

Aargauer 3-Tage-OL 2017

11.–13.08.2017
www.3days.ch

Aargauer
3-Tage-OL

Jagdstart
Langdistanz

Mitteldistanz

Sprint-Etappe

Wettkamp-
zentrum

zofinger tagblatt ag
Medien- und Printunternehmen

NEUE AARGAUER BANK

SWISS PRIME SITE

zofinger tagblatt ag
Medien- und Printunternehmen

NEUE AARGAUER BANK

SWISS PRIME SITE

Bereits wieder Geschichte



Themen

Aus dem Vorstand	3
O-Ringen 2017	4
Aargauer 3-Tage-OL	8
MOM auf der Schwägalp	12
5. Nationaler auf der Säntisalp	13
PISTE-Testtag in Aarau	14
Helfer für O-Fest17	15
Gesucht: Laufleiter sCOOL-Cup Aargau	15
Die letzte Seite	16

Aus dem Vorstand

Liebe Mitglieder, liebe Gönner

Wie auf der Titelseite beschrieben, gehört der Aargauer-3-Tage-OL bereits wieder zur Vergangenheit. Es war ein toller Anlass, für welchen wir viel Lob und Komplimente für verschiedenste Arbeiten und Aufgaben entgegennehmen durften. Darauf dürfen wir stolz sein.

Das ist einerseits ein grosser Verdienst vom ganzen OK und den Ressortchefs, welche alle fleissig und unermüdlich den Anlass organisiert, koordiniert und auf „die Beine gestellt“ haben.

Und andererseits natürlich von euch Helfern. Ohne eure Mithilfe hätten wir diesen spannenden, aber auch aufwändigen Anlass nicht durchführen können. An dieser Stelle auch von meiner Seite noch einmal ganz herzlichen Dank, ihr habt einen Riesenjob gemacht!

Wie ihr sicher alle mitbekommen habt, konnte Nick Gebert an der Juniorenweltmeisterschaft im finnischen Tampere in der Staffel einen tollen Erfolg feiern. Nick und seine zwei Teamkollegen Pascal Buchs und Joey Hadorn erreichten den sehr guten 5. Rang und wurden dafür mit einem Diplom ausgezeichnet.

Auf der Startstrecke konnte er in diesem anspruchsvollen Gelände seine kartentechnische Stärke ausspielen und an achter Position, mit rund zwei Minuten Rückstand auf die spätere Siegerstaffel, an den zweiten Läufer übergeben.

Nick, herzliche Gratulation für diese tolle Leistung!



Foto: Christian Aebersold

Wir sind ab sofort wieder im AOLV-Vorstand vertreten! Dani Bär hat sich bereit erklärt, für unseren Klub im AOLV-Vorstand mitzuarbeiten.

Er wird nebst anderen Tätigkeiten spezielle Projekte wie z.B. Swiss-O-Finder betreuen und begleiten (in Zofingen ist auch ein ähnlicher Parcours wie in Aarau vorgesehen).

Dani, vielen Dank für deine Bereitschaft!

Bereits laufen die ersten Vorbereitungen für die diesjährige Generalversammlung vom Samstag, 18.11.2017. Haltet euch diesen Termin frei, wir werden euch die Einladung mit der Traktandenliste rechtzeitig zustellen.

Für die abschliessenden Läufe der Herbstsaison wünsche ich allen noch viel Spass und Freude!

Herzliche Grüsse,
Andy

O-Ringen 2017

In diesem Jahr fand der 5 Tage OL in der Region rund um Arvika statt. Arvika hat ca 14'000 Einwohner und liegt am See Glafs fjorden. Die Stadt bezeichnet sich gerne als „Schwedens nördlichster Binnenhafen“.

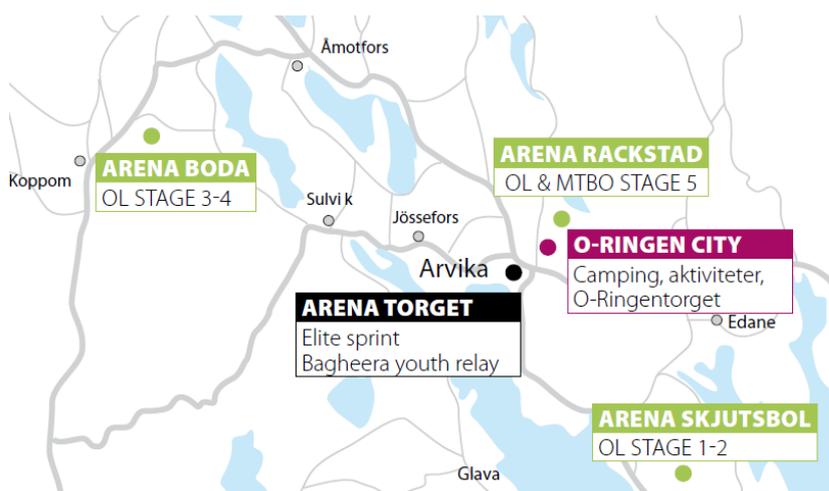
Da Arvika an der Eisenbahnlinie Oslo – Stockholm liegt und nur 2 h von Oslo entfernt ist, flogen wir nach Oslo und nahmen am Folgetag den Zug. Bereits der Flug war für uns ein spezielles Erlebnis, denn bei der Buchung war der Business-Tarif (mit deutlich mehr Leistung) tatsächlich günstiger als Economy. Diese einmalige Gelegenheit nutzten wir gerne und genossen den speziellen Service wie das Essen, die Koffer separat einchecken, VIP-Bus nach der Landung in Zürich, Beim Hinflug waren insgesamt 6 der 12 Business-Kunden solche Schnäppchenjäger wie wir, Digitalisierung mit dynamischen Preisen kann auch Vorteile haben.

In Arvika hatten wir bereits nach O-Ringen 2016 ein einfaches Hotel im Zentrum reserviert, das direkt neben einem Supermarkt lag. Mit den Mietvelos fuhren wir jeweils zum ca. 5 km entfernten O-Ringen Zentralort, der ausserhalb von Arvika auf einem Flugfeld lag. Dort war auch der Zeltplatz angelegt.



Andere Schweizer, die spät gebucht hatten, mussten zum Teil über eine Stunde mit dem Auto zur Etappe fahren, da Arvika selber wenige und kleinere Hotels hat.

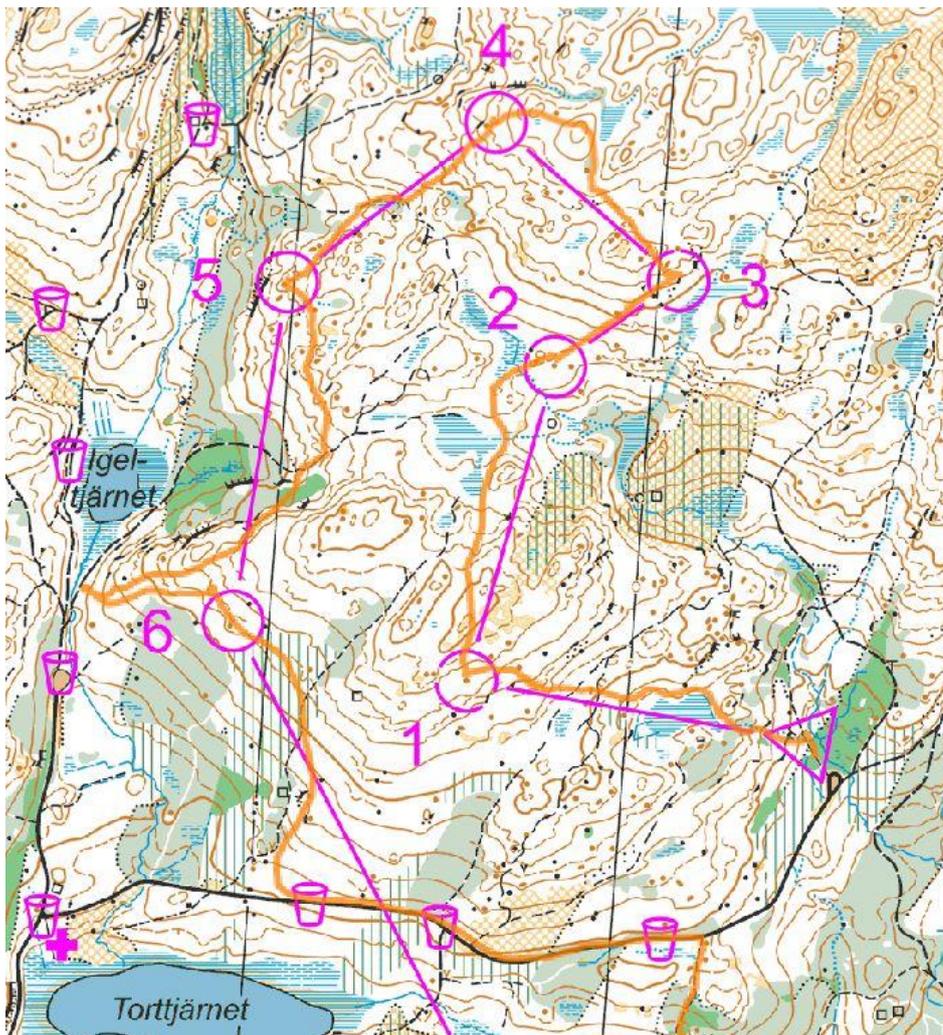
Der Etappenort für Tag 1&2 lag südöstlich und derjenige von Tag 3&4 nordwestlich von Arvika, jeweils ca. 35 Fahrminuten entfernt. Diese waren mit den Shuttle-Bussen sehr gut erreichbar. Zu den Spitzenzeiten fuhren die Konvois von 4 Cars im 6 Minuten Intervall und so gab es kaum Wartezeiten. Die Etappe 5 (mit Jagdstart) war direkt dann am oberen Ende der Motorsport Arena.



olk wiggertal

Marius lief in der Kategorie H17-20K und hatte dort fixe Startzeiten. So richteten wir unser zeitliches Programm nach ihm aus. Ich dagegen konnte bei H50-K meine Startzeit jeweils am Vorstart wählen, indem ich eine Klebetikette von der Wand nahm und so die letzten Vorbereitungen ohne Anstehen machen konnte. Mit dem 1' Startintervall gab es trotz über 200 Teilnehmern in meiner Kategorie keine Wartezeiten. Diese hohe Flexibilität bei der Auswahl der Startzeit macht die Anreise zur Etappe und den Weg zum Start richtig entspannend.

Aus den Erfahrungen vom letzten Jahr startete ich am ersten Tag sehr konzentriert mit konstantem Vergleich der Karte und dem regelmässigen Einsatz des Kompasses. Dies sieht man im GPS Bild von Posten 1-5 sehr schön.



Tja, wenn es gut läuft, dann wird man nachlässig mit Kompass und Distanzen. Wer kennt das nicht? Die Folgen sind am GPS Bild zwischen Posten 5 und 6 gut zu erkennen. Bis kurz nach dem Dickicht hatte ich alles im Griff, dann vernachlässigte ich den Kompass und liess mich durch andere Läufer zusätzlich irritieren. Statt zu werweisen, wo ich genau bin, ging ich dann hinunter zur Strasse (wenn es schon mal eine hat), prüfte den genauen Standort und lief wieder hoch zum Posten. Danach wählte ich zum Posten 7 bewusst die Route über den Weg und den Pfad (nach der Verpflegung nach Süden), um die lange Strecke kräftesparend und sicher zu absolvieren.

olk wiggertal

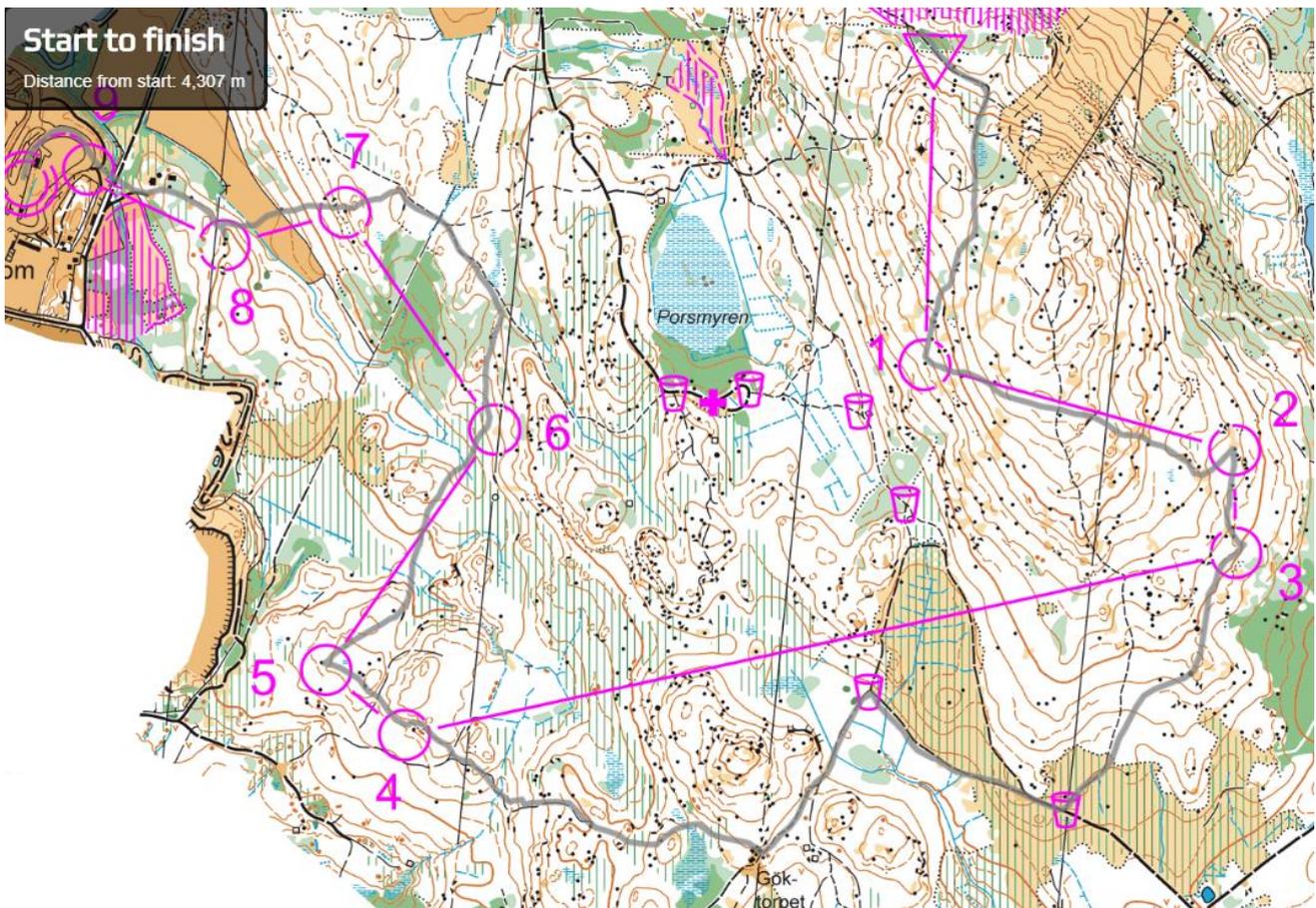
Auf www.livelox.com können die Routen hochgeladen und angeschaut werden. Oft ist es sehr interessant zu sehen, wie die Schweden mehr oder weniger direkt laufen und auch offensichtlich schnellere Umlaufrouen nicht wählen.

Jede Etappe stellte uns wieder vor neue Herausforderungen. Gemeinsam blieb bei allen Etappen: die wenigen Posten, das typisch schwedische Gelände, wegen der hohen Trockenheit kaum sichtbare Sümpfe, lange Teilstrecken, Zieleinlauf in Form eines U und mit nach Start unterteilten Einlaufkanälen.

Nur knapp verfehlten wir unser Ziel, den Jagdstart am 5. Tag mit dem effektiven Rückstand in Angriff zu nehmen. Da nutzten auch die Sprints im Zieleinlauf nichts mehr.



Stellvertretend für die lange Teilstrecke pro Tag meine Teilstrecke 3-4 vom letzten Tag. Da ich nach Posten 3 etwas nach Süden abdriftete wählte ich dann bewusst den Weg unten durch über die Strasse und Pfade. Viele liefen die direkte Linie, wobei man einfach am richtigen Ort die Lichtung treffen musste, wo die Vorläufer eine Schneise «gemacht haben».



olk wiggertal

Die Etappenorte waren jeweils mit einer einmaligen Infrastruktur ausgerüstet, um die 17'000 Teilnehmer zu bedienen: ein grosses Sportgeschäft im Zelt, mehrere Essenskioske, ein Zieleinlauf mit 7 Kanälen und natürlich die Freiland-Duschen mit warmem (!!) Wasser. Ein einmaliger Service.

Interessanterweise trafen wir oft Schweizer an, sei es OL-Kollegen aus Olten (die auch im Wald hilfreich waren), von Cordoba oder Hindelbank.



Digitalisierung war nicht nur im Bereich der Zahlungsmittel (gemäss Weisungen wurde gewünscht, mit Kreditkarte oder via Swish an den Kiosken zu bezahlen), sondern auch beim Check der SI-Card angesagt. Direkt beim Verlassen des WKZ wurden die SI-Cards gelöscht und bei der Prüfung erschien der Name, Land und Klub auf dem Monitor mit dem Wunsch für einen guten Lauf.



Die wettkampffreie Zeit (an den Etappen bleib nicht so viel, da die Anreise doch Zeit brauchte) nutzen wir zum Entspannen und inspiriert durch die einmalige Infrastruktur machten wir den Feinschliff für die Start-Infrastruktur für unseren 3 Tage OL. Dort entstanden auch die Ideen für die Startnummern-Konstruktion für unseren Jagdstart.

Am Ruhetage blieben wir in Arvika selber und mit dem Fahrrad fuhr ich dem See entlang und besuchte ein kleines Heimatmuseum (ähnlich wie Ballenberg).

Auf der Rückreise stoppten wir noch für einen zusätzlichen Tag in Oslo.

Marius und mir gefiel die diesjährige Austragung sehr gut und so werden wir wieder in den Norden gehen, wenn wohl auch nicht schon im nächsten Jahr. O-Ringen 2018 findet übrigens im Gebiet Höga Kusten mit Zentralort Örnsköldsvik statt.

Markus

olk wiggertal



Nach über 2 Jahren Vorbereitung ist der Aargauer 3-Tage-OL 2017 Geschichte.

Der OLK Wiggertal konnte in Vordemwald der OL Gemeinschaft ein top eingerichtetes Läuferzentrum präsentieren. Der Waldsprint am Freitagabend kam bei den Läufern sehr gut an und auch über die beiden Etappen im Langholz gab es sehr viel Lob.

Mit unter 700 Läufern haben wir leider die erwünschte Läuferzahl von 800 plus nicht erreicht. Dies, obwohl wir einen relativ grossen Werbeaufwand betrieben haben. Wir vom OK gehen davon aus, dass vor allem die Dichte an nationalen Wettkämpfen in der Herbstsaison viele davon abgehalten hat, für 3 aufeinanderfolgende Tage im Aargau zu starten.

Als Laufleiter bin ich sehr froh, hatten wir keine Gewitter oder gar Unwetter wie in den Vorwochen. Es wäre schade gewesen, hätten wir einen Teil der Veranstaltung aus Sicherheitsgründen absagen oder nur schon den Zeltplatz räumen müssen. Auch verletzungstechnisch hielt es sich neben einer ausgerenkten Schulter im üblichen Rahmen bei Schürfungen und Kratzer.

Bei der Anzahl Helfern lagen wir wohl am unteren Limit. Es wäre schön, wenn man das nächste Mal die Präsenzzeit einzelner Personen z.B. durch Schichtbetrieb reduzieren könnte. Aber, es war toll und erfreulich, wie alle mitangepackt haben. Ein wahrer Teamgeist.

Fürs Helferfest in der Kommende Reiden haben sich über 50 Personen angemeldet. So konnte in gemütlichem Ambiente zu feinen asiatischen Leckereien über dies und das diskutiert und Fotos der Veranstaltung angeschaut werden.

Viel mehr gibt's da nicht zu berichten, ihr ward ja alle mit dabei ☺

Beat

olk wiggertal



olk wiggertal

Cooler Bahnen und Waldstücke

14.08.2017 09:26:25, Thema: **Aargauer 3 Tage OL**
Marco Rancan (marco@orienteering.ch), Kat: HAK

Vielen Dank für die interessanten Bahnen und die ideale Ausnützung der schönen Waldteile! Megacool war der Waldsprint am Freitagabend. Die Verpflegung an allen Tagen war auch top! "Aargauer-3-Tages-OL": DIE Alternative zu Fernreisen!



Lieber Beat, lieber Urs
ich möchte mich auch auf diesem Weg nochmals ganz herzlich für den 3-Tage-OL bedanken - einfach etwas vom Schönsten was ich in den letzten Jahren in der Schweiz gelaufen bin. Sehr interessante Bahnen - am 1. und 2. Tag fast alles quer - perfekt organisiert und überall aufgestellte Helfer. Herzliche Grüße
Christian Biland H60



Danke

17.08.2017 20:52:53, Thema: **Aargauer 3 Tage OL**
Véronique Renaud (vero.renaud@bluemail.ch), Kat: D45

Ich möchte mich dem Dank von Marco anschliessen. Schöne Gelände, tolle Bahnen und dazu alles sehr zentral und zu Fuss erreichbar. Wer nicht dabei war, hat etwas verpasst!



Re: 3 Day Aargauer Orienteering Race
22. August 2017 um 19:25

Beat,

Thanks again for all your help. Our family had a great time orienteering with everyone in Switzerland! Appreciate all your help.

Warm regards,
Michelle



olk wiggertal



Herzlichen Dank an die verschiedenen Fotografinnen und Fotografen für die tollen Schnappschüsse! Dank euren Fotos können wir viele der schönen Eindrücke noch einmal genießen.

Ursi

MOM auf der Schwägalp

Für das Säntis-Wochenende, welches als diesjähriges Klub-Weekend stattfand, meldete der Wetterbericht leider eher nasses und kaltes Wetter. Aber eventuell lagen die Wetterfrösche mit ihren Prognosen ja falsch und es würde vielleicht gar nicht so garstig. Leider trafen sie dieses Mal wieder einmal voll ins Schwarze. Was für ein unglaubliches „Hudelwätter“ erwartete uns da unterhalb des höchsten Gipfels im Alpstein-Gebirge!

Als erster Lauf fand an diesem Wochenende die Schweizer **Mitteldistanz-OL-Meisterschaft (MOM)** auf der Karte Schwägalp statt. Mit Bussen wurde die OL-Schar ins Laufgebiet hoch- und nach dem Lauf zurückgefahren. Auf dem Parkplatz der Schwägalp konnte man nur erahnen, wo sich der Säntis befinden muss, denn die Seile der Schwebbahn verloren sich irgendwo im dichten Nebel.

Vor dem Start galt es, sich möglichst lange warm und trocken zu halten, aber das war gar nicht so einfach. Einmal gestartet, hatte man keine Zeit mehr, sich Gedanken über das Wetter zu machen, weil von Beginn weg in diesem anspruchsvollen Gelände volle Konzentration gefragt war. Und das in doppelter Hinsicht, nämlich kartentechnisch wie auch lauftechnisch.

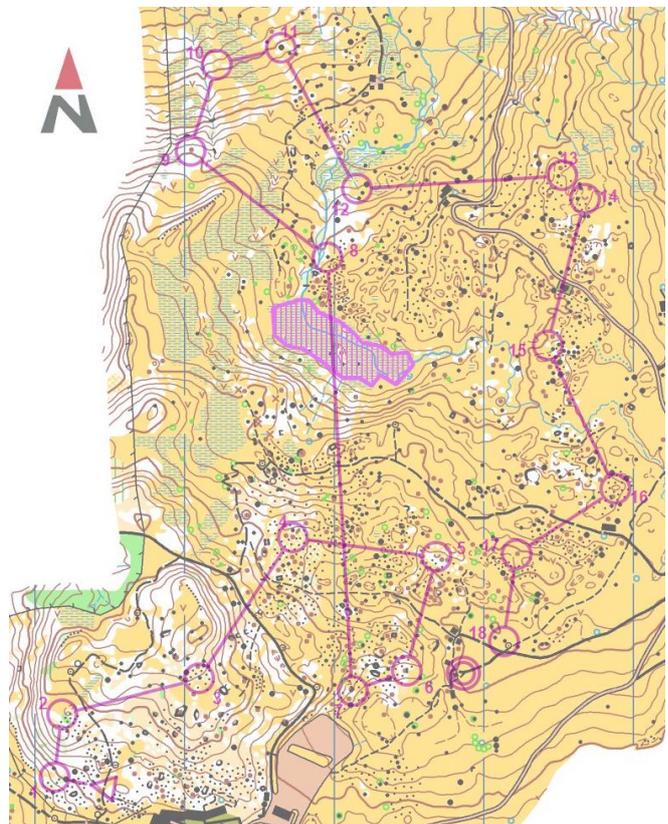
Bis zu Posten 8 lief es mir eigentlich ganz gut, abgesehen von einer Unsicherheit in der Routenwahl zu einem Posten. Aber dann folgte ein vermeintlich einfacher Posten. Denkste! Ein Posten besser versteckt wie ein Osterei zu Ostern im Frühlingsgarten! Die Postenflagge stand ganz eng an eine Tanne angelehnt und war nur sichtbar, wenn man um diese Tanne herumlief. Ausserdem war das Postenobjekt, eine Kuppe, im Hang nur sehr schwierig zu erkennen. Das fand ich wirklich nicht toll, aber nicht lange ärgern und einfach weiter. Irgendwie haderte ich aber immer noch mit dem Fehler, konzentrierte mich dadurch zu wenig und so kam es, dass ich auch die Umgebung vom nächsten Posten länger erkundete wie ich eigentlich wollte.

Danach fand ich den Tritt wieder einigermaßen und konnte den zweiten Teil des Laufes zufriedenstellend hinter mich bringen.

Diese nassen, sumpfigen und auf den Steinen und Felsen teilweise sehr rutschigen Bedingungen waren sehr kräftezerrend. Durchgenässt bis auf die Haut, stieg ich danach wieder in den restlos überfüllten Bus in Richtung Wettkampfbüro (jetzt weiss ich, wie sich Sardinen in ihren Dosen fühlen müssen, denn umfallen oder umdrehen war unmöglich).

Passend zum Wetter waren auch die Verhältnisse in den Duschen. Unabhängig von der Stellung des Wasserhahns musste man sich mit sehr erfrischendem Wasser begnügen. So kam es, dass ich im Hotel eine zweite, herrlich warme Dusche genoss.

Andy



5. Nationaler auf der Säntisalp

Am Sonntagmorgen waren die Gipfel im Säntisgebiet weiss. So waren auch die Temperaturen nach wie vor entsprechend tief. Mein Wetter App sagte mir zwar noch am Vortag, dass ich bei trockenem Wetter starten könne. Aber leider war dem nicht so.

Mit Zini und einigen anderen haben wir in der Garderobe auf einer alte Karte mögliche Routenwahlprobleme diskutiert. Naja, kommt ja eh immer anders...

Zum ersten Posten rechts weg vom Start und ziemlich direkt angelaufen und gut gefunden. Nur, die ganze Konkurrenz lief diesen eher links herum an und hat somit Höhe gespart. Aber zeitmässig macht das keinen Unterschied. Nach dem zweiten Posten kam der grosse Riemen. Hätten wir in der Garderobe nicht diskutiert, hätte ich hier wohl noch lange auf die Karte geschaut. Aber hopp und weg. Konsequenz umgesetzt was wir diskutiert haben und weit umlaufen. Das hat sich auszahlt.

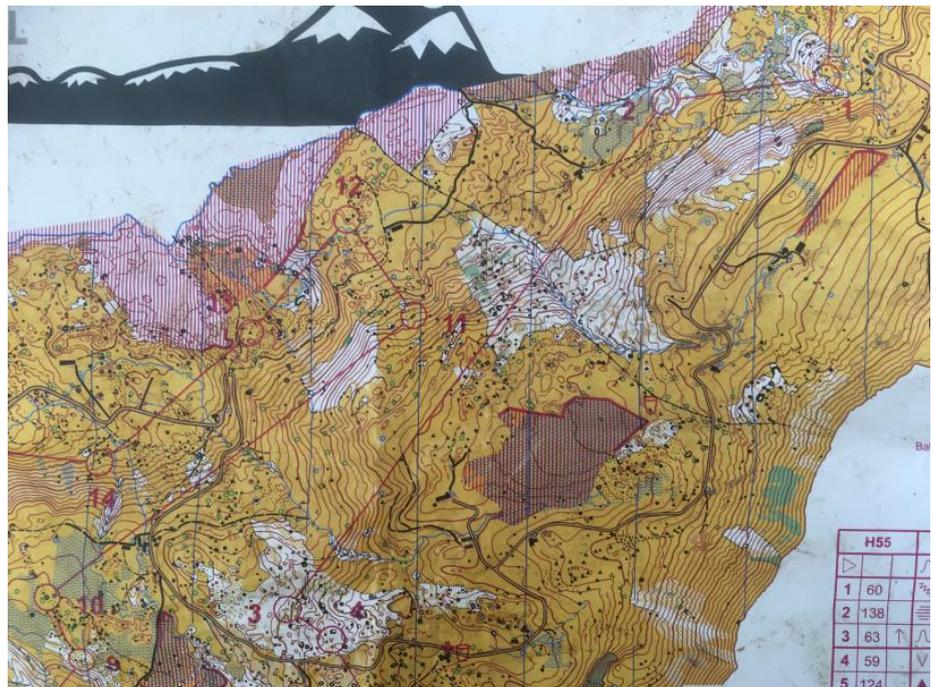
Dafür musste mir dann beim nächsten Posten Martin Gafner kurz zeigen, wo ich stempeln muss. Ich war nicht der einzige, der hier Mühe bekundete. Danach zwei, drei klare Sachen, bis ich bei einem Posten regelrecht im Morast versoffen bin. Eigentlich hoffte ich, dass ich mich mit dem nächsten Schritt aus der misslichen Lage befreien könnte. Nur soff ich da wiederum knietief im Lehm ein und wahr heilfroh, dass mein Schuh schlussendlich auch wieder mit rauskam.

Zu Posten elf wiederum eine Grossteil der Umlaufroute zu drei abgelaufen. Auch hier hat sich das gelohnt. Ich konnte Konkurrenten sehen, die sich im Hang abmühten und um einiges langsamer waren. Und zum dreizehnten dann gleich das dritte Mal auf denselben Weg ausgewichen.

Die Bahn war interessant, das Laufgebiet lässig, schwer und tief zu belaufen. Sogar die Sonne zeigte sich, als ich völlig erschöpft im Ziel ankam.

Es war wiederum ein toller OL Tag. Säntis, ich komme gerne wieder einmal.

Beat



PISTE-Testtag in Aarau

Samstag, 16.09.2017

In der Broschüre des 3-Tage-OL in Vordemwald stiess ich auf den Bericht des Talentstützpunktes. Der Artikel weckte sofort mein Interesse. Die Aussicht auf ein zusätzliches OL Training - da wollte ich auch hin!

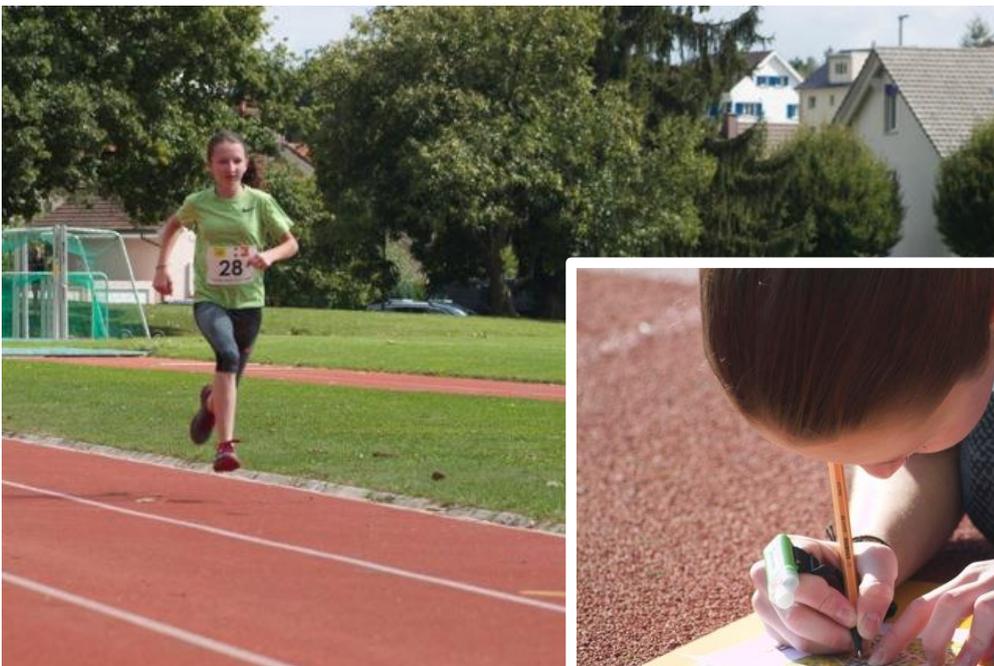
Voraussetzung dazu sind die Teilnahme am PISTE Testtag und natürlich die Erlaubnis der Eltern. Wie sich herausstellte war beides kein Problem. Heidi nahm mich mit nach Aarau und überwachte meinen Zeitplan und meine Eltern finden sowieso alles gut was mit OL zu tun hat.

Der PISTE Testtag fand am Samstag, 16.09. in Aarau statt. Wir mussten bereits um 08.45 Uhr umgezogen und aufgewärmt bei der Bahn sein. Anwesend waren die Mitglieder des Aargauischen Nachwuchskaders, Mitglieder des Talentstützpunktes und wir, die Anwärter für den Talentstützpunkt. Vom OLK Wiggertal war auch Joschka dabei.

Da wir in verschiedenen Kategorien gestartet sind, hatten wir immer wieder Gelegenheit, die anderen zu beobachten. Das war spannend! Nebst dem kognitiven Test wurde auch unsere Ausdauer und Schnelligkeit getestet. Wir mussten 1km springen und einen O-400-Lauf machen. Hier wird getestet, wie man sich während dem Springen die Posten merken kann. Das war alles ziemlich anstrengend, hat aber auch mega Spass gemacht!

Wenn es zeitlich passt, habe ich nun die Möglichkeit, beim Talentstützpunkt zu trainieren. Hoffentlich passt es!

Marina Wicki



Helfer für O-Fest17

Martin Gygax von swiss orienteering hat sich bei mir gemeldet und konkret für 10 Helferinnen und Helfer für das **O-Fest17 am 11.11.2017** in Trimbach angefragt.

Unser Einsatz beginnt um 9 Uhr und dauert bis ungefähr 14:30 Uhr und die Aufgaben sind die gleichen wie letztes Jahr (Tische und Stühle aufstellen, dekorieren, Getränkestand einrichten usw.).

Wer gerne mithelfen möchte, soll sich doch bitte bis am 15.10.2017 bei mir anmelden.
andy.schuepbach@bluwin.ch

Andy



Gesucht: Laufleiter sCOOL-Cup Aargau

Der aktuelle Laufleiter Leo Suter bzw. der AOLV sucht dringend einen Nachfolger oder eine Nachfolgerin! Leo hat sich bereit erklärt, diese Funktion das nächste Jahr noch einmal auszuüben, möchte aber möglichst eine Person an seiner Seite haben. So könnte er sie bei der Organisation für das Jahr 2018 in die Aufgaben einführen, damit die Übergabe auf das Jahr 2019 einwandfrei klappt.

Wenn jemand Interesse oder Fragen hat, bitte bei mir melden (oder natürlich auch gleich direkt bei Leo Suter).

Andy

Die letzte Seite



Alle wichtigen Termine findet ihr:

Jahresprogramm und Website OLK Wiggertal

Website swiss orienteering / swiss orienteering magazine

Adressänderungen bitte an:

Markus Hürzeler, Wolfbachstr. 8, 4665 Oftringen, markus.huerzeler@gmx.ch

MitarbeiterInnen von dieser Ausgabe (alphabetisch):

Hürzeler Markus, Schüpbach Andy, Wicki Marina, Willimann Beat

Ganz herzlichen Dank für eure Mitarbeit!

Wiggertaler OL-Blättli

Blättli & Berichte

Ursi Schüpbach

Kaserloch 3H

4665 Küngoldingen

Telefon: 062 797 22 52

ursi.schuepbach@bluewin.ch

Auflage 50

Druck

frey-print & design

Beat Frey

Langgasse 20

5242 Birr

Homepage

www.olkwiggertal.ch

Alex Wenger

alex.wenger@bluewin.ch