

# CORDOBA

Nr. 3  
September 2019

# WELLE



# Impressum

## IMPRESSUM

Das Cluborgan der Orientierungsläufer der  
Region Baden-Brugg-Zurzach

47. Jahrgang

Die Cordoba-Welle erscheint jährlich 4x

Redaktion:

Martin Burkhard Tel. 056 223 01 36  
Im Halt 25 oder 078 659 11 08  
5412 Gebenstorf welle@olgcordoba.ch

## CORDOBA-VORSTAND

### Präsidium

Thomas Schneider  
Huttenpeterstr. 3 vorstand@olgcordoba.ch  
5452 Oberrohrdorf Tel. 076 588 57 18

### Sekretariat

Caroline Mennet  
Schwalbenweg 6 sekretariat@olgcordoba.ch  
4310 Rheinfelden Tel. 061 831 29 28

### Finanzen

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

### Technische Leitung

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

### Nachwuchs

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

### Breitensport & sCOOL

Therese Achermann  
Buchsackerstr. 22 scool@olgcordoba.ch  
8953 Dietikon Tel. 044 740 13 17

### 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. 078 659 11 08

## Redaktions- schluss

Cordoba-  
Welle 04/19

**06.12.2019**

CORDOBA

## 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

Judith Suter  
Müslenstrasse 21 aolv@olgcordoba.ch  
5406 Rütihof Tel. 076 423 04 70

### Kleiderbörse

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

### Presse

Chantal Oppliger  
Rietwiesenstr. 6 medien@olgcordoba.ch  
5417 Untersiggenthal Tel. 079 398 04 77

### Redaktion Homepage

Leonhard Suter  
Räbenacker 12 web@olgcordoba.ch  
5522 Tägerig Tel. 056 491 33 36

### Administration Homepage

Martin Okle webadmin@olgcordoba.ch  
Birenackergasse 5  
5502 Hunzenschwil

**Titelbild** von Familie Oppliger,  
Sommerferien O-Ringen, Schweden

# Editorial

Thomas Schneider

## Liebe Cordobanerinnen und Cordobaner,

Persönlich bin ich diesen Sommer an genau zwei OL gestartet. Einmal zu einem Publikumslauf im Rahmen der Junioren WM in Silkeborg/Dänemark und das andere Mal zu einem Abend-OL in Jönköping. Trotzdem hatte ich einen super OL-Sommer - wie das?

Grosse Freude hat mir der regionale OL an einem heissen Abend Ende Juni im Müslen gemacht. Die Familien Suter (Rütihof) und Erne haben diesen Lauf in kurzer Zeit und mit minimalen Ressourcen auf die Beine gestellt. Die O-Technik war perfekt, das Wettkampfbüro rund um die Waldhütte bestens geeignet und die Stimmung familiär. Das Angebot der Festwirtschaft bestand aus Kuchen, Glace und Würsten zum Selberbraten. Viele haben die Gelegenheit genutzt und bei uns einen gemütlichen Sommerabend verbracht. Erkenntnis? Mit vergleichsweise wenig Aufwand lässt sich im „nordischen Stil“ abseits von Schulhäusern und ohne Gourmet-Festwirtschaft ein äusserst gelungener Anlass organisieren.

Mehr oder weniger spontan führte uns unser diesjähriger Wohnwagentrip in den Norden rechtzeitig zu den Staffelwettkämpfen an die Junioren Weltmeisterschaften in Silkeborg, Dänemark. Ok, wenn sich mit Siri Suter eines unserer Mitglieder für die JWOC qualifiziert hatte, war es vielleicht doch nicht ganz so zufällig.

Die vorangehenden Wettkämpfe waren einigen Läuferinnen aus dem Schweizer Team nicht nach Wunsch geglückt, weil sie von einer Magen-Darmgrippe heimgesucht worden waren. Bis zur Staffel waren sie zwar wieder auf den Beinen, aber wohl noch nicht voll bei Kräften. Trotzdem war der Tag erfrischend. Schön, wenn der Sieg einmal nicht zwischen Skandinavien, der Schweiz und Russland ausgemacht wird, sondern die Britinnen zuoberst auf dem Podest stehen oder wenn die Ägypterin Eman Magdy mit Kopftuch im Wald unterwegs ist.

Mein drittes Sommer Highlight habt Ihr alle auch mitbekommen: den Aargauer 3-Tage OL in Rinken. Ich traf fast nur fröhliche



und aufgestellte Menschen und zwar unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern gleichermassen wie bei Euch Helferinnen und Helfern oder bei den offiziellen Gästen während der Führung und dem Apéro am Samstag. Es herrschte eine lockere Stimmung und Ihr alle habt einen perfekten Job gemacht. Besonders bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei Leonhard Suter und seinem OK. Seit bald zwei Jahren war das Team mit Planungen und Vorbereitungsarbeiten beschäftigt und hat nichts dem Zufall überlassen. Fehlerfreie Wettkämpfe, ein perfekt organisiertes Wettkampfbüro, eine Festwirtschaft, welche bis zuletzt ein vielseitiges Angebot bieten konnte oder das spannende Public Viewing der WM-Staffel sind einige der Bausteine, welche zu diesem rundum gelungenen Anlass beigetragen hat. Die Aussicht, welche ich am Sonntag hinter dem Racletteofen hervor geniessen konnte, spricht diesbezüglich Bände!



Nach diesem Effort werden wir die Läufe der Herbstsaison umso entspannter angehen können. Ich wünsche Euch viel Genuss und Erfolg dabei und freue mich, Euch alle am Cordoba-Fest am 13. September in Windisch zu sehen.

Euer Präsi

#### Vorstandsnews Februar 2018

- **Badener OL 29. März 2020**
  - Pia Schaffner hat sich als Laufleiterin zur Verfügung gestellt, herzlichen Dank!
  - Martin Okle ist Bahnleger.
  - Weitere Ressortchefs werden gesucht und dürfen sich gerne bei Pia melden.
  - Für das Wettkampfbüro haben wir die Bez in Melligen angefragt, eine Antwort erwarten wir demnächst
- **Cordoba Homepage**  
Auf Anregung von Therese Achermann, verantwortlich im Vorstand für den Breitensport, sind wir daran, auf [www.olgcordoba.ch](http://www.olgcordoba.ch) ein Einflugloch für OL-Einsteiger zu kreieren. Wir sind der Meinung, dass alle Informationen für OL-Interessierte, die noch fast nichts von unserem Sport und der OLG Cordoba wissen, an einem offensichtlichen Ort auf der Website leicht zu finden sein sollten.

#### Erhebung zu den Helfereinsätzen der letzten Jahre

Ihr werdet in nächster Zeit ein Mail mit einem Link zur lange angekündigten Helfereumfrage erhalten. Hier vorab schon mal die wichtigsten Informationen dazu. Bis ins Jahr 2012 wurden die Regionalen OL (Badener und Zurzacher) durch die entsprechenden Kreisturnverbände veranstaltet. Die OLG Cordoba stellte jeweils das OL-technische Spezialwissen und die entsprechenden Helfer, oftmals in langjährig gleichen Teams, zur Verfügung. Die meisten Cordoba-Mitglieder kamen deshalb als Helfer nur zum Einsatz, wenn wir einen Grossanlass organisierten. Eine Ausnahme bildete das Juniorteam, welches bis 2014 die Treslag-Staffel durchführte. Mit der vollständigen Übernahme der beiden Turner-OL ab 2013 war die OLG Cordoba plötzlich regelmässiger Veranstalter

von zwei regionalen Läufen pro Jahr. Dazu kamen eigene Grossanlässe und weitere Helfereinsätze wie z. B. an Swiss O Weeks.

Einige Jahre nach Einführung dieser Neuerungen möchte der Vorstand nun wissen, wie Ihr, die Mitglieder der OLG Cordoba, die Belastung als Helfer empfindet. Wir sind Euch deshalb sehr dankbar, wenn Ihr den Fragebogen ausfüllt, sobald er freigeschaltet ist. Er wird während 30 Tagen aktiv sein. Je mehr von Euch an dieser Umfrage teilnehmen, desto besser kann der Vorstand die künftigen Vereinstätigkeiten in Eurem Sinn steuern. Bitte füllt eine Umfrage pro Mitglied und nicht pro Familie aus. Wir werden anlässlich der GV über die Ergebnisse der Umfrage berichten.



# Aargauer 3-Tage-OL 2019

Leonhard Suter

Nach 2½ Jahren Vorbereitung von meiner Seite war ich sehr froh, dass es am 16. August losging und ich das Resultat der Vorbereitung und des Organisierens sehen konnte. Das Resultat ist durchwegs gut bis sehr gut.

Okay, es gibt immer irgendwo Verbesserungspotenzial. Da sprechen wir aber vom letzten Prozent. Jedenfalls bekam ich sehr viele positive Rückmeldungen. So in etwa:

- Super Organisation, ausgezeichnet beschildert und beschriftet.
- Kompaktes WKZ, alles nahe beisammen und mit guter Übersicht.
- Das WKZ war eine Arena.
- Immer freundliche HelferInnen.
- Ausgezeichnete, interessante Bahnen.
- Das Ziel im WKZ.
- Die OLG Cordoba wagt wieder Mal etwas (gemeint ist der Supersprint).
- Vielfältiges Breitensportangebot.
- Kein (langes) Anstehen in der Beiz.
- ...



Nach dem Rangverlesen vom Sonntag kamen viele TeilnehmerInnen bei mir vorbei und bedankten sich persönlich mit einem Händedruck. Das war emotional und äusserst befriedigend. Das entschädigt die geleistete Arbeit!

Die Anmeldungen waren besser als in den letzten Jahren und dies trotz (oder wegen?) der SOW eine Woche zuvor. Über alle 3 Tage verzeichneten wir 2185 Starts, davon 475 Anmeldungen in den Offen-Kategorien. Viele davon absolvierten ihren ersten OL. Am Samstag waren dank der guten Medienarbeit und des „Family O Day“ gegen 1000 Personen auf dem Platz.

Die Medien Präsenz war so gross wie wahrscheinlich noch nie für einen OL dieser Grössenordnung. Dieser Effort scheint sich ausgezahlt zu haben.

Die Schulanlage Lee in Riniken war schlussendlich ein Glücksfall. Anfänglich haderten wir mit der Kleinräumigkeit und den beschränkten Räumen. Aber genau diese Kleinräumigkeit trug viel zum Charme der Veranstaltung bei. Wenn man vom Parkplatz oder der Bushalte-



# Aargauer 3-Tage-OL 2019

Leonhard Suter

stelle auf den Platz kam, trat man in eine Arena ein! Einige Schritte und man war auf dem Zeltplatz; vom Ziel der 1. und 2. Etappe war es nur ein Katzensprung zurück.

Das Einvernehmen mit den Behörden der betroffenen Gemeinden und Ämter aber auch der Jagdgesellschaften und Forstämter war sehr gut. Das Ganze gipfelte in der Beflaggung von Riniken während dem 3-Tage-OL.

Ich hatte gutes, trocknes und warmes (nicht heisses) Wetter bestellt – und es wurde geliefert! Was will man mehr als Veranstalter aber auch als LäuferIn.

Diesen Anlass stemmte ich nicht allein. Mir zur Seite stand ein äusserst motiviertes OK mit 16 Mitgliedern wovon 4 im Kern-OK. Wir benötigten nur 4 OK-Sitzungen. Diese kleine Zahl von Sitzungen war nur möglich dank dem Online-Tool Trello, das sich für mich sehr bewährt hat.



Neben dem OK standen total 136 HelferInnen im Einsatz, pro Tag 110 bis 120. Ihr habt einen super Job gemacht. Als Kollektiv waren wir stark, deshalb erwähne ich niemanden namentlich. Danke allen!

Auf einen Punkt möchte ich noch hinweisen: Viele HelferInnen, speziell vom OK, verzichteten auf die Eingabe berechtigter Spesen. Danke auch allen KuchenbäckerInnen für die Kuchen-spenden. Dank dem und dank der guten Beteiligung können wir auch mit einem

guten finanziellen Resultat rechnen. Nur so viel: Es wird wesentlich mehr sein als budgetiert.

Ich bin stolz, dass ich diesen Anlass für die OLG Cordoba als Laufleiter organisieren und zu einem Erfolg führen durfte. Die vielen zufriedenen Gesichter sind der Dank.

Laufleiter Aargauer 3-Tage-OL 2019

Leonhard Suter



## 3-Tage-OL

Patrick Zehnder

### Am Rande des 35. Aargauer 3-Tage-OL - Bahnen der Kategorie H115!

Vor der zweiten Etappe auf dem Bruggberg wandte sich Peter «Moro» Wehrli vom OLK Argus einigermaßen besorgt an mich. Offenbar kehrte er aufgewühlt von der diesjährigen Swiss O Week aus Gstaad zurück, die für Senioren dem Vernehmen nach ein besonderes Bergerlebnis darstellten. «Moro» traute auch nach dem Blick auf die Bahndaten bei H70 der Sache noch nicht ganz und fragte mich ganz offen, ob er sich ummelden solle.

Ich versuchte auf dem federnden Festbank im Wettkampfbauzentrum zu beruhigen: das Bahnlegungsteam um Domi Humbel und Bahnleger Urs Dauwalder hätten sich Mühe gegeben – meines Erachtens sei die Bahn für ihn machbar. Peter, den ich von unserer gemein-

samen AOLV-Vorstandszeit kenne und schätze, liess sich nur halbwegs überzeugen und entgegnete mir augenzwinkernd mit einer offenbar vorbereiteten Frage: «Würdest Du Deinen Grossvater auf diese Strecke schicken?»

Das hatte ich mir tatsächlich noch nie überlegt. Auch weil mir nicht ganz klar war, welchen meiner Grossväter «Moro» meinte. Der eine, Albert, war Förster, Jäger und in jungen Jahren strammer Nationalturner und Steinstösser im KTV Birmenstorf. Der andere, Richard, Rottenführer im Gleisbau der SBB und begeisterter Bootsführer des Pontonierfahrvereins Baden. Beide hatten Jahrgang 1904. Rechne! Sie wären also 2019 neu in die Kategorie H115 gekommen.

## Langes Club-Weekend

Véro Renaud Humbel

### Club Weekend Neuchâtel 20.-24 Mai 2020



Nächstes Jahr über Auffahrt organisiert die ANCO die EGK Swiss 5 days 2020, einen 5 Tage-OL im Raum Neuchâtel. Damit alle Cordobaner zusammen übernachten können, habe ich im Hôtel des Arts in Neuchâtel Zimmer reserviert. Es stehen uns 15 Doppelzimmer sowie 10 Doppelzimmer mit Schlafsofa (bis zu 4 Personen) zur Verfügung.

Doppelzimmer: CHF 177.00 pro Nacht (2 Erwachsene)  
Doppelzimmer mit Bettsofa: CHF 247.00 pro Nacht (4 Erwachsene)

Wenn Kinder im Zimmer übernachten gelten folgende Tarife:

2 Erwachsene und 2 Kinder: CHF 195.00  
2 Erwachsene und 1 Kind: CHF 186.00  
1 Erwachsene und 2 Kinder: CHF 151.00  
1 Erwachsene und 3 Kinder: CHF 160.00  
1 Erwachsene und 1 Kind: CHF 142.00

Die Preise verstehen sich mit Frühstück, wi-fi, öffentlichen Verkehrsmitteln im Kanton Neuenburg und Taxen.

Ihr könnt jetzt schon bei mir Zimmer reservieren. Schreibt mir einfach ein Mail ([vero.renaud@bluemail.ch](mailto:vero.renaud@bluemail.ch)) mit Angabe von Name, Vorname und Zimmerwunsch. Es ist auch möglich, schon früher anzureisen. Bitte eure Wünsche im Mail angeben ☺.

Ich freue mich auf eure Anmeldungen.

Véro



# METZGEREI HÖHN

## CATERING

Tel. 056 288 16 83

info@metzgerei-hoehn.ch

WWW.METZGEREI-HOEHN.CH

### UNTERSIGGENTHAL

Ihre einzigartige  
AAA-Metzgerei

Anders  
Als  
Andere

# Club Weekend

Dieter Lützelschwab

# Sporttag Kanti Baden

Patrick Zehnder

## 1. Mai – Weekend Tessin 1.-3. Mai 2020



### Programm:

Freitag, 1. Mai 2020

Anreise, Clubabend

Samstag, 2. Mai 2020

Nationaler OL, Sprint, Maggia/Moggheno/Aurigeno

Sonntag, 3. Mai 2020

MOM, Lodano und Aurigeno

Anreise am 1.5. (Freitag) oder 30.4. (Donnerstag Abend)

### Unterkunft in Losone:

Garni Elena, garni-elena.ch, 4 Dreier- und 12-16 Doppel-Zimmer

Preis pro Person CHF 80.– pro Nacht mit Frühstück und Pool!!

### Anmeldung ab sofort per E-Mail an:

[dieter.luetzelschwab@gmail.com](mailto:dieter.luetzelschwab@gmail.com) mit Angabe der Anzahl Zimmer, Teilnehmer, sowie Anreise-Datum (30.4. oder 1.5.)



Jari Suter (rechts) und Jonas Hurter ermöglichten am Sporttag der Kanti Baden die Durchführung eines Stadt-OL. Sie verhalfen damit 850 Schülerinnen und Schülern – allen ausser denjenigen der Abschlussklassen – Mitte Juni 2019 zu «durchdachter Bewegung» in eigentlich bekanntem Umfeld. Jari, selber Zögling der Kanti Baden im ersten Jahr Gymnasium, legte die Bahnen mit einem rasanten Schmetterling mit Zentrum auf dem Kirchplatz. Jonas half tatkräftig mit Kartenmaterial und beriet in Sachen Bewilligungen. Dankeschön!

Selber am Start des Stadt-OL waren die Cordobaner(innen) Severin Lüdorf, Tim Dauwalder und Elin Erne.



CORDOBA  
%  
%

# Dein Bikeshop

Beratung Services Testcenter Miete

BIKE  
SNOW SPORT  
MODE  
**no limit**  
ESTABLISHED

offiz. Testcenter  
**SCOTT**  
**BIXS**

Mountain Bike Rennvelo  
E Bikes BMX Tourenrad

5200 Brugg

[www.no-limit.ch](http://www.no-limit.ch)

# Nachruf Beda Humbel

Achilles Humbel

## Beda Humbel sel.: OL-Förderer und OL-Enthusiast - ein Nachruf

Am 15. Juni 2019 ist Beda Humbel, der erste Präsident (1971-1977) des Aargauischen OL-Verbandes (AOLV) und Mitinitiator der OLG Cordoba, von uns gegangen.

Beda Humbel erblickte am 20. November 1933 als zweites von sieben Kindern in Birmenstorf AG das Licht der Welt. Dabei wurde ihm der Orientierungslauf nicht mit in die Wiege gelegt. Einerseits pflegte das kleine Dorf im untersten Reusstal damals zwar ein aktives Vereinsleben; dabei standen allerdings Turnverein(e), Musikverein(e) und



Schützenverein im Vordergrund. Sein Vater Walter tat überall mit. Insofern trat Beda später, omnipräsent in verschiedensten Vereinen, in Vaters Schuhe. Andererseits soll seine Konstitution Beda nicht für den Ausdauersport prädestiniert haben, hatte Mutter Rosa doch Bedenken, Beda in Baden die Bezirksschule besuchen zu lassen aus Angst, der kleine Sohnmann könnte den Strapazen des Schulweges zu Fuss und/oder mit dem Velo nicht gewachsen sein. Wie hätte es sich bei dieser Ausgangslage erst mit OL im Gelände verhalten?

In der Bezirksschule in Baden bei den

Kadetten wurde Beda dann ein erstes Mal mit Kartenlesen und Orientieren konfrontiert - noch ohne vom entsprechenden Virus angesteckt zu werden. Es brauchte

später im Militär die Empfehlung seines Kompaniekommandanten, doch einmal an einem richtigen Orientierungslauf teilzunehmen, nachdem sich Beda mit seiner Gruppe bei einer Nachtübung mangels hinreichender Kartenkenntnisse fürchterlich verlaufen hatte. Beda nahm sich den Rat zu Herzen und

fand Gefallen am OL.

Beruflich war Beda nach der Verwaltungslehre auf einem Advokatur- und Notariatsbüro zunächst unter anderem zwei Jahre als Gemeindeschreiber in Eiken tätig. Dort war gleichzeitig ein gewisser Karl John (1972 Staffel-WM-Silber mit Dieter Hulliger, Dieter Wolf und Pekka Marti) als Lehrling tätig. Am Nachmittag soll die Gemeindekanzlei jeweils vorübergehend für zwei bis drei Stunden infolge „wichtiger Sitzungen“ - sprich Trainingseinheiten - geschlossen gewesen sein: se non è vero, è ben trovato! In der Folge erwarb Beda auf dem zweiten Bildungsweg das Notariatspatent des Kantons Aargau und

# Nachruf Beda Humbel

Achilles Humbel

eröffnete 1962 in Baden ein Notariatsbüro, welches heute sein Sohn Benedikt (Rechtsanwalt und Notar), der mehrjährige Delegationsleiter des schweizerischen OL-CISM-Teams, führt.

War Beda getreu dem Motto, der Prophet gilt nichts im eigenen Lande, anfangs der 1960er-Jahre nicht in den Gemeinderat gewählt worden, so wurde er 1965 für die CVP in den aargauischen Grossrat gewählt, den er in der Amtsperiode 1977/78 präsidierte. Von 1979 bis 1990 gehörte er dem Nationalrat an.

Angesichts seiner Begeisterung für den OL-Sport, seiner beruflichen Tätigkeit und seinen politischen Beziehungen erstaunt es nicht, dass Beda im Jahr 1971 für die Aufgabe des ersten Präsidenten des AOLV angefragt wurde und diese Funktion auch annahm. Der entsprechenden Mitteilung des grossen Teufenthalers OL-Protagonisten Paul Fritschi vom 20. Januar 1971 an die damaligen Aargauer OL-„Kameraden“, „obwohl Beda nicht mehr so aktiv im OL mitmacht, verfolgt er das OL Geschehen mit Leib und Seele“, kann man heute angesichts der OL-Aktivitäten Bedas ab den 70-er Jahren bis zum arthrosebedingten Kürzertreten nur ein Schmunzeln abgewinnen.

Die ersten Jahre des AOLV wurden vom Engagement von Beda entscheidend geprägt. Der Blick in die jeweiligen Arbeits- und Tätigkeitsprogramme des AOLV zeigt, dass sich die OL-Welt seither thematisch nicht entscheidend verändert hat. Besonders erfreulich ist die Tatsache,

dass an erster Stelle jeweils die Förderung und Schulung des Nachwuchses im Allgemeinen wie des aargauischen OL-Nachwuchskaders im Besonderen stand. Auch findet sich bereits die Förderung von festen OL-Bahnen, quasi als Vorgänger der heutigen O-Finder, auf den Traktandenlisten. Ebenso wurde sCOOL gewissermassen vorweggenommen, wenn OL-Kurse für Lehrer auf allen Stufen im Zeichen der Förderung der Breitenentwicklung des Orientierungslaufes propagiert und - wenigstens teils - auch durchgeführt wurden. Die Gründung des AOLV fand übrigens sogar ihren Niederschlag in der damaligen Fachzeitung „Sport“, die von der Pionierarbeit der Aargauer Orientierungsläufer sprach, die als erste kantonale Organisation einen OL-Fachverband gründeten.

In der Jugendförderung wusste Beda selbst in der eigenen Familie mit dem guten Beispiel voranzugehen. Da seine Kinder Benedikt (geb. 1967) und Susanne (geb. 1969) anfangs der 70-er Jahre noch gar jung waren, motivierte er kurzerhand sein Patenkind Ruth und den Schreibenden für den OL-Sport. Eine strukturierte Schulung mittels eines „NORDA“ (für: „Karte Norden; Orientieren; Richtung; Distanz; Auf und Ab“) war zwar damals noch ein Fremdwort; der von Beda praktizierte Immersionsunterricht - Karte in die Hand gedrückt und hinter ihm ab in den Wald - war gleichwohl zielführend und didaktisch ebenso modern! Zugegebenermassen ist ein Orientierungslauf mit der Landeskarte

# Nachruf Beda Humbel

Achilles Humbel

1:25'000 im Vergleich zu den heutigen OL-Karten doch recht eindimensional bzw. „schwarz-grün“ im wahrsten Sinne des Wortes.

Die Jugendförderung Bedas betraf aber auch den organisatorischen Bereich. 1974/1975 taten sich die Jugendlichen der OLG Cordoba, angeführt von Christian Biland, mit dem Gedanken der Organisation einer Winterstaffel zur Auflockerung des eintönigen Wintertrainings. Es war Beda, der spontan eine Defizitgarantie sprach, nachdem sich der Klubvorstand gegen jegliches finanzielle Engagement ausgesprochen hatte. Eine Selbstverständlichkeit für Beda war es, dass seine Büroinfrastruktur für diesen Anlass - wie jederzeit für viele weitere Anlässe, auch zahlreicher anderer lokaler Vereine - kostenlos benutzt werden durfte. Die in der Folge im Januar 1975 in Riniken erstmals durchgeführte Treslag-Staffel mit Teilnahme diverser nationaler Kaderläufer wurde in jeder Hinsicht zum Erfolg: den finanziellen Erfolg verbuchte der Klubvorstand gerne.

Sein politisches Mandat als Nationalrat nutzte Beda selbstredend unter anderem auch für diverse Vorstösse im Interesse von Jugend + Sport im Allgemeinen wie für den OL im Besonderen. Angesichts der Waldbenützungproblematik (im Jahr 1975 war mit Blick auf die Durchführung der vierten Etappe des schweizerischen 5-Tage-OL noch die Rede von der „Schlacht am Siggenberg“, in welcher Beda sein vermittelndes Gewicht in die

Waagschale werfen konnte) lag Beda auch schon früh die Sorge um unser „Schönstes Stadion der Welt“ am Herzen. Er war es auch, der am 10. Juni 1982 mit einer einfachen Anfrage im Parlament erstmals die Gefahr eines Waldsterbens thematisierte, nachdem er auf einer OL-Reise nach Skandinavien bei einem Zwischenaufenthalt in der Lüneburgerheide auf diese Problematik aufmerksam gemacht worden war.

Skandinavien überhaupt: und natürlich der 5-Dagars in Schweden war neben den Mehrtageläufen im In- und nahen Ausland in den 80er- und 90-er Jahren beliebte Feriendestination von Beda und seiner Familie. Dabei frönte Beda jeweils ausgiebig seiner Super 8-Filmkamera: die bereit gestellten rund zehn Rollen waren regelmässig bereits vor dem ersten Ernstkampf verfilmt und riefen nach mindestens zwanzig weiteren. Anlass zur filmischen Rückschau boten im erweiterten Familienkreis jeweils die Silvesterabende und bei der OLG Cordoba die Generalversammlungen - sofern nicht gerade die Filmglühbirne defekt war oder sich die Filme beim Transport hoffnungslos verknäuelten hatten.

Man würde Beda nicht gerecht, wenn man ihn nur auf Büro, Politik und OL reduzieren möchte. Vorab war er ein echter Familienmensch, weshalb der OL als Familiensport geradezu auf ihn zugeschnitten war. Daneben war er aktives Mitglied in zahlreichen anderen Vereinen. Eine grosse Leidenschaft Bedas war

# Nachruf Beda Humbel

Achilles Humbel

auch die Marschmusik; im lokalen Musikverein schlug er die Tschinellen, war OKP von Musiktagen, usw.. Bei jeder Gelegenheit setzte er sich - als früherer Bandleader der „Birmingham Boys“ - auch gerne ans Klavier und unterhielt und begeisterte in freier Improvisation mit Schlagern aus allen Zeiten. Im Zeichen der Erinnerung ans lokale Vereinsleben zeichnete er im Weiteren für diverse Vereinschroniken (u.a. auch der 1933 gegründeten Weinbaugenossenschaft Birmenstorf) verantwortlich.

Eine Zäsur im Leben von Beda bildete der Tod seiner Ehegattin Erika, einer begnadeten OL-Technikerin, im Jahr 2007 nach einem unerwartet plötzlichen und kurzen Krebsleiden. Mit ihr war er stets an alle OLs gereist und gefahren. Über diese Trennung kam er nur schwer hinweg. Kniearthrosen, welche Knieprothesen notwendig machten, erschwerten ihm zusätzlich den wett-kampfmässigen OL-Sport. Nichtsdestotrotz liess er es sich nicht nehmen, immer wieder regelmässig in einer kurzen Offen-Kategorie an den Start zu gehen. Wer ist ihm nicht irgendwo in einem Wald begegnet: mit einem Wanderstock, weniger flotten Schritten als vielleicht mit einem flotten Zuruf? Daneben blieb er stets bestens dokumentiert mit Startlisten und Ranglisten und pflegte auch seine Umgebung zu dokumentieren.

Es mag als Paradox erscheinen, dass Beda Humbel, der unermüdliche Infanterist und Orientierungsläufer, von einem unheilbaren Beinleiden ergriffen wurde. Geschwächt von den zahlreichen erfolglosen Operationen ging er kurz vor Sommerbeginn von uns. Begleiten wir ihn in Gedanken auf seinem letzten Orientierungslauf: en guete Lauf, Beda!

Achilles Humbel (Neffe)





## Minä en puhu suomena!\*

\* heisst: Ich spreche kein Finnisch (... oder doch ein bisschen?)

Tervetuloa heisst: Willkommen!

„Wo flüügsch eigentlich äne  
z'Finland?“

„Kajaani“

„Waaas, kei Ahnig, du mosch doch wöse,  
wo'd äne wotsch!“

„Sägs jo: Kajaani!“

Es ist keine Schande, wenn man Kajaani nicht kennt. Die Stadt mit dem gleichnamigen kleinen Flughafen ist die Hauptstadt von Kainuu – einer Region, die man im Reiseführer mit NICHT-Kriterien beschreiben könnte: nicht Lappland, nicht Karelien, nicht finnische Seenplatte und nicht Ostseeküste. Oder positiv gesagt: Kainuu liegt ziemlich

genau in der Mitte von Finnland. Bei uns würde man von der Zentralschweiz und in den USA vom Mittleren Westen reden.

Die Region Kainuu ist rund halb gross wie die Schweiz (ca. 22'700 km<sup>2</sup>), hat aber nur so viele Einwohner wie die Stadt Luzern (ca. 74'000). Rund 2'500 km<sup>2</sup> der Fläche von Kainuu sind von Gewässern bedeckt. Von den restlichen ca. 20'000 km<sup>2</sup> Festland sind 80 % mit Wald bedeckt. Es hat also in Kainuu genug Platz für OL.

Unterwegs bin ich mit Martin Oppliger, OLG Cordoba. Er hat wie ich Jahrgang 1962, wir kennen uns seit den 70er



Jahren und waren in den 80er Jahren schon zweimal länger gemeinsam unterwegs in den USA. 33 Jahre nach unserem letzten Trip geniessen wir nun wieder mal Männer- und Sportferien. Für mich ist es der erste OL in Finnland überhaupt, Martins Erfahrung mit finnischen Wäldern umfasst ein Mehrfaches davon: Er war bereits als Jugendläufer zum ersten Mal hier oben und kann auch auf zahlreiche Teilnahmen an der legendären Jukola-Staffel zurückblicken.

Unser Ziel ist ein Hotel in Vuokatti, rund 35 km südöstlich von Kajaani, wo wir an der Réception mit „tervetuloa“ begrüsst werden. Dieser Ortsteil von Sotkamo ist die finnische Version von Magglingen: Es gibt hier zum Beispiel vier Sprungschancen unterschiedlicher Grösse und sogar einen 1.25 km langen, konstant gekühlten Skitunnel, in dem man ganzjährig (!) auf den Langlauf-Skiern trainieren kann. In der OL-Szene bekannt geworden ist Vuokatti als Zentralort der WM im Jahr 2013.

Die Wälder rund um Vuokatti sind speziell: Sie haben Sandboden, es gibt keine Felsen und nur ab und zu kleinere Steinblöcke im Wald. Föhren dominieren die Vegetation, einzig entlang von Gewässern bzw. Sümpfen und am Waldrand sieht man Birken. Die Belaufbarkeit ist hervorragend: Tonnenweise Föhrennadeln, lediglich knöchel- bis kniehohe Heidelbeeren und dazwischen immer wieder weisse Flechten, die

aus der Distanz wie Reste von Schnee aussehen. Die grünen Partien auf der Karte sind selten, aber auch dort kommt man relativ gut vorwärts, weil die jungen Föhren nicht allzu eng beieinander stehen. Alles in allem erinnert die Bodenbeschaffenheit an eine Finnenbahn: Wunderbar weich und federnd.

Das Relief hat es jedoch in sich: Oft feinstrukturiert, auch negative Geländeformen fehlen nicht. Und es gibt auch ein paar Steilhänge mit einer Höhendifferenz von mehr als 50 Metern, die man auf den H55-Bahnen entweder senkrecht bergab (cool) oder bergauf (saustreng) zu bewältigen hat. Das Gelände rund um Vuokatti lässt ein sehr hohes Lauftempo zu. Aber nur für die wirklich fitten OL-Senioren, von denen es in Finnland viele gibt. Ich gehöre nicht dazu.

## **Kainuun Rastiviikko heisst: Kainuu Orienteering Week**

Das Sportdorf Vuokatti ist logischerweise auch der Zentralort der 52. Kainuu Orienteering Week in der ersten Juli-Woche 2019. Auf Finnisch tönt das übrigens um einiges knackiger: 52. Kainuun Rastiviikko. Vier Wettkämpfe innerhalb von 6 Tagen stehen auf dem Programm. Rund 2'500 Teilnehmende sind dabei, darunter sind nur wenige Ausländer. Aus der Schweiz nehmen lediglich fünf Personen teil, darunter wir zwei bei H55.

Für mich als Finnland-Greenhorn ist be-

sonders wertvoll, dass die erste Etappe erst nachmittags um 14 Uhr beginnt. So lässt sich am Morgen im Wald rund ums Hotel ein kurzes Kartentraining absolvieren. Trotzdem zahle ich am Nachmittag einiges an Lehrgeld: Grob-orientierung anhand von Höhenkurven hat im flachen, diffusen Gelände seine Tücken. Und ohne präzisen Kompassseinsatz sind zeitraubende Bögli kaum zu vermeiden. Besonders wichtig ist auch, dass man nach dem Überqueren von Hügeln oder dem Durchqueren von



Senken sofort wieder mit einem Blick auf den Kompass die Laufrichtung justiert. Es ist kaum zu glauben, wie solche Geländeformen das eigene Richtungsgefühl überlisten können...

Die Kainuu OL-Woche ist clever organisiert: Es gibt nur eine Zielarena für alle vier Etappen, die Kategorien verteilen sich pro Tag auf fünf Starts und fünf Zieleinläufe. Das Laufgelände in der Nähe des Dorfes Tipasoja ist teilweise identisch mit dem Terrain der Langdis-

tanz-WM von 2013. OL vom Feinsten also! Bei H55 schaffen es die Bahnleger sogar, die Teilstrecken zum immer gleichen letzten Posten so zu legen, dass sich an jeder Etappe eine andere Route aufdrängt. Einzig das verwendete Emit-System für die Postenquittungen ist für mich als SIAC-Badge-verwöhnten Kontinentaleuropäer ziemlich gewöhnungsbedürftig. Aber das ist der einzige Kritikpunkt.

Denn für die Resultate ist das OK der Kainuu Orienteering Week nun wirklich nicht verantwortlich: Während sich Martin meist im ersten Drittel des über 60-köpfigen Feldes klassiert und damit bester Schweizer ist, beende ich meine Läufe regelmässig mit beträchtlichem Rückstand in den letzten 10 Prozent und werde zweitbesten Schweizer. Hut ab vor diesen pfeilschnellen und O-technisch versierten Finnen!

### Sauna heisst: Sauna

Wir geniessen jeden Tag den finnischen Ausgleichssport Nummer 1: Sauna! Und machen dabei interessante Erfahrungen: Den finnischen Männern wird ja bekanntlich nachgesagt, dass sie sehr schweigsam sind. Beim unserem ersten Besuch in der hoteleigenen Sauna erleben wir genau das Gegenteil: ein lautes Palaver wie in einer Kaffeebar in Kalabrien. Unglaublich! Staunen lässt uns auch, dass sich Finnen offenbar nie ohne Bier in die Sauna oder in den Ruheraum begeben. Die Biermarke Karhu hat dafür sogar ein

spezielles Saunabier im Angebot, das nur 4.6 % Alkohol enthält. Kontrastprogramm dafür am Tag drauf, wieder in der Hotelsauna: Ein hagerer Finne setzt sich gruss- und wortlos zu uns, krallt sich wortlos den Wasserkessel und macht alle 90 Sekunden ebenso wortlos einen grossen löyly (Aufguss). Schon nach kurzer Zeit wird uns die löyly-Frequenz zu intensiv und wir flüchten aus der Sauna – natürlich gruss- und wortlos wie „echte“ Finnen!

Das absolut schönste Sauna-Erlebnis



gibt es an einem Ruhetag. Finnische Bekannte haben uns in ihr mökki (Sommerhäuschen) am Pielinensee eingeladen, rund 150 km südöstlich von Vuokatti. Für finnische Verhältnisse ist das grad um die Ecke! Und natürlich steht neben dem mökki auch ein Saunahäuschen direkt am See. Wir kühlen uns nach dem Saunagang einfach im See ab. Da stört es nicht einmal gross, dass das Seewasser wegen der Moore am Ufer eine Farbe wie verdünntes Coca Cola oder Amber-Bier hat. Das richtige Bier steht für uns übrigens auf dem Tischchen vor der Sauna bereit. Unsere Gastgeber haben einfach an alles gedacht! Kiitos ja kippis!\*

\* heisst: Danke und Prost!



## Club News

Therese Achermann

### Swiss-O-Finder

Wohnst Du in der Stadt Baden (ist nicht zwingend) und besuchst beim Einkaufen oder auf dem Abend-Spaziergang gerne OL-Posten? Hast Du Lust, die Swiss-O-Finder-Posten in der Stadt Baden regelmässig zu kontrollieren und ggf. kleine Reparatur-Arbeiten vorzunehmen? Super, dann melde Dich bei Therese Achermann [breitensport@olgcordoba.ch](mailto:breitensport@olgcordoba.ch)



Am 18. September wird der Swiss-O-Finder in Baden eröffnet. Für alle Interessenten steht er aber schon jetzt und rund um die Uhr, zum Verfügung. Unter [www.swiss-ofinder.ch/baden](http://www.swiss-ofinder.ch/baden) gibt es Karten und Infos. Viel Spass!

## Club News

Die **Pfingststafel 2019** fand auf der Karte Moosalp oberhalb von Bürenchen statt. Am Samstag Abend wird in die Nacht hinein gestartet. Nach der 2. Strecke wird neutralisiert und am Morgen mit den Rückständen aus den 2 ersten Strecken wieder gestartet. Die OLG Cordoba stellte für die Pfingststafel 4 Teams und 2 für die Kinderstafel. Das Team Cordoba Dufourspitze erreichte den guten 10. Platz.



An der Kinder-Staffel flogen Nils, Robin und Silas (von links) auf den hervorragenden 2. Rang. Gratulation!

Die **Kinderstafel** und die **5er-Staffel** waren am Sonntag 23. Juni. Als Laufgelände diente dieses Mal der Nord-Teil des Irchels. Der Bahnleger verstand es, interessante und sehr selektive Bahnen zu legen. Jedenfalls wurde das Feld der 147 Staffeln bereits auf dem Start sehr auseinander gezogen. Bei der Kinderstafel erreichten die 2 Teams der OLG Cordoba den 18. und den 23. Rang. Die 5 Teams der 5er-Staffel waren sehr ausgeglichen. So musste kein Team auf den Massenstart, was es in der Vergangenheit noch nie gab! Das beste Team "OLG Cordoba die

Profis" mit Siri Suter, Lilly Erne, Jari Suter, Elin Erne und Timo Suter erlief den sehr guten 17. Rang.

Den **Abend-OL** am Mittwochabend 26. Juni organisierten die Familien Suter & Erne, Rütihof, als ASJM-Lauf, ausgetragen als Wald-sprint. Trotz sehr heissem Wetter starteten etwa 170 Personen. Die Bahnen waren interessant und so



mancher musste feststellen, dass ein Wald-Sprint nicht dasselbe ist wie ein Sprint in urbanem Gelände! Für das leibliche Wohl war mit einer kleinen Beiz gesorgt. Der Anlass war einfach aber zweckmässig organisiert. Danke für den super Anlass.

Die **SOM** war am Sonntag 30. Juni in der Liebegg Nord von Hunzenschwil. Bei heissen 35° suchten alle einen Schattenplatz, was auf einer Wiese nicht so einfach war. Zudem erforderten die teilweise mannshohen Dornen und Brennesseln eine vorausschauende Planung, damit man nicht in einer Dornenwand hängen blieb. Insgesamt war die OLG Cordoba in 16 Teams vertreten. Bei den H14 erreichte Dario Dauwalder zusammen mit Yanis Lützel Schwab

**zehnder**  
Treuhand AG

- Buchhaltungen
- Steuern
- Revisionen

Stahlrain 6, 5201 Brugg  
Tel. 056 442 95 28  
[constantin.zehnder@zehnder-treuhand.ch](mailto:constantin.zehnder@zehnder-treuhand.ch)

Seonerstrasse 6, 5600 Lenzburg 1  
Tel. 062 765 81 31  
[oliver.zehnder@zehnder-treuhand.ch](mailto:oliver.zehnder@zehnder-treuhand.ch)

Mitglied TREUHAND | SUISSE

[www.zehnder-treuhand.ch](http://www.zehnder-treuhand.ch)

## Club News

den 2. Rang. Elin Erne schaffte es mit ihren Kolleginnen bei den D18 auf den 3. Platz. Ebenso auf den 3. Rang kämpften sich Thomas Huber, Peter und Urs Dauwalder. Herzliche Gratulation!

■ Für Siri Suter verlief die **JWOC** nicht wie gewünscht. Sie wurde wie andere auch von Magen-Darm-Problemen geplagt. Am ersten Lauf, dem Sprint, ging es noch, am Langdistanzlauf musste sie aufgeben. An der Middle-Qualifikation war sie noch



geschwächt und konnte sich nicht qualifizieren. In der abschliessenden Staffel durfte Siri für Schweiz 2 auf die dritte und letzte Strecke.

### ■ Hallentraining

Nach den Herbstferien beginnt das Hallentraining wieder in der Turnhalle Höchi in Dättwil. Ab dem 16. Oktober treffen wir uns von 19:20 - 20:40 Uhr für Konditionstraining, Kraft und Spiel.



### 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.baecerei-frei.ch

## Bussola OL

**bussola ok**

Der OL-Klub für das Freiamt, das Birrfeld und das Schenkenbergertal



### 13. Bussola OL "McDonald's Cup"

**Samstag, 21. September 2019 - 8. ASJM Lauf**

#### Regionaler OL \*40

Veranstalter	bussola ok	
Besammlng	Schulanlage Othmarsingen AG	
Parkplätze	markiert ab Dorfeingängen	
Öffentlicher Verkehr	markiert ab Haltestelle Othmarsingen Zentrum und Bahnhof	
Anmeldung	Nur am Lauftag von 10:00 bis 13:00 Uhr	
Startzeiten	10:30 bis 13:30 Uhr	
Garderoben / Duschen	vorhanden	
Bahnlegung / Kontrolle	Anina Brunner / Luca Zingg	
Karte	Maiengrün 1:10'000, Stand Herbst 2018 mit Korrekturen 2019 Eingedruckte Bahnen für alle Kategorien	
Kategorien	gemäss WO ohne D/H20, zusätzlich OK, OM, OL, sCOOL und Familien (Gratisstart mit McDonald's BON – erhältlich in den Aargauer McDonald's Restaurants)	
Startgeld	Jahrgang 2003 und jünger	Fr. 10.-
	Jahrgang 1999 - 2002 und jünger	Fr. 14.-
	Jahrgang 1998 und älter	Fr. 20.-
	zusätzliche Karte	Fr. 4.-
Besonderes	elektronisches Postenkontroll-System Sportident, Miete SI-Card CHF 2.-, Kinderhort (für Kinder ab 3 Jahren) Schulhaus-OL, Weisungen ab 31. August 2019 auf <a href="http://www.bussola-ok.ch">www.bussola-ok.ch</a>	
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer, der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.	
OL-Beizli	reichhaltiges Kuchenbuffet und Pasta	
Laufleitung /Auskunft	Valentin Brunner, Spilweg 6, 5621 Zufikon, 079 238 37 31 Mail: <a href="mailto:valy.brunner@hispeed.ch">valy.brunner@hispeed.ch</a>	

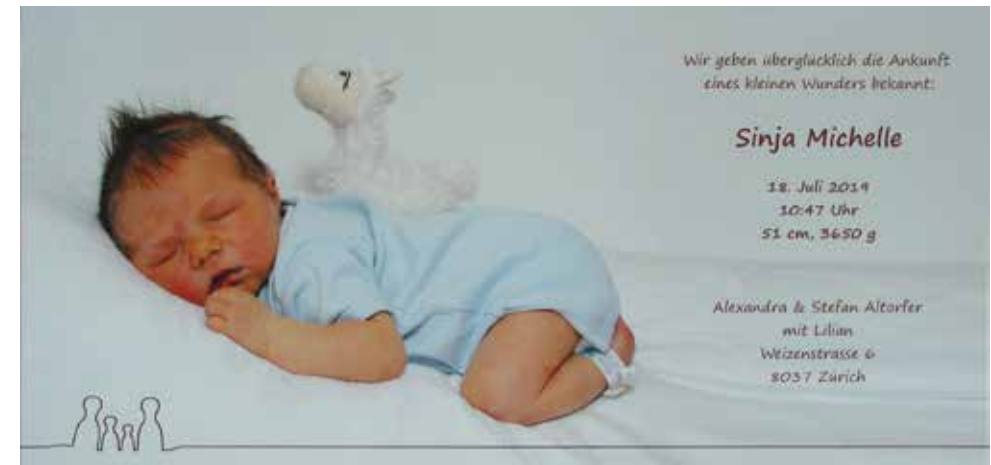


Sponsoren



# Karte

# Karte und Mitgliedermutationen



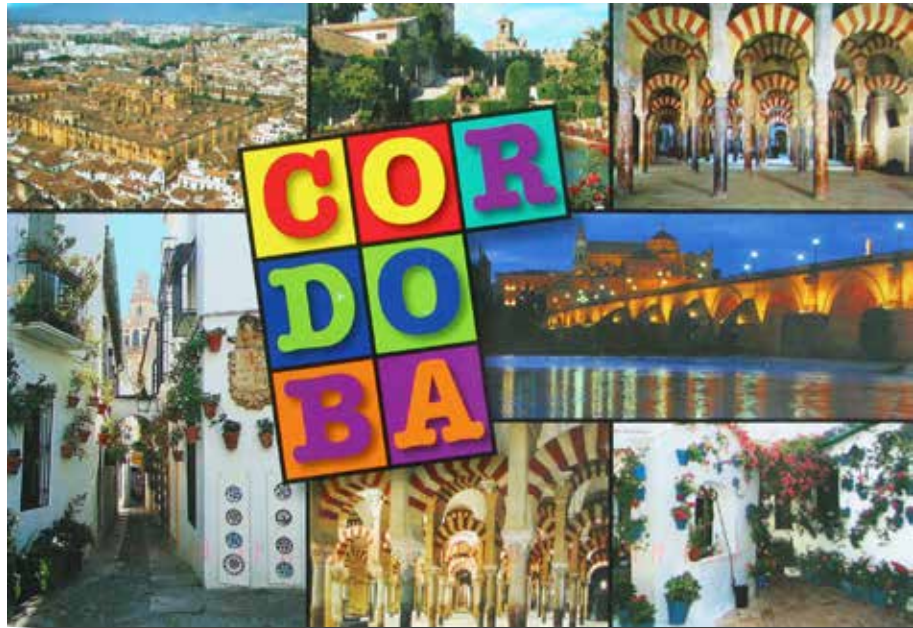
## Mitgliedermutationen

**Neumitglied:** Sarah Pira, Weichlenstrasse 5, 5300 Turgi

**Adressänderung:** Ab dem 01.10.2019: Rebekka Suter, Gässli 9, 5603 Staufen

**Verstorben:** Beda Humbel

# Karte



# O-Ringen

Martin Oppliger

Gefunden im Kinderhort am O-Ringen in Schweden: OL-Geländemodell mit Lego aufgebaut!



# 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

- 07.09.2019 M 5. Nationaler OL in Diessenhofen** auf der Karte Schwindisbüel
- 08.09.2019 M LOM Schweizer Meisterschaft im Langdistanz-OL in Beringen** auf der Karte Wannenberg-Rossberg
- 09.09.2019 Anmeldeschluss Zürcher OL in Stammheim
- 13.09.2019 Cordoba Fest ab 18.00 in Windisch
- 16.09.2019 Anmeldeschluss 6. und 7. Nationaler OL in Laufen
- 18.09.2019 Trainings-OL, Bruggerberg, 17:30-18:00, Fredy Bill und Roli Hunziker, hunziker@no-limit.ch, 079 446 69 46
- 21.09.2019 M 13. BussolaOL in Othmarsingen** auf der Karte Maiengrün, Ausschreibung auf Seite 23
- 22.09.2019 Zürcher OL in Stammheim
- 23.09.2019 Anmeldeschluss 8. Nationaler OL in Braunwald
- 25.09.2019 Trainings-OL, Baldegg-Horn, Restaurant Baldegg, Kompass, 17:30-18:00 Véronique Renaud, vero.renaud@bluemail.ch, 079 771 97 82
- 28.09.2019 M 6. Nationaler OL Langdistanz in Laufen** auf der Karte Brislachallmet-Lenen
- 29.09.2019 M 7. Nationaler OL Mitteldistanz in Laufen** auf der Karte Stürmenchopf - Chienberg
- 06.10.2019 M 8. Nationaler-OL in Braunwald** auf der Karte Bräch-Bruwaldalp
- 16.10.2019 Hallentraining von 19:20 bis 20:40 in der Turnhalle Höchi in Dättwil
- 19.10.2019 J Rymenzburger OL in Schlierbach** auf der Karte Seckwald (ASJM Schlusslauf)
- 21.10.2019 Anmeldeschluss 9. Nationaler OL in Wil SG
- 23.10.2019 Hallentraining von 19:20 bis 20:40 in der Turnhalle Höchi in Dättwil
- 30.10.2019 Hallentraining von 19:20 bis 20:40 in der Turnhalle Höchi in Dättwil
- 02.11.2019 TOM Schweizer Meisterschaft im Team OL in Wil SG auf der Karte Dietschwiler Höchi
- 03.11.2019 M 9. Nationaler OL in Wil SG** auf der Karte Wil Stadt (Sprint)
- 06.11.2019 Hallentraining von 19:20 bis 20:40 in der Turnhalle Höchi in Dättwil
- 13.11.2019 Hallentraining von 19:20 bis 20:40 in der Turnhalle Höchi in Dättwil
- 20.11.2019 Hallentraining von 19:20 bis 20:40 in der Turnhalle Höchi in Dättwil
- 27.11.2019 Hallentraining von 19:20 bis 20:40 in der Turnhalle Höchi in Dättwil
- 30.11.2019** GV OLG Cordoba in Ennetbaden ab 18.00, vorher Clubaktivität gemäss separater Einladung
- 04.12.2019 Hallentraining von 19:20 bis 20:40 in der Turnhalle Höchi in Dättwil
- 11.12.2019 Hallentraining von 19:20 bis 20:40 in der Turnhalle Höchi in Dättwil

## Vereinsmeisterschaft

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

**M** = Diese Läufe werden für alle Mitglieder gewertet