

CORDOBA

WELLE

Nr. 2 Juni 2017



WIR HABEN DIE WELT
NICHT NEU ERFUNDEN.
ABER DEN WEG DORTHIN.



Der neue California. Ab jetzt in den drei Modellvarianten Beach, Coast und Ocean.

Noch mehr Flexibilität für Urlaub und Alltag: Den neuen California gibt es in den Ausstattungslinien Beach, Coast und Ocean. Alle drei Modellvarianten überzeugen dank der neuesten Motorengeneration und der serienmässigen BlueMotion Technology mit niedrigerem Treibstoffverbrauch. Und damit Sie sich schon auf dem Weg in den Urlaub entspannen können, sorgen auf Wunsch zahlreiche innovative Fahrerassistenz-Systeme dafür, dass Ihre Fahrt noch komfortabler wird.



Volkswagen



Autocenter Baschnagel AG

Landstrasse 151
5430 Wettingen
Tel. 056 437 81 81
www.autohits.ch

CORDOBA-WELLE 02/17

Impressum

IMPRESSUM

Das Cluborgan der Orientierungsläufer der
Region Baden-Brugg-Zurzach

43. Jahrgang

Die Cordoba-Welle erscheint jährlich 4x

Redaktion:
Martin Burkhard
Im Halt 25

5412 Gebenstorf

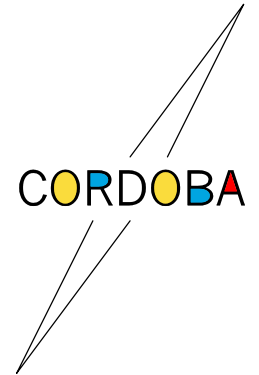
Tel. 056 223 01 36

E-Mail: welle@olgcordoba.ch

Redaktions- schluss

Cordoba-
Welle 03/17

11.08.2017



CORDOBA-VORSTAND

Präsidium

Thomas Schneider
Huttenpeterstr. 3 vorstand@olgcordoba.ch
5452 Oberrohrdorf Tel. 056 496 57 18

Sekretariat

Isabelle Steiner
Bergstr.39 sekretariat@olgcordoba.ch
4813 Uerkheim Tel. 062 723 66 26

Finanzen

Elisabeth Hauller
Schlierenstr. 69 finanzen@olgcordoba.ch
5408 Ennetbaden Tel. 056 222 63 34

Nachwuchs

Dorothea Suter
Dorfstrasse 37 junioren@olgcordoba.ch
5412 Gebenstorf Tel. 079 800 20 48

Technische Leitung

Véronique Renaud Humbel
Im Langholz 11 technik@olgcordoba.ch
5405 Dättwil Tel. 056 221 88 59

Karten

Jonas Hurter
Gartenstr. 21 karten@olgcordoba.ch
5400 Baden Tel. 056 209 19 27

Kommunikation

Martin Burkhard
Im Halt 25 kommunikation@olgcordoba.ch
5412 Gebenstorf Tel. 056 223 01 36

RESSORTS

OL- und Klubmaterial

Martin Oppliger
Rietwiesenstr. 6 material@olgcordoba.ch
5417 Untersiggenthal Tel. 056 288 19 73

Sportident und Auswertung

Lukas Erne
Im Tobelacher 20 edv@olgcordoba.ch
5406 Baden-Rütihof Tel. 056 493 55 29

Vertretung AOLV

Michael Suwald
Rigweg 16 aolv@olgcordoba.ch
5522 Tägerig Tel. 079 100 97 16

Kleiderbörse

Brigitte Eppenberger
Zelglistr. 19 kleider@olgcordoba.ch
5417 Untersiggenthal Tel. 056 288 09 80

Presse

Patrick Zehnder
Chrüzweg 49 medien@olgcordoba.ch
5413 Birmenstorf Tel. 056 210 13 15

Redaktion Homepage

Magdalena Suter
Schlossbergweg 5 web@olgcordoba.ch
5400 Baden Tel. 079 586 69 16

Administration Homepage

Jan Erne
Im Tobelacher 20 Tel. 056 493 55 29
5406 Rütihof webadmin@olgcordoba.ch

Editorial

Thomas Schneider

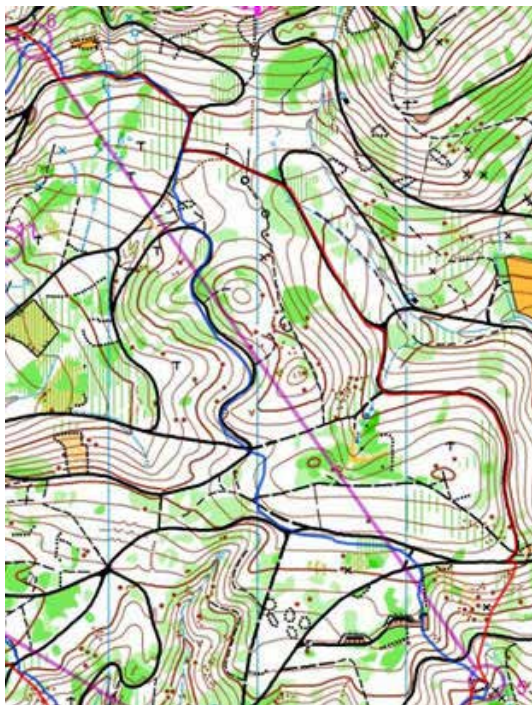
Neue Rollen

Ich war noch nie an einem OL, organisiert von der OLG Cordoba, wo ich nicht entweder Teilnehmer oder - meistens - Helfer war. So gesehen war der Badener am 25. März in Wettingen eine Premiere. Nicht einmal einen Kuchen habe ich geliefert - ich traute mich nicht, den eigenen Geburtstagskuchen, den Eveline für Sonntag bereits gebacken hatte, mitzunehmen... Aber es geht hier nicht um mich, sondern um Euch, die ihr den diesjährigen Badener möglich gemacht habt, danke!

Von neuen Rollen will ich schreiben, begonnen bei meiner eigenen als Präsident, der einfach überall vorbei gehen, ein paar Worte wechseln und erfreut feststellen kann, dass alles bestens funktioniert. Ohne auch nur den geringsten Beitrag meinerseits.

Eine neue Rolle war die des Laufleiters für Armin. Zuerst musste er lange suchen, bis er ein Schulhaus gefunden hatte. Dieses stand schliesslich soweit vom Eigi entfernt, dass ein Bustransport nötig wurde. Ein Aufwand also fast wie für einen Nationalen. Oder Oskar als Chef Wettkampfszentrum. Er hat so was noch nicht gemacht und mir berichtet, dass er doch tatsächlich eineinhalb Stunden gebraucht habe, bis er vor dem Lauf auch nur alles Material aus Martins Lager sortiert und bereitgelegt hatte.

Besonders beeindruckt aber hat mich Maren als Bahnlegerin. Sie ist keine Spitzenläuferin, war nie im Nachwuchskader und hat trotzdem ausgezeichnete Bahnen gelegt. Natürlich mit Unterstützung von Therese, die hier grosse Erfahrung



Editorial

Thomas Schneider

mitbrachte. Schaut Euch einmal das Routenwahlproblem der Kategorie HAL und die unterschiedlichen Routen an, die gelaufen wurden: eindrücklich, nicht wahr? Dazu noch ein Zitat aus dem Forum: „Besonders gefallen hat mir die Bahnlegung: Nur 12 Posten auf über 6km, das ermöglichte mal wieder, denken zu müssen und nicht alles schon quasi vorbestimmt laufen zu müssen.“

Wieso schreibe ich das alles? Weil ich sicher weiss, dass wir in unserem Club noch ganz viele Laufleiter(innen), Chefs WKZ, Bahnleger(innen) und viele mehr haben; es wissen das einfach viele noch nicht. Trau dir etwas zu! Nur weil du die letzten zehn Jahre Parkplätze eingewiesen hast, heisst das noch lange nicht, dass Du nicht eine Festwirtschaft führen kannst. Oder statt auch dieses Jahr wieder Posten zu setzen, kannst du den Kinder-OL übernehmen. Und eigentlich würdest Du gerne einen Job draussen verrichten, statt an der Anmeldung zu sitzen. Sehr gut! Es braucht immer auch Helfer am Start oder am Ziel.

Falls ich Dich eben auf eine gute Idee gebracht habe: perfekt! Der nächste Badener oder Zurzacher kommt bestimmt und zufällig fehlt mir noch der Laufleiter oder die Laufleiterin für den Badener OL im nächsten Frühling im Buechberg.

Euer Präsi

Die einzigartige AAA-Metzgerei

HANS HÖHN

**FLEISCH * WURST
PARTYSERVICE
UNTERSIGGENTHAL**

www.metzgerei-hoehn.ch

Tel./Fax. 056 288 16 83 hoehn@pop.agri.ch



Anders Als Andere

Trainings-OL

Patrick Zehnder

Trainings-OL auf dem «Schwabeberg» (Mittwoch, 15. März 2017)

Zuerst wird man als Organisator eines Trainingslaufes reich beschenkt: Beim Postensetzen huscht ein kohlenraben-schwarzes Eichhörnchen hinter den nächsten Baum. Der Seidelbast springt einen mit seinen farbigen Blüten und

dem durchdringenden Geruch regelrecht an. Der erste Bärlauch kann gleichzeitig gepflückt werden. Die Frühlingssonne tut gut. Dann kommen die ersten Teilnehmer im Alter von 6 bis 86 Jahren: Unsere



Trainings-OL

Patrick Zehnder

Senioren bilden das Rückgrat jedes Trainingslaufes. Danach kommen ganze Familien. Erfreulich ist der Aufmarsch des «Junior Teams» Zwischendurch oder etwas später jene, die sich den Mittwochvorabend freihalten können. Darauf startet meine Posten-

einzieherin, damit wir alle knapp 50 Teilnehmer vor dem Einnachten aus dem Wald bringen und das Material noch am gleichen Abend nach Hause. Während des Trainings ergeben sich nette Begegnungen, auch mit Spaziergängerinnen und Hundehaltern. Der

Dank der Teilnehmer ist dem Organisator sicher, den er gerne an die Trainingsverantwortliche im Vorstand und die Materialstelle mit EDV-Unterstützung weitergibt.

Für alle, die Mitte März nicht auf den «Schwabeberg» kommen konnten, ist hier die mittlere Bahn abgedruckt. Die Bahn sollte im gut belaubten Waldteil zwischen «Chömlisberg» und «Gebenstorfer Horn» die Arbeit mit dem Kompass und das Richtunghalten schulen. Auf dem Rückweg galt es, eine Routenwahl zu treffen. Zwischen dem elften und zwölften Posten boten sich zwei Varianten an: Leicht fallen, um im Gewirr der Waldstrassen irgendwie auf den Pfad unterhalb der «Anzfluh» zu gelangen und zum Posten hinauf zu steigen (90 Meter Steigung). Oder aber gleich am Anfang zu steigen, einen möglichst direkten Weg am Posten 13 vorbei zu suchen (70 Meter Steigung). Naturliebhaber wählten mehrheitlich die leicht kürzere erste Route, Leistungsbereite die zweite.

**OLG Cordoba
Trainings-OL
15. März 2017
Schwabeberg 2013
10'000/5 m Ä.**

	mittel	4.0 km	
▷		/	/
1	31	○	ñ
2	39	⊗	∨
3	35	⊗	└
4	33	∩	
5	40	∨	
6	41	⊗ ⊙	▷
7	42	∩	
8	43	∩	
9	44	• ⊗	
10	45	⊗ ⊗ ×	
11	46	○	
12	47	•	
13	37	/	✓
14	38	•	

100 m



Das traditionelle Frühlings OL-Lager fand vom 8. - 13. April unter dem Motto „Auf den Spuren von Simone Niggli“ im Pfadiheim Gysenstein BE statt.

Ganz viele weitere Bilder vom OL-Lager gibt es auf der Cordoba Homepage.

Ferien(s)pass Obersiggenthal -



Seit vielen Jahren wird in der Gemeinde Obersiggenthal in den Frühlingsferien ein Ferienprogramm mit allerlei Aktivitäten angeboten. Traditionell war auch ein OL Schnupperkurs dabei, dieser wurde viele Jahre engagiert von den ‚Bussolarnern‘ Edith Schaffner und Röbi Grimm durchgeführt. Doch so kam es, dass sie einmal selbst einen Urlaub planten und dieser prompt mit dem Schnupperkurs kollidierte. Diese Lücke waren wir gerne bereit zu füllen, und so lachten uns am 18.4. morgens 9 Schüler der Klassenstufe 2-6 voll neugieriger Erwartung entgegen.

Auf unsere Nachfrage bestätigten alle, dass sie sich tatsächlich freiwillig gemeldet hatten, und trotz kühler Temperaturen und wolkenverhangenem Himmel waren sie auch gekommen - zum Teil in - sagen wir mal - chilligem Freizeitdress... Eines war gleich klar, wo die Sonne auf- und untergeht, wussten

die meisten, bald konnten sie das dann auch mit dem Kompass in die entsprechenden Richtungen zeigen. Erste Orientierungsübungen rund um das Jugendhaus verliefen vielversprechend - der Gruppendynamik sei dank.

Mit einer ersten Karte bewaffnet ging es also auf in den Töbelwald. Die frisch verregnete Schneise hinauf - so mancher Turnschuh rutschte schon an seinen Profildgrenzen - doch die gespannte Erwartung war deutlich zu spüren. Ein kurzer Zwischenstopp mit der Frage ‚Wo sind wir jetzt‘ löste eine kurze Diskussion aus und - als Konsens - fanden sich dann alle an der richtigen Stelle auf der Karte. Manch fragender Blick blieb... Auf dem weiteren Weg haben wir es den 9 einfach gemacht - ein Posten war zur Demonstration gut sichtbar gesteckt und ab jetzt konnte es eigentlich keiner mehr abwarten, auf die Bahn zu gehen. Von Edith und Röbi hatten wir 3 Sterne

OL Schnupperkurs

Maren, Severin und Rainer Ludorf

zum Üben und eine Abschlussbahn übernommen. Darauf stürzten sich alle. Wir haben geprüft, gelöscht, manchmal auch nicht, gestaffelt gestartet, im Rudel losgelassen - bitte vorsichtig - Rutschgefahr - egal. Schon nach dem ersten Stern war klar, dass es sich hier um eine ganz harte Truppe handelte. Besonders die ortskundigen Pfadis liefen immer Luftlinie - auch auf allen vieren in der Senkrechten. Das sorgte für gewisse Nachahmereffekte und so waren alle umgehend waldbodengetauft. Und das Lachen in den Gesichtern wurde immer breiter ☺. Eine kurze Stärkung - es geht zum Finale. Profimässig. 2er-Gruppen waren zugelassen, viele gingen alleine, und es wurde in 3 min Abständen gestartet. Naja, als am Fotoposten auf halber Strecke nach 10 min noch keiner

war, setze bei den Betreuern doch ein gewisses Unbehagen ein - einzig beruhigend war die Geräuschkulisse - also verloren würde keiner gehen... Und so kam dann auch der erste - Luftlinie - den Hang herunter gepurzelt, stapfte durch knietiefes Laub und meinte nur ganz trocken, er hätte den Chip verloren. Also nochmal zurück auf ‚Los‘... Wie so oft hat sich mal wieder bewiesen, dass die mit ‚Köpfchen‘ Laufenden entspannter und noch schneller unterwegs waren. Zum Glück war das aber nicht entscheidend, denn gewonnen hatte jeder - einen Schoggi-Branche, Waldboden unter den Fingernägeln und einen ereignisreichen Dienstagmorgen. Die Kontaktdaten vom Verein haben wir allen mitgegeben, hoffen wir nur, dass der eine oder andere wiederkommt...

CORDOBA
%

Dein Bikeshop

Beratung Services Testcenter Miete

BIKE SNOW SPORT MODE **no limit**

offiz. Testcenter
SCOTT
BIXS

Mountain Bike Rennvelo
E Bikes BMX Tourenrad

5200 Brugg

www.no-limit.ch

Liebe Cordobaner,
liebe OL-Gemeinde

Vierteljährlich darf ich für das Heft der Schweizer Laufsensoren (sm run) eine Kolumne verfassen. Die aktuelle Kolumne handelt von der unterschiedlichen Wahrnehmung einiger Sportarten – im speziellen des Fussballs – in den Medien. Da ich finde, Ronaldos Super-Laufleistung dürfe man ebenfalls ruhig mit derjenigen eines durchschnittlichen Senioren-OL-Läufers (oder Läuferin) vergleichen, möchte ich auch Euch meine Gedanken zum Lesen geben. Viel Spass und ebenfalls weiterhin viele schöne und spassige Orientierungs- und Laufeinheiten wünsch ich Euch
Jacqueline Keller



Fussballer und (Orientierungs-)Läuferin
Pascal Zuberbühler Jacqueline Keller

zehnder ●
Treuhand AG ●

- Buchhaltungen
- Steuern
- Revisionen

Stahlrain 6, 5201 Brugg
Tel. 056 442 95 28
constantin.zehnder@zehnder-treuhand.ch

Seonerstrasse 6, 5600 Lenzburg 1
Tel. 062 765 81 31
oliver.zehnder@zehnder-treuhand.ch

Kellereien 2 - 2017

Zur allerdümmsten Zeit – im 17 Uhr-Feierabendverkehr – musste ich kürzlich etwas Schweres in der Stadt abholen. Natürlich stieg ich mit Freunden ins Auto und bald darauf stand ich noch viel freudiger im Stau. Das Autoradio lief und ich nahm dies erst so richtig wahr, als folgender Satz, vom Sprecher voller Begeisterung vorgelesen, aus dem Lautsprecher ertönte: «Wissen Sie, wie viele Kilometer der 94 Millionen teure Fussballstar Ronaldo in einer Saison läuft? Sage und schreibe 500 Kilometer, die Luftlinie zwischen Madrid und Lissabon! Schon erstaunlich, denn Ronaldo ist nämlich nicht Marathonläufer!»

«Ja, sehr erstaunlich,», dachte ich für mich, «rennt doch dieses Goldfüsschen tatsächlich während einer Saison etwa gleichviel wie ein ambitionierter Volksläufer während eines Monats (nur wird der nie im Radio und den weiteren Medien hochgejubelt)». Dieser Volksläufer absolviert aber seine täglichen Laufeinheiten vor oder nach der Arbeit und testet er seine Form mal an einem Volkslauf, so muss er das Startgeld selber bezahlen und bekommt im besten Fall – sofern ihm ein Podestplatz gelingt – ein Fresskistli und vielleicht noch ein Blüemli. Macht unser Volksläufer oder die Volksläuferin am Zürich-Marathon mit, muss er oder sie Ausserordentliches leisten: Ganze fünfeinhalb Stunden darf man höchstens unterwegs sein. Schafft man den

dafür erforderlichen Kilometerschnitt von ca. 8km/h nicht, wird man vom Besenwagen aufgepickt (was ich damit sagen will: es sind in der dreieinhalbmonatigen Vorbereitungszeit ab Januar bis zum Frühlings-Marathon in Zürich einiges mehr als 500 km erforderlich)!

Ich traue Ronaldo zu, dass er es in Zürich vor dem Besenwagen ins Ziel schafft, aber es nähme mich wunder, ob er ebenso jubelnd gegen das Ziel laufen würde, wie man ihn nach einem geschossenen Goal sieht. Nichts gegen Ronaldo und seine Fussballzaubereien. Aber die Art und Weise, wie der Sportjournalist Ronaldos Super-Dauerlaufleistung den Hörern präsentierte, zeigte einmal mehr, welchen Stellenwert unsere Fussballgötter beim breiten – teils nicht fachkundigen – Publikum geniessen. Diesem nämlich ist es oft nicht bewusst, dass es vielleicht sogar im eigenen Dorf Feierabendsporler gibt, welche «locker» eine ähnliche Leistung erbringen. Sie drehen im Gegensatz zu den angebeteten Profifussballern ihre Runden «alleine», ohne Publikum. Ihr Lohn sind nicht Millionen von Euro, sondern Zufriedenheit, Gesundheit und Glücksgefühle - und das ist doch auch ganz schön!

Jacqueline Keller

Nachruf Hans Jürg Bossi

Ernst Grimm

Der Orientierungslauf war im Leben von Handy mehr als eine Nebensache. Für seine Arbeit als Elektroingenieur in der BBC und späteren ABB, wo er eine Kaderstelle im Stromversorgungsgeschäft innehatte, war es Ausgleich oder Bestandteil von «Work-Live -Balance», wie man es heute wohl nennen würde. Die damalige Fusion mit der Schwedischen ASEA brachte mit deren Mitarbeitern auch skandinavisches Brauchtum nach Baden und somit auch den Orientierungslauf. Handys Präferenz zu der Kombination von Bewegungen und Orientieren fand dadurch im Fuss-OL eine ideale Freizeitbeschäftigung. Zudem liebte er die Abgeschiedenheit fern eines Publikums für den Wettkampf und die Geselligkeit mit der Familie und Klubmitgliedern nach dem Wettkampf. Orientierungsläufe waren auch oft Motivator für Ferienreisen mit seiner Familie, aber da musste, neben dem sportlichen Aspekt, die Kultur und der Genuss von Wein einen gleichwertigen Platz einnehmen.

Nach dem Tode seiner lieben Helga zog er sich eher zurück, frönte noch etwas dem Skisport und die Mobilität machte ihm immer mehr zu schaffen.



Hans Jürg Bossi (Handy) 2. April 1929 bis 26. Februar 2017

Sein Elektro-Velo erlaubte ihm zwar, die Selbständigkeit zu wahren und den Kontakt zu den Mitmenschen zu pflegen. Klassische Musik hören und sich literarisch damit auseinandersetzen, füllte seinen Alltag immer mehr aus. Das Internet aber nutzte er noch im fortgeschritteneren Alter um die Welt des Orientierungslaufs zu verfolgen und nach den Wochenenden ganz besonders die Resultate seiner Kinder und Enkelkinder abzurufen.

Ich erinnere mich an einen Orientierungslauf im Frühling in der Umgebung auf einem Bärlauch-Trampelpfad, wo Handy vor mir ging, nicht mehr allzu schnell und mit Walking-Stöcken. Ich begrüßte ihn, er liess mich vorbei, mit ein paar entschuldigenden Worten wegen seinem Tempo und wünschte mir noch einen guten Lauf und ich lief weiter. Wäre ich doch noch ein Stück mit ihm gegangen...

NACHNAME	VORNAME	STRASSE/NR	PLZ	ORT	TEL/NR
Aas	Eldrid Hågárd	Zentralstrasse 100	5430	Wettingen	079 249 90 19
Achermann	Therese	Buchsackerstrasse 22	8953	Dietikon	044 740 13 17
Aeberli	Hanspeter	Paradiesstrasse 22	5223	Riniken	056 441 70 74
Altorfer	Alexandra	Weizenstrasse 6	8037	Zürich	043 343 18 15
Altorfer	Stefan	Weizenstrasse 6	8037	Zürich	043 343 18 15
Amstutz	Sonja	Mühlbergweg 27a	5400	Baden	056 426 04 83
Baumann	Ernst	Gartenweg 16	5443	Niederrohrdorf	056 496 19 07
Baumann	Rita	Gartenweg 16	5443	Niederrohrdorf	056 496 19 07
Baumgartner	Anita	Attenhoferstrasse 25a	5430	Wettingen	056 427 00 54
Baumgartner	Antonia	Attenhoferstrasse 25a	5430	Wettingen	056 427 00 54
Baumgartner	Carla	Attenhoferstrasse 25a	5430	Wettingen	056 427 00 54
Baumgartner	Lena	Attenhoferstrasse 25a	5430	Wettingen	056 427 00 54
Baumgartner	René	Attenhoferstrasse 25a	5430	Wettingen	056 427 00 54
Berger	Beat	Bordackerstrasse 14	8610	Uster	076 534 14 81
Berger	Ernst	Fröhlichstrasse 42	5200	Brugg	056 441 79 18
Berger	Ursula	Fröhlichstrasse 42	5200	Brugg	056 441 79 18
Biland	Anja	Riedmatt 74	5112	Thalheim	079 936 15 73
Biland	Christian	Bergstrasse 13a	5430	Wettingen	056 426 71 04
Biland	Gregor	Lättestrasse 2	5413	Birmenstorf	056 225 13 47
Biland	Stefan	Neufeldstrasse 14	5430	Wettingen	056 221 24 56
Bill	Fredi	Obergrütweg 6	5200	Brugg	056 442 55 72
Birchmeier	Stefan	Loohof 12	5304	Endingen	056 242 15 05
Birchmeier	Susanne	Loohof 12	5304	Endingen	056 242 15 05
Birrer	Marcel	Eckwilerstrasse 2	5506	Mägenwil	062 896 46 46
Bitterli	Markus	Spitzmattstrasse 33	5210	Windisch	056 442 19 15
Bodmer	Thomas	Fohrhölzlistrasse 15	5430	Wettingen	056 427 20 02
Bossi Oppliger	Andrea	Rietwiesenstrasse 6	5417	Untersiggenthal	056 288 19 73
Brechbühler	Alfred	Brühlstrasse 9	5312	Döttingen	056 245 29 75
Bruggisser	Bernhard	Obere Kirchzelg 1a	5430	Wettingen	056 426 46 09
Brühlmeier Grüter	Cornelia	Hintere Höhenstrasse 6a	5430	Wettingen	056 426 72 49
Buffat	Michel	Müslenstrasse 1	5406	Rüthof	056 493 53 22
Buffat	Nadine	Müslenstrasse 1	5406	Rüthof	056 493 53 22
Buffat	Thierry	Müslenstrasse 1	5406	Rüthof	056 493 53 22
Buffat	Ursula	Müslenstrasse 1	5406	Rüthof	056 493 53 22
Bührer	Thomas	Chemin du Pré-Vert 3	1752	Villars-sur-Glâne	026 401 05 17
Burger	Hannes	Fischergasse 12	5080	Laufenburg	062 874 01 29
Burkhard	Jonas	im Halt 25	5412	Gebenstorf	056 223 01 36
Burkhard	Käthi	Im Halt 25	5412	Gebenstorf	056 223 01 36
Burkhard	Leo	Im Halt 25	5412	Gebenstorf	056 223 01 36
Burkhard	Maja	Im Halt 25	5412	Gebenstorf	056 223 01 36
Burkhard	Martin	Im Halt 25	5412	Gebenstorf	056 223 01 36
Carella	Alex	Büntweg 1	5423	Freienwil	056 221 83 87
Carella	Michael	Büntweg 1	5423	Freienwil	056 221 83 87
Dambach	Micha	Zelgenweg 3	8424	Embrach	076 389 89 11
Dauwalder	Annemarie	Ländliweg 10	5436	Würenlos	056 424 22 49
Dauwalder	Dario	Trotteweg 5	5413	Birmenstorf	056 210 10 07
Dauwalder	Peter	Trotteweg 5	5413	Birmenstorf	056 210 10 07
Dauwalder	Robin	Trottenweg 5	5413	Birmenstorf	056 210 10 07
Dauwalder	Tim	Florastrasse 24	5436	Würenlos	079 769 95 73
Dauwalder	Urs	Mühlbergweg 27a	5400	Baden	056 426 04 83
Dogwiler	Carmen	Glärnischstrasse 6	8962	Bergdietikon	079 643 26 78
Dogwiler	Gian	Glärnischstrasse 6	8962	Bergdietikon	079 643 26 78
Dogwiler	Jörg	Glärnischstrasse 6	8962	Bergdietikon	079 643 26 78
Dogwiler	Nic	Glärnischstrasse 6	8962	Bergdietikon	079 643 26 78
Eppenberger	Brigitte	Zelglistrasse 19	5417	Untersiggenthal	056 288 09 80
Eppenberger	Fabian	Zelglistrasse 19	5417	Untersiggenthal	056 288 09 80
Eppenberger	Michael	Zelglistrasse 19	5417	Untersiggenthal	056 288 09 80
Eppenberger	Stephan	Zelglistrasse 19	5417	Untersiggenthal	056 288 09 80
Erne	Elin	Im Tobelacher 20	5406	Rüthof	056 493 55 29
Erne	Jan	Im Tobelacher 20	5406	Baden-Rüthof	056 493 55 29
Erne	Leo	Sännelochstrasse 14	5312	Döttingen	056 245 27 07
Erne	Lukas	Im Tobelacher 20	5406	Baden-Rüthof	056 493 55 29
Erne	Mara	Im Tobelacher 20	5406	Baden-Rüthof	056 493 55 29

NACHNAME	VORNAME	STRASSE/NR	PLZ	ORT	TEL/NR
Erne-Hotz	Martina	Im Tobelacher 20	5406	Baden-Rüthhof	056 493 55 29
Fischer	Gregor	Aaraustrasse 26	5200	Brugg	079 665 17 89
Frischherz	Jeanette	Gebenstorferstrasse 3	5300	Turgi	056 223 11 01
Gähwiler	Annemarie	Aspalterweg 33	5106	Veltheim	056 443 24 62
Gärtner	Michael	Dorfstrasse 19c	5210	Windisch	078 602 92 63
Gerritsen	Margrit	Chrüzweg 49	5413	Birmenstorf	056 210 13 15
Granella	Andreas	Winkelstrasse 26	5304	Endingen	056 242 14 29
Granella-Bührer	Josephine	Winkelstrasse 26	5304	Endingen	056 242 14 29
Gribi	Peter	Burghaldenstrasse 10	5400	Baden	056 221 88 18
Grimm	Ernst	Niederwiesstrasse 17b	5417	Untersiggenthal	056 288 18 14
Grimm	Gabi	Niederwiesstrasse 17b	5417	Untersiggenthal	056 288 18 14
Grimm	Oliver	Stockweg 7	5022	Rombach	062 827 09 79
Grüter	Bruno	Hintere Höhenstrasse 6a	5430	Wettingen	079 511 30 40
Grüter	Florian	Hintere Höhenstrasse 6a	5430	Wettingen	056 426 72 49
Hauler	Eduard	Schlierenstrasse 69	5408	Ennetbaden	056 222 63 34
Hauler	Elisabeth	Schlierenstrasse 69	5408	Ennetbaden	056 222 63 34
Hauler	Sophie	Schlierenstrasse 69	5408	Ennetbaden	056 222 63 34
Heimgartner	Pius	Bodenächerstrasse 16B	5417	Untersiggenthal	043 277 00 29
Honegger	Hanna	Steinstrasse 32e	5406	Rüthhof	044 364 20 33
Honegger	Laurin	Steinstrasse 32e	5406	Rüthhof	044 364 20 33
Honegger	Sabine	Steinstrasse 32e	5406	Rüthhof	044 364 20 33
Honegger	Yuri	Steinstrasse 32e	5406	Rüthhof	044 364 20 33
Huber	Jara	Stückstrasse 28	5212	Hausen	056 535 43 89
Huber	Thomas	Chriesiweg 13	5243	Mülligen	079 711 33 26
Huber	Vanessa	Stückstrasse 28	5212	Hausen	056 535 43 89
Humbel	Achilles	Rubiswilstrasse 27	6438	Ibach	056 210 19 55
Humbel	Beda	Chileweg 8a	5413	Birmenstorf	056 225 12 85
Humbel	Benedikt	Im Feld 1d	5452	Oberrohrdorf	056 496 41 43
Humbel	Brigit	Rubiswilstrasse 27	6438	Ibach	056 210 19 55
Humbel	Cäcilia	Bollstrasse 42	5413	Birmenstorf	056 225 13 64
Humbel	Dominik	Im Langholz 11	5405	Baden-Dättwil	056 221 88 59
Humbel	Lea	im Langholz 11	5405	Baden-Dättwil	056 221 88 59
Humbel	Simon	Im Langholz 11	5405	Baden-Dättwil	056 221 88 59
Humbel	Valentin	Bollstrasse 42	5413	Birmenstorf	056 225 13 64
Humbel Naef	Ruth	Bollstrasse 34	5413	Birmenstorf	056 225 23 41
Hunziker	Roland	Gallushus, Gallenkirch 26	5225	Bözberg	056 441 42 20
Hurter	Jonas	Gartenstrasse 21	5400	Baden	056 209 19 27
Huser	Alois	Römerweg 32	5443	Niederrohrdorf	056 496 50 66
Huser	Andreas	Römerweg 32	5443	Niederrohrdorf	056 496 50 66
Huser	Gerhard	Buacherweg 36	5443	Niederrohrdorf	056 470 11 52
Huser	Norbert	Austrasse 2	9642	Ebnat-Kappel	071 990 01 63
Joho	Werner	Distelweg 3	5303	Würenlingen	056 281 38 83
Kalt	Peter	Spycherweg 10	5223	Riniken	056 441 45 11
Kamm	Peter	Jurastrasse 36	5406	Rüthhof	056 493 35 72
Keller	Paul	Plütschackerweg 6	5303	Würenlingen	056 281 14 75
Keller Werder	Jacqueline	Sandrain 3c	5412	Gebenstorf	056 223 35 14
Kern	Peter	Oberholzstrasse 17	5000	Aarau	062 824 28 03
Kirk	Andy	Haldenstrasse 29	5454	Bellikon	056 496 49 58
Kirk	Fiona	Haldenstrasse 29	5454	Bellikon	056 496 49 58
Kirk	Steve	Haldenstrasse 29	5454	Bellikon	056 496 49 58
Kirk	Julia	Haldenstrasse 29	5454	Bellikon	056 496 49 58
Klockar	Christine	Rainweg 7	5417	Untersiggenthal	079 301 44 88
Klockar	Freja	Rainweg 7	5417	Untersiggenthal	056 288 39 94
Klockar	Oskar	Rainweg 7	5417	Untersiggenthal	056 288 39 94
Klockar	Sophie	Rainweg 7	5417	Untersiggenthal	056 288 39 94
Krayer Honegger	Lukas	Steinstrasse 32e	5406	Rüthhof	044 364 20 33
Küng	Samuel	Roggenstrasse 11	5430	Wettingen	056 426 72 76
Laube	Felix	Hirschengasse 3	5304	Endingen	056 242 15 26
Lerjen	Markus	Zelgweg 38	5405	Dättwil	056 222 19 61
Ludorf	Elisabeth	Riedweg 2b	5416	Kirchdorf	076 368 55 80
Ludorf	Maren	Riedweg 2b	5416	Kirchdorf	078 796 88 58
Ludorf	Rainer	Riedweg 2b	5416	Kirchdorf	078 944 55 80
Ludorf	Severin	Riedweg 2b	5416	Kirchdorf	078 944 55 80

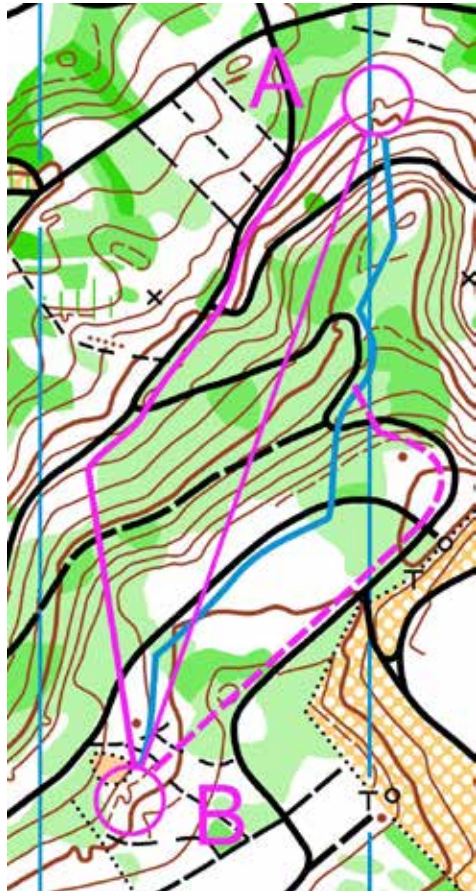
NACHNAME	VORNAME	STRASSE/NR	PLZ	ORT	TEL/NR
Lützelschwab	Dieter	Fliederweg 2	5412	Gebenstorf	056 450 37 10
Lützelschwab	Silas	Fliederweg 2	5412	Gebenstorf	056 450 37 10
Lützelschwab	Yanis	Fliederweg 2	5412	Gebenstorf	056 450 37 10
Maag	Christof	Aarestrasse 16	5222	Umiken	056 441 31 71
Marolf	Chris	Steinstrasse 20	5406	Rüthhof	056 470 0320
Marty	Alois	Erlenstrasse 5	8832	Wollerau	043 244 95 81
Marty	Cordula	Erlenstrasse 5	8832	Wollerau	043 244 95 81
Mattei	Valentino	Wilermattenstrasse 1	5300	Turgi	078 829 10 55
Meier	Christian	Moosstrasse 9	5443	Niederrohrdorf	056 406 02 46
Meier	Margrit	Geuggewegli 15	5413	Birmenstorf	056 225 11 71
Meier	Severin	Talstrasse 6	5106	Veltheim	079 912 92 74
Meier	Viktor	Geuggewegli 15	5413	Birmenstorf	056 225 11 71
Mendes	Nico	Langacher 2	6288	Schongau	079 459 32 00
Mennet	Caroline	Schwalbenweg 6	4310	Rheinfelden	061 831 29 28
Mennet	Jasmin	Schwalbenweg 6	4310	Rheinfelden	061 831 29 28
Mennet	Jörg	Schwalbenweg 6	4310	Rheinfelden	061 831 29 28
Mennet	Martin	Schwalbenweg 6	4310	Rheinfelden	061 831 29 28
Mennet	Robin	Schwalbenweg 6	4310	Rheinfelden	061 831 29 28
Näf	Beat	Bollstrasse 34	5413	Birmenstorf	056 225 23 41
Näf	Fabian	Bollstrasse 34	5413	Birmenstorf	056 225 23 41
Näf	Flavia	Bollstrasse 34	5413	Birmenstorf	056 225 23 41
Nelissen	Henrike	Zelglstrasse 33	5442	Fislisbach	056 470 06 65
Nešić	Dunja	Steinackerstrasse 2c	5442	Fislisbach	056 534 68 20
Nešić	Nenad	Steinackerstrasse 2c	5442	Fislisbach	056 534 68 20
Nešić	Nikola	Steinackerstrasse 2c	5442	Fislisbach	056 534 68 20
Nešić	Sofija	Steinackerstrasse 2c	5442	Fislisbach	056 534 68 20
Nešić	Vesna	Steinackerstrasse 2c	5442	Fislisbach	056 534 68 20
Oedegard	Björn	Gebenstorferstrasse 3	5300	Turgi	056 223 11 01
Oedegard	Siv Elin	Gebenstorferstrasse 3	5300	Turgi	056 223 11 01
Okle	Martin	Birenackergasse 5	5502	Hunzenschwil	079 623 42 70
Okle	Sarina	Birenackergasse 5	5502	Hunzenschwil	079 623 42 70
Oppliger	Beat	Jungfrauweg 4	3303	Jegenstorf	
Oppliger	Chantal	Rietwiesenstrasse 6	5417	Untersiggenthal	056 288 19 73
Oppliger	Martin	Rietwiesenstrasse 6	5417	Untersiggenthal	056 288 19 73
Oppliger	Severin	Rietwiesenstrasse 6	5417	Untersiggenthal	056 288 19 73
Pantli	Urs	Huebstrasse 33	8636	Wald ZH	044 392 25 32
Pantli	Werner	Badenerstrasse 33	5452	Oberrohrdorf	056 496 31 08
Projer	Gilbert	Kornfeldweg 8	5400	Baden	056 427 45 56
Renaud	Véronique	Im Langholz 11	5405	Baden-Dättwil	056 221 88 59
Rey	Gabriel	Dorfstrasse 26	5423	Freienwil	056 221 13 54
Rey	Niklaus	Dorfstrasse 26	5423	Freienwil	056 221 13 54
Rey	Suzanne	Dorfstrasse 26	5423	Freienwil	056 221 13 54
Rey	Urs	Dorfstrasse 26	5423	Freienwil	056 221 13 54
Roth	André	Seestrasse 7	6344	Meierskappel	056 221 60 28
Roth	Christoph	Breisacherstrasse 37	4057	Basel	079 869 72 70
Roth	Martin	Wettingenstrasse 19	5400	Baden	076 568 22 46
Rothenfluh	Joe	Fliederstrasse 9	5430	Wettingen	056 427 90 40
Rudolf	Paul	Josebodenweg 13A	5234	Villigen	056 290 23 01
Schaffert	Edith	Ahornweg 14	5416	Kirchdorf	056 282 36 53
Schaffner	Alice	Buacherweg 31A	5443	Niederrohrdorf	056 496 35 33
Schaffner	Erich	Buacherweg 31A	5443	Niederrohrdorf	056 496 35 33
Schaffner	Pia	Fliederweg 2	5412	Gebenstorf	056 450 37 10
Schärer	Alice	Neumattweg 8	5452	Oberrohrdorf	
Schärer	Wyna	Neumattweg 8	5452	Oberrohrdorf	
Schatzmann	Markus	Feldgüetliweg 175	8706	Meilen	079 821 46 67
Schilling	Beatrice	Gartenstrasse 21	5400	Baden	056 209 19 27
Schilling	Tim	Gartenstrasse 21	5400	Baden	056 209 19 27
Schmid	Christian	Kirchweg 12A	5417	Untersiggenthal	056 288 38 58
Schmid	Nicole	Schönbühlstrasse 22	5442	Fislisbach	076 476 67 31
Schneider	Arno	Konradstrasse 3	5430	Wettingen	044 341 96 87
Schneider	Eveline	Huttenpeterstrasse 3	5452	Oberrohrdorf	056496 57 18
Schneider	Oskar	Konradstrasse 3	5430	Wettingen	044 341 96 87
Schneider	Sigurd	Konradstrasse 3	5430	Wettingen	044 341 96 87

Bahnlegungs- & OCAD-Kurs

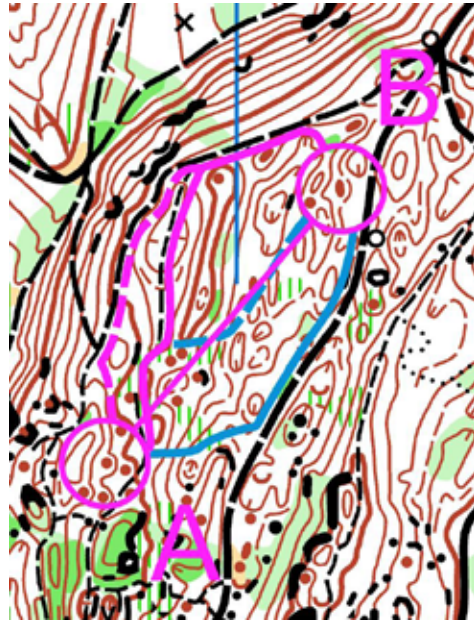
Leonhard Suter

Der ausgeschriebene Bahnlegungs- und OCAD-Kurs konnte erfolgreich durchgeführt werden. Nachdem dem Aufruf für einen solchen Kurs anfangs 2016 in der Cordoba-Welle ein mässiger Erfolg beschieden war, versuchten wir es nochmals an der letzten GV. Dieser Aufruf war ein Volltreffer. Am Kurs nahmen schlussendlich 12 Personen teil!

Das Ziel des Kurses war, dass die TeilnehmerInnen die Bahnen eines Trainings-OLs legen können und am



Routenwahlen



Routenwahlen

Ende des Kurses die Bahnen für einen Trainings-OL vorliegen. - Ein Kurs mit einem reellen Ziel.

Der Kurs fand an 3 Tagen zu je etwa 3 Stunden statt. Als Kurslokal durften wir den Schulungsraum vom Martin Burkhard benutzen. Danke Martin.

Der Kurs war in folgende Hauptthemen gegliedert:

- Ziele der Bahnlegung
- OL-Formen
- Bausteine einer OL-Bahn
- Stufengerechte OL-Bahn
- Bahnen für Trainings-OL legen
- Einführung in OCAD
- Bahnlegung mit OCAD
- Nützliche Links

Die Themen wurden zuerst theoretisch vorgestellt, dann in Gruppen an

Bahnlegungs- & OCAD-Kurs

Leonhard Suter

Praxisbeispielen vertieft und danach gemeinsam die Resultate besprochen und ausgewertet. Diese Übungen wurden immer mit dem Blick auf einen Trainings-OL gemacht.

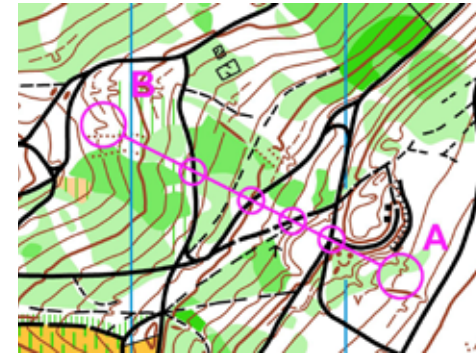
4 Trainings-OL werden dieses Jahr von TeilnehmerInnen des Kurses durchgeführt. Es sind dies die Trainings-OL vom:

- 14. Juni: Sprint auf der Karte Dättwil
- 28. Juni: Karte Baregg-Tüüfelschäller
- 06. Sept.: Karte Baldegg-Horn
- 20. Sept.: Karte Eigi-Wettingen

Detaillierte Informationen zu diesen Trainings findest du auf der Homepage unter den Rubriken „TRAININGS / Trainings-OLs“ und in „EVENTS / Agenda“ und ggf. auch in Beiträgen und eMails vor dem Trainings-OL.

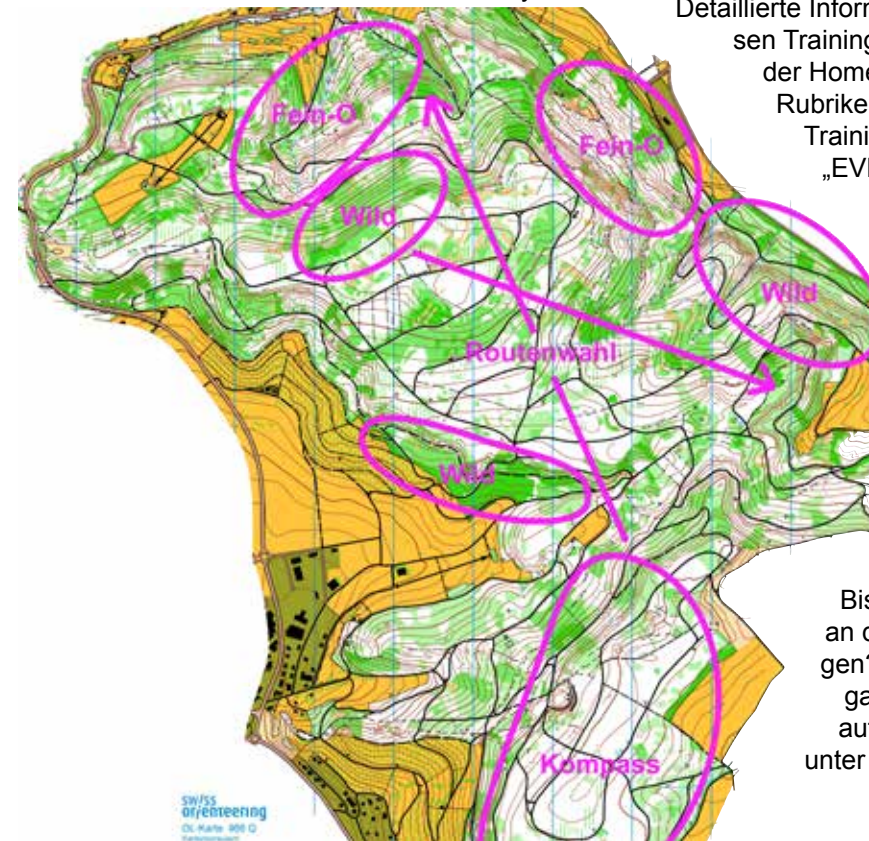
Ob der Kurs erfolgreich war, werden diese Trainings-OL zeigen!

Bist du interessiert an den Kursunterlagen? Du findest den ganzen Kurs auch auf der Homepage unter „MITGLIEDER / Dokumente“.



Auffanglinien

Gelände-Analyse



Club News

Martin Burkhard

Postkarte aus dem OL-Lager

2. & 3. Nationaler OL

In der Unterkunft für das Club-weekend vom 2./3. September im Neuenburger Jura gibt es noch freie Plätze. Wer die günstige Unterkunft mit Verpflegung noch nicht reserviert hat, meldet sich bei Véro. Email vero.renaud@bluemail.ch.

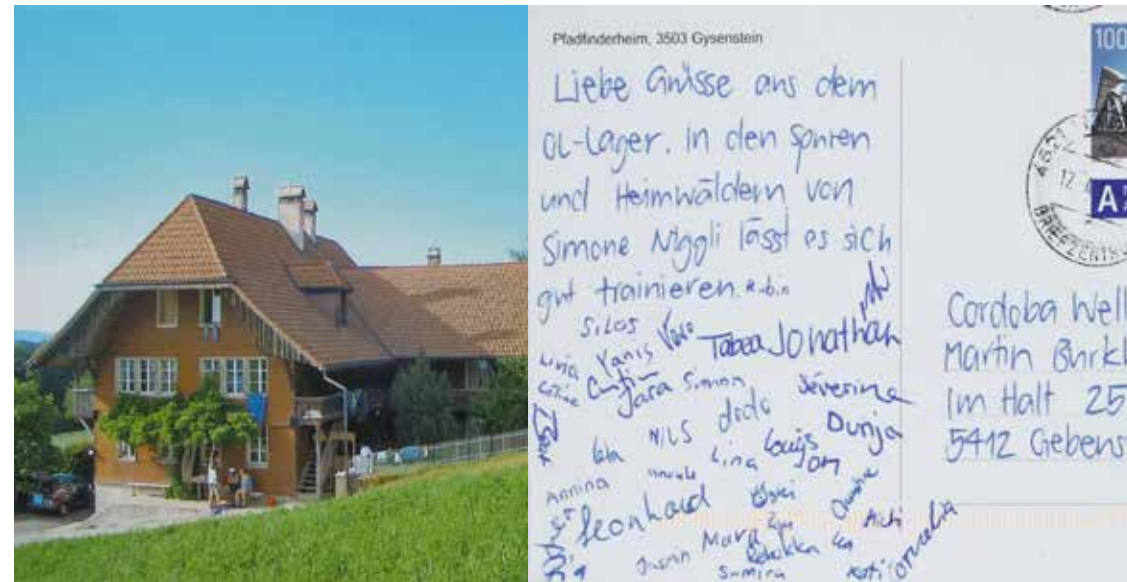
In eigener Sache

Sommerzeit - Reisezeit. Unsere Clubzeitschrift lebt von den Beiträgen der Mitglieder. Auch da gibt es neue Rollen, neue Möglichkeiten. Möchtest Du ein Porträt schreiben? Oder doch lieber eine Postkarte, Email, Bilder, SMS und Whatsapps, 078 659 11 08. Alle Mitglieder freuen sich auf Deinen Beitrag.

Beschlüsse und Informationen aus der zweiten Vorstandssitzung 2017:

- Im letzten Newsletter ging vergessen, den Bahnleger-/OCAD-Kurs zu erwähnen, den Leonhard im Frühling erfolgreich durchgeführt hat. Das sei hiermit nachgeholt und Leonhard herzlich dafür gedankt.
- Der Rekurs eines HAK-Läufers nach dem Badener OL wegen der nicht gewerteten Kategorie HAK (ein Posten fehlte während einer kurzen Zeit) wurde gutgeheissen. Siehe dazu auch den Beitrag im SOLV-Forum zum Thema.
- Das Grobprogramm der nächsten GV am Freitag, 24. November sieht wie folgt aus:
 - Beginn: 19.00 h
 - Statutarischer Teil max. 1 Stunde
 - 20.00 h Nachtessen
 - anschliessend übrige Traktanden und Themen
- Badener und Zurzacher OL 2018: Der Vorstand ist auf seine Entscheide bezüglich Karten für die beiden Regionalen im nächsten Jahr zurückgekommen. Um kürzlich aufgenommene oder aktualisierte Karten besser zu nutzen und zu amortisieren, haben wir entschieden, den
 - Badener OL 2018 auf der Karte Baldegg-Horn und den
 - Zurzacher OL 2018 nochmals im Acheberg durchzuführen.
- 2019 ist die OLG Cordoba verantwortlich für den Aargauer 3-Tage-OL. Es findet in diesem Jahr deshalb kein zusätzlicher Regionaler OL statt. Eine Etappe werden wir als Badener, eine andere als Zurzacher deklarieren. Der 3-Tägeler wird in der Region Brugg stattfinden.
- Zur Unterstützung finanzschwacher Nationen an der OL EM 2018 im Tessin ist der Vorstand einem Aufruf des OK gefolgt und hat Fr. 500 in den dafür bestimmten Fonds einbezahlt.

Thomas Schneider



Filialen in: Baden-Kappelerhof, Brugg, Döttingen, Turgi, Geroldswil, Nussbaumen, Untersiggenthal

Hauptgeschäft und Produktion
Landstrasse 93
5415 Nussbaumen
Laden: 056 296 20 71
Büro: 056 296 20 70



FREI
Bäckerei Konditorei

genuss pur
www.baeckerei-frei.ch

SPM

LOM



bussola ok

Presenting Sponsor:



Aargauische
Kantonalbank

Auf den Spuren der Römer

OL Sprint Schweizermeisterschaft

Samstag 24. Juni 2017

McDonald's Cup 2017
IOF World Ranking Event

Veranstalter	bussola ok / www.bussola-ok.ch
Laufleiter	Regula Müller
Wettkampfbüro	Schulhaus Chapf Windisch AG, 15 Min. ab Bahnhof Brugg. Garderoben, Duschen, Festwirtschaft, Kinderhort.
Auskunft	Jérôme Käser, jerome.kaeser@gmx.ch, Tel. 079 775 83 49
Presse	Samuel Keller, samuelkeller@bluewin.ch, Tel. 076 596 20 30
Wettkampf	OL Sprint Schweizermeisterschaft
OL-Karte	Windisch 1:4000, Aequidistanz 2.5m, Stand 2017
Besammlungsbeginn	ab 12.00 Schulhaus Chapf
Bahnlegung	Willi Müller
Kontrolle	Michael Eglin
Technischer Delegierter	Urs Hofer
Erster Start	13.30
Startzeiten offene Kategorien	13:30 - 15:00
Weg zum Start	Ca. 15 Min.
Startgeld	1996 und älter CHF 28.- 1997 bis 2001 CHF 19.- 2002 und jünger CHF 14.- Offenkategorien CHF 20.-
Kategorien	Nach WO, Offen: Kurz, Mittel, Lang. In den Offen Kategorien kann auch als Team bzw. Familie gestartet werden.
Geländebeschreibung	Windisch bietet Abwechslung zwischen Einfamilienhausquartieren, Parkanlagen und diversen historischen Sehenswürdigkeiten. Der Wechsel zwischen Höchst-Geschwindigkeits-OL und genauem Navigieren macht Windisch zu einer attraktiven Sprintdestination.



Schweizermeisterschaft im Langdistanz Orientierungslauf
25. Juni 2017 in Erlinsbach / Salhöchi
IOF World Ranking Event (WRE)
Lauf der Aarg. Schüler- und Jugendmeisterschaft ASJM, McDonald's Cup
Ausschreibung

Allgemeine Informationen

Wettkampfform	Langdistanz, Richtzeiten DE 70', HE 85' World Ranking Event WRE
Veranstalter	OLK Argus
Laufleitung	Maja Wild
Bahnleger/Kontrolle	Lukas Frei/Simon Ott
Auskunft	Nicole Studer-Joho; 079 584 81 77; nicole@nicoledidi.ch
TD Swiss Orienteering	André W. Schoepfer
Wettkampfrichter	Hanspeter Gehrig
Laufkarte	Salhöchi, Stand Frühjahr 2017 1: 15'000 für D/HE; D/H-20, D/H-18, D/H-18K, D/H-16, DAL, HAL, DAM, HAM, DAK, HAK 1: 10'000 für alle übrigen Kategorien
Gelände	Die Salhöchi, zwischen 450 und 960 m ü.M. liegend, ist Teil des Kettenjuras. Steile Hänge und ein feincoupiertes Herzstück bieten sehr viel Abwechslung. Jungbuchen schränken die Sicht teilweise ein. Die relativ gute Belaufbarkeit wird ein entsprechend hohes Lauftempo zulassen.
Wettkampfbüro	Schulanlage Bläuen, 5018 Erlinsbach AG, offen ab 7.30 Uhr Information, Garderobe, Duschen, Festwirtschaft, OL-Shops, Anmeldung Offentempore, Bezug der Startnummern (Selbstbedienung), Hängeranglisten, Kinderhütendienst, Schnur-OL
Anreise mit ÖV	Anfahrt nach Aarau; dann Bus 2, Kante B, xx.16 und xx.46 bis Erlinsbach Suglen, Fahrzeit 8 Min., Fussmarsch zum WKZ 2 Min.
Anreise Privatverkehr	Parkplätze signalisiert ab Dorfeinfahrten, Fussmarsch 10-15'
Kategorien	Alle nach WO vorgesehenen Leistungskategorien inkl. D/H -10.
Anmeldung	Online: über Anmeldeportal go2ol.ch Klassisch: Einzahlung auf PC 30-558909-4, Schweiz. OL-Verband, Krummackerweg 9, 4600 Olten mit Vermerk «LOM» und Angabe von SOLV-Nr., Kategorie, Name, Vorname, Jahrgang, Adresse, Verein, SI-Card-Nr., öV ja/nein; Vermerk, falls „Postzustellung erwünscht“.
Meldeschluss	Klassisch: Montag, 5. Juni 2017 Online: Montag, 12. Juni 2017 keine Nachmeldungen
Startgeld LOM	2001 und jünger CHF 17.00; 1997-2000 CHF 22.00; 1996 und älter CHF 32.00 Erhöhtes Startgeld wegen Bustransport zum Start und vom Ziel zurück Postzustellung von Weisungen, Kategorienstart- und -ranglisten +Fr. 5.00
Mutationen	möglich bis 18.6.2017, 20.00 Uhr per mail an Auskunft, Gebühr 10 Fr., zahlbar an der Info. Änderung von SI-Card-Nummer auch am Lauftag kostenlos
Anti-Doping	Es können Doping-Kontrollen bei allen Teilnehmern durchgeführt werden. Mit der Anmeldung unterstellen sich die Teilnehmenden den Anti-Doping-Regeln von Swiss Olympic. Bei D/HE und D/H-20 darf nur starten, wer die Unterstellungserklärung zum Dopingstatut unterzeichnet hat. An der Info kann dies erledigt werden.
Startnummern	Für alle Teilnehmer; Selbstbedienung im WKZ; kein Start ohne Nummer
Weg zum Start	Bustransport ab WKZ alle 15 Min., Start 1: 10 Min. Fahrzeit, ab Busauslad ca. 700 m, 55 m Steigung Start 2: 15 Min. Fahrzeit, ab Busauslad ca. 700 m, 35 m Steigung
Startzeiten	9.30-13.00 Uhr
Startreihenfolge	D/HE nach WRE Wald D/H-20, D/H-18, D/H-16 nach PISTE Rangliste 2016 in umgekehrter Reihenfolge Bei den übrigen Kategorien wird die Startreihenfolge ausgelost.

Fünferstaffel

61. Schweizer Fünferstaffel-OL

11. Kinderstaffel-OL

Sonntag 2. Juli 2017

8174 Stadel b. Niederglatt



Veranstalter	OLC Kapreolo	
Laufleitung und Auskunft	Gabriel Gysel, 044 853 41 15 (abends), info@5erstaffel.ch	
Bahnlegung / Kontrolle	Sara Lüscher / Felix Arnet	
Karte	Stadlerberg, 1:10'000, Stand 2017	
Besammlung / WKZ	Im Gibisnüt, oberhalb Stadel ZH	
ÖV	Bus 515 ab Bülach, Bhf (14 Min.) bis Stadel ZH, Zentrum Bus 510 ab Oberglatt, Bhf (17 Min.) bis Stadel ZH, Zentrum 1,3 km / 130 hm Fussmarsch ins WKZ, ca. 25 Min.	
Parkplätze	markiert ab Dorfeingang Stadel ZH. Es dürfen nur die vorgegebenen Parkplätze benutzt werden. 1,4 – 2 km / 130 hm Fussmarsch ins WKZ, ca. 30 Min.	
Anmeldung	Teamanmeldung für beide Staffeln klubweise online auf www.go2ol.ch Startgeld: CHF 110.- je Fünferstaffel-Team CHF 25.- je Kinderstaffel-Team	
Meldeschluss	Mo. 12. Juni 2017 für die Meldung der Anzahl Teams. Definitive Staffel-Zusammensetzung bis Mi. 28. Juni 2017 unter www.go2ol.ch .	
Streckendaten (prov.)	5er Staffel	
	1. Strecke:	5.4 km, 240m, alle D, H-14, H50+
	2. Strecke:	6.4 km, 340m, offen
	3. Strecke:	5.4 km, 240m, offen
	4. Strecke a:	3.4 km, 125m, D-14, D50+, H-12, H60+
	b:	4.2 km, 165m, alle D, H-14, H50+
	c:	5.3 km, 220m, offen
	5. Strecke:	8.0 km, 400m, offen
	Kinderstaffel	
	1. Strecke:	2.4 km, 90m, D12, H12
	2. Strecke:	2.0 km, 85m, D10, H10
	3. Strecke:	2.4 km, 90m, D12, H12
Massenstart	Kinderstaffel	10.05 Uhr
	5er-Staffel	10.15 Uhr
Festbeiz	im gedeckten Festzelt	
OL-Shop	S-Sport, Urs Jordi ist vor Ort	
Besonderes	Keine Kinderhüeti, Kein Kinder-/Schnur-OL.	



3-Tage-OL



11.-13.
August 2017
www.3days.ch



Ausschreibung

Liebe Orientierungsläuferinnen und -Läufer, wir laden Euch herzlich zu unserem familiären 3-Tage OL im Sommer 2017 im Kanton Aargau ein.

Veranstalter	OLK Wiggertal
Datum	Freitagnachmittag, 11. August 2017 bis Sonntagnachmittag, 13. August 2017
Wettkampfbereich	Gemeindesaal / Turnhalle 4803 Vorderwald geöffnet ab Freitag, 11. August 2017, 11.00 Uhr Informationsstand, Garderobe, Duschen, WC, Festwirtschaft, Zeltplatz, Kinderhort, Sanität, OL-Materialverkauf, Anmeldung (nur Offen Kategorien und FAM)
Gelände	Gut belaubbare, flache Mittellandwälder mit dichtem Wegnetz und vielen Rinnen. Detailreiche Sprintkarte.
Etappe 1	Freitag, 11. August, Karte Kressgraben Stand 2017, 1:5'000 Startzeiten gemäss Startliste ab 17.00 Uhr (Wald Sprint) Fussmarsch zum Start/Ziel ca. 25 Minuten
Etappe 2	Samstag, 12. August, Karte Langholz Süd Stand 2017, 1:10'000 Startzeiten gemäss Startliste ab 12.00 Uhr Fussmarsch zum Start/Ziel ca. 10 Minuten
Etappe 3	Sonntag, 13. August, Karte Langholz Nord Stand 2017, 1:10'000 Jagdstart ab 09.30 Uhr Fussmarsch zum Start/Ziel ca. 10 Minuten
Bahneindruck	an allen Etappen eingedruckte Bahnen Offen sCOOL und D/H-10: eingedruckte Leitlinie
Unterkunft	Zeltplatz: direkt beim Wettkampfbereich; offen ab: Freitag, 11.08.17, 12.00 Uhr bis Sonntag, 13.08.17, 16.00 Uhr Zelt klein für 1 - 3 Personen CHF 35.- Zelt gross ab 4 Personen CHF 50.- Wohnmobil (mit Stromanschluss) CHF 60.- Frühstück Sa / So und Nachtessen Fr / Sa kann in der

Komplette Ausschreibung unter: <http://www.olkwiggertal.ch/>

SOM



SOM 2017 – PASSO DEL SAN GOTTARDO

Ausschreibung

50. Schweizermeisterschaft im Staffel Orientierungslauf Sonntag, 27. August 2017

Liebe OL Freunde

Die „Orientisti 92 Piano di Magadino“ freuen sich, Euch auf dem Gotthardpass für die Schweizermeisterschaft im Staffel-OL zu begrüßen. Wir sind stolz, mit diesem wichtigen Anlass unser 25-jähriges Bestehen zusammen mit Euch zu feiern.

Veranstalter	Orientisti 92 Piano di Magadino
Laufleitung	Maurizio Mina, mail: mmina@bluewin.ch Tel. 079 331 44 84
Auskunft	info@som2017.ch, www.som2017.ch
Wettkampfbüro	Gotthard Passhöhe
TD	Roberto Tettamanti, Daniel Leibundgut
Karte	Passo San Gottardo, 1:10'000, Äquidistanz 5m, Oktober 2016
Wettkampfform	3-er Staffel, alle Strecken gleich lang.
Kategorien	D/H12, D/H14, D/H16, D/H18, D/HE, DAK, HAK, D/H120 (Teilnehmer müssen mind. 35-jährig sein, Jahrgang 1982), D/H150 (mind. 45-jährig, 1972), D/H180 (mind. 55-jährig, 1962), D/H210 (Teilnehmer müssen mind. 65-jährig sein, Jahrgang 1952).
Startzeiten	Massenstarts zwischen 10:45 und 11:15 Uhr im WKZ.
Bahnlegung, Kontrolle	Stefano Maddalena, Tiziano Boiani
Anmeldung	Online unter www.go2ol.ch ab April 2017, bitte melden wenn Sie mit öV anreisen.
Meldeschluss	Online bis Montag, 14. August 2017 (23:59:00)
Nachmeldungen	Sind gemäss WO Art. 75 Abs. 2 an der SOM nicht möglich.
Mutationen	Mutationen sind bis Freitag, 25. August 2017, 24:00 Uhr unter www.go2ol.ch kostenlos möglich. Danach im WKZ bei der Info bis eine Stunde vor dem Kategorien-Start gegen eine Gebühr von 10.- CHF. Mutationen betreffend SI-Card sind gratis.
Startgelder	D/H 12-14 42.- CHF pro Staffel D/H 16-18 57.- CHF pro Staffel Übrige Kategorien 84.- CHF pro Staffel Zuschlag Transport Airolo-Gotthardpass 6.- CHF pro Person
Privatfahrzeuge	Mit Autobahn A2, Ausfahrten Göschenen oder Airolo, Richtung Gotthardpass. Parkplätze sehr begrenzt und gegen Gebühr.

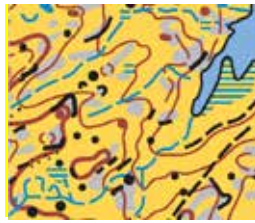
SOM




SOM 2017 – PASSO DEL SAN GOTTARDO

Ausschreibung

Anfahrt öV	Ab Bahnhof Airolo wird der Spezialtransport organisiert, der bei der Anmeldung reserviert und bezahlt werden muss. Dieser transport ist <u>obligatorisch</u> , das GA ist nicht gültig.
Anti-Doping	Für diesen Wettkampf gilt das aktuelle Dopingstatut von Swiss Olympic. Es können Dopingkontrollen durchgeführt werden. Mit der Anmeldung unterstellen sich die Teilnehmenden den Anti-Doping-Regeln von Swiss Olympic (www.dopinginfo.ch). Bei DE/HE darf nur starten, wer die Unterstellungserklärung zum Dopingstatut unterzeichnet hat. Diese findet sich auf: http://www.solv.ch/de/anti-doping/uebersicht-antidoping.html
Weisungen, Startlisten	Ab 18. August 2017 findet Ihr Weisungen auf www.som2017.ch und Startlisten auf www.swiss-orientierung.ch .
Versicherung	Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.
Garderobe, Dusche	Es sind keine Garderoben und Duschen vorhanden. Es ist ein Platz für Klubzelte vorgesehen.
Buvette	Beim WKZ wird eine reichhaltige Buvette mit warmen und kalten Getränken, sowie Pasta, Sandwichs und Kuchen organisiert.
Medien	Patrick Rossetti, patricksabina@gmail.com
Übernachtung	Unser Sponsor www.leventinaturismo.ch macht Ihnen gerne eine Offerte.

	<p>Laufgebiet</p> <p>Offenes Gelände, vorwiegend Weiden, vielen Felsplatten und einige steinige Gebiete. Die Belaufbarkeit ist allgemein gut. Einige Zonen weisen viele Details auf, die sorgfältiges Kartenlesen bedingen.</p> <p>Achtung</p> <p>Gutes Kartenlesen ist auch für die Kategorien H/D12 notwendig. Für diese Kategorien ist eine kürzere und leichtere Strecke für Anfänger leider nicht möglich.</p>
---	---

<p>Regionaler sprint OL in Andermatt am Samstag, 26. August</p>	<p>Am Vortag der SOM findet in Andermatt ein Regionaler OL statt. Sprint OL auf der neuen OL-Karte Dorf Andermatt, Startzeiten 14 bis 17 Uhr, Anmeldung vor Ort. Übernachtungsmöglichkeiten in Andermatt auf dem Weg zum Gotthardpass. Infos siehe www.olg-ktv-aldorf.ch.</p> 
--	--

Erdbeertorte

Therese Achermann



Erdbeer-Torte mit Knusperboden

Für den Boden:

- 150 gr. Kekse, Petit Beurre
- 50 gr. Cornflakes
- 125-150 gr. helle Schoggi – Glasur
- 100 gr. QimiQ

Kekse und Cornflakes in verschlossenen Beutel verkrümeln. Dann mit der geschmolzenen Schoggi und QimiQ mischen und in ausgelegt Springform geben. Locker andrücken, abkühlen lassen.

Für die Creme:

- 400 gr. QimiQ
- 100 gr. Quark
- 150 gr. Erdbeeren püriert oder als kleine Stückli
- 2 EL. Zitronensaft
- 100 gr. Zucker
- 100 gr. Rahm, geschlagen

Alles gut mischen, auf Boden verteilen und einige Stunden kaltstellen.

Zum Verzieren:

- 150 gr. Erdbeeren
- ev. 30 gr. gehackte Pistazien

Diese Torte kann ohne Backofen hergestellt werden ☺

Mitgliedermutationen

Neumitglieder: René Baumgartner, Attenhoferstr. 25A, 5430 Wettingen
 Lena Baumgartner, Attenhoferstr. 25A, 5430 Wettingen
 Antonia Baumgartner, Attenhoferstr. 25A, 5430 Wettingen
 Carla Baumgartner, Attenhoferstr. 25A, 5430 Wettingen
 Gregor Fischer, Aaraustrasse 26, 5200 Brugg
 Wyna Schärer, Neumattweg 8, 5452 Oberrohrdorf
 Alice Schärer, Neumattweg 8, 5452 Oberrohrdorf
 Sigurd Schneider, Konradstrasse 3, 5430 Wettingen
 Oskar Schneider, Konradstrasse 3, 5430 Wettingen

Adressänderung: Martin Steinauer, Stationsstrasse 9, 8306 Brüttisellen
 Jacqueline Keller, Sandrain 3C, 5412 Gebenstorf

Verstorben: Hansjürg Bossi
 Rony Bilgerig

Austritte: Jonas Biland
 Angie Biland

grieder sport
 baden

Sportler beraten Sportler.

grieder sport baden ag

mellingerstrasse 1 5400 baden

t 056 222 22 28 f 056 222 26 49

info@griedersport.ch www.griedersport.ch

running
 langlauf
 walking
 trekking
 teamsport

Agenda

- 09.06.2017 Anmeldeschluss Fünferstaffel bei Véronique Renaud
 10.06.2017 Jugendgruppentag
 12.06.2017 Anmeldeschluss online SPM und LOM
 13.06.2017 sCOOL-Cup in Aarau
 14.06.2017 Trainings-OL, Baregg-Center Dättwil, Sprint - Vorbereitung SPM, Start 17.30 - 18.00, Armin Steiner
 17.06.2017 Cordoba Jukola Public Viewing &..., ab 13.00, Waldhütte Freienwil
24.06.2017 M SPM OL Sprint Schweizermeisterschaft in Windisch auf der Karte Windisch, Ausschreibung auf Seite 24
25.06.2017 M LOM Schweizermeisterschaft Langdistanz in Erlinsbach auf der Karte Salhöchi, Ausschreibung auf Seite 25
 28.06.2017 Trainings-OL, Baregg-Tüuffelschäller, markiert ab Parkplatz Ländli, Baden, Start 17.30 - 18.00, Lina Suwald & Jasmin Mennet
 02.07.2017 Schweizer Fünferstaffel-OL in Stadel b. Niederglatt auf der Karte Stadlerberg, Ausschreibung auf Seite 26
 24.07.2017 Anmeldeschluss online Aargauer 3-Tage-OL in Vordemwald
 07.08.2017 Anmeldeschluss online 2. Nationaler OL in Reigoldswil
 11.08.2017 Anmeldeschluss SOM bei Véronique Renaud
11. - 13.08. M Aargauer 3-Tage-OL in Vordemwald, Ausschreibung auf S. 27
20.08.2017 M 2. Nationaler OL in Reigoldswil auf der Karte Wasserfallen
 21.08.2017 Anmeldeschluss online 3. und 4. Nationaler OL
 23.08.2017 Trainings-OL, Linnerberg, Linner Linde, Routenwahlen, Start 17.30 - 18.00
 27.08.2017 SOM Schweizermeisterschaft im Staffel-Orientierungslauf auf dem Gotthardpass, Ausschreibung auf Seiten 28 und 29
 28.08.2017 Anmeldeschluss online MOM und 5. Nationaler OL
 30.08.2017 Trainings-OL, Wagenrain Nord, Forsthaus Hägglingen, markiert ab Strasse Hägglingen-Niederwil, grob-fein OL, Start 17.30 - 18.00, Andreas Widmer
02.09.2017 M 3. Nationaler OL in Le Cernil NE auf der Karte Bois de la Baume
03.09.2017 M 4. Nationaler OL in Les Cernets NE auf der Karte La Planée

Staffelanmeldungen:

Véro freut sich über Deine frühzeitige Anmeldung per e-Mail an technik@olgcdordoba.ch, über den Doodle oder per Post an Véronique Renaud Humbel, Im Langholz 11, 5405 Dättwil. Für alle Anmeldungen werden Vorname, Name, Jahrgang, Streckenwunsch, SI-Card-Nr. benötigt.

Vereinsmeisterschaft

J = Diese Läufe werden nur bei den Junioren und Juniorinnen gewertet

M = Diese Läufe werden für alle Mitglieder gewertet