

## FRÜHLINGSKURS



EINE COOLE TEILNEHMERSCHAR



## Themen

Aus dem Vorstand	3
Mitgliederbeitrag	4
Preisreduktion auf dem Klubdress	4
OL einmal anders	5
Nacht-OL-Meisterschaft	9
1. Nationaler OL	10
2. Nationaler OL	11
Frühlingskurs 2016	12
Anmeldung 5er Staffel	13
Helferaufruf sCOOL-Cup 14.06.2016	13
Jugend-OL-Weekend 21./22. Mai 2016	14
Swiss International Mountain Marathon	15
OL-Kalender	16

## Aus dem Vorstand

Liebe Klubmitglieder, liebe Gönner

Bereits ist der erste Teil der diesjährigen OL-Saison wieder Geschichte. Mit der Nacht-OL-Meisterschaft, zwei Nationalen OL sowie der Mitteldistanz-Meisterschaft fanden schon erste Höhepunkte aus dem OL-Kalender statt. Unser Klub war sowohl an diesen Anlässen als auch an regionalen Wettkämpfen jeweils gut vertreten und es konnten einige gute bis sehr gute Plätze erreicht werden.

Klubinterner Höhepunkt war sicherlich der Frühlingskurs, welcher vom 12. bis am 16. April durchgeführt und mit der Teilnahme am Seetaler OL abgeschlossen wurde. 35 Kinder und 6 Erwachsene liessen sich in die Geheimnisse des OL einführen. Ein herzliches Dankeschön an den Organisator Marius Hürzeler und an die grosse, fleissige Helfercrew, welche mit Geduld und Motivation ihr Wissen an die Interessierten weitergab!

Marius leistete im Vorfeld eine grosse, administrative Arbeit: Er heckte Postenstandorte für insgesamt 136 Posten aus, welche von den fleissigen „Heinzelmännchen und -frauen“ für die entsprechenden Bahnen gesetzt und wieder eingezogen wurden, und druckte 600 Karten für die verschiedenen Trainingsformen aus.

Hoffentlich sehen wir die eine oder andere Person oder gar Familie in einem unserer Trainings oder an einem OL wieder. In der Fotogalerie auf unserer Website können übrigens viele Fotos von diesem Anlass angeschaut werden.

Schon bald stehen die nächsten Highlights an. Am 12. Juni können wir uns an der Fünfer-Staffel mit vielen anderen Klubs messen, bevor am letzten Juni-Wochenende unser Klubweekend im Jura stattfindet.

In diesem Sinne wünsche ich euch allen weiterhin gutes Gelingen und viel Spass an interessanten OL-Abenteuern!

Herzlichst,  
Andy

## Mitgliederbeitrag

Der Kassier ist noch nicht ganz zufrieden mit dem aktuellen Kassenstand, weil noch einzelne Mitgliederbeiträge offen sind.



Zur Erinnerung hier noch einmal die an der Generalversammlung vom 28.11.2015 festgelegten, neuen Beiträge:

Jugendliche bis und mit 20 Jahre	CHF	30.-
Erwachsene	CHF	60.-
Familien (maximal)	CHF	150.-
Gönner:	mindestens CHF	30.-

Wir bitten euch, falls nicht schon längst erledigt, die entsprechenden Beiträge in den nächsten Tagen mit einer Einzahlung auf unser Postcheckkonto 69-136534-7 oder besser mit einer Bankzahlung via IBAN CH90 0900 0000 6913 6534 7 einzuzahlen. Besten Dank!

---

## Preisreduktion auf dem Klubdress

Während wir mit den Kindergrössen noch ganze Heime mit dem Clubdress ausstatten könnten, gehen bei den Erwachsenen nun doch gewisse Grössen langsam aus.

Darum hat der Vorstand beschlossen, die Dresses für CHF 30 je Oberteil und Hose abzugeben. Die Preise für die Kindergrössen waren schon immer reduziert und bleiben deshalb unverändert. Bestellungen können bei Marco Sievi gemacht werden.

## OL einmal anders

Schon vor meiner Abreise ins Austauschsemester nach Irland, hatte ich mich im Internet über den Orientierungslauf in Irland informiert. Es sah ganz danach aus, als wären auch die Iren begeisterte OL-Läufer mit mehreren Klubs rund um die Hauptstadt Dublin. Doch zu dieser Zeit sah ich es als eher unmöglich, dort einmal an einem Lauf teilzunehmen.

Ich hatte bereits mehr als einen Monat auf der grünen Insel verbracht, als mir die Idee kam, mich näher über den OL zu erkundigen. Schnell fand ich im Internet die E-mail-Adresse eines Klubs in der Nähe von Dublin. In der E-mail erklärte ich kurz meine Situation und fragte, ob es eine Möglichkeit gäbe, an einem Lauf teilzunehmen. Nur wenige Tage später erhielt ich eine ausführliche Antwort.

Und so befand ich mich nur eine Woche später auf dem Weg nach ‚Bull Island‘, einer Dublin vorgelegenen Küstenlandschaft, die von der Küste durch zwei Strassen erreichbar ist. Schon der Fussmarsch von der Zugstation Raheny bis zum Treffpunkt war eindrücklich. Die Landschaft links und rechts der Strasse war durchzogen mit sumpfigen Mooren, aber auch vor allem sandigen Grasdünen mit einigen kahlen Büschen. Auch wenn die Temperatur an diesem Tag mit zwölf Grad ziemlich mild war, fegte ein spürbarer Wind über die Küste. Nach einer guten halben Stunde erreichte ich das Ende der Strasse und somit auch den Treffpunkt des Laufes.



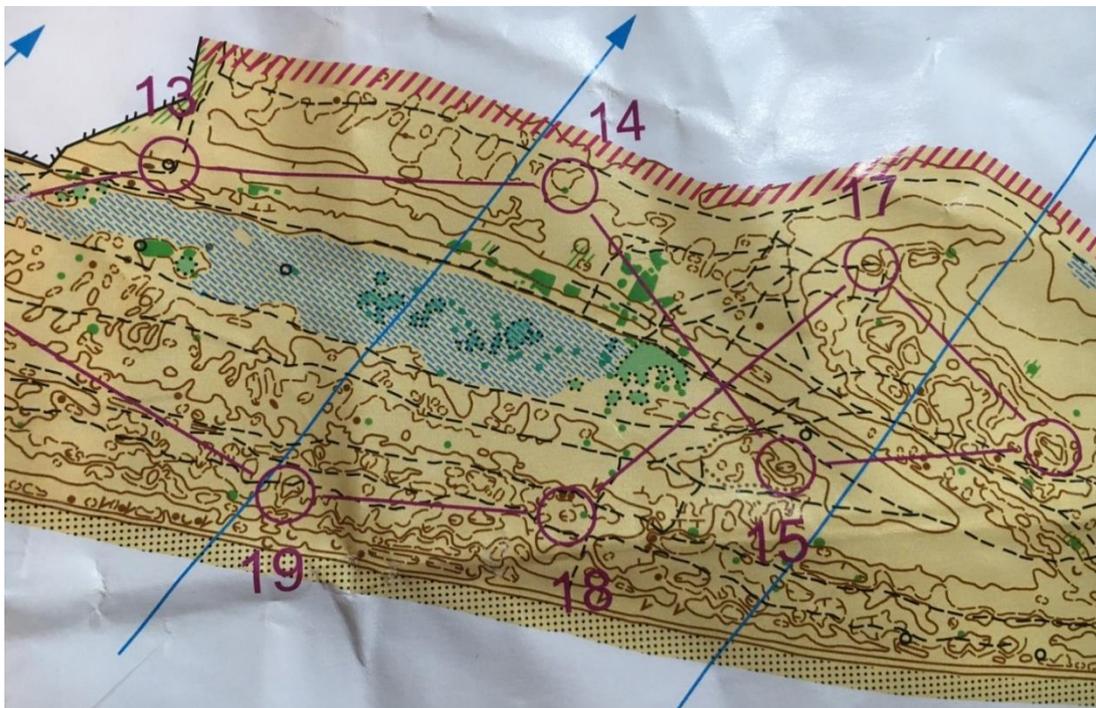
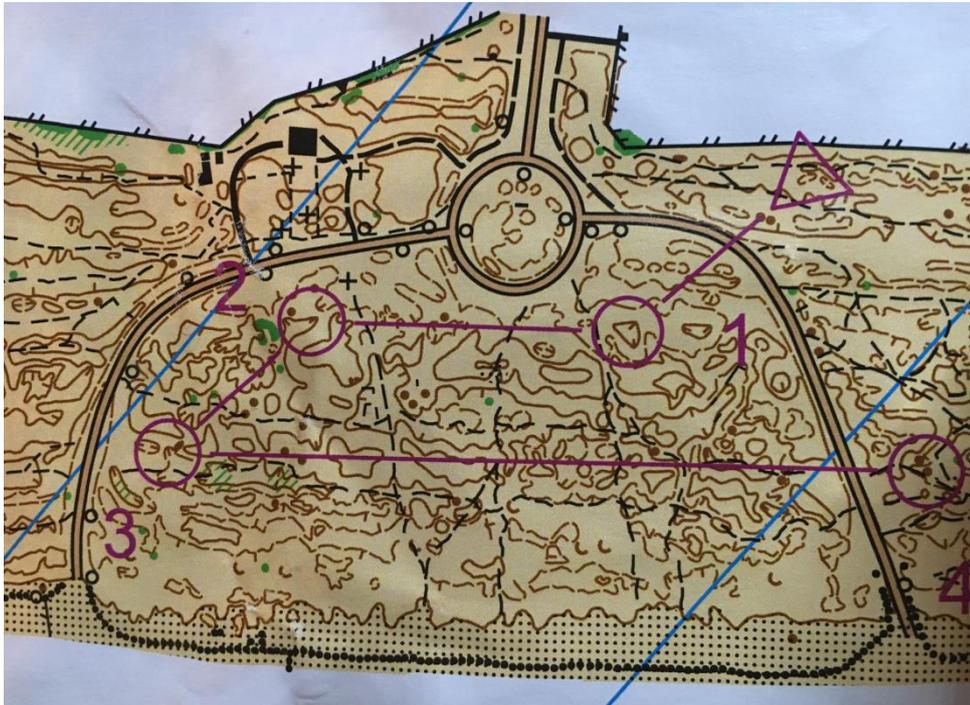
Der Treffpunkt des Laufes und zugleich das WKZ

Das Wettkampfbüro, organisiert vom ‚Orienteering Club Ajax‘, bestand aus einem einfachen Zelt und Tischen. Zuerst trug man sich mit Name, SI-Card Nummer sowie Klub und Alter auf einem Papier ein. Danach bezahlte man das Startgeld und man bekam die Postenbeschreibung für die gewählte Bahn.

Bei der Anmeldung widerspiegelte sich auch die Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft des irischen Volkes. Ohne zu zögern, erklärten die Organisatoren mir den genauen Ablauf und boten mir sogar bei der Streckenwahl. Zwar schlugen sie mir die zweitlängste Strecke über acht Kilometer vor, doch schlussendlich entschied ich mich doch für die mittlere Bahn über fünf Kilometer und insgesamt 29 Kontrollposten.

## olk wiggertal

Die Karte hiess ‚Bull Island‘, war im Masstab 1:5'000 und in zwei Teile aufgeteilt, den nördlichen und den südlichen Teil der „Halbinsel“.



Kurz vor dem Start fiel mir auf, dass mir ein Kompass fehlte. Zurück bei der Anmeldung erkundigte ich mich, ob es möglich wäre, einen Kompass auszuleihen. Mir wurde gesagt, dass ein Kompass nicht nötig wäre, wenn man bereits Erfahrung im Orientierungslauf habe. So ging es also los - mit Kopf und Karte.

## olk wiggertal

Die ersten beiden Posten lief ich sicher an, auch wenn ich mich nur schwer mit dem Massstab anfreunden konnte. Ausserdem war auch der Untergrund und das Terrain nicht gerade so, wie ich mir das gewohnt war – hohe Gräser, so weit das Auge reichte. Nur hier und dort, sah man ein paar karge Sträucher zwischen den Hügeln hervorragen. Wenn ich ehrlich bin, waren es eigentlich auch meine einzigen wirklichen Anhaltspunkte. Während des Laufes wurde mir nämlich das erste Mal wirklich bewusst, wie wichtig und hilfreich ein Kompass beim OL sein kann. Ich irrte mehr von Posten zu Posten, als sicher und schnell unterwegs zu sein. Meines Erstaunens waren die Kontrollnummern (mit zwei Ausnahmen) aber immer schon beim ersten Anlaufen korrekt.



Ein Kontrollposten im herausfordernden Laufgebiet der ‚Bull Island‘

Ich glaube aber, das Schwierigste an diesem Lauf war, die auf der Karte eingezeichneten Wege im Terrain von nicht eingezeichneten Wegen zu unterscheiden. Oft habe ich gemeint, mich auf einem der eingezeichneten Wege zu befinden, was sich dann aber leider häufig als Irrtum erwies. Die „Wege“ verloren sich dann meistens einfach irgendwo zwischen den Dünen.



Ein eingezeichneter Pfad oder doch nur eine Höhenlinie?

## olk wiggertal

In der Mitte des Laufes hatte ich ein bisschen das Gefühl für die Umgebung und die Karte bekommen und fand immer besser ins Rennen. Zwar lief ich immer noch sehr stark nach Gefühl und nicht nach Wissen, doch ich wurde zunehmend sicherer. Das Ziel erkannte ich schon von weitem – eine kleine weisse ‚Finish‘-Flagge, die zwischen den Hügeln emporrage. Sehr froh, und auch ein bisschen stolz, stempelte ich nach einer Stunde Laufzeit den letzten Kontrollposten. Zurück beim Treffpunkt konnte sich dann jeder kostenlos mit Tee oder Kaffee stärken und dazu nach Lust und Laune Guetzli, Muffins oder Süssigkeiten geniessen.

Dieser OL war auf jeden Fall eine einmalige Erfahrung und ich hoffe natürlich, dass es nicht mein einziger Lauf in Irland bleiben wird. Mir gefiel vor allem die offene und herzliche Art, die die Organisatoren gegenüber Neulingen zeigten. Mit ihrer einfachen, aber sehr guten Organisation, haben sie gezeigt, dass man für einen OL eigentlich nicht viel mehr als Kopf und Karte braucht. Am selben Abend wurden dann auch noch die Resultate bekannt gegeben und ich konnte erfreut feststellen, dass ich mit meinem zehnten Schlussrang im vorderen Drittel des Feldes gelandet bin. Ein Ausflug nach ‚Bull Island‘ ist auf jeden Fall zu empfehlen – ob für einen Spaziergang am Strand, einen OL oder ein Picknick - das ist jedem selbst überlassen.



Der fünf Kilometer lange ‚Dollymount Strand‘ lädt zum Verweilen ein und ist ein Geheimtipp für Touristen.

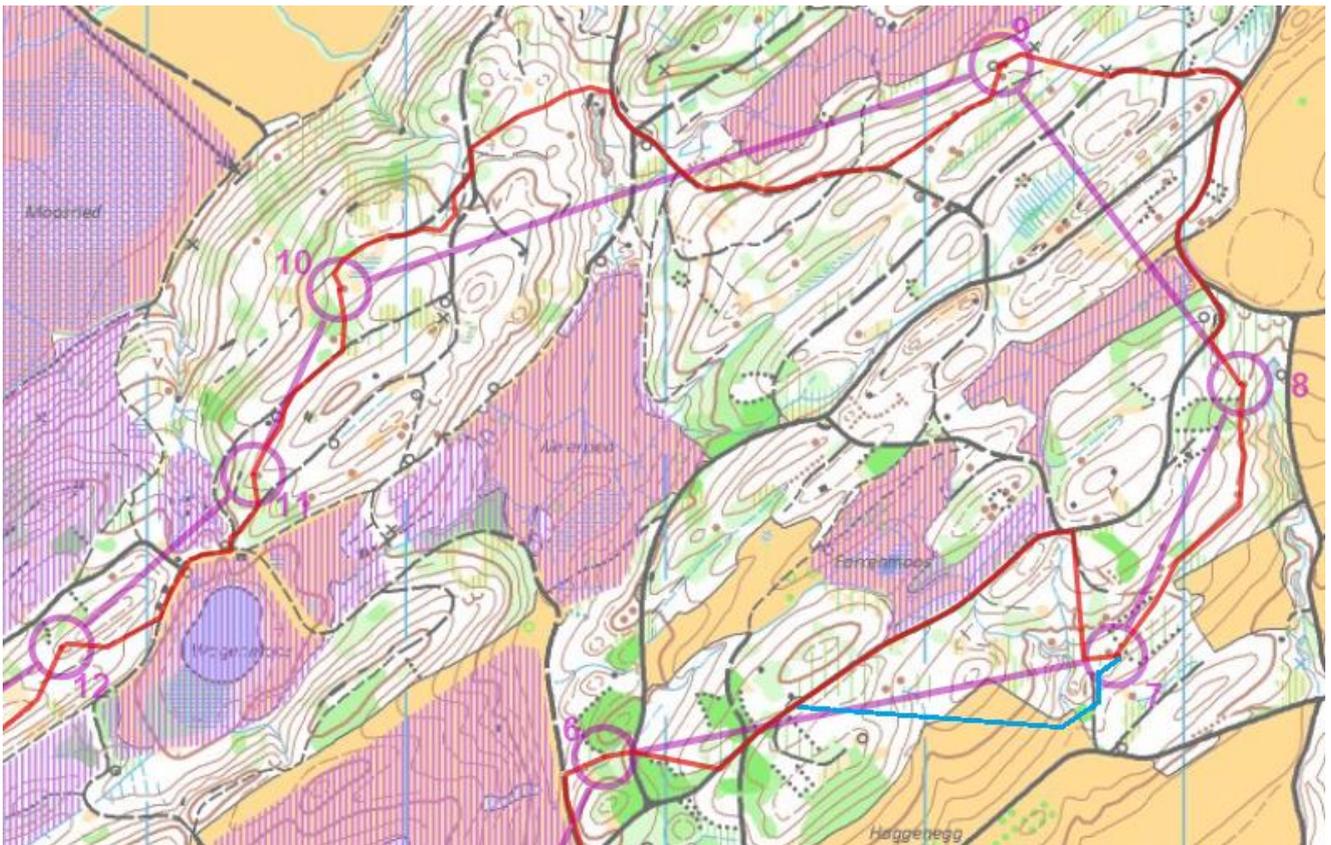
Céline Pel

## Nacht-OL-Meisterschaft

Die nationale OL-Saison startete dieses Jahr am 19. März mit der Schweizermeisterschaft im Nacht-OL. Der Meggerwald diente als Wettkampfgebiet für die nächtlichen Titelkämpfe, welche von der OLV Luzern organisiert wurden.

Der Bahnleger hatte es nicht wirklich leicht, weil eine grosse Anzahl Sperrgebiete bestimmt wurde. Aus meiner Sicht hat er aber einen guten Job gemacht und die interessanten Bahnen führten uns durch flache Partien, über steile Hänge hinauf und hinunter sowie durch nasse und tiefe Gräben hindurch. Grösstenteils war der Wald recht gut belaufbar und so konnte ein zügiges Lauftempo angeschlagen werden (wenn man konnte).

Doch jetzt mit meiner neuen Stirnlampe war es wortwörtlich ganz nach dem Sprichwort „Ein Unterschied wie Tag und Nacht“! Kartenlesen ohne Einschränkung, den Weg quer durch das Gehölz hell auszuleuchten und nicht immer nur von den anderen Postensuchenden geblendet zu werden, das war wirklich ein gutes Gefühl. Mit grossem Spass konnte ich meine Bahn absolvieren und es gelang mir ein ansprechender Lauf und nur bei zwei, drei Posten war ich mit der Routenwahl bzw. der Feinorientierung nicht ganz zufrieden.



Vom OLK Wiggertal waren nebst mir noch 10 weitere Mitglieder in der dunklen Nacht auf Postensuche unterwegs. Einige unserer Nachtschwärmer kamen mit den Aufgaben sehr gut zurecht und konnten sich Top-Ten- oder sogar Podest-Plätze erkämpfen. Herzliche Gratulation!

Andy

# 1. Nationaler OL

Saisonauftritt am 20.03.2016 auf dem Lindenberg

Die Wettervorhersagen waren für das ganze Wochenende schön und warm. Doch am Samstagabend waren dann kurzfristig doch Nebel und kühlere Temperaturen für den Lauftag angesagt. Und dies spürte man bei der Warterei beim Vorstart auf dem Lindenberg sehr gut. Ein kurzer Small Talk mit den anderen Klubmitgliedern und einer Fotosession für die OLK Website liessen uns aber die Kälte ein wenig vergessen.

Der erste nationale OL stellte keine technisch Herausforderungen. Seckle war gefragt. Und wer nach der NOM vom Vorabend noch die erforderlichen Reserven hatte, kam gut über die Runden. Andy hatte auf der HAL Bahn (weshalb eigentlich HAL???) nach seinem Nachlauf einiges zu beissen. Ursi und Ramona – sie hatten sich in der Offen Kategorie nachgemeldet - waren sich schon am Startpunkt nicht ganz einig, wo sie nun hin sollen. Der Kompass war sicher defekt.

Bei den H55 gab es ausser von Posten 11 zu 12 nicht viel zu überlegen. Der Wald war gut belaufbar und so konnte man problemlos quer rennen. Aber es hat sich, an den Vergleichszeiten von Päuli zu schliessen, doch gelohnt, auf Wege auszuweichen. Schnellzug Päuli habe ich übrigens nur einmal kurz gesehen. Und als ich anhängen wollte, war er schon wieder 200 Meter vor mir.

Die einzige Unsicherheit hatte ich lediglich vor Posten 8. Dieser war ans Grüne gesetzt, aber klare Konturen gab es in Natura nicht. Oder mindestens nicht so, wie ich es interpretiert habe. So suchte ich zu früh und habe vielleicht eine halbe Minute verloren. Den Rest des Rückstands zum Wiggertaler Sieger verliere ich hauptsächlich, weil ich nun einfach zu langsam bin.... Trainingsrückstand 😊

Im Ziel angekommen wartete ich noch kurze Zeit auf Marco, der 2 Minuten vor mir gestartet war. Nach dem Lauf am Roggen vor einer Woche hatte ich schon die schlimmsten Befürchtungen. Aber siehe da, er war vor mir eingelaufen und schon unterwegs zur Dusche.

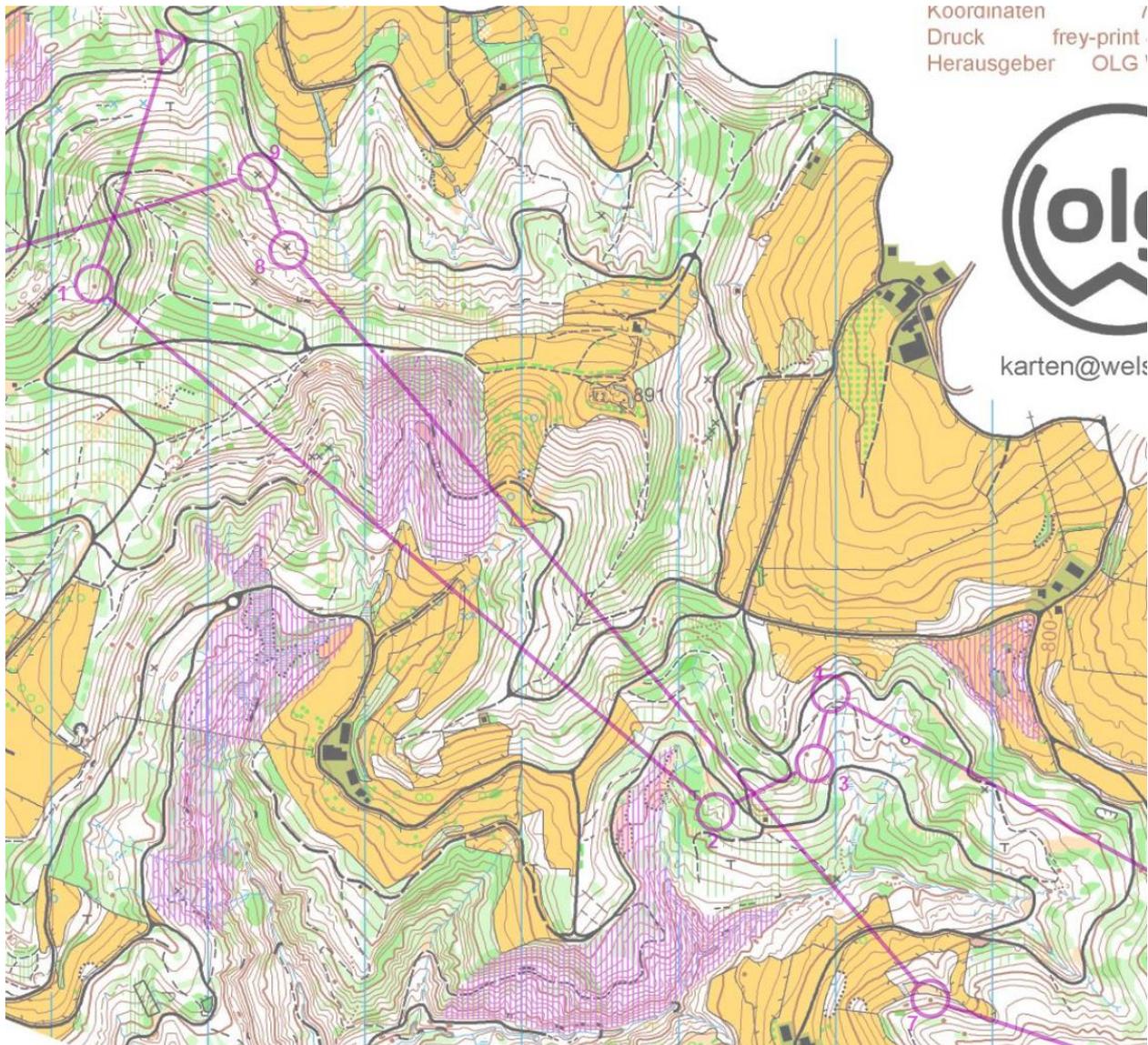
Zurück in der Garderobe fand das Unterhosen-Schaulaufen diesmal barfuss über den eiskalten Schulhausplatz via Grill zu den provisorischen Duschcontainer statt. Im Vergleich zum Wald, war ich da extrem schnell wieder draussen. Eiswasser!

Mit 26 Wiggertaler Läuferinnen und Läufer war dies ein guter Einstand zur diesjährigen Saison. Es ist zu hoffen, dass auch an den weiteren Läufen mit einer regen Teilnahme zu rechnen ist.

Beat

## 2. Nationaler OL

Auf dem Schauenberg fand anfangs April der zweite nationale OL statt. Nach einem ordentlichen Anmarschweg von drei Kilometern vom WKZ zum Start 1 stand mir die HAL-Bahn bevor, welche die eindrücklichen Daten von 9.5 km Länge und 435 m Höhendifferenz aufwies. Ich war gespannt, was mich erwarten würde. Nebst den vielen Höhenmetern waren interessante und knifflige Routenwahlen (siehe Kartenausschnitt) zu bewältigen.



Der Lauf war sehr herausfordernd und auf der zweiten Hälfte waren meine Beine mehr als nur leer, aber trotzdem war es sehr spannend und interessant. Und Startgeldzuschlag musste ich trotz der langen Laufzeit nicht bezahlen. 😊

Das wird definitiv nicht mein letzter HAL-Start gewesen sein!

Andy

## Frühlingskurs 2016

Auch dieses Jahr wurde der inzwischen beinahe schon traditionelle Wiggertaler Frühlingskurs wieder angeboten und durchgeführt. Vom 12. bis am 16. April fand der Kurs statt und wurde mit der Teilnahme am Seetaler OL abgeschlossen. Die stolze Anzahl von 41 Teilnehmern (35 Kids und 6 Erwachsene) konnte der junge Kursleiter Marius Hürzeler mit seinem grossen Helferteam begrüssen. Insgesamt waren 18 Helferinnen und Helfer an mindestens einem Tag im Einsatz.

Mit einem einfachen und begleiteten Einstieg sollten Kinder, und natürlich auch Erwachsene, die Möglichkeit bekommen, unsere interessante Sportart kennen zu lernen. Etliche Orientierungsläufer haben über ein solches Kursangebot zu unserer Sportart gefunden. OL mit Karte und Kompass, also das Laufen in der Natur und dabei den Kopf zu gebrauchen, spricht scheinbar immer wieder etliche Interessierte an.

Es waren vorwiegend OL-Neulinge, die an vier Nachmittagen in sieben Gruppen von erfahrenen Vereinsmitgliedern sorgfältig ins Metier eingeführt wurden. Am ersten Tag des Kurses wurde nach etwas Theorie und einigen spielerischen Übungen bereits auf dem Areal des Oberfeldschulhauses in Oftringen ein Staffelwettkampf gestartet. Alle waren mit Feuereifer dabei, auch wenn die Posten noch nicht so zielsicher angesteuert wurden und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten noch fehlte. Am Mittwoch im Munihubel und tags darauf im Langholz erlernten die Kursteilnehmer den vertieften Umgang mit Karte und Kompass. Jetzt war leider auch der Regenschutz gefragt, aber dafür zeigte sich der Wald im ersten saftigen Grün. Am Freitag wurden in Zofingen zwei Sprintläufe mit Zeitmessung durchgeführt. Mit diesen Kenntnissen nahm ein Teil der Gruppe am Seetaler Schüler-OL in Lenzburg, einem Wertungslauf der Aargauer Schüler- und Jugendmeisterschaft, teil.



Dass die muntere Truppe während des Kurses etwas gelernt hatte, zeigte sie an diesem OL. In der Einsteigerkategorie sCOOL rangierten gleich 5 Teams (total 33) an der Spitze. Der Parcours war anspruchsvoll und die Aufmerksamkeit liess deshalb gegen Ende etwas nach. So übersahen gleich drei Teams den etwas versteckten zweitletzten Posten und fielen aus der Wertung. Spass am Erlebten und Stolz auf das Geleistete hatten aber trotzdem ausnahmslos alle.

## Anmeldung 5er Staffel

Am 12.06.2016 findet die 60. Schweizer 5er Staffel statt und wir möchten gerne vertreten sein. Es wäre natürlich toll, wenn wir mit mindestens zwei oder drei Staffeln (oder gar mehr?) unsere Klubfarben vertreten könnten!

Wer ist mit dabei? Unser Staffel-Koordinator braucht nur deine SI-Card-Nummer und eventuell den Streckenwunsch. Und schon kannst du dabei sein!

Melde dich bitte bis spätestens am 16.05.2016 bei Marco unter [msievi@gmx.net](mailto:msievi@gmx.net)!



---

## Helferaufruf sCOOL-Cup 14.06.2016



Am 13. Aargauer sCOOL-Cup rund um die Pferderennbahn im Schachen Aarau werden wieder mehr als 2500 Kinder erwartet. Um diesen grossen Anlass durchzuführen, ist das OK auf rund 120 Helfer aus allen Aargauer OL-Klubs angewiesen.

Als Zeichen grosser Wertschätzung für die Freiwilligenarbeit, die den sCOOL-Cup erst möglich macht, wurde der Aargauer OL-Verband letztes Jahr mit dem „Prix Benevol“ ausgezeichnet.

Wenn du gerne als Helfer dabei bist, kannst du dich unter <http://scool-ag.jranking.ch/> selber eintragen oder per eMail bei [daniel.baer@hispeed.ch](mailto:daniel.baer@hispeed.ch) anmelden.

## Jugend-OL-Weekend 21./22. Mai 2016

### in Winterthur und Umgebung

**Für alle OL-Interessierten  
zwischen 10 & 20 Jahren**



- Organisation: Nachwuchsleitungsteams des OLK Argus und OLK Wiggertal
- Programm: Am Samstag holen wir dich mit einem Kleinbus oder PW ab.  
Anschliessend machen wir ein OL-Training in der Region Winterthur.  
Im Pfadihaus Winterthur essen & schlafen wir.  
Vom Pfadihaus aus machen wir auch einen Nacht-OL.  
Am Sonntag gehen wir an den Stadt-OL in Winterthur.
- Unterkunft: Pfadiheim Breite, Winterthur
- Kosten: 70 Fr.  
Bitte **vor dem Weekend einzahlen** auf PC 50-15698-8, OLK Argus,  
5703 Seon, Vermerk "OL-Weekend Nachwuchs".  
In diesem Preis inbegriffen sind die Transporte, alle Karten, Unterkunft &  
Verpflegung, sowie das Startgeld & ein Hot Dog oder so am Sonntag.
- Anmeldung: Per Mail an untenstehende Adresse, mit folgenden Angaben:  
Vorname, Name, Adresse, Natelnummer Eltern und Teilnehmer/in,  
Jahrgang, allfällige Allergien, falls Vegetarier/in.
- Anmeldeschluss: 7. Mai 2016**  
Die Anmeldungen werden bestätigt.
- Auskunft: Snoopy / Urs Müller, 079 694 75 59, [snoopy.ch@mac.com](mailto:snoopy.ch@mac.com)



## Swiss International Mountain Marathon

Les Diablerets (VD), Sa/So 13./14. August 2016

Suchst du einmal eine etwas andere Herausforderung? Dann wäre sicher der 41. Swiss International Mountain Marathon etwas Spannendes für dich!

Der Reiz ist auch heute noch der gleiche wie zu den Ursprungszeiten: Ein Naturerlebnis im Zweierteam, mit dem Erforschen neuer Regionen und eigener Grenzen. Die einmalige Stimmung im Gebirgscamp und die Genugtuung über die erbrachte Leistung im Ziel des zweiten Tages runden das Wettkampf-Erlebnis ab.

Das OK würde sich darauf freuen, mit euch zusammen ein unvergessliches, abenteuerliches Wochenende im Gebirge zu verbringen und einen spannenden Wettkampf zu erleben.

Link zum Flyer: [http://www.thesimm.ch/site/docs/download/simm\\_flyer\\_2016\\_v01.pdf](http://www.thesimm.ch/site/docs/download/simm_flyer_2016_v01.pdf)



<http://www.thesimm.ch/>





## OL-Kalender

Mai – Juni – Juli – August

Datum	Lauf / Anlass	Veranstalter	Laufgebiet / Ort
28.05.16	Tour de Soleure	OLG Biberist	Stadt Solothurn
29.05.16	Tour de Soleure	OL Regio Olten	Stadt Olten
12.06.16	Schweizer 5er-Staffel	OLG Basel	Löwenburg
14.06.16	Aargauer sCOOL-Cup	AOLV	Schachen Aarau
25.06.16	3. Nationaler OL	CO Cern	Givrine Nord
26.06.16	4. Nationaler OL	CO Cern	Combe Grasse
03.07.16	SOM	OLK Piz Hasi / OLG Zürich	Hasenberg
10.07.16	5. Nationaler OL	Verein JWOC / SOW 2016	Dorf Scuol
16.-23.07.16	Swiss-O-Week	SOW 2016 Engadin	Diverse im Engadin
27.08.16	Argus O'Bikers Bike-OL	Argus O'Bikers OLK Argus	Rütihof

### Alle weiteren wichtigen Termine findet ihr in:

- Website swiss orienteering / swiss orienteering magazine
- Jahresprogramm OLK Wiggertal
- Website OLK Wiggertal

### **Adressänderungen bitte an:**

Markus Hürzeler, Wolfbachstr. 8, 4665 Oftringen, [markus.huerzeler@gmx.ch](mailto:markus.huerzeler@gmx.ch)

### **MitarbeiterInnen von dieser Ausgabe (alphabetisch):**

Pel Céline, Schüpbach Andy, Sievi Marco, Willimann Beat

### **Ganz herzlichen Dank für eure Mitarbeit!**

#### **Wiggertaler OL-Blättli**

##### **Blättli & Berichte**

Ursula Schüpbach  
Kaserloch 3H  
4665 Küngoldingen  
Telefon: 062 797 22 52  
[ursi.schuepbach@bluemail.ch](mailto:ursi.schuepbach@bluemail.ch)

#### **Auflage 55**

##### **Homepage ([www.olkwiggertal.ch](http://www.olkwiggertal.ch))**

Alex Wenger  
Rümlisbergstrasse 22  
4803 Vordemwald  
Telefon: 062 752 21 18  
[alex.wenger@bluewin.ch](mailto:alex.wenger@bluewin.ch)

##### **Druck**

frey-print & design  
Beat Frey  
Langgasse 20  
5242 Birr