





# Impressum



Auflage	110 Exemplare
Erscheint	4x jährlich
Gedruckt bei	Arnold Druck-Shop GmbH, Neuland 5, Altdorf,
Redaktionsschluss Nr. 150	Freitag, 30. Oktober 2020
Redaktionsadresse	Harriet.Kluge@sunrise.ch
Bild Titelseite	Die Gewinner*innen der Vereinsmeisterschaft 2020

## OLG KTV ALTDORF

Präsident	Daniel Würsten, daniel@wuersten.name	041 871 19 02
Vizepräsident	Philipp Walker, pfigger@pfiggger.com	041 871 22 79
Kasse	Walter (Joe) Baumann, iwbz@bluewin.ch	041 871 16 85
Nachwuchs	Cornelia Gisler, gisler-musch@bluewin.ch	079 825 10 53
J+S-Coach	Christof Abegg, abegg-koch@bluewin.ch	052 301 07 80
Kartenverkauf	Philipp Walker, pfigger@pfiggger.com	041 871 22 79
Material	Irène Baumann-Zurfluh, iwbz@bluewin.ch	041 871 16 85
Presse	Mireille Gisler, mireille.gisler@gmail.com)	079 762 83 63
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
Konto-Nummer	IBAN CH 45 8080 8007 3396 4339 2, lautend auf: OLG KTV Altdorf, Bahnhofstrasse 56, 6460 Altdorf, Raiffeisenbank Urner Unterland, Altdorf	

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



## Der Präsi hat das Wort ....

---

### Der Präsi hat das Wort

*... Aber bleiben wir doch flexibel, als OL-Läufer sind wir uns das ja gewohnt...*

hab ich im letzten Trämli geschrieben. Ja, die letzten Monate mussten wir flexibel sein.

Sei es privat oder bei der Arbeit/Schule wegen der Pandemie. Sei es, weil der OL-Cup abgesagt, die Vereinsmeisterschaft in die Sommerferien verschoben oder der Urner OL in Seelisberg und die Swiss-o-Day in Andermatt von OL-LäuferInnen völlig überrannt wurden und die OK's organisatorisch gefordert waren.

Ganz herzlichen Dank allen HelferInnen und Helfern die zum guten Gelingen dieser Anlässe beigetragen haben. Aber schauen wir nicht nur zurück, sondern vorwärts. Die Herbstsaison steht vor der Tür und drei weitere OL-Anlässe finden im Kanton Uri statt.

Am 26. September wird die abgesagte Staffel-OL-Schweizermeisterschaft als Mitteldistanz Schweizermeisterschaft von der OLG Säuliamt im Brennwald in Seelisberg stattfinden, und am Sonntag darauf auf der Karte Seenalp der Innerschwyzer-OL von der OLG Goldau organisiert. Die Anreise erfolgt zwar über das Muotatal, aber das Laufgebiet liegt zu 100% im Kanton Uri.

Ja, und als Saisonabschluss werden wir den ZJOM-Schlusslauf am 25. Oktober zusammen mit dem ZesOLNak auf der Karte Bürglen-Galgenwäldli organisieren. Hoffen wir, dass auch diese Anlässe stattfinden können und in guter Erinnerung bleiben werden.

Ich hoffe, Euch an dem einen oder andern OL im Herbst zu treffen und

bliebed gesund

Daniel





**Unsere Presseverantwortliche Mireille Gisler hat auf Nachfrage des Urner Wochenblatts ein Vereinsportrait verfasst, welches am Mittwoch, dem 8. April 2020 erschienen ist**

## VereinSPORTrait

Die seit 1987 bestehende OLG KTV Altdorf ist ein Verein für Jung und Alt. Sie zählt insgesamt 143 Mitglieder, egal ob man OL als Leistungssport treiben möchte oder nur als Freizeitbeschäftigung. Deborah Stadler aus Seedorf hat sich für den Leistungssport entschieden, aber die 23-jährige ist nicht die Einzige die auf diesem Weg gelandet ist. Vor ihr war auch Simon Hodler, einer der stärksten OL-Junioren zu seiner Zeit, ebenso im Nationalkader. Dieses Jahr ist unser Verein mit drei weiteren OL-Läuferinnen im Zentralschweizer OL Nachwuchskader (kurz ZesOLNak) vertreten. Auch Deborahs erster Schritt war das ZesOLNak, sie war 6 Jahre Athletin und legte damit einen guten Grundstein für ihre weitergehende OL-Karriere, in der sie schon viel erreicht hat. Ihr persönlich grösster Erfolg ist das Weltcup Finale 2018 in Prag, der 19. Platz im Sprint Knock-out war ihr Highlight.

Die OLG unterstützt nicht nur Deborah, welche an der Spitze läuft, sondern auch den Nachwuchs welcher noch zur Spitze will. Da für viele Mitglieder die OLG nicht nur ein Sportverein ist, engagieren sie sich aktiv im Vereinsleben.

Sei es als Mithilfe an der Lagerplanung, als Postensetzer\*in, als Nachwuchstrainer\*in, als Organisator\*in oder als Vorstandsmitglied. Die gesamte Vereinsarbeit ist ehrenamtlich.

Aufgrund des Coronavirus hat sich nicht nur das Leben für die ganze Bevölkerung verändert, sondern auch für das Vereinsleben der OLG. Wir mussten Veranstaltungen, welche fester Bestandteil unseres Jahresprogramms sind, absagen. Dazu zählt auch unsere Vereinsmeisterschaft oder die jährlich im April stattfindenden Urner OL-Cups und die damit verbundenen sCOOL-Cups, eine der grössten Laufveranstaltungen im Kanton Uri. Dies ist alljährlich eine gute Möglichkeit für die Öffentlichkeit OL-Luft zu schnuppern, welche sehr gut genutzt wurde. Auch Deborahs erster OL war 2006 an einem Urner OL-Cup im Bodenwald.



Die aktiven OL-Läufer\*innen können jetzt jedoch nicht in den Stand-by-Modus schalten, das selbständige Training geht weiter. Zum Glück sind OL-Läufer privilegiert, ohne grosse Infrastruktur trainieren zu können. Das findet auch Deborah einen praktischen Vorteil. Zum grössten Teil ist OL sowieso ein Einzelsport, jedoch gibt es auch Disziplinen, welche als Team oder in Staffelformationen gelaufen werden. Die meisten trainieren jedoch alleine aber ein gemeinsames Training motiviert zusätzlich. Einige Trainingsarten sind in der Gruppe einfacher und besser durchzuführen, zum Beispiel das sogenannte Intervalltraining. Aufgrund der Sicherheitsmassnahmen des Bundes ist auf das gemeinsame Joggen zu verzichten, Längerfristig kann so das Training auch mal öde werden und die Motivation leidet vor allem bei den Jugendlichen. Auch für den Nachwuchs kann das wöchentliche Training, sowie das Frühlings-Weekend anfangs Mai nicht stattfinden. Nicht nur in unserem Verein wurden Läufe und Trainings abgesagt, der ganze Frühling bleibt für die OL-Läufer Wettkampffrei. Für Deborah ist dies das grösste Problem und zieht die ganze Umstrukturierung der Saisonplanung mit sich. Sie hatte das Meiste der diesjährigen Saison schon geplant und organisiert, was praktisch alles abgesagt wurde. Ihre internationale Saison wird dieses Jahr nur aus der WM, die vom Juli in den Oktober verschoben wurde bestehen. Dadurch wird ihr Grundlagentraining etwas länger als geplant dauern.



## Anspruchsvolles und steinigtes Gelände



Am Sonntag, dem 9. August 2020, führte die OLG KTV Altdorf in Goldau, auf der Karte Schutt, ihre alljährliche Vereinsmeisterschaft durch. Traditionellerweise organisierten das amtierende Vereinsmeister-Duo den Anlass. Die Geschwister Mirjam und Patrick Würsten aus Schattdorf forderten die Vereinsmitglieder mit anspruchsvollen Bahnen. Das Gelände entlang der A4 war nicht nur anspruchsvoll und sehr steinig, es forderte allen Vereinsteilnehmenden höchste Konzentration. Den Sieg konnte holen, wer über genaues und sorgfältiges Kartenlesen verfügt. Die Vereinsmeisterschaften waren Staffel und Einzellauf in einem.

## Gestartet wurde in drei Kategorien

In den drei Kategorien A, B und C musste man mehrmals auf kleinere Runden gehen. Die Läufer\*innen der orientierungstechnisch einfachsten Bahn C mussten zweimal ins





## Vereinsstaffel 2020 | OLG KTV Altdorf

---

Gelände, nachdem sie von ihren Teammitgliedern abgelöst wurden. Bei der mittleren Bahn B, wo es um den Titel der Vereinsmeisterin geht, mussten die Teilnehmenden dreimal voller Elan in den Wald starten. Die längste Bahn A, bei der der Vereinsmeister gekürt wurde, mussten die motivierten Läufer\*innen sogar viermal ins steinige Gelände starten.



Nicht nur die Sonne strahlte, sondern auch die Sieger\*innen der verschiedenen Titel. Vereinsmeisterin Regula Hodler aus Bürglen und der diesjährige Vereinsmeister Sven Püntener aus Attinghausen verpflichteten sich mit ihrem diesjährigen Sieg, nächstes Jahr die Vereinsmeisterschaft 2021 zu organisieren. Schülermeisterin wurde die Altdorferin Alessandra Gisler, und den Schülermeister-Titel holte sich Fabian Gisler ebenfalls aus Altdorf. Dieses Jahr gab es keinen Teilnehmer, der für den Juniorenmeistertitel titelberechtigt war. Aber es gab es eine Juniorenmeisterin, nämlich die Bürgerin Chantal Nietlisbach.

Die Staffel gewann das Team mit Marcel Würsten aus Schattdorf auf der Strecke A, Lara Christen aus Attinghausen auf der Bahn B und Jorina Bolliger aus Uitikon, welche die Strecke C lief.





## Vereinsmeisterschaft 2020 Schutt - Goldau

### Kategorie A

1.	Sven Püntener	36:03
2.	Thomas Hodler	49:25
3.	Marcel Würsten	53:10
4.	Peter Gisler	86:13
5.	Yannick Fröhlich	94:05
-	Philipp Walker	Pof.
-	Daniel Würsten	Pof.

### Kategorie B

1.	Regula Hodler	43:29
2.	Cornelia Gisler	46:21
3.	Lara Christen	49:41
4.	Sonja Würsten	58:14

5.	Vreny Püntener	71:51
6.	Manfred Stähli	75:20
7.	Chantal Nietlispach	115:20
-	Mireille Gisler	Pof.

### Kategorie C

1.	Fabian Gisler	13:24
2.	Monika Würsten	19:36
3.	Alessandra Gisler	19:58
4.	Jil Nietlispach	20:05
5.	Jorina Bolliger	24:12
6.	Stefan Nietlispach	27:26
7.	Svenja Nietlispach	40:54
8.	Claudia Nietlispach	43:32

### Team Wertung

1.	Marcel / Lara / Jorina	127:03
2.	Vakant / Sonja / Fabian	135:21
3.	Thomas / Vreny / Jil	141:21
4.	Peter / Cornelia / Monika	152:10
5.	Sven / Chantal / Claudia	194:55
-	Daniel / Regula / Alessandra	Pof
-	Yannick / Mireille / Svenja	Pof
-	Philipp / Manfred / Stefan	Pof



**Am Wochenende vom 10. bis 12. Juli 2020 fanden in Andermatt die drei Swiss O Days statt. Swiss O Days sind kleine, einfach organisierte OL. Es gibt keine Alterskategorien, sondern nur fünf verschiedene Bahnen. Dieses Jahr hatten sich dreimal so viele Läufer angemeldet, als an früheren Swiss O Days. Ob auf dem Gütsch, Schafberg oder Deieren – alle Teilnehmenden haben die wunderschönen Laufgebiete genossen.**

## **Etappe 1**

Wo normalerweise im Winter Schneesportler auf den Pisten ihre Kurven schwingen, suchten und fanden am Freitag die OL-Läufer ihre Posten. Auf dem Gütsch genossen die Läufer während einem spannenden Lauf auch noch ein wunderschönes Bergpanorama mitten im Gotthardgebiet. Marcel Würsten hatte spannende, herausfordernde Bahnen für alle Leistungsstärken gelegt. Auf den Bahnen wurden eher schnelle Zeiten gelaufen. An der 1. Etappe wurden einige der Läuferinnen und Läufer von einem Gewitter mit Hagel überrascht. Sie brachen den Lauf ab, oder suchten für die Zeit des Gewitters Schutz im Gelände unter grossen Steinen. Ein Grossteil der Läuferinnen und Läufer hatte aber gute Wetter Bedingungen.

## **Etappe 2**

Auf dem Schafberg am zweiten Wettkampftag wurde viel Konzentration gefordert. In dem teils ruppigen Gelände war es für Einige eine Herausforderung, den richtigen Postenstandort anzulaufen, da die Sicht zusätzlich noch vom Wetter eingeschränkt wurde. Der Nebel war ein grosses Problem und sorgte für unterschiedliche Verhältnisse. Teilweise war die Sicht sehr eingeschränkt. Das Gebiet Schafberg war das orientierungstechnisch anspruchsvollste Gelände: viele Höhenmeter, unzählige Felsblöcke, Geröllfelder, aber auch wunderschöne Postenstandorte an kleinen Seelein. Die Zeiten waren sehr lang, der Nebel sorgte für viele Suchaktionen und äusserst schwierige Bedingungen in einem sonst schon schwierigen Gelände. Gewitter, Nebel, Regen und Hagel: das ruppige Alpengelände bietet alles.



## Etappe 3

Auch am Sonntag war es kein Zuckerschlecken für die motivierten Läufer. Zwar war das Wetter schön, das Gelände jedoch trotzdem fordernd. Auf 2'700 Meter über Meer liefen die Läuferinnen und Läufer im hügeligen Gelände nochmals in Hochform. Am Sonntag waren vor allem auch schnelle Beine gefragt.

## Gute Plätze für die Urner

Die OLG KTV Altdorf leistete nicht nur gute Unterstützung dem organisierendem Verein Swiss O Week, sondern auch gute Resultate. Am Freitag auf dem Gütsch erzielte der Flüeler Linus Muheim in der Kategorie D (6.6 Leistungskilometer) den zweiten Platz, gefolgt von Sven Gisler aus Attinghausen auf dem dritten Platz. Vreny Püntener aus Attinghausen sicherte sich in der Kategorie C1 mit 4.4 Leistungskilometern den siebten Platz.



Auch am Samstag ging es mit den guten Leistungen der Urner weiter. In der 5.7 Leistungskilometer langen Kategorie C2 erreichte Cornelia Gisler-Musch aus Altdorf den zehnten Platz. Der Attinghauser Sven Gisler zeigte auch am Samstag sehr gute Leistungen mit dem zweiten Platz in der Kategorie D mit 6.2 Kilometern und zwölf Posten.

Sonntags wurde den Läufern noch das Letzte abverlangt. Sven Gisler konnte auch sonntags mit dem dritten Platz glänzen und ist somit ziemlich konstant geblieben auch wenn am Sonntag, wie bei den meisten Läufern, schon die letzten beiden Etappen in den Beinen war.

*Mireille Gisler*



## Samstag 04. Juli

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

Nach einer nicht allzulangen Fahrt kamen wir in Göfis, einem Dorf oberhalb von Feldkirch, an. Dort wurden wir von einem einheimischen Orientierungsläufer begrüßt. Dieser schwatzte gerne und viel.



Als dann alle angekommen sind, konnten wir ins Warmup-Training starten. Die Bündner kannten diesen Wald schon vom Arge Alp 2017. Der Start des Trainings war sogar am gleichen Ort wie vor 3 Jahren. Nach dem Start war das Gelände mehr oder weniger gut belaufbar, bis man irgendwann zu einem gefühlt 2m hohen Himbeerfeld kam. Nachdem die vielen Dornen überstanden wurden, konnten wir bei den Duschen des Sportplatzes duschen und unser Essen essen.



## Sommer Trainingslager | Österreich

---

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

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

*Elia*

### Sonntag, 5. Juli

Der erste volle Tag in diesem Lager stand vor uns. Am Frühstück waren wir alle noch etwas verschlafen, doch wir haben uns schnell auf die anstehenden Trainings gefreut. Am Vormittag haben wir unsere Fähigkeiten im Hang verbessert. Am Mittag konnten wir bei strahlender Sonne unseren



mitgebrachten Lunch essen und uns sogar etwas Bräunen. Am Nachmittag haben wir zwei Knock-Out-Sprints im Dorf Tarrenz gemacht. Diese Sprints waren für viele von uns eine neue und interessante Erfahrung. Danach sind wir schon wieder zu unserer Unterkunft zurückgekehrt und haben die Zeit gemeinsam genossen. Nach dem Abendessen haben wir beide Trainings ausgewertet und es gab eine kleine Rangverkündigung der Sprints.

*Sara*



## Montag 06. Juli

Das heutige Training fand im Skigebiet Hochimst statt. Es war ein Downhilltraining angesagt. Nach einem mehr oder weniger motivierten Berglauf, starteten wir im oberen Teil der Karte in Dreier Gruppen das Training: drei kurze Downhills, jeweils mit Massenstart, bis hin zur Talstation, bei der wir parkiert hatten. Am Nachmittag war ursprünglich nur ein Krafttraining in der Unterkunft geplant, doch nach dem Mittagsschlunch machten sich die Wackeren zum erneuten Berglauf auf, denn die Trainer versprachen uns, mit der Rodelbahn wieder hinuntersausen zu können.



Diesmal gerade den Hang hinauf auf der Skipiste brachen wir die 450 Höhenmeter schon nach weniger als 30 Minuten hinter uns. Bestzeit hatte wohl Sven Aschwanden, der noch die Billette kaufen musste, aber schlussendlich trotzdem als einer der Ersten oben ankam. Die listigen unter uns stoppten das Training auf der Uhr auch während dem Rodeln nicht, um so den Gesamtkilometerschnitt des Trainings aufzubessern oder sogar einen neuen Allzeit-Geschwindigkeitsrekord auf Strava zu holen. Leider



gab es kein Segment auf der Rodelbahn, trotzdem sausten wir, die Bremswarnungen gekonnt ignoriert, den Berg hinunter, denn wieso gibt es ein Netz neben der Bahn, wenn es sowieso niemand braucht. Die Hände desinfiziert, falls sich ein gewisser Virus auch auf der Rodelbahn belustigt hat, fuhren wir wieder zurück nach Hause. In der Unterkunft absolvierten wir noch ein kurzes Krafttraining, einige schlossen diesem noch ein kurzes Footing an, doch eigentlich war der Tag damit zu Ende.

*Corsin*

### **Dienstag 7. Juli**

Als wir um 7:30 Uhr aufstanden, erblickten wir schon ein wolkenloser Himmel mit strahlender Sonne. Nach dem Frühstück begaben wir uns mit den vielen gemieteten Bussen, welche nur halb besetzt waren (Corona Massnahmen) nach Seefeld. Da die Postensetzer noch nicht zurück waren, übten wir uns, bei einem schon intensiven Aufwärmen, im «Fangis» und im «15,14,13...». Das heutige morgen Training hiess Hasenjagd, bei welchem der «Hase» (Trainer) willkürlich im Wald herumsprang und dann plötzlich stoppte und eine Postennummer nannte. Die «Jäger» (Kaderathleten) mussten dann von diesem Punkt so schnell wie möglich herausfinden wo sie auf der Karte und im Wald waren und liefen dann so schnell wie möglich die benannte Postennummer an. Diese noch ungewöhnliche Auffangübung erwies sich teilweise als sehr knifflig.

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

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

*Gian-Andri*



# Sommer Trainingslager | Österreich

---

## Mittwoch 8. Juli

Am Ruhetag fing es genau gleich an, wie an jedem anderen Tag einfach 30 Minuten später was schon einiges ausmacht da am Morgen jede Minute, wenn nicht sogar Sekunde einen Unterschied macht. Danach konnten wir uns an das Wunderbare Frühstück machen, für welches es sich wirklich lohnte aufzustehen. Nachdem alle



Bäuche gefüllt waren hatten die Athleten noch etwas Zeit um wirklich wach zu werden bevor wir dann mit unserer Laufschule angingen. Nach einer sehr lehrreichen Stunde Laufschule mit Sven war das Pflichtprogramm/-training für den Mittwoch schon vorüber. Wir bekamen noch Zmittag in unserer Unterkunft und danach konnte man entweder zuhause bleiben und sich erholen oder als Gruppe mit der Bahn auf den nächsten Berg hoch, wo man dann zwischen einem Longjogg oder einer einfachen Wanderung auswählen konnte.

Es war wunderschönes Wetter mit etwas wind was es nicht so heiss machte. Ansonsten wäre die Läufergruppe ziemlich ins Schwitzen

gekommen, wenn man betrachtet das sie gute 10 km mit über 1000 Höhenmeter hinter sich brachten obwohl eigentlich mehr geplant war. (was dann von denn Trainern nicht erlaubt wurde)

Die Wandergruppe nahm es etwas lockerer und machten ca. 4 km zum nächsten Bergsee und dann wieder zurück. Es war eine schöne Höhenwanderung, die eine noch schöner Aussicht mit sich brachte. Der See war logischer weise noch kalt was evtl.



noch eine gute Abkühlung hätte sein können jedoch traute sich niemand denn ersten Schritt zu machen...

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

Dies war der einzige Tag, an dem es kein Stretching gab, jedoch wurde das Abendliche Kubb weiterhin durchgesetzt (Es wurden zwei Sets von dem Spiel Kubb mitgenommen und es wurde in jeder grösseren Pause sicher eine Partie Kubb gespielt)

Nachruhe war wie gewohnt um 10 Uhr und logischerweise auch von jedem einzelnen brav eingehalten worden.

*Dominique*

## **Donnerstag 9. Juli**

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

*Flurina*

## **Freitag 10. Juli**

Alle waren schon ganz gespannt auf die heutige 2er-Staffel, als sie um 7:30 zum Frühstück erschienen. Um 9 ging es dann los Richtung Imst-Teilwiesen, wo die Staffel stattfand. Nach einem kurzen Einlaufen und der Erklärung des Staffelformats (2 separate Staffeln, bei der ersten waren die Frauen auf dem Massenstart und bei der



## Sommer Trainingslager | Österreich

---

zweiten die Jungs), fiel schon der Startschuss. Aufgrund der teils nahen Gabelungsposten gab es die eine oder andere Suchaktion, sowie auch falsche Posten. Aus diesem Grund kam Mündi am Abend beim Cremeschnitten-Backen in den Genuss von zwei Helferinnen.

Zwischen dem Massenstart der ersten und der zweiten Staffel lag gerade mal eine Stunde, was dazu führte, dass je nach Erfolg in der ersten Staffel die Erholungszeiten der Jungs ziemlich kurz ausfielen. Los ging es also auf die zweite Runde, bei der gleich nach dem Start das erste Hindernis auf uns wartete: ein steiles, steiniges Bachbett. Es zeigte sich, dass die Kletterfähigkeiten der AthletInnen sehr unterschiedlich sind. Kurz danach schloss sich fast das gesamte Feld wieder zusammen, inklusive Trainer-Teams, da der erste Posten ein noch grösseres Problem darstellte. Danach kam das Rennen aber voll in die Gänge und es wurde hart gekämpft.





## Sommer Trainingslager | Österreich

---

Die Zeiten der beiden Staffeln wurden zusammengezählt und wie wir alle schon vor dem Start vermutet hatten, stand mit Sven & Véro am Schluss ein Trainerteam zuoberst auf dem Treppchen.

Der Nachmittag stand zur freien Verfügung. Während sich die einen etwas erholten oder den Schlussabend planten, joggten andere zu einem nahegelegenen Wasserfall.



Dann musste noch das diesjährige Jugend-Cup Motto bestimmt werden, was in diesem Jahr erstaunlich schnell ging. Was es ist, wird an dieser Stelle natürlich nicht verraten.

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

*Andrea*



## Samstag 11. Juli

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

Um ca. 10 Uhr fuhren wir los, Richtung Arlbergpass, wo unser letztes Training der Woche geplant war. Rund 5 Minuten nach Abfahrt hat unser Büsslifahrer von seinem Trainerkollegen A.K. einen Anruf erhalten. Dieser hatte Schwierigkeiten der Zahlung



## Sommer Trainingslager | Österreich

---

vom Lagerhaus. Also wurde die nächste Wendemöglichkeit ergriffen um A.K. auszuhelfen. Nach einer rund einstündigen Fahrt kamen wir beim St. Christoph am Arlberg an. Dort war das Trainingslager offiziell beendet und wir wurden verabschiedet, damit nicht auf Alle gewartet werden muss. Danach wurde das Kader in zwei Gruppen aufgeteilt, welche verschiedene Strecken absolvierten. Mit schweren Beinen bewältigten wir die letzten Höhemeter der Woche. Im Anstieg hat es kurz geregnet, oben angekommen war es dann nur noch ein bisschen nebelig. Beim Abgang wurde noch das ein oder andere Foto geschossen. Zurück beim Parkplatz wurden wir mir Chips und Keksen empfangen. Nach und nach verabschiedeten sich die einzelnen Büschen. Die Rückreise in die Schweiz verlief ohne nennenswerte Ereignisse. Wir wurden bis zu den Sammelpunkten gefahren, an denen wir vor einer Woche abgeholt wurden.

*Florin*



### **Grosser Andrang am Urner Orientierungslauf: Der Regionalwettkampf ist von Sportlern aus der ganzen Schweiz besucht worden.**

**Atemberaubende Kulisse und eine abwechslungsreiche Strecke bei besten Laufwetter: Seelisberg hat Orientierungsläufern Ausserordentliches zu bieten.**



Nach der langen coronabedingten Wettkampfpause durften am Samstag die Urner Orientierungsläufer endlich wieder an einem Wettkampf teilnehmen. Der Urner OL fand auf dem Seelisberg im Tannwald statt, also ein Heimspiel für die OLG KTV Altdorf. Jedes Heimspiel ist jedoch auch mit viel organisatorischer Arbeit verbunden, gerade mit der momentanen Herausforderung. Die Startzeiten seien gestreckt worden, damit sich nicht zu viele Läufer gleichzeitig am Start einfinden und vor allem nicht zu viele im Wettkampfbereich, wie der OLG KTV Altdorf mitteilt. Vieles wurde durch die



## Rückblick | Urner OL 20.06.2020

---

Massnahmen komplizierter, einiges jedoch auch einfacher für den Veranstalter. Für viele Einschränkungen konnten jedoch pragmatische Lösungen gefunden werden.

Das Wettkampfbüro wurde so coronagerecht wie möglich gehalten, sprich es hatte keine Garderoben, die Läufer wurden gebeten, schon in Wettkampfbekleidung





## Rückblick | Urner OL 20.06.2020

---

anzureisen oder sich im Auto umzuziehen. Die Teilnehmerbeschränkungen konnten laut Angaben des Vereins gut eingehalten werden, da nicht alle Teilnehmer





gleichzeitig anwesend waren. Auch die Festwirtschaft war nicht vorhanden, stattdessen gab es Kuchen, Getränke und Hotdogs zum Mitnehmen.

Trotz einiger Einschränkungen freuten sich viele, endlich wieder einmal mit einer Karte in den Wald zu gehen und Wettkampfluft zu schnuppern. Das Knacken vom Unterholz, das Knirschen der OL-Schuhe auf den Steinen, der Duft von Tannennadeln und der rinnende Schweiß auf der Stirn haben sehr viele angefressene OL-Läufer vermisst. Die Freude machte sich auch an den Teilnehmerzahlen bemerkbar. Der OL, welcher eigentlich ein Regionaler Wettkampf war, wurde von Läufern der ganzen Schweiz besucht, da es erst der dritte Lauf in dieser Saison war. Der Verein habe mit ungefähr 300 Teilnehmer gerechnet, angemeldet waren schlussendlich doch 476. Die Teilnehmerzahl war aufgrund von Covid-19 auf 500 begrenzt.

Nicht nur der langersehnte OL wurde in vollen Zügen genossen, viele bewunderten auch die wunderschöne Aussicht auf den Urnersee, der Schwyzer-Talboden und die Urner Alpen ringsherum, welche man auf dem Weg zum Start bestaunen konnte. Auch das Laufgelände war eine Perle für alle Läufer\*innen. Der Tannwald ist ein schöner, vielerorts lichter Wald mit vielen Wegen, weitgehend gut belaufbar, da es praktisch keine Dornen und Unterholz hat, aber ruppig mit Steinen und Karst. Der Boden ist vielerorts mit Fallholz und teilweise Asthaufen und einige umgestürzte Bäume bedeckt.

Auch die Leistungen sahen gut aus. In der Kategorie D16 wurde Isabelle Gisler aus Altdorf mit drei Minuten Rückstand Zweite. Sie habe am Anfang nicht so gut ins Rennen gefunden aber mit der Zeit hat sie sich an den Massstab 1:4000 gewöhnt. Sie hat das Gelände, wie die anderen Läufer\*innen, auch als sehr struppig empfunden, das heisst viele Steine und Fallholz. Mit dieser Aussage ist sie nicht die einzige, viele Läufer waren am Anfang verwirrt aufgrund des eher seltenen Massstabes. Bei den Herren wurde Linus Muheim aus Flüelen in der Kategorie H16 Dritter. Auch in der Kategorie HAM waren die Urner gut vertreten mit dem Altdorfer Yannick Fröhlich, der mit nur zwanzig Sekunden Rückstand Zweiter wurde.

*Mireille Gisler*



## Regionaler OL Tannwald Seelisberg 2020

oder: von der Organisation eines Regionalen OL «in Corona-Zeiten»

### **1 Prolog – als kurz nach der Fasnacht alles anders wurde...**

Ab Ende Februar, Anfang oder spätestens Mitte März war plötzlich vieles anders. Kennt Ihr wohl alle. Und neben Schule, Beizen usw. betraf es halt auch unseren, für den 20. Juni geplanten, Regionalen OL im Tannwald Seelisberg. Für die SOM wurde es bereits Ende Februar mit dem Verbot von Veranstaltungen mit über 1000 Personen kritisch. Aber für unseren Regionalen erwarten wir ja nicht so viele Teilnehmende...

Nachdem ich noch am 15. März zuversichtlich war, dass wir zumindest schon mal unsere, für den 21. März geplante, Begehung würden durchführen können, verschärfte sich die Situation schon an Tag drauf mit der Ausrufung der «ausserordentlichen Lage» (im Volksmund fälschlicherweise «Lockdown» genannt) ziemlich drastisch. Also gut, erst mal abwarten Bier Tee trinken und weiter hoffen...

### **2 Kapitel 1 / Herausforderung 1 – «Go» oder «no go»? – 0, 500, 300/250 ... oder doch 500 Teilnehmende?**

So um Mitte April hofften wir, dass wir Ende April – oder spätestens mit der Wiederöffnung der Schulen am 11. Mai – mehr wissen würden. Leider nein. Ob Wettkämpfe ab dem 8. Juni wieder stattfinden können, sollte erst Ende Mai entschieden werden. Also nur rund 3½ Wochen vor unserem Lauf...

In der Zwischenzeit wurde die SOM abgesagt (bzw. verschoben und zur Mitteldistanz-Meisterschaft umgewandelt) und so langsam rückten im Terminkalender von Swiss Orienteering die abgesagten Wettkämpfe beunruhigend nahe an unser Datum heran.

Die Versuchung war zwischenzeitlich ziemlich gross, unseren Regionalen abzusagen – dies wäre sicher die einfachere Lösung gewesen. Aber irgendwann kam eine «jetzt erst recht»-Stimmung auf, zumindest bei mir. Und die Motivation, dass es doch ziemlich cool würde, wenn wir einen der ersten Wettkämpfe nach dem «Restart» veranstalten könnten.



## Bericht vom 1/2 Laufleiter | Urner OL

---

Bis zum Entscheid war mehrheitlich die Strategie «Füsse stillhalten» angesagt, d.h. vor Ende Mai nur das Nötigste erledigen – oder à la Berset: «So wenig wie möglich und so viel wie nötig».

In der Zwischenzeit hofften wir/ich, dass ab Anfang Juni ähnliche Regeln für Veranstaltungen gelten würden wie vor dem «Lockdown» und mit 500 oder 1000 Teilnehmenden. Da OL ja draussen stattfindet, und wir bezüglich Tracing, Präsenzlisten usw. eine gute Ausgangslage hatten (SportIdent sei Dank!), sahen wir unsere Chancen intakt. Klar, es bestand nach wie vor die Gefahr, dass auch dann keine Veranstaltungen möglich sein würden. Meine Zuversicht schwankte täglich...

Unsere Begehung hatten wir dann ziemlich Corona-konform – mit max. 5 Personen und unter Einhaltung des Social Distancings – in «Gruppe WKZ» und «Waldmändli-Gruppe» aufgeteilt.

Mit dem Entscheid des Bundes vom 27. Mai (300 Personen...) hatte ich nicht gerechnet. Machen wir's auch mit 300 (= rund 250 Teilnehmende)?

Doch dann (so um den 1./2. Juni rum) war's dann mit dem Schutzkonzept von Swiss Orienteering, mehr als 300 *gleichzeitig anwesende* Personen, d.h. mit den entsprechenden Massnahmen können es auch mehr sein. Also wurde wieder umgeplant, um die Teilnehmenden durch Verlängerung des Startfensters optimal über die Zeit zu verteilen.

Klar, ein paar Anpassungen an der Organisation mussten wir vornehmen, aber – wie ich bei verschiedenen Gelegenheiten – schon mehrfach geschrieben oder gesagt habe: Einiges wird aufwändiger, vieles aber auch einfacher. So war die Umsetzung der geforderten Massnahmen mehrheitlich keine allzu grosse Herausforderung (und schon einigermaßen vorbereitet): Die Bereitstellung der Online-Anmeldung verlief dank Mike Arnolds Service ziemlich rasch und reibungslos, ToiTois als zusätzliche Geschäftserledigungsgelegenheiten waren relativ schnell organisiert, «Schutzausrüstung» (inkl. «Degustations-Auswahl» an Desinfektionsmittel) gab es nun überall zu kaufen, und das Schutzkonzept habe ich ganz am Schluss am vorletzten Abend vor dem Lauf noch rasch geschrieben bzw. finalisiert.



## Bericht vom 1/2 Laufleiter | Urner OL

---

### **3 Kapitel 2 / Herausforderung 2 – Die Startliste**

Was sich aber als hartes Stück Arbeit herausstellte: Die Erstellung der Startliste. Diese bereitete mir ca. drei ziemlich lange und schlaflose Nächte...

Hier galt es – neben der Staffelung/Verteilung der Teilnehmenden – Familien und andere Gruppe möglichst zeitnah zueinander starten zu lassen, damit niemand unnötig lange im WKZ herumlungern müsste. Nach bestem Wissen und Gewissen wurde dies unter Berücksichtigung (mindestens) der folgenden Kriterien versucht:

- gewünschter Startzeiten-Block, Anreise (öV, FahrerIn/Mit-FahrerIn)
- Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen
- Nachnamen
- Adresse
- Verein

Da die Auswertungssoftware – mir nicht restlos erklärbar – die Anmeldungen nicht nach Adressen sortieren kann, führte dies einige Male über den Umweg mittels Excel sowie Papier und Bleistift.

*Gut, evtl. hätte ich auf den Rat hören und die Startliste ganz in Excel erstellen sollen. Aber auf den Rat anderer zu hören, ist bekanntermassen nicht meine Kernkompetenz. Ach ja, und 7-, 3- oder 5-Minuten-Intervalle innerhalb einer Bahn/Kategorie (um die Startenden möglichst gleichmässig über das gesamte Startzeitenfenster verteilen zu können) sind eine ziemlich doofe Idee...*

### **Kapitel 3 / Herausforderung 3 – Kommunikation mit ungedulden OL-Senioren**

Irgendwie hat's dann mehrheitlich doch geklappt mit der Erstellung der Startliste – dass ich den einen oder anderen Fehler gemacht hatte, damit habe ich durchaus gerechnet. Was mich aber überraschte, waren die Reaktionen einiger der Betroffenen – weniger was deren Anliegen und Sorgen betrafen (diese waren mehrheitlich berechtigt), sondern die Tonalität der Anfragen und die altersmässige Verteilung ... Aber ich verstehe wohl den Humor der älteren Generation (noch?) nicht...

Okay, damit hätte man rechnen müssen – die ersten ~~ungedulden~~

humoristischen Fragen gab es schon bezüglich des Zeitpunktes der Veröffentlichung von Startliste und Weisungen.



## 4 Epilog

Der Lauf selber verlief tadellos: Das Wetter war perfekt, die Teilnehmenden glücklich und zufrieden, begeistert und dankbar und hielten sich grossmehrheitlich vorbildlich an die Massnahmen (inkl. Tessiner Privat-Quarantäne in den Büssli bei doch recht tessin-ähnlichen Temperaturen oder neben den Autos mit toller Aussicht auch vom Parkplatz aus), das finanzielle Ergebnis über den Erwartungen und die Helfer\*innen wie gewohnt fleissig, pflichtbewusst und verlässlich!

**- einfach nur ganz herzlichen Dank Euch allen!**

## Das Tannwald-2020-Startlisten-Rätsel

**Heiner\* schreibt:** «Wir wollten zu viert kommen, alle in Block 2. Nun sind unsere Startzeiten auseinander und es muss ein weiteres Auto fahren.»

**Deine Aufgabe:** Finde Heiners drei Mitreisende.

Hier alle relevanten Infos, die Dir zur Lösung des Rätsels zur Verfügung stehen:

Anm.-

reihenf	Nachname	Vorname	Block	Anreise	Startz	Club	Kat
46	Krueger	Sebastian	4	Fahrer	15:11	OLG Hinterbuchsee	H60
162	Knallinger	Heiner	2	Fahrer	14:17	OLG Hinterbuchsee	H70
163	Knallinger	Annagreth	2	Mitfahrer	14:24	OLG Hinterbuchsee	D65
258	Zaunpfahl	Ludmilla	1	Fahrer	12:50	OLG Hinterbuchsee	D55
259	Zaunpfahl	Stefan	1	Mitfahrer	12:37	OLG Hinterbuchsee	H50
330	Schraner	Anastasia	3	Fahrer	14:47	OLG Hinterbuchsee	D60
340	Meier	Trudy	1	Fahrer	12:29	OLG Hinterbuchsee	DAL
369	Schäfer	Albert	3	Fahrer	15:02	OLG Hinterbuchsee	H70
492	Meier	Justus Levin	4	Mitfahrer	15:55	OLG Hinterbuchsee	H16
493	Meier	Marcel	4	Fahrer	15:49	OLG Hinterbuchsee	HAK

**Tip:** Heiners Frau Annagreth kann als gesetzt als Mitfahrerin betrachtet werden



\* Name dem Autor bekannt; alle Namen wurden anonymisiert



## Home2Home in Corona Zeiten

Erlebnisbericht von Anita Kempf & Peter Dick

Corona findet statt. Diese Tatsache mussten oder müssen wir alle akzeptieren. Was vor allem im Frühling nicht stattfand, waren Anlässe verschiedenster Art. Davon betroffen waren leider auch diverse Sportveranstaltungen wie Läufe oder OL-Wettkämpfe. Als Sportler, welche gerne gezielt und mit Plan auf einen Wettkampf trainieren, stellte uns diese Situation vor ganz neue Herausforderungen. Wie bleibt man motiviert, wenn man gar nicht weiss, für was genau man eigentlich motiviert sein möchte. Zu Beginn der Pandemie war es spannend, mal ohne Druck und Ziel zu trainieren. Es stand sozusagen eine verfrühte Trainingspause an. Nach einigen Wochen „Pause“ wurde aber auch die Pause irgendwie langweilig und neue Ziele mussten her. Das mit den neuen Zielen war jedoch gar nicht so einfach umzusetzen. Sie mussten Corona-Konform und einfach umsetzbar sein. Sie durften fordernd aber nicht überfordernd sein und bestenfalls lassen sich gar Gleichgesinnte finden, welche die Ziele mitverfolgen.



Als erstes wurden kleine Ziele in der näheren Umgebung umgesetzt. So liefen wir an einem Sonntag Nachmittag einmal rund um die Gemeindegrenze unseres Wohnorts Würenlingen. Immerhin eine Strecke von 10 Meilen und rund 350 Höhenmetern.

**Abbildung 1: Einmal rund um Würenlingen**



Als nächstes suchte Anita sich eine Laufstrecke, die anschliessend auf einer Karte aufgezeichnet ihrem Namen entsprach. Peter unterdessen setzte sich zum Ziel, sämtliche Strassen unserer Gemeinde mindestens einmal abzulaufen. Diese Zwischenziele beschäftigten uns ein paar Wochen, jedoch ohne uns richtig zu fordern. Ein neues Ziel musste her.

**Abbildung 2: Run your name**



Wie wäre es, wenn wir von unserem jetzigen Wohnort im Aargau zurück in den Kanton Uri laufen würden? Immerhin liegen zwischen diesen beiden Orten mehr als 100 km. Von Anfang an war klar, dass diese Strecke für uns als Läufer (noch) nicht am Stück bewältigt werden konnte. Dafür reichte die Vorbereitung bei weitem nicht aus. Die Strecke musste also irgendwie aufgeteilt werden. Nach kurzem hin und her einigten wir uns darauf, dass ein Fahrrad unser Begleiter werden soll. Dieses diente einerseits als Erholung in den lauffreien Zeiten und andererseits als Gepäck- und Verpflegungstransport. Dadurch konnten wir mehrere „Probleme“ auf einmal lösen: Der nicht rennende Sportler konnte sich ein wenig erholen und wir mussten nicht Rucksäcke mit uns tragen, um uns zu verpflegen.



Dank der Mithilfe der kinderhütenden Grosseltern im Kanton Uri war auch schnell ein geeignetes Datum gefunden: Der Freitag nach Auffahrt sollte unser grosser Tag sein. Normalerweise wären wir an diesem Datum sowieso im Trainingslager, unsere Körper sollten ab der Anstrengung also nicht gerade erschrecken. Nach vielen Stunden Planung mit Karten und online stand auch unsere Strecke und wurde auf die Garmin-Uhr geladen. Wie vor einem richtigen Wettkampf machten wir am Abend vorher ausgiebig Carboloadung und gingen früh schlafen. Wobei das mit dem Schlafen bei Peter ähnlich gut klappte, wie vor einem echten Race, nämlich gar nicht.

Um halb Fünf in der früh startete Peter laufend mit dem ersten von vielen Abschnitten. Bewaffnet mit Stirnlampe und ordentlich Proviant starteten wir Richtung Brugg. Zuerst noch an der Hauptstrasse entlang, ab Gebenstorf dann für viele Kilometer immer der Reuss entlang Richtung Süden.





Alle fünf bis sechs Kilometer wechselte der Läufer aufs Velo und umgekehrt. Obwohl wir beide nicht die Early Birds sind und lieber am Abend Sport treiben, genossen wir die morgendliche Ruhe und Idylle sehr. In Bremgarten, nach ca. 30 Kilometer wartete der erste Kaffeehalt und die erste kurze Pause auf uns. Alles fühlte sich super und entspannt an und lief perfekt.

Nach Bremgarten liefen wir weiter der Reuss entlang bis Sins. Dort folgte der erste knackige Aufstieg hinauf nach Hünenberg und von dort via Buonas und Risch weiter nach Immensee, unserem Mittagshalt. Hier waren bereits knapp 70 Kilometer geschafft, alles immer im Wechsel ca. 5 Kilometer laufen, 5 Kilometer Radfahren. So schön die kleinen Pausen jeweils waren, so streng war es anschliessend auch, wieder anzulaufen. Mittlerweile stand die Sonne bereits hoch am Himmel und strahlte kräftig und heiss auf uns. Am Zugersee entlang lag es noch relativ gut. Der „Aufstieg“ nach Goldau war dann richtig zäh. Wenn man die Strecke mit dem Auto fährt, kommt einem der Anstieg jeweils bei weitem nicht so steil vor, wie er uns als Läufer vorkam. Doch auch dieser „Berg“ war irgendwann erklommen und die Bäume im Schutt spendeten den lang ersehnten Schatten. Ab hier war zumindest Anita die Strecke bekannt und sie konnte die Urner Luft schon förmlich riechen. Via Lauerzersee und Brunnen starteten wir auf unsere letzte Etappe durch den Axen.

Dieser Abschnitt, lag uns von Anfang an schwer auf dem Magen. Einerseits waren wir zu diesem Zeitpunkt bereits knapp 9h unterwegs und entsprechend müde, andererseits führte diese Strecke immer direkt der Strasse entlang und war entsprechend wenig interessant.



Doch auch diese Herausforderung meisterten wir schlussendlich und spätestens in Flüelen, kam die Freude und Gewissheit langsam auf, das Ding gerockt zu haben. Nachdem Peter früh morgens im Aargau starten durfte, kam Anita am frühen Abend die Ehre zu, die Laufstrecke in Seedorf zu beenden. In Seedorf wartete übrigens bereits ein richtiges Empfangskommando auf uns mit Fahnen und Trillerpfeifen. Kein Wunder, mussten wir uns das eine oder andere Tränchen verkneifen.



## Home2Home | Corona-Erlebnisbericht

---

Die gesamte Strecke führte uns schlussendlich über 104 km, wobei beide von uns exakt 52 km rannten und 52 km mit dem Bike zurücklegten. Wir durchquerten fünf Kantone und liefen an drei Seen entlang. Der grösste Teil der Strecke führte an Flüssen entlang auf Naturstrassen. Inkl. aller Pausen waren wir rund 11 ½ Stunden unterwegs, davon effektiv rennend etwas mehr wie 5 Stunden. Gemäss Strava erklommen wir in dieser Zeit knapp 400 Höhenmeter und verbrauchten 2861 Kalorien. Die durchschnittliche Herzfrequenz lag bei beiden von uns unter 150 Schlägen, was gemäss Formel einem Training im Wohlfühlbereich entspricht 😊





### Verehrte Trämli-Leserschaft

Ich möchte nicht missen, euch darüber in Kenntnis zu setzen, dass wegen Corona neben Olympia, der Eishockey-WM und dem französischen Nationalfeiertag leider auch die Pfingststaffel dieses Jahr abgesagt werden musste. Das ist natürlich ein herber Verlust in unserem Jahresprogramm. Was macht man eigentlich an Pfingsten, wenn man nicht an die Pfista geht? Meine Töchter haben ihrer Lebtage noch nie Pfista-freie Pfingsten erlebt und ich selbst kann mich vage an vom Himmel fallende (oder zum Himmel steigende?) Flammen erinnern, aber das ist auch schon ein paar Tausend Jahre her...

Nun den, da dies schon ein- bis zwei Wochen vor Pfingsten bekannt wurde und wir ja unsere Freizeit sowieso nicht mit Stagediving, ÖV-Fahren oder anderen potenziell virenübertragenden Aktivitäten verbringen sollten, konnten wir uns mit der Ausarbeitung von alternativen Pfingstprogrammen beschäftigen (und natürlich mit einem entsprechenden Schutzkonzept, falls Herr Koch da auch mitliest!). Wobei so alternativ war das Programm dann gar nicht. Es enthielt zumindest die zwei wesentlichen Elemente einer echten Pfista: Genau: Fondü und Pfiggers Fondü-Ofen (ein Schelm, wer an OL gedacht hat...). Ein paar hartgesottene Pfista-Freunde trafen sich mit Bike statt mit vollem Kofferraum und bikten (selbstverständlich mit jeweils 2m Abstand) via Schilt - Billentrog - und Bälmeten (wer weiss das schon so genau??? ich war nicht dabei) aufs Haldi. Die weniger hartgesottenen Pfista-Freunde (respektive, die, die bei der Seilwartin glaubwürdig einen Versorgungsauftrag vom Grosi geltend machen konnten (man erinnere sich, im Jahr 2020 gab es tatsächlich eine Zeit, da durften tatsächlich nur ausgewählte Leute Haldi-Bändli fahren)) nahmen das Bändli. Wir trafen uns allesamt auf dem Sitzplatz des bereits erwähnten zu versorgenden Grosis (auch hier selbstverständlich mit jeweils 2m Abstand) und taten was wir an Pfistas immer tun. Thomas machte zuerst ein Mittagsschläfchen und anschliessend genossen wir ein Fondü von Pfiggers Fondü-Ofen. Dank Teleskop-Gabeln war auch die Abstandsfrage keine Frage und Desinfektionsmittel hatten wir in Form von Bier und Co. ebenfalls genügend auf Platz. Pfigger, Thomas und Michi diskutierten anschliessend rund solange wie ansonsten die Startstrecke dauern würde, welche Abfahrt nun die beste ist (Pluspunkte: Action, mit Bier intus



## Rückblick Pfingststaffel | 2020

---

bewältigbar, wenig Höhenmeter zum Start; Minuspunkte: Nägel im Boden, echte Fahrverbote, gebastelte Fahrverbote, Wanderer). Schlussendlich haben alle drei ihre individuelle Gabelung gefunden womit auch hier die Abstandsfrage geklärt war. Der Rest der Pfista-Freunde gings gemütlicher an. Wir stellten das Zelt auf und verbrachten die Nacht im Zelt wie sich das gehört an einer Pfista. Vermisst habe ich neben den Toitois eigentlich nur die Säuliämter. Aber die erschienen dann ja zum Glück zum wieder stattfindenden Urner OL auf dem Seelisberg. Aber der Urner OL, das ist jetzt eine andere Geschichte (aber auch eine sehr coole!).

Nun den, es bleibt uns nur die Daumen zu drücken, dem Bundesrat zu folgen und zu hoffen, dass es dann nächstes Jahr wieder eine echte Pfista gibt!

*Es grüsst Regula*



### Bericht ZesOLNak PISTE-Tag 13.06.2020

E

Es war ein schöner Samstagmorgen, als um 10:00 Uhr in Freienbach SZ eine Menschenansammlung entstand. Doch diese Leute waren keine Demonstranten, die mit der aktuellen politischen Lage nicht zufrieden waren, bei dieser Gruppe handelte es sich doch tatsächlich um Trainer und Athleten des ZesOLNak, welche sich für einen PISTE-Tag zusammenfanden. Ein PISTE Tag war es aber nur dem Namen nach. Denn wegen den aktuellen gesundheitspolitischen Massnahmen des Landes wurde der kognitive Test sowie der O-400 aus dem Programm gestrichen. Übrig blieb nur noch der 3000er. Und mit diesem begann der Tag auch. Schon eine halbe Stunde nach der Besammlung befanden sich die Ersten im erbitterten Kampf gegen die berüchtigten 3000m. Verstärkt wurde das ZesOLNak dabei durch einige Gäste ausserhalb des Kaders, welche die Gelegenheit nutzten, um ihre 3000er Zeit zu aktualisieren. Nach dem Lauf ging es ans Mittagessen und Besprechen des Jugendcup-Mottos. Aufgrund einer Klassifizierung dieser Informationen darf ich leider nicht darüber schreiben, was ich allerdings sagen darf ist, dass doch schon einige Vorschläge zusammengekommen sind. Der zweite Teil des Tages bestand aus zwei einzelnen OL-Trainings im Etzel und Eichholz. Es waren kurze Trainings, denn der Grossteil der Distanz wurde nicht während den Trainings selbst zurückgelegt, sondern auf dem Weg zu den jeweiligen Starts. Das Training im Etzel wurde in gewissen Kategorien mit einer reduzierten Karte durchgeführt, was aber insbesondere die Lokalmatadore keineswegs davon abhielt, die schon lange auswendig gelernten Wege zu ihrem Vorteil zu benutzen. Im Eichholz gab es dann noch einen kurzen Waldsprint, wobei sich die Vegetation jedoch als ein wenig grüner erwies als erwartet. Nach diesem zweiten Training wurde noch kurz geduscht und dann machten sich die Ersten nach einem intensiven, aber schönen Tag auch schon wieder auf den Weg nach Hause.

Sven



# Trainingsplan Nachwuchs | 2. Halbjahr



## Nachwuchsprogramm OLG KTV Altdorf 2. Halbjahr 2020



Datum	Uhrzeit	Was	Karte	Treffpunkt	Bemerkungen	Leiter
Di 09.06.20	18:30 - 19:30	Lauftraining LA TV E	-	400m Bahn Feldli Altdorf		Anita
Mi 10.06.20	17:30 - ca. 20:00	OL Training	Axenstein	Parkplatz Kollegium Altdorf	Gemeinsam organisierte Anreise	Thomas, Patrick
Di 16.06.20	18:30 - 19:30	Lauftraining LA TV E	-	400m Bahn Feldli Altdorf		Anita
Mi 17.06.20	17:00 - ca. 20:00	OL Trophy	Kernwald	Parkplatz Kollegium Altdorf	Gemeinsam organisierte Anreise	Cornelia, Renata
Sa 20.06.20	gemäss Info	Uerner OL	Tannwald	1. ZIOM Lauf   Voranmeldepflicht!!		Renata
Di 23.06.20	18:30 - 19:30	Lauftraining LA TV E	-	400m Bahn Feldli Altdorf		Anita
Mi 24.6.20	17:00 - ca. 20:00	OL Trophy	Kernwald	Parkplatz Kollegium Altdorf	Gemeinsam organisierte Anreise	Renata, Thomas
Di 30.06.20	18:30 - 19:30	Lauftraining LA TV E	-	400m Bahn Feldli Altdorf		Anita
Mi 01.07.20	18:00 - 19:30	OL Training	Altdorf	Berufsschulhaus		Isabelle, Peter
Fr 10.07.20	gemäss Info	Swiss O Day Andermatt	Gütsch	Wenn gewünscht Koordination Anreise via Renata		Renata
Sa 11.07.20	gemäss Info	Swiss O Day Andermatt	Schafberg	Wenn gewünscht Koordination Anreise via Renata		Renata
So 12.07.20	gemäss Info	Swiss O Day Andermatt	Deieren	Wenn gewünscht Koordination Anreise via Renata		Renata
So 09.08.20	gemäss Info	Vereinsmeisterschaft	Schutt - Goldau	Robinson Spielplatz	Genaue Infos folgen per Mail	Patrick
Sa 15.08.20	gemäss Info	Nachwuchsweekend	Engelberg	Bhf Flüelen Seeseite	Nachwuchsweekend Altdorf & NOW	André
So 16.08.20	gemäss Info	Nachwuchsweekend	Engelberg	Bhf Flüelen Seeseite	Nachwuchsweekend Altdorf & NOW	André
Di 18.08.20	18:30 - 19:30	Lauftraining LA TV E	-	400m Bahn Feldli Altdorf		Anita
Mi 19.08.20	gemäss Info	Uerner Abendläufe	-		ohne Betreuung durch Trainer	-
Di 25.08.20	18:30 - 19:30	Lauftraining LA TV E	-	400m Bahn Feldli Altdorf		Anita
Mi 26.08.20	gemäss Info	Uerner Abendläufe	-		ohne Betreuung durch Trainer	-
So 30.08.20	gemäss Info	Luerner OL	Lifelen	2. ZIOM Lauf   Voranmeldepflicht!! (Nationaler OL)		Renata
Di 01.09.20	18:30 - 19:30	Lauftraining LA TV E	-	400m Bahn Feldli Altdorf		Anita
Mi 02.09.20	gemäss Info	Uerner Abendläufe	-		ohne Betreuung durch Trainer	-
Di 08.09.20	18:30 - 19:30	Lauftraining LA TV E	-	400m Bahn Feldli Altdorf		Anita
Mi 09.09.20	17:00 - ca. 20:00	OL Training	Feldenmas	Parkplatz Kollegium Altdorf	Gemeinsam organisierte Anreise	Cornelia
Di 15.09.20	18:30 - 19:30	Lauftraining LA TV E	-	400m Bahn Feldli Altdorf		Anita
Mi 16.09.20	18:00 - 19:30	OL Training	Erstfeld	Bärenboden Parkplatz		Sven

<http://olg-ktv-aldorf.ch>



# Trainingsplan Nachwuchs | 2. Halbjahr



	gemäss Info	Zuger OL	Menzingen	3. ZIOM Lauf	Renata
So 20.09.20	gemäss Info				Renata
Di 22.09.20	18:30 - 19:30	Lauftraining LA TVE	-	400m Bahn Feldli Altdorf	Anita
Mi 23.09.20	17:00 - ca. 20:00	OL Training	Meggerwald	Parkplatz Kollegium Altdorf	Renata
Sa 26.09.20	gemäss Info	MOM	Seelisberg	4. ZIOM Lauf   Voranmeldepflicht!   (Mittlere Schweizermeisterschaft)	Renata
So 27.09.20	gemäss Info	Innerschwyer OL	Seenalp	5. ZIOM Lauf	Renata
Di 29.09.20	18:30 - 19:30	Lauftraining LA TVE	-	400m Bahn Feldli Altdorf	Anita
Mi 30.09.20	18:00 - 19:30	OL Training	Attinghausen	Schulhausplatz	Thomas
Fr 02.10.20	gemäss Info	Swiss O Day Airolo	Val Bedretto	Voranmeldepflicht!   Infos bei Renata	Renata
Sa 03.10.20	gemäss Info	Swiss O Day Airolo	Lago Ritorn	Voranmeldepflicht!   Infos bei Renata	Renata
So 04.10.20	gemäss Info	Swiss O Day Airolo	Val Piora	Voranmeldepflicht!   Infos bei Renata	Renata
Di 20.10.20	20:00 - 21:30	Krafttraining	-	Gemeinde Turnhalle Erstfeld	Sonja
Mi 21.10.20	18:00 - 19:30	OL Training	Fluelen	Rudenzpark	André
So 25.10.20	gemäss Info	ZIOM Schlusslauf	Galgenwäldli	ZIOM Schlusslauf	Renata
Mi 28.10.20	18:00 - 19:30	Lauftraining	-	Attinghausen Sportplatz	Lara G.
Mi 04.11.20	18:00 - 19:30	OL Training	Erstfeld	Schulhausplatz	Sven
Mi 11.11.20	19:30 - 20:30	Fit für Alle	-	Turnhalle Feldli	Cornelia
Mi 18.11.20	18:00 - 19:30	Lauftraining	-	Parkplatz Kollegium Altdorf	André
Mi 25.11.20	18:00 - 19:30	OL Training	Altdorf	Feldli	Patrick
Mi 02.12.20	19:30 - 20:30	Fit für Alle	-	Turnhalle Feldli	Cornelia
Mi 09.12.20	18:00 - 19:30	Lauftraining	-	Schattdorf Schulhaus	Patrick
Mi 16.12.20	18:00 - 19:30	OL Training	Attinghausen	Schulhausplatz	Lara G.
Mi 16.12.20	18:00 - 19:30	OL Training	Galgenwäldli	Turnhalle Grundmatte	Isabelle, Lara C.

Renata Gisler  
 Zumbrennenweg 4c  
 6460 Altdorf  
 041 871 25 69  
[renata\\_gisler@bluewin.ch](mailto:renata_gisler@bluewin.ch)

Patrick Würsten 079 615 10 73  
 Cornelia Gisler 079 825 10 53  
 Isabelle Gisler 079 673 58 56  
 André Infanger 079 863 25 51  
 Anita Kempf 078 871 86 83

Sonja Würsten 079 509 05 51  
 Peter Gisler 079 292 70 94  
 Sven Püntener 079 573 87 69  
 Thomas Hodler 079 875 78 40  
 Lara Gisler 079 749 00 52

<http://olg-ktv-aldorf.ch>



## Samstag, 7. März

### Liebes Tagebuch

Heute bin ich mit dem rechten Bein aufgestanden (ich glaube es zumindest). Ich habe meine Tasche noch mit den nötigen Gegenständen vollgestopft und mich dann zum Bahnhof begeben. Dort wartete schon das Büssli in welches ich einstieg (JA wir hatten Büsslis und das tollste, es hatte sogar ein Uri-Stier Kleber uf dr Schnurrä). Nachdem alle pünktlich im Büssli waren, fuhr uns Marcel ins weit entfernte Thurgau. Die Zeit vertrieben wir uns mit lauter und guter Musik (zumindest nach Aline's Meinung), wie es sich gehört. Ohne Verfahr Fehler erreichten wir den Postenraum, aber überfuhren den Posten, ach stimmt ist ja kein OL (typischer Fehler einer langen Routenwahl nicht?). Aber zum Glück waren die Bündler und das NWK NOS schon beim Posten und zeigten uns diesen, wie blöd bin ich, wir sind ja immer noch im Büssli. Dort parkten wir im Dreck und kurz darauf waren alle Anwesend. Nach den Infos zum Training, mussten wir uns schnell umziehen. Somit kamen fast alle Pünktlich an den Start und konnten ein tolles Kompass-Training absolvieren. Es lief gut, nur doof, dass sich 5 Athletinnen beim letzten Postentrafen, ja wirklich nicht früher und es uns niemand glaubte, wie immer. Der kurze OL zurück zu den Büsslis, brachte nochmals viele verkratzte Beine. Endlich hatten wir kurz Zeit uns mit einigen Freunden vom NOS zu Unterhalten. In der Unterkunft angekommen, bezogen wir unsere Zimmer was Überraschend schnell und ohne grosse Diskussion verlief. Ein Rumpfkrafttraining wartete, dieses Absolvierten alle mit Bravour und begleitete einige, wie mich, vielleicht auch noch einige Tage mit. Frisch geduscht haben wir uns mit Leatitia am Boden verrenkt. Als dieses vorbei war, haben wir leckere Pasta mit verschiedenen Saucen zu uns genommen und verspeist. Als Dessert gab es Glace und Kuchen. Eine Person aus der Küche (Name der Redaktion bekannt), machte die Eiskugeln und musste sich bemühen nicht zu Lachen als die Ost-schweizer Ärdbeerglace (in St. Galler Dialekt) wollten. Mit vollem Magen gab es noch ein wenig Theorie und Auswerten des Trainings. Jetzt ist nun auch Zeit gekommen zum Schlafen. Natürlich wird nicht immer direkt geschlafen, sondern auch noch Sachen ausgetauscht und besprochen welche nie in einem solchen Bericht erwähnt werden. Schreiben tue ich auch nichts detailliertes, denn wenn muss man die anwesenden Personen persönlich fragen und Glück haben, das jene dir es etwas erzählen.

*Von Isabelle*



## Sonntag, 8. März



Am Sonntagmorgen um 7.30 begann der zweite Tag von unserem Kazu mit dem Frühstück. Nachdem wir 15 Minuten Zeit hatten, um unsere Sachen zu packen, mussten wir die Unterkunft putzen, in welcher wir die letzte Nacht verbracht haben.

Heute stand ein Trainingswettkampf auf dem Programm. Der Weinfelder OL war dafür wie gemacht. Nach einer rund 20-Minuten langen Reise sind wir im WKZ angekommen. Einige der ZesOLNäklerinnen und ZesOLNäcker nahmen sich sehr viel Zeit, um sich für den OL bereit zu machen und sich zum Start zu begeben. Deshalb startete der grösste Teil erst um ca. 11:30 Uhr.

Der Wald war grundsätzlich ziemlich flach, hatte jedoch einige Gräben, welche uns noch zu ein paar Höhenmeter gezwungen haben. Trotz der Jahreszeit waren Dornen keine Seltenheit, deshalb war das Umlaufen von manchen Waldteilen oft ratsam.



Nach dem Rückweg, von Ziel zum WKZ zogen wir uns um. Den Luxus einer Dusche hatten wir dieses Mal nicht. Danach sassen wir uns in die Beiz und assen Zmittag, welches wir am Morgen eingepackt haben. Dank unseres Geburtstagskindes, gab es auch noch Kuchen. Schlussendlich wurden die Teilnehmer mit dem Büssli zurück zu den Standorten gebracht, an denen sie am Samstag abgeholt wurden.

*Von Florin*



## Willi und Walti fraget us“ | Pfigger



Das steht auf meiner ID:

*Philipp Walker (nein, wirklich nicht «Pfigger»!)*

Da findet ihr mich auf der Rangliste: *HAK. / meistens ziemlich weit hinten*

Damit verdiene ich mein tägliches Brot:

*Brot? Lieber Fleisch. (Elektro-Inscheniör bzw. Planer/Projektleiter Gebäudeautomation – fragt nicht, was genau das ist, ich*

*kann's selber nicht schlau erklären.)*

Nebst dem Schuften mache ich noch:

*Für die OLG schufteten, manchmal aktiv OL, etwas Biken, zwischendurch Joggen, Wandern und so. Passiv Hockey (Forza O🏒!) Und zwischendurch in gepflegter Atmosphäre mit angenehmen Menschen Hopfensmoothies und ähnliches geniessen.*

Was nervt dich am meisten bei einem OL?

*Dornen, hässliche (und/oder schlechte) Karten/Gelände, schlechte Bahnen. ...aber am meisten, wenn ich's verk...haue.*

Wie lange dauerte deine grössten/längste Postensuchaktion?

*Uups. Wie lange, weiss ich nicht mehr (es gab damals auch noch keine Zwischenzeiten und so).*

*Aber ziemlich sicher in den Top 3: 1. OL-Lager 1987 (Kompassblindflug in Magglingen; oder 2. OL-Lager 1988 Baden, Tankstellen-OL?) und vermutlich an einer oder mehreren Etappen an meinem ersten O-Ringen 1992 Södertälje. Oder an einem anderen O-Ringen.*



## Willi und Walti fraget us“ | Pfigger

---

Welches ist dein liebstes OL Erlebnis?

*Hm. Da gibt's wohl auch einige: aktiv diverse (Herbst-)Lager, z.B. 1991 im Jura / 1993 («Holzchappälä»); Trainingslager Halden (NO) 1992 (mein «erstes Mal» in Skandinavien), .....als Zuschauer: OL WM 2003 Rapperswil.*

Welche Situation möchtest du nie mehr bei einem OL erleben?

*Eigentlich gar keine. Ausser vielleicht, an der Vereinsstaffel zwischen zwei Steine fallen und stecken bleiben... Glücklicherweise habe ich mir noch nie irgendwelche Verletzungen eingefangen (ja, auch bei diesem (Zwischen-)Fall nicht). Aber eigentlich was anderes, aber das sollte ich hier besser nicht schreiben, gäll Joe!?*

Was für ein nützliches Utensil, sollte man noch für den OL-Sport erfinden?

*Pfigger-Kompensator – bzw. Pfigger-Fehler-Kompensator. Nö, eigentlich gar nichts. Obwohl man mir eine gewisse Technik-Affinität nachsagt, finde ich unseren Sport eigentlich ziemlich super, so wie er ist. Zwischendurch würde ich mir eine SI-Card mit Display\* wünschen, aber das würde den Sport wohl in eine Richtung beeinflussen/verändern, die ich als nicht erstrebenswert erachte.*

*Ach nein, bequeme und brauchbare OL-Schuhe wäre evtl. mal eine Neuerung!*

*\*: Davon gab's sogar mal so was wie einen Prototyp:*



Wer sollte als nächstes ausgequetscht werden? *Susanna Regli*



# Rangliste | März bis August 2020

---

## Weinfelder OL, Seerücken Ost, 8.3.20

HAL	30.	Marcel Würsten
DAK	7.	Mirjam Würsten
D18	5.	Lara Gisler
D16	3.	Isabelle Gisler

## Urner OL, Tannwald, 20.6.20

HAL	6.	Sven Püntener
	16.	Patrick Würsten
HAM	2.	Yannick Fröhlich
H16	3.	Linus Muheim
	12.	Jannik Röthlin Sven Gisler
H12	9.	Fabian Gisler
DAK	5.	Belinda Gisler
DB	8.	Alexandra Gisler
D50	5.	Cornelia Gisler
D55	11.	Vreny Püntener
D18	6.	Mireille Gisler
D16	2.	Isabelle Gisler
D14	17.	Chantal Nietlispach
D12	12.	Jill Nietlispach
	13.	Alessandra Gisler
OK	4.	Linnea Hodler

## 1. Etappe La Chasse Neutrass, Susch, 20.6.20

DE	10.	Deborah Stadler
----	-----	-----------------

## 2. Etappe La Chasse Neutrass, Ftan, 21.6.20

DE	13.	Deborah Stadler
----	-----	-----------------

## 3. Etappe La Chasse Neutrass, Sent, 21.6.20

DEA	10.	Deborah Stadler
-----	-----	-----------------

## Swiss O Days Andermatt E1, Gütsch, 10.7.20

A2	12.	Michael Cantoni
	15.	Thomas Hodler
B1	24.	Mike Gisler
	25.	Daniel Würsten
	32.	Cornelia Gisler
B2	27.	Lara Christen
B3		Sonja Würsten
C1	7.	Vreny Püntener
	57.	Monika Würsten
D	2.	Linus Muheim
	3.	Sven Gisler
	16.	Alexandra Gisler
E	20.	Fabio Loretz
	28.	Fabian Gisler

## Swiss O Days Andermatt E2, Schafberg, 11.7.20

A1	34.	Michael Cantoni
	48.	Marcel Würsten
A2	19.	Thomas Hodler
B1		Sonja Würsten
B2	59.	Lara Christen
B3	51.	Marius Baumann
C1	37.	Vreny Püntener
C2	10.	Cornelia Gisler
	19.	Mike Gisler
C3		Monika Würsten
D	2.	Sven Gisler
	22.	Alexandra Gisler



# Rangliste | März bis August 2020

---

E Fabian Gisler DB2 4. Alessandra Gisler  
Renata Gisler B2 2. Fabian Gisler

## Swiss O Days Andermatt E3, Deieren, 12.7.20

A1 13. Sven Püntener  
36. Michael Cantoni  
44. Marcel Würsten  
A2 17. Thomas Hodler  
B2 32. Lara Christen  
B3 24. Lara Gisler  
37. Isabelle Gisler  
C1 28. Vreny Püntener  
C2 15. Cornelia Gisler  
16. Mike Gisler  
58. Belinda Gisler  
D 3. Sven Gisler  
40. Alexandra Gisler  
E 28. Fabian Gisler

## Bünd. OL Weekend E4, Samedan, 1.8.20

DA2 13. Isabelle Gisler  
DB2 12. Alessandra Gisler  
HB2 3. Fabian Gisler

## Bünd. OL Weekend E5, Diavolezza, 2.8.20

DA2 29. Isabelle Gisler  
DB2 9. Alessandra Gisler  
HB2 2. Fabian Gisler

## Bünd. OL Weekend E1, God da Staz, 30. 7.20

DA2 14. Isabelle Gisler  
DB2 10. Alessandra Gisler  
HB2 1. Fabian Gisler

## Bünd. OL Weekend E2, Berninapass, 31.7.20

DA2 35. Isabelle Gisler  
DB2 13. Alessandra Gisler  
HB2 3. Fabian Gisler

## Bünd. OL Weekend E3, Chastlatsch Celerina, 1.8.20

DA2 21. Isabelle Gisler



# Rückblick Vereinsmeisterschaft 2020

