

Urner Trämli | 152

August 2021

OLG KTV ALTDORF





# Impressum

---

Auflage	115 Exemplare
Erscheint	4x jährlich
Gedruckt bei	Arnold Druck-Shop GmbH, Neuland 5, Altdorf,
Redaktionsschluss Nr. 153	14. November
Redaktionsadresse	mirjam@wuersten.name



---

Bild Titelseite	Dreifacher Weltmeister Dolfi in der Kategorie M95
-----------------	--

---

## OLG KTV ALTDORF

Präsident	Daniel Würsten, daniel@wuersten.name	041 871 19 02
Vizepräsident	Philipp Walker, pfigger@pfigger.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@pfigger.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 (BC-Nr. 81431)	

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



## Der Präsi hat das Wort...

---

Ich sitze im Garten vor meinem Laptop, geniesse meinen letzten Sommerferientag und plane grob unsere OL-Herbstsaison in der grossen Hoffnung, dass die OL's auch wirklich stattfinden werden. Ja planen war dieses Jahr eher Glückssache. Für jede reservierte Übernachtung benötigten wir eine Plan B. Und so kam es, dass wir über Auffahrt anstatt eines 5-Tage OL's in Neuenburg ein paar abwechslungsreiche Tage im Jura verbracht haben. Die OL-EM verfolgten wir mit ein paar Kilometer Distanz zu Neuenburg auf dem Handy. Ganz ohne OL vergingen diese kühlen und regnerischen Tage im Jura nicht, ein Training auf einer alten OL-Karte absolvierten wir dann ohne Regen.



OL's im Frühjahr, die stattgefunden haben, waren schon etwas speziell. Hinfahren – OL laufen – und dann möglichst schnell das WKZ wieder verlassen und nach Hause fahren, da fehlte mir schon etwas...

So genoss ich dann die kurzfristig einberufene ZSOLV-Sitzung am Luzerner OL. Wenn man schon zusammensitzt, brav mit Maske, dann kann man auch noch die Zeiten des Laufs miteinander vergleichen und die Routenwahlen austauschen 😊

In Arosa, am Swiss-o-Week, war's dann fast wie immer... Man trifft sich im WKZ auf der Alpweide, feuert die einlaufenden OL-Läufer\*innen an oder unterhielt sich mit OL-Kolleginnen und –Kollegen im WKZ oder abends auf dem Rangverkündigungsplatz in Arosa. Und als Senior kam ich während der ganzen Woche in den Genuss von 'grossen' Karten, d.h. Massstab 1:7'500 bzw. 1:3'000 beim Waldsprint. Ich bin Fan dieser vergrösserten Karten für die Senioren geworden. Nun sehe ich die Details auf der Karte nicht erst nach dem Ziel, sondern schon während dem Lauf. Und mit dem herrlichen Wetter während dieser Woche war die OL-Traumwoche perfekt.



## Der Präsi hat das Wort...

---

Hoffen wir nun auf einen herrlichen Herbst, was das Wetter wie auch die Corona-Einschränkungen anbelangt. Das Startweekend mit Melchsee-Frutt und Gemsfairs müsste, stimmt die Meteovoraussage für das nächste Wochenende, ganz ordentlich sein.

Also bis am nächsten OL

Euer Präsi

Daniel

### Wichtiges

- **Auflösung des Rätsels «Die gestohlenen Posten» vom Trämli Nr.151**  
Der Dieb muss in Haus Nummer sieben wohnen. Nur dort sehen Olga und Olav eine einzelne Matschspur. Der Bewohner von Haus Nummer drei war offensichtlich im Garten mit Gummistiefeln und Gabel beschäftigt gewesen. Dies erklärt die schmutzigen Abdrücke vor dem Eingang. Im Haus Nummer drei sind zwar ebenfalls schmutzige Tritte zu sehen. Doch es war auch ein Hund dabei. Hundespuren haben Olga und Olav im Wald jedoch nicht entdeckt.
- An der Senioren WM in Ungarn holte Dolfi 3 Goldmedaillen in der Kategorie M95.
- Deborah wurde für den Weltcup in Idre Fjäll selektioniert.



### **Samstag, 20. Februar**

Auch dieser Kaderzusammenzug konnte aufgrund der Schutzmassnahmen nicht wie gewohnt stattfinden. Der Kontakt unter den Athleten musste seit letztem Herbst gezwungenermassen sehr begrenzt werden. Deshalb wurde vom Trainerteam eine Trainingsform entwickelt, welche ein Training zu zweit oder zu dritt ermöglichte und dabei die Schutzmassnahmen trotzdem eingehalten werden konnten.

Dieses Training fand im Gütschwald bei Luzern statt. Die Anreise dahin musste von jedem selber organisiert werden. Die Bahn wurde in vier gegabelte Teilstrecken unterteilt, zwischen welchen es je einen Sammelpunkt gab an denen sich die Athleten trafen. Die Intensität wurde nicht vorgegeben aber da dies für die Meisten eins der ersten OL-Trainings in diesem Jahr war, ist es nicht zu schnell angegangen worden. Der Wald war überwiegend gut belaufbar. Trotzdem stolperte man regelmässig über Dornensträucher, welche über den Winter vom Schnee zu Boden gedrückt wurden. Vom Geburtstagkind wurde eine Zielverpflegung aus Schokolade organisiert. Um 15 Uhr haben die Helfer begonnen, die Posten einzuziehen. Den Heimweg musste wieder von jedem individuell organisiert werden.

Der nächste Termin war das Zoom Meeting um 19 Uhr. Nach der Begrüssung und der Behebung einiger technischen Probleme, wurde das Kader in vier Gruppen unterteilt. All diese haben unter sich einige Routenwahlen besprochen, welche das Trainerteam vorgängig vorbereitet hat. Einige Minuten später sind wir zurück ins Hauptmeeting gerufen worden. Da haben wir eine Golf-OL-Übung gemacht. Es ging darum, dass man während 30 Sekunden eine Postenverbindung gezeigt bekommt und diese nachträglich mit den wichtigsten Attackpoints auf einem leeren Blatt Papier aufzeichnet. Das Ziel dabei ist, dass am Wettkampf möglichst wenig und kurz auf die Karte geschaut werden muss, bis die wichtigsten Objekte gemerkt sind. Dies wurde einige Male mit verschiedenen Postenverbindungen wiederholt. Nachdem wir diese Übungen abgeschlossen haben, gab es noch kleinere Infos zum Training vom Sonntag. Danach wurden wir verabschiedet und somit war der erste Tag von diesem Kaderzusammenzug vorbei.

Florin



## Sonntag, 21. Februar

Am Sonntag war ein Training im Axenstein angesagt. Das Training wurde in 2-er Gruppen oder 3-er Gruppen durchgeführt, um den Umgang mit Gegnerkontakt zu trainieren. Um grössere Ansammlungen zu vermeiden, hatte jede Gruppe seine eigene Startzeit. Unsere Gruppe startete um 13:15 Uhr. Abwechslungsweise lief jeder die Posten an. Die anderen 'schüttelten', gaben Feedbacks und verübten ein bisschen Druck auf den Kartenleser. Für mich war es nicht ganz einfach auf die Karte zu kommen. Die Karte war reduziert, die Wege waren nicht kartiert. Somit durfte man sich



nicht von den Wegen verleiten lassen. Zudem brauchte ich etwas Zeit, bis ich mit dem Relief zurechtkam. Hatte ich doch seit über einem Jahr keinen OL-Wettkampf mehr absolviert und es fehlte mir an Praxis. Ich muss ehrlich sagen, dass ich am Anfang meine Gruppe nicht immer sauber zum Posten geführt habe, doch ab der Mitte konnte ich die Posten besser anpeilen. Nach etwa eineinhalb Stunden waren wir am Ziel angelangt, obwohl die Bahn nur etwa 4,5 Kilometer lang war. Der Wald war ziemlich ruppig mit den vielen Steinen und zudem haben wir uns zwischendurch ausgetauscht. Im Ziel hatte uns das Geburtstagskind noch Brownies auf unser Gepäck bereitgelegt, die ausserordentlich deliziös waren. Es hat mir sehr gutgetan, wieder einmal ein paar Kaderhomies zu treffen, die ich fast ein Jahr nicht mehr gesehen habe. Ich hoffe, wir können uns bald wieder mit dem ganzen Kader treffen ☺.

Fabio



# Oster Trainingslager

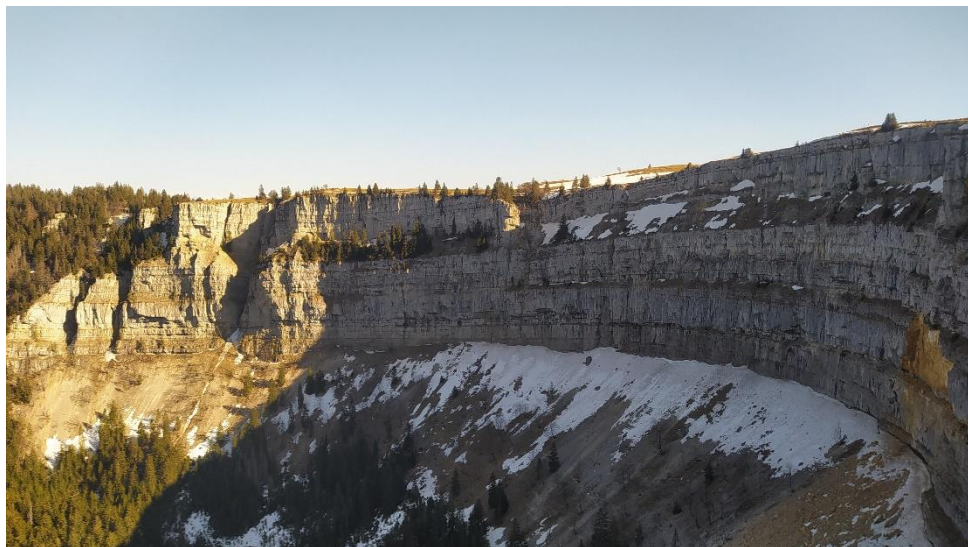
---

## Freitag, 2. April

Gefreut haben wir uns auf dieses Trainingslager schon vor einer Weile. Genauer gesagt Anfang des Jahres 2020. Aber wie bekannt, kam da etwas Entscheidendes in den Weg. So wurde das TL um ein Jahr nach hinten verschoben, da es Testlauf relevantes Gelände ist.

Wie schon in letzter Zeit öfters, war auch diesmal etwas Neues dabei. Alle Athleten und Trainer mussten einen negativen Corona Test vorweisen können der nicht älter als 72 h ist. Das hiess für die meisten, dass am Mittwoch ein besuch beim Testzentrum anstand. Für alle ( alle Tests sind negativ ausgefallen) ging es dann am Freitagmorgen auch wirklich los. Man traf sich am abgemachten Ort (wenn man nicht verschlafen hatte) und los ging die Fahrt nach Vaumarcus. Dummerweise bildete sich der Osterstau nicht wie gewohnt vor dem Gotthard Nord Portal, sondern bei den Autobahn Verzweigungen Oft-ringen und Härkingen. So dauerte die Anfahrt etwas länger. Aber wir als wir beim Camp ankamen war das schon fast vergessen. Denn wir hatten eine atemberaubend schöne Aussicht über den Neuenburger See ( der ist grösser als man so denken würde, man durfte sogar Träumen man wäre irgendwo am Meer). Nach dem die Zimmer Büsschen weise bezogen waren, machten wir uns für das erste Training parat. Es hatte ein Postennetz und wir mussten unter gewissen vorgaben eine Bahnlegen und diese absolvieren. Somit gab es viele verschieden Bahnen. Uns wurde gesagt wir sollten nach 45 min. wieder zurück sein. Diese Maximalzeit konnten jedoch wenige wirklich einhalten. Danach haben wir uns alle wieder sauber gemacht und haben das schöne Wetter und die großartige Aussicht genossen, wobei andere in der Küche standen und kochten. So gab es feine Pasta als Abendessen. Später wurde noch das heutige Training ausgewertet und gequatscht. Nachtruhe gab es diesmal keine wirkliche jedoch war zu einer anständigen Zeit ruhe.

Isabelle



## Samstag, 3. April

Am 2. Tag des Lagers war ein Middle Testwettkampf angesagt, um uns optimal auf den Testlauf vorzubereiten. Nach einem feinen Zmorga fuhren wir mit den Büssli Richtung Plan du Bois, ein schöner und gut belaufbarer Wald. Es war eine sehr gute «Übung», um wieder mal ins Wettkampffeeeling hineinzukommen. Als dann alle wieder mehr oder weniger gesund und munter aus dem Wald zurückgekehrt waren, gab es ein super Lunch-Bufferet, organisiert von unserem Küchenchef Marco. Nach ein paar tiefgründigen Gesprächen und Fussballrunden fuhren uns die Büssli zum Nachmittagstraining. Unsere Bahnen bestanden immer aus drei nahen und dann wieder einer langen Postenverbindung. Während der langen Postenverbindung sollte man die kurzen Verbindungen vorauslesen, um dann mit wenig Kartenkontakt wie möglich die nahen Posten anzulaufen. In der Unterkunft wieder angekommen, durften wir dem Jungszimmer, welches in die Küche durfte, erst den Vortritt bei den Duschen lassen und uns anschliessend zu einem Dehnen von Yves und Veronique begeben. An diesem Abend wäre es aber wohl besser gewesen, diese Jungs nicht in die Küche zu lassen... Sie tischten uns dann Älplermagronen auf, «mmmh fein» denkt man sich jetzt vielleicht. Doch dem war leider (aus mei-





# Oster Trainingslager

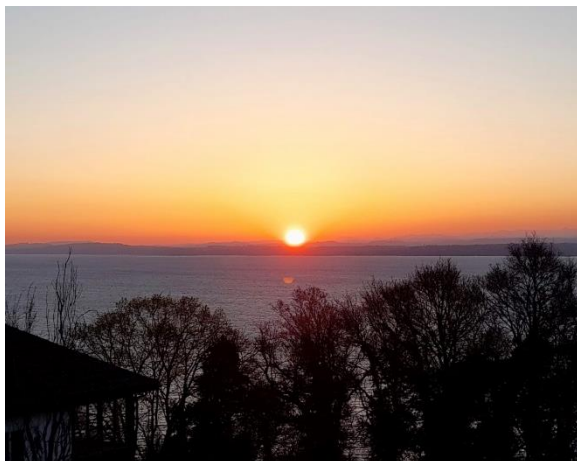
---

ner Sicht aus) nicht so. Dreieinhalb Kilogramm Reibkäse wurden für diesen Znacht verbraucht, man ass also praktisch Käse mit ein paar Maggronen dazwischen. Es gab natürlich auch Leute, welche dieses Mahl sehr gerne hatten. Für Leute, die keinen Käse mögen (z.B. ich), gab es dann halt Apfelmuss mit Zwiebeln und im Zimmer noch ein paar Reiswaffeln.

Lynn

## Samstag, 4. April

Morgen früh um 6:20 Uhr war es beim einen Mädchenzimmer schon Tag wach um den wunderschönen Sonnenaufgang anzuschauen (und sahen ihn dann 40min später auch). Nach dem feien Oster z`Morgen mit Eier... ging es auch direkt schon in den



heutigen OL Wald. Als wir dann nach ca. 25 min beim Wald ankamen, absolvierten wir das Morgentraining auf der Karte Serroue – Les Vernets. Als dann alle das Lange Training absolviert haben gab es feiner Osterlunch. Nach einer kleiner Verdauungspause ging es dann an das Nachmittagstraining im selben Wald wie am Morgen, dieses Mal war es aber ein Multitechnik Training, mit Feinen Posten, Kompasslaufen, Korridor-OL... Als wir dann alle Heil vom Training zurückkamen, gingen wir direkt auf den Weg zum Creux du Van. Als wir dort nach ca. 35 min ankamen gingen wir verschiedene Wege. Die einen gingen Quer durch den Wald und direkt zum obersten Punkt des le Soliat`s und die andern kamen dann auf einem kleinen Umweg auch und wir machten noch ein Gruppenfoto. Als wir nach dem engsten Teil der Strasse es geschafft haben umzukehren, ging es ca. 25min zum Lagerhaus zurück. Nach dem Dehnen am 19:00 gab es nach dem feinem Z`Nacht noch die Auswertung um 20:00.

Laura



# Oster Trainingslager

---

## Sonntag, 5. April

Heute mussten wir früher aufstehen als an den letzten beiden Tagen, weil es bereits um 07:15 hiess: „Essen fassen!“ Nach der ersten Stärkung am letzten Tag des Oster-TL ging es ans Putzen. Beim Zmorgen gab es eine Liste, bei welcher man sich für die vier verschiedenen Putzbereiche eintragen konnte: Büssli, Bad/WC/Duschen, Zimmer und Esssaal. Nach der von allen geliebten Putzaktion ging es in den frisch geputzten Büssli in Richtung Wettkampfbereich vom Langenthaler-OL. Da wir alle noch mehr als genug Zeit bis zum Wettkampf hatten, wurde der Fussball aus dem Gepäck gesucht und dann in Richtung Tor geschossen. Manche von uns waren so motiviert, dass die Bälle bis ins naheliegende Feld flogen und vom armen Torwart gesucht werden mussten. Irgendwann ging es in Richtung Start. Dort wurde „natürlich“ fleissig eingelaufen und die Konzentration auf kommenden Wettkampf gerichtet. Der Wald hatte viele Wege und die Bahnen spannende Routenwahlen. Nach dem Lauf ging es den langen Weg zurück ins WKZ, in welchem es so stark windete, dass sogar der OL-Stand umgekippt ist. Ein bisschen abseits von diesem Stand gab es die restlichen Brötchen und Früchte zum Zmittag. Nach der Verabschiedung sass man in sein Büssli. Auf der Heimfahrt wurde, zumindest in unserem Büssli, wenig gesprochen und viel gedöst. Danke für das Lager - war toll!

Elia





## Rymensburger OL + Langenthaler OL

Am Ostermontag, dem 5. April, fand für die Jugendlichen bis und mit 20 Jahren der zweite Lauf der für die diesjährige Zentralschweizer Jugend OL Meisterschaften (ZJOM) Wertung zählt statt. Für die Begleitpersonen, gab es am Rymensburger OL drei verschiedene Trainingsrouten. Ebenfalls am Montag fand auch der Langenthaler OL in Obersteckholz statt. Dort nahmen die Zentralschweizer OL Nachwuchskader Läuferinnen der OLG KTV Altdorf teil. Bei beiden Wettkämpfen galt ein Schutzkonzept mit Maskenpflicht.

Viel Gestrüpp und Fallholz erschwerte den OL-Läufer\*innen das Durchqueren des Geländes, auf der Karte «Erlösen». Der Wald war jedoch



abwechslungsreich und man spürte den Frühling, an den Dornen die der grösste Teil des Waldbodens bedeckten und dem Sonnenschein, der durch Lichtungen in den Wald drang. Bäche, Wege und Kulturgrenzen zeigten sich ausgezeichnet als Leitlinien um zum nächsten Posten zu gelangen. Auch einige Hügel und spannendes Relief gab es, die den Lauf spannender machten und für das gewisse etwas sorgten mit den Höhenmetern die sie mit sich beachten.

Auch das Gelände am Langenthaler OL war abwechslungsreich und hatte viel zu bieten. Steile, sich drehende Hänge erschwerten den Läufer\*innen auf der Karte «Rappen Chopf» das barrierefreie passieren und forderten äusserste Konzentration. Ein typisches Merkmal für Mittellandwälder, wie diesen, sind ebenfalls die zahlreichen Wege, welche das Lauftempo ankurbeln. Auch verschiedenste Routenwahlen, die schlaue Entscheidungen forderten, fand man an diesem Lauf genügend.



## Rymensburger OL

---



Am Langenthaler OL brachte die Altdorferin Isabelle Gisler in der Kategorie Damen18 eine Bronzemedaille nach Hause. In der Kategorie DAL lief Mirjam Würsten aus Schattdorf auf den 8. Rang und Lara Gisler aus Attinghausen auf den 15. Platz.

Acht Mitglieder der OLG KTV Altdorf nahmen am Rhymenzburger OL teil. Einer davon war der Altdorfer Fabian Gisler, der in seiner Kategorie Herren 12 Achter wurde. Yannick Fröhlich aus Altdorf lief auf den 4. Platz in der Kategorie Herren 20. In einer Kategorie tiefer, Herren 18 lief der Bürgler Jannik Rötlin auf den 14. Platz. Unter den Urner Teilnehmerinnen wurde Alessandra Gisler aus Altdorf 12. in der Kategorie Damen 12.

Den 22. Platz belegte Jill Nietlispach aus Bürglen in der Kategorie Damen 14. Die Bürgerin Chantal Nietlispach wurde Neunzehnte in der Kategorie Damen 16. Mireille Gisler aus Altdorf wurde in der Kategorie Damen 18 Siebte.



## 47. Galgener OL, 2. Mai 2021

In Einsiedeln fand am Sonntag, 2. Mai, der 47. Galgener OL statt. Gesamthaft nahmen 400 motivierte OL-Läufer:innen am Regionalen OL teil, welcher wiederum für die Zentralschweizer Jugend OL Meisterschaften (ZJOM) zählt. In der Nähe des Klosters befand sich das Wettkampfbüro, welches nur das Nötigste hatte, um Ansammlungen zu vermeiden. Dafür war das Gelände umso vielfältiger. Auf der Karte «Friherrenberg» fanden die 15 Teilnehmenden der OLG KTV Altdorf, viele Herausforderungen. Der Lauf war nichts für schwache Nerven. Steile, rutschige Hänge und happige Routenwahlen standen an.

Wer die Streckendaten wusste, dem war jedoch vor dem Lauf schon klar, dass es steil und matschig wird. Das Wetter liess auch zu wünschen übrig, Regen, Schnee und Sonnenstrahlen begegnete man im Wald. Das nasse Wetter spürte man nicht nur von oben herunter, wenn Bäume tropften oder es gerade in Strömen regnete, auch am Waldboden sah man das Wetter an, Pfützen, Schlamm und Schnee war zu finden. War auch im Wald präsent, um die Posten waren nach den ersten Läufer und Läuferinnen schon Schlamm- und Schneepfützen, die teilweise bis zu den Knien reichten. Schlamm war auch an den Hängen und nur schon auf dem Weg zum Start reichlich vorhanden. Das Gelände war steil aber schön. Im Friherrenberg findet man kaum Bodenbewuchs und flache Partien. Als Leitlinien musste man sich an Bächen, Lichtungen, Höhelinien und Reliefstrukturen orientieren, denn Wege und Strassen waren nur vereinzelt vorhanden.

Die OLG KTV Altdorf konnte auch dieses Mal wieder einige Top-Ten Resultate sichern. In der Kategorie Herren A Kurz (HAK) lief Sven Gisler aus Attinghausen, auf den zweiten Platz. Auch in dieser Kategorie lief der Attinghausner Mike Gisler auf den dritten Platz.





# Galgener OL

---

Thomas Hodler, aus Goldau wurde in der Kategorie Herren 35 Erster. Mit nur sechs Minuten Rückstand lief der Altorfer Fabian Gisler in seiner Alterskategorie, Herren 12, auf den neunten Rang. Belinde Gisler aus Altdorf lief in der Kategorie Damen A Kurz auf den siebten Platz. Knapp das Podest verfehlte die Altdorferin Comelia Gisler-Musch in der Kategorie Damen 50 und platzierte sich somit auf dem vierten Platz. Lara Gisler, aus Attinghausen holte bei den Damen 20 die Silbermedaille mit nur eineinhalb Minuten Rückstand auf die Bestzeit. In der Kategorie Damen 18 wurde Isabelle Gisler aus Altdorf für ihre Leistung mit Bronze belohnt, in derselben Kategorie lief Mireille Gisler aus Altdorf auf den fünften Platz. Die Altdorferin Alessandra Gisler wurde in der Kategorie Damen 12 Siebte. In der Familienkategorie holten Roger, Diego und Jake Dittli aus Brunnen Silber. Am Sonntag waren alle Gewinner und Gewinnerinnen die heil den Zielposten stempelten, denn einfach war dieser Lauf nicht.





## Sprint-Schweizermeisterschaft 2021 in Zwingen (BL)



Zwingen (BL) wurde am Sonntag 9.05.2021, Austragungsort der Sprint-Schweizermeisterschaft im Orientierungslauf. Die Karte Zwingen bot viele kleine Wege durch Quartiere und Gärten, die genaues Kartenlesen forderten. Das Kartierte Gelände wurde in der Mitte durch den Fluss: Birs in zwei geteilt. Im hintersten Teil war auch das Schloss Zwingen Kartiert, dorthin führte aber nur die Bahn der Elite Athleten und Athletinnen sowie die Herren 20 Bahn. Vom Veranstalter wurde angekündigt dass die Kategorien noch eine weitere Herausforderung hätten, um die Routenwahlen anspruchsvoller zu gestalten. Dies wurde mit künstlichen Sperrungen gemacht. Dazu werden im Gelände mobile Zäune oder Absperrungen eingerichtet und diese auch kartiert. Der Sinn dahinter

ist, dass man während dem Lauf jede Route genaustens anschauen muss und es die Karte unberechenbarer macht. Umgesetzt wurde diese Taktik dieses Jahr dennoch nicht, trotzdem waren die Teilnehmenden im Gelände auf der Hut um solche Sperrungen allenfalls frühzeitig zu erkennen, was zum selben Effekt des genauen Kartenlesens führte. Um die schnellste und beste Route zu finden brauchte es viel Konzentration und schnelles Kartenlesen, im Sprint komm es einmal mehr auf jede Sekunde an. Das alles wird bestenfalls in hohem Lauftempo umgesetzt um keine Sekunde unnötig verstreichen zu lassen. Nur wer schnelle Beine und einen klaren Kopf hatte konnte sich beweisen. Im Gelände hielt man sich nur kurze Zeit auf, zwischen 10-20 Minuten, die es in sich hatten.

Podestplätze und Schweizermeister-Titel gab es für den Urner OL Verein OLG KTV Altdorf leider nicht, da es eine Schweizermeisterschaft war, war die Konkurrenz auch grösser als an den regionalen OL's. Trotzdem haben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen alles gegeben und tollen Einsatz geleistet. Die OLG KTV Altdorf konnte acht Teilnehmende zählen. In der Kategorie Herren 12 platzierte sich der altdorfer, Fabian Gisler auf dem 14. Platz. Bei den Damen 20 wurde Mirjam Würsten aus Schattdorf ebenfalls 14.



## SPM Zwingen

---

Und Lara Gisler aus Attinghausen 17. Isabelle Gisler aus Altdorf belegte den 14. Platz in der Kategorie Damen 18. Ihre Rangierung ist ein super Beispiel dafür, dass im Sprint nicht nur die Postenverbindungen enger sind als sonst, sondern auch die Rangliste. Sie hatte nur zwei Minuten Rückstand auf die Erstrangierte, auf die kurze Distanz machen diese wenigen Minuten viel aus. In der Kategorie Damen 12 lief die Altdorferin Alessandra Gisler auf den 18 Rang.



### **Donnerstag, 13. Mai**

Wir trafen uns alle um 10:40 Uhr im reservierten Abteil im Zug in Olten. Wir fuhren mit dem Zug nach Neuenburg und von dort aus mit dem Bus zum WKZ.

Als wir dort ankamen, waren bereits einige Kader anwesend. Da wir etwas früher als erforderlich im WKZ waren, haben wir uns mit Kartenspielen, Fussball und anderen Sachen die Zeit vertrieben. Während dessen kamen weitere Kader im WKZ an. Als es dann





# Testläufe

---

endlich Zeit war, machten wir uns für den Testlauf bereit. Der Testlauf war anspruchsvoll. Einigen ging es gut, anderen leider schlechter. Aber als wir ins WKZ zurückkamen, freuten sich alle auf die EOC 2021.

Auf der Fahrt zur Unterkunft verfolgten einige auf ihren Handys die EOC. In der Unterkunft angekommen gab es dann gleich ein feines Essen, welches netterweise von Ursula und Marcel Ruppenthal zubereitet wurde. Nach dem Essen haben wir vor dem Dessert den ersten Testlauf ausgewertet. Nach erfolgter Auswertung stürzten wir uns aufs Kuchenbuffet. Wir konnten dann wohl gesättigt noch etwas den Abend in gemütlicher Runde geniessen, bevor wir zeitig ins Bett gingen, weil wir am nächsten Tag den zweiten Testlauf vor uns hatten.

Nicòlo



## Freitag, 14. Mai

Am Freitagmorgen stand die Langdistanz der Selektionsläufe an. Mit einem guten Zmorgen im Bauch fuhren wir mit Zug und Bus in das Wettkampf Areal. Dort angekommen mussten die ersten gleich an den Start gehen. Es war der gleiche Wald wie bei der



# Testläufe

---

Mitteldistanz. Der Wald war steil und es gab sehr schwierige aber interessante Routenwahlen. Zum Teil war der Wald sehr gut belaufbar, aber es gab auch Stellen, wo der Wald sehr grün war. Das Zesolnak errang ein gutes Teamergebnis.

Nach dem Lauf schauten alle auf ihren Handys den Knockout Sprint der EM in Neuenburg. So verging die Zeit schnell und wir waren schon früh zu Hause. Dort gab es zum Znacht Hörnli Salat und Fleischkäse. Nach dem Essen besprachen wir noch die Langdistanz und die Mitteldistanz.

Lavio

## Samstag, 15.Mai

Wir konnten alle etwas länger schlafen nach den zwei anstrengenden Testläufen.

Am Morgen haben wir analysiert was wir bei diesen zwei Läufen gut gemacht haben und wo wir Verbesserungspotential haben. Im Anhang haben wir direkt auch noch über das Jugendcup-Motto diskutiert. Leider sind wir noch zu keinem eindeutigen Ergebnis gekommen.

Zeitig haben wir dann noch in der Unterkunft Zmittag gegessen. Kurz darauf haben wir uns auf den Weg zum Zug gemacht.

Am Nachmittag haben wir ein Rerun Training im Wald Tete Plume gemacht. Um unsere Auswertung vom Vormittag auch umsetzen konnten und unsere Fehler oder verlorene Zeit besser verstehen konnten. Es war sehr windig und dementsprechend kalt. Deshalb sind wir relativ zügig wieder zurück in unsere Unterkunft gegangen.

Nach etwas Erholung ging es bereits weiter mit dem Dehnen und dem anschliessenden Znacht.

Die ZesOLNak Girls haben am Abend noch fleissig Kartenspiele gespielt und deshalb knurrte der einte oder andere Magen am späteren Abend auch wieder... nachdem sie doch nur ein Teller mit Apfelstücken bekamen, waren sie noch nicht satt. Doch unsere lieben Trainer wollten eine „Insider Info“ hören, bevor sie mit der Schokolade herausrückten...

... man munkelt, dass die ZesOLNak Girls endlich satt sind und Elia auf Leonie steht...



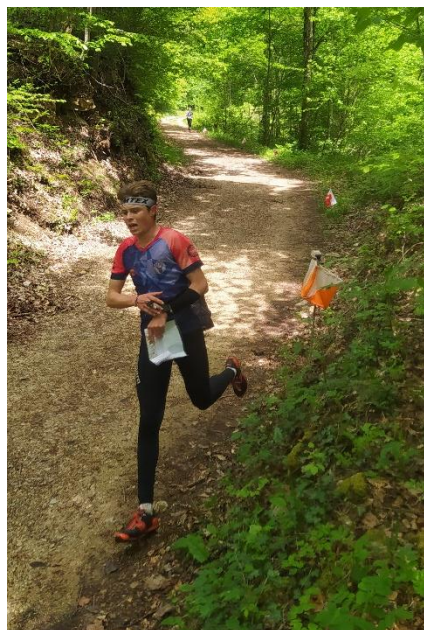
# Testläufe

---

## Sonntag, 16. Mai

Tagwacht wie gewohnt (oder ein bisschen früher). Heute wollte niemand zu spät zum Morgenessen und somit freiwillig zum Abwaschen melden. Auch an diesem Morgen wurden wir von unseren beiden Köchen, Ursi und Marcel mit einem hervorragenden Birchermüesli und Zopf verwöhnt. Nach Putzen und Packen war Abmarsch an den Bahnhof. Von La Tène ging es via Neuchâtel nach Wangen an der Aare und mit dem Bus in den Tannhubel. Dort angekommen erwartete uns strömender Regen. Präzision und ein letztes Mal volle Konzentration wurden von uns abverlangt beim abschliessenden Kompasstraining. Anschliessend an das Training wurde unter Regenschirmen verteilt Lunch gegessen und das Geschehen an der EOC verfolgt. Kurz nach 13:00 machten wir uns auf den Weg zurück an die Bushaltestelle. Am Bahnhof Herzogenbuchsee angekommen verabschiedeten wir uns voneinander und blickten im Grossen und Ganzen auf ein erfolgreiches und spannendes Testlaufwochenende zurück.

Pascal



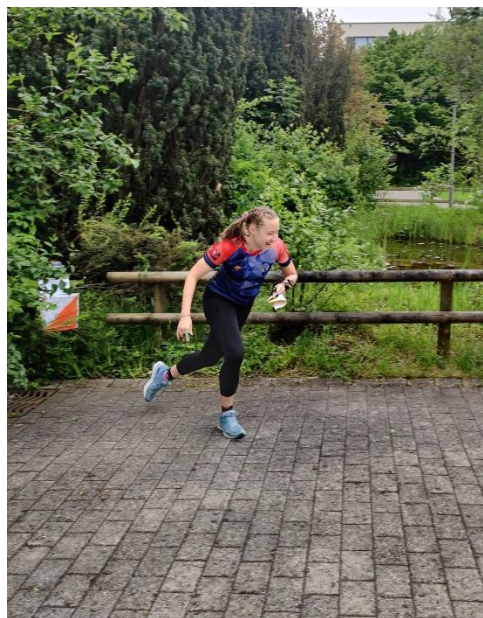


# Zuger Frühlings OL

---

## Doppelt Silber für die OLG KTV Altdorf

Am Pfingstmontag dem 24. Mai fand in Baar der diesjährige Zuger Frühlings OL statt. Typisch für den Zuger Frühlings OL, war es ein Stadt-OL. Die Teilnehmenden mussten eine verlängerte Mitteldistanz Bahn absolvieren. Bei dieser Disziplin liegt die Siegerzeit bei durchschnittlich 40 Minuten und ist eher selten für einen Stadt OL. Nicht nur mit den Streckendaten wurden die Läufer und Läuferinnen gefordert, auch die Postenstandorte waren nicht einfach. Die Bahnleger setzten die Posten so, dass die Anlaufrichtung eine entscheidende Rolle spielte. So war es einmal mehr wichtig, den genauen Standort der Flagge auf der Postenbeschreibung anzuschauen. So weiss man von Anfang an, von welcher Richtung man den Posten anlaufen sollte und welche Routen nicht zum Posten führen. Beliebte für solche Schwierigkeiten sind Mauerecken, denn auf der Karte sieht man nicht genau ob der Posten nun aussen an der Ecke steht oder innen. Bestenfalls liest man die Postenbeschreibung auf dem Weg zum Posten, bevor man in den Postenkreis läuft, denn meistens ist es dann schon zu spät und man muss das Objekt umlaufen, was wiederum wertvolle Zeit kostet. Baar hatte auch viele Quartiere mit kleinen Wegen und Privatgrundstücken zu bieten, was genaues Kartenlesen forderte.



Der Lauf zählte für die Kategorien Damen/Herren 10 bis Damen/Herren 18 zu den Zentralschweizer Jugend-OL-Meisterschaften (kurz:ZJOM). An diesem regionalem OL konnte die OLG KTV Altdorf einige Top Ten Resultate erzielen und darunter sogar zwei Silbermedaillen. In der Kategorie Herren 12, lief der Altdorfer Fabian auf den 4 Platz und verfehlte somit knapp das Podest. Ihm hätten nur 28 Sekunden auf den Drittrangierten gefehlt. Glücklicher mit seinem Resultat war aber sicher Patrick Würsten aus Schattdorf. Er gewann in der Kategorie Herren A Mittel Silber. In derselben Kategorie konnte der Altdorfer



# Zuger Frühlings OL

---

Yannick Fröhlich sich den sechsten Rang sichern. In der Kategorie Herren A Kurz lief Sven Gisler aus Attinghausen auf den siebten Rang. Daniel Würsten, der Vereinspräsident, aus Schattdorf lief in seiner Kategorie Herren 60 auf den 10. Platz. Isabelle Gisler aus Altdorf holte sich die zweite Silbermedaille für die OLG. In ihrer Alterskategorie Damen 18 wurde sie Zweite. Auf den ersten Platz fehlten ihr sage und schreibe nur drei Sekunden. In der gleichen Kategorie wurde Mireille Gisler aus Altdorf Siebte. Belinda Gisler, ebenfalls aus Altdorf belegte in der Kategorie Damen A Kurz den 8. Platz. In der Kategorie Damen B lief Alexandra Gisler aus Attinghausen auf den 9. Rang.

## Samstag, 5. Juni

Am Morgen sind wir gemeinsam mit dem Zug nach Freienbach gereist. Nach einem langen Spaziergang kamen wir bei den Sportanlagen an. Nach der Begrüssung mussten wir uns entscheiden, ob wir den 3000er bzw. den 1000er am Morgen oder wie geplant am Nachmittag machen wollten. Wir entschieden uns für den Vormittag. Nach der Hölle (3000er) hatten wir ein wenig Pause, bis es mit dem weniger anstrengenden, auf jeden Fall aber nicht weniger mühsamen Teil, dem kognitiven Test, weiter ging. Nach einer Viertelstunde stressigem Papierkram gib es nach einem kleinen Snack mit dem O400 weiter. Die jüngeren Kategorien mussten sich zwei Karten merken und lösen, die Älteren vier. Nach 7.5 Minuten im Vollregen haben sich fast alle von uns auf eine heisse Dusche gefreut.

Florentin Meili





## Sonntag, 6. Juni

Nach dem Schlafen in einem Massenschlag mit sehr dünnen Matratzen wachten alle sehr munter auf und wurden von dem wunderschönen, bewölkten Himmel begrüsst. Morgenessen wurde im Restaurant als Buffet gegessen was eine Vielzahl an Essen zur Auswahl hatte. Die Ersten wurden sogar noch mit frischem Zopf begrüsst, was jedoch sehr schnell weg war.

Als alle fertig waren zog sich das ganze ZeSOLNak wieder in Ihre 2 Massenschläge, um sich von dem strengen Morgenessen zu erholen. Um 9:30 standen dann die erste Gruppe bereit, um den «Frech Spatz Männli Erlebnisweg» Rückwärts (im Sinne von falscher Richtung) hochzurennen. Die Zweite Gruppe folgte zehn Minuten später. Der Start des 1. OL-Trainings lag glücklicherweise direkt beim 4. Posten des Erlebnisweges, wo sich natürlich das sehr erwachsene ZeSOLNak Zeit nahm, um die Glocke zwischen den Beinen des Jägers mit einem Tannenzapfen zu treffen.



Nachdem alle ihren Glückstreffer hatten, begann das Training wo zuerst im schönen, steilen Schutt Teil des Atzmännigs eine Runde gedreht wurden und dann, zum ebenfalls Steilen aber sehr offen und gut belauf baren 2. Wald-Teil des Atzmännigs überlief. Nachdem 1. OL-Training wurde dann Zmittag bei der Unterkunft gegessen und getratscht. Am Nachmittag hatten alle dann noch das Vergnügen, ein zweites Mal den Atzmenig hochzurennen. Diesmal jedoch nicht ganz nach oben, sondern nur etwa drei Viertel. Das 2.Training war dann ein wunderschöner Downhill OL im Schutt-Teil. Was von allen mit wenigen Ausnahmen genossen wurde.

Zum krönenden Abschluss des Tages wurde eventuell noch ausgewertet und sich dann auf den Heimweg gemacht.

Dominique



# Nachwuchsprogramm



## Nachwuchsprogramm OLG KTV Altdorf 2 Halbjahr 2021



Datum	Uhrzeit	Was	Karte	Treffpunkt	Bemerkungen	Leiter
Mi 18.08.21	gemäss Info	Urner Abend Läufe	-	-	ohne Betreuung durch Trainer	-
Sa 21.08.21	-	Nid-Obwaldner OL	Melchsee Frutt	-	6. ZJOM	Renata
Mi 25.08.21	gemäss Info	Urner Abend Läufe	-	-	ohne Betreuung durch Trainer	-
Mi 01.09.21	gemäss Info	Urner Abend Läufe	-	-	ohne Betreuung durch Trainer	-
04.-05.09.2021		Nachwuchsweekend		Treffpunkt und genauer Zeitpunkt folgt	mit OLG NÖW	Lara G. & Patrick
So 05.09.21	-	Innerschwyz OL	Fallenfluh	-	7. ZJOM	Renata
Mi 08.09.21	18:00-19:30	Urner OL Cup			ohne Betreuung durch Trainer	-
Sa 11.09.21	-	MOM	Marbachegg	-	8. ZJOM	Renata
Mi 15.09.21	18:00-19:30	Urner OL Cup			ohne Betreuung durch Trainer	-
So 19.09.21	-	Zuger OL	Zug	-	9. ZJOM	Renata
Mi 22.09.21	18:00-19:30	Urner OL Cup			ohne Betreuung durch Trainer	-
Mi 29.09.21	17:00-19:30	OL Training	Rosberg	Treffpunkt und genauer Zeitpunkt folgt	mit OLG Goldau	Cornelia
Mi 20.10.21	18:00-19:30	OL Training	Flüelen	Rudenspark	Schnupper Training nebenbei	Lara G. & Sven
Sa 23.10.21	-	ZJOM Schlusslauf	Kernwald	-	10. ZJOM	Renata
Mi 27.10.21	18:00-19:30	Lauftraining	-	Start Vita Parcours		Thomas
Mi 09.11.21	18:00-19:30	OL Training	Attinghausen	Schulhaus Attinghausen		André
Mi 10.11.21	19:30-20:30	Fit für Alle	-	Turnhalle Feldli		Cornelia
Mi 17.11.21	18:00-19:30	Lauftraining	-	Kollegi Altdorf		Lara G.
Mi 24.11.21	18:00-19:30	OL Training	Schattdorf	Schulhaus Spielmatte		Sven
Mi 01.12.21	19:30-20:30	Fit für Alle	-	Turnhalle Feldli		Cornelia
Mi 15.12.21	18:00-19:30	OL Training	Altdorf	Feldli Altdorf		Isabelle
Mi 22.12.21	19:30-20:30	Fit für Alle	-	Turnhalle Feldli		Cornelia

Sonja Würsten 079 509 05 51  
 Lara Christen 079 361 68 55  
 Sven Püntener 079 573 87 69  
 Thomas Hodler 079 875 78 40  
 Lara Gisler 079 749 00 52

Patrick Würsten 079 615 10 73  
 Cornelia Gisler 079 825 10 53  
 Isabelle Gisler 079 673 58 56  
 André Infanger 079 863 25 51  
 Mirjam Würsten 077 416 42 83

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



# Ausschreibung OL Cup 2021



## 25. URNER OL-CUP

<b>KARTE</b>	<b>DATUM</b>	<b>BESAMMLUNG</b>
Flüelen	Mittwoch, 15. September 2021	Flüelen, Rudenzpark
Galgenwäldli	Mittwoch, 22. September 2021	Kantonale Mittelschule Uri, Cafeteria
Anmeldung	Am Besammlungsort, frei wählbar zwischen 16.30 Uhr und 18.30 Uhr	
Parkplätze	Flüelen öffentliche Parkplätze Bahnhof Galgenwäldli öffentliche Parkplätze Klausenstrasse 2	
Teilnehmer	Alle! Kinder und Erwachsene mit und ohne OL-Kenntnisse Es werden vier Bahnen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Längen angeboten.	
Startgeld	Jahrgang 2001 und jünger CHF 2.00 pro Start Jahrgang 2000 und älter CHF 5.00 pro Start Familien CHF 10.00 pro Start	
Karten	Eingedruckte Bahnen für sämtliche Kategorien	
Wettkampfform	Es kann einzeln oder in Gruppen gestartet werden. Mehrfachstarts sind nur ausser Konkurrenz erlaubt.	
Erinnerungspreis	Am Schlusslauf vom 22. September 2021 erhalten alle Teilnehmenden mit zwei Starts einen Erinnerungspreis.	
Auskunft	Renata Gisler-Bissig; Mail: <a href="mailto:ol-cup@olg-ktv-altdorf.ch">ol-cup@olg-ktv-altdorf.ch</a> Tel: 041 871 25 69 oder 079 625 52 24	
Veranstalter	OLG KTV Altdorf – <a href="http://www.olg-ktv-altdorf.ch">www.olg-ktv-altdorf.ch</a>	

Sponsoren Urner OL-Cup







# Ausschreibung OL Cup 2021



## 14. URNER SCHULSPORT- MEISTERSCHAFT ORIENTIERUNGSLAUF



**MITTWOCH, 22. SEPTEMBER 2021**

**Besammlung** Kantonale Mittelschule Uri, Caf teria

**Startzeit** ab 16.30 Uhr gemäss Startliste

<b>Kategorien</b>	1. – 3. Oberstufe	Mädchen (M1)	Knaben (K1)
	5. + 6. Primarstufe	Mädchen (M2)	Knaben (K2)
	3. + 4. Primarstufe	Mädchen (M3)	Knaben (K3)

Start in 2er-Teams oder einzeln. Gemischte Teams starten bei den Knaben.

**Anmeldung** Bis Freitag, 17. September 2021 unter Angabe von Name, Vorname, Jahrgang (bei Teams fur beide), Kategorie, Klasse, Schule an [scool-cup@olg-ktv-altdorf.ch](mailto:scool-cup@olg-ktv-altdorf.ch)

Bitte spezielle Startzeitwunsche angeben.

**Startgeld** Die Teilnahme ist gratis.

**Karte** Galgenwaldli

**Rang-  
verkundigung** Direkt nach Laufende (ca. 18.30 Uhr). Die drei Best-  
klassierten pro Kategorie erhalten eine Medaille.

**Weitere  
Informationen** Startlisten, Weisungen (ab Montag, 20.09.2021) und  
Ranglisten unter [www.olg-ktv-altdorf.ch](http://www.olg-ktv-altdorf.ch) oder [www.scool.ch](http://www.scool.ch)

**Auskunft** Renata Gisler-Bissig; Mail: [ol-cup@olg-ktv-altdorf.ch](mailto:ol-cup@olg-ktv-altdorf.ch)  
Tel: 041 871 25 69 oder 079 625 52 24

**Veranstalter** OLG KTV Altdorf – [www.olg-ktv-altdorf.ch](http://www.olg-ktv-altdorf.ch)

Sponsor



Partner / Partnerinnen



Beisheim Stiftung



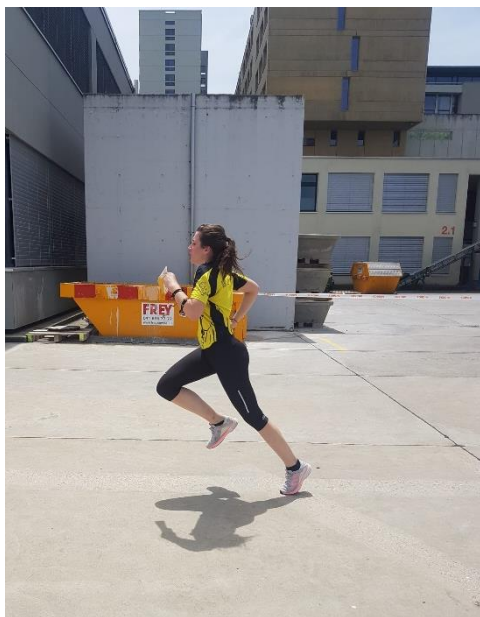
Swiss Orienteering





## Zahlreiche Podestplätze für die OLG KTV Altdorf

Bei sonnigem Sommerwetter fanden am Sonntag, 20. Juni zwei Regionale OL's statt. Zum einen war dies der Luzerner Einzel-OL 2021, der auf dem Campus Sursee stattfand. Die Disziplin für den Einzel-OL war verlängerte Sprintdistanz. Der Lauf bestand aus drei Teilen. Der Start war im Wald «Haselwart», das ist ein offener, gut durchlaufbarer Wald. Der zweite Teil war im benachbarten wohnquartier. Die Hecken, Mauern und Privatgelände forderten zu genauem, schnellem Kartenlesen auf und forderten viel Konzentration. Hohe Aufmerksamkeit war während dem ganzen Lauf gefordert, der Geländewechsel, den sprinttypischen nahe gelegenen



Posten und dem sogenannten Schmetterlingsposten, der bei einigen Kategorien zu finden war. Dabei wird ein Posten mehrmals angelaufen und zwischen drin Schlaufen absolvierte, die Schwierigkeit liegt dabei, die richtige Schlaufe zum richtigen Zeitpunkt zu laufen und die Postennummern zu kontrollieren. Eine weitere Herausforderung lauerte im dritten Teil des Laufs, den die Läufer\*innen nach dem Übergang erreichten, den Campus Sursee. Viele gesperrte Rasenflächen, Treppen Mauern und Sackgassen erschwerten den letzten Teil des Laufs.

Zum anderen war es der 45. Sensler OL der in Heitenried ausgetragen wurde. Dieser Wettkampf fand auf der Karte «Grossholz-Harris» statt. Das Gelände besteht aus einem grossen Wald, der von Wiesen umgeben ist und auch unterteilt wird. Die Wege und Strassen sind kurvenreich und schlängeln sich durch das von Höhenkurven geprägte Gelände. Die Höhenkurven müssen bei der Routenplanung der Läufer\*innen beachtet werden und haben einen grossen Einfluss auf die Laufgeschwindigkeit mit der die Teilnehmenden ihren Lauf absolvierten.



## Luzerner OL & Sensler OL

---

An beiden Wettkämpfen starteten einige Mitglieder der OLG KTV Altdorf. Auch wenn man einen Blick in die Rangliste wirft, wird man von den Urner\*innen nicht enttäuscht. Am Luzerner OL konnte die OLG 15 Teilnehmende zählen. In der Kategorie Herren 50 wurde der Altdorfer Peter Gisler Fünfter. Eine Kategorie höher, Herren 55 erzielte der Altdorfer Walter Baumann den 9. Platz. Daniel Würsten aus Schattdorf wurde in der Kategorie Herren 60 Vierter. Gold konnte sich Fabian Gisler, aus Altdorf in seiner Alterskategorie Herren 12 hohlen. Mirjam Würsten aus Schattdorf wurde ebenfalls Erste in der Kategorie Damen A Lang. Bei den Damen A Kurz wurde die Schattdorferin Monika Würsten Fünfte. Irène Baumann aus Altdorf hohlte sich in der Kategorie Damen 50 Silber. Ebenfalls ein Podestplatz sicherte sich Mireille Gisler aus Altdorf in der Kategorie Damen 18 mit dem dritten Platz. Das Podest knapp verpasst hat Chantal Nietlispach, aus Bürglen mit dem vierten Rang in der Kategorie Damen 16. Die Altdorferin Alessandra Gisler wurde in ihrer Alterskategorie Siebte.

Auch am Sensler OL konnte man Urner\*innen auf der Rangliste Finden. Alexandra Gisler aus Attinghausen erzielte den ersten Platz in der Kategorie Damen B. In der Kategorie Herren A Kurz wurde der Attinghausner Mike Gisler Zweiter.





## Etappe 1, die Rassige

**Auf** geht's, die Swiss O Week 2021 startet mit einem Waldsprint rund um Arosa. **B**ereits am Vorabend haben wir die Startnummern und das Coronabändli abgeholt und sind nun bereit für die erste Etappe. «**C**hum mal zum Fänschter, es regnet und het Näbel», sind meine ersten Worte zu Sonja, als ich heute Morgen aus dem Fenster schaue.

**D**ie Wohnung bei diesem Wetter zu verlassen, braucht etwas Überwindung. **E**in Glück, dass wir erst am Nachmittag starten, so gibt es noch Hoffnung auf besseres Wetter. **F**ünf vor Zwei zeigt meine Uhr an, als ich die Wohnung verlasse. **G**emütlich mache ich mich auf den Weg zum Start. **H**albe Stunde später und ich sehe bereits den Vorstart. **I**rgendwo zwischen all den Menschen wärme



ich mich ein wenig auf. **J**apsend kommen einige Läufer gerade rechtzeitig zu ihrem Start. **K**ompass, Postenbeschreibung, Badge und Maske, alles habe ich dabei. **L**os geht's! **M**ein erster Posten steht in einer Mulde, ich sehe ihn schon von weitem. **N**ach dem Posten stempeln und Karte norden geht's den Hang hinunter zum zweiten Posten. **O**b links oder rechts schneller ist, das ist die Frage zum dritten Posten, der sich auf dem Golfplatz befindet. **P**ostenummer 91 brauche ich, doch leider stehe ich beim falschen Posten und verliere viele Sekunden. **Q**uer durch den Wald renne ich und sehe endlich die Nummer 91. **R**uckzuck finde ich noch die restlichen Posten. **S**printe ins Ziel und freue mich auf ein Zielgetränk. **T**atsächlich stehe ich 10 min nachdem Zieleinlauf in der Wohnung unter der warmen Dusche. **U**m 18:15 ist die Eröffnungsfeier und anschliessend die Rangverkündigung. **V**oll Freude feiern wir Sonja's zweiter Rang in der



Kategorie DAK. **W**eiter sind in den Top Ten: Isabelle, Cornelia, Sven und ich. **X**-Mal applaudieren wir. **Y**eah, bereits gehört die erste Etappe der Vergangenheit an und wir freuen uns auf die nächsten Etappen. **Z**um Abschluss des Tages gibt es zuhause ein Generationenduell im Jassen.

Mirjam

## Etappe 2, die Lufitge

Liebe mObiLiar,

Die Anreise zum Laufgebiet der zweiten Etappe «die Luftige» brachte man mit drei Bahnen hinter sich. Bereits bei der Fahrt nach oben sah man verwirrenderweise einen Posten der sechsten Etappe und jede Menge herumtollende Munggen. Die Vorzeichen für einen perfekten Lauf standen sehr gut. Besonders das gute Wetter und der optisch gute erste Eindruck des Laufterrains stimmten mich zuversichtlich. Nach einem gelungenen Start bewegte ich mich zielstrebig zwischen Steinen, Alpenrosen, OL-Läufer/innen und Kühen Richtung Halbzeit des Laufes. Witzigerweise verbrannten meine Beine viel Energie, welche meinen Kopf für einen präzisen Schlussteil hätte brauchen können☺.

Nun zum eigentlichen Problem: Fondue eingekauft→ Fondue geschmolzen→ Feuerzeug bereit→ Rechaud anzünden→ aaargh.. kein Brennsprit und darum weltmeisterlicher Sprint um 1855 zum Coop → Tee gekocht und Wein auf dem Tisch→ AAARGH.. keine Fonduegabeln.

Liebe Trämlileser/innen hier ein Tipp:

Die Fonduegabeln lässt man weg, dafür man verwende normales Besteck, somit ist ein bekanntes Problem verschwunden, im Käse werden keine Brote mehr gefunden.

André

## Etappe 3, die Rockige



## Swiss O Week Arosa

---

Die heutige 3. Etappe fand im Urdental zwischen Arosa und der Lenzerheide statt. Auf uns wartete ein interessantes, alpines Laufgebiet mit einigen kniffligen Steinfeldern. Das Spezielle: Bei der vorangehenden Etappe wurde das Laufgebiet schon mit der Seilbahn überquert und heute für den Start gleich nochmals. In der Seilbahn hörte man deshalb oft: «Luäg, da isch ä Poschtä!» So sah man schon sehr viele Posten bei Steinen, Kuppen und in Mulden. Ob uns das hilft? Mit der Seilbahn angekommen, teilten sich die Wege an den Start. Mein erster Posten war bereits inmitten eines Steinfeldes. Spätestens jetzt wird klar, die Posten sind nicht so einfach ersichtlich wie von der Seilbahn aus. Ein Vogel müsste man sein... Der Beginn erforderte genaues Kartenlesen und präzises Anlaufen der Postenobjekte. Danach hatte ich einige längere Routenwahlen mit etwas Höhenmetern über Alpweiden zu bewältigen, bis es für den Schlussteil wieder an Schwierigkeit zunahm. Denn auch der Schlussteil erforderte nochmals höchste Konzentration. Es galt den Überblick über die vielen Steine zu bewahren. Zufrieden stempelte ich den Zielposten und analysierte bereits meinen gelungenen Lauf. Ich wartete



noch auf den Rest meiner Familie. Da hatte Mike schon eine neue Mission: Die Aufmerksamkeit der über uns kreisenden Drohne zu erlangen. Das Ziel: Im Tagesvideo zu erscheinen. Tatsächlich, wir kommen vor. Doch zum Glück sieht man uns nur, wenn man



es auch weiss! Fertig mit dem Blödsinn, schliesslich haben wir noch einen 30-minütigen Marsch zurück ins WKZ bei der Hörnli Bahn vor uns. Am gewählten Lauftempo entsprechend merkte man, dass scheinbar nicht alle ihr physisches Potential ausspielen konnten.

Da wir von der OLG heute eher frühe Startzeiten hatten, verfügten wir über einen freien Nachmittag. Zusammen mit Isabelle entschied ich mich für den Seilpark. Doch offenbar waren wir nicht die einzigen mit dieser Idee. Der Besuch im Seilpark stellte sich als Vereinstreffen heraus. Nach 3 Stunden Spass in luftiger Höhe waren wir mit vielen Tyrolenne zwischen den Bäumen herumgesaust und hatten zahlreiche Hindernisse überwunden. Allmählich meldete sich der Hunger und die Müdigkeit, daher eilten wir nach Hause. Denn für heute haben wir uns «Älplermaggronä» gewünscht. Anschliessend durften wir noch unseren zwei Podestläufern zujubeln. Cornelia siegte mit einem souveränen Vorsprung von fast zwei Minuten bei den D45K und Mike lief auf den dritten Platz bei den H55K. Das kleine Präsent bestehend aus vielen regionalen Leckereien beglückte nicht nur die Gewinner, sondern auch die Familienmitglieder;). Den Abend liessen wir schliesslich unterschiedlich ausklingen, sei es mit Stretching oder Spiele spielen. Zufrieden und mit dem Wissen am nächsten Tag ausschlafen zu können, gingen wir ins Bett.

Lara Gisler

### **Ruhetag**

Der Ruhetag startete für einige bereits sehr unruhig mit der SOW-Disco, für die meisten anderen jedoch tiefschlafend im Bett. Als am späteren Morgen auch die Discogänger meiner SOW-WG wieder fit waren, machten wir uns gemütlich auf zum Seilpark, der uns dann aber zu voll war. Auch fürs Pedalo warteten schon zu viele Menschen. Immerhin haben wir unterwegs andere OLGler getroffen, die im Seilpark waren, Gipfel erklimmen wollten, Pedalos gemietet hatten oder gerade auf dem Weg zum Golfplatz waren.



## Swiss O Week Arosa

---

Nach ein bisschen Ratlosigkeit für den langen Tag und einem ausgiebigen Picknick am See, haben wir uns entschieden Bikes auszuleihen und den Hörnli Trail zu fahren. Der grosse Respekt (... ja sagen wir Angst...) hat sich nach einigen Kurven in viel Spass verwandelt. Zum Abschluss zeigte André uns noch, wie man sowas richtig macht und fuhr die Strecke in weniger als der Hälfte der Zeit, die wir bei unseren zwei Fahrten brauchten.



Zwischen Bike-Rückgabe und Znacht in der Pizzeria haben wir's geschafft einmal (fast) um den See zu laufen, während Deborah ihn locker flockig drei Mal umrundete. Dann gings auch schon ins Bett, damit die Nidwaldner um 4:30 Uhr ausgeschlafen genug zum Helferlunch abpacken aufbrechen konnten.

Ursula

### **Etappe 4, die Bärenstarke**

**R**ichtig schönes Wetter ist heute, am 22. Juli 2021.

**U**tsilien für den OL sind gepackt.

**N**ichts wie los zur Weisshornbahn.

**D**ie Bahn bringt mich bis ins WKZ, das heisst bei der Mittelstation aussteigen.

**U**nsere Urner KollegInnen sind schon da.

**M**eine Kategorie ist D55K.

**S**o werde ich an den Neutrass/Migros Start gehen und werde rund um das Brüggerhorn den Langdistanz-OL laufen.





**B**ereits feuern wir die ersten Läufer im Zieleinlauf an. Mir bleibt noch etwas Zeit bis zu meinem Start.

**R**uck-zuck geht der Check-In, der mich einlässt zur 6-er Sesselbahn.

**Ü**ber das Laufgebiet geht die Fahrt.

**G**emütlich laufe ich noch 25 Minuten zum Start.

**G**ute Fernsicht, schöne Blumen, Alpweiden und auch bekannte Läufer treffe ich.

**E**ndlich geht es für mich los.

**R**echts beim Startpunkt geht's den Hügel hinauf, am Wassertümpel vorbei, der Höhenkurve entlang und beim Steinfeld steht der Posten.

**H**urra!

**O**rdnungsgemäss laufe ich die Posten in der richtigen Reihenfolge an. Ich geh über die Alpweiden, den Hang hinunter und es läuft mir gut.

**R**iesenlanger Zieleinlauf und meine Beine sind sooo müde...

**N**ach dem OL freue ich mich bereits auf den Abend, dank tollen Urner-Resultaten ist die OLG auf dem Podest vertreten.

Monika

## **Etappe 5, die Trickige**

Um meinen Lauf kurz zusammen zu fassen eine kurze Statistik:

Anzahl Posten: 15

Anstrengende Höhenmeter: 17

Gemütliche Höhenmeter: 315

Ungewollte Wechsel von der Senkrechten in die Waagrechte: mindestens 10

Fluchwörter: zu viele

Kompass: ab Posten 7 => 0.0000

Suchaktionen: 3 Posten und 1 Kompass

Um das ganze doch noch abzurunden ein kleines Gedicht (ich hatte im Wald ja genügend Zeit zum dichten zwischen den schönen Fichten ;) Spass es hatte mehrheitlich nur Gras)



## Swiss O Week Arosa

---

In der Nähe von Arosa rannten wir umher,  
um jeden Rank und jeden Kehr.  
OL machten wir viel,  
das ist hier auch unser Ziel.  
Tolles Wetter ist es hier,  
das freut auch das Murmeltier.  
Mirjam und Cornelia haben heute abgesahnt,  
das Siegerfoto ist schon eingerahmt.  
Alpen, Kühe, Steine,  
das forderten unsere Beine.  
Die Beine sind verschlagen,  
das waren sie jedoch schon vor Tagen.  
Blaueflecken und Kratzer,  
waren Spuren unserer Patzer.

Mireille





### **Etappe 6, die Entscheidende oder «Alles oder nichts!»**

Wie immer stand ich eine knappe halbe Stunde vor meiner Familie auf, um mich optimal auf die letzte bevorstehende Etappe der SOW vorzubereiten. Als erstes ein Blick gen Himmel und ein Blick aufs WetterApp: Bleiben wir heute trocken? Noch schnell die müden und verspannten Muskeln am Rücken mobilisieren. Ah tut das gut...! Was am Vorabend noch nicht gepackt wurde, kam jetzt in die Koffer und Kisten.

Qualvoll verdrückte ich mein Frühstück: Mein Start war erst am Mittag, deshalb genügend essen. Weiter packen. Wohnung abgeben. Wo ist die Stromkarte? Keine Zeit zum Suchen. Das vollgepackte Auto bei der Badi am Untersee parkieren. Wie geplant in den Bus steigen und ins WKZ bei der Hörnlibahn fahren. Noch zweieinhalb Stunden bis zu meinem Start. Von unserem Platz aus konnte man wunderbar die bereits gestarteten Läuferinnen und Läufer beobachten, wie sie ihre letzten Posten suchten, äh anliefen.

Endlich! Noch eine Viertelstunde vor dem Abmarsch zum Start. Letzter Check: Schuhe, Tape, Kompass, Badge, Postenbeschreibsmäppli, Pfeife, Brille und Maske. Los geht's!

Auf dem Weg zum Start Gespräch mit Monika. Warten bis zum Aufruf. Start passieren, Maske ablegen, Postenbeschrieb entnehmen und versorgen, letzte Minute vor der Karte stehen. Los!

Posten 1 - 5 sind im Wald. 1: ist am Weg, 2: nach Kompass laufen, das hatte ich ja diese Woche gelernt. Super angelaufen. 3 wieder nach Kompass laufen. Wow alles stimmt, was ich auf der Karte entdeckte. Weiter geht's den Wegen entlang. 6: möglichst weit auf dem Weg laufen. Wo ist der nächste? OK, laufe ich halt auf dem Rücken zum Bach runter. Da ist ja schon die 6. Nun weiter hangaufwärts. Ein Posten... könnte meiner sein! Schnell hoch. Falscher Posten, Höhenmeter vergeblich gelaufen, runter zum Weg. Posten 7 passiert. Posten 8 sah ich doch vom WKZ. Jawohl. Zielposten. Schlussspurt. Ist das steil. Jetzt wieder flach. Nicht mehr weit. Und durch. Blick auf die Uhr. Wow! Mein bester Lauf in dieser Woche! Was ist die Zeit wert?

Endlich erlöst... nun Zeit zum Entspannen. Gemütlich umziehen, essen und packen. Um die Wartezeit bis zur Siegerehrung zu Überbrücken und um sich zu erfrischen haben wir uns zum Untersee begeben. Nach ultrakurzem Bad und Glace wohnten wir der letzten Siegerehrung bei. Wir Altdorfer waren erfolgreich. Bei der Tageswertung holte sich Cornelia Gisler-Musch bei den Damen 45 kurz den ersten Rang, Sonja Würsten wurde bei



## Swiss O Week Arosa

---

den Damen allgemein kurz zweite, Isabelle Gisler bei den Damen 18 und Mike Gisler bei den Herren 55 kurz klassierten sich auf den dritten Platz. Alles oder nichts – oder?

In der Gesamtwertung gab es drei Medaillen: Gold: Cornelia Gisler- Musch, Bronze Sonja Würsten und Mike Gisler. Keine schlechte Ausbeute für 14 Teilnehmende.

Die SOW 2021 gehört nun der Geschichte an. Schön war's! Wann ist der nächste OL?

Alexandra Gisler





## 3 Tage OL-OK Hällens

---

Nach dem Frühstück machen wir uns bei strahlendem Sonnenschein von unserem Ferienhaus an der Schärenküste südlich von Stockholm auf den Weg Richtung Nyköping. In der Nähe beziehen wir unsere Wohnung auf einem schönen schwedischen Bauernhof und besuchen die 3 Tage OL der OK Hällens. Die wunderschönen Wälder befinden sich in naher Umgebung und wir starten jeweils in einem Startblock zwischen 17.00 und 18.00 h. Eine gute Kombination um die herrliche Umgebung zu erkunden und am späteren Nachmittag an den OL's teilzunehmen.

### Sonntag, 01. August

Als wir beim alten Bauernhof ankamen, haben wir uns umgezogen und sind zum Start gelaufen. Nach 1.3 km habe ich mich bereits für den OL-Start eingelaufen. Vor dem Start, ich lief H12, war ich sehr nervös. Aber nach dem Losrennen ging es wieder. Zum ersten Posten mussten wir bei vielen Blaubeeren vorbei rennen.



Es war sehr schön, man hat den Posten schon von weitem gesehen. Ich musste weiter dem Weg entlang rennen. Plötzlich sah ich Alessandra, die auch unterwegs war. Ich habe den 3. Posten fast verpasst, aber doch mit Glück gesehen. Der 5. Posten war eher schwierig, er war hinter einem Hügel in einem Loch versteckt. Danach ging es durch hohes Gras mit Löchern und Baumstämmen weiter. Die restlichen Posten habe ich sehr gut gefunden. Wir mussten wieder an einem Weg entlang rennen und die Posten waren gut zu sehen. Der Schlusspurt war sehr lange. Man musste an einem kleinen Weg entlang rennen, der viele Steine und Wurzeln hatte. Der Wald war sehr schön.

Fabian



## 3 Tage OL-OK Hällens

---

Der Wald war sehr schön, ein Traum. Der OL war sehr cool und ich hatte sehr viel Spass. Die Bahn war mittelschwierig und ich habe alle Posten einigermaßen gut gefunden. Nach dem OL gingen wir zurück zu unserer Wohnung. Fabian und ich liebten das grosse Trampolin und die vielen Pferde. Einmal durften wir diese streicheln.

Alessandra

### **Montag, 02. August**

3:45 ein Gang zum WC. Was, schon so hell, aber ich bin noch so müde. Ein Blick auf die Uhr, ach mir bleiben ja noch ganze vier Stunden an Schlaf übrig. Also lege ich mich wieder ins Bett und versuche nochmals einzuschlafen, was rasch gelang. Nach diesen vier Stunden, standen wir auf und haben ausgiebig gummiges Brot und ungesüsste Cornflakes zum z'Morgä gegessen. Wir begaben uns auf eine Halbinsel, welche im kalten Krieg militärisch benutzt wurde und haben dort die schwedischen Militärgeschütze bestaunt sowie die wunderschöne Aussicht genossen. Danach gingen wir noch ans Meer und haben uns einmal mehr beim Fischen versucht, jedoch wieder erfolglos. Nun gingen wir zurück zu unserer Unterkunft und machten uns für den OL parat. Wir haben auf einer Wiese geparkt und sind noch die wenigen hundert Meter zum Start gelaufen. Ich lief D21 (vergleichbar mit DAM, DAL) und musste direkt ab dem Startposten den Kompass brauchen. Der Wald war anfangs sehr offen und hatte Heidelbeersträucher und kleine Felschen, herrlich zu laufen. Danach wurde es etwas grüner und sumpfig, weniger herrlich zu laufen. Auch da war der Kompass gefragt, da es wenig Höhenlinien gab. Der letzte Teil wurde wieder etwas offener, jedoch nicht einfacher. Nach einigen, kurzen Suchaktionen bin ich im Ziel angekommen. Toller Wald – tolle Karte. Beim Auslesen durfte ich noch einen Preis abholen, da ich ein Los in meinem Kartenmäppchen hatte. Von T-Shirt, Bidon, Socken, Tuächli hatte es vieles, ich entschied mich jedoch für eine Kochschürze, da ich diese eine tolle Erinnerung finde und auch gerne das Eine oder Andere backe. Direkt danach gingen wir wieder in unsere Wohnung zurück, haben geduscht und Pasta gegessen. Bald war dann auch wieder Schlafenszeit, da am nächsten Tag nochmals ein OL anstand. Dunkel war es auch schon und so schliefen wir schnell ein.

Isabelle



## 3 Tage OL-OK Hällens

---

### Dienstag, 3. August

Am 3. August stand der 3. OL unseren Schwedenferien auf dem Programm. Nur schon die Fahrt zum Parkplatz des OL's war abenteuerlich. Es gab wohl die Koordinaten des Parkplatzes aber die Wegbeschreibung war auf Schwedisch und das Navi zeigte die Strasse schon gar nicht mehr an. Strasse war auch schon fast die falsche Bezeichnung, Baupiste für Baumaschinen traf schon eher zu. Plötzlich tauchte vor uns ein OL Posten mit einem Wegweiser drauf, also scheint alles zu stimmen und wir fuhren die Strasse..äh Baupiste weiter entlang bis plötzlich aus dem Nichts der Parkplatz auftauchte. Die Garderobe war am oder im Auto und wir liefen dann zum Start. Bei diesem



OL gab es keine Damen oder Herren Kategorien, sondern verschiedene Bahnen mit verschiedenen Schwierigkeitsanforderungen und Längen. Alessandra, Fabian und Renata wählten «Mittel» in der Anforderung, etwas Einfacheres gab es nicht. Isabelle und ich wählten schwer mit 4.4km Länge. Wir wollten ja auch etwas erleben und profitieren. Mit der Erfahrung von zwei OL's von den Vortagen gingen wir gutgelaunt an den Start. Bei der Entnahme der Postenbeschreibung der erste Schock, nur 7 Posten auf die 4.4km Länge. Gespannt wie die Posten verteilt sind, warte ich auf den Start. Das Startsignal ertönt, Karte nehmen und los geht's. Der Massstab der Karte ist

1:7'500, A3 gross und mit ziemlich viel Sumpfflächen auf der Karte. Wo ist der 1. Posten, quer über die ganze Karte finde ich den 1. Posten, Luftlinie gemessen 1.6km, bis zum ersten Posten. Ich suche die Idealroute und finde diese auch relativ schnell. Ein relativ grosser Bogen auf Abschnitten mit Wegen. Da ich nicht der schnellste Läufer bin und wir ja in Schweden sind, entscheide ich mich für die Route möglichst entlang dem Strich zu laufen. Diese führt zwar zum Teil quer über Sumpfflächen, da aber auch dieses Jahr in Schweden recht trocken ist, riskiere ich diese Route. Erschwert wird das Ganze, dass



## 3 Tage OL-OK Hällens

---

man die Karte nicht falten kann, da man sonst nicht mehr die ganze Strecke sieht. Mit der ganzen offenen A3 Karte laufen ich nun zum ersten Posten. Ich konzentriere mich die Richtung zu halten und immer zu wissen wo ich bin. Zu Beginn gelingt mir dies gut und ich komme gut vorwärts, sanfte Hügel, Felsplatten und Heidelbeersträucher. Plötzlich ist es doch passiert, ich bin mir nicht mehr ganz sicher wo ich bin. Entscheide mich aber weiter in der Richtung zu laufen, in der Hoffnung, mich wieder auffangen zu können. Ich komme an einen Sumpf und durchquere diesen. Plötzlich hat es im Sumpf ein kleiner Hügel und ich schaue auf der Karte nach, ob dieser Hügel eingezeichnet ist. Ich hatte Glück, finde den Hügel auf der Karte und weiss nun wieder genau wo ich bin. Ich hatte etwa zweidrittel der Strecke zum ersten Posten hinter mir und nun sollte mir das nicht nochmal passieren, dass ich nicht mehr weiss wo ich bin. Es gelang mir das letzte Drittel der Strecke nun fehlerfrei zu laufen und den 1. Posten sauber anzulaufen. Die weiteren Posten hatten dann nicht mehr so lange Streckenabschnitten, waren aber nicht weniger anspruchsvoll. Es hiess die Konzentration zu behalten und nicht zu viel zu riskieren, lieber einmal mehr kontrollieren als plötzlich im Nirgendwo zu stehen oder aus der Karte zu laufen und es nicht zu merken. Denn andere OL Läufer hatte es nicht viele unterwegs und eher würde ich auf ein Elch treffen als auf einen anderen OL Läufer, um zu fragen wo wir sind. Wenn dann ein anderer OL Läufer den Weg querte, war ich erstaunt wie schnell, elegant und leichtfüssig sie durch die Heidelbeersträucher liefen. Im Ziel schaute ich dann auf die Liverangliste um festzustellen, dass der schnellste unserer Strecke, doppelt so schnell war als ich. Ich war aber trotzdem zufrieden mit meinem Lauf und es war ein tolles Erlebnis in Schweden OL zu machen.

Peter

Leider ist es uns nicht so gut ergangen wie Peter. Wir haben uns der Mutprobe gestellt und sind in Schweden Mittelschwer gestartet. Schon als wir die Karte zur Hand nahmen und einen Blick darauf warfen ein kleiner Schock. Praktisch kein Weg – oje was nun. Wir versuchten unser bestes – haben einen Tag davor das Kompasslau-







## 3 Tage OL-OK Hällens

---

fen in einem anderen Wald geübt – und liefen auf den ersten Posten los. Die Richtung hat gestommen, das Gelände war auch so wie auf der Karte, aber trotzdem, den Posten haben wir nicht sofort gefunden. Zum Glück sahen wir einen Läufer, der gerade von einem Posten in der Nähe weglief und wir konnten unsere 1 doch noch badgen. Also versuchten wir Posten 2. Auch da hiess es wieder, Kompass stellen und los. Zuerst Quer durch die Heidelbeerstuden bis zu einem kleinen Weg, bei uns Trampelpfad, diesem entlang und irgendwann müsste der Posten kommen. Tatsächlich, wir haben ihn gefunden, aber dafür 30 Minuten benötigt. D.h. für 2 Posten 45 Minuten benötigt und 6 liegen noch vor uns. Was nun, Familienrat. Zwei Mitglieder sind für das Aufhören, ein Mitglied für das Weitermachen. Mittlerweile ist es 18.30. Wir entscheiden uns für eine Alternative. Direkt von Posten 2 zu Posten 8 unser letzter Posten. Also, alles zurück wie gekommen. Von der Nähe des Starts ein kurzes Stück quer zu Posten 8 und dann ins Ziel. Geschafft, Ziel erreicht, dass wir von der falschen Seite zur 8 gekommen sind hat hoffentlich niemand gesehen. Unser OL war kurz, trotzdem lang, mit intensiven Diskussionen aber trotzdem ein tolles Erlebnis in wunderschöner Natur.

Renata, Fabian und Alessandra





## Samstag, 07. August

Mit guter Partymusik starteten wir unsere Reise mit den Büsslis ins ZesOLNak-Lager Richtung Gysenstein. In der Mittagspause haben die Frauen gemütlich geplaudert und gegessen, während die Kinder... ääh die Jungs Fussball spielten. Danach fuhren wir weiter Richtung Training in der Blasenflue. Je näher wir dem Wald kamen, desto stärker regnete es. Nach einem steilen und rutschigen Aufstieg zum Start absolvierten wir ein Fein-O Training. Man munkelt, dass Flurina noch nie die Nullzeit einhalten konnte. Nachdem alle komplett durchnässt das Ziel gefunden haben, fuhren wir weiter in die Unterkunft, um uns heiss ab-



zuduschen. Die Küche verwöhnte uns mit leckerer Pasta und später mit Dessert. Wie in alten guten Zeiten spielten die Athleten bis zur Nachtruhe Werwölflin. Man munkelt, dass Yves AUSNAHMSWEISE die Nachtruhe um ein paar Minuten nach hinten verschob. Man munkelt, dass Sara und Lavio ihren Schlafsack vergessen haben und deshalb mit Tüchli und Leintuch geschlafen haben.

## Sonntag, 08. August

Man munkelt dass es z'Morgen eigentlich erst AB 7:30 gibt. Bei der Shoppingtour wurde alles WC-Papier aufgekauft #corona2020. Das Morgentraining hatte drei Schlaufen mit Fokus auf dem Postenraum. Man munkelt, dass F. B., L. M. und M. W. Angst hatten vor nassen Füessen und deshalb einen Posten ausliessen. Schon am zweiten Tag waren gewisse Büssli nicht mehr ganz fahrtauglich, trotzdem erreichten wir alle das Nachmittagstraining. Obwohl die Athleten zuerst geschockt waren über die 40 Posten, die es anzulaufen galt, war es ein ziemlich cooles Training. Vor dem Z'nacht konnten wir noch ein paar Sonnenstrahlen tanken. Das Kader hat den Abend mit einer spannenden Auswertung ausklingen lassen.

Man munkelt, dass Yves versucht immer und überall zuzuhören, sogar aus dem WC-Fenster (Erfolgsquote: 0%).



## Montag, 09. August

Der Tag fing wie gewohnt um 07:30 Uhr mit dem Morgenessen an. Perfekt vorbereitet und von unserem fantastischen Küchenteam, sowie auch zwei motivierten, tatkräftig unterstützenden, aber nicht ganz freiwilligen Helfern aus dem Kreis der Athleten, welche 15 Minuten früher aufstehen durften, trafen wir eine breite Auswahl an Essen vor. Erstaunte Rufe erklangen aus der trägen Masse bestehend aus verschlafenen ZesOLNak-Athleten, als realisiert wurde, dass heute sogar Nutella vorhanden war, was in den frühen Morgenstunden bei einigen Athleten für einen gehörigen Motivationsschub sorgte. Nach dem Morgenessen ging es darum, das Material für den Tag zu packen, dazu stand aber mehr als genügend Zeit zur Verfügung. Denn die Abfahrt der Büssli war nicht wie am Vortag um 08:45, sondern um 15 Minuten nach hinten, auf 09:00, verlegt worden. Diese Änderung sorgte bei den Athleten für Unmut, denn wenn die Abfahrt erst eine Viertelstunde später ist, so ist ja wohl zu erwarten, dass für die Tagwache dasselbe gilt? Nein, argumentierte Trainer Y. A. gekonnt, denn sonst kommen wir aus dem Rhythmus. Diese überragende Erklärung brachte die allgemeine Stimme der Entrüstung augenblicklich zum Verstummen und nur die ärgsten Kritiker trauten sich noch, das Wort zu erheben. Doch alles Reklamieren brachte nichts, denn einmal mehr bewies das Trainerteam seine Macht mit der rigorosen Durchsetzung dieses Aktes absoluter Dominanz und auch die widerspenstigen Athleten spürten schlussendlich. Das Programm von diesem Morgen beinhaltete an diesem Tag ein Stadt-Sprint in Thun, doch der OL sollte nicht die erste Gelegenheit sein, bei welcher sich ungehemmt orientierungstechnisch gemessen wurde. So bewies das Büssli von A. K. (nein, nicht Adi) bei der Anfahrt nicht nur unübertroffene Navigationsfähigkeiten, sondern konnten durch die konsequente Ausnutzung von Fehlern der Konkurrenz souverän als Erste am Bahnhof Thun ankommen und das, obwohl die Ausgangslage bei der Abfahrt als hinterstes Fahrzeug ungünstiger nicht hätte sein können. Das Training bestand aus zwei kleinen Sprints, bei welchem es über alle Alterskategorien jedoch nur eine Bahn gab. Davon wurde der Erste in drei Heats mit Massenstart





## ZesOLNak Trainingslager

---

gelaufen und der zweite Durchlauf startete in Form eines Jagdstartes mit den Rückständen des ersten Laufes in umgekehrter Reihenfolge. Die Stadt Thun erwies sich aber als trickreicher als angenommen und neben diversen Routenwahlfehlern und mehreren Querungen von Sperrgebieten (ungeahndet!) fanden sich einige Läufer plötzlich mit einem überraschendem Po. F. im Ziel. Auch konnte bei diesem schönen Wetter in den Strassen von Thun hervorragend an den individuellen Fähigkeiten im Menschenslalom gefeilt werden\*. Des Weiteren munkelt man auch, dass Nachwuchshoffnung L. M. aus E. überraschend von



einem Mädchen geschlagen wurde, solche Gerüchte konnten jedoch nicht bewiesen werden. Unmittelbar nach einem kurzen Auslaufen machten wir uns dann auch schon wieder schleunigst auf den Weg zurück ins Lagerhaus, denn anders als am Vortag assen wir am Mittag in unserer Unterkunft. Wieder mit gefülltem Magen stand nun ein freier Nachmittag an. Die Trainer nutzten die Zeit für eine Teamsitzung und die Athleten verbrachten den Halbttag auf verschiedenste Weisen, manche sportlicher als andere, aber alle mit dem Ziel, sich ein wenig von den Strapazen der vergangenen zwei Tage zu erholen. Vor dem Nachtessen trafen wir aber wieder zusammen, um gemeinsam das Training vom Morgen auszuwerten und anschliessend zu besprechen. Dabei fand im kleinen Rahmen auch eine Siegerehrung des OLs vom Vormittag statt, bei welcher die drei Bestplatzierten jeweils reich mit einem bis drei kleinen Daim-Schokolädchen beschenkt wurden. Das Nachtessen mundete dem ganzen Kader vorzüglich, weshalb die Küche auch kaum zu Atem kam und noch während des Essens ununterbrochen Speisen nachliefern musste, um den gigantischen Hunger von zweieinhalb Dutzend leistungsbringender junger und junggebliebener Athleten zu stillen. Nach dem Essen liessen wir mit einer Foto-Präsentation von Adi noch einmal die alten ZesOLNak-Zeiten aufleben, wobei Nahaufnahmen des vor Anstrengung verzerrten Gesichtes von J. B. aus S. allgemein für Verzückung sorgten. Den Abend liessen wir wie schon an den Abenden zuvor mit



# ZesOLNak Trainingslager

---

diversen Gemeinschaftsspielen ausklingen und um 22:00 Uhr hiess es wie gewohnt: «Ruhe und Licht aus!».

\*Bei der Redaktion gingen Beschwerden aus der Bevölkerung ein

## Dienstag, 10. August

Anstatt wie sonst mit den Büssli durften wir heute 20min zu Fuss zum Hürnbergwald laufen. 10 Minuten davon waren verschiedene Umwege, in die uns die Trainer unbeabsichtigt führten.

Das Ziel des Morgentrainings war es, die Fein-Visierung auszulassen und mittels Kompass die Posten anzulaufen. Dem Training entsprechend war dann die Karte auch reduziert und so hatte es jeweils um die Postenkreise weisse Flecken.

Innerhalb des Postenkreises war die Karte aber nicht reduziert und so galt es für die meisten, die Wege richtig zu interpretieren, um so die vielen Dickichte zu umlaufen.

Am Nachmittag sollte man dann das Gelernte vom Morgen umsetzen. Diesmal war die Karte für Mittel und Lang ohne Wege. Kurz hatte Glück und durfte mit einer normalen Karte OL machen. Man munkelt, dass die Posten ab und zu etwas zu früh eingezogen wurden.

Am Abend kam nach dem Nacht Simone Niggli-Luder zu einem Input über die Wichtigkeit des mentalen Trainings im OL und auch Allgemein vorbei.

Danach gab es noch ein vorzügliches Dessert - Fruchtsalat mit süsslicher Rahmsauce - Ein grosses Dankeschön an die Küche.

## Mittwoch, 11. August

Am Mittwochmorgen stehen wir alle um 7:30 um den Rhythmus nicht zu verlieren. An diesem Tag wäre eigentlich ein Middle-Trainingswettkampf auf dem Programm gestanden. Dieser musste leider abgesagt werden, da die diesjährige TOM in diesem Wald geplant ist. Nach dem Frühstück





machten wir uns auf für ein kurzes Footing mit anschliessender Laufschnule. Das anschliessende Rumpf sorgte dafür, dass der vermeintliche Ruhetag doch noch mit Muskelkater endete.

Um 12 Uhr durften wir wiederum sensationell von unserem Kuchenteam bekocht. Nach einer kurzen Verdauungspause machten wir uns in das nahegelegene Münsingen auf, um die Randsportart Rollhockey näher kennen zu lernen. In der brühenden Hitze hatten alle mehr oder weniger viel Spass. Während die einen ihre liebe Mühe hatten, konnten andere schon deutliche Fortschritte feiern. Man munkelt, dass Luisa nicht nur im OL eine Nachwuchshoffnung sein könnte. Pitschnass und Ausgepustet freuten wir uns auf ein Glace.

Und schon wieder war ein cooler aber intensiver Tag zu Ende. Man munkelt, dass einige Athleten Muskelkater vom Ruhetag hatten.

## **Donnerstag 12. August**

Wiedermal um 7:30 trafen wir uns alle zum Morgenessen. Danach ging es los zum OL Training im Stauffen. Es war ein sehr anspruchsvolles Training, da das Gelände von hohen Heidelbeersträuchern geprägt war und die Sicht eingeschränkt war. Schlussendlich kamen alle mehr oder weniger glücklich vom Kompasstraining zurück. Über den Mittag blieben wir im schattigen Wald, denn es war ziemlich heiss an der prallen Sonne. Nach der Mittagspause marschierten wir zurück zu den Büsslis, von wo aus das zweite Training startete. Das Ziel



des Trainings war es die Fähigkeiten mit dem Kompass und die Weglaufrichtung zu verbessern. Zurück im Lagerhaus freuten sich alle auf eine Dusche, das Stretching und auf das leckere Abendessen. Man munkelt, dass F.M. aus E. (weiblich) gerne der Männerdusche einen Besuch abstattet. Am Abend amüsierten sich alle wieder ihren Interessen



entsprechend. Man munkelt, dass Gianni bis spät in die Nacht versucht das Kubb-Pflöckchen zu treffen, man munkelt er hat aber Spass gehabt. Pünktlich um 22:00 stand Yves im Zimmer um das Licht zu löschen.

## **Freitag, 13. August**

Langsam an Rhythmus gewöhnt, startete auch dieser Tag um 7:30 mit einem ausführlichen z'Morgen. Bevor wir zum Training losfahren, suchten die Mädchen die hässlichsten Kleiderkombinationen für den "Ugly dress day". Nach einem steilen Anstieg zum Start ging der Parallelslalom los. In 3-4er Gruppen absolvierten wir 3-4 kurze Downhill Bahnen, die aufgrund der zahlreichen Posten sehr tricky waren. Es war ein cooles Training in technisch anspruchsvollem Gelände mit viel Gegnerkontakt. Mit mehreren sehr knappen Kubb Entscheidungen erholten wir uns von den Strapazen des Morgens. Das nicht mehr freiwillige Nachmittags-Training war eine Langdistanz, bei der eventuell der eine oder andere Posten ausgelassen wurde. Man munkelt, dass Lynn gerne gefundene Felgen durch den Wald transportiert. Nach einem anstrengenden Tag verwöhnte uns die Küche ein letztes Mal mit verdammt geiler Lasagne. Der Abschlussabend wurde von den Kaderältesten Sven, Fabio und Flurina organisiert. Ein lustiger Abend mit Gerüchteküche, Zitronen essen, Krafttraining-Gedichten und stinkige Dress schnüffeln ging viel zu schnell vorbei. Man munkelt, dass die grosszügig um eine Stunde nach hinten verschobene Nachtruhe, pflichtbewusst eingehalten wurde. (Bericht fertiggestellt um: 13.08.21 23:57)

## **Samstag, 14. August**

Heute ist der letzte Tag vom Lager. Darum sah das Morgen Programm ein bisschen anders aus. Nach dem Frühstück musste man die Taschen packen und vors Haus stellen. Dann gings ans putzen. Von den Zimmern bis zu den Büssli wurde alles sauber. Endlich konnten wir losfahren. Bevor wir aber nach Hause gingen, stand noch die Staffel an. Man war zu zweit in einem Team. Ausser die Allstars waren zu viert. Die Teams sind: Goldis, Gianna, Lubio, Janna, Fortuna, Löme, Gian & Giachen, Codri, Willi & Walti, Senioren, Elia, Müllers und Allstars. Wir wussten am Anfang auch nicht genau wer mit wem läuft. Aber nach langem Rätseln wurde es aufgelöst. Die Staffel bestand aus 4 Strecken, jeder musste 2 absolvieren. Beim Massenstart gab es zuerst eine kurze Verwirrung, aber dann liefen alle in die richtige Richtung. Als erstes übergaben Jan und Yves an Anna



## ZesOLNak Trainingslager

---

und Laura. Danach gab es von allen nochmal zwei Übergaben. Auf der Strecke wurde es nochmal richtig Spannend. Leonie konnte zwei Plätze aufholen und wurde so zweite mit Elia (Fortuna). Andri konnte sie nicht mehr einholen, er gewann mit Corsin (Codri). Bei Posten 5 trafen wir zu viert aufeinander. Alle wussten jetzt müssen sie Gas geben. Auf den 3 Rang lief Anna mit Jan (Janna). Eine Sekunde dahinter kam Luisa mit Fabio (Lubio). Danach folgen Willi & Walti (Isabelle & Mirjam). Sechst wurden Laura und Yves (Goldis). 7-> Allstars (Vero, Amanda, Patrick und Marcel), 8-> Gian & Giachen (Severin & Nicolò), 9-> Elia (Delia & Aline), 10-> Müllers (Lavio & Andrea), 11-> Gianna (Hanna & Gian-Andri), 12-> Senioren (Flurina & Lara), MP-> Löme (Lynn & Dominique).  
Danka viel mol fürs coola Lager.







## Willi &Walti fraget us...

---

Das steht auf meiner ID:

E2772398

Da findet ihr mich auf der Rangliste:

Welche Rangliste? Welches Jahr?

Damit verdiene ich mein tägliches Brot:

*Ich arbeite schon seit bald 25 Jahren als Oberstufenlehrer in Seedorf. Der Job macht meistens Spass (zumindest mir ☺), die Schülerinnen und Schüler müsste man separat befragen...) und ich denke, ich mache noch ein Weilchen weiter.*

Nebst dem Schuftan mache ich noch:

*Ich jogge nach wie vor gerne und setze mich auch oft aufs Mountainbike, doch gehöre ich ja auch nicht mehr zu den Jüngsten und so gehe ich es nicht mehr so wild an wie anno dazumal. Gelegentlich versuche ich mich auch am E-Bass, ich bin da aber ganz klar ein «Anfänger» und meine Familienangehörigen bezeichnen es wohl kaum als Musik.*

Wann war deine letzte Teilnahme an einem OL?

*Ui, ich glaube das war der Samichlaus-OL vor 2 oder 3 Jahren. An einem richtigen Wettkampf habe ich schon lange nicht mehr mitgemacht. Einerseits fehlt mir die Zeit für die Wettkämpfe wie auch für das Training und andererseits möchte ich nebst der Arbeit für die Familie da sein (Frau und vier Teenies). Zudem kann sich von meiner Familie bis jetzt niemand so richtig vorstellen, dem OL-Sport zu frönen. Aber vielleicht wage ich es dann mal wieder, wenn ich pensioniert werde... (dauert noch etwas bis dahin).*

Weshalb hast du mit dem OL aufgehört?

*Ich habe in meiner Jugendzeit an vielen OL teilgenommen, an regionalen wie auch an nationalen OL, einmal sogar in Schweden. Ich weiss gar nicht mehr genau wann, aber irgendwann mal war es dann einfach gut. Ich habe bis zu diesem Zeitpunkt mal mit mehr und*





## Willi &Walti fraget us...

---

dann wieder mit weniger Aufwand OL betrieben, zum Spitzenläufer hätte es aber bestimmt nie gereicht. Das war zum Glück auch nicht mein Ziel. Und so kann ich eigentlich nicht genau sagen, warum ich mit dem OL aufgehört habe.

Welches ist deine liebste OL Erinnerung?

*Mir fallen da spontan die beiden Lager in Arcegno (TI) und in Röthenbach (BE) ein, irgendwann in den 80er-Jahren des letzten Jahrhunderts. Oder die Herbstlager in Le Pont und in St.Moritz. Es waren einfach grossartige Lager mit coolen Leuten. Daran erinnere ich mich immer wieder sehr gerne. Aber auch die Trämlisitzungen waren oft so lustig, dass mir danach vor Lachen der Bauch weh tat.*

Was für ein nützliches Utensil sollte man noch für den OL-Sport erfinden, damit man dich wieder an einem OL antrifft?

*Ein Badge für «ältere» OL-Läuferinnen und Läufer, der alle Posten direkt nach dem Start als besucht abstempelt und die Sportlerin oder den Sportler dann auf direktem Weg zum Ziel führt. So hätten auch Untrainierte eine Chance auf einen Platz in der vorderen Ranglistenhälfte.*

Wer sollte als nächstes ausgequetscht werden?

*Ich habe Andreas Brand (Brandä-Resi) schon ewig lang nicht mehr gesehen. Es wäre schön darüber zu lesen, was er so macht.*

➔Damit Willi und Walti im nächsten Trämli Andreas Brand (Brandä Resi) ausquetschen können, brauchen sie deine Hilfe. Hast du noch Kontakt zu ihm oder weisst du wie ich ihn am besten kontaktieren kann ? Dann schreib mir ein Email an [mirjam@wuers-ten.name](mailto:mirjam@wuers-ten.name) oder schreibe ein What's App an 077 416 43 83.



# Rangliste

---

## **Säuliämtler-OL, Feldenmas, 13.3.21**

H12	6.	Fabian Gisler
H14	27.	Fabio Loretz
H20B	2.	Yannick Fröhlich
D12	14.	Alessandra Gisler
D14	22.	Jill Nietlispach
D16	14.	Chantal Nietlispach
D18	5.	Isabelle Gisler
	10.	Mireille Gisler
D20	2.	Mirjam Würsten
		Lara Gisler

## **1. Lauf Aarg.Jugendmeistersch., Langholz, 14,3,21**

D18	12.	Isabelle Gisler
D20	11.	Mirjam Würsten
	17.	Lara Gisler

## **Rymenzburger OL, Erlösen, 5.4.21**

H20	4.	Yannick Fröhlich
H12	8.	Fabian Gisler
H14		Fabio Loretz
H18	14.	Jannick Röthlin L
D12	12.	Alessandra Gisler
D14	22.	Jill Nietlispach
D16	19.	Chantal Nietlispach
D18	7.	Mireille Gisler

## **40. Langenthaler OL, Rappenchopf, 5.4.21**

D18	3.	Isabelle Gisler
D20	9.	Mirjam Würsten
	15.	Lara Gisler

## **4. TMO Sprint ASCO, Rivera, 24.4.21**

DAL	2.	Mirjam Würsten
	10.	Lara Gisler
D18	2.	Isabelle Gisler

## **5. TMO CO AGET, Monte Ceneri, 25.4.21**

D12	8.	Alessandra Gisler
D18	5.	Isabelle Gisler
DAL	1.	Mirjam Würsten
	8.	Lara Gisler
D12	1.	Fabian Gisler

## **Galgener OL, Friherrenberg, 2.5.21**

HAL	20.	André Infanger
HAK	2.	Sven Gisler
	3.	Mike Gisler
	12.	Peter Gisler
	15.	Yannick Fröhlich
H35	1.	Thomas Hodler
H14		Fabio Loretz
H12	9.	Fabian Gisler
DAK	7.	Belinda Gisler
D50	4.	Cornelia Gisler-Musch
D20	2.	Lara Gisler
D18	3.	Isabelle Gisler
	5.	Mireille Gisler
D12	7.	Alessandra Gisler
Fam.	2.	Roger, Diego Ja Dittli

## **SPM, Zwingen, 9.5.21**

H12	14.	Fabian Gisler
D20	14.	Mirjam Würsten
	17.	Lara Gisler



# Rangliste

---

- D18 14. Isabelle Gisler  
25. Mireille Gisler  
D12 18. Alessandra Gisler  
OM 72. Cornelia Gisler-Musch  
83. Belinda Gisler

## 7. TMO GOLD, Monte Mondini, 22. 5.

21

- HAM 3. Marcel Würsten  
H60 2. Daniel Würsten  
DAL 2. Mirjam Würsten  
DAK 5. Sonja Würsten  
Monika Würsten

## Zuger Frühlings OL, Baar, 24.5.21

- H12 4. Fabian Gisler  
H14 14. Fabio Loretz  
HAM 2. Patrick Würsten  
6. Yannick Fröhlich  
HAK 7. Sven Gisler  
26. Mike Gisler  
29. Peter Gisler  
H60 10. Daniel Würsten  
D12 11. Alessandra Gisler  
D14 23. Jill Nietlispach  
D16 17. Chantal Nietlispach  
D18 2. Isabelle Gisler  
7. Mireille Gisler  
DAL 16. Lara Gisler  
Mirjam Würsten  
DAK 8. Belinda Gisler  
29. Monika Würsten  
DB 9. Alexandra Gisler  
D50 11. Cornelia Gisler-Musch

## 2. Milchsuppen Abend OL, Schutt, 26.5.21

- A 6. Mirjam Würsten  
15. Thomas Hodler  
16. Patrick Würsten  
35. Isabelle Gisler  
53. Mireille Gisler  
B 30. Jannick Röhlin  
C 1. Fabio Loretz  
6. Noel Kummer  
31. Renata Gisler  
32. Alessandra Gisler

## Urban Cup - Stage 1, La Neuveville, 6.6.21

- H12 2. Fabian Gisler  
HAK 5. Peter Gisler  
D12 6. Alessandra Gisler

## Urban Cup - Stage 2, Erlach, 6.6.21

- H12 3. Fabian Gisler  
HAK 5. Peter Gisler  
D12 7. Alessandra Gisler

## 9. TMO UNITAS, Cademario Sud, 6.6.21

- H60 4. Daniel Würsten  
DAK 12. Sonja Würsten  
20. Monika Würsten

## Luzerner Einzel OL, Campus Sursee, 20.6.21

- HAL 15. Patrick Würsten  
H50 5. Peter Gisler  
H55 9. Walter Baumann



# Rangliste

---

- H60 4. Daniel Würsten  
H14 Fabio Loretz  
H12 1. Fabian Gisler  
DAL 1. Mirjam Würsten  
DAK 5. Monika Würsten  
D50 2. Irène Baumann-Zurfluh  
Cornelia Gisler-Musch  
D18 3. Mireille Gisler  
Isabelle Gisler  
D16 4. Chantale Nietlispach  
D14 15. Jill Nietlispach  
D12 7. Alessandra Gisler

## **Sensler OL, Harris-Magdalenaholz, 20.6.21**

- HAK 1. Sven Gisler  
2. Mike Gisler  
DAL 12. Lara Gisler  
DB 1. Alexandra Gisler

## **10. Nationaler OL, Bois de la Bandeire, 26.6.21**

- H12 9. Fabian Gisler  
H35 4. Thomas Hodler  
H50 41. Peter Gisler  
H60 11. Daniel Würsten  
D18 8. Isabelle Gisler  
16. Mireille Gisler  
DE 2. Deborah Stadler  
DAK 6. Livia Gisler  
23. Sonja Würsten  
31. Monika Würsten  
D50 9. Cornelia Würsten-Musch

## **SOM, Grand Belmont, 27.6.21**

- H12 Fabian Gisler, Lino  
Grüniger, Nicolas Wernli  
D12 8. Alessandra Gisler, Anna  
Suwald, Greta Steiner  
D18 4. Isabelle Gisler, Lina  
Suwald, Sina Fuhrer  
DE 9. Aline Mathis, Lara Gisler,  
Mirjam Würsten

## **Schweizer 5er Staffel, Rhinsberg /Det- tenberg, 4.7.21**

23. OLG KTV Altdorf 2  
Mireille Gisler, Livia Gisler, Isabelle Gis-  
ler, Fabian Gisler, Sven Püntener  
32. OLG KTV Altdorf 1  
Daniel, Sonja, Marcel, Monika Mirjam  
Würsten  
50. OLG KTV Altdorf 3  
Barbara Giuganino, Peter Gisler, Ste-  
fano Brambilla, Fabio Loretz, Thomas  
Hodler

## **Junioren TL D, Grindelwald Nodhal- ten, 10.7.21**

- D20 7. Mirjam Würsten

## **Junioren TL E, Gurnigelwald, 11.7.21**

- D20 13. Mirjam Würsten

## **Swiss O Week Etappe 1, Arosa Ober- see, 18.7.21**

- D18 6. Isabelle Gisler  
17. Mireille Gisler



# Rangliste

---

D20 4. Mirjam Würsten

12. Lara Gisler

DAK 2. Sonja Würsten

17. Ursula Huonder

DB 28. Alexandra Gisler

D45K 10. Cornelia Gisler-Musch

D55K Monika Würsten

HAL 46. André Infanger

HAK 8. Sven Gisler

H55K 15. Mike Gisler

H60 24. Daniel Würsten

## Swiss O Week Etappe 2, Lenzerheide,

19.7.21

D18 11. Isabelle Gisler

18. Mireille Gisler

D20 3. Mirjam Würsten

9. Lara Gisler

DE Deborah Stadler

DAK 12. Sonja Würsten

18. Ursula Huonder

DB 47. Alexandra Gisler

D45K 2. Cornelia Gisler-Musch

D55K 14. Monika Würsten

HAL André Infanger

HAK 2. Sven Gisler

H55K 6. Mike Gisler

H60 19. Daniel Würsten

## Swiss O Week Etappe 3, Hörnli, 20.7.21

D18 14. Isabelle Gisler

17. Mireille Gisler

D20 5. Mirjam Würsten

9. Lara Gisler

DE 22. Deborah Stadler

DAK 4. Sonja Würsten

7. Ursula Huonder

DB 29. Alexandra Gisler

D45K 1. Cornelia Gisler-Musch

D55K 19. Monika Würsten

HAL 34. André Infanger

HAK 4. Sven Gisler

H55K 3. Mike Gisler

H60 18. Daniel Würsten

## Swiss O Week Etappe 4, Weisshorn,

22.7.21

D18 10. Isabelle Gisler

16. Mireille Gisler

D20 4. Mirjam Würsten

10. Lara Gisler

DE 12. Deborah Stadler

DAK 1. Sonja Würsten

21. Ursula Huonder

DB 34. Alexandra Gisler

D45K 2. Cornelia Gisler-Musch

D55K 8. Monika Würsten

HAL 17. André Infanger

HAK 27. Sven Gisler

H55K 1. Mike Gisler

H60 10. Daniel Würsten

## Swiss O Week Etappe 5, Grüenseeli,

23.7.21

D18 11. Isabelle Gisler

22. Mireille Gisler

D20 4. Mirjam Würsten

8. Lara Gisler



# Rangliste

---

- DE 9. Deborah Stadler  
DAK 13. Sonja Würsten  
16. Ursula Huonder  
DB 38. Alexandra Gisler  
D45K 2. Cornelia Gisler-Musch  
D55K 13. Monika Würsten  
HAL André Infanger  
HAK 29. Sven Gisler  
H55K 17. Mike Gisler  
H60 31. Daniel Würsten

## **Swiss O Week Etappe 6, Schwellisee, 24.7.21**

- D18 3. Isabelle Gisler  
19. Mireille Gisler  
D20 4. Mirjam Würsten  
7. Lara Gisler  
DAK 2. Sonja Würsten  
9. Ursula Huonder  
DB 16. Alexandra Gisler  
D45K 1. Cornelia Gisler-Musch  
D55K 13. Monika Würsten  
HAL 22. André Infanger  
HAK 5. Sven Gisler  
H55K 3. Mike Gisler  
H60 16. Daniel Würsten

## **Swiss O Week Gesamtrangliste**

- D18 8. Isabelle Gisler  
17. Mireille Gisler  
D20 4. Mirjam Würsten  
8. Lara Gisler  
DE 30. Deborah Stadler  
DAK 3. Sonja Würsten

10. Ursula Huonder  
DB 31. Alexandra Gisler  
D45K 1. Cornelia Gisler-Musch  
D55K 14. Monika Würsten  
HAL 54. André Infanger  
HAK 8. Sven Gisler  
H55K 3. Mike Gisler  
H60 19. Daniel Würsten

## **Worldcup Idre Fjäll Middle, Gränjason, 14.8.21**

- DE 49. Deborah Stadler

## **Worldcup Idre Fjäll Relay, 15.8.21**

- DE 22. Deborah Stadler, Katrin  
Müller und Marion Aebi,

## **Aargauer 3-Tage OL 1. Etappe, Schinz- nach-Dorf, 13.8.21**

- DAK 2. Anita Kempf

## **Aargauer 3-Tage OL 2. Etappe, Ches- tenberg, 14.8.21**

- DAK 3. Anita Kempf

## **Aargauer 3-Tage OL 3. Etappe, , Linnerberg, 15.8.21**

- DAK 2. Anita Kempf

## **Aargauer 3-Tage OL Gesamt**

- DAK 1. Anita Kempf



*Podestläufer der Swiss O Week:*

*hintere Reihe von links: Mirjam Würsten, Mike Gisler, Sven Gisler*

*vordere Reihe von links: Sonja Würsten, Cornelia Gisler-Musch, Isabelle Gisler*