

 **Cordoba**

NR. 2/25

WELLE



CORDOBA-VORSTAND

Präsidium

Ruth Humbel
Bollstrasse 34 vorstand@olgcordoba.ch
5413 Birnenstorf Tel. 079 471 44 21

Sekretariat

Flavia Näf
Mellingerstr. 40 sekretariat@olgcordoba.ch
5400 Baden Tel. 079 470 97 58

Finanzen

Michael Suwald
Mattenstr. 25 finanzen@olgcordoba.ch
5506 Mägenwil Tel. 079 100 97 16

Technische Leitung

Jari Suter
Müslenstr. 21 technik@olgcordoba.ch
5406 Rütihof Tel. 076 588 11 23

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

Lukas Kraye Honegger
Steinstrasse 32e karten@olgcordoba.ch
5406 Rütihof Tel. 044 364 20 33

REDAKTION & PRODUKTION

Martin Oppliger
Rietwiesenstrasse 6
5417 Untersiggenthal

mo.ab@sunrise.ch
Tel. 056 288 19 73

DESIGN

Chantal Oppliger
chantaloppliger@sunrise.ch
Tel. 079 398 04 77

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

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

Clubbekleidung

Michel Buffat
Müslenstr. 1 kleider@olgcordoba.ch
5406 Rütihof Tel. 076 371 58 23

Presse

Jacqueline Keller
Sandrain 3c medien@olgcordoba.ch
5412 Gebenstorf Tel. 056 223 35 14

Redaktion Homepage

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

Administration Homepage

Martin Oklé webadmin@olgcordoba.ch
Birenackergasse 5 Tel. 079 623 42 70
5502 Hunzenschwil

Bike OL

Roli Hunziker rohunziker@bluewin.ch
Gallenkirch 26 Tel. 079 446 68 46
5225 Bözberg

Titelbild:

Dario Dauwalder am Jukola-Training
Foto: Oskar Klockar

Redaktionsschluss nächste Welle:

11. Februar 2026

IDEEN UND INPUTS DIREKT AN:

welle@cordoba.ch

Liebe Mitglieder und Supporter des Cordoba OLC

OL ist eine der schönsten Sportarten – eine Erfahrung, die sich immer wieder bestätigt. Wir sind generationenübergreifend vom Grossvater bis zur Enkelin, als Gesundheits- oder Leistungssportler unterwegs. Erfolg im OL ist immer relativ. Man misst sich mit der Konkurrenz oder ganz einfach mit sich selbst. Der Weg, beziehungsweise ein möglichst fehlerfreier Lauf, ist das Ziel. Laufen mit Köpfchen. Die Beine sollten nie schneller sein als der Kopf. Wir laufen in der Natur; lernen durch den Sport verschiedenste Regionen, Länder und Wälder kennen.



Die Begeisterung für das Anpeilen der rot-weissen Postenflaggen ist bei mir seit 54 Jahren vorhanden. Und immer wieder erlebe ich neues, diesen Sommer mit den EFOL (Europäische Forst-OL-Meisterschaften) in Tartu (Estland): ein OL-Erlebnis der ganz feinen Art. Rund 400 Läuferinnen und Läufer aus 16 Nationen nahmen an den EFOL teil, davon sechs aus der Schweiz. Startberechtigt sind Personen mit Berufsbezug zur Forstwirtschaft sowie Waldeigentümer und deren Familienmitglieder. Neben gut organisierten drei Läufen gab es ein hervorragendes Rahmenprogramm mit Eröffnungsfeier, Bankett, Forstseminar und am Ruhetag Exkursionen mit kulturellem Bezug. Ohne OL hätte ich wohl kaum Ferien in Estland verbracht, obwohl die baltischen Staaten mit ihrer Natur, der Kultur und Kulinarik auch ohne OL eine Reise wert sind.

Bestimmt wisst auch Ihr einiges von Euren (OL-)Sommererlebnissen zu berichten! Von den Spitzenläufern kennen wir sie zumindest teilweise. Timo Suter hat sich für die Sprint-OL-EM (European Sprint Orienteering Championship) von Ende August in Belgien selektioniert und Simon Humbel gewann die 2er-Sprintstaffel an der Studenten-EM (European Universities Orienteering Championship 2025) in Polen. Herzliche Gratulation den Beiden!

Wettkämpfe(r) sind das eine, Vereinsarbeit das andere. Erfreulicherweise hat sich Oskar Klockar bereit erklärt, den Posten als Materialwart zu übernehmen. Herzlichen Dank dem künftigen und bisherigen Materialverwalter Oskar und Martin!

Ein intensiver OL-Herbst mit wöchentlichen nationalen und regionalen Startmöglichkeiten steht bevor. Highlight – sowohl für das Clubleben wie OL-technisch - ist zweifellos das Bündner Wochenende auf dem Heizenberg anfangs Oktober. Caroline Mennet sei herzlich gedankt für das Organisieren einer idealen Unterkunft in Thusis!

Abschliessend möchte ich auf die Generalversammlung der Cordoba OLC vom Samstag, 22. November 2025 wiederum in der Turnhalle Ennetbaden hinweisen und bitte, den Termin zu vermerken.

Zu guter Letzt wünsche ich allen einen gefreuten OL-Herbst mit vielen persönlichen Erfolgserlebnissen!

(Eure Präsidentin) Ruth



Infos aus der Breitensport-Fraktion

OL-Kleidertausch für Kinder und Jugendliche

In den Sommerferien gewachsen und die OL-Kleider sind zu klein? In der Sammlung von Occasions-OL-Kleidern hat es vor allem OL-Dress-Oberteile und Cordoba-Trainerjacken. Hosen hat es fast keine (die werden beim OL mehr beansprucht ;-). Jederzeit Mail an therese.ol@bluewin.ch. Ich schaue dann, was es in der passenden Grösse hat.

Cordoba-Breitensport-Anlässe

Acht sCOOL-Etappen, Schnupper-OLs und OL-Kurse gab es im Frühling. Im Herbst geht's weiter. Ein OL-Einsteiger-Kurs ist nicht geplant. InteressentInnen dürfen sich trotzdem gerne melden. Aktuell neu ist die (noch nicht ganz fertige) OL-Karte der Schulanlage Neuenhof.



Jugend und Sport

Kommt in die Cordoba-Trainings! Wir haben die Kurse (z.B. das Mittwochstraining) beim J+S gemeldet. Es könnten noch mehr Jugendliche sein - also regelmässig teilnehmen und KollegInnen mitnehmen!

J+S-Ausbildungs-Anmeldungen habe ich im Frühjahr schon einige gemacht - gerne mache ich weitere. Ob J+S-Grundausbildungen, Auffrischungen oder z.B. die 1418-Ausbildung (18.-19.10.2025, nur noch wenige freie Plätze). Frage oder Anmeldung jederzeit an therese.ol@bluewin.ch.

Aargauer 3-Tage-OL 2026

Als lokale Verknüpfung zum 3-Tägeler gibt es 2026 ein **Breitensport-OL-Hotspot in Baden** – die Vorarbeiten laufen bereits. OL-Schulanlässe, OL-Einsteiger-Kurs, Medienarbeit, OL-Trainings, Kinderprogramm und Weiteres ist auf der Ideenliste. Ich werde im Herbst «blind» alle Schulen in Baden, Nussbaumen, Wettingen und Neuenhof anschreiben, aufs sCOOL-Programm und andere OL-Angebote aufmerksam machen. Ich freue mich über Mithilfe: wer Kontakt zu einer Schulklasse, Jugendorganisation, Seniorenresidenz u/o weitere mögliche Ansprechpartner in der Region hat, darf sich gerne bei therese.ol@bluewin.ch melden. Damit können wir die Werbung für OL und den 3-Tägeler zielgerichtet und persönlich ergänzen.

Cordoba-Welle und Materialstelle

Redaktion Cordoba-Welle

Aufgrund der Wahl von Ruth Humbel zur Präsidentin habe ich mich bereit erklärt, vorübergehend nebst der Produktion auch die Redaktion der Welle zu übernehmen. Ich verstehe dies ausdrücklich als Uebergangslösung.

Gesucht wird eine Redaktorin/Redaktor oder Redaktionsteam für die Cordoba-Welle.

Aufgabenbereich: Zusammenstellung eines möglichen Inhaltsverzeichnis. Anfragen für Beiträge und Berichte. Einholen und Zusammenstellen der Berichte und Fotos. Ohne Layouten.

Die Produktion von Layout und Druckvorlage sowie Organisation von Druck und Versand darf ebenfalls übernommen werden. Chantal und ich sind aber auch bereit, diesen Teil der Arbeit weiterzuführen.

Ich würde mich sehr freuen, wenn sich jemand melden würde, diesen kreativen Job für ein lebendiges Clubleben zu übernehmen.

Bitte melden bei Martin Oppliger, 079 731 33 48, mo.ab@sunrise.ch

Materialstelle Clubmaterial

Nach 25 Jahren ist der Moment gekommen, das Ressort als Materialwart abzugeben. Damit wird auch die Scheune in Untersiggenthal für die Aufbewahrung des Materials nicht mehr zur Verfügung stehen.

Ich bin sehr glücklich, dass ich in kürzester Zeit eine hervorragende, aus meiner Sicht die bestmögliche, Lösung für die Materialstelle, sowohl räumlich als auch personell, finden konnte.

Oskar Klockar hat sich bereit erklärt, den Posten als Materialwart zu übernehmen. Er hat mir schon seit vielen Jahren immer wieder geholfen mit dem Material, mit Reparaturen, Trocknen und Wiederherrichten. Er kennt das Inventar und die Abläufe bestens und ist ein hervorragender und innovativer Bastler.

Oskar, vielen Dank für Deine Bereitschaft! Das ist mir eine sehr grosse Erleichterung, bei Dir weiss ich den Job in besten Händen.

Dank Jackie Keller's Vermittlung haben wir einen hervorragenden, zentral gelegenen neuen Materialraum gefunden. Der Kellerraum liegt im Gebäude Landstrasse 19 in Turgi-Wil direkt beim Lichtsignal. Das Gebäude gehört Bruno Werder (Bruder von Jackie und ehemaliger Cordobaner) und der

Kellerraum ist reserviert bis dass wir ihn brauchen und einrichten. Oskar hat den Raum unter die Lupe genommen und ist sehr damit zufrieden.

Jackie, vielen Dank für Deine Idee und die Vermittlung zu Bruno!

Die Ressortübergabe werden Oskar und ich im Laufe des kommenden Winters machen. Es gilt, meine Scheune zu räumen, das Material durchzugehen, unbrauchbares und veraltetes zu entsorgen und das brauchbare aufzufrischen und dann den neuen Raum einzurichten. Wir werden mit Rundmail bekanntgeben, wann Ansprechperson und Räumlichkeit gewechselt haben. Das Trainings- und SI-Material wird weiterhin von Luki Erne betreut.



Oskar Klockar



Martin Oppliger

Mitgliedermutationen

Mutationen seit der letzten Welle:

Neumitglieder:

Martin Kummer
Max Haerden
Britta Venatier

Austritte:

Urs 'Snoopy' Müller
Alexandra Altorfer
Leonor Peter
Peter Kern (neu Supporter)
Meinrad Zehnder (neu Supporter)

AUSSCHREIBUNG Schlusslauf des ASJM McDonald's Cup 77. Zurzacher OL / *45 Samstag, 25. Oktober 2025

| | | |
|---|---|---|
| Organisation | Cordoba OL-Club Baden Brugg Zurzach | |
| Laufleitung | Martin Oppliger, 079 731 33 48, zurzacher-ol@olgcordoba.ch | |
| Bahnlegung/Kontrolle | Simon Humbel / Dario Dauwalder | |
| Karte | Talhau, Stand Sommer 2025 | |
| Wettkampfbereich | Stetten, Schulhaus | |
| Anmeldung | Vor Anmeldung auf https://entry.picoevents.ch bis Donnerstag, 23. Oktober 2025 erwünscht. Nachmeldungen für alle Kategorien von 10.30 – 13.30 Uhr vor Ort möglich. | |
| Startzeiten | 11.00-14.00 Uhr | |
| Kategorien | Kategorien gemäss WO (ohne D/H20): D10-D18 / DAL / DAM / DAK / DB / D35-D80 H10-H18 / HAL / HAM / HAK / HB / H35- H85 zusätzlich Einzel od. Gruppen: OK, OM, OL, sCOOL, Sie&Er, Familien | |
| Startgeld | Jg. 2004 und älter | CHF 20.- |
| | Jg. 2005 - 2008 | CHF 15.- |
| | Jg. 2008 und jünger | CHF 10.- |
| | Anmeldung vor Ort | +CHF 2.- |
| | Zusätzliche Karte | +CHF 5.- |
| | Familien mit McDonald's-Gutschein mit Startnummer sCOOL-Cup 2025 | gratis (Download hier) gratis |
| Anreise ÖV | Postauto B 322 ab Baden Bhf. bis Stetten, Künterstrasse Postauto B 336 ab Mellingen Bhf. bis Stetten, Dorfplatz | |
| Anreise Auto | Markiert ab Dorfzentrum, Parkieren in der Kiesgrube Notter | |
| Verpflegung | OL Beiz im Schulhaus | |
| Versicherung | Soweit gesetzlich zulässig lehnt der Veranstalter für sich und seine Helfer jede Haftung gegenüber Teilnehmenden ab. | |
| Weisungen/ Streckendaten | Eine Woche vor dem Lauf auf der Homepage www.zurzacher-ol.ch | |
| Zum 1. Mal an einem Orientierungslauf? | Zur Einführung steht am Besammlungsort eine Auskunftsperson zur Verfügung, die bei der Wahl der Kategorie und Ausrüstung hilft. | |

Die zweite Halbzeit der OL-Saison 2025 steht vor der Tür und wir legen im Herbst nochmal richtig los!
SOM, MOM, LOM, NOM, TOM und vieles mehr warten auf uns.

Staffel-Läufe (Herbst)

Die Cordoba OLC freut sich auf viele Teams bei diesen Staffeln -> Motto: „Cordoba kann Staffeln“. Bei diesen Vereinswettkämpfen werden die Startgelder übernommen, sofern alle Läufer und Läuferinnen der Cordoba OLC angehören:

| | | | |
|------------|------------|-----------------|--------------------------|
| SOM | 14.09.2025 | Rüti ZH | Anmeldung bis 25.08.2025 |
| TOM | 02.11.2025 | Ermanlistein AG | Anmeldung bis 15.10.2025 |

Anmeldung direkt bei Jari Suter, technik@olgcordoba.ch oder Whatsapp 076 588 11 23 mit Name, Jahrgang, Badge und Streckenwunsch.

Falls ihr von weiteren spannenden Staffeln in coolem Gelände hört: Dann können wir prüfen, ob wir als Klub teilnehmen (z. B. Harzer, UBOL und weitere).

Trainings-OL (Herbst)

- Informationen folgen immer im Whatsapp-Chat und auf der Homepage ca. 1 Woche davor.
- Startzeiten: 17:30-18:30

| Datum | Karte | Besammlung | Trainingsorganisator |
|--------------------|---|---|----------------------|
| 10.09.25 | Baden 47 (Sprint) | Bäderquartier | Jari Suter |
| 24.09.25 | Mellingen (Sprint) | Hallenbad Mellingen | Lina Suwald |
| Ab 15.10.25 | Hallentraining (19.20-20.40 Uhr) | Dättwil Turnhalle (bis Mitte März) | |
| 17.12.25 | Weihnachtsmeisterschaft | Dättwil Turnhalle | Jari Suter |

Kurze Reminder im WhatsApp-Chat werden euch immer wieder an die wichtigsten Infos erinnern – also bleibt dran!
Ihr könnt euch jederzeit bei mir melden, wenn ihr Fragen habt zum Trainingsbetrieb.

Mittwochstraining

In der Region Baden eröffnen sich neue OL-Perspektiven für den Einstieg in den OL-Sport. Jeden Mittwoch bietet sich die Möglichkeit, mit Cordoba OLC an Trainings-OLs oder Hallentraining teilzunehmen.

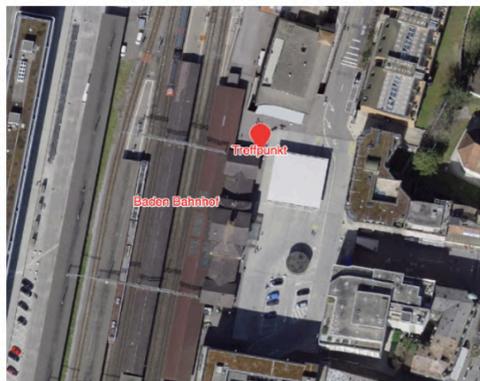
Trainings-OL: März bis September

Hallentraining in Dättwil: Oktober bis Februar

Trainingszeiten

Trainings-OL: 17:00 Uhr bis ca. 19:00 Uhr

Hallentraining: 19:20 Uhr bis 20:40 Uhr



Gemeinsamer Treffpunkt: 17:00 Uhr
Bahnhof Baden Ost beim (Gleis 1)
Starbucks oder direkt beim Trainingsort, Parkplätze sind vorhanden.

■ Anmeldung für Begleitsdienst jeweils bis am Di-Abend 20 Uhr an Jari Suter

Kontaktdaten:

Jari Suter, 076 588 11 23

jari.suter@gmx.ch

Informationen:

Per Mail, auf der Homepage (<https://www.olgcordoba.ch/>) oder im Cordoba OLC Whatsapp-Chat

Trainingsaufbau:

17:00 /Treffpunkt Baden BHF OST

17:30 /Aufwärmspiel und Erklärung des Trainings

17:45/OL-spezifisches Training

18:30/Rückfahrt

19:00 Trainingsende in Baden BHF OST

An-/Rückreise:

- Gemeinsame An-/Rückreise mit Begleitperson mit dem Bus. Das Ticket zahlt jede Person selbst

Kosten

- Die ersten drei Trainings sind kostenlos (Probetrainings) Danach 5.-/Training → **Mitglied werden**
- Mitglieder eines Aargauer-OL-Vereins starten gratis bei jedem Training.

Ausrüstung:

Anfangs braucht es keine spezifische Ausrüstung. Sportschuhe mit gutem Profil, Sportkleider und wetterangepasste Kleider für danach, Verpflegung.

Versicherung:

Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Cordoba OLC lehnt jede Haftung ab.

Hallentraining



Krafttraining, Laufschiene, Unihockey oder auch OL in der Halle

Das alles machen wir ab dem **15. Oktober** im Hallentraining vom Cordoba OLC!

Wo: Turnhalle Schulhaus Höchi, Dättwil
Wann: am Mittwoch, 19.20-20.40 Uhr
Für wen: alle, ob jung oder junggeblieben

Komm doch auch, es wird dir sicher gefallen!



2. Cordoba OLC Bike OL - Swiss Cup/Sprint SM25

Sonntag 26. Oktober, Brugg

Das BikeO OK (Dieter Lützelschwab, Peter und Urs Dauwalder und Roli Hunziker) würde sich extrem freuen einen Tag nach dem Zurzacher OL möglichst viele Cordobaner:innen auf dem Bike an unserem Cordoba Bike OL am Start begrüßen zu dürfen.

Wir bieten in der Schweizer MTBO Szene ein Novum an! Ein Sprint auf engstem Raume, auf dem Waffenplatzgelände und der Schacheninsel in Brugg. Dies auf der neuen Bike OL Karte „Geissenschachen“, welche von Leonhard aufgenommen wurde.

Die Teilnehmenden dürfen sich auf sehr interessante Bahnen von Bahnleger Urs freuen. Kartentechnisch wird es zusammen mit dem Bikespeed



sehr tricky. Fahrtechnisch hingegen wird es relativ einfach, da es keine steilen Auf-/Abwärtsfahrten und Wurzeltrails gibt. So können alle Fuss OL Läufer:innen für einmal mit dem Bike bedenkenlos an einem Bike OL teilnehmen und sind trotzdem gefordert.

Durch das kleinräumige „Laufgebiet“ wird die Sprint SM in zwei Läufen durchgeführt. Das Total beider Läufe zählt für die Gesamtwertung.

Wir bieten noch ein weiteres Schmäckerl! Wann bist du an einem OL schon einmal vor einer grossen Tribüne ins Ziel eingelaufen? So viel dürfen wir im Vorfeld verraten...

Darum liebe Cordobaner:innen: Anmelden und für einmal einen interessanten Bike OL selber „er-fahren“. Wir freuen uns auf Dich/Euch. Die Ausschreibung und Infos findest du auf unserer Webseite.

Gesucht Helferinnen für den Cordoba Bike OL

Wir führen den Swiss Cup/Sprint SM mit einem schlanken OK durch und versuchen auch mit möglichst wenig Voluntaris zu agieren. Aus diesem Grunde haben wir die OL Beiz fremdvergeben.

Für den Start, Ziel, Info, Kartenhalter-Ausgabe und Verkehr brauchen wir jedoch noch ein paar Helfende. Ein grosses Danke schon im Voraus!

Bist du dabei?

Bitte melde dich doch bei mir: rohunziker@bluewin.ch / 079 446 68 46

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

Swiss O Week 2026 Portes du Soleil - grenzüberschreitend

Die Swiss O Week 2026 verspricht ein besonderes Highlight zu werden: Erstmals findet der Event grenzüberschreitend statt – in der Region Dents du Midi im Wallis, direkt an der französischen Grenze. Die Destination Portes du Soleil ist in der Deutschschweiz, wenn überhaupt, als riesiges Skigebiet bekannt – doch sie hat auch im Sommer und speziell fürs Orientierungslaufen einiges zu bieten: ein vielseitiges, landschaftlich einmaliges Gelände und spektakuläre Aussichten.

Auf sechs Etappen warten abwechslungsreiche voralpine Wälder, abgelegene Alpweiden und hochgelegene Pässe – oft mit herrlichem Blick auf die Dents du Midi und umliegende Berggipfel. Drei Etappen führen über die Grenze ins französische Gelände. Kein Grund zur Sorge: Das früher notwendige Certificat Médical wurde durch eine einfache Selbstdeklaration ersetzt.

Ein besonderes Highlight ist die Kombination aus Sprint- und Mitteldistanz-Etappe im architektonisch einzigartigen Ferienort Avoriaz (FRA).

Das Wettkampfbüro befindet sich in Morgins (SUI), im Herzen der Tourismusregion Dents du Midi, die mit zahlreichen Ferienwohnungen und Unterkünften aufwartet. Der Swiss O Week Camping liegt ebenfalls in Morgins.

Auch das benachbarte Châtel (FRA) eignet sich bestens für eine Unterkunft – ein Bustransport bringt Teilnehmende aus beiden Dörfern bequem zu den Etappen. Wer aus anderen Ortschaften anreist, nutzt am besten das Auto oder (E-)Bike. Apropos Bike: Am Ruhetag bieten zahlreiche Trails beste Bedingungen für eine sportliche Ausfahrt.



Die Swiss O Week 2026 findet vom 11. bis 18. Juli statt. Die Anmeldung ist seit dem 11. Juli 2025 geöffnet. Wer sich bis Januar 2026 anmeldet, profitiert wie gewohnt vom Frühbucherrabatt.

Soviel mir bekannt ist, hat sich bisher noch niemand vom Cordoba OLC um eine Clubunterkunft bemüht. Auf Schweizer Seite bietet sich eigentlich nur Morgins an. Dort allerdings gibt es nur wenige Hotels, dafür zahlreiche Ferienwohnungen. Wesentlich grösser ist das Angebot auf der französischen Seite in Châtel. Dort findet man auch mehrere Lagerhäuser. Ich weiss, dass schon viele Vereine gebucht haben oder daran sind es zu tun.

Wie bei den letzten beiden Austragungen, bestreitet Cordoba auch diesmal wieder den Check-In. Erneut haben sich Jonas Hurter und Patrick Zehnder bereit erklärt, die Organisation zu übernehmen. Die Suche nach Helferinnen und Helfern werden sie später in Angriff nehmen.

Der Cordoba OLC gratuliert herzlich und wünscht alles Gute!



Das Aargauer Frühlings-OL-Lager fand dieses Jahr in Kloten und Umgebung statt. Als Unterkunft diente uns das Pfadiheim Kloten.

Ein zum Teil wechselndes Leiterteam, mehrheitlich aus Mitgliedern von Cordoba OLC, präsentierte ein abwechslungsreiches Programm, das den unterschiedlichen Ansprüchen der Teilnehmer*innen gerecht wurde. Besonders erfreulich ist, dass sich viele junge Leiterinnen und Leiter engagierten, welche einen neuen Wind ins Team brachten. Dadurch hatten die Trainings eine etwas andere Farbe. Das ist erfrischend und gut. Die Hauptleitung oblag Therese Achermann und für die Technik und die Koordination der Trainings zeichnete sich Leonhard Suter verantwortlich. Für das leibliche Wohl sorgte Brigitte Suter mit einer abwechslungsreichen und schmackhaften Kost.

Alle Trainings konnten zu Fuss und oder Bus erreicht werden. Das Wetter war über alle Tage sonnig, aber zum Teil stark windig. Warm anziehen war immer wieder gefragt.

Der **Montagnachmittag** stand im Zeichen des Kennenlernens, auch des o-technischen Könnens. Am **Dienstagmorgen** vertieften oder lernten wir in einer geführten Übung niveaugerecht das Verstehen der Höhenkurven. Der **Nachmittag** war dem Thema "braune Posten" gewidmet. Postenobjekte, welche für viel noch fremd waren. Es ging darum, zu den Symbolen auch ein reales Bild zu haben. Der **Mittwochmorgen** diente der Schulung des Kompasslaufens: Das Handhaben wurde geschult und das Vertrauen in den Kompass gestärkt. Am **Mittwochabend** war der traditionelle Nacht-OL angesagt. Wir wurden im Vorfeld gebeten auf einen Nacht-OL im Wald zu verzichten und im urbanen Gelände wollten wir ihn nicht durchführen. So erstellten wir kurzerhand eine Indoor-OL-Karte vom Pfadiheim im Massstab 1:100 und eine Sprintkarte vom Umgelände des Pfadiheims im Massstab 1:2'000. Darauf fand der Nacht-OL statt.



Dieses spezielle Format machte allen Spass und ruft nach einer Wiederholung. Am **Donnerstag** war Urban-OL angesagt: Am Morgen zwei kurze Schleifen und am Nachmittag eine Sprintstaffel.

Wir durften auch zwei spezielle Gäste begrüssen: **Ruth Humbel, als Präsidentin von Cordoba OLC, und Timo Suter als Mitglied des OL-Nationalkaders und einer der weltbesten Sprint-OL-Läufer.** Beide engagierten sich, sei es beim Schättele am Morgen und/oder an der Staffel vom Nachmittag. Danke, dass Ihr Euch Zeit genommen habt, um einen Tag mit uns zu verbringen. Traditionell gehört der **Freitag** der Lagermeisterschaft. Da kommt spürbare Spannung und Nervosität auf.

Am **Nachmittag** war eine Lager-Olympiade angesagt. Das war mehr Spiel und Spass und diente auch um etwas herunterzufahren.

Als **Abschluss** nahmen alle am Seetaler Schüler OL teil.

Leider war die Anzahl der Lagerteilnehmer*innen sehr überschaubar. Woran das liegen mag? Das werden wir nun analysieren.

Bericht Frühlings-OL-Lager

Montag, 7.4.25

Wir trafen uns um 8:40 Uhr beim Bahnhof und fuhren mit dem Zug nach Kloten. Dort assen wir zu Mittag und machten in den Hardwald ein Atelier-Training. Es gab einen schrecklichen Vorfall, bei dem ein Posten versteckt wurde. Wir hoffen, dass so etwas nicht wieder vorkommt. Am Abend haben wir Pantomime gespielt.

Anika, Oliver, Max

Dienstag, 8.4.25

Heute gingen wir mit dem Bus in den Chomberg Brütten Wald. In der Mittagspause haben wir alle gemeinsam „15-14“ gespielt und waren glücklich. Am Nachmittag hat sich Anouk den Fuss verletzt und konnte nicht mehr gut laufen. Die Küchenfrauen haben sich ausgeschlossen und konnten nicht ins Pfadiheim-Areal. Wir freuten uns auf den Spieleabend.

Tom, Ramon, Livia

Mittwoch, 9.4.25

Am Morgen waren wir wieder im selben Wald wie am Montag – zum Kompass-Training. Nach dem Mittagessen sind wir dann an den Flughafen Zürich gefahren, haben Flugzeuge angeschaut und geshoppt. Spannung kam am

Abend nochmals auf, beim „im-und-ums-Haus-OL“.

Anouk, Niklas, Laura

Donnerstag, 10.4.25

Zu Fuss gingen wir am Morgen in ein Quartier von Kloten, zum Stadt-OL. Wir hatten speziellen Besuch von Timo Suter und Ruth Humbel. Später machten wir eine Sprintstaffel, aber leider hatten zwei Teams Postenfehler.

Anika, Oliver, Max

Freitag, 11.4.25

Lagermeisterschaft im Wangenerwald. Am Nachmittag Lager-Olympiade „KLOTEN“. Zum Abschluss hatten wir einen coolen Spiel-Abend mit verschiedenen Spielen.

R.T.L.

Samstag, 12.4.25

Aufstehen, Packen, Frühstück, Putzen und Reise nach Hunzenschwil an den Seetaler-Schüler-OL.

Leider waren die OL-Bahnen für einige fast zu einfach, dafür hatten alle ein gültiges Resultat. Am Schluss wurde noch ein Schlafsack gefunden und eine Stirnlampe vermisst.

Therese



Über Pfingsten vom 7. – 9. Juni fand auf der Karte Cres't aulta bei Bonaduz die traditionelle Pfingststaffel mit sieben Läufer*innen pro Team statt.



Die Nachtstrecken: Immer wieder eine fantastische Stimmung.

Dieses Jahr war speziell: Der Aargauer 3-Tage-OL fand am gleichen Wochenende wie die Pfingststaffel statt. Trotz dieser unglücklichen Konstellation standen fünf Cordoba-Teams am Start! Über 30 Klubmitglieder fanden den Weg nach Bonaduz in den Cres't aulta, ein ideales Gelände für eine spannende Staffel. Abwechslungsreich, fordernd und landschaftlich um einiges reizvoller als die Aargauer Wälder. Flache Kompasspassagen wechselten sich mit detaillierten Geländekammern ab.

Die „Meisterprüfung“ wird traditionsgemäss auf der ersten und zweiten Strecke abgelegt. Nacht- und Staffel-OL sind eben ein ganz besonderes Erlebnis. Die Geschichten, die danach erzählt werden, sind kaum zu glauben und bei Tageslicht oft schon wieder nicht nachvollziehbar.

Ein solcher Fall: der zweitletzte Posten des Laufes, ein tückischer Wurzelstock im Grünen, nicht weit von mehreren Wegen entfernt. Eigentlich gut machbar. Doch Dario Dauwalder, Startläufer des Youngsters-Teams, kam bis zu diesem Posten gut mit. Plötzlich war er nicht mehr im Tram dabei und traf mit über drei Minuten Rückstand im Ziel ein.

Diese Schwierigkeiten zogen sich Samstagnacht durch das ganze Starterfeld. Die technische Herausforderung an besagter Stelle forderte auch auf der zweiten Strecke ihre Opfer. Immer wieder hörte man: „Es muss mit Verspätungen gerechnet werden.“

Mit diesen Erzählungen im Gepäck war die Unsicherheit vor dem Sonntag gross. Doch dann zeigte sich der Wald von seiner „einfacheren“ Seite, ein Unterschied wie Tag und Nacht, im währsten Sinn des Wortes. Die Cordoba-Teams schlugen sich alle tapfer, jede und jeder im Rahmen der eigenen Möglichkeiten. Im Ziel hatten alle ein Lächeln im Gesicht und eine Geschichte im Gepäck. Das Youngsters-Team lief als fünftes Team ins Ziel. In der offiziellen Rangliste wurden durch die Maximallaufzeiten noch einige Plätze korrigiert und Cordoba OLC schlussendlich auf Rang 7 klassiert. Aber wir wissen, wie gut wir waren und wie cool der Anlass war.

Nächstes Jahr geht es an Pfingsten wieder in den Jura, nach La Sagne in den Communal, ein echter Leckerbissen! Mein Ziel als Staffelkoordinator: mehr Teams als OL Zimmerberg am Start zu haben. Cordoba OLC mit 10 Teams, das würde schon sehr gut aussehen.

Zum Schluss: Cordoba kann Staffeln!



Youngster-Team: Dario Dauwalder, Jari und Siri Suter, Sarina Oklé, Laurin und Hanna Honegger



Startläufer: Dario Dauwalder, Jan Erne, Nik Suter, Domi Humbel und Oskar Klockar



Frauen-Power: Ursula Buffat, Bea Schilling, Caroline Mennet und Margrit Gerritsen



Jukola 2025

Sarina Oklé & Hanna Honegger

Jukola

Zwei Teams von Cordoba OLC nahmen erfolgreich an der Jukola-Staffel 2025 in Mikkeli Finnland teil. Vom 10. bis 16. Juni 2025 waren wir in Finnland für die Jukola-Staffel in Mikkeli. Wir wohnten in einem schönen Haus direkt am See. Es hatte eine Sauna und ein Ruderboot, perfekt zum Entspannen nach dem Training. Wir konnten mehrere OL-Trainings in der Nähe machen. Die Wälder waren sehr typisch finnisch. Es war ideal zur Vorbereitung auf die Jukola.



Zeit zum Grillieren...

... und Plaudern

Am Freitagabend hatten wir einen tollen Grillabend. Das Essen war super, die Stimmung im Team sehr gut. Am Samstag schauten wir zuerst die Venla-Staffel. Danach fuhren wir zum Wettkampfbereich und bereiteten uns auf die Jukola-Nachtstaffel vor. Die Atmosphäre war mega, so viele Leute, Lichter und Zelte. Cordoba OLC startete mit zwei Teams. Das erste Team mit Dario, Severin, Lukas, Martina, Hanna, Sarina und Flavia wurde 328. Das zweite Team mit Höbi, Martin Oppliger, Oskar, Lukas, Thomas, Gilbert und Martin Oklé belegte den 790. Rang. Alle liefen stark und gaben ihr Bestes. Wir sind zufrieden mit unseren Leistungen und stolz auf das ganze Team.



Immer faszinierend der Massenstart in die Nacht mit 1700 Läufern

Die ganze Woche war ein tolles Erlebnis: Sport, Natur, gutes Essen und viel Teamgeist. Wir werden die Jukola 2025 sicher lange in Erinnerung behalten.



Team Cordoba mit Dario Dauwalder, Martina Erne, Thomas Huber, Gilbert Projer, Lukas Erne, Thomas Schneider, Martin Oklé, Oskar Klockar (oben v.l.n.r.), Flavia Näf, Severin Oppliger, Britta Venatier, Sarina Oklé, Hanna Honegger, Martin Oppliger und Lukas Krayer (unten v.l.n.r.)



Traumunterkunft am See

Ab ins Training



Training technisch...

und läuferisch...

in traumhaften Wäldern.



Es gilt ernst - einrichten für die lange Nacht



Damenrennen Venla am Nachmittag mit Cordobabeteiligung (Siri Suter und Mia Steiner)



Dario Dauwalder's Interview nach Weltklasseleistung... und des Nachtläufers gerechter Tiefschlaf



Oppliger-Duell auf der 2. Nachstrecke



Auch der 1701. Läufer geht noch in den Wald



Sensationell - Dario übergibt an Severin als 92. inmitten der Weltelite



Team 1 Flavia Näf im Ziel, Rang 328



Team 2 Martin Oklé im Ziel, Rang 790

WELCOMES A` BIDIE TAE OOR BONNIE WUDS A` OWER DEESIDE

So wurden wir auf der OL Karten beim Scottish 6 Days auf Doric begrüsst. Die Region Royal Deeside mit ihrem speziellen Dialekt war Austragungsregion des diesjährigen SCOTTISH 6 DAYS.

Es war ein Sprung ins kalte Wasser. Trainingskarten im Vorfeld gab es keine, da die vorgesehenen Gebiete durch einen schweren Sturm nicht mehr genutzt werden konnten. Unsere Versuche in der Region um Inverness den einen oder anderen Re-Run auf den alten Karten von 2015 zu versuchen, scheiterte schon an der Zufahrt. „Privat Roads“ - Schilder erlaubten uns gar nicht erst in die Nähe der damaligen Laufgebiete zu kommen.

Die Karte „FEARDAR Ost und West“ waren Laufgebiete der ersten beiden Etappen.

Mit frühen Startzeiten stürzten wir uns am ersten Tag ins schottische Abenteuer. Ein erster Posten an einem kleinen Felshäufchen im Hang im 2 Meter hohen Farnkraut, löste bei mir schon mal eine ausgedehnte Suchaktion aus. Christian erlebte etwas später im Lauf seine erste Überraschung bei einer Strasse, die auf der Karte fehlte und einige M 65 - oder W 50 - Startenden an den Rand der Karte und der Verzweiflung führte. Durch hüfthohes Heidekraut erreichten wir eher stolpernd und stapfend als rennend das Ziel und wussten, dass das eine harte Woche wird.

Etwas vertrauter mit der Karte und den teils schwimmenden Postenstandorten starteten wir in der zweiten Etappe bergwärts in einen steilen Heidekrauthang. Mein erster Posten am höchsten Punkt war zwar einfach, aber ich machte grad mal den Grossteil meiner angegebenen Höhenmeter auf den Weg dahin. Atemberaubend schöne violette Hügel mit sanftem Relief und weiter Sicht hätten öfters Fotostopps gerechtfertigt. Aber für uns war es vor allem ruppig und das Gelände raubte uns aus anderen Gründen den Atem. Und Gründe für Diskussionen im Ziel fanden wir natürlich jede Menge ;)



Ganz anders forderte uns die 3. Etappe mit der Karte „CREAG CHOINNICH“. Bevor wir nach einer letzten Routenwahl am Hang des Creag ins Ziel liefen, starteten wir in ein flaches, sumpfigen Gelände in denen alle Bahnen sich in Schlaufen kreuzten. In diesem Durcheinander von zielstrebig laufenden und wirr suchenden LäuferInnen hiess es, sich nicht ablenken zu lassen und dem Kompass mehr zu trauen als den zahlreichen, aber nur teilweise kartierten Schneisen.

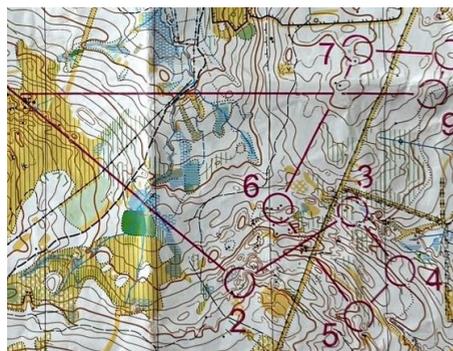
Für den Sprint am 4. Tag waren die Startplätze limitiert und er zählte nicht zur Gesamtwertung. Sogar als passionierte Sprinterin war ich froh, dass wir gar keinen Startplatz mehr bekommen haben. Damit bot sich ein Tag Zeit zum Erholen und für einen Besuch des Ferienschlosses Balmoral des Britischen Königshauses und dem royalen blumigen Anwesen rundherum.

Mit Corgies im Schottenlook ...

Die 4. Etappe auf der Karte „BALFOUR“ führte uns in tiefere Lagen und befand sich fast ausschliesslich im Wald. Die Herausforderung war, auf den langen Routen gute Wege durch wilde Farngebiete zu finden oder sie im richtigen Moment zu umlaufen. Zudem gab es ein hügeliges Gebiet in einer Hanglage, das sich für viele als „Bermuda-Dreieck“ entpuppte: hier wurde gesucht, geirrt und sogar aufgegeben. Trotzdem war es auffallend ruhig dort. Fragen und Auskunft-Erteilen im Wettkampf hat ganz offensichtlich bei den Briten keine Tradition.

Die letzten Etappe war ein schöner, abwechslungsreicher Wald im privaten(!) Anwesen „GLEN DYE“, der länger nicht mehr genutzt wurde. Bevor wir ins Wettkampfbereich durften, mussten wir wegen einem schädlicher Käfer unsere Schuhsohlen desinfizieren. Hoffentlich müssen wir das in der Schweiz nie einführen! Die Erfahrungen der letzten Tage halfen, die Karte besser zu verstehen und nicht grad nervös zu werden, wenn mal etwas fehlte,





das man auf der Karte erwarten könnte. Auch diffuse Postenstandorte in weiten Mulden oder am Rand von flachen Hügeln wurden vertrauter. Und die Farnfelder waren zwar mühsam, aber wenigstens weniger stachlig als Brombeeren :)

Am letzten Tag ging es ja für die eine oder den anderen noch um einen Podestplatz. Mit der Regel, dass es

zwei Streichresultate gibt, mischten sich die Ranglisten in den letzten beiden Etappen wieder neu durch. Die Stimmung blieb auch am letzte Tag ruhig und entspannt. Es gab nicht einmal eine Rangverkündigung.

Britische Gelassenheit zeigte sich auch beim täglichen In-der-Schlange-Stehen am Pizza-Wagen, dem Glace-Stand, dem Barista-Kaffee-Wägeli (Ja, es gab nicht nur Tee!) und natürlich für Burger, Chips und Haggis - das darf wohl nirgendwo auf der Insel fehlen!

Wir kamen zufrieden und glücklich im 5. Ziel des Scottish 6Days an und fühlten uns „**FIT LIKE LOONS AND QUINES!**“

Es war ein wildes, gutes Erlebnis - sicher zu empfehlen!

Für mich blieb noch etwa Energie übrig, um kurzentschlossen beim Hillrun (11km/300HM) bei den Aboyne Highland Games teilzunehmen. Die schottische Art der rollenden spontanen Organisation brachte uns zum wiederholten Mal zum Stauen. So bekam ich die Chance bei Dudelsackmusik zwischen den Wettkämpfen Telefonstangenwurf, Seilziehen, Scottish Dance, Tambourstabhochwurf und ähnlichen skurrilen Disziplinen im Stadion einzulaufen. Lange nach Marc und Sohn Matti Lauenstein natürlich - aber mit einer Erfahrung, die nicht so schnell wieder kommen wird!!!



Postenfinden und Beerensuchen zwischen Sandsteinfelsen

Vier Mitglieder von Cordoba OLC reisten Ende Juli nach Nordböhmen (Tschechien), um am 25. Bohemia Five Days 2025 zu starten. Dabei durften sie einige Vorurteile revidieren. Erstens wird der Startschuss in Tschechien nicht mit einer Kalaschnikow gegeben. Zweitens war nicht jeder, der mit «Ahoj» grüsste, ein Hochseekapitän. Es handelt sich dabei um einen informellen Gruss, zum Beispiel zwischen Sportbegeisterten. «Cíl» folgt drittens nicht einer kreativen Schreibweise, wie es meine Klassen gerne tun, sondern ist die offizielle Bezeichnung am Ende des Zieleinlaufs. Und vier-



Die Cordoba-Delegation mit Jörg und Caroline Menner, Margrit Gerritsen und Patrick Zehnder (von links) im Wettkampfbereich am Bohemia Five Days 2025

tens: Nein, als offizielle Zielverpflegung wird nicht Bier gereicht, sondern Wasser und Saft.

Der 1975 gegründete OK Jiskra Novy Bor organisiert seit den ersten Vereinsjahren mehrtägige Wettkämpfe.

Zuerst waren es Dreitage-läufe, seit 1989 sind es fünf Etappen. In der Region unweit der deutschen Grenze finden immer wieder internationale OL-Wettkämpfe statt, so der sozialistische Druschba-Cup (1983), die Veteranen-WM (1998) und die Elite-WM in Doksy (2021). Die Organisatorinnen und Organisatoren wissen also, wie es geht.



Cíl erreicht!

Viel Abwechslung

Die diesjährige Austragung war geprägt von einer grossen Abwechslung. Die fünf Etappen



Am Maskottchen Foxy freute sich Jung und Alt.

fürten von zwei Wettkampfbereichen auf der grünen Wiese in unterschiedliche Geländetypen. Vier Wettkampfformen – zwei Mitteldistanzläufe, ein Waldsprint und zwei Langdistanzen, wovon die Schlussetappe mit Jagdstart – machten die Woche sehr kurzweilig. Je nach Wettkampf waren die sorgfältig aufgenommenen Karten im Massstab 1:4000, 1:7500 oder 1:10'000 gedruckt. Dank dem Waldsprint am «verfluchten dritten Tag» brauchte es keinen Ruhetag.



Planwirtschaftlich aufgeforsteter Föhrenwald mit Heu- und Preiselbeeren am Boden erlaubten schnelles Vorwärtkommen.

Im Sandsteingelände ist es von Vorteil, die Postenbeschreibung genau zu studieren. Oben oder unten?

Der veranstaltende Verein führte die rund 1'700 Läuferinnen und Läufer aus 32 Nationen – viele aus den baltischen Ländern und zentraleuropäischen Staaten – in grosse Wälder, mit planwirtschaftlich bewirtschafteten Partien und unberührten Passagen. Das mehrheitlich flache Gelände passt gut für Leute, die schnell laufen wollen oder schon einige Jahre auf dem Buckel haben. Föhrenwälder, Mischwald und Aufforstungen wechseln sich ab. Sandsteinfelsen sind Hingucker, machen die Orientierung aber nicht unbedingt einfacher, weil es viele davon hat.

Die kartentechnischen Ansprüche und die Streckenlängen – auch in den B- und C-Kategorien – waren angepasst an den gewellten, teils sandigen, teils von Moos und Beeren bewachsenen Untergrund. Die Heubeeren und die Preiselbeeren waren übrigens gerade reif!

Alles mit der Ruhe

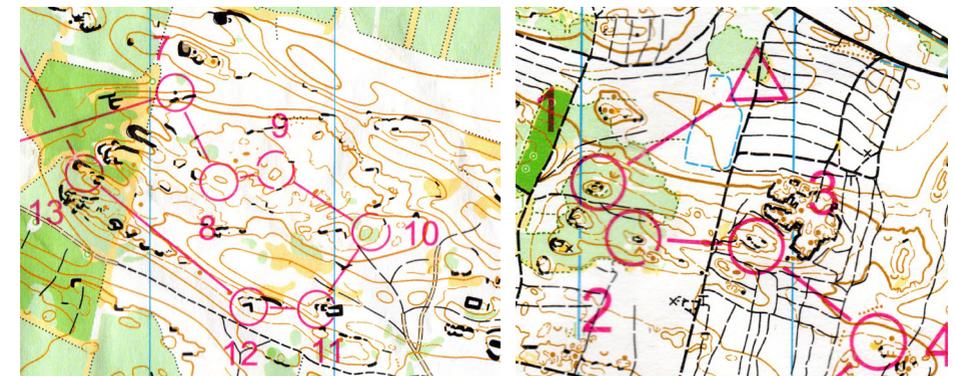
Aufgefallen ist den vier Tschechien-Fahrern auch, mit welcher Ruhe die Organisatoren handelten. Von den Vorinformationen über den Empfang

im Zentralort, die Atmosphäre im Wettkampfbereich, die kurzen Wege an den Start, das einfache Startprozedere bis zur Zielorganisation und der Auswertung mit sympathischen Rangverkündigungen – nie kam in der grossartigen Natur auch nur ein Hauch von Hektik auf.

So blieb nach den Etappen genügend Zeit, die reiche Kulturlandschaft Nordböhmens zu geniessen. Ob eine nahe gelegene Burg, eine Kapelle auf einem 30 Meter hohen Sandsteinturm, geologische Besonderheiten oder eine künstlich angelegte Schlucht, alles war rasch erreichbar. Interessant war insbesondere der Besuch im Glasmuseum von Novy Bor, wo seit Jahrhunderten das böhmische Kristallglas hergestellt wird. Den Rohstoff dazu liefert der Sandstein, der zum Teil auch im Laufgelände abgebaut wurde.

Zu essen und zu trinken gibt es, nebenbei bemerkt, auch: Knödel, Kolatschen, Buchteln, Palatschinken... Und wer in Geschichte etwas aufgepasst hat, kennt die Gegend als einst von Deutschsprachigen besiedeltes Sudetenland.

Der nächste Bohemia Five Days findet Ende Juli 2027 statt, in Hamr na Jezeře und Straž pod Ralskem nur 20 Kilometer östlich der diesjährigen Austragungswälder. Dann würde sich auch eine Wanderung auf die mit 1603 Metern höchste Erhebung Tschechiens – ein Berg namens Snežka – aufdrängen.



Mittelteil des Waldsprints mit bis zu 15 Meter hohen Felstürmen. (Karte Vřesovište (Originalmassstab 1:4000) vom OK Jiskra Novy Bor)

Startphase der Schlussetappe mit Jagdstart. Nördlich vom dritten Posten befindet sich ein Steinbruch, wo Sandstein für die Glasproduktion abgebaut wurde. (Karte Lískovec (Originalmassstab 1:10'000) vom OK Jiskra Novy Bor)

Eine Bike-O Eventwoche der Extraklasse

Die MTBO 5 Days in Pilsen /Tschechien 2025 haben sich als absoluter Meilenstein etabliert – der größte BikeO-Event aller Zeiten mit fast 900 Teilnehmer:innen aus 26 Nationen!

Eine coole BikeO Week.....not only Sports

Fünf Tage MTBO der Extraklasse mit top Karten, sehr technischem Gelände, interessanten und sehr fordernden Bahnen, einer perfekten Organisation und bestem Wetter. In den 5days waren auch zwei Masters World Cup Läufe integriert.

Es waren Weltklasse-Wettkämpfe mit internationaler Atmosphäre, dank den vielen anwesenden kompletten Nationalteams und den zahlreichen Masters Weltmeister:innen. Dazu die grosse Zahl an sympathischen tschechischen Biker:innen. In Tschechien hat MTBO eine grosse Akzeptanz.

Neben dem Sport dominierten die Hitze, der Spass am See und das einheimische Bier! Im grossen Camp herrschte eine super Stimmung unter den Athlet:innen. Der Veranstalter hat sich voll ins Zeug gelegt und jeden Abend vor Ort ein tolles Programm angeboten. Sei dies mit einem super Live Rockkonzert, Beachparty- only für die Jüngerer, 35 Jahre BikeO Tschechien, einer gnadenlosen Bierstaffette, dem legendären BikeO Triathlon und einem grandiosen Schlussabend.....Bier ist in der Region Pilsen offensichtlich das Hauptnahrungsmittel!

Ein grosses Lob verdienen sich die Veranstalter auch mit dem genialen Kids BikeO Programm. So waren bereits die Kleinsten mit eigenen!! Bikekarten unterwegs. Die tschechische Jugend scheint unseren Sport zu lieben, waren doch in der Kategorie M/W10 unglaubliche 24 Kids und bei M/W 12–17 Jahre total 115 Jugendliche am Start.

Die Stimmung im Camp und an den Wettkämpfen war einfach super!

Mein Ziel war alle Läufe ohne mp zu absolvieren und in der Kategorie M70 top 10 zu erreichen. Mit dem 2. Rang im Sprint und Overall auf Platz 5 bin ich sehr zufrieden. Middle und Long zählten zum Masters World Cup und diese beiden Läufe konnte ich für mich entscheiden. So durfte ich auch die zwischenzeitliche Führung im Masters World Cup 2025 M75 übernehmen.

Die MTBO 5 Days Pilsen 2025 waren nicht einfach nur eine BikeO-Woche – es

war einfach gesagt ein lebendiges O-Fest mit hoch-stehendem OL-Sport, Kultur, Fun und viel Community-Vibes.

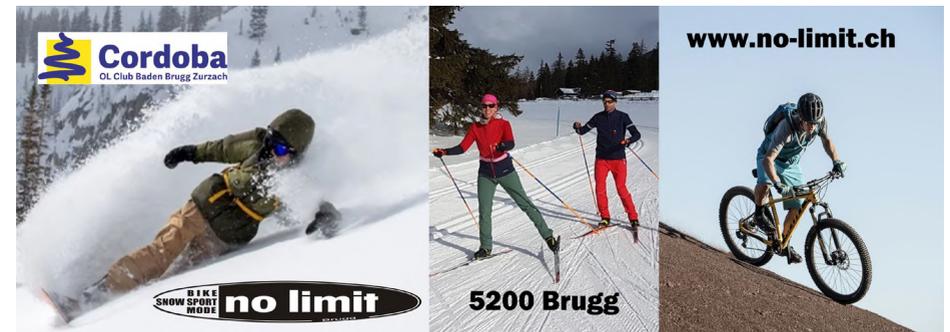
Wer dabei war, wird lange davon erzählen, denn diese Mischung von OL-Wettkämpfen und Sozialem auf engstem Raume stellt alle anderen OL-Wochen in den Schatten.

Wer nicht dabei war, sollte sich Pilsen 2027 schon mal im Kalender markieren!



Roli im Zieleinlauf auf dem Weg zum Sieg im Long.

Auch der 2. Rang im Sprint-Rennen wird gefeiert.



Cordoba
OL Club Baden Brugg Zurzach

www.no-limit.ch

BIKE
SNOW SPORT
MODE
no limit

5200 Brugg



Köpfe des Cordoba OLC.

Chris Marolf und Jacqueline Keller verbindet nicht nur eine langjährige Mitgliedschaft im Cordoba OLC, sondern auch die Liebe zu Ultra-Läufen.

Wie bist Du zum OL und zu Ultra-Läufen gekommen?

Jacqueline: In den 70er-Jahren war mein Götti und Onkel Gregor Biland senior (Cordoba-Gründungsmitglied) oft froh um die Mannschaftsdienste meines Vaters Walter Werder, einem damals starken Läufer. Gleichzeitig waren auch meine Cousinen Regine und Claudia Biland immer um eine dritte Mitläuferin froh. Ich hatte damals alle Mühe, meinen älteren Cousins folgen zu können. Aber Spass hat es trotzdem gemacht.

Chris: Ich habe als Kind ab und zu OL's gemacht (Pfadi, usw.) und hatte eine gewisse Affinität dafür. Allerdings stand der Bergsport immer im Vordergrund. Lange war ich ein Strassenläufer. Berg- oder Ultraläufe hatte ich nie auf dem Schirm, bis mich mal ein Kollege zu einem 50km Lauf einlud. Von da an war sonnenklar, wo meine Prioritäten liegen. Es war Liebe auf den ersten Blick. Als wir 2009 in die Region zogen, dachte ich, dass ich langsam zu alt sei für die Ultras, und dass OL eine gute Alternative wäre, und ich trat mit meinen Kindern der OLG Cordoba bei. Mir war damals noch nicht klar, dass es jetzt erst richtig losgehen würde mit den Bergläufen.

Wie bereitest Du Dich auf einen Ultralauf vor?

Jacqueline: Ca. 2–3 Monate vor dem Ultralauf beginne ich mit wöchentlichen Longjogs von 20 bis ca. 30 Kilometern. Diese werden langsam gelaufen, damit ich nach den Trainings nicht „kaputt“ bin.

Chris: Ich laufe pro Woche zwischen 50 und 60km, die Hälfte davon am Wochenende. Weil ich mich auf Bergläufe spezialisiere, mache ich viele Höhenmeter. Mein Ziel ist 2'000 Höhenmeter pro Woche (vor den grossen Läufen 4'000 Höhenmeter).

Ich bereite mich nicht speziell vor, weil ich schon ungefähr 80 Ultras gemacht habe weiss mein Körper, wie das geht und kann damit umgehen. Ich passe nur das Volumen an.

Ernährst Du Dich speziell? Worauf ist besonders zu achten?

Jacqueline: Jein, ich ernähre mich nicht speziell. Aber wie man sich ja vorstellen kann, schaue auch ich, dass ich mich gesund und vielfältig ernähre. Ich betreibe auch kein Intervall-Fasten, sondern geniesse NACH dem Morgentraining Kaffee, Wasser und ein bis zwei „Konfibrote“. Mindestens ein Tag in der Woche ist fleischlos. Vor (langen) Wettkämpfen esse ich möglichst kohlenhydratreich. Auch „Sünden“ liegen ab und zu drin: Ich esse gerne ab und zu eine Bratwurst, liebe Metzgete und eines meiner Lieblingsdesserts ist die Riesen-Crèmeschnitte im Langlaufzentrum Zuoz.

Chris: Ich versuche gesund zu essen, speziell in den letzten paar Jahren (Früchte, Eiweiss). Im Sommer, wenn ich ca. 12 Stunden pro Woche trainiere, habe ich so viel Appetit, dass ich alles reinschaufeln kann. (Ultraläufer tun sich in jeder Hinsicht schwer mit Mässigung). Ich meide Zucker in jeder Form; das sind Kalorien, die nichts bringen.

Was war Deine längste je gelaufene Strecke und wie hast Du sie erlebt?

Jacqueline: Ich habe den Kultlauf „100 km von Biel“ drei Mal gefinisht. Die Gefühle bei der Zielankunft, und schon nach ca. 80 km, wenn man weiss, dass man „es“ schafft, kann man gar nicht beschreiben. Noch immer liebäugle ich mit meinem „letzten Hunderter“. Denn auch die rund 15 km lange Passage des Emmendamms, bekannt als Ho-Chi-Min-Pfad, ist speziell. Und der Zeitpunkt, wenn die Nacht dem Tag weicht, muss man auch selbst erleben – unbeschreiblich!

Chris: Ich habe den Tor des Geants und den Petit Trotte a Leon mehrmals gemacht. Beide sind etwa 320 bis 330km lang mit etwa 24'000 Höhenmeter.

Was ist die Motivation für solche Strapazen?

Jacqueline: Ich habe die Hunderter und auch die Alpine-Marathons nie als Strapazen erlebt. Es war in jungen Jahren Neugierde, ob auch ich „es“ schaffen würde, was mich antrieb. Gleichzeitig merkte ich, dass ich gut war bei den Ultras und dann machts Freude und auf geht's zum nächsten Ultra. In den 90er- und Nuller-Jahren gab es auch immer wieder neue Läufe und da „musste“ man einfach hin. Nur einmal, im 1993, am Swiss-Alpine-Marathon, als auch Nik Suter am Start war, kam ich körperlich an meine Grenzen: es war grausam kalt und nass. Ich lag in Führung (gewann den Lauf dann auch) und zitterte am ganzen Körper. Dreimal konnte ich Kleider wechseln... und kurz vor dem Ziel zog ich dann die warme, aber scheusslich gelbe, Kappe ab, weil ich nicht so im Fernsehen kommen wollte...

Chris: Jeder Lauf über etwa 120km ist ein Abenteuer, bei dem eine echte Chance besteht, dass man nicht ins Ziel kommt. (Ab 120km bin ich mindestens einen Tag und eine Nacht unterwegs). Mich fasziniert, dass ich mir vor und nach dem Lauf schlecht vorstellen kann, dass so etwas möglich ist. Während dem Lauf stellt man sich aber einfach der Aufgabe und löst die Probleme, wie sie kommen.

Ich finde es faszinierend, in die Nacht hineinzurennen. In der Nacht bin ich oft mutterseelenallein auf den Bergpässen unterwegs und höre nur das Rauschen des Windes und der Bäche. Es gibt unglaubliche mentale Tiefen und Höhen, aber das Wiederkehren der Dämmerung ist immer wunderbar.

Es gefällt mir, dass ich alleine für meinen Erfolg verantwortlich bin, und dass es bei einem Versagen keine Entschuldigungen gibt.

Wie erholst Du Dich?

Jacqueline: Nach einem Ultralauf verzichte ich mindestens eine Woche auf Lauftraining um den Muskeln und Gelenken Zeit für die Regeneration zu geben. Wandern, Nordic-Walking oder Radfahren oder trainingsfrei ist dann angesagt.

Chris: Physisch erhole ich mich ziemlich schnell von diesen Läufen. Muskelkater ist nie ein Thema. Die mentale Erholung dauert länger. Bei Läufen, die mehrere Tage dauern, kann das Gehirn die Erlebnisse nicht verarbeiten,

wie das normalerweise beim Schlafen passiert. Oft dauert es dann mehrere Nächte, bis das Gehirn mittels Träumen all diese Erlebnisse verarbeitet hat.

Hast Du einen Lieblingslauf? Wenn ja, welcher?

Jacqueline: Meinen Lieblingslauf, den Emmentaler 50er (ehemals 50 km Burgdorf) gibt's leider nicht mehr. Ich habe ihn zu Hause aber kartiert und ich wäre nicht abgeneigt, mit einer lustigen Truppe zusammen diesen Lauf nochmals trainingsmässig zu absolvieren. Das habe ich übrigens schon mal gemacht. Vielleicht gibt's ein paar Cordobaner, welche daran interessiert sind? Viel Zeit bleibt aber nicht mehr dafür!

Chris: Ich habe keinen Lieblingslauf, die ganz langen Läufe sind aber sehr prägend. Im allgemeinen gefallen mir schwierige Läufe. Oft ist es so, dass man nach einem Lauf sehr gemischte Gefühle hat («so einen Mist mache ich nie mehr ...») und dass man erst mit der Zeit entscheidet, ob man den Lauf gerne hatte oder nicht.

Was war Dein grösster Erfolg?

Jacqueline: Das war mein Sieg am damals weltweit bedeutendsten Berg-Ultra, dem Swiss-Alpine-Marathon im 1993.

Chris: Ich war in den Ranglisten nie vorne mit dabei, weil ich relativ spät zu den Ultraläufen kam und weil ich auch immer Zeit für meine Familie und den Beruf brauchte. Das prägendste Rennen war aber sicher mein erster Tor des Geants im 2014.

Hast Du einen Lieblingslauf? Wenn ja, welcher?

Jacqueline: Nebst dem Laufsport betreibe ich auch liebend gerne Skilanglauf (beide Stil-Arten) und ab und zu einen OL. Daneben ist Schreiben noch ein Steckenpferd von mir (u.a. bin ich Medienverantwortliche unseres Vereins und des AOLV). Aktuell bin ich sehr beschäftigt mit dem Verfassen eines Buches für den Verein «mitenand läbe» in Gebenstorf, ich gebe Walking-Stunden für die Pro Senectute, leite dort auch Wanderungen und bin im administrativen Dienst tätig. Im Weiteren mache ich meinem Bruder die Buchhaltung für sein KMU und habe noch einen ebenfalls viel beschäftigten Mann, mit welchem ich vor allem am Wochenende wandernd unterwegs bin und dann bin ich auch

noch ein hütendes Grosi und zusammen mit meinem Bruder sind wir ein gutes „Abundzupflegeteam“ für unsere Eltern. Gerne habe ich auch die ganze Familie (Eltern, „Kinder“, Grosskind) bei uns am Tisch.

Chris: Ich bin selbstständig und habe eine Software für Wissensmanagement in der Bau- und Planungsindustrie entwickelt. Andere Hobbies sind Fotografieren, Lesen, Skitouren.

Möchtest Du den Leserinnen und Lesern der Cordoba-Welle einen Tipp auf den Weg geben?

Jacqueline: Gerne: Vor allem den Jungen rate ich, jeden Trainings- und Wettkampfkilometer, all die schönen Reisen, die schönen (OL-)Lager, die Landschaften und das Zusammensein mit Gleichgesinnten JETZT zu geniessen. Es kommt die Zeit, da wird der Trail aufs Gebenstorfer Horn oder den Rüsler oder der Weg durch den Birnenstorfer Rebberg immer steiler...

Chris: Unterschätzt nicht, zu was Ihr fähig seid! Macht einfach mal, irgendwie geht das schon! (So funktionieren Ultras).

Was magst Du mehr:

Ultramarathon oder Wald-OL? *Jacqueline:* Ultramarathon, da ich bei den OL's leider allzuoft „suche“. *Chris:* Ultramarathon

Wald-OL oder Stadt-OL? *Jacqueline:* Wald-OL, die erste Sportart, welche ich als Jugendliche ausgeübt habe. *Chris:* Wald-OL

Berge oder Meer? *Jacqueline:* Berge, obwohl ich gute Erinnerungen an die langen Zieleinläufe in Bordeaux habe. *Chris:* Berge

Lerche oder Eule? *Jacqueline:* Lerche, noch immer starte ich die meisten Trainings früh am Morgen. *Chris:* Eule, da ich die Lerche nicht kenne.

Sommer oder Winter? *Jacqueline:* Sommer UND Winter! Auch ein klassischer Langlauf ins Sertig-Dörfli ist halt immer wunderschön! *Chris:* Winter - die Berge sehen schöner aus und man findet die OL Posten im Wald besser.

Buch oder Video? *Jacqueline:* Als Schreiberling sage ich natürlich ganz klar Buch. *Chris:* Buch

Nik Suter im AOLV Vorstand

An der DV vom 21. Februar bestellte der AOLV seinen Vorstand neu. Von Cordoba OLC wurde Nik Suter neu in den Vorstand gewählt. Die weiteren Cordobanerinnen Jacqueline Keller und Therese Achermann wurden für zwei weitere Jahre im AOLV-Vorstand bestätigt.



Nik Suter (oben links), Jacqueline Keller und Therese Achermann (unten Mitte)

Therese Achermann mit einem OL-Baum geehrt

An der Swiss Orienteering GV vom Samstag, 8. März, wurde Therese Achermann für ihr Engagements zu Gunsten des Orientierungslaufes geehrt. Zitat Swiss Orienteering Homepage: „Therese Achermann durfte für ihr Engagement in der OL-Förderung auf allen Altersstufen und in der technischen Entwicklung des Schweizer OL einen OL-Baum entgegennehmen.“ Cordoba OLC gratuliert!



Therese Achermann (2. v.l.) an der Swiss Orienteering GV

Badener OL

Der Badener-OL 2025 wurde in Mellingen als urbaner Sprint ausgetragen. Als Laufleiter wirkte Gilbert Projer.

Auf den ersten Blick hat Mellingen o-technisch nicht viel zu bieten. Aber bei genauerem Hinsehen bieten sich interessante Quartiere, welche der Bahnleger Jan Erne geschickt zu nutzen verstand.

Die Laufanlage startete für alle Kategorien in der Nähe der Post Mellingen und führte zum Einlaufen via ein Einfamilienhausquartier in die Schulanlage kleine Kreuzzelg. Bereits da waren die ersten kniffligen Aufgaben zu lösen. Nach dem Teil "Im Geerig" mussten alle die Lenzburgerstrasse überqueren. Die Zeit für das Überqueren wurde zur Sicherheit der Läufer*innen mittels eines Postens vor und einem nach der Querung neutralisiert, das heisst, von der Laufzeit abgezogen. Im Mehrfamilienhausquartier zwischen der Lenzburger- und Bremgartenstrasse und dem Quartier Gheid bot urbanen OL vom Feinsten. Dieser Bereich ist geprägt



durch verschiedene Quartiere, welche in sich sehr uniform sind und viel offene Flächen bieten. Ein konstanter Kartenkontakt und ein komplettes Planen der Route zwischen zwei Posten war unabdingbar, um keine Zeit zu verlieren. Die Posten waren sehr fein gesetzt und oft nur aus kurzer Distanz sichtbar. Diverse Postenstandorte waren für einen urbanen Sprint ungewohnt, aber interessant und spannend.

Trotz der sehr schlechten Prognose zeigte sich das Wetter einigermaßen von der guten Seite. Bis etwa zur Halbzeit war es zum Teil etwas sonnig und angenehm warm. Danach kam zwischenzeitlich starker Regen auf. Mit etwa 400 Ranglistenpositionen war der Lauf widererwarten gut besucht, da gleichzeitig zwei weitere urbane Sprints in Nachbarkantonen ausgetragen wurden.

Der Badener-OL bietet Kategorien, welche auch in Teams gelaufen werden können. Die Kategorie Familie gehört dazu. Trotz unsicherem Wetter nutzten 21 Familien diese Gelegenheit. Dadurch kann von etwa 450 Teilnehmenden ausgegangen werden. Wie üblich an einem OL gab es auch eine OL-Beiz, geführt von Thomas Schneider, zum Verpflegen. Trotz wenig Infrastruktur war das Angebot sehr reichhaltig.



Cordobaner an den Bike-OL Masters in Murcia, Spanien

Roli Hunziker und Martin Kummer vertraten Cordoba OLC sehr erfolgreich an den Bike-OL Seniorenweltmeisterschaften im spanischen Murcia.

Roli durfte sich in seiner Alterskategorie **M75 zweimal die Silbermedaille** umhängen lassen. Gratulation!



Roli Hunziker (links) an der Siegerehrung

Sprint Wochenende im Toggenburg

Das zweite Wochenende im Mai stand ganz im Zeichen der OL-Schweizermeisterschaften im Sprint-OL in Bazenheid (SSM - Einzel) am Samstag, 10. Mai, und Uzwil (SPM - Staffel) am Sonntag, 11. Mai.

Die gewählten Gelände Bazenheid und Uzwil waren für viele Teilnehmenden neu und einer Meisterschaft würdig. Die veranstaltende OL Regio Wil scheute keinen Aufwand, um uns würdige und spannende Bahnen zu präsentieren. So konnten sehr privat wirkende Gelände und das Altersheim Sonnmatt durchquert werden und auch Posten standen da. Beide Gelände waren aber mehrheitlich geprägt durch Industrie und klar strukturierte Wohngebiete mit Agglomerationscharakter, welche auch Parks und diverse Schul- und Freizeitanlagen umfassten.

An der Sprint Staffel Schweizermeisterschaft (SSM) vom Samstag nahmen leider "nur" fünf Teams von Cordoba OLC teil. Alle die dabei waren, erlebten spannende Wettkämpfe mit guten Bahnen. Die beiden Elite Teams von Cordoba OLC schlugen sich hervorragend. Sie erliefen sich die Ränge 7 (Hanna Honegger, Jari, Timo und Siri Suter) und 13 (Sarina Okle, Dario Dauwalder, Simon Humbel, Flavia Näf) von 30 Teams. Das Team der Jugendlichen (Nina Busslinger, Nils Okle, Laurin Honegger, Lynn Steiner) erreichte den guten 12. Rang. Die beiden Senioren*innen Teams gingen leer aus.



Oben: Nina Busslinger, Nils Okle, Laurin Honegger, Lynn Steiner (v.l.n.r.)

Mitte: Hanna Honegger, Jari, Timo und Siri Suter (v.l.n.r.)

Unten: Martina Erne, Lukas Erne, Nik Suter, Judith Suter (v.l.n.r.)

Am Sonntag stand die Sprint OL Schweizermeisterschaft (SPM) in Uzwil auf dem Programm. 49 Cordobanerinnen und Cordobaner starteten. Die SPM wurde in einem speziellen Format mit einer Qualifikation am Morgen und einem Final am Nachmittag ausgetragen. In den A-Final kamen alle, welche sich in der Qualifikation in der ersten Hälfte der Rangliste klassieren konnten. Der Rest durfte im B-Final auf den gleichen Bahnen laufen wie der A-Final. Auf's Podest liefen dieses Mal die **Geschwister Ruth (Rang 2, D65) und Domi Humbel (Rang 1, H55)**.

Die beiden Elite Kategorien trugen einen klassischen KO-Sprint aus mit einer Quali, einem Viertel-, einem Halb- und einem Final aus. Cordoba OLC war vertreten mit den Brüdern Timo und Jari Suter und Simon Humbel. Alle drei überstanden den die Quali und durften im Viertelfinale starten. Für Timo war hier leider Schluss. Auf dem Weg zu Posten 2 durchquerte er einen Gebüschstreifen und verlor dabei seinen Badge. Die Suchaktion kostete ihn mehr als eine Minute und somit war für ihn der Lauf gelaufen! Simon und Jari schafften es in den Halbfinal, und blieben da hängen.

Kartenaufnahme heute - Tag der offenen Tür

Am **Samstag, 17. Mai**, fand zum ersten Mal ein "Tag der offenen Tür" zum Thema "Kartenaufnahme heute" statt. Durch den Tag führte Leonhard Suter. Die Idee entstand aufgrund von Diskussionen mit OL-Kolleginnen und Kollegen, wo ich feststellte, dass sehr oft falsche Ansichten bestehen, wie heute Karten aufgenommen werden und was wie dargestellt wird.



Zuerst stand etwas Theorie auf dem Programm. Unter anderem wurden Themen besprochen wie: Ansprüche an die OL-Karte, Geschichte der Kartenherstellung, Vorgehen, Grundlagen, ...

Den grössten Teil der Zeit verbrachten wir aber zusammen im Gelände bei der Aufnahme, welche uns auch durchs Gestrüpp führten. Der Schwerpunkt war insbesondere was wie aufgenommen wird oder eben nicht. Die Schwierigkeiten bei der Aufnahme konnten aufgezeigt werden. Es zeigte sich, dass es fast nie richtig oder falsch gibt. Oftmals können mehrere Darstellungen richtig sein. Darüber entstanden oft interessante Gespräche.

Der Anlass fand in zwei Gruppen à je 3 Stunden, eine am Morgen und eine am Nachmittag, statt. Insgesamt folgten acht Cordobanerinnen und Cordobaner dem Angebot.

Ich wage zu sagen, dass alle die dabei waren, einen guten Einblick erhielten, wie heute eine Wald-OL-Karte aufgenommen wird und welche Grundlagen zur Verfügung stehen und welche Hilfsmittel zum Einsatz kommen. Bei Bedarf kann der Anlass wiederholt werden.

5er-Staffel 2025

Der altbekannte Wald der Karte Blasenfluh im Emmental ist (noch immer) wunderschön zu belaufen, technisch anspruchsvoll und physisch anstrengend. Es gibt viel Bodenbewuchs mit niederen Heidelbeeren. Das Laufgelände (Relief) ist über weite Strecken diffus und die Sicht wegen Gebüsch



oft eingeschränkt. Dies führte bei vielen zu Suchaktionen. Cordoba OLC stellte 5 von 117 Teams.

Das Cordoba Team mit Urs und Dario Dauwalder, Timo Suter, Marta Grauze und Simon Humbel erkämpfte sich den beachtlichen 10. Rang. Super!

Mit von der Partie war auch ein Team mit "nur" Senioren, wobei der jüngste stattliche 59 Jahre zählt, sowie das Familien-Team der Familie Honegger-Krayer. Bei der 5er-Staffel

ist dabei sein und den "Plausch haben" wichtiger als der Rang!

Jari freut sich bereits jetzt auf die nächste 5er-Staffel mit 10 Cordoba-Teams!

Timo Suter für die EM in Belgien selektioniert

Dank sehr guten Selektionsläufen konnte sich Timo souverän für die **OL-EM vom 27. bis 31. August in Hasselt (BEL)** selektionieren. Cordoba OLC gratuliert. Timo darf sowohl für den KO- wie für den Einzel-Sprint an den Start gehen. **Timo wir drücken die Daumen!**



HUMBEL SEMELA

Rechtsanwälte und Notare

Wir geben Antworten.

Ihre kompetenten Partner für rechtliche und notarielle Fragen.

Humbel & Semela
Rechtsanwälte und Notare

Zürcherstrasse 25 | Postfach 2099 | 5402 Baden
T +41 56 200 85 45 | F +41 56 200 85 49 | info@hskanzlei.ch | hskanzlei.ch

Zwischenrangliste nach der Frühlings-Saison (nach 11 von 21 Läufen)

| Rang | Name | Kategorie | 8. Resultat | Punkte | Anz. Läufe | Rang | Name | Kategorie | 8. Resultat | Punkte | Anz. Läufe |
|------|--------------------|-----------|-------------|--------|------------|--------------------|---------------------|-----------|-------------|--------|------------|
| 1. | Hanna Honegger | D18 | 863 | 7578 | 8 | 26. | Dario Dauwalder | H20/HAL | 4495 | 5 | |
| 2. | Lynn Steiner | D16 | 854 | 7547 | 9 | 27. | Dieter Lützelschwab | H55/HAK | 4184 | 6 | |
| 3. | Nina Busslinger | D16 | 733 | 7244 | 9 | 28. | Valentin Humbel | H85 | 326 | 4038 | 9 |
| 4. | Niklas Dauwalder | H10 | 754 | 7099 | 9 | 29. | Arno Schneider | H50 | 3981 | 6 | |
| 5. | Urs Dauwalder | H55 | 6973 | 7 | 30. | Dominik Humbel | H55 | 3881 | 4 | | |
| 6. | Sarina Okle | D18 | 661 | 6884 | 8 | 31. | Véronique Renaud | D55 | 3816 | 4 | |
| 7. | Marta Grauze | D16 | 746 | 6721 | 9 | 32. | Flavia Näf | DAL/OM | 3810 | 4 | |
| 8. | Armin Steiner | H45 | 6672 | 7 | 33. | Steve Kirk | H65 | 3798 | 5 | | |
| 9. | Martina Erne | D55/DAL | 6641 | 7 | 34. | Lina Suwald | DAM/DAL | 3569 | 4 | | |
| 10. | Simon Steiner | H45 ua | 782 | 6593 | 9 | 35. | Niklaus Suter | H60 | 3551 | 4 | |
| 11. | Simon Humbel | HE/HAL ua | 6467 | 7 | 36. | Jari Suter | HE | 3492 | 4 | | |
| 12. | Laurin Honegger | H14 | 5951 | 8 | 37. | Eldrid Hågård Aas | D50 | 3436 | 5 | | |
| 13. | Johanna Purrer | D55 | 5908 | 6 | 38. | Ernst Grimm | H80 | 3197 | 5 | | |
| 14. | Martin Oklé | H55/HAL | 5857 | 7 | 39. | Susanne Birchmeier | D60 | 3129 | 6 | | |
| 15. | Pia Schaffner | D55 | 603 | 5828 | 8 | 40. | Timo Suter | HE | 3044 | 3 | |
| 16. | Silas Lützelschwab | H18 | 5811 | 7 | 41. | André Roth | H75 | 2966 | 4 | | |
| 17. | Lukas Erne | H55 | 5795 | 7 | 42. | Marcel Birrer | HAK | 2787 | 5 | | |
| 18. | Jan Erne | HAL | 5640 | 6 | 43. | Thomas Huber | H55 | 2777 | 3 | | |
| 19. | Isabelle Steiner | DB | 5315 | 7 | 44. | Oskar Schneider | H14 | 2744 | 5 | | |
| 20. | Lukas Kraye | H50 | 5182 | 7 | 45. | Michael Suwald | H50/OL/HAL | 2714 | 4 | | |
| 21. | Ruth Humbel | D65 | 4893 | 5 | 46. | Christian Biland | H65 | 2622 | 3 | | |
| 22. | Anika Dauwalder | D12 | 474 | 4880 | 8 | 47. | Siri Suter | DE/DAL | 2584 | 3 | |
| 23. | Erich Schaffner | H80 | 4864 | 7 | 48. | Thomas Sommer | H55/OM | 2565 | 3 | | |
| 24. | Nils Okle | H16 | 4570 | 7 | 49. | Lukas Zwicky | H40/HAL | 2487 | 3 | | |
| 25. | Peter Gribi | H60 | 4514 | 6 | 50. | Beat Berger | H50 ua | 2477 | 3 | | |

Modus 2025: Die 8 besten Resultate zählen.

Zählende Läufe sind alle ASJM-Läufe und alle Nationalen (à max. 1000 Punkte) sowie alle Einzelmeisterschaften (à max. 1100 Punkte)

10.8.25, Susanne Birchmeier

Training-OLs & Termine 25/26

3. September 2025 II Kölliker Tann, Kölliken

Abend OL, OLK Kölliken, 17.30 - 18.00 Uhr

10. September 2025 II Baden 47, Bäderquartier

Sprinttraining, Jari Suter, 17.30 - 18.00 Uhr

17. September 2025 II Chestenberg, Friedhof Rybetstal Birr

Waldtraining, Timo & Reto Treier, 17.30 - 18.00 Uhr

24. September 2025 II Mellingen, Hallenbad Mellingen

Sprinttraining, Lina Suwald, 17.30 - 18.00 Uhr

4. & 5. Oktober 2025 II Cordoba Clubweekend, Thisis

Hotel Weisses Kreuz in Thisis, nat. OL-Weekend Heinzenberg

ab 15. Oktober 2025 II Hallentraining

Turnhalle Schulhaus Höchi, Dättwil, 19.20 - 20.40 Uhr

25. Oktober 2025 II Zurzacher-OL, ASJM-Schlusslauf

Schulhaus Remigen, Geissberg, 11.00 - 14.00 Uhr

26. Oktober 2025 II 2. Cordoba OLC Bike OL

Geissenschachen, Brugg,

22. November 2025 II GV Cordoba OLC

Schulhaus Ennetbaden

10. Januar 2026 II Treslagstaffel

in Abklärung

11.-18. Juli 2026 II Swiss O-Week

Portes du Soleil

14.-16. August 2026 II Aargauer 3-Tage-OL

Baden (Organisator: Cordoba OLC)