

CORDOBA

Nr. 3
August 2022

WELLE



IMPRESSUM

Das Cluborgan der Orientierungsläufer der
Region Baden-Brugg-Zurzach

50. 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

**Redaktions-
schluss**

Cordoba-
Welle 04/22

21.10.2022


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 finanzen@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
Bodenächerstr 34 junioren@olgcordoba.ch
5417 Untersiggenthal 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

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: O-Ringen 2022 Uppsala
Foto Véronique Renaud Humbel

Liebe Cordobanerinnen, liebe Cordobaner,

Erinnert Ihr Euch an meine letzte Präsi-Spalte? Genau, ich berichtete begeistert von der Gästeführung und -betreuung am Nationalen OL auf dem Geissberg im vergangenen März. Also eben von den schönen Seiten der Aufgaben des Cordoba-Präsidenten.

Leider gibt es auch die weniger erfreulichen Momente. Diese habe ich in den Wochen und Monaten vor den Sommerferien erlebt. Trotz unzähliger Mails und Telefongespräche ist es mir bisher nicht gelungen, Mitglieder dazu zu motivieren, eine der beiden folgenden Funktionen zu übernehmen:

- Laufleitung des Regionalen Badener OL am Sonntag, 12. März 2023
Da das Laufgelände Beznau-Freudenau auch im Frühjahr kaum mehr zumutbar ist, haben wir im Vorstand entschieden, den Lauf im Geissenschachen Brugg unter Einbezug von Teilen der Sprintkarte Brugg bzw. Königsfelden durchzuführen.
- Laufleitung des 1. Nationalen OL (Mitteldistanz) am Sonntag, 17. März 2024
Auch hier haben wir das Laufgelände angepasst. Statt auf der Karte Buechberg-Mellingen wird der Lauf auf der Karte Tüfelschäller-Rüsler stattfinden. Das Bewilligungsverfahren mussten wir aus Zeitgründen trotz fehlender Laufleitung bereits starten.

Für beide Anlässe wird die Zeit langsam knapp. Ich rufe deshalb jede und jeden von Euch eindringlich auf, nochmals über die Bücher zu gehen. Ein sehr erfahrener Laufleiter aus unseren Reihen hat zudem angeboten, eine/n in der Organisation von Nationalen OL unerfahrene/n Laufleiter/in zu coachen und zu begleiten.

Ihr erreicht mich unter 076 588 57 18 oder vorstand@olgcordoba.ch, sei's bei Fragen aber natürlich vor allem für Eure Bewerbungen für eine der beiden Laufleitungsfunktionen.

Ich meine, als einer der grössten und aktivsten OL-Clubs der Schweiz sollten wir im Stande sein, die beiden Anlässe aus eigener Kraft durchzuführen.

Euer Präsi



Nachruf Cäcilia Humbel

Achilles Humbel

Nachruf Cäcilia Anna Humbel-Würsch (28.9.1928 - 28.2.2022) – bis 28.2.2022 ältestes (Passiv-) Mitglied der OLG Cordoba

50 Jahre OL-Virus - ohne infiziert zu werden! – oder: «eine muss normal bleiben»

Wir schreiben das Jahr 1972.

Meine Schwester (Mädchen bis 15) und ich (Knaben bis 13) haben unsere ersten Einzel-OLs absolviert; selber habe ich es in den ersten Wettkämpfen noch nie unter einer Viertel-Stunde Rückstand geschafft. Infiziert war ich dennoch bereits: OL – immer wieder ein neues (Kreuzwort-) Rätsel mit sieben (oder mehr) Siegeln und dies unter körperlicher Höchstbelastung.

So etwa Mitte Mai: «Was, an den Bodensee auf den Seerücken willst Du? An einen nationalen OL? Ist das nicht etwas verrückt, so weit für einen OL?». Natürlich gab meine Mutter das Einverständnis (das Placet des Vaters, damals noch nicht O-Läufer, aber immerhin Aargauer Strassenmeister 1956 und sportbegeistert, stand ausser Diskussion). Und so durfte ich mit Viktor Meier, dem späteren Präsidenten der Cordoba, im schnellen BMW an den Bodensee fahren (Anmerkung: Autobahnen gab es noch keine, dafür keine Geschwindigkeitsbegrenzungen über Land – was unsere Mutter zweifelsohne zu einem vorgängigen Stossgebet veranlasste!). Der Mutter verdanke ich die Erlaubnis mit meinem ersten Sieg an einem OL – was der Mutter eigentlich egal war, auch wenn sie die Freude mit mir teilte.



Szenenwechsel, zwei Jahre später, 1974: beraten von den Camping-Afficionados Gregor und Annelies Biland [sel.], hatten unsere Eltern im Frühjahr ein Riesenzelt für 5 Personen mit rund 26m², umfassend zwei Schlafkabinen, Küchenabteil und Wohnraum, angeschafft, und so machten wir uns Mitte Juli auf den Weg nach Rinkaby in Schonen an unseren ersten Oringen Fem-Dagars. Die Bilands verstärkt mit ihrem Neffen Christian, wir inklusive Mutter aber ohne Dominik: einerseits war er nach Auffassung der Mutter mit 6 ½ Jahren etwas gar klein für eine so lange Autoreise, andererseits war unser Auto vollgestopft mit Esswaren für zwei Wochen, da Schweden im Rufe eines sehr teuren Landes stand (was auch

Nachruf Cäcilia Humbel

Achilles Humbel

zutraf), aber gleichzeitig als gastronomisches Entwicklungsland galt; wo es noch ein Plätzchen für Domi gehabt hätte, wurden einige Flaschen Birnenstoffer verstaut. Schliesslich fand es Mutter auch nur gerecht, dass Domi zuhause bleibt, da Benedikt und Susanne (Kinder von Onkel und Tante Beda und Erika Humbel [sel.], die unser Cordoba-Team verstärkten) auch noch nicht für eine solch weite Fahrt im Auto als reisefähig erachtet wurden.

Als Fazit dieser ersten Fem-Dagars-Fahrt seitens der Mutter blieb einerseits die Erkenntnis, dass Distanzen relativ sind, und andererseits das sie inskünftig gelegentlich quälende Bedauern, dass es eigentlich auch für Klein-Domi durchaus noch Platz im Auto gehabt hätte, zumal uns Ruth in Schweden Richtung Norwegen verliess. Was den OL anbelangte, blieb ihr Mitleid mit unserer Schwester Ruth, welche an ihrer allerersten Etappe in Schweden den ersten Posten «fehlstämpelte»!

Wenn auch nicht vom OL als Wettkampf, so blieb unsere Mutter von nun an bis ins hohe Alter dennoch von der OL-Atmosphäre begeistert und insofern doch OL-infiziert. Von den Skandinavienreisen in den 80-er und 90-er Jahren mit Teilnahmen an der Kainuun-Woche (Finnland), 3-Tage-Gotland, 3-Tage Ostgöta, 2-Tage Porsgrun, etc. selbstverständlich stets im Verbund mit dem Femdagars (Söderhamn, Lulea, Bräkne-Hoby, Boras, Sundsvall, Arboga), konnte

sie zeitlebens erzählen und schwärmen. Damit die Reisen nicht nur OL-besetzt waren, pflegten wir uns dabei jeweils einige Tage auf der Hin- und Rückreise in Deutschland und Dänemark zu verweilen mit vielfältigen Sightseeings, was unsere Mutter sehr schätzte.

Zeit ihres (OL-)Lebens bot unsere Mutter – neben einem 100%-Arbeitspensum und grossem Garten - uns Kindern gemeinsam mit Vater Valentin stets das bestmögliche Umfeld für unsere OL-Entwicklung wie ebenso sehr für unseren beruflichen Werdegang. In der Cordoba-Welle liegt der Fokus selbstredend beim OL.

1975 stand unser Vater als Helfer am 5-Tage-OL in Frauenfeld (Zentralort) im Einsatz. Ökologische Gesichtspunkte für die Etappengestaltung waren damals noch kein Thema. So chauffierte uns unsere Mutter täglich zum Irchel, Laufenberg, Fürstenwald (bei Chur), Siggensberg und zu guter Letzt noch zum Seerücken. Zum Frühstück standen beste Muesli bereit, zum Nachtessen



5-Dagars Lulea 1982 25. Geburtstag Ruth

Nachruf Cäcilia Humbel

Achilles Humbel

Kohlehydrate und vitaminreiches Gemüse aus dem eigenen Garten – alles ohne vorgängige theoretische Anleitungen in Trainerkursen o.ä. Nicht eigens muss wohl erwähnt werden, dass uns die Mutter auch stets mit besten Sandwiches und/oder Müeslis fürs schnelle Mittagessen in der Kanti (oder später auch im Studium) versah. Nicht nur unsere OL-Konkurrenten konnten hiervon profitieren, zumal es in früheren Zeiten selten ein «OL-Restaurant» gab; auch Domis Kanti-Mitschüler sollen gelegentlich bei Müttern solche Snacks «bestellt» haben.

Es ist denn auch nicht übertrieben zu behaupten, dass unsere Mutter überaus gastfreundlich und Gästen jeglicher Couleur gegenüber grosszügig war. So verpflegte sie im Sommer 1980 während einer Woche die vier damaligen Schwedenricks Martenson (zweifacher Weltmeister), Lauri (Staffelweltmeister), Brant und Stenberg (beide Tiomila-Sieger etc.). Diese vier Ricks beeindruckten nicht nur durch ihre Zeiten, mit denen sie meine damaligen Rekorde auf sämtlichen Trainingsstrecken locker pulverisierten, sondern noch mehr mit ihrem Heisshunger: ganze «Waschbecken» voll von Müesli, Teigwaren, Kartoffelstock («Moos») etc. waren jeweils im Nu geleert. Überdies: als zunächst deklarierte Vegetarier entpuppten sich die vier Schweden als erste uns bekannte Flexitarier: eine Schweizer Wurst ist halt etwas Anderes als ein Schwedischer Pölser!

Unsere Mutter war, ohne uns zu puscheln, auch eine hervorragende Motivatorin. Sei es im Sport oder in der Schule/Studium war ihr Leitspruch: «so schnell wirft man die Flinte doch nicht ins Korn» (dabei dachte sie kaum an Vaters langjährige weitere Leidenschaft als Schütze).

Mittel zur Motivation waren dabei auch ihre Fähigkeiten als gelernte Schneiderin und Handarbeitslehrerin. Selbst gefärbte T-Shirts (Batik) als Kennzeichen (Speaker an einem Alpencup in

Österreich: «im Zieleinlauf im Rosaleibchen Humbel aus Cordoba, Spanien») oder selbst gestrickte rot-weiss geringelte Socken hatten auch den Zweck, dass uns unsere Mutter im Zieleinlauf von Weitem erkennen konnte. Trendsetterin war sie indes vor allem bei den Dresses. Als wir uns die feld-grün und blauen Einheitsdresses leid waren, nähte sie uns als Novum in der OL-Szene bunt karierte OL-Hosen, mit denen wir Ende der 70-er Jahre als Humbelteam erstmals an der 5-er-Staffel antraten und – sofern die Erinnerung nicht trübt – gleich einen Podestplatz errangen. Ihre Solidarität mit uns aktiven Läufern stellte sie dadurch unter Beweis, dass sie auch für sich ein T-Shirt erstellte, das jedoch nicht mit einer



Top Socks

Nachruf Cäcilia Humbel

Achilles Humbel

Nummer (entsprechend der Altersreihenfolge) versehen war, sondern mit ihrer Initiale „C“, stellvertretend für Cook, Coach oder ganz einfach für Championne!.

Anmerkung: geringelte Socken sollen heutzutage selbst von der Weltelite getragen werden!

Ihre eigene Fitness hielt unsere Mutter durch aktives Mittun in der Frauenriege unter der Leitung von Schwägerin Erika Humbel sel. à jour; nach ihrer Pensionierung 1989 – schon vor der Walking-Zeit - zusätzlich mit Kolleginnen beim Joggen und zügigen Wandern. Mächtig auf Trab wurde sie ab 1991 auch von ihren Enkeln und Enkelinnen gehalten. Der OL brachte es zwangsläufig mit sich, dass nun die Ferien regelmässig quasi in der Grossfamilie verbracht wurden. Die diversen

Mehrtage-OL in der Schweiz und unseren Nachbarländern müssen nicht eigens aufgezählt werden. Dies will aber nicht heissen, dass unsere Mutter nicht geneigt war, OL-lose Ferien zu verbringen. Dass auch dies regelmässig mit



Das Betreuerenteam der Cyclisten A+B 2007 mit Bergankunft auf dem Galibier



In Erwartung dessen was kommt

den Familien ihrer Kinder der Fall, liess ihr Herz als Mutter und Familienmensch erwärmen, was nicht überraschen kann, wenn man weiss, dass sie als jüngstes von neun Kindern in einem ländlich-ärmlichen Umfeld aufwuchs, wo jeder auf jede (und umgekehrt) angewiesen war, Gesundheitliche Probleme (Herzschwäche, Schwindel) hielten unsere Mutter in den letzten Jahren zunehmend davon ab, an die OL-Wettkämpfe mitzufahren. Hinzu kam die Tatsache, dass die gleichaltrigen OL-Frauen, mit denen sie sich am Ziel oder in der Festwirtschaft in Erwartung eines erfOLgreichen Gatten gerne zu unterhalten pflegte, mittlerweile auch dahingeschieden sind oder aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr anzutreffen waren. Es kann auch nicht verschwiegen werden, dass unser Vater im wahrsten Sinne des Wortes «Mitleidender» war, pflegte er doch verschie-

Nachruf Cäcilia Humbel

Achilles Humbel

dentlich auf die Teilnahme an OLs aus Rücksicht auf die Mutter zu verzichten. Auch wenn das Dahinscheiden unserer Mutter in der letzten Zeit absehbar war, so war der Zeitpunkt doch überraschend. Dankbar sind wir, dass sie ohne grosses Leiden versterben und noch wenige Stunden vor dem Antritt ihrer letzte Reise ein Kreuzwörterl fast vollständig lösen konnte.

Zu ergänzen bleibt, dass auch unsere Mutter zumindest einen OL absolviert hat: 1974 fand der Badener-OL auf der

ersten von Gregor Biland sel. und Peter Kalt erstellten OL-Karte der Cordoba (Baldegg-Horn) mit Ausgangsort Baden statt. Mutter, Dominik und ich liefen in der Kategorie Familie. Höhepunkt war das Bratwurstbraten bei der Hägeler-Hütte samt Kaffee mit einem Kirsch; der Rang natürlich sekundär!

Achilles, Ruth und Dominik.

Cordoba Unterkunft SOW

Thomas Schneider



Unterkunft OLG Cordoba

Allgemeine Informationen

- Die SOW 23 findet vom 15. – 22. Juli 2023 statt.
- In der Vorwoche findet gleichenorts die OL WM statt (Donnerstag: Final Long, Samstag: Final Middle, Sonntag: WM Staffel und 1. Etappe SOW in gleicher Arena).
- Die OLG Cordoba übernimmt wiederum das Helfermodul Check-In. Verantwortlich sind Jonas Hurter und Patrick Zehnder.

Unterkunft

- Alpenhotel *** Flims, Via Nova 32
- Fussdistanz zu den Bergbahnen und dem SOW Event Center
- Preis pro Zimmer/Woche:
 - Doppelzimmer 1043,-CHF
 - Dreibettzimmer 1393,-CHF
 - Doppel- als Einzelzimmer 833,-CHF
 - Halbpensionszuschlag pro Person und Tag 29,-CHF

Buchung

- Da das Hotel zu einer deutschen Reiseveranstalter-Gruppe gehört, gestaltet sich der Buchungsvorgang etwas anders als üblich.
- Für uns sind 30 Zimmer vorreserviert. Diese werden gehalten **bis am 30. April 2023**.
- Definitive Reservationen müssen getätigt werden an: team3@skispass.de mit Angabe der Rechnungsadresse und des Namens mit **Stichwort OLG Cordoba**. Die Abwicklung erfolgt zwar über Deutschland, es kann aber in CHF auf unser Konto bei der Credit Suisse bezahlt werden.
- Bitte entscheidet selbst, ob Ihr Halbpension wünscht oder lieber jeden Abend an einem anderen Ort essen gehen wollt. Ebenso ist Euch überlassen, ob Ihr auch für die WM Woche buchen wollt.

Bei Fragen: Thomas Schneider, vorstand@olgcordoba.ch oder 076 588 57 18.

Sonntag 16.07.2023	Montag 17.07.2023	Dienstag 18.07.2023	Mittwoch 19.07.2023	Donnerstag 20.07.2023	Freitag 21.07.2023	Samstag 22.07.2023
Etappe 1 Flims Langdistanz	Etappe 2 Crap Sogn Gnan Langdistanz	Etappe 3 Verah Mitteldistanz	Ruhetag	Etappe 4 Nagens Langdistanz	Etappe 5 Tektonikarena Mitteldistanz	Etappe 6 Laax Langdistanz

ZEHNDER 
 Treuhand AG Brugg
 BRINGT **BEWEGUNG**
 IN IHRE **ZAHLENWELT**
www.zehnder-brugg.ch



Jugendgruppentag

Das Weekend vom 7./8. Mai startete in Bremgarten mit einem Knock-Out-Training. Am Nachmittag ging es zum Erdmannlistein, wo verschiedene Trainingsschlaufen angeboten wurden. Nach dem Trainingstag ging es nach Tennwil zum gemeinsamen Übernachten.

Am Sonntagmorgen ging es in den Rietenberg. Zum Auftakt gab es ein Höhenkurventraining. Nach dem Lunch wurde zu einer Dreieck-Staffel gestartet. Am Wochenende nahmen fast 50 Kinder aus dem Kanton Aargau teil, unter diesen waren 8 vom Cordoba Juniorteam. Es wurde fleissig trainiert und es war eine tolle Stimmung.

Der Jugendgruppentag wurde von Seite Cordoba von Dodo und Therese betreut.



Schulsporttag 2022 in Chur

Nach Corona bedingtem Unterbruch fand der Schweizer Schulsporttag am 20. Mai endlich wieder einmal statt. Der Kanton Aargau wurde in der Disziplin OL unter anderem durch die beiden Cordobanerinnen Mia Steiner und Hanna Honegger vertreten. Die beiden erreichten am Morgen im Team-OL im Fürstwald mit wenig Rückstand auf die Siegerinnen den guten 5. Rang. Am

Nachmittag sprinteten Mia und Hanna, zusammen mit Lino (OLG Suhr) und Maxim (OLK Wiggertal), in der Staffel bei 33 Grad durch die Altstadt von Chur. Stolz durften sie auf dem Podest im Brunnen die Bronzemedaille in Empfang nehmen

EGK Swiss 5Days in Neuchâtel

Über Auffahrt fanden in Neuchâtel und Umgebung die EGK Swiss 5Days statt. Der ursprünglich als Publikumslauf bei der OL-EM 2022 geplante Anlass musste Covid bedingt 2 mal verschoben werden. Die Organisation wurde sehr einfach, aber zweckmässig gehalten. So wurde für die Etappen 2-4 das gleiche Wettkampfbereich im Felde verwendet. Garderobe und Dusche gab es keine, dafür aber eine gute Festwirtschaft. Das trockene, sonnige und temperaturmässig angenehme Wetter an allen 5 Tagen trug viel zur guten Stimmung bei. Es war einfach schön wieder Mehrtage-OL-Luft zu geniessen.

Die 2. und 5. Etappe waren zugleich auch nationale OLs.



Véro Renaud organisierte für uns eine Vereinsunterkunft im Hotels des Arts in Neuchâtel, Danke.

Folgende Cordobanerinnen und Cordobaner liefen im Gesamtklassement auf einen Podestplatz:

Rang 1: Flavia Näf (DAL), Johanna Purrer (D55), Ruth Humbel (D65), Lynn Steiner (D12), Nik Rey (HAL), Domi Humbel (H55)

Rang 2: Stefan Altorfer (H40)

Rang 3: Mia Steiner (D16), Hanna Honegger (D14)

Pfingststaffel vom 4. & 5. Juni

Die traditionelle Pfingststaffel 2022 fand nahe Domat-Ems auf der Karte "Ils Aults" statt.

Wie an der Pfista üblich wurden die beiden ersten Strecken an Samstagabend gestartet. Der Massenstart erfolgte in der Dämmerung; die 2. Strecke war eine reine Nachtstrecke. Danach erfolgte eine Neutralisation. Am frühen Pfingstsonntag wurde das Rennen mit den Zeitabständen aus der Nacht wieder aufgenommen.

Die Temperatur zum Laufen war ausgezeichnet. Nach dem Einlauf des Sieger traf ein Gewitter die Läufer*innen vom Massenstart aller nicht abgelösten Läufer*innen.

Die OLG Cordoba war mit 2 Teams



Club News

am Start. Das Team Maverick (Nik Suter, Sarina Oklé, Siri, Timo und Jari Suter) erreichte den hervorragenden 7. Rang.

Die anwesenden Cordobaner*innen hatten eine tolle Atmosphäre, fröhnten dem Vereinsleben und durften wertvolle Staffelerfahrung sammeln.

Zu Besuch bei Ruth Humbel im Bundeshaus

Auf Einladung von Nationalrätin Ruth Humbel hat eine interessierte Gruppe von Cordobaner:innen am Mittwoch 8. Juni dem Bundeshaus einen Besuch abgestattet.

Ein beeindruckendes Erlebnis für

jung und alt! Von den Zuschauertribünen des Ratsaals konnten wir den Nationalrat während seiner Debatten der laufenden Sommersession beobachten. Wie gross war unser Erstaunen, dass etliche Parlamentarier:innen während der Voten ihrer Kolleg:innen den Saal verliessen, sich nicht gerade leise unterhielten oder telefonierten. Unangemessen in der Schule, scheinbar Alltag im Nationalrat. Kaum ertönte im Gang draussen der Gong, strömten die elegant gekleideten Parlamentarier:innen zur Abstimmung aber wieder an ihren Platz. Ruths hervorragende läuferische Fähigkeiten zeigen sich nicht nur beim OL, auch im Bundeshaus sind sie



Club News

gefragt. Ob es an den hohen Absätzen lag, dass es nicht ganz immer gereicht hat im Schlussspurt zur Abstimmung?

Im Anschluss an eine Fragestunde, in welcher Ruth aus ihrem Leben und dem Alltag als Nationalrätin erzählte, wurden wir durch das prunkvolle Bundeshaus geführt. Die Schönheit des Gebäudes, die edle Ausstattung und die zur Schau gestellten Symbole beeindruckten die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen besonders.

Zum Abschluss durften wir bei einem Apéro in der «Galerie des Alpes» noch miteinander anstossen.

Herzlichen Dank, Ruth, du hast dich mächtig ins Zeug gelegt für uns und uns ein eindrückliches Erlebnis ermöglicht.

7. Nationaler

Am Samstag, 11. Juni, fand der als urbaner Mitteldistanz-OL ausgetragene 7. Nationale auf der Karte Dreiländereck statt. Gestartet wurde in der Schweiz in eine trickige Schulanlage. Der 2. Abschnitt in Deutschland führte durch eine Parkanlage um im 3. Teil über den Rhein nach Frankreich zu wechseln. Die Charakteristik des 3. Teils waren die Routenwahlen, welche schnell und konsequent zu laufen waren. Die beiden ersten Teile waren eher wie ein urbaner Sprint. Die drei Abschnitte waren mit längeren Überführungen miteinander verbunden, welche über die Wiese und den Rhein führten.

Die Podestplätze der Cordobanerinnen und Cordobaner:

Rang 1: Ruth Humbel (D65),

Rang 2: Johanna Purrer (D55), Armin Steiner (H40)

Rang 3: Lynn Steiner (D12), Hanna Honegger (D14), Simon Humbel (H18)

SPM

Die Schweizermeisterschaft im Sprint-OL ging am 12. Juni in der Altstadt von Basel über die Bühne. Die Laufanlage stellte nicht allzu knifflige Aufgaben und war dadurch aber äusserst fair. Die Schwierigkeiten waren mehr die vielen Richtungswechsel und die Routenwahlen.

Die Podestplätze der Cordobanerinnen und Cordobaner:

Rang 1: Johanna Purrer (D55), Ruth Humbel (D65), Domi Humbel (H55)

Rang 2: Lynn Steiner (D12), Flavia Näf (DAL), Armin Steiner (H40)

Cordoba Nachwuchs siegte an der SSM

Die SSM (Sprint Schweizermeisterschaft) fand auf dem Areal des Campus der Universitären Psychiatrischen Klinik Basel am 12. Juni statt. Das Gelände ist ein Park mit viel Grünfläche, vielen kleineren und grösseren Gebäuden, komplett flach und sehr schnell zu belaufen.

Die jüngsten Cordobaner*innen siegten an der SSM (Sprint Schweizermeisterschaft) vom 12. Juni, in der Kategorie SS16 (bis 16 Jahre). Gratulation !!

Das Siegerteam in der Kategorie

Club News



SS16 mit v.l.n.r. Hanna Honegger, Simon Buser, Dario Dauwalder, Mia Steiner. Dies entspricht auch der Reihenfolge der gelaufenen Strecken.

Ausbildungstag

Am Samstag, 18. Juni stand zum 2. Mal ein Ausbildungstag bei der OLG Cordoba auf dem Programm.



Vèro bei den ersten OL Instruktionen.

Der Workshop fand rund um die Waldhütte Schönert statt. Zwei Übungen waren im Angebot:

- Korridor-OL: Auf der Karte war ein Korridor von 40m Breite eingezeichnet; der Rest war weiss. Innerhalb des Korridors wurden diverse (Basis-) Techniken aufgefrischt, eingeübt und gelernt. Auf dem Korridor waren diverse Posten im Wald an klar bestimmbar Objekten. Es galt diese Posten auf der Karte einzuzichnen.
- VFF-OL (viele, (fehlende) und falsche Posten): Auf einer normalen OL-Bahn galt es aus mehreren Posten im Gelände den richtigen anhand der Karte und dem Gelände zu bestimmen. Die falschen Posten standen meist vor dem korrekten Posten. Alle richtigen Posten waren vorhanden.

Bei beiden Übungen wurden kleine Teams gebildet, welche von einem/ einer Expert*in angeleitet wurden. Das Spektrum der Teilnehmerinnen war sehr breit: OL Erfahrung lediglich aus sCOOL Tour o Swiss und sCOOL-Cup und mehr als 40 Jahre!

5er-Staffel

An der nationalen 5er-Staffel am 3. Juli erlief sich das Team OLG Cordoba Suter den hervorragenden 5. Rang! Gratulation Das Team war eine reine Familien-Staffel mit Jari, Siri, Nik, Judith und Timo (in der Reihenfolge der gelaufenen Strecke). Speziell Siri und Timo liefen auf ihren Strecken sehr

Club News



gute Zeiten und dadurch jeweils sehr weit nach vorne und überholten mehrere Läufer*innen.

Die OLG Cordoba stellte leider nur 2 Teams an der 5er-Staffel. Das 2. Cordoba Team erreichte den 46. Rang unter 99 gestarteten Teams.

Der Lauf fand auf der Karte Wannenbergrössberg bei Neuhausen am Rheinfluss statt. Das Wetter war warm bis sehr warm.

Das Gelände war geprägt von einem Plateau mit steilen Hängen. Auf dem Plateau gab es Stellen mit sehr vielen Löchern und Tümpeln, welche von der Gewinnung von Bohnerz in früheren Zeiten stammen.

Baden-Württembergische Meisterschaften Langdistanz OL

In Grafenhausen-Rothaus auf einer Höhenlage von rund 1000m fand am 17. Juli bei bestem Wetter ein OL statt. Das Wettkampfgelände war Tannenwald mit moderaten Steigungen. Die Tannenbestände waren recht diffus und erschwerten somit die

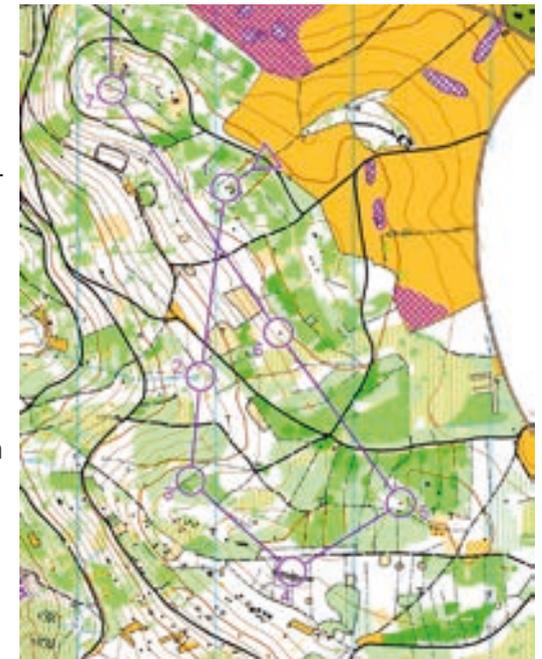
Orientierung. Die Belaufbarkeit in dem moosigen Untergrund war recht gut. Die vielen kleinen Tannendickichte und teilweise kleinere Heidelbeerfelder, welche nicht kartiert waren, verringerten die Laufgeschwindigkeit. Kurz gesagt, das Laufgelände war ein schöner typischer Schwarzwälder Tannenwald.

Die Schweizer Teilnehmer konnten auf den gleichen Bahnen wie die Meisterschaft aber mit der separaten Wertung „Nicht-Meisterschaft“ teilnehmen. Die Podestplätze der Cordobanerinnen und Cordobaner:

Rang 1: Erich Schaffner (H75), Ruth Humbel (OL)

Rang 2: Caroline Mennet (D45), Martin Burkhard (H55), Ernst Grimm (H75)

Rang 3: Susanne Birchmeier (D55)



Club News

Chantal Oppliger

Die 38 Cordobaner*innen genossen ein tolles O-Ringen Erlebnis.

Das Gelände war für jeden OL-Läufer das typische «Schweden-Gelände» wie aus dem Bilderbuch. Technisch und physisch sehr fordernd, aber halt doch OL vom Feinsten. Das Wetter liess für den hohen Norden (mit einem Tag Regen) ebenfalls nichts zu wünschen übrig.

Der eine oder andere Schwumm im nahegelegenen Badesee war eine super Erholung nach der Zeit im Wald. Super dieses Jahr war, dass alle Etappen mit dem Velo erreichbar waren sowie das City Center von Uppsala. Dies lud vor allem am Ruhetag zum verweilen und etwas «Tourismus» ein. Wir durften



Der Cordoba Stützpunkt am O-Ringen 2022

eine Woche O-Ringen und Schweden, wie man sich dies wünscht, geniessen.

Einigen Cordobaner*innen lief es am O-Ringen ausgezeichnet. So gab es auch einige, wenige Podestplätze:

Ruth Humbel (D65): Rang 1 an der 2. & 4. Etappe; Rang 2 im Gesamtklassement

Nils Oklé (H12):

Rang 2 an der 2. Etappe

Freja Klockar (D12 Kort):

Rang 2 an der 4. Etappe

Riesiges Velomeer an den Etappen.



Club News

Dieter Lützelschwab organisiert uns eine Vereinsunterkunft für das nationale OL-Wochenende in Davos vom 1. / 2. Oktober 2022

CORDOBA
Die 38 Klub-der-Neger-Bäder-Brugg-Cordoba

DAVOS KLOSTERS

AUSSCHREIBUNG VEREINS-WEEKEND 1./2.10.2022 - DAVOS



Unterkunft im „Bernina Bed and Breakfast“

CHF 155.– pro Doppelzimmer/Nacht – Verlängerungs-Tage auf Anfrage bzw. direkt mit dem Hotel klären
Inkl. Frühstück / Abendessen individuell
Anmeldungen ab sofort an dieter.luetzelschwab@gmail.com (Anzahl Zimmer & Namen der Gäste inkl. Geb.Datum)



Hallentraining

Véronique Renaud Humbel

Lauftraining

Hallentraining OLG Cordoba



Ab dem 19. Oktober findet wieder am Mittwochabend das Hallentraining der OLG Cordoba statt. Ob jung oder junggeblieben, alle sind willkommen!

Ort: Turnhalle Schule Höchi, Dättwil
 Zeit: 19.20- 20.40 Uhr
 Programm: Spiele, individuelles Krafttraining, Unihockey, usw.

Komm doch auch, es wird dir sicher gefallen!

Lauftraining mit Elena Roos und Patrik Wägeli

Möchtest du die athletischen Grundlagen für ein schnelles und ökonomisches Laufen kennenlernen? Nutze dieses kurze und effektive Vorbereitungstraining mit Elena Roos und Patrik Wägeli. Du bekommst Tipps und Tricks für einen stabilen und leistungsfähigen Bewegungsapparat und die Verbesserung deiner Laufökonomie.

Das Training umfasst:

- Laufspezifisches Athletiktraining
- Mobilisation
- Fahrtspiel

Das Training ist für Einsteiger, Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.



Elena Roos
 Aktive Orientierungsläuferin im Kader.
 Europameisterin und Vize-Weltmeisterin 2021



Patrik Wägeli
 Passionierter Marathon-Läufer mit der Zielsetzung Qualifikation Olympia 2024

Datum: Dienstag, 6. September 2022
Zeit: 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr
Ort / Treffpunkt: Schulhaus ZB,
 Kreuzlibergstrasse 10, 5400 Baden

Organisation / Anmeldung:
 EGK-Agentur Zürich
 Telefon 076 376 87 82, felizitas.bolt@egk.ch
 www.egk.ch/vituro/lauftraining-baden_herbst

WhatsApp-Postkarte

Michel und Ursula Buffat

Mitgliedermutationen

Adressänderungen:

Stefan Altorfer, Stadtächer 14, 8180 Bülach
 Alexandra Altorfer, Stadtächer 14, 8180 Bülach
 Michael Suwald, Mattenstrasse 25, 5506 Mägenwil
 Steve Kirk, Haldenstrasse 30, 5454 Bellikon
 Fiona Kirk, Haldenstrasse 30, 5454 Bellikon

Austritte:

Beat Näf

Eine gute Idee ein Erlebnis ein gelungenes Foto

Teile das mit deinen OL-Kollegen.

Die Redaktion nimmt Deinen Beitrag gerne entgegen!

078 659 11 08

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



Trainings-OL

Véronique Renaud Humbel

Datum	Zeit	Karte Besammlung	Trainingsform	Organisator
Ab 24.08.22	Individuell	Baldegg Horn Schwabenberg	Kompass/Routenwahl Weitere Infos ab 23.8. auf www.olgcordoba.ch	Familie Humbel 079 771 97 82 vero.renaud@bluemail.ch
07.09.22	17:30-18:00	Talhau	Details folgen	Leonhard Suter
14.09.22	17:30-18:30	Rietenberg Villmergen	Normaler OL Details folgen	Rafael Meier 076 566 99 68 raphael.meier@heja-ol.ch
Ab 28.09.22	Individuell	Noch offen		
Ab 30.10.22	Individuell	Noch offen		

Bei Fragen bitte die technische Leiterin kontaktieren:

- OLG Cordoba Véronique Renaud Humbel, vero.renaud@bluemail.ch, 056 221 88 59



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**