

Urner Trämli | 157

Februar 2023

OLG KTV ALTDORF





Impressum

Auflage	120 Exemplare
Erscheint	3x jährlich
Gedruckt bei	Arnold Druck-Shop GmbH, Neuland 5, Altdorf,
Redaktionsschluss Nr. 158	Sonntag, 2. Juli 2023
Redaktionsadresse	mirjam@wuersten.name



Bild Titelseite Jörg und Isabelle Hellmüller werden an der MV
2023 zu Ehrenmitglieder ernannt.

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	René Fröhlich, froehlich-planzer@hispeed.ch	079 948 06 73
Kartenverkauf	Patrick Würsten, patrick@wuersten.name	041 871 19 02
Material	Irène Baumann-Zurfluh, iwbz@bluewin.ch	041 871 16 85
Presse	???	???
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

Der Präsi hat das Wort

Nach zwei Jahren mit 'schriftlicher' Mitgliederversammlung genossen am letzten Samstag im Januar rund 40 Mitglieder die physisch stattfindende Versammlung unseres Vereins im Restaurant Krone. Neben den statutarischen Traktanden war die Ehrung von Jürg und Isabelle Hellmüller für 20 Jahre technische Leitung des Herbstlagers sicher ein eindrücklicher Moment an diesem Abend.

Und als Abschluss genossen alle Teilnehmenden wieder das gemütliche Zusammensitzen beim Nachtessen.

Das Jahresprogramm 2023 ist bereits allen per Mail verschickt worden. Höchste Zeit sich mit den Saisonvorbereitungen zu befassen, zu beginnen oder weiterzufahren. Bereits im März finden die ersten ZJOM und Nationalen Läufe statt. Und im April stehen wieder wie im Vorjahr die drei Urner OL-Cups auf dem Programm. Also ein intensiver Start in die Frühlingssaison 2023.

Bis zum nächsten Orientierungslauf

Sportliche Grüsse

Euer Präsi

Daniel





Wasa-Lauf (Teil 2)

(Wer den ersten Teil des Berichtes verpasst hat, kann es im Trämli 156 nachlesen.)

Schliesslich rückte der langersehnte, grosse Tag näher. Er war nicht nur gross, sondern auch lange. Um Halb 4 standen wir auf um mit einem reichlichen Frühstück noch die letzten Energiespeicher zu füllen. Die waren bereits schon so voll, dass ich kaum mehr schnell genug essen konnte, ehe wir Richtung Sälen davonfuhren. Ein endlos langer Konvoi mit Autos und Reisebussen bewegte sich durch den winterlichen Wald, bis die Kolonne vor dem Parkplatz beim Startgelände immer langsamer wurde. Nun hiess es anstehen, bis wir an der Reihe zum Parkieren waren. In der Zwischenzeit machte ich schon mal mein kleines Geschäft, was sehr wichtig war den schon bald war der Druck das Grosse zu verrichten so gross, dass das kleine alleine nicht mehr gegangen wäre. Aber geduldig hiess es weiter im Auto zu sitzen und warten und warten. Nach dem wir parkierten suchte ich auf dem schnellsten Weg das Toitoi auf probierte so schnell wie möglich anzustehen und übte mich mit gezielter Athmungstechnik bis ich an der Reihe war. Und dann wohlte es wirklich unglaublich, wenn man sich vorstellt, wie es vor einem OL-Sprint von 3km wohlte, dann war es wirklich gefühlt 30-mal erleichternder. Schliesslich waren auch alle meine vielen Gedanken, was ich den vor dem Start noch alles machen soll und ob ich dann frieren werde umsonst, denn in 15 Minuten war es so weit. Ich musste nur noch den letzten Tenüschliff machen, mein Gepäck in eine der Vie-len Abrollmulden werfen und auf dem riesigen Startgelände den Eingang zum 4. Block finden, wo ich mich dann zu hinterst einreihen konnte.





Wasa-Lauf (Teil 2)

Schon sehr bald kam der Grosse Moment und die 15000 Läufer setzten sich in Bewegung. Die ersten paar 100 Meter recht zügig aber ohne schon gleich viel Energie zu verbrauchen. Dann wurde es aber steiler und vor allem enger. So musste ich geduldig auf jeden einzelnen Schritt warten, wenn es vor mir eine Lücke gab. Sehr schnell merkte ich, dass man sehr eng stehen können muss und die Stöcke immer sehr nahe an der Bindung einstecken muss. Sonst bräuchte man die Energie für den Nahkampf und nicht für die Vorwärtsbewegung. Da dies aber fast alle im Griff hatten, war die Stimmung sehr entspannt, ja sogar fröhlich es wurde unglaublich viel geschwätzt, aber da ich nicht viel schwedisch kann hatte ich nicht so viel davon verstanden aber ich glaube es wurden mindestens 90 Rentiere, 5 trächtige Rinder und 17 Motorsägen verkauft. Langsam aber sicher lichtete sich die Menge etwas und man konnte im Schrittempo in 8er-Kollone der Loipe entlang hochlaufen. Hier war dann mein Fell Ski ein grosser Vorteil, so fand ich zwischen den Klassisch-Spuren meine eigene Schneise und konnte die anderen Leute jeweils gleich im 8er-Pack überholen.

So absolvierte ich in einer guten halben Stunde die ersten 3 Kilometer. Dies war nun auch der höchste Punkt und von nun an konnte ich auch immer so schnell laufen wie ich wollte beziehungsweise konnte. Nun kam der schönste Teil des Rennens, bei perfekten Schneeverhältnissen konnte ich in schönster Winterlandschaft über endlos scheinende Loipen laufen. Es war eine schöne Ebene, auf der sich waldige Partien mit grossen Lichtungen abwechselten. Dabei wurden wir auch von zahlreichen Zuschauern ständig angefeuert, welche hier vermutlich noch Stunden verweilen werden. Und wer Freude an Schneetöfss hat, könnte sich eine Schönerer Ausstellung nicht vorstellen, denn zu Fuss kamen wohl die wenigsten Zuschauer. So genoss ich Kilometer für Kilometer und nach rund 20 merkte ich, dass es dann doch nicht ewig so weitergehen würde, denn wenn ich mein Tempo so halten kann, würde ich mein





Wasa-Lauf (Teil 2)

Wunschziel von 6 Stunden tatsächlich erreichen können. Obwohl ich gut voran kam war ich immer etwas langsamer als alle Anderen um mich herum. Dies lag wohl daran, dass ich einer der ganz wenigen mit einem Fell Ski an den Füssen war, was sich als eher langsam herausstellte, sich jetzt aber auch nicht mehr ändern liess. Dafür hatte ich den grossen Vorteil, dass ich nie Ausweichen musste, sondern immer alle Anderen. So nach 30 km ging es dann mal eine Weile ein bisschen herunter, aber mit den tollen Abfahrten im Engadin ist es kein Vergleich. Zudem gibt es hier auch keine Stembogenpiloten die einem ständig im Weg sind. Aber es war eine willkommene Abwechslung zu den langen Flachen Teilen und im anschliessenden Gegenanstieg konnte ich auch wieder meine Stärke ausspielen und wieder ein paar Plätze gut machen. Immer mal wieder gab es Verpflegungsstationen, wo gleich Kubikmeter weise lauwarmer Blåbaersoppa ausgeschenkt wurde, welche ich reichlich zu geniessen wusste. Bald einmal war die Hälfte der Strecke absolviert und nach 55 km war ich dann auch schon weiter unterwegs, als ich je davor an einem Tag gelaufen bin. Da merkte ich auch die ersten Ermüdungserscheinungen. Das wird ja auch Normal sein dachte ich mir und lernte sogleich, dass es von dem Moment an wo man eigentlich noch sehr gut mag, bis zu jenem wo man jetzt eigentlich definitiv genug weit gelaufen ist, sehr kurz sein kann. Denn eigentlich hätte ich jetzt wirklich nicht mehr weiterlaufen mögen und ich rechnete ja durchaus damit, dass es irgendwann mal streng werden könnte. Aber da ich ja recht gut ins Rennen gestartet war, hatte ich jetzt doch keine Zeit, um den Erholungsschritt zu suchen. Als biss ich halt tapfer weiter, was nicht einfach ist im Wissen, dass es noch sicher 2 Stunden gehen würde. Immerhin, dachte ich mir, je schneller ich jetzt noch laufen würde umso weniger lange müsste ich noch leiden. Und das mit dem Erholungsschritt hat hätte wohl eh nicht funktioniert, dazu war ich mittlerweile wohl zu müde. Wenigstens sahen die anderen Läufer um mich herum auch nicht gerade frischer aus, aber immerhin waren sie schneller und dies nun deutlicher als noch oben auf der Höhe. Also hiess es weiter auf die Zähne beißen, der Schnee war inzwischen auch etwas schlämsig geworden aber das war mir jetzt auch egal, ich war froh, dass ich neben der Blåbaersoppa auch noch ein staubtrockenes Brötchen zu mir nehmen konnte, so 10 km vor dem Ziel gab es dann auch noch ein Kaffee, welches fast so gut wie ein schächentaler-Kaffee war und lautstarke Unterstützung von Birk und My. Irgendwann, kam ich dann doch noch unter der Eisenbahnbrücke durch aus dem Wald und erspähte den lange ersehnten Kirchturm von Mora. Zum ersten Mal lernte ich schwedische Tatsache schätzen, dass wenn man



Wasa-Lauf (Teil 2)

etwas sehen kann, es nicht mehr weit, dorthin sein kann. So mobilisierte ich meine letzten Kräfte und lief mit 6 Stunden und 21 Minuten zufrieden ins Ziel. Mit einem Rückstand von 2 Stunden und 49 Minuten erreichte ich den Platz 3357.



Die Erleichterung war nun gross, die Strapazen aber noch nicht vorbei. Simon war natürlich längst im Ziel und schon lange in der warmen Stube auf dem Erholungssessel. Während ich mich immer noch durch die vielen anderen Teilnehmer zur Zielverpflegung, der Gepäckrückgabe und der lange ersehnten warmen und wohltuenden Dusche gekämpft habe. Bald merkte ich, dass es mit den Kräften wieder bergauf ging und so verbanden wir tags darauf die Auto-am-Start-Rückholaktion mit 5 ausgiebigen Alpin-Skitage in einigen der besten Skigebieten von Schweden und Norwegen. Da mein Bericht aber schon lange genug ist, gibt es dazu keine detaillierte Berichterstattung, aber immerhin verlor ich auf der Abfahrtsstrecke von Kvitfjäll nur 1 Minute auf Aleksander Kilde – vielleicht muss ich mir das mit dem Lauberhorn doch nochmal überlegen.

Thomas Hodler



Samstag, 10. Dezember

Wie immer mussten wir heute morgen früh aufstehen und auf den Zug gehen um pünktlich am Treffpunkt anzukommen. Als wir in Einsiedeln ankamen, standen wir im tiefen Winter. Mit rund 15cm Schnee und extremer Kälte wollten wahrscheinlich alle wieder zurück ins warme Bett. Nachdem wir das Pfadiheim Birchli besetzten, startete schon bald das erste Training. Zu erst mussten wir durch den Schnee zum Startpunkt stapfen. Dort angekommen begann das eher spassige OL-Training, bei dem wir Posten sammeln und umplazieren mussten. Nach dem Training assen wir gemeinsam im Pfadiheim Lunch. Darauf folgte ein Theorieteil zum Thema Saisonplanung wo wir dann selbst eine Zielsetzung machten. Nach einem zweiten Training in der Kälte duschten wir und kochten dann in 3 Gruppen Vorspeise, Hauptgang und Dessert. Vor dem Dessert bekamen wir noch einen Input zum Kaderalltag und nach dem Desser war dann noch die Rangverkündigung zum Kochwettbewerb. Satt und erschöpft schliefen wir früher oder später ein.



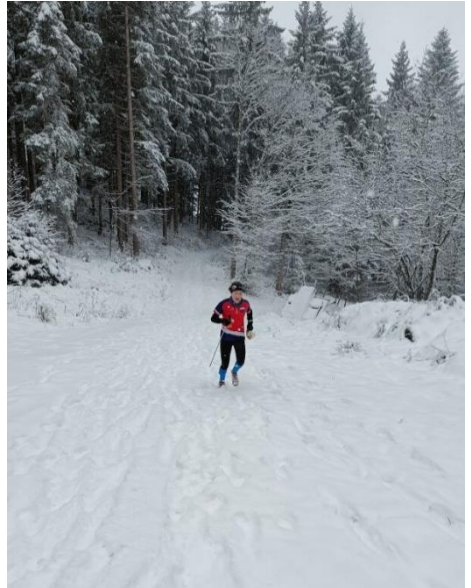
Sonntag, 11. Dezember

Am Sonntag mussten wir nicht all zu früh aufstehen. Nach dem Zmorgen haben wir in Gruppen einen Longjogg gemacht. Die Distanz, Höhenmeter und Zeit die wir unterwegs waren hat dementsprechend variiert. Die Strecken waren sehr schön, da sehr viel Schnee gelegen ist und die Sonne geschienen hat, das heisstjedoch auch, dass der Rutschigkeitsfaktor vorhanden war. Draussen war es recht kalt, es waren Teilweise auch Minustemperaturen dabei. Nach dem Training sind einige mit mitgebrachten Plastiksäcken den Hügel runter gerutscht oder auch einfach gerollt. Nach duschen und warm anziehen haben wir ein feines Mittagessen genossen, bei dem noch ein Paar Reste des Abends zuvor dabei waren. Yves hat uns noch einen spannenden Input gegeben über das Visualieren und uns Möglichkeiten gezeigt wie wir dies alleine zuhause machen können. Das Wochenende wurde noch mit Hausputzen und verteilen der übrig geblieben Esswaren abgeschlossen, was so gut funktioniert hat, dass wir einiges früher gehen konnten wir geplant war.



Samstag, 21. Januar

Um im Jahr 2023 noch besser zu sein als je zuvor trafen wir uns zu einem KAZU in Langenthal. Nachdem wir die warmen Zimmer im Pfadiheim bezogen, machten wir uns auch schon bereit fürs erste Training. Es war ein Partnertraining, wobei wir in Gruppen von gleich «guten» Athlet*innen eingeteilt wurden. Das Training fand in einer nahe gelegenen Wald statt. Die eine Person hatte die Karte und die andere Person hatte davor Zeit das Teilstück auswendig zu lernen. Der Wald war sehr schön und mit einer dünnen Schneeschicht bedeckt. Zurück im Pfadiheim, haben wir unseren mitgebrachten Lunch gegessen und geredet, bevor wir um 14:15 auf den Bus mussten. Dort sind wir



kurz einmal kurz quer durch Langenthal gefahren, um in en Trainings Wald für den Kompassworkshop zu kommen. Es war auch noch am Nachmittag eisig kalt, sodass auch die, die normalerweise für ein Training nicht einlaufen, einlaufen gingen. Der Wald war leider nicht ganz so schön wie auf der Karte. Als man fertig mit den 3 Schlaufen war, oder man zu kalt hatte gingen wir wieder gestaffelt zurück ins Pfadiheim wo wir uns auf einer Liste für den Küchendienst einschreiben durften. Danach genossen alle die wohlverdiente warme Dusche. Vor dem Abendessen gab es ein kurzes Stretchen, neu mit Vero, da Laetitia nicht mehr dabei ist und neue Pflichten hat. Gratuliere dazu 😊. Zum Abendessen gab es «Dürüm», da wir vom Dezember Kazu noch mehr als genügend Zutaten von den Fajitas hatten, welche man auch gut für Dürüm verwenden kann. Nach dem die meisten mehr als satt waren, gingen die einige noch anderen nicht OL spezifischen Pflichten nach, bevor wir uns einen Theorie Input mit dem Thema Druck und Konzentration anhörten, da es auch die Frauen interessierte wurde jener vom Dezember Kazu verschoben. Danach gab es noch Orangen Tiramisu was sehr gut war. Anschließend spielten wir alle zusammen noch eine Runde Psychohose. Laut unserem Psychiater sind wir eine Sekte, vielleicht ist da was dran... An welchen Gott wir glauben, wissen



wir jedoch nicht. Bevor unser Psychiater unsere Krankheit herausfand, mussten wir in die Kissenlosen Betten und versuchten etwas Schönes zu träumen.

Sonntag, 22. Januar

Mit genügend Schlaf aufgetankt startete unser Tag um halb acht mit dem Frühstück. Für die, die rechtzeitig im Esssaal waren, gab es sogar noch ein Stück Zopf. Danach trafen wir uns wieder um 9:00 für ein Krafttraining mit Vero und anschliessend machten wir uns bereit für die vorstehende Staffel. Es wurde schon laut diskutiert, wer die Staffel echt gewinnen wird. Wir mussten uns alle sehr warm anziehen, denn es hatte sogar Schnee draussen, was für die meisten Bündner zuhause nicht so viel zu sehen ist. Nach einem kurzen Fussmarsch kamen wir am WKZ an und die Startläufer machten sich bereit. Kurze Zeit später ertönte das Startsignal und die ersten Läufer rasten in den ziemlich flachen Wald hinein. Nach etwa 7 Minuten kamen die ersten Läufer zurück und schickten die zweiten Läufer in den Wald. Zwischendurch erhaschte man immer wieder einen Blick auf die Läufer, bis sie am Waldrand auftauchten und zur nächsten Übergabe rannten. Auf der zweiten Strecke brauchte man den Kompass ein bisschen mehr. Dies merkten auch einige Läufer und so änderte sich das Feld nochmals sehr. Als erstes ins



Ziel kam Jan, jedoch von der falschen Richtung. Denn er hat die komplette Bahn falsch herum gemacht. So gewannen Leonie und Luisa. Man munkelt, Jan war nicht der einzige der die 1 und 11 nicht unterscheiden konnte. Nach der Staffel gingen alle unter die warme Dusche und es gab Zmittag im Pfadiheim. Am Nachmittag stand ein Input über Konzentration, Fussgymnastik und Putzen auf dem Plan. Als wir dann alle um 15:12 in Langenthal auf den Zug konnten, freuten wir uns einigermassen früh genug zuhause zu sein. Für die Bündner wurde daraus nichts, als es in Zürich hiess, dass für 3-4 Stunden kein Zug nach Chur fährt. Zum Glück war es nicht allzu schlimm und es fuhr trotzdem nach einer Stunde warten der nächste Zug. So kamen alle noch gut nach Hause.



Jahresbericht der OLG KTV Altdorf 2022

Zu Beginn des Jahres waren die «Coronaeinschränkungen» noch hoch, so dass der Vorstand entschied die Mitgliederversammlung Ende Januar in schriftlicher Form durchzuführen. Ganz herzlichen Dank allen Mitgliedern für das Ausfüllen der Stimmkarten. Doch die OL-Saison konnte im März 'fast' normal starten und unsere OL-Cups fanden im April statt.

Jahresbericht Urner OL-Cup 2022

Im Jahr 2022 konnte der Urner OL-Cup wieder im gewohnten Rahmen stattfinden. Der Cup wurde mittels drei OK-Sitzungen vorbereitet. Neu im OK begrüßen durften wir Sven Püntener, welcher den Posten als Start-Chef von René Fröhlich übernahm. Neu war auch, dass wir eine Woche vor dem 1. Lauf eine Sitzung mit den Ressortleitern machten, sie über den Cup informierten und letzte Details zusammen klärten.

Gestartet wurde die Cup-Serie dann am Mittwoch, 6. April 2022 in Altdorf. Die vier spannenden Bahnen, welche vom Schulhaus Marianisten über den Dorfkern zum Feldli führten, wurden von Isabelle Gisler gelegt. Total starteten am 1. Lauf 272 Laufende in 145 Teams.

Der 2. Lauf fand am Mittwoch, 13. April 2022 in Attinghausen statt. Die Bahnen wurden von der ortsansässigen Lara Christen gelegt. Sie konnte ihre Ortskenntnisse gut umsetzen und vier knifflige Bahnen, welche bei der Reussbrücke starteten und auf dem Sportplatz endeten, legen. Am 2. Lauf waren 282 Laufende in 167 Teams am Start.

Der 3. Lauf, an welchem zugleich der sCOOL-Cup sowie die Urner Schulsportmeisterschaften im OL stattfand, wurde in Erstfeld durchgeführt. Linus Muheim war für die Bahnlegung zuständig und er fand für Jung und Alt knifflige Bahnen. Total starteten am 3. Lauf inkl. sCOOL-Cup 270 Laufende in 152 Teams.

Gesamthaft nahmen am Urner OL-Cup 2022 824 Laufende in 464 Teams teil. Damit konnten wir mit den Teilnehmerzahlen nicht an die Vor-Corona-Zeit anknüpfen. Trotzdem sind wir mit dem Läuferaufmarsch zufrieden, denn wichtig ist uns im OK auch immer, dass diejenigen welche teilnehmen, Spass am OL haben.

Besten Dank an allen, welche für das gute Gelingen des Urner OL-Cup 2022 beigetragen haben. Angefangen beim OK mit den langjährigen Organisatoren Thomas Hodler und



Jahresbericht 2022

Renata Gisler sowie dem OK-Neuling Sven Püntener. Weiter beim langjährigen Ressortleiter der Auswertung Samuel Hodler sowie Mike Gisler, welcher bereits seit mehreren Jahren Zielchef ist und jeweils das Material im MatMag bereitstellt. Auch ohne Franz Stadler könnte der OL-Cup jeweils fast nicht durchgeführt werden. Besten Dank Franz, dass du jeweils für jedes Auto und jedes Velo einen Parkplatz findest. Danke aber auch allen anderen Helfende, welche zum Teil extra bei der Arbeit früher Feierabend machen und mit ihrem Einsatz den Urner OL-Cup unterstützen. Ohne euch alle könnte der Urner OL-Cup nicht stattfinden.

Zum Schluss fehlt nur noch ein kurzer Ausblick auf den Urner OL-Cup 2023. Wir sind bereits mitten in den Vorbereitungsarbeiten. Der Urner OL-Cup 2023 findet am 5. April im Galgenwäldli, am 12. April in Schattdorf sowie am 19. April (inkl. sCOOL-Cup) im Bodewald statt. Wir vom OK hoffen, dass ihr auch dieses Jahr wieder als Helfende oder Laufende dabei seid.

Fürs OK Urner OL-Cup

Michael Cantoni

Einige unserer Mitglieder nahmen im Mai am zweimal verschobenen 5-Tage-OL in Neuenburg teil und genossen die OL-Läufe im Juragelände. Anfangs Juni stellte unser Verein zwei Teams an der legendären Pfingststafel auf der Karte IIs-Aults in Graubünden. Sogar 4 Teams stellte unser Verein Mitte Juni an der Schweizer Sprintstafelmeisterschaft in Basel.

Vereinsmeisterschaft 26. Juni 2022

Am 26. Juni fand auf der Fallenflue die Vereinsmeisterschaft bei sonnigem Wetter statt. Über 30 OLG-Mitglieder und Familien wagten sich in das technisch ziemlich anspruchsvolle Gebiet um sage und schreibe 12 Teams zu stellen. Gelaufen wurden mehrere kleine Runden (A 4x, B 3x, C 2x), so dass jeder mindestens eine zweite Chance für einen fehlerlosen Lauf hatte, wobei die Gesamtlaufzeit aus der Summe der einzelnen Runden gebildet wurde. Nach dem Lauf konnten alle ihre mitgebrachten Grilladen auf das Feuer legen, sich gut verpflegen und dabei austauschen, was man wo besser hätte machen können. Am schnellsten durch das anspruchsvolle Gelände fanden Sven Püntener und Mirjam Würsten, welche sich nun Vereinsmeister/-in nennen dürfen.

Marcel Würsten



Jahresbericht 2022

Kurz vor den Sommerferien nahm ein Team aus dem Verein an der 5er Staffel teil. In den Sommerferien waren einige Mitglieder in den Skandinavischen Wäldern unterwegs. Die entsprechenden Erlebnisse könntet Ihr dem Trämli vom November entnehmen. Die Herbstsaison war von sehr vielen Nationalen OL-Weekend geprägt. Das ganze Jahr durch fanden aber unsere Nachwuchs-OL-Trainings statt.

Nachwuchsbericht 2022

Auch dieses Jahr durften sich die Urner NachwuchsOL-Läufer*innen über ein abwechslungsreiches Training freuen, welches wie gewohnt am Mittwochabend stattfand. In den Wintermonaten gab es abwechselnd OL Trainings und Lauftraining.

Ab dem Frühling ist dann wieder das Mittwochsoltraining. Dass diese Trainings ebenfalls interessant und lehrreich bleiben, fahren wir zwischendurch auch an Auswärtstrainings, bei denen vor allem die verschiedenen Techniken zum Karten lesen und die Routenwahl trainiert werden können. Dies sind Trainings welche von der OLG Goldau, OLG NOW und Milchsuppenabend OLs organisiert sind.

Frische Nachwuchsläufer*innen wurden auf das OLG-Training aufmerksam, da wir dieses Jahr erneut ein Schnuppertraining am 27.4. für OL-Interessierte veranstaltet haben. Welches unter der Leitung und Organisation von Sven im Anschluss an den Urner OL Cup in der Grundmatte stattfand.

Nebst all den verschiedenen Trainingsmöglichkeiten, fanden auch dieses Jahr Nachwuchs-Weekends mit der OLG Nid- und Obwalden statt. Welche mit viel lehrreicher und spassiger Zeit verbunden sind. Im Frühjahr reiste die Schar ins Tessin und im Herbst an den ZJOM Schlusslauf mit einer Übernachtung auf dem Sattel.

Irgendwo will man sich nun natürlich auch mit den anderen OL-Läufer*innen messen, dafür gibt es für alle verschiedene Wettkämpfe in Form von Regionalen-OL oder Nationalen-OL, dort bietet die OLG KTV Altdorf jeweils für den Nachwuchs eine Fahrgelegenheit an, dass alle ehrgeizigen und Wettkampffinteressierten Nachwuchsläufer*innen dies gut nutzen können. Da durften wir auch auf die Unterstützung der Eltern zurückgreifen. Die Wettkämpfe sind auch immer wieder ein Highlight, da man auf einer unbekannt Karte und dem Schwierigkeitsgrad angepassten Bahnen läuft.

An den ZJOM-Läufen starteten 10 Mädchen in den Kategorien D10-18. Bei den Knaben waren es 7. In der H16 Kategorie war die OLG KTV Altdorf jedoch nicht vertreten.



Jahresbericht 2022

Zur Zeit sind ca. 15 Personen im Training.

Vielen Dank an alle Trainer und Trainerinnen welche immer wieder spannende Trainings zusammenstellen. Nur durch Euch ist es möglich, dass wir so viele Junge für den OL-Sport gewinnen konnten.

Cornelia Gisler-Musch

Neben all den erwähnten Anlässen waren Mitglieder der OLG als Helfende am Volksmusikfestival in Altdorf, am Zentralschweizer Jodlerfest in Andermatt oder am Swiss-o-Day auf dem Sanetschpass im Wallis und schauten, dass auch in diesem Jahr mit diesen Helferentschädigungen unsere Vereinskasse etwas aufgebessert wurde. Ganz herzlichen Dank allen Helfenden für Euren Einsatz.

Zum Schluss darf auch der Blick auf die sportlichen Ergebnisse des Jahres nicht fehlen. Mit vier ZJOM-Podestplätzen und der Goldmedaille an den 'World University Orienteering Championships' in der Sprintstaffel durch Deborah war auch das vergangene Jahr erfolgreich.

27. Januar 2023 / Daniel Würsten



MV 2023 Protokoll

Protokoll der 36. ordentlichen Mitgliederversammlung der OLG KTV Altdorf vom 28. Januar 2023 um 17:00 Uhr im Restaurant Krone, Attinghausen

Anwesend: 40 Stimmberechtigte

Entschuldigt: Familie Walker, Sonja Würsten, Sepp Imhof, Judith Klausner, Noel Kummer, Othmar Stöckli, Familie Schilter, Gerda Koller-von Deschwanden, Anita Kempf, Thomas Hodler, Samuel Hodler, Röbi Hodler, Paula und Gianni Cantoni, Familie Abegg, Annina Battaglia, Thomas Sicher, Joelle Ziegler, Jasmin Fischer, Familie Huonder, Stephan Furrer, Lara Christen, Deborah Stadler

1. Begrüssung

Präsident Daniel Würsten begrüsst alle Anwesenden zur Mitgliederversammlung und verliest die Entschuldigungen. Die Präsenzliste sowie die Helferlisten für den Urner OL, werden in die Runde gegeben.

2. Wahl des Stimmzählers

Alexandra Gisler wird als Stimmzählerin gewählt. Bei 40 Anwesenden und 40 Stimmberechtigten liegt das absolute Mehr bei 21 Stimmen.

3. Protokoll der 35. Schriftlich durchgeführten Mitgliederversammlung

Das Protokoll der 35. MV wurde im Trämli Nr. 154 vom März 2022 abgedruckt. Das Protokoll wird durch Handerheben einstimmig genehmigt und verdankt.

4. Jahresbericht 2022

Wie gewohnt wird auf das vergangene Vereinsjahr zurückgeblickt. Präsident Daniel weist auf ein erfolgreiches Jahr hin und dankt allen Mitgliedern, die an der schriftlichen MV die Stimmkarte ausgefüllt haben. Michi Cantoni berichtet von OL-Cup, welcher wieder im gewohnten Rahmen stattfinden konnte. Die insgesamt 824 Laufenden verteilten sich auf die Veranstaltungsorte Altdorf, Attinghausen und Erstfeld. Ausserdem bedankt



MV 2023 Protokoll

er sich bei allen OK-Mitgliedern (neben einigen langjährigen Mitglieder gab es dieses Jahr auch zwei OK-Neulinge), den Helfern und den Bahnlegern.

Marcel Würsten, der letztjährige Vereinsmeister, erzählt von der Vereinsmeisterschaft auf der Fallenflue mit sonnigem Wetter und spezieller Staffelform. In 12 Teams wurde ins anspruchsvolle Gelände gestartet. Überzeugt mit der schnellsten Gesamtzeit und die neuen Vereinsmeister sind Sven Püntener und Mirjam Würsten.

Weiter wird berichtet, dass die OLG mit zwei Teams an der Pfingststaffel und mit 4 Teams an der Schweizermeisterschaft in der Sprintstaffel teilnahm. Auch am 5-Tage OL in Neuenburg waren einige OLG-Mitglieder anzutreffen. Ausserdem werden die zahlreichen Berichte im Trämli über die Teilnahme an skandinavischen OLs im Sommer erwähnt.

Cornelia Gisler-Musch erzählt von den Aktivitäten des Nachwuchses. Dazu gehörten OL-Trainings, Lauftraining, Auswärtstrainings und auch Nachwuchsweekends mit der OLG Nid - und Obwalden. Ausserdem gab es ein Schnuppertraining für OL-Interessierte und auch an regionalen oder nationalen OLs wird teilgenommen. Zum Schluss dankt sie allen Personen welche Trainings leiten.

Als Abschluss werden neben den sportlichen Aktivitäten auch das Volksmusikfestival, das Zentralschweizer Jodlerfest und die Swiss-O-Day Sanetsch erwähnt, bei denen Mitglieder der OLG als Helfer im Einsatz waren.

5. Rechnungsablage 2022 und Revisorenbericht

Bei einem Aufwand von CHF 14'444.97 und einem Ertrag von CHF 15'527.80 schliesst die Rechnung per 31.12.22 mit einem Gewinn von CHF 1'082.83.

Somit verfügt die OLG KTV Altdorf über ein Eigenkapital von CHF 39'156.32.

Kassier Joe Baumann führt aus, dass die Kasse besser als budgetiert abschloss. Die Abweichung vom Budget liegt u.a. auch daran, dass die Generalversammlung mit Nachtessen nicht stattfand. Weiter wurde in diesem Jahr viele J&S Leiterkurse besucht, dieses Geld wird allerdings vom Kanton im nächsten Jahr zurückerstattet.

Der Materialverkauf von Posten und SI-Einheiten etc. wurde verschoben. Weiter brachten erfreulicherweise die Helfer von Alpentöne, Jodlerfest sowie der Swiss O Day mehr Geld ein als budgetiert.



MV 2023 Protokoll

Die Mitgliederversammlung folgte einstimmig und mit Applaus dem Antrag der Revisoren René Brand und Thomas Sicher, die Jahresrechnung zu genehmigen und Kassier Joe zu entlasten.

6. Budget 2023 / Mitgliederbeiträge

Joe präsentiert das Budget mit einem erwarteten Aufwand von CHF 15'100 und einem Ertrag von CHF 12'100, was zu einem budgetierten Verlust von CHF 3'000 führt.

Der budgetierte Verlust kommt vor allem dadurch zustande, dass Preise für den OL-Cup angeschafft werden müssen.

→ J&S Kurs Gelder werden zurückerstattet vom Kanton

Die GV folgt dem Antrag des Vorstandes und belässt die Mitgliederbeiträge wie folgt:

- OLG Junior (bis 18 Jahre)	30.-
- OLG Mitglied Einzel	45.-
- OLG Mitglied Familie (inkl. Kinder bis 18.Jahre)	80.-
- Gönner (neu Passivmitglieder)	35.-

Das Budget 2023 sowie die Mitgliederbeiträge werden einstimmig mit Handerheben genehmigt.

7. Wahlen

Dieses Jahr gibt es eine Verabschiedung. Mireille Gisler wird mit einem Präsent als Presseverantwortliche verabschiedet, sie war seit 2020 tätig.

Präsident Daniel präsentiert den Vorstand 2023:

Präsident	Daniel Würsten	Kassier	Joe Baumann
Vizepräsident	Philipp Walker	Aktuarin	Sonja Würsten
J+S Coach	Rene Fröhlich	Nachwuchs	Cornelia Gisler-Musch

Der alte Vorstand wird in globo mit Handerheben gewählt



MV 2023 Protokoll

Die Aufgaben ausserhalb des Vorstandes sind wie folgt besetzt:

Trämli	Mirjam Würsten
Presse	??? -> wird weiterhin gesucht!!
Material	Irène Baumann
Fachstelle OL+Umwelt	Stephan Furrer
Homepage	Anita Kempf
Kartenchef	Patrick Würsten
J&S Coach	René Fröhlich

Diese Arbeiten werden mit Applaus verdankt.

Thomas Sicher und René Brand werden zusammen einstimmig mit Applaus als Revisoren gewählt.

8. Anträge

Bis zum Stichtag vom 14. Januar 2023 sind keine Anträge eingegangen.

9. Jahresprogramm 2023

Joe präsentiert das Jahresprogramm. Michi stellt den Urner OL-Cup vor, welcher auf den Karten Galgenwäldli, Schattdorf (neue Karte) und Bodenwald stattfindet. In der Frühlingssaison finden verschiedene Staffeln statt, Sprintstaffelschweizermeisterschaft/Pfingststafel, bei denen hoffentlich viele OLG Teams teilnehmen. Weiter wird ein Nachwuchsweekend im Frühling zusammen mit der OLG Nid- und Obwalden organisiert. Am 10. Juni findet der Urner OL im Brennwald bei Seelisberg statt. Während den Sommerferien findet das Swiss O Week in Flims statt. Anfangs Herbstsaison wird die Vereinsmeisterschaft sowie ein Nachwuchsweekend, das von uns organisiert wird, durchgeführt. Die nächste Mitgliederversammlung ist am 27.01.2024.



MV 2023 Protokoll

10. Ehrungen

Die OLG KTV Altdorf hat wieder ein erfolgreiches Wettkampffahr hinter sich. Cornelia nimmt die Ehrungen vor.

Ehrungen Medaillenplätze:

Jill Nietlispach: Selektion ZesOLNak

Fabian Gisler: 3. ZJOM H14

Jannik Röthlin: 3. ZJOM H18

Sven Gisler: 2. ZJOM H18

Isabelle Gisler: 1. ZJOM D18, weiterhin im ZesOLNak

Deborah Stadler: Teilnahme Studenten Weltmeisterschaft (1. Sprintstaffel, 4. Sprint), weiterhin im Nationalkader

Anita Kempf: 1.SPM DAK

Auch die Leiter und Leiterinnen des Nachwuchstrainings werden erwähnt.

Isabelle und Jörg Hellmüller werden für ihr langjähriges Engagement verdankt. Joe hält eine Laudatio: Für die OLG KTV Altdorf haben Isabelle und Jürg sage und schreibe 20x das Herbstlager organisiert: Geländeerkundungen, Trainingsvarianten, Karten zeichnen, Coaching leisten, Posten wieder einziehen... Alles lag bei Ihnen, sie haben dies mit unübertrefflicher Sorgfalt und Präzision von Jahr zu Jahr von Neuem vorbereitet und durchgeführt! Mit absoluter Professionalität, äusserst bedürfnisorientiert mit optimaler und stufengerechter Förderung. Total haben über 1200 Personen an all den Lagern teilgenommen, teilweise über 80 pro Lager. Seit 2002 bis 2021 waren dies folgende Herbstlager:

2002 Lugano TI

2003 Unterwasser SG

2004 Prêles BE

2005 Lavarone / Gionghi (I)

2006 Seefeld (A)

2007 Klosters GR

2008 Saint-George VD

2009 Fiera di Primiero (I)

2010 Les Bois JU

2011 Flims GR

2012 La Punt Engadin GR

2013 Le Sorbier/Savoyen (F)

2014 Lavarone Trentino (I)

2015 Lugano TI



MV 2023 Protokoll

2016 Seefeld (A)

2019 Hauteville (F)

2017 Les Rousses (F)

2020 Dornbirn (A)

2018 Sumiswald BE

2021 Coffrane NE

Isabelle und Jürg Hellmüller: Ein Riesen-Engagement für den OL – ein Riesen-Engagement für die OLG KTV Altdorf! Dafür wird den beiden die Ehrenmitgliedschaft der OLG KTV Altdorf verliehen. Herzliche Gratulation! Als kleines Geschenk erhalten sie ein eingerahmtes Bild.

11. Verschiedenes

- Die Urner Sportlerehrung findet am 24. Februar im Tellspielhaus statt. Deborah Stadler und Anita Kempf werden geehrt.
- OLG KTV Altdorf und OLG Goldau organisieren am 28./29. September 2024 ein Nationales OL Weekend.
- Isabelle Gisler fragt nach, ob ein Pulli der OLG KTV Altdorf und bei einer Teilnahme an den Staffel Venla/Jukola 2024 in Finnland Interesse da wäre.
- Herzlichen Dank allen Fotografen für die zugesendeten Fotos.

Es gibt keine weiteren Wortmeldungen. Präsident Daniel dankt dem ganzen Vorstand für die geleistete Arbeit im vergangenen Jahr und allen Helferinnen und Helfern der Veranstaltungen im vergangenen Jahr. Um 18:25 Uhr schliesst der Präsident den offiziellen Teil der GV. Anschliessend offeriert die OLG den Anwesenden ein feines Nachtessen.

Für das Protokoll:

Mirjam Würsten / Sonja Würsten



Urner OL Cup



27. URNER OL-CUP

KARTE	DATUM	BESAMMLUNG
Galgenwäldli	Mittwoch, 5. April 2023	Kollegi Altdorf, Cafeteria
Schattdorf	Mittwoch, 12. April 2023	Pfadilokal (bei Kirche)
Bodenwald	Mittwoch, 19. April 2023	Feuerwehrlokal Seedorf
Anmeldung	Am Besammlungsort, frei wählbar zwischen 16.30 Uhr und 18.30 Uhr	
Parkplätze	1. Lauf: öffentliche Parkplätze Klausenstrasse 2 2. Lauf öffentliche Parkplätze Dorf (z.B. Haldibahn) 3. Lauf Kloster (bitte Signalisation beachten)	
Teilnehmer	Alle! Kinder und Erwachsene mit und ohne OL-Kenntnisse Es werden vier Bahnen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Längen angeboten.	
Startgeld	Jahrgang 2003 und jünger	CHF 3.00 pro Start
	Jahrgang 2002 und älter	CHF 6.00 pro Start
	Gruppen	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 19. April 2023 erhalten alle Teilnehmenden mit zwei Starts einen Erinnerungspreis.	
Auskunft	Renata Gisler-Bissig; Mail: 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	





Urner Scool-Cup



16. URNER SCHULSPORT-MEISTERSCHAFT ORIENTIERUNGSLAUF

MITTWOCH, 19. APRIL 2023

Besammlung	Feuerwehrlokal Seedorf		
Startzeit	ab 16.30 Uhr gemäss Startliste		
Kategorien	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, 14. April 2023 unter Angabe von Name, Vorname, Jahrgang (bei Teams für beide), Kategorie, Schule, Klasse an scool-cup@olg-ktv-altdorf.ch oder direkt vor Ort am 1. oder 2. Lauf des Urner OL-Cups. Bitte spezielle Startzeitwünsche angeben.		
Startgeld	Die Teilnahme ist gratis.		
Karte	Bodenwald		
Rang-	Direkt nach Laufende (ca. 18.30 Uhr). Die drei Best-verkündigung klassierten pro Kategorie erhalten eine Medaille.		
Schweizerischer Schulsporttag	Die zwei besten Teams der Kategorien M1 und K1 aus der gleichen Schuleinheit qualifizieren sich für den Schweiz. Schulsporttag vom Freitag, 26. Mai 2023 in Brugg.		
Weitere Informationen	Startlisten, Weisungen (ab Montag, 17.04.2023) und Ranglisten unter www.olg-ktv-altdorf.ch oder www.scool.ch		
Auskunft	Michael Cantoni;	Mail:	scool-cup@olg-ktv-altdorf.ch
	Tel: 079 741 56 50		
Veranstalter	OLG KTV Altdorf – www.olg-ktv-altdorf.ch		

Sponsor



Partner / Partner:innen



Beisheim Stiftung



Swiss Orienteering






Jahresprogramm 2023

JAHRESPROGRAMM 2023

OLG KTV ALTDORF

		 Startgeldrückerstattung		
Sa	11.03.	ZJOM *	44. Säulämtler OL / OLG Säuliamt / Wolserholz Obfelden	Rückerstattung*
Sa	18.03.	Nat (Lang)	1. Nationaler OL / OLG Weiskon / Hegiberg	keine Rückerstattung
So	19.03.	Nat (Lang)	2. Nationaler OL / OLC Winterthur / Eschenberg	keine Rückerstattung
Sa	25.03.	NOM	Nacht OL Meisterschaft / OL Biel Seeland / Maileray-Bévilard	keine Rückerstattung
So	26.03.	ZJOM *	50. Luzerner OL / OLV Luzern / Wilibrig Willisau	Rückerstattung*
Sa	01.04.	Nat (Mittel)	3. Nationaler OL / OLG Biberist Solothurn / Martinsflue	keine Rückerstattung
So	02.04.	Nat (Lang)	4. Nationaler OL OL Regio Olten / Roggen	keine Rückerstattung
Mi	05.04.	Mail Programm folgt	Urner OL-Cup / OLG KTV Altdorf / Galgenwäldli	Gratis für Mitglieder
Mi	12.04.	Mail Programm folgt	Urner OL-Cup / OLG KTV Altdorf / Schattdorf Dorf	Gratis für Mitglieder
Mi	19.04.	Mail Programm folgt	Urner OL-Cup / sCOOL-Cup & USSM / OLG KTV Altdorf / Bodenwald	Gratis für Mitglieder
So	23.04.	ZJOM *	49. Galgener OL / OLG Galgenen / Löliwald Pfäffikon SZ	Rückerstattung*
So	30.04.	ZJOM *	27. Nid- und Obwaldner OL / OLG NOW / Dorf Stans	Rückerstattung*
So	07.05.	Nat (Sprint)	5. Nationaler OL / OLG Stäta / Rapperswil	keine Rückerstattung
Sa	13.05.	SSM	Sprint Staffel-OL Meisterschaft / OLV Baselland / Zwingen	bezahlt durch OLG
So	14.05.	SPM	Sprint OL Meisterschaft / OLV Baselland / Laufen	keine Rückerstattung
Sa / So	27./28.05.	Mail Programm folgt	Pfingsttaffel: falls die stattfindet...	bezahlt durch OLG
Sa / So	03./04.06.	Mail Programm folgt	Nachwuchsweekend Region Zug	keine Rückerstattung
So	04.06.	ZJOM *	53. Zuger Frühlings OL / OLV Zug / Stadt Cham	Rückerstattung*
Sa	10.06.	ZJOM *	25. Urner OL / OLG KTV Altdorf / Brennwald Seelisberg	Rückerstattung*
So	25.06.	SOM **	Staffel OL Meisterschaft / OLC Kapreolo / Irchel	Rückerstattung**
So - Sa	16.-22.07.	Swiss O Week	Swiss O Week 2023 Films	keine Rückerstattung
Fr - So	11.-13.08.	3-Tage OL	Aargauer 3-Tage-OL	keine Rückerstattung



Jahresprogramm 2023

	Vereins-OL / OLG KTV Altdorf / ...	Gratis für Mitglieder
So 03.09.	Mail Programm folgt	keine Rückerstattung
Sa 09.09.	MOM	keine Rückerstattung
So 10.09.	Nat (Lang)	keine Rückerstattung
Sa 16.09.	Nat (Mittel)	keine Rückerstattung
So 17.09.	LOM	keine Rückerstattung
So 24.09.	ZJOM*	Rückerstattung*
Sa 30.09.	Nat (Mittel)	keine Rückerstattung
So 01.10.	Nat (Lang)	keine Rückerstattung
Sa / So 14./15.10.	Mail Programm folgt	keine Rückerstattung
So 15.10.	ZJOM*	Rückerstattung*
Sa 21.10.	ZJOM*	Rückerstattung*
So 05.11.	TOM**	Rückerstattung**
Sa 27.01.2024	Mail Programm folgt	Bitte vormerken!

Anmeldung: Für die Anmeldung ist grundsätzlich jeder selber verantwortlich. Weitere Infos unter www.solv.ch > Wettkämpfe > Terminliste.

Bei Fragen/Problemen im Zusammenhang mit Anmeldungen/Reisen Irène oder Walter Baumann kontaktieren (041 871 16 85; twbz@bluewin.ch).

Startgelderückerstattung: für OLG-Mitglieder bis 20 Jahre und Start unter OLG KTV Altdorf. Abrechnung erfolgt Ende Saison durch den Kassier.

* **ZJOM-Läufe** (Zentralschweizer Jugend-OL-Meisterschaften; www.zsolv.ch > ZJOM): Übernahme der Startgelder der ZJOM-Kategorien

** **Schweizermeisterschaften Team / Staffei:** Übernahme der Startgelder für Mitglieder bis 20 Jahre, wenn mind. 2 von 3 Läufer OLG-Mitglieder sind.

Reisekosten / Fahrkosten: Es werden keine Reisekosten entschädigt. Bitte individuell Fahrgemeinschaften bilden.

25.01.23 / WB



OLG KTV ALTDORF

ERTRAG	Budget 2022	Rechnung 2022	Budget 2023
Mitgliederbeiträge	5'050.00	5'415.00	5'300.00
OLG Aktive	2'100.00	2'160.00	2'100.00
OLG Junioren	250.00	420.00	400.00
OLG Familien	2'100.00	2'240.00	2'200.00
OLG Passivmitglieder (Gönner)	600.00	595.00	600.00
Veranstaltungen	1'750.00	6'028.55	1'300.00
OL-Cup	1'350.00	2'389.75	400.00
sCOOL-Cup	400.00	101.30	400.00
Regionaler OL	0.00	0.00	0.00
Nationaler OL	0.00	0.00	0.00
Andere organisierte Veranstaltungen	0.00	3'537.50	500.00
Beiträge Dritter	4'050.00	3'825.00	4'800.00
Beiträge Bund (J+S)	1'500.00	813.00	1'000.00
Beiträge Kanton (Swisslos)	1'500.00	1'688.00	2'500.00
Beiträge Gemeinde	1'000.00	1'260.00	1'250.00
Spenden	50.00	64.00	50.00
Kartenverkauf	200.00	256.50	600.00
Eigene Karten	100.00	64.00	100.00
Karte Seelisberg	100.00	192.50	500.00
Materialverkauf/-verleih	100.00	0.00	100.00
Materialverkauf	50.00	0.00	50.00
Materialvermietung	50.00	0.00	50.00
Zinsen	0.00	2.75	0.00
Zinsgutschriften	0.00	2.75	0.00
Total Ertrag	11'150.00	15'527.80	12'100.00
Total Aufwand	15'750.00	14'444.97	15'400.00
GEWINN / VERLUST	-4'600.00	1'082.83	-3'300.00





OLG KTV ALTDORF

BILANZ

	Bilanz per 31.12.2021	Bilanz per 31.12.2022
AKTIVEN		
Umlaufvermögen	41'071.49	42'654.32
Kasse	0.00	0.00
Raiffeisen CH45 8080 8007 3396 4339 2	30'564.19	31'144.27
UKB CH16 0078 5000 0189 5914 2	10'507.30	11'510.05
Transitorische Aktiven	0.00	0.00
Anlagevermögen	2.00	2.00
OL-Material	1.00	1.00
OL-Karten (eigene)	1.00	1.00
OLG Dresses	0.00	0.00
OLG Trainer	0.00	0.00
OLG T-Shirts	0.00	0.00
TOTAL AKTIVEN	41'073.49	42'656.32
PASSIVEN		
Fremdkapital	0.00	500.00
Transitorische Passiven	0.00	500.00
Rückstellungen	3'000.00	3'000.00
Rückstellung Karten	3'000.00	3'000.00
Rückstellung Herbstlager	0.00	0.00
Rückstellung Diverses	0.00	0.00
Eigenkapital	38'073.49	39'156.32
Vereinskapital per 01.01.	37'583.05	38'073.49
Gewinn / Verlust	490.44	1'082.83
TOTAL PASSIVEN	41'073.49	42'656.32





OLG KTV ALTDORF

MITGLIEDER UND MITGLIEDERBEITRÄGE 2022 / 2023

	Stand MV 2022	Stand MV 2023	Differenz
Aktive (18. Altersjahr erfüllt)	48	49	1
> Mitgliederbeitrag CHF 45			
Junioren (18. AJ noch nicht erfüllt)	12	19	7
- davon 14. Altersjahr erfüllt	4	5	1
- davon 14. Altersjahr nicht erfüllt	8	14	6
> Mitgliederbeitrag CHF 30			
Familien	(27)	(28)	(1)
Total Personen	78	85	7
- davon 14. Altersjahr erfüllt	59	64	5
- davon 14. Altersjahr nicht erfüllt	19	21	2
> Mitgliederbeitrag CHF 80			
Passive / Gönner	17	17	0
> Mitgliederbeitrag CHF 35			
Ehrenmitglieder	3	3	0
- Dolfi Kempf			
- Christof Abegg			
- Walter Baumann			
> Mitgliederbeitrag CHF 0			
Total Mitglieder	158	173	15





Ur-Schwyzer OL-Weekend 2024



Axenstein & Stoss SA 28.& SO 29. September 2024

Ja, es dauert «nur» noch knapp zwei Jahre bis zum Nationalen OL-Weekend 2024 😊. Die OLG KTV Altdorf und die OLG Goldau führen Ende September 2024 bekanntlich gemeinsam diesen Grossanlass im Raum Innerschwyz durch.

Die ersten Abklärungen mit dem Kanton Schwyz führten wir bereits 2018. Die Begehung der heiklen Laufgebiete Trölinger- und Chruterenwald auf dem Stoos liegen auch schon mehr als ein Jahr zurück. Aufgrund der Abmachungen müssen wir zwar mit Einschränkungen rechnen, der Lauf ist aber grundsätzlich möglich.

Wenn du diese Zeilen liest, ist das Gesuch beim Kanton Schwyz bereits eingereicht. Wir hoffen auf eine zügige Behandlung des Gesuchs, damit wir den Vertrag mit Swiss Orienteering im Sommer 2023 unter Dach und Fach bringen können. Die Karte Stoos-Klingenstock wurde in diesem Herbst bereits neu aufgenommen. Die Karte Axenstein wird im kommenden Jahr überarbeitet und aktualisiert. Im nächsten Jahr stehen weitere Vorbereitungsschritte an. Die Bahnleger-Teams planen ihre Laufkonzepte und wollen bis Ende Jahr die Bahnen grossmehrheitlich gelegt haben.

Thomas Wey und ich als Co-Laufleiter danken alle Ressortchefs, die bereits zugesagt haben oder sich zukünftig positiv äussern, wenn wir sie anfragen. Noch sind einige Ressorts offen.

Und wir freuen uns, dass wir auch auf DICH als Aktiv- oder Passiv-Mitglied der OLG KTV Altdorf bzw. der OLG Goldau am letzten September-Wochenende 2024 als Helferin, als Helfer zählen dürfen!



Ur-Schwyzer OL-Weekend 2024

Eine erste Übersicht der wichtigsten Positionen:

	Sa 28. September 2024	So 29. September 2024
Karte	Axenstein	Stoos – Fronalpstock
Laufleiter	Kusi Truttmann	Thomas Wey
Bahnleger/in	Deborah Stadler Patrick Würsten	Lilian Beeler Thomi Stüdeli
Kontrollleur	Kornel Ulrich	Yves Aschwanden
Auswertung	Mike Arnold & Marcel Würsten	
Start	Daniel Würsten	
Ziel	Martin Pillat & Thomas Hodler	
WKZ	Aula & 3-Fachturnhalle MPS Ingenbohl	Fronalphalle Stoos
Kartenaufnehmer	Urs Steiner	Hubi Klausner
Stand	Überarbeitung Frühjahr / Sommer 2023	Neu-Aufnahme Herbst 2022
Massstab	1:10'000 Massstab 1:7'500 für einige Kategorien wird beantragt.	1:15'000 / 1:10'000

Wir informieren euch jeweils in den Clubzeitschriften über den weiteren Verlauf der Vorbereitungen.

Kusi Truttmann / OLG Goldau



Trainingsabenteuer Portugal

Bereits 2020 reiste ich (Marcel) mit Patrick aus einer Schnapps Idee heraus für einige Tage nach Spanien um mehrere OL-Trainings sowie WRE Läufe zu absolvieren. Letzten Herbst stellte sich die Frage, ob und wann es wieder in den Süden zum Trainieren geht. Nach initialen Terminkollisionen fanden wir ein paar Tage und über unsere Erlebnisse berichte ich hier.

Freitag 3. Februar

Kurz nach dem Mittag ging unser (Patrick und Marcel) Flug nach Lissabon. Wir schauen uns noch etwas die Stadt an, bevor Mirjam am Sonntag nach fliegt und wir ins OL Trainingsgebiet fahren. Sie muss die Stadt leider auslassen, da sie zu diesem Moment noch für die Uni am Langlaufen im Engadin ist.

In Lissabon gelandet, geht es mit der Metro in die Stadt, wo auch unser Hotel für zwei Nächte liegt.. Ohne genaue Adresse wäre die Unterkunft kaum zu finden, denn aussen ist es ein unscheinbares Haus

aus dem 18 Jahrhundert und abgesehen vom Klingelschild ohne Hinweis auf ein Hotel. Im vierten Stock (natürlich gibt es kein Lift ☺) gibt es dann ein kleines, aber wunderschönes Hotel.

Nachdem wir eing检ekt und unser Gepäck deponiert hatten, ging es in die Stadt. Als Erstes besuchten wir die Sé de Lisboa, die Kathedrale von Lissabon. Im 12 Jh. auf den Ruinen einer Moschee erbaut, gilt sie als älteste Kirche der Stadt und wurde mehrfach wieder aufgebaut, z.B. nach dem grossen Erdbeben von 1755. Anschliessend gingen wir ins Castelo de São Jorge, von welchem man einen wunderbaren Blick über die Stadt hat. Hier konnten wir von den Burgmauern aus einen tollen Sonnenuntergang bewundern. Sobald die Sonne untergegangen ist, wurden die sommerlichen Temperaturen einiges frischer und wir machten uns via ein Restaurant in der Stadt zurück ins Hotel, wo wir den nächsten Tag planten.





Trainingsabenteuer Portugal

Samstag 4. Februar

Der zweite Tag in Lissabon begann bereits früh. Um 6:50 verliessen wir das Hotel, um zum Tram 28E zu kommen. Dies deshalb, da zu dieser Uhrzeit noch keine anderen Touristen im Tram sind und wir so zum Sonnenaufgangsspot fahren können. Die Tram Linie 28E fährt quer durch Lissabon an unzähligen Sehenswürdigkeiten vorbei. Dabei werden auf dieser Linie nur gelb leuchtende Remodelado Trams aus den 1930er-Jahren mit Holzinterieur eingesetzt, welche in anderen Städten wohl schon lange nur noch im Museum zu finden wären. Die Beschleunigung und Bremsen dieser Trams lassen sich mehr mit einem sportlich gefahrenen Tesla vergleichen als mit einem Tram in der Schweiz. Doch die Schienen durch extrem enge Gassen, kleine Radien sowie viele und starke Steigungen würden die meisten modernen Trams alt aussehen lassen.

Wir fahren bis zum Miradouro das Portas do Sol, wo wir einen fantastischen Blick auf den Sonnenaufgang haben. Zurück im Hotel geniessen wir das reichhaltige Frühstücksbuffet, bevor unser Touristentag in Lissabon wirklich losgeht.

Wir machen eine kleine Tour durch Lisabon. Von Mosteiro dos Jerónimos, einem eindrücklichen Kloster aus dem 15. Jh. sowie die angrenzende Kirche Santa Maria de Belém, bis zum Tejo und der Ponte 25 de Abril, einer der Golden Gate Bridge ähnlich sehenden Brücke über den Tejo sehen wir uns die Stadt an. Beim Praça do Comércio erleben wir die bewegende Geschichte Lissabon, bevor wir eine weitere Tour zu verschiedenen Aussichtspunkten (Miradouro da Graça, Miradouro da Senhora do Monte, dann via den Asendor do Lavra sowie Asendor da Glória (zwei Standseilbahnen) auf die andere Seite der Stadt zum Miradouro de São Pedro de Alcântara wo wir einen Blick auf die bereits besuchten Aussichtspunkte werfen konnten). Den Tagesabschluss genossen wir mit einem top Z'Nacht ganz in der Nähe unseres Hotels auf in einer Roof Top Bar mit fantastischem Blick über die Stadt bei (fast) Vollmond. Und so schnell geht der Tag auch schon wieder vorbei.

Sonntag 5. Februar

Nachdem wir die letzten beiden Tage Lissabon erkundet haben, heisst es heute das Hotelzimmer räumen, Mirjam vom Flughafen abholen und ab geht es Richtung Castelo de Vide, denn wir sind hier in Portugal primär wegen des OLs und nicht als Städtetrip (davon würde ich an dieser Stelle wohl nicht berichten ☺). Aber als Erstes begannen wir den Tag mit einem gemütlichen Jogging durch die (fast) menschenleere Stadt. Dann genossen wir noch einmal das fantastische Frühstücksbuffet unseres Hotels. Für den



Trainingsabenteuer Portugal

Weg zum Flughafen machten wir noch einen Umweg über die Pastéis de Belém ungefähr beim Mosteiro dos Jerónimos, dort holten wir noch einmal eine grosse Packung Pastel de nata, einem Blätterteigtörtchen mit Pudding, welches bereits vor dem 18 Jh. von den Mönchen des Mosteiro dos Jerónimos hergestellt wurde und in zwischen vieler Orts erhältlich ist. Aber die Originale schmecken am Besten. Falls ihr einmal dort seid, probiert die auf jeden Fall! Eine längere Busfahrt über teils sehr schlaglöcherige Strassen später sind wir am Flughafen und warten auf die Ankunft von Mirjam. Einen Moment lang war heute Morgen unklar, ob sie überhaupt mit dem geplanten Flug ankommen würde, denn der Flug wurde überbucht und ihr konnte beim Check-in kein Sitzplatz mehr zugewiesen werden. Ohne die 400.- Entschädigung dafür mit dem geplanten Flug landete Mirjam dann jedoch trotzdem in Lissabon.

Wir versuchten unser Mietauto für die nächsten Tag in Empfang zunehmen, aber die für die Vorzahlung verwendete Kreditkarte wurde vom Vermieter abgelehnt. Eine weitere Kreditkarte verweigerte (mutmasslich wegen Betrugsschutz) den Dienst. Nach langem hin und her wurde dann der Vertrag geändert, Junglenkerzuschlag bezahlt und mit der Kreditkarte von Patrick bezahlt. Beim Schlüsselausstellen dann das nächste Problem, der erste Typ hatte den neuen Vertrag unter altem Namen gemacht und so gab es ein längerer Versuch dies anzupassen. Mit gut 90 Minuten Verspätung ging die Fahrt ins portugiesische Hinterland dann los und wir fuhren die 200km nach Castelo de Vide, wobei wir unterwegs noch unsere Trainingskarten für die nächsten Tage in Empfang nehmen durften.

In Castelo de Vide angekommen zeigte sich, was uns die nächsten Tage noch begleiten wird, die Suche nach einem öffentlichen Parkplatz ist nicht ganz einfach. Denn einen



Parkplatz bei der Wohnung gibt es nicht. Diese befindet sich nämlich in den engen Gassen von Castelo de Vide. Bei/Nach der Wohnungsübergabe dann ein riesen Schock, unser AirBnb hatte trotz anders lautender online Beschreibung keine Küche. Wobei keine Küche auch falsch ist, es hat eine Mikrowelle, ein Waschbecken und ein paar Gläser/Teller/Ga-



Trainingsabenteuer Portugal

beln/Messer. Auch Platz für mehr Kulinarik ist nicht vorhanden. Eine entsprechende Nachfrage bei der Vermieterin ergab, dass nur die 2 Bett Wohnung einen Kochherd hatte. Die ist die gesamte Woche frei und wir könnten diese für 60 Euro pro Nacht dazu buchen. Nachdem eine Antwort unsere Seites etwas länger dauerte wurde der Preis auf 50 Euro pro Nacht gesenkt. Wir entschieden uns trotzdem dagegen, da wir dies nur für eine zusätzliche Küche zuviel fanden und die zusätzlichen Kosten (die wir nun so oder so haben werden), lieber in den umliegenden Restaurants ausgeben.

Nach der Wohnungsübernahme fuhren wir etwa 15 Minuten zu unserem ersten Training. Ein Sprinttraining auf der Karte "Povoa e Meadas", der erste längere Teil im Gelände und einen Schlussteil in Urbanem Gebiet (kleines Dörfchen). Aufgrund des baldigen Sonnenuntergangs entschieden wir, den Dorfteil wegzulassen und uns auf das halb offene, felsige Gelände zu konzentrieren. Bereits zu den ersten Posten wurden die ersten Fehler begangen und es zeigte sich, die kleinen Holzpfähle, welche die Postenstandorte markieren, sind schwierig zu sehen und selbst beim richtigen Objekt muss die Postenbeschreibung genutzt werden, um die Markierung zu sehen. Abgesehen von den Dornen, welche es an wenigen Stellen hatte, freuten sich alle über das Training, bei einem schönen Sonnenuntergang.

Doch der Tag ist noch nicht ganz zu Ende. Nach dem Training fahren wir den morgigen Zmorgen einkaufen und suchen nach einem Restaurant, welches heute Sonntag noch offen hat. Wir fanden eines und konnten uns gut Verpflegen. Zurück in unserer Wohnung beschäftigten uns noch zwei Themen, wann wir wo was essen werden und wie



die Klimaanlage zum Heizen gezwungen werden können. Die Wohnung ist definitiv auf dem portugiesischen Sommer ausgelegt und aktuell doch etwas sehr kühl. Auch wenn es am Tag 17°C wird, und in der Sonne vermutlich mehr, sinken die Temperaturen bei Sonnenuntergang rasch in den einstelligen Bereich. Immerhin hat es Wolldecken für etwas mehr Wärme im Bett.



Trainingsabenteuer Portugal

Montag 6. Februar

Bevor wir heute ins Training fahren, muss Mirjam Punkt 10 Uhr Schweizerzeit (9 Uhr hier in Portugal) sich für Wahlmodule im Sommer an der Uni einschreiben. Natürlich schafft sie das Modul zu bekommen, welches sie im Voraus anvisiert hatte. Auf dem Weg ins Training statteten wir dem Supermarkt einen weiteren Besuch ab, wo wir unser Z'Mittag und Z'Nacht besorgten.

Im Training "Micro" in "Amieira" konnten wir in ähnlichem Gelände wie gestern laufen, wobei die Büsche etwas besser belaufbar waren. Auch hier zeigte sich, wenn man nicht zu 100% den absolut perfekten Postenstandort bereits beim Anlaufen im Kopf hat, sucht man die kleine Postenmarkierung oft so lange, bis man den Standort wirklich im Detail kennt.



Aufgrund der Nähe kehrten wir für das Mittagessen in unsere Wohnung zurück. Es gab Fajitas, denn die kann man nur mit einer Mikrowelle zubereiten. Nach dem Mittag fuhren wir 15 Minuten zum nächsten Training. Als wir das Training starten wollten, bemerkten wir, dass wir zum Parkplatz eines anderen Trainings navigierten. Da wir die entsprechenden Karten nicht dabei

hatten, mussten wir uns wenige Kilometer nach Osten verschieben. Da die Wege zu den Trainings zwar teilweise richtige Wellblechpisten sind, aber wir trotzdem mit unserem Mietauto nicht einfach Offroad fahren können, wurde daraus dann schnell eine 10-minütige Autofahrt. Beim korrekten Platz angekommen starteten wir direkt. Für einmal alle zusammen, denn die Trainingsform "Diamonds" resultierte in einer individuellen Bahn für jeden von uns. Man sollte sich nur nicht von den Anderen ablenken lassen. Das Gelände war wieder technisch ziemlich fordernd und der eine oder andere Umweg liess sich nicht vermeiden.

Zum Z'Nacht versuchten wir Tortellinis mit Tomatensauce zu machen. Trotz den bescheidenen Mitteln wurden diese ganz gut.



Trainingsabenteuer Portugal

Dienstag 7. Februar

Fürs Training heute fahren wir zur Karte Lapa. Dies ist eine reduzierte Karte. Das heisst nur Braun, Blau und Schwarz (sowie die übelsten Dickichte) sind auf der Karte. Dort machen wir am Morgen ein Attackpoint Training. Schnell zeigt sich, dass das technisch sehr anspruchsvolle schnell frustrierend sein kann, wenn die Markierungspfähle nicht findet, weil man am falschen Ort sucht oder einfach blind ist.



Nachdem wir bis jetzt noch keine einzige Wolke in Portugal entdecken konnten, ziehen im Verlauf des Tages doch viele davon über den Himmel. Boten von schlechtem Wetter? Bis jetzt ist es nur etwas windig und ohne Sonne auch etwas kühl.

Nach dem Picknick im Auto machen wir ein kleines Fotoshooting, damit unsere Insta-Follower etwas zu sehen bekommen. Anschliessend geht es auf ein "Controllpicking" Training. Also einfach ein Training, bei welchem ganz viele Posten gesammelt werden wollen. Auch hier zeigt sich, findet man die Posten, ist das Gelände wunderschön, wenn nicht überdeckt der Frust die Schönheit des Geländes etwas. Doch die Abgelegenheit und das Gelände finden auch andere toll, zum Beispiel eine Herde portugiesischer Mutterkühe mit ihren Kälbern. Aber diese wollen lieber das Ganze für sich allein sein. Und so findet man jemand auf jedem Fels kurz in die Ferne spähen, ob die Tiere in der entsprechenden Richtung zu finden sind und ob man die Region nicht eher meiden und die Posten auslassen sollte. Zum Z'Nacht probieren wir, wie gut Toni's Pizza sind. Gar nicht schlecht, und in Anbetracht des Preises kann man noch viel weniger sagen.

Mittwoch 8. Februar

Wie sich gestern bereits angekündigt hatte, ist das Wetter heute nicht sonderlich einladend zum Trainieren. Es ist kalt, nass und windig, als wir im ersten Training des Tages eintreffen. Das Gelände scheint fantastisch, doch die Motivation will irgendwie nicht so



Trainingsabenteuer Portugal

richtig kommen. Nachdem sich jemand zusammengenommen hatte und zum Training starten wollte, kam die Person schnell wieder zurück. Nur ein paar Meter vom Start und auf dem Weg zu den ersten Posten befindet sich eine Herde portugiesischer Kühe. Bei der ersten Bewegung der Kühe werden die Beine in die Hand genommen und ein Sprint zurück zum Auto gemacht. Die



Motivation ist nun bei allen weg, denn mit diesen grossen Kühen will sich niemand anlegen. Da sind ihre Schweizer Kollegen viel gemütlicher. Nach ein paar Minuten entscheiden die Herren ein Partnertraining auf einer kürzeren Runde, ohne den Startteil und entsprechend ohne Kühe zu machen. Hier zeigt sich das fantastische Gelände. Schade, haben wir wegen des Regens unser Handy im Auto gelassen. Aber auch hier muss man technisch ganz genau laufen und darf den Kartenkontakt nie verlieren, ansonsten wird das Auffangen zur noch grösseren Challenge. Gegen Ende der Runde trocknet es langsam und der Weitblick vom zweitletzten Posten über das gesamte Gelände ist phänomenal.

Nachdem wir uns zu Hause mit Fajitas gestärkt haben, geht es am Nachmittag ins historische Städtchen Marvão. Hoch auf einem steilen Hügel gelegen und mit den riesigen Festungsmauern sieht man es von Weitem. Nachdem wir ein Halbfinal und Final eines KO-Sprints gelaufen sind (hier ganz ohne Postenmarkierungen), wollen wir noch ein Video des Finals drehen. Da wir nur eine Postenflagge fürs Fotoshooting dabei haben, müssen wir schauen, dass es keinen Shot gibt, bei welchem zwei Posten zu sehen sind und entsprechend gibt es viele Perspektivenwechsel. Der Ausblick ist genial, der stärker werdende Wind macht das ganze Unterfangen etwas frisch und so sind wir froh, wenn die letzten Szenen des Zieleinlaufes gefilmt sind und wir ins warme Auto zurückkönnen. Den Rest des Abends beschäftigt und der Schnitt dieses Video, wobei es dazwischen noch Pasta aus der Mikrowelle gibt.



Trainingsabenteuer Portugal

Donnerstag 9. Februar



Das Wetter ist wieder super und so freuen wir uns auf das Training in Herdade do Pereiro. Kurz nach dem Morgenessen haben wir erfahren, dass diese Karte und das Postennetz unseres Trainings dieselbe wie auch den morgigen Modelevent für die kommenden World Ranking Event Läufe vom Samstag und Sonntag ist. Am Morgen machen wir ein Training, welches

sich "Moment" nennt und wo man sich auf den aktuellen Punkt konzentrieren muss. Mit Karte hin und her wenden gibt es auch immer wieder Korridor-OL-Passagen ohne Postenstandorte zu meistern. Nach einem Picknick vor Ort machen wir am Nachmittag noch das "Intervalls" Training, wo es immer wieder ein paar Posten anzulaufen gibt, dann ein Ziel, ein kurzer Weg zum nächsten Start und los geht es wieder. Mit dem Wissen, dass wir morgen wieder hier sein werden und um uns bei steigender Müdigkeit etwas zu schonen, machen wir davon nur einen Teil, denn den Rest können wir morgen absolvieren.

Freitag 10. Februar

Als erstes fahren wir heute zum Schwimmbad von Santo António das Areias, dem Ort, wo wir morgen den Sprint haben werden und holen dort unsere Startnummer sowie die Modeleventkarten. Auf die Frage, ob es denn noch weitere Informationen zu den Läufen gibt, wurde dies verneint. Alles, was es geben werde, sei bereits auf der Website. Nun gut, es gibt eine Seite mit den GPS-Koordinaten die wir anfahren werden, wir kennen seit gestern Abend die Startzeiten, wissen dass es nicht weit zum Start ist, dass es für den Sprint eine Quarantäne gibt sowie die Distanz/Postenangabe für jede Kategorie. Also was braucht man für einen WRE Event schon mehr Infos...



Trainingsabenteuer Portugal

Nachdem wir die Sachen hatten, fuhren wir nochmals auf die Karte von gestern, die wie bereits erwähnt auch die Modeleventkarte ist. Wir entscheiden uns, einfach den restlichen Teil der Trainings von gestern zu absolvieren. Waren wir gestern noch die ersten auf dem Parkplatz, sind heute schon eine ganze Serie an Läufern da und so sieht man unterwegs immer wieder andere Läufer und man ist definitiv nicht mehr so einsam im nirgendwo wie die letzten Tage. Nachdem wir unsere Runden beendet hatten, fuhren wir zurück zu unserer Wohnung fürs Zmittag. Das Nachmittagsprogramm sah vor allem nach Erholung aus. Als zehntes und letztes Training hatten wir noch die Sprintkarten von Castello de Vide, also dem Ort, wo wir unsere Wohnung haben. Ich konnte es mir also nicht nehmen lassen, den Ort mit der OL-Karte zu erkunden und die Bahn abzulaufen. Aber dies in einem relativ gemütlichen Tempo. Die Burg ist faszinierend, nicht nur sind einige Höhenmeter zu ihr hoch zu bewältigen, in ihr gibt es auch noch aktiv bewohnte Häuser und sie ist einfach wie ein normaler Ortsteil.

Samstag 11. Februar

Heute Morgen haben wir den WRE Middle Lauf in Vale do Lobo, nicht sehr weit zu fahren von Castello de Vide. Dort angekommen merken wir schnell, hier bläst ein zügiger Wind und es ist ziemlich kalt. Anstelle von einem Platz auf der Wiese entscheiden wir uns, unser Auto als Garderobe und Aufenthaltsort zu nutzen, da es Schutz vor dem kalten Wind bietet. Ich bin der Erste von uns 3, der zum Start muss. Ich entscheide mich, zusätzlich ein langarm Thermoshirt anzuziehen und selbst so habe ich vor dem Start durch den Wind nicht besonders warm. Sobald ich aber gestartet bin, merke ich davon jedoch nicht mehr viel und ich versuche mich auf dem Lauf zu konzentrieren. Doch bereits zum 2. Posten zeigt sich, dass in diesem Gelände auch nur minimal ungenaues Laufen sofort zu längerem Zeitverlust führen kann. In der Folge mache ich noch einen Bogen zu Posten 4, in dem ich zu wenig sinke und nun den Posten von oben durch das Dickicht anlaufen muss. Etwas überrascht, aber nicht weiter verwundert war ich also kurz vor Posten 6, als der Läufer, welcher 2 Minuten hinter mir startete, mich bereits eingeholt hatte. Doch bereits die nächsten paar Meter zeigten, dass es unmöglich ist, nun einfach diesem zu folgen, war sein Lauftempo doch einiges schneller als meines und er meiner Physis deutlich überlegen. Über die nächsten Posten wiederholte sich immer wieder dasselbe Spiel, er rannte mir davon, bis ich ihn nicht mehr sehen konnte und plötzlich war er wieder da, beziehungsweise kam von hinten, da er einen Posten



Trainingsabenteuer Portugal

nicht ganz so schnell gefunden hatte. Insbesondere dass ich ihn nach dem längeren Riemen zu Posten 14 beim Weglaufen wieder sah, motivierte mich noch etwas schneller zu laufen. Doch das ging prompt in die Hosen und so war ich bei Posten 15 zuerst bei der Kuppe mit Fels anstelle dem Stein etwa 20m südlich davon. Tja, so verliert man schnell eine halbe Minute. Für einmal dachte er sich, er könne einfach mir Folgen und so folgte er mir zum falschen Objekt. Doch nach dem Posten rannte er mir noch viel schneller davon als zuvor und so sah ich ihn bis im Ziel nicht mehr. Prinzipiell bin ich mit dem Lauf ganz zufrieden, so habe ich die Mehrheit der Posten ziemlich präzise getroffen, auch wenn einige unnötige Fehler zu beklagen sind.

Nachdem ich zurück im Ziel bin, treffe ich noch kurz auf Mirjam, die sich gerade auf den Weg zum Start macht. Ich ziehe mir Trainer und Winterjacke an, schnappe mir mein Handy und gehe zurück zum Ziel. Patrick ist etwa eine Viertelstunde nach mir gestartet, vielleicht erwische ich ihn für ein Bild oder eine Insta-Story für unsere Follower 😊. Die Minuten verstreichen und Patrick kommt noch nicht, doch Mirjam startet in der zwischenzeit. Nur kurz darauf läuft Patrick etwas frustriert ins Ziel ein. Da hat wohl jemand noch ein paar Fehler mehr zu beklagen als ich. Gemeinsam geht es zurück zum Auto, um auch etwas Z'Mittag zu essen. Ein Blick auf die Live-Rangliste sagt, dass bei der Damen Elite die Führende gut 33 Minuten brauchte und einen guten Abstand zu ihren Verfolgerinnen hat. Auch in Anbetracht der Wette zwischen Patrick und Mirjam, dass es für die Top 25 einen Champagner gibt, erwarte ich sie also mit einer Zeit um 35 Minuten +. Entsprechend dem mache ich mir auf den Weg Richtung Ziel. Als ich da ankomme, werde ich jedoch nicht sonderlich freundlich begrüsst, denn





Trainingsabenteuer Portugal

Mirjam lief in glatt 33 Minuten die aktuell schnellste Zeit und ist wenig erfreut, dass niemand auf sie beim Zieleinlauf wartete. Sorry!!! Nach dem Picknick zum Z'Mittag fahren wir eine gute halbe Stunde nach Santo António das Areias, wo am späteren Nachmittag der zweite WRE Lauf, ein Sprint stattfinden sollte. Wir wissen nur, 15:30 soll die Quarantäne schliessen und wir haben ein paar Koordinaten, zu welchen wir fahren. Dort angekommen sind wir nicht allein und ein Grossteil der Strasse ist bereits zugeparkt. Auch wir stellen unser Auto an den Strassenrand und erkunden die Umgebung, wo denn nun die Quarantäne sein sollte. Der Start für den Lauf, welcher gerade aufgebaut wird, ist da einfacher zu finden.

Mit der Zeit wird klar, dass die Quarantäne der Fussballplatz ist, neben welchem wir parkiert haben. Doch es gibt weitere Unklarheiten und beim Eingang stauen sich die Leute. Es wollen viele Läufer in die Quarantäne, doch der Veranstalter hat nur eine Startliste der Elitekategorien, wo er die Läufer abstreicht, welche in die Quarantäne gingen. Es wollen jedoch auch nicht Eliteläufer in die Quarantäne, da es nirgends eine Info gab, dass diese nur für Eliteläufer gelte. Irgendwann entschieden wir uns auch in die Quarantäne zu gehen und dort zu warten. Die Tribüne eignet sich als Quarantäne hervorragend, da man von ihr einen perfekten Blick ins Startgelände hatte. Als dann meine Startzeit näher kam und ich umgezogen hatte, konnte ich die inzwischen unbeachtete Quarantäne verlassen und das Gepäck direkt in unserem Auto deponieren, bevor ich vor der Quarantäne noch etwas einlaufe. Den Start verpasse ich grandios und renne erst einmal zu Posten 2 anstelle von 1 und auch nachher melden sich meine müden Beine. Der Sprint ist abgesehen von den mit grossen Gittern rigoros erstellten Sperrgebieten relativ wenig herausfordernd und für die Routen ist es primär entscheidend, wie schnell man unterwegs ist, da diese oft nahezu identisch lang sind.

Nach dem Sprint gehen wir dann noch zur Siegerehrung der heutigen





Trainingsabenteuer Portugal

WRE-Läufe beim Ziel des Sprints, da Mirjam mit ihrem super Lauf heute Morgen den 4. Platz sichern konnte. Der Politiker, welcher anschliessend eine Rede hielt, hat jedoch sein Zielpublikum etwas verfehlt. Nach 2 Sätzen auf Englisch wechselte er ins portugiesische, obwohl die einzigen Zuschauer jene Klubs waren, welche jemand unter den Top 5 hatten (nur Elite), also OK Linne (Club aus Uppsala, mit einem sehr internationalem Elite Team vor Ort), ein Team aus der Ukraine und wir. Aber man wollte ja nicht unhöflich sein und einfach weglaufen und so warteten wir noch 5 Minuten länger, bevor wir zurück zu unserer Wohnung fahren.

Sonntag 12. Februar

Der letzte Wettkampf steht heute auf dem Programm. Da dieser zwar noch in der Region jedoch schon etwas weiter entfernt ist, packen wir alles und geben die Wohnung bereits am Morgen vor dem OL ab, da wir die nächste Nacht in Lissabon verbringen werden. Wir sind zwar für unsere Startzeiten schon relativ früh vor Ort, aber trotzdem sind wir bei den letzten und so müssen wir rund 600m vor dem Wettkampfbereich auf der Strasse parkieren. Für mich war der Lauf schon bald zum Vergessen, nicht nur wurde ich bereits beim 3. Posten vom Läufer 2 Minuten nach mir überholt, obwohl ich gefühlt noch keinen Fehler gemacht habe, ich driftete zu Posten 8 etwas zu weit nach links, passierte einen Sattel weiter links, als ich dachte, kontrollierte den Kompass zu wenig und war entsprechend für viel zu lange Zeit im Nix und hatte keine Ahnung, was ich genau falsch gemacht habe. Viel Zeit verloren und schwere Beine erschwerten den weiteren Lauf und so kumulierte sich die verlorene Zeit nach und nach. Zwar schaffte ich es noch knapp unter einer Stunde zurück, aber viel schön zu reden gibt es hier nicht.

Nachdem ich zurück war, begann das warten und bald schon startete Patrick als absolut letzter Läufer: "Du weisst, dass du der absolut Letzte bist, wenn es am Start niemand mehr hat, noch genau eine Postenbeschreibung, noch genau eine Karte und jedes Gatter direkt hinter dir abgebaut wird". Durch die vielen Eliteläufer hatte bereits Mirjam eine Stunde zuvor das Erlebnis, das nur Damen und Herren Elite sich im Minutentakt abwechselten und keine weiteren Läufer mehr starteten. Heute wollte ich in jeden Fall Mirjam nicht mehr verpassen, auch wenn sie Bestzeit laufen sollte. Das habe ich jedenfalls geschafft, aber da bereits stärkere Läuferinnen vor ihr gestartet waren, gab es diesmal keine provisorische Poleposition für sie. Aber immerhin am Schluss ein super



Trainingsabenteuer Portugal



Top 10 Ergebnis. Definitiv nicht als letzter kam dann Patrick von seinem Lauf zurück. Heute hat er es viel besser gefunden und weniger Fehler gemacht als ich.

Nach dem Lauf fuhren wir noch die rund 200km nach Lissabon, wo wir das Auto am Flughafen abgaben. Eigentlich wollten wir Mirjam noch die tolle Aussicht und der Sonnenuntergang zeigen, doch das Wetter machte

uns mit den vielen Wolken und zwischenzeitlichen Regen einen Strich durch diese Rechnung. Immerhin gab es am Abend noch Burger und Glace in der Stadt ☺.

Montag 13. Februar

Unser letzter Tag in Portugal für diese Reise. Wir verlassen unser Hotel nach dem Z'Morgen und nehmen die Metro für den Weg an den Flughafen. Ohne grosse Probleme und mit einem ruhigen Flug bei bester Sicht auf die Pyrenäen und die Alpen geht es zurück in die Schweiz, wo bereits die Arbeit oder Prüfungen auf uns warten.





Willi und Walti fraget us...

... Othmar Stöckli

Das steht auf meiner ID: CONFEDERAZIUM SVIZRA, 190 cm (was auch noch stimmt), 1969, M (und ich habe keine Absichten, dies zu ändern), und noch viele Dinge mehr.

Da findet ihr mich auf der Rangliste: z. Bsp. am Engadin Skimarathon, als Klassischläufer, oder am Birkebeiner (N)

Damit verdiene ich mein tägliches Brot: v.a. mit dem Investieren in und Verwalten von Immobilien im Auftrag von Pensionskassen und einer Versicherung.

Nebst dem Schuften mache ich noch: Lesen, Langlauf und Rollski, Seekayak, Gärtnern.

Wann war deine letzte Teilnahme an einem OL? Hmm, vielleicht der Karrimor in Grimentz Mitte der 1990er-Jahre? Für die noch Jüngeren: heute heisst diese Veranstaltung SWISS INTERNATIONAL MOUNTAIN MARATHON. Oder vielleicht noch eine Vereinsstaffel zu Beginn der 2000er-Jahre? Auf jeden Fall stammt meine SPORTident SI-Card noch aus der allerersten Generation.

Weshalb hast du mit dem OL aufgehört? Auch weil ich mich geografisch neu orientiert habe (was kein plattes Wortspiel sein soll), habe ich im Ausland den Anschluss verpasst, und nach der Rückkehr in die Schweiz nicht wieder gefunden. Vielleicht werde ich irgendwann einen Versuch wagen zusammen mit meinem Göttmeitli (s. Trämli 156).

Welches ist deine liebste OL-Erinnerung? Mein allererster Fuss-OL in Ruswil, eben, weil es der allererste war, dann ein wunderschöner Ski-OL auf dem Haldi (wegen der traumhaften Landschaft, und weil er streng war), und die drei Karrimors in Lenk, in Andermatt und in Grimentz, weil sie so lang und abenteuerlich waren.

Was für ein nützliches Utensil sollte man noch für den OL-Sport erfinden, damit man dich wieder an einem OL antrifft? Eine Wettkampfform, bei der es nur positive Steigungen zu überwinden gibt.

Wer sollte als nächstes ausgequetscht werden? Sandra Abegg



Auf dem Klettersteig in Leukerbad. Das Orientieren steht eher weniger im Vordergrund.



Ranglisten

Baschi Sprint Ski-OL, Oberwald,

29.12.22

- DA 2. Regula Hodler
- D11 3. Linnea Hodler
- Fam 3. Elisa Hodler

Gommer Ski-OL, Oberwald, 30.12.22

- DA 2. Regula Hodler
- D11 3. Linnea Hodler
- Fam 3. Elisa Hodler

6. Ski-OL Val Müstair, Tschier, 14.1.23

- DA 3. Regula Hodler
- D11 1. Linnea Hodler

Treslagstaffel, Töbeli-Nussbaumen,

14.1.23

- 31. z'Gislers
Isabelle, Peter und Fabian
Gisler

Winter Stadt-OL, Kloten, 15.1.23

- H14 11. Fabian Gisler
- D14 14. Alessandra Gisler
- DAL 12. Isabelle Gisler

7. Ski-OL Val Müstair, Ski-OL SM Lang- distanz, Tschier, 15.1.23

- DA 4. Regula Hodler
- D11 1. Linnea Hodler

107. muba-OL, Binningen, 4.2.23

- H60 14. Daniel Würsten

NAOM 2023 (Portugal), WRE Vale de Lobo, 11.2.23

- HE 54. Marcel Würsten
- 72. Patrick Würsten
- DE 4. Mirjam Würsten

NAOM 2023 (Portugal), Sprint WRE St Antº Areias, 11.2.23

- HE 61. Marcel Würsten
- 67. Patrick Würsten
- DE Mirjam Würsten

NAOM 2023 (Portugal), Entre-Ribe- ras, 12.2.23

- HE 66. Patrick Würsten
- 73. Marcel Würsten
- DE 10. Mirjam Würsten

1. Fragori, Lumino, 12.2.23

- D50 25. Monika Würsten
- DA 18. Sonja Würsten
- H60 3. Daniel Würsten



Wie erkennt man, dass man an einem OL-Trainingsort ist? (Wenn man irgendwo im nirgendwo ist)

→es hängt ein Paar OL Schuhe auf der Leitung oberhalb des «Parkplatzes» ☺

