, da Gewitter und Sturm für den späteren Nachmittag angesagt war. Wie schnell das Gewitter und Sturm aufzogen, zeigte sich bei der Busfahrt. Oben auf dem Col du Pillon bei schönstem Wetter eingestiegen, nach 10 Minuten im heftigsten Sturm und Gewitter im Bus unterwegs. Zum Glück schafften es fast alle Urner trockenen Fusses in den Shuttle-Bus. Am Abend hatten wir Urner zum gemeinsamen Nachtessen in einer Pizzeria abgemacht. Davor ging es aber noch an die Rangverkündigung der 2. und 3. Etappe auf den Chäppelplatz mitten in Gstaad. Leider zeigte sich auch hier das Wetter nicht von der besten Seite und die letzten Kategorien standen sprichwörtlich im Regen. Es schafften es dann doch noch alle in die Pizzeria, die einen trocken und die anderen weniger trocken. Bei angeregten Gesprächen und Diskussionen genossen wir den Abend. Da am Mittwoch Ruhetag war, wurde es auch etwas später.

Am Mittwoch war nach den drei Kräftezehrenden Etappen der Ruhetag. Es regnete den ganzen Tag und so kam man auch nicht in Versuchung, eine Wanderung oder sonst gross sportliche Aktivitäten zu unternehmen. Wobei Paula Gross (Gewinnerin der Gesamtwertung der SOW bei der Damen Elite) am Dienstag beim Interview auf die Frage, was Sie am Mittwoch, dem Ruhetag mache, antwortet: Sie werde ein Krafttraining einschalten, führte dies bei uns Urner zu einem müden Lächeln. Wir pflegten unsere Wehwehchen und Blattern, wuschen unsere OL-Sachen, spielten oder genossen einfach das süsse nichts tun.

Peter, Renata, Isabelle, Alessandra und Fabian Gisler

Donnerstag, 8. August - Etappe 4

Heute Morgen startete der Tag nach dem gestrigen Regentag mit Sonnenschein. Gibt das dir Lara besonderen Schwung und Elan für den Wettkampf?

Ja sicher ist es schöner, traumhaftes und trockenes Wetter zu haben. Erstens chillt es sich besser, zweitens sind die Matschwege weniger tief und drittens gönne ich mir noch ein Glacé.



Vor deinem Lauf konsultierst du öfter mein Handy und checkst die Laufresultate deiner Konkurrentinnen. Ist dies das übliche Ritual, um dich auf deinen Lauf vorzubereiten?

Nein, normalerweise nicht. Aber an dieser SOW bot es sich an, weil es enorm die Wartezeit verkürzte. Zudem motiviert es unterwegs, wenn man beim Radioposten auf die Zeit schaut und man weiss, dass man bei den Leuten ist.

Mit zunehmendem Erfolg bist du auch vermehrt in den Fokus der Paparazzis geraten, so auch während deinen Startvorbereitungen. Wie hat sich das auf deinen Lauf ausgewirkt?

Glücklicherweise habe ich trotz dieser Ablenkung den Start nicht verhauen. Die Freude meiner Fans an dieser Filmsequenz war jedenfalls grösser als meine.

Vom Speaker wurdest du zusammen mit anderen Mitkonkurrentinnen der gleichen Kategorie als heisse Anwärterin auf einen Platz ganz vorne angekündigt. Hat dies zusätzlichen Druck aufgebaut?

Nein überhaupt nicht. Ich bin trotzdem gemütlich an den Start geschlendert. Das Einlaufen musste noch warten, denn niemand sollte meine Professionalität zu Gesicht bekommen.

Den Radioposten passiertest du mit der viertschnellsten Zeit. Schlussendlich hast du dein Rennen auf Platz 9 beendet. Wie lief denn dein Rennen aus deiner Sicht?

Es erstaunte mich, dass ich während der ersten Rennhälfte mit der Spitze mithalten konnte. Leider gelang mir auf der zweiten Hälfte kein fehlerloser Lauf. Am Schluss überforderte es meine physischen und mentalen Fähigkeiten.





Die heutige Etappe auf dem Hornberg oberhalb Schönried wurde von den Organisatoren als die Liebliche angepriesen. Was sagst du zu diesem Versprechen?

Vom Gelände her war es ein schöner Lauf, jedoch alles andere als lieblich. Den Schluslaufstieg der Bahnlegung fand ich dann eher widerlich.

Lara, ich danke dir für das interessante Gespräch.

Die Freude war ganz meinerseits Mami 😊.

Lara und Alexandra Gisler

Freitag 9. August - Etappe 5 - Rougemont

Erfolge des Tages einige unseres Vereins sind im Etappen-Video zu sehen. Wir hatten Glück, sie filmten uns noch vor dem Start als wir noch fast frisch waren (ja okay, wir hatten den circa 45 minütigen Weg zum Start in den Knochen und die Letzten 4 Etappen, aber dies sah man uns, logischerweise, nicht an 😊) schlimmer wäre es während dem bergab rennen oder beim Hügel hinauf kriechen gewesen. Der zweite Erfolg war der Etappen-Sieg von Cornelia in der Kategorie D45K. Und natürlich nicht zu vergessen, strahlend schönes Wetter. Noch einige Worte zum Heutigem Gelände: ein halboffener, gut belaufbarer Wald mit vielen Lichtungen, steile Hänge, viele Bäche, Stacheldrähte und Zäune, rutschige, moosbewachsene Steine. Mit einer Späten Startzeit konnte man im Wald auch matschige Trampelpfade, manchmal sogar direkt zu deinem Posten, sichten. Jedoch waren diese nach dieser Woche nicht mehr sehr selten zu sehen in den verschiedenen Geländen. Jedoch waren diese Trampelpfade nicht gegen den 250 Meter langen Zieleinlauf mit Kurve und einem Kiesweg der, wiederum, bergab ging. Jedoch schafften es alle ins Ziel, die einen Humpelnd, die andern mit gequält aussehendem Gesicht oder strahlend, doch 100% waren «Bachnassgeschwitz».

Mireille Gisler



Samstag 10.8.19 - Etappe 6

Die letzte Etappe war angesagt, dieser wurde der Name *Die Entscheidende* gegeben. Sie befand sich auf der OL Karte Eggli, diese war eine neue OL Karte, wurde uns gesagt.

Nach einer Gewitterreichen Nacht mit viel Regen, Donner und Blitzen, war um ca. 7.00 Uhr Tagwach. Leider war es immer noch sehr bewölkt und regnete ebenfalls noch, dazu war noch Nebel sichtbar. Zuerst hiess es alle Koffer und OL Tasche zu Packen. Danach wurde gefrühstückt. Der Nächste Stopp hiess dann Saanen oder Gstaad, von dort aus war ein Fussmarsch von 15 Minuten bis zum Sessellift angesagt. Dort befand sich im Freien das WKZ. Das Garderobenzelt war schon voll mit Rucksäcken und dessen Besitzer. Man musste sich also schon um 9.30 Uhr durch das Zelt kämpfen. Zum Glück hatten wir unser eigenes Klubzelt dabei, das auch schon stand als wir ankamen. Da es immernoch stark regnete versammelte sich die OLG in dem Zelt. Für die Ersten hiess es schon bald OL-Kleider und Schuhe anziehen un möglichst Wasserdicht zum Start, das heisst auf den Sessellift, der blöderweise keine Haube hatte, es regnete immer noch. Die einen die etwas später starteten hatten Glück. Den um ca. 10.20, so wie es der Wetterbericht in etwa sagte hörte es auf zu Regnen, leider war der Sessellift jedoch trotzdem noch nass. Die Bahnen waren Abwechslungsreich mit



Waldparteien und offenem Gelände. Es hatte wenig Wege und Strassen auf der Karte eingezeichnet. Jedoch für die Spätstarter kein Problem da es schon genügen Sputen durch die Wiesen und durch den Wald hatte, leider waren die Spuren jedoch zum Teil sehr schlammig. Da es sehr viele Bäche oder Trockenrinnen auf der Kartr eingedruckt hatte. Nachdem jeder den OL fast absolviert hatte folgte noch der Weg zum Zielposten der leider nicht so schön war und man musste nochmals alles geben. Der Weg war schon schön gespurt und diese Spuren bestanden aus Schlamm, zum Teil versank man bis zu den Knien im Schlamm. Für die einen hiess es auch nur mit 1 Schuh ins Ziel rennen und danach noch den Schuh im Schlamm suchen. Viele standen auf dem Weg ins WKZ noch in einen Bach und wuschen die Schuhe ein wenig. Inzwischenzeit hat das Wetter gebessert und es waren Teils blaue Flecken am Himmel zu Sehen und die Sonne scheinete ebenfalls ein Wenig. Dann hiess es Clubzelt zusammenräumen und auf den nach Hause weg machen. Jedoch hatten die einen das Glück und durften noch schöne 3 Stunden auf die Rangverkündigung der Gesamtetappen von der Swiss O Week warten. Dies machte nicht allen gleich viel Freude. Als die Rangverkündigung dann durch war hiess es flotte 2h 30 min. nach Hause fahren. Die Swiss O Week 2019 hat ein Ende gefunden.

Belinda Gisler





EM Titel für Deborah Stadler

«Ich habe es genossen, dort oben stehen zu dürfen»

Vom 24. – 27. Juli fand im tschechischen Olomouc die Europameisterschaften der Studierenden statt. Deborah Stadler aus Seedorf nahm mit dem Team der ETH Zürich teil. Nebst zwei Diplomrängen im Sprint und über die Mitteldistanz gewann sie am letzten Wettkampftag zusammen mit ihrer Staffelpartnerin Katrin Müller EM-Gold in der Sprintstaffel. Die gegenwärtig beste Urner OL – Läuferin erzählt von ihren Erfolgen an der Studenten-EM in Tschechien und ihren nächsten Zielen.

Herzliche Gratulation zu deinen grossartigen Erfolgen an der Studierenden Europameisterschaften in Olomouc, Tschechien. Welche Gefühle/Gedanken gingen dir durch den Kopf als du die EM-Goldmedaille umgehängt bekamst und die Nationalhymne für dich gespielt wurde?

Deborah Stadler: Danke. Ehrlich gesagt, ist mir da nicht so viel durch den Kopf gegangen. Ich habe es einfach genossen, zusammen mit meiner Kollegin, mit welcher ich sonst auch viel trainiere, dort «oben» stehen zu dürfen. Ich fand es schön diesen Moment mit meinen Freunden teilen zu dürfen und es gibt einem auch die Bestätigung für den Effort, den man tagtäglich dafür investiert.

Wie geht es jetzt nach dem 6. Rang im Sprint, dem 5. Rang über die Mitteldistanz und mit dem Sieg in der Sprintstaffel bei dir weiter?

Deborah Stadler: Ab September finden Testläufe statt an denen man sich für den Weltcup in der





EM Titel für Deborah Stadler

Schweiz und den Weltcupfinal in China qualifizieren kann. Ich versuche da, mich bestmöglichst zu präsentieren, um einen Platz im Team zu ergattern. Die Schweiz hat ein Kontingent von je acht Läuferinnen und Läufern für die Startplätze in China zu vergeben. Am Weltcup in der Schweiz werden mehr Startplätze zur Verfügung stehen.

Du kommst nach einer Fussverletzung zurück. Wie hast du dich davon erholt und wie hast du dich auf diese Wettkämpfe vorbereitet?

Deborah Stadler: Vom Fuss her wusste ich nicht so recht, wie es klappen würde. Es war mehr eine Feuerwehübung. Ich habe vorgängig einzelne Testläufe gemacht. An der technischen Vorbereitung habe ich nichts geändert: Kartenstudium, und mit Google-Street View einzelne Details genauer studiert.

Sich mit Google Street View vorbereiten - ist dies üblich?

Deborah Stadler: Dies ist eine gute Möglichkeit, falls vom Gebiet her eine Street View vorhanden ist. Schwierige Stellen können vorgängig schon studiert werden. Es hat sich für die Studenten EM in diesem Fall gelohnt, da dies für die eine oder andere Routenwahl entscheidend war.

Während eines Orientierungslaufes kommt man an Orte, die man sonst nicht durchlaufen würde und sieht manchmal ganz faszinierende Landschaftsformationen. Nimmt man das während eines Wettkampfes auf diesem Niveau noch wahr?

Deborah Stadler: Meistens registriere ich schöne und spezielle Sachen. Oft überlege ich nicht weiter, sondern fokussiere mich auf den Lauf. Während dem Training ist dies eher möglich. Während eines Wettkampfes fokussiere ich mich aber auf den Lauf.

Was geht dir durch den Kopf, wenn du mitten im Wettkampf bist?

Deborah Stadler: Im Idealfall stelle ich mir vor, was ich im Gelände erwarten werde. Wo werde ich in einer Minute sein. Der Fokus liegt auf dem Kartenlesen - stimmt dies mit meinen Erwartungen überein? Es kommt aber vor, dass man manchmal abschweift und mit den Gedanken an einem anderen Ort ist. Bei einem OL über die Langdistanz kann dies schnell passieren. Wichtig ist, dass man das schnell registriert, so dass man wieder konzentriert läuft und seinen Job richtig macht.

Welche Eindrücke nimmst du von Olomouc mit?



EM Titel für Deborah Stadler

Deborah Stadler: Ich bin bereits schon das zweite Mal in Tschechien gelaufen. Mir gefällt Tschechien. Es ist landschaftlich ein sehr schönes, cooles Land. Es ist alles einfacher aufgebaut, als in der Schweiz, deshalb auch günstiger. Die Organisation der Wettkämpfe hat sehr gut geklappt. Alle hatten sich grosse Mühe gegeben. Ich habe neue Leute - Wettkämpfer und Einheimische aus Tschechien kennen gelernt.

Das Team der ETH Zürich umfasste dreizehn Mitglieder. Mit insgesamt 11 von 21 möglichen Medaillen wart ihr die erfolgreichste Universität an dieser EM. Wird auf die besonderen Bedürfnisse von Sportlern an der ETH Zürich speziell darauf eingegangen?

Deborah Stadler: Es geht. Theoretisch gibt es kein grosses Entgegenkommen bei Prüfungen. Möglich ist es, das Studium zu verlängern, um so das Pensum zu reduzieren. Cool ist es, wenn das Studium schon fortgeschritten ist und man die Professoren und Dozenten schon kennt. Denn man ist auf den Goodwill der Professoren angewiesen. Wenn man vorgängig mit ihnen Kontakt aufnimmt und sie informiert, kommen die Professoren einem entgegen, sofern die Leistungen im Studium stimmen. Individuell ist dann einiges möglich, um Prüfungsblocks aufzusplitten oder nachzuholen.

Als Kind und Jugendliche hast du viele Sportarten ausprobiert und bist schliesslich beim Orientierungslauf hängengeblieben. Was macht die Faszination dieser Sportart für dich aus?

Deborah Stadler: Für mich ist OL die mit Abstand abwechslungsreichste Sportart, die ich kenne. Bei jedem Training, Wettkampf gibt es eine neue Challenge, einen neuen Wald, einen neuen Stadtteil oder eine neue Aufgabe. Man ist in der Natur, sieht vieles, ist viel unterwegs. Man sieht viele Teile der Welt, die man sonst nicht sehen könnte. Mich hat Ausdauersport schon immer interessiert. Mit einer Karte in der Hand ist es aber viel interessanter als nur Laufen. Ich habe durch den OL-Sport auch viele Freunde und Kollegen gefunden. OL-Läufer sind umgänglich und unkomplizierte Leute.

Welche Disziplin im OL magst du am liebsten und warum?

Deborah Stadler: Am liebsten mag ich Sprint insbesondere den Knock-Out Sprint (KO-System), der wieder neu ins Programm aufgenommen wurde. Zuerst muss man sich qualifizieren. Hier startet man zu viert. Nachdem man sich qualifiziert hat, läuft man in Heats zu sechs LäuferInnen. Die besten kommen weiter. Der einzelne Lauf ist relativ kurz, man muss aber trotzdem gut bei der Sache sein. Man ist mit den Gegnerinnen in



EM Titel für Deborah Stadler

engem Kontakt. Ich finde diese Wettkampfform sehr spielerisch und sehr taktisch. Um sich gegen die Konkurrenz durchzusetzen, wählt man extra eine Alternativroute.

Du bist die zur Zeit erfolgreichste Urner Orientierungsläuferin, die OLG KTV Altdorf ist dein Stammverein. Über das Zentralschweizer OL Nachwuchskader (ZesOLNak) hast du dich weiter bis zum National Kader OL Elite B heraufgekämpft. Was sind deine nächsten Ziele?

Deborah Stadler: Langfristig möchte ich mich an der Weltspitze etablieren, feste Startplätze an den Weltcups haben. Für nächstes Jahr wäre ein Startplatz für die WM optimal. Neu wird die WM in eine Wald- und in eine Stadt-WM aufgesplittet. Für die Stadt WM rechne ich mir höhere Chancen für eine Qualifikation aus. Der Abstand zur Weltspitze ist da kleiner, ich fühle mich in der Stadt wohler, und ich konnte meine bisher grössten Erfolge im Stadtsprint feiern. Die Studenten WM im nächsten Jahr ist ebenfalls ein sehr wichtiges Ziel.

Nebst der OLG KTV Altdorf gehörst du noch einem schwedischen OL Verein an? Ein Muss für Elite Läuferinnen?

Deborah Stadler: Ein Muss ist es nicht gerade. Die Zugehörigkeit zu einem schwedischen OL-Verein ist sehr hilfreich. Es stehen zusätzliche Trainingsmöglichkeiten und Trainingslager zur Verfügung. Mit dem Verein trainieren ist möglich und man hat einen Austausch zu anderen OL-Läufern im Verein. Zu meinem Verein gehören noch andere Skandinavien: Dänen, Finnen und Norweger. Es gibt aber in der Schweiz auch OL-Läufer, die keinem Skandinavischen Verein in Schweden angehören. Viele Schweizer OL-Clubs sind gross genug um abwechslungsreiche Trainingsmöglichkeiten anzubieten.

Du studierst an der ETH Zürich Erdwissenschaften und gehörst dem Kader OL Damen Elite B an. Wie bringst du Studium und Spitzensport unter einen Hut?

Deborah Stadler: Beides braucht viel Aufwand, viel für anderes bleibt da wirklich nicht mehr. Wichtig ist die Balance zwischen beiden zu finden. Wenn man dies gut kann, gibt dies eine Abwechslung. So kann es sein, dass wenn es das Studium zulässt, ich dem Sport mehr Gewicht zumessen kann oder umgekehrt.

Gibt es da noch Raum und Luft für anderes als OL und Studium?



EM Titel für Deborah Stadler

Deborah Stadler: Grundsätzlich ist beides sehr zeitintensiv. Ich habe nicht viel Freizeit. Mein Freundeskreis hängt vor allem mit dem Sport oder mit dem Studium zusammen. So liegt zwischendurch auch mal ein Glace essen an einem Abend oder einen kurzen Ausflug an den See drin.

Deborah Stadler ich danke dir recht herzlich für das Gespräch und wünsche dir weiterhin viel Erfolg im Sport und im Studium.

Alexandra Gisler



Fokussiert läuft Deborah Stadler ihrem EM-Titel entgegen. (Foto: Jan Honkys)



Rangliste | Juni - November 2019

Luzerner OL, Sempach Stadt, 16.6.19

HAL	10.	Patrick Würsten
	15.	Marcel Würsten
H55	5.	Daniel Würsten
	12.	Benno Auf der Maur
H18	4.	Yannick Fröhlich
H16	4.	Sven Gisler
	9.	Jannik Röthlin
H10	1.	Fabian Gisler
DAK	1.	Belinda Gisler
DB	2.	Alexandra Gisler
D45	1.	Cornelia Gisler-Musch
D18	5.	Lara Gisler
D16	2.	Isabelle Gisler
	5.	Mireille Gisler
D14	6.	Chantal Nietlispach
D10	3.	Alessandra Gisler
OM	5.	Nicolas Auf der Maur

Nationale OL-Fünferstaffel, Irchel, 23.6.19

5er	29.	Deborah Stadler, Marcel Würsten, Sven Püntener Mirjam Würsten, Adrian Köpfli
	75.	Isabelle Gisler, Elias Muheim, Daniel Würsten, Belinda Gisler, Michael Cantoni
Kids	11	Luis Meier, Fabian Gisler Lars Friedli
	22	Eric Meier, Anna Suwald Alessandra Gisler

SOM, Liebegg Nord, 30.6.19

HAK	4.	Adrian Köpfli, Mirjam Würsten, Marcel Würsten
D18	6.	Lara Christen, Julia Wipfli Lara Christen

SOW 2019 1. Etappe, Gstaad, 4.8.19

D16	8.	Isabelle Gisler
	19.	Mireille Gisler
D18	8.	Lara Gisler
DAK	4.	Belinda Gisler
	15.	Sonja Würsten
DB	38.	Alexandra Gisler
D45K	2.	Cornelia Gisler-Musch
H10	6.	Fabian Gisler
H16	39.	Sven Gisler
HE	35.	Marcel Würsten
HAM	2.	Patrick Würsten
HAK	33.	Mike Gisler
	70.	Peter Gisler
H55	24.	Daniel Würsten
H80	21.	Adolf Kempf
HS		Gisler Renata + Alessa

SOW 2019 2. Etappe, Col du Pillon / Isenau, 5.8.19

D16	18.	Isabelle Gisler
	36.	Mireille Gisler
D18	13.	Lara Gisler
DAK	3.	Belinda Gisler
	17.	Sonja Würsten
DB	23.	Alexandra Gisler



Rangliste | Juni - November 2019

D45K 4. Cornelia Gisler-Musch
H10 16. Fabian Gisler
H16 Sven Gisler
HE 29. Marcel Würsten
HAM 11. Patrick Würsten
HAK 16. Mike Gisler
62. Peter Gisler
H55 28. Daniel Würsten
H80 20. Adolf Kempf
HS Gisler Renata + Alessa

SOW 2019 3. Etappe, Col du Pillon / Lac Retaud, 6.8.19

D16 2. Isabelle Gisler
14. Mireille Gisler
D18 4. Lara Gisler
30. Mirjam Würsten
DAK 9. Sonja Würsten
15. Belinda Gisler
DB 10. Alexandra Gisler
D45K 2. Cornelia Gisler-Musch
H10 13. Fabian Gisler
H16 59. Sven Gisler
HE 26. Marcel Würsten
HAK 20. Mike Gisler
33. Peter Gisler
H55 38. Daniel Würsten
H80 18. Adolf Kempf
HS Gisler Renata + Alessa

SOW 2019 4. Etappe, Hornberg, 8.8.19

D16 17. Isabelle Gisler
22. Mireille Gisler
D18 9. Lara Gisler

32. Mirjam Würsten
DAK 5. Belinda Gisler
16. Sonja Würsten
DB 4. Alexandra Gisler
D45K 6. Cornelia Gisler-Musch
H10 10. Fabian Gisler
H16 49. Sven Gisler
HE 31. Marcel Würsten
HAK 41. Peter Gisler
54. Mike Gisler
H55 32. Daniel Würsten
H80 17. Adolf Kempf
CM 38. Manfred Stähli
HS Bolliger Jorina + Juli
Gisler Renata + Alessa
HL Monika Würsten

SOW 2019 5. Etappe, Rougemont, 9.8.19

D16 15. Mireille Gisler
23. Isabelle Gisler
D18 21. Mirjam Würsten
25. Lara Gisler
DAK 9. Sonja Würsten
12. Belinda Gisler
DB 41. Alexandra Gisler
D45K 1. Cornelia Gisler-Musch
H10 15. Fabian Gisler
H16 53. Sven Gisler
HE 31. Marcel Würsten
HAK 25. Mike Gisler
56. Peter Gisler
H55 36. Daniel Würsten
H80 18. Adolf Kempf



Rangliste | Juni - November 2019

CM 39. Manfred Stähli
CL 24. Samuel Hodler
HS Bolliger Jorina + Juli
Gisler Renata + Alessa

SOW 2019 6. Etappe, Eggli, 10.8.19

D16 29. Isabelle Gisler
41. Mireille Gisler
D18 9. Lara Gisler
34. Mirjam Würsten
DAK 5. Sonja Würsten
14. Belinda Gisler
DB 38. Alexandra Gisler
D45K 8. Cornelia Gisler-Musch
H10 8. Fabian Gisler
H16 50. Sven Gisler
HE 31. Marcel Würsten
HAK 53. Peter Gisler
H55 30. Daniel Würsten
H80 13. Adolf Kempf
CM 41. Manfred Stähli
HS Bolliger Jorina + Juli
Gisler Renata + Alessa

SOW 2019 Gesamt

D16 12. Isabelle Gisler
21. Mireille Gisler
D18 10. Lara Gisler
39. Mirjam Würsten
DAK 7. Belinda Gisler
9. Sonja Würsten
DB 23. Alexandra Gisler
D45K 3. Cornelia Gisler-Musch
H10 10. Fabian Gisler

H16 53. Sven Gisler
HE 31. Marcel Würsten
HAK 28. Mike Gisler
55. Peter Gisler
H55 29. Daniel Würsten
H80 18. Adlof Kempf

Aargauer 3-Tage-OL Etappe 3, Stadt Brugg, 18.8.19

DAL 9. Deborah Stadler
OK 6. Fabian Gisler
OL 18. Isabelle Gisler
FAM 12. Alessandra Gisler

4. Milchsuppe-Abend OL, Schneitwald 21.8.19

A 31. Benno Auf der Maur
C 13. Seraina Auf der Maur

Berner Oberländer OL, Sunnbühl, 24.8.19

M 12. Samuel Hodler
K 6. Regula Hodler

3. Nationaler OL, Kandersteg, 25.8.19

H10 7. Fabian Gisler
HAM 10. Samuel Hodler
D16 17. Isabelle Gisler
D18 25. Lara Gisler
DAM 4. Regula Hodler
DAK 2. Belinda Gisler
D45 21. Cornelia Gisler
OK 18. Alessandra Gisler



Rangliste | Juni - November 2019

5. Milchsuppe-Abend OL, Horgen, 28.8.19

- A 44. Benno Auf der Maur
- B 22. Seraina Auf der Maur
- C 18. Doris Auf der Maur

4. Nationaler OL, Trübsee, 31.8.19

- HAL 44. Marcel Würsten
- HAM 9. Samuel Hodler
- HAK 9. Mike Gisler
17. Philipp Walker
32. Peter Gisler
- H55 17. Daniel Würsten
37. Walter Baumann
- H16 31. Elias Muheim
55. Sven Gisler
- DAM 17. Regula Hodler
- DAK 1. Belinda Gisler
8. Sonja Würsten
- D45 28. Cornelia Gisler
- D50 15. Irène Baumann
- D18 23. Lara Gisler
- D16 9. Isabelle Gisler

Schweiz. Meisterschaft Sprint OL, Stans, 1.9.19

- H10 18. Fabian Gisler
- H16 55. Sven Gisler
- HAL 17. Marcel Würsten
- HAK 37. Philipp Walker
- H55 19. Benno Auf der Maur
26. Daniel Würsten
31. Walter Baumann
- D16 6. Isabelle Gisler

- 44. Mireille Güssler
- D18 27. Lara Christen
28. Lara Gisler
- DE 7. Deborah Stadler
- DAM 34. Regula Hodler
- DAK 12. Sonja Würsten
16. Belinda Gisler
- DB 15. Doris Auf der Maur
20. Therese Stadler
Alexandra Gisler
- D45 19. Cornelia Gisler
- D50 32. Irène Baumann
- OM 9. Seraina Auf der Maur

5. Nationaler OL, Schwindisbüel, 7.9.19

- H10 4. Fabian Gisler
- H16 49. Sven Gisler
- HAL 13. Marcel Würsten
- HAK 26. Peter Gisler
- H55 23. Daniel Würsten
32. Benno Auf der Maur
Walter Baumann
- D16 36. Isabelle Gisler
45. Mireille Gisler
- D18 19. Lara Gisler
- DE 9. Deborah Stadler
- DAK 1. Belinda Gisler
2. Sonja Würsten
25. Monika Würsten
- DB 15. Alexandra Gisler
- D45 18. Cornelia Gisler
- D50 28. Irène Baumann
- Fam 17. Familie Gisler



Rangliste | Juni - November 2019

Schweiz. Meisterschaft Lang-distanz, Wannenberg, 8.9.19

H10	12.	Fabian Gisler
H16	45.	Sven Gisler
HAL	26.	Marcel Würsten
HAK	18.	Mike Gisler
H55	30.	Daniel Würsten
D16	17.	Isabelle Gisler
D18	18.	Lara Gisler
DE	12.	Deborah Stadler
DAK	5.	Sonja Würsten
	7.	Belinda Gisler
DB	9.	Alexandra Gisler
D45	19.	Cornelia Gisler
D50	9.	Irène Baumann

8. TMO, Val Bavona, 15.9.19

HAL	9.	Marcel Würsten
H50	14.	Daniel Würsten
DAK	6.	Sonja Würsten

Zuger OL, Hagendorn, 15.9.19

B		Benno Auf der Maur
FamL		Doris Auf der Maur
H10	2.	Fabian Gisler
D18	2.	Lara Gisler
D16	1.	Isabelle Gisler
D10	7.	Alessandra Gisler

9. TMO, Passo del Lucomagno, 22.9.19

HAL	16.	Marcel Würsten
HAK	1.	Samuel Hodler
H50	10.	Daniel Würsten
H70	8.	Dolfi Kempf

DAK	14.	Sonja Würsten
	28.	Monika Würsten

6. Nationaler, Brislachallmet, 28.9.19

HAL	10.	Marcel Würsten
H55	17.	Daniel Würsten
H20	14.	Patrick Würsten
H10	10.	Fabian Gisler
DAK	11.	Belinda Gisler
	18.	Sonja Würsten
	35.	Monika Würsten
D45	18.	Cornelia Gisler
D16	10.	Isabelle Gisler
Ok	19.	Alessandra Gisler

7. Nationaler, Stürmenchopf, 29.9.19

HAL	19.	Marcel Würsten
HAK	20.	Peter Gisler
H55		Daniel Würsten
H20	12.	Patrick Würsten
H10	8.	Fabian Gisler
DAK	4.	Sonja Würsten
	6.	Belinda Gisler
	38.	Monika Würsten
D45	14.	Cornelia Gisler
D16	17.	Isabelle Gisler
D10	15.	Alessandra Gisler

10. TMO, Pian San Giacomo, 5.10.19

HAL	10.	Marcel Würsten
H50	10.	Daniel Würsten
DAK	7.	Sonja Würsten
	25.	Monika Würsten



Rangliste | Juni - November 2019

8. Nationaler, Bräch-Bruwaldalp,

6.10.19

H55	14.	Walter Baumann
D16	31.	Mireille Gisler
D18	14.	Lara Gisler
DE	5.	Deborah Stadler
DAK	2.	Belinda Gisler
D45	9.	Cornelia Gisler
D50	12.	Irène Baumann

ASJM/ZJOM Schlusslauf, Seckwald,

19.10.19

HAL	9.	Patrick Würsten
	10.	Marcel Würsten
HB	2.	René Fröhlich
H55	7.	Benno Auf der Maur
H18K	1.	Yannick Fröhlich
H10	6.	Fabian Gisler
DB	3.	Anita Fröhlich
	6.	Claudia Nietlisbach
D18	7.	Isabelle Gisler
D16	7.	Mireille Gisler
D14	14.	Chantal Nietlispach
D12	17.	Jill Nietlisbach
D10	9.	Alessandra Gisler

11. TMO CT Sprint, Mendrisio, 20.10.19

HAL	13.	Marcel Würsten
		Patrick Würsten
DAK	13.	Sonja Würsten

Glattal OL, Sanzenberg, 20.10.19

H45	10.	Christof Abegg
DB	4.	Sandra Abegg

OS 3. Nina Abegg

Winterthurer-OL, Eschenberg, 27.10.19

H45	11.	Christof Abegg
H55	14.	Benno Auf der Maur
D10		Nina Abegg
DB	8.	Sandra Abegg
	12.	Doris Auf der Maur

12. TMO, Gola di Lago, 27.10.19

H70 7. Dolfi Kempf

Schweiz. Meisterschaft Team OL, Deitschwiler Höchi, 2.11.19

HE	26.	Marcel, Patrick Würsten, Deborah Stadler
H10	7.	Fabian Gisler, Robin, Björn Nadler
DAK	16.	Regula Hodler, Brigitte Zemp, Christina Rüegg
	18.	Belinda Gisler, Sonja Würsten, Tiziana Rigamonti
D18	8.	Lara Christen, Mireille Gisler, Julia Wipfli
D10	6.	Alessandra Gisler, Lynn Steiner, Leana Heiner

9. Nationaler OL, Sprint, Wil, 3.11.19

HAL	22.	Marcel Würsten
HAK	25.	Philipp Walker
H35		Thomas Hodler
H45	21.	Christof Abegg
H55	29.	Daniel Würsten



Rangliste | Juni - November 2019

H20	7.	Patrick Würsten	SS45	Vreny Püntener,
H10		Fabian Gisler		Christof Abegg,
DE	6.	Deborah Stadler		Daniel Würsten,
DAK	1.	Belinda Gisler		Cornelia Gisler
	7.	Sonja Würsten		
	8.	Regula Hodler		
	11.	Ursula Huonder		
	25.	Monika Würsten		
D45	14.	Cornelia Gisler		
D55		Vreny Püntener		
D18		Lara Christen		
D16	30.	Isabelle Gisler		
	35.	Mireille Gisler		
D10	14.	Alessandra Gisler		
Fam	45.	Linnea Hodler		

Sprint-Staffel Schweiz. Meisterschaft, Wil, 3.11.19

SSE	23.	Deborah Stadler, Patrick Würsten, Marcel Würsten, Isabelle Gisler
SSA	27.	Jasmin Fischer, André Infanger, Philipp Mülle, Lara Christen
	40.	Regula Hodler, Thomas Hodler, Samuel Hodler, Mireille Gisler
	44.	Ursula Huonder, Yannick Fröhlich, Philipp Walker, Belinda Gisler





Team SM Elite

