



CORDOBA-VORSTAND

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

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

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

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

Nachwuchs
Sonja Amstutz
Mühlbergweg 27a
5400 Baden
sonja.amstutz@yahoo.de
Tel. 079 263 42 94

Breitensport & sCOOL
Therese Achermann
Buchsackerstr. 22
8953 Dietikon
scool@olgcordoba.ch
Tel. 079 280 68 14

Karten
Lukas Krayner Honegger
Steinstrasse 32e
5406 Rütihof
karten@olgcordoba.ch
Tel. 078 791 07 32

REDAKTION & PRODUKTION

Martin Oppliger
Rietwiesenstrasse 6
5417 Untersiggenthal

mo.ab@sunrise.ch
Tel. 079 731 33 48

DESIGN

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

RESSORTS

OL- und Klubmaterial
Oskar Klockar
Rainweg 7
5417 Untersiggenthal
material@olgcordoba.ch
oklockar@gmail.com
Tel. 078 856 24 36

Sportident und Auswertung
Lukas Erne
Im Tobelacher 20
5406 Baden-Rütihof
edv@olgcordoba.ch
Tel. 079 480 48 44

Vertretung AOLV
Therese Achermann
Buchsackerstr. 22
8953 Dietikon
aolv@olgcordoba.ch
Tel. 079 280 68 14

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

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

Redaktion Homepage
Leonhard Suter
Räbenacker 12
5522 Tägerig
web@olgcordoba.ch
Tel. 079 540 55 30

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

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

Titelbild:

Jari Suter und Patrick Zehnder an der Pfista
Foto: Oskar Klockar

Redaktionsschluss nächste Welle:
11. August 2026

IDEEN UND INPUTS DIREKT AN:

welle@olgcordoba.ch

Liebe Cordobanerinnen und Cordobaner

Mit der Organisation der 42. Treslag-Staffel ist der Cordoba OLC erfolgreich ins OL-Jahr 2026 gestartet. Die Jungen haben einmal mehr bewiesen, dass sie nicht nur laufen, sondern auch organisieren können: Simon Humbel, erstmals Laufleiter, sowie die Bahnleger Yanis und Silas Lützel Schwab haben zusammen mit ihren Helferinnen und Helfern ein perfektes OL-Erlebnis geboten. Trotz frostigem Winterwetter starteten in Brugg 60 Teams und absolvierten die abwechslungsreichen Teilstrecken durch die Stadt und auf der Aare-Insel Geissenschachen.



Organisatorisch bleibt unser Club dieses Jahr gefordert mit der Durchführung des Aargauer 3-Tage-OL's sowie dem Helfermodul Check-In an der Swiss O-Week. Beides braucht Helferinnen und Helfer und ich danke allen Clubmitgliedern, die sich zur Verfügung stellen und sich bei Flavia Näf (Laufleiterin 3-Tage-OL), beziehungsweise bei Jonas Hurter oder Patrick Zehnder (Verantwortliche Check-In SOW) melden. Das Einpacken der Unterlagen für die SOW erfolgt im Juni in Gebenstorf. Es sind auch Helfende willkommen, die nicht an der SOW teilnehmen.

An der GV vom 22. November 2025 haben wir die Statuten revidiert und unter anderem beschlossen, dass die Einladung für die GV künftig per E-Mail erfolgen kann. In der Folge werden wir auch das Protokoll der GV nicht mehr in der Cordoba-Welle abdrucken, sondern auf der Cordoba-Website aufschalten. Wer das Protokoll sowie Unterlagen für die GV weiterhin per Post haben möchte, kann sich bei Flavia Näf oder bei mir melden.

Die Cordoba-GV 2026 findet am Samstag, 5. Dezember 2026, wiederum in der Turnhalle Ennetbaden statt.

Natürlich ist für OL-LäuferInnen nicht das Organisieren und die Administration Lieblingsbeschäftigung, sondern das Orientierungslaufen. Auch dieses Jahr dürfen wir uns auf viele tolle OL-Erlebnisse als Teilnehmende freuen. Ein

besonderes Highlight wird die Swiss O-Week in Portes du Soleil: unbekanntes Gelände mit Etappen in Frankreich und der Schweiz vor wunderbarem Bergpanorama. Diese OL-Ferienwoche im Sommer eignet sich auch für OL-AnfängerInnen. Wie an der GV ausgeführt, möchten wir in dieser Saison als Club aber vor allem auch Staffeln fördern und motivieren daher alle Mitglieder, an Staffeln teilzunehmen. Im ersten halben Jahr sind es die Osterstaffel, die SSM, die Pfingststaffel sowie die 5er Staffel. Jari Suter übernimmt wiederum Information, Koordination und Anmeldung. Die Startgelder für Staffeln werden vom Club übernommen.

Ein weiterer Höhepunkt im Frühling wird das OL-Wochenende Ende April im Tessin sein. Gleichzeitig findet ein Weltcup-Lauf statt, wo wir unseren Weltklasseläufer Timo Suter anfeuern können. Timo hat auch beste Chancen, sich für die Sprint-WM anfangs Juli in Genua zu qualifizieren, wo er sich ebenfalls über eine grosse Fangemeinde freuen würde.

Dank engagierten Clubmitgliedern kann ganzjährig ein attraktives Trainingsprogramm angeboten werden, im Winterhalbjahr in der Halle und ab Frühling mit Karte und Kompass.

Ich danke euch allen für euer Engagement zugunsten des Clublebens und wünsche euch viele unvergessliche OL-Momente.

Eure Präsidentin Ruth

News aus dem Vorstand

Der Vorstand

- hat an seiner ersten Sitzung 2026 **Sonja Amstutz als neue administrative Verantwortliche für das Jugendteam** willkommen geheissen.
- dankt **Oskar Klockar für die Übernahme der Materialverwaltung**. Das Materialdepot befindet sich neu an der Landstrasse 19, 5300 Turgi.
- beschliesst den **Beitritt des Cordoba OLC zur IG Sportvereine Baden**, der Dachorganisation der Sportvereine der Stadt Baden. Die IG bezweckt den Sport und den Stellenwert des Sports in der Stadt Baden zu stärken, Synergien unter den Sportvereinen zu nutzen und setzt sich für bessere Sport-Infrastrukturen ein.

- motiviert alle Clubmitglieder, **Sportartikel bei unserem Sponsor Grieder Sport Baden zu beziehen**. Grieder Sport führt ein breites Sortiment rund um Langlauf, Laufsport und Wandern mit exzellenter Beratung. Clubmitglieder profitieren einmal im Jahr von 20 % Rabatt auf den gesamten Einkauf; die Angabe des Namens genügt.
- freut sich über die **erfolgreiche Austragung der Treslag-Staffel 2026** und hofft, dass die Jungen diesen Traditionsanlass auch 2027 weiterführen werden!
- stellt fest, dass mangels Interesse **2026 leider kein Frühlingslager** stattfindet.
- **dankt Therese Achermann** für die Organisation diverser OL-Einsteiger-Angebote (siehe spezielle Ausschreibung.).
- erinnert die Mitglieder daran, dass folgende Anlässe Helferinnen und Helfer benötigen:
sCOOL-Cup Aargau am Dienstag, 2. Juni in Aarau sowie für diverse sCOOL-Etappen (Hilfsbereite melden sich bitte bei Therese Achermann)
Check-In an der Swiss O Week (10. und 11. Juli) und vorheriges Einpacken des Materials (Meldung an Jonas Hurter und Patrick Zehnder)
Aargauer 3-Tage-OL in Baden vom 14. bis 16. August (Meldung an Flavia Näf)

Der Vorstand dankt allen Mitgliedern, die sich engagieren und bei einem und/oder anderen Anlass mithelfen!

Mitgliedermutationen

Mutationen seit der letzten Welle:

Neumitglieder:

Irene Sommer
Conny Treier
Reto Treier
Noée Treier
Timo Treier

Austritte:

Lukas Schneider
Annemarie Gähwiler

Protokoll GV 2025

Aus Platzgründen wird das Protokoll der GV 2025 nicht in der Cordoba-Welle publiziert.

Der volle Wortlaut des Protokolls ist auf der Homepage des Cordoba OLC veröffentlicht. Ihr findet es im Mitgliederbereich unter dem Link:

<https://www.olgcordoba.ch/index.php/dokumente/>

Wer ein Protokoll in Papierform wünscht, meldet sich bitte bei der Aktuarin:

Flavia Näf
sekretariat@olgcordoba.ch
Natel: 079 470 97 58

Mitgliederbeitrag 2026

Bereits wieder wird der Mitgliederbeitrag für das aktuelle Vereinsjahr fällig – unverändert zum Vorjahr:

Jugendliche bis 20 Jahre	Fr. 30.--
Erwachsene über 20 Jahre	Fr. 80.--
Familie mit Kindern bis max. 20 Jahren	Fr. 190.--
Supporter	Fr. 50.--

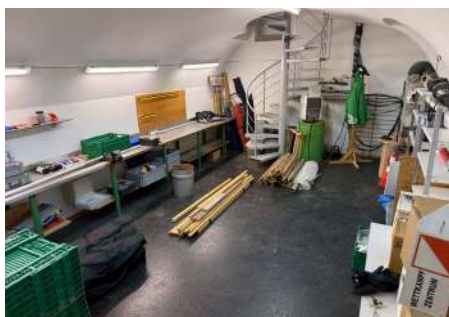
Die Überweisung erwarten wir gerne bis Ende März 2026 auf das Postkonto des Cordoba OLC, **IBAN CH08 0900 0000 5001 3306 9**.

In der Heftmitte findet Ihr ein Einlageblatt mit Einzahlungsschein.
Michael Suwald, Finanzen

Neues Cordoba-Materiallager – neuer Cordoba-Material-Verwalter

Ab sofort wird das Cordoba-Clubmaterial von Oskar Klockar verwaltet.

Das Materiallager befindet sich an der Landstrasse 19 in 5300 Turgi-Wil, im Keller des Gewerbegebäudes der Werder Elektromaschinen AG. Im gleichen Gebäude ist strassenseitig Café und Bäckerei Frei eingemietet.



Der Eingang zum Materiallager erfolgt via Aussentreppe auf der Gebäuderückseite. Parkplätze ausserhalb der Arbeitszeiten direkt beim Eingang, werktags tagsüber bei der Bäckerei.

Kontakt Materialverwaltung: Oskar Klockar
oklockar@gmail.com
Tel. 056 288 39 94
Natel. 078 856 24 36

Infos aus der Breitensport-Fraktion

Im Frühling gibt es verschiedene **Angebote für OL-Einsteiger**, siehe beiliegendes Blatt.

Wir freuen uns, wenn alle kräftig Werbung machen und wir am 3-Tage-OL in Baden viele Einsteiger, OL-Familien und GelegenheitsläuferInnen willkommen heissen dürfen.

sCOOL-Etappen gibt es bei Cordoba dieses Jahr: 28.-30. April an der HPS im Wettingen, 19. Mai und 29. Juni in Oberrohrdorf und 24. Sept. in Gansingen. Für jeden Tag bin ich froh um eine Person, welche helfen kann. Bitte melde Dich bei Therese Achermann, therese.ol@bluewin.ch
Und gerne auch jetzt schon: **am 2. Juni ist der Aargauer sCOOL-Cup** wo HelferInnen immer gesucht werden. Melde Dich jetzt schon an - z.B. zusammen mit einem Kollegen oder einer OL-Freundin.

Für die Jugend: Am 16. April organisiert Barbara Buser in Nussbaumen einen **OL-Morgen**. Neben selbst teilnehmen kann man uns auch als JunghelferIn unterstützen.

Dasselbe am Nachmittag des 27. Mai bei der Aargauer sCOOL-Talentbox in Lenzburg. Talentierte sCOOL-TeilnehmerInnen geniessen einen OL-Tag und lernen **Gleichaltrige aus den OL-Clubs** kennen.

Wenn Du an einem dieser Daten unterstützen kannst, melde Dich bei Therese Achermann, therese.ol@bluewin.ch

Hat jemand zu kleine OL-Kleider und braucht etwas Grösseres? Es hat im **Jugend-OL-Kleiderlager** verschiedenes, besonders Oberteile und Trainerjacken. Melde Dich bei Therese Achermann, therese.ol@bluewin.ch

**GESUCHT!**

Für die Swiss O Week diesen Sommer suchen wir

Fahrerinnen und Fahrer für den Kleidertransport

Du solltest den Führerschein Kat. B besitzen und dir zutrauen, auf Alpwegen zu fahren. An jeder Etappe sind 1-3 Fahrzeuge im Einsatz; sie werden von uns zur Verfügung gestellt. Wenn du selbst an der SOW startest, kann ein Fahrzeug auf zwei Personen aufgeteilt werden. Wir vom OK schauen dafür, dass du die nötigen Startzeiten bekommst.

Wie für die Helferinnen und Helfer im Check-In, wird der Cordoba OLC auch für diese Einsätze entschädigt. Zudem gibt's eine Helferausrüstung.

Bei Interesse meldest Du Dich einfach bei Thomas Schneider (thomas.schneider@swiss-o-week.ch).

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

Jahresprogramm 2026

Datum	Anlass	Ort
10. Januar	42. Treslagstaffel	Brugg/Geissenschachen
4. April	Osterstaffel	Chapf
9. Mai	SSM (Sprint-Staffel-Meisterschaft)	Lausanne
23. / 25. Mai	Pfingststaffel	Communal del la Sagne
2. Juni	Aargauer sCOOL Cup	Aarau
3./10./17. Juni	Einsteigerkurs im Rahmen vom Mittwochstraining	Region Baden
28. Juni	Nationale 5er Staffel	Eigental
13. - 18. Juli	SOW, Portes du Soleil	Morgins
14. - 16. August	Aargauer 3-Tage-OL Clubweekend Sa: MOM So: SOM	Baden Le Framboirg
12./13. September		La Côte - aux Féoes
5. Dezember 2026	GV	Ennetbaden

**Staffel-Läufe**

Die Cordoba OLC freut sich auf zahlreiche Teams bei diesen Staffeln! „Für mich sind die Staffeln die Highlights im Schweizer OL-Kalender. Die Atmosphäre ist einfach immer super sie sind für alle gedacht, und es gibt immer eine passende Strecke.“

Motto für 2026: „Einzelnen läuft man gegen die Uhr, in der Staffel füreinander.“

Anmeldung: Bei Jari Suter per Mail oder WhatsApp mit Namen, Jahrgang, Badge und Streckenwunsch.

Kosten: Bei diesen Vereinswettkämpfen übernimmt der Verein die Startgelder – vorausgesetzt, alle Teammitglieder gehören der Cordoba OLC an.

Hier sind die Staffel-Highlights, auf die ihr euch freuen könnt:

Osterstaffel	04.04.2026	Chapf	Anmeldung bis 20.03.2026
SSM	09.05.2026	Lausanne	Anmeldung bis 20.04.2026
Pfingststaffel	23.-25.05.2026	Communal la Sagne	Anmeldung bis 10.05.2026
5er Staffel	28.06.2026	Karte „Eigental“	Anmeldung bis 10.06.2026

Trainings-OL

- Im WhatsApp-Chat wird jeweils ca. eine Woche vor dem Training eine Ausschreibung **durch die Trainingsorganisatorin bzw. den Trainingsorganisator** mit allen Details veröffentlicht.
- Alle Trainingsorte sind mit dem Bus in rund 20 Minuten ab Bahnhof Baden erreichbar.
- Das Startfenster ist immer von **17:30 bis 18:00 Uhr**.
- Es werden vier Bahnen in **vier unterschiedlichen Niveaus** angeboten.
- Die Karten **«Baden», «Baldegg» und «Baregg-Tüfelschäller»** werden nach den Aargauer 3-Tage-OL im August wieder ins Trainingsprogramm aufgenommen.
- Trainingsstart ist am **25.März 2026**

Datum	Karte	Besammlung
So, 22.02.2025	Langholz Massenstart	Murgenthal
25.03.2026	Mellingen	Mellingen Lindenplatz
01.04.2026	Summerhald & Dorf Rütihof	Rütihof Schule
Frühlingsferien		
22.04.2026	Summerhalde Dättwil AG	KSB
29.04.2026	Tägerhard	Würenlos
06.05.2026	Baden (Ennetbaden)	Fortyseven
13.05.2026	Brugg (Sprint)	Eisi
20.05.2026	Schönert (Vorbereitung Pfingsten)	Waldhütte Birnenstorf
27.05.2026	Rütihof (Sprint)	Rütihof Schule
03.06.2026	Nussbaumen	Schule Nussbaumen
10.06.2026	Baden/Kurpark/Bädequartier	Kurpark
17.06.2026	Summerhalde Dättwil	KSB
24.06.2026	Dättwil (Sprint)	Schule
01.07.2026	Abend OL Wiggertal	Küngoldingen
Sommerferien		

Bei Fragen oder Anmerkungen gerne bei Jari Suter melden.
jari.suter@gmx.ch oder 076 588 11 23

JuniorTeam-Meisterschaft 2026

Ihr könnt mit Helfereinsätzen und Teilnahmen an Wettkämpfen im Namen der Cordoba OLC und Teilnahmen an Trainings Punkte sammeln. Folgende Veranstaltungen zählen dazu:

- Treslag-Staffel
- Aargauer 3-Tage-OL
- OL Kurs
- Ferienpass Nussbaumen
- OL Training am Mittwoch
- Schulsport am Do. (März - Sept.)
- ASJM-Wettkämpfe*
- SOM / TOM
- Jugendgruppentag
- JuniorTeam-Abschluss-Event

* McDonald's Cup



Jeder Einsatz zählt!

Jahresprogramm JuniorTeam 2026

zusätzliche Termine

10. Januar 2026	Treslag-Staffel in Windisch: Helfereinsatz (oder Teilnahme)
16. April 2026	Ferienpass Nussbaumen: Helfereinsatz oder Teilnahme
Juni 2026	OL Einsteiger-Kurs: Helfereinsatz oder Teilnahme 3.6. Nussbaumen / 10.6. Baden Kurpark / 17.6. Summerhalde
6. Juni 2026	Jugendgruppentag und Jugendweekend AOLV
14.-16. August 2026	Aargauer 3-Tage-OL in Baden: Helfereinsatz und Teilnahme
November 2026	Cordoba JuniorTeam Abschlussevent
Jeweils Mittwochs	Wintersaison Hallentraining / Training-OL's: Mä.-Sept. Teilnahme oder Helfereinsatz
Jeweils Donnerstags	Schulsport Baden: Teilnahme oder Helfereinsatz



Der JuniorTeam-Clubmeister 2025:
Niklas Dauwalder (H10)

Termine

Cordoba-Clubmeisterschaft 2026 - Susanne Birchmeier

Termine

OL-Einsteiger Angebot - Therese Achermann

Cordoba-Clubmeisterschaft 2026

Zählende Läufe:

- die 4 Einzelmeisterschaften NOM, SPM, MOM und LOM
- alle ASJM-Läufe
- alle Nationalen OL

Gezählt werden die **8 höchsten Punktzahlen**, wobei die 4 Meisterschaften mit einem Zuschlag von 10% gewertet werden.

Punkteberechtigt sind alle Mitglieder, welche unter Cordoba starten.

Punkteberechtigt ist man in allen Kategorien, also in Leistungs- und Offenkategorien.

Die Formel für die Punktzahl lautet wie bisher

Laufzeit Kategoriensieger / Laufzeit Cordobaner*in x 100

Zählende Läufe:

1.	01.03.	Regio Olten-OL	Säli-Engelberg	
2.	07.03.	Küttiger ASJM-Lauf	Küttigen-Kirchberg	
3.	28.03.	1. Nationaler (Mitteldistanz)	Utzigenwull	
4.	29.03.	2. Nationaler (Langdistanz)	Forst	
5.	11.04.	Seetaler Schüler-OL	Liebegg, Süd	
6.	18.04.	3. Nationaler (Langdistanz)	Schwamm	
7.	19.04.	4. Nationaler (Sprint)	Altstätten	
8.	25.04.	5. Nationaler (Mitteldistanz)	Arcegno	
9.	26.04.	6. Nationaler (Sprint)	Locarno-Ascona	
10.	10.05.	SPM (Sprint)	Lausanne	+10%
11.	07.06.	Rymenzburger OL	Reinach Ost	
12.	14.06.	bussola ol	Wohlen	
13.	01.07.	Wiggertaler Abend-OL	Hochwacht West	
14.	14.08.	AG 3-Tägeler E1	Baden-Ennetbaden	
15.	15.08.	AG 3-Tägeler E2	Baldegg-Horn	
16.	05.09.	Fricktaler / 7. Nat (Mitteldistanz)	Steppberg	
17.	06.09.	LOM (Langdistanz)	Rheinfelderberg	+10%
18.	12.09.	MOM (Mitteldistanz)	La Cote-aux-Fées	+10%
19.	20.09.	Oristaler OL	Zeinigerberg	
20.	04.10.	8. Nationaler (Langdistanz)	Rossweid Sörenberg	
21.	17.10.	NOM	Eschenberg	+10%
22.	18.10.	Suhrentaler / ASJM-Schlusslauf	Rütihof Nord	



OL-Einsteiger-Angebote Frühling 2026

Veranstalter	Cordoba OLC - Baden Brugg Zurzach
Programm	Einführung in den OL-Sport mit oder ohne Besuch eines OL-Wettkampfes
Teilnehmende	Alle interessierten Jugendlichen und Erwachsenen (Kinder jünger als 10 Jahre in Begleitung einer erwachsenen Person)
Für Jugendliche und/oder	- 16.4. Ferienpass Nussbaumen, Beginn 9.00-11.30 und/oder - Schulsport OL Baden, jeden Donnerstag (wenn Schule ist), 17.00-18.30 (freie Plätze)

Für Alle	Kurs/OL-Training: - 3. 6. Nussbaumen, Beginn 17.30 - 10. 6. Baden Kurpark, Beginn 17.30 - 17. 6. Summerhalde (Wald) ab Dättwil KSB, Beginn 17.30
-----------------	--

Begleitete OL-Wettkämpfe:
- 7.6. Rymenzburger-OL, Reinach Ost
- 14.6. bussola-ol, Wohlen
- 21.6. Zürcher-OL, Dietikon
- 14.-16. 8. Aargauer 3-Tage-OL Baden



Die Tage können auch einzeln besucht werden

Leitung, Info und Anmeldung	Therese Achermann, Cordoba OLC - Breitensport 079 280 68 14, therese.ol@bluewin.ch Anmeldung bis spätestens 3 Tage vor dem Anlass (wichtig für den Kartendruck) Mit Angabe von Namen, Adresse, Alter, Mail und Mobil-Nr.
Kosten	OL-Kurs / Training: 5.00 Franken pro Person / Kurstag Wettkämpfe: Startgeld zu Lasten der Teilnehmenden
Weitere OL-Angebote	Cordoba OL-Trainings, im Sommer jeweils am Mittwoch, Region Baden, wechselnde Orte City-OL Baden und City-OL Brugg, ganzes Jahr, frei zugänglich, kostenlos
Aktuelle Infos	https://www.olgcordoba.ch/



Rückblick 2. Badener Bike OL / Sprint SM 2025

Am Festakt des Cordoba OLC Jubiläumsfestes im Brugger Schachen wurde die Idee geboren auf diesem Gelände einen Sprint Bike OL durchzuführen. Das kleinräumige Waffenplatzgebiet mit seinem vielfältigen Trailnetz und dem Reitstadion eignet sich dafür hervorragend.

Unsere Idee hat sich als Volltreffer erwiesen. Alle Teilnehmenden waren kartentechnisch und mit dem hohen Tempo im flachen Gelände extrem gefordert. Die vielen positiven Feedbacks der Teilnehmenden, bzgl. Organisation und Bahnen, haben uns alle vom Staff sehr erfreut. Eine Topathletin, welche schon lange international unterwegs ist, gab uns sogar die Bewertung: «best BikeO ever».

Swiss Bike Cup 26

Da es in der Schweiz zusehends schwieriger wird einen Lauf durchzuführen, gibt es immer weniger Clubs, die gewillt sind für 150 Teilnehmende den Aufwand mit Forst und Jagd auf sich zu nehmen. Aus diesem Grunde hat die BikeO Kommission die Kooperation mit ausländischen Clubs verstärkt. So finden 2026 zwei Weekends in Italien und Frankreich statt.

Mitte April wird der Swiss Bike Cup in der Region Varese gestartet. In Dijon werden im Juni die Besten gesucht, weiter geht es im Juli in der Nähe von Genf und der Schlusslauf findet dann in der Region Bodensee statt. Wir freuen uns auf sieben interessante Nationale Läufe.



Sprint SM im Brugger Schachen

Martin Kummer, Cordoba OLC

Projekt: Bike OL WM 2029 in Brugg/Baden

Geplant ist Brugg als Host der Veranstaltung. Der Stadtrat Brugg hat bereits grünes Licht gegeben und der Waffenplatz mit Kaserne ist ebenfalls gesichert. Es laufen nun diverse planerische Gespräche unter der Leitung des OK Chefs Jürg Hellmüller.

Eine zweite Kandidatur wird in der Region Bern verfolgt. Welcher Veranstaltungsort letztendlich berücksichtigt wird und bei der IOF als Austragungsort das Rennen macht, wissen wir Ende 2026.

Bike OL Training November Cordoba OLC

BikeO Bern organisiert jeden Monat ein höchst interessantes BikeO Training in der weiteren Region Bern. Auf Anfrage haben wir, Martin Kummer und ich zugesagt, auch einmal ein Training zu organisieren.

Unterdessen haben wir die neue BikeO Karte «Linnerberg Nord» mit Markus Leutwyler aufgenommen. Reserviere dir doch das Datum vom 15. November 2026. Es wäre cool, wenn für einmal auch ein paar CordobanerInnen einen Trainings-Bike OL bestreiten würden (Infos folgen).

Treslagstaffel 2026

Jari Suter, Marta Grauze & Nina Busslinger

Treslagstaffel

Bericht vom Speaker

Schauplatz der diesjährigen Treslagstaffel war die Dreifachturnhalle in Brugg. Von dort führt der Aaresteg auf den Geissenschachen, ein 183 m langes und imposantes Bauwerk.

Bei winterlichen Bedingungen trafen sich rund 200 Personen im Gebiet Brugg/Geissenschachen. Yanis und Silas Lützelschwab aus Gebenstorf gestalteten spannende und abwechslungsreiche Bahnen.

Die Startstrecke wurde vom Lokalmatador Timo Suter dominiert, der gemeinsam mit seinem Vater Nik, zugleich aktueller persönlicher Trainer im Team, lief. Komplettiert wurde das Team durch seinen Götti und ehemaligen PB aus der Juniorenzeit Lukas Erne.

An der Spitze des Rennens prägten jedoch andere Aargauer Teams das Geschehen. Bussola OK 1 mit Ricardo Schaniel, Rahela Brunner und Lorenz Widmer hielt sich über das gesamte Rennen an der Spitze und lieferte sich bis zur Schlussstrecke ein spannendes Duell mit dem Team der Hotz-Schwestern Sanna und Marita, verstärkt durch den B-Kaderathleten David Baumberger.

Auch der Kampf um Rang drei blieb bis zuletzt offen: Katrin Müller und Lars Niggli lieferten sich ein Duell bis auf die letzten Posten. Niggli entschied dieses schliesslich im Team mit seiner älteren Schwester Malin und Mutter Simone für sich.

Laufleiter Simon Humbel, erstmals in dieser Funktion im Einsatz, durfte auf einen gelungenen Anlass zurückblicken.



Treslagstaffel – Interview mit den Co-Leiterinnen der Festwirtschaft

Kannst du Dich kurz vorstellen?

Marta: Ich bin Marta Grauze, 15 Jahre alt und wohne in Wettingen, geboren wurde ich aber in Riga, Lettland. Aktuell besuche ich die erste Klasse der Kanti Baden.

Nina: Ich heisse Nina Busslinger und ich bin 16 Jahre alt. Mit meinen Eltern und meiner grossen Schwester bin ich in Stetten aufgewachsen, wohne auch jetzt noch dort und ich gehe momentan in die erste Kantonsschule in Wohlen.

Du bist Mitglied des Cordoba OLC. Wie bist Du zum OL/zum Cordoba OLC gekommen?

Marta: Schon meine Mutter hat OL gemacht also habe ich meine ersten OLs schon mit 4 Jahren bestritten, da kam aber eine längere Pause durch den Um-



Marta Grauze und Nina Busslinger

zug in die Schweiz, bis ich dann durch den Schulsport im Alter von 11 Jahren wieder zum OL fand.

Nina: Seit ich klein bin, nehme ich an Strassenläufen teil und trainierte in einem Laufverein. Dieser löste sich jedoch bald auf, weshalb ich mir ein neues Hobby suchen musste. Mit dem Wunsch, weiterhin eine Sportart mit Laufen auszuüben, entschied ich mich für den OL.

Angefangen habe ich im Schulsport in Baden, und da mich diese Sportart sehr überzeugte, trat ich schon bald dem Verein bei.

Wo stehst Du zur Zeit in deiner OL-Karriere?

Marta: Ich bin gerade im OL Nachwuchskader Aargau. Dieses Jahr darf ich mein zweites Jahr D16 bestreiten. Das grösste Highlight der vergangenen Saison war definitiv der 2. Platz an der SOM mit Nina Busslinger und Lynn Steiner in einem Cordoba-Team.

Nina: Diese Saison starte ich mit viel Motivation und Vorfreude in mein erstes Jahr in der Kategorie D18.

Letztes Jahr durfte ich viele tolle und neue Erfahrungen sammeln. In einem Cordoba Team konnte ich mit Marta Grauze und Lynn Steiner an der SOM starten und wir konnten den 2. Platz erreichen. Auch sonst habe ich die vielen Trainingsmöglichkeiten bestmöglich genutzt.

Ihr habt zusammen im OK der Treslagstaffel gewirkt:

Was war Eure Aufgabe? Wie habt Ihr Eure Arbeiten aufgeteilt?

Unsere Aufgabe war es die Beiz für die Treslagstaffel zu organisieren. Da wir dies schon letztes Jahr gemacht haben war unser Plan eigentlich ziemlich klar. Wir haben oft telefoniert und eigentlich vieles zusammen gemacht.



Wie erfolgte die Vorbereitung?

Die Vorbereitung begann etwa einen Monat vor dem Wettkampf mit der Grobplanung der Speisekarte sowie der Abschätzung der benötigten Mengen. Anschliessend haben wir in mehreren Telefonaten besprochen, welche Lebensmittel wir in welchen Mengen benötigen und wo bzw. wie wir diese beschaffen können.

Für das Fleisch mussten wir zum Beispiel eine Metzgerei ausfindig machen und diese kontaktieren. Dabei standen wir in ständigem Austausch mit dem Laufleiter.

In der letzten Woche gingen wir mit einer im Voraus erstellten Liste einkaufen und lagerten die Lebensmittel anschliessend zwischen.

Wie hoch war Euer Aufwand?

Wir haben in dem Monat vor dem Lauf jede Woche so etwa 30min telefoniert. Danach in der letzten Woche war der Arbeitsaufwand schon höher mit etwa 2h mit Einkaufen, letzte Vorbereitungen treffen, die Speisekarten ausdrucken etc.

Wer hat Euch Instruktion und Unterstützung geboten ?

Wie haben viele eigene Erfahrungen vom vergangenen Jahr genutzt und haben und mit Simon Humbel, dem Laufleiter, ausgetauscht.

Wie war Euer Tagesablauf am Wettkampftag?

Wir mussten sehr früh um 6 Uhr aufstehen, dann bin ich zur Metzgerei gefahren um die Hotdogs abzuholen. Danach haben wir uns 7.45 im WKZ in Brugg getroffen um alles vorzubereiten. Bis 10 Uhr haben wir alles aufgestellt,

vorbereitet und getestet. Wir waren zu früh fertig und hatten am Anfang nicht viel Arbeit. Aber dann gegen 14 Uhr, als die meisten Läufer im Ziel waren, wurde es ziemlich stressig die grosse Masse an Gästen zu betreuen. Nach der Rangverkündigung haben wir aufgeräumt und konnten schon gegen 16.30 nach Hause gehen.

Was hat Dich bei Deinem Einsatz geärgert? Was hat Dich gefreut? Was hat Spass gemacht?

Marta: Der Einsatz hat sehr viel Spass gemacht, aber wir haben den Ansturm an Gästen ein wenig unterschätzt und mussten feststellen dass wir zu wenige Helfer in der Beiz waren, glücklicherweise haben andere Ressorts uns geholfen. Spass gemacht hat die Organisation mit Nina und im Ganzen die Zusammenarbeit im OK. Man konnte darauf vertrauen, dass alles klappt. Es war auch mal wieder schön das ganze Team in der Wintersaison zu sehen.

Nina: Ich fand es sehr toll die Treslag wieder mit Marta organisieren zu können, weil ich sehr gut und gerne mit ihr zusammenarbeite. Dadurch war auch die Vorbereitung lustig und wir konnten es geniessen. Am Mittag, als sehr viel los war, war es leider nicht so cool, da es sehr stressig war. Wir haben gemerkt, dass wir zu viert zu dieser Zeit zu wenige waren, weshalb wir dann noch Hilfe von anderen Bereichen bekamen um die vielen Gäste zu betreuen.

Hast Du vom Wettkampf etwas miterlebt? Wenn nein, stört Dich das? (das ist ja oft der Fall, wenn man als Funktionär arbeitet).

Sehr viel haben wir nicht vom Wettkampf mitbekommen, wir konnten gerade so noch den Massenstart schauen, da mussten wir schon fast ohne Pause arbeiten. Wenn ein wenig Zeit übrig blieb haben wir die Livereultate mitverfolgt. Aber wir waren so beschäftigt, dass man fast keine Zeit hatte zu überlegen, was am Wettkampf gerade passiert. Und wegen des sehr schlechten Wetters war unser Bedürfnis nach draussen zu gehen nicht sehr hoch.



Ich bin Hanna und ich bin gerade für ein Jahr in Vancouver, Kanada. In diesem Bericht werde ich euch ein bisschen von meinen Erfahrungen erzählen. Ich bin 17 Jahre alt und besuche in der Schweiz die Kantonsschule Baden. Dieses Jahr habe ich mich aber entschieden, etwas Abwechslung reinzubringen, und gehe deshalb momentan an die Sir Charles Tupper Secondary School in Vancouver. Ich lebe jetzt seit September hier in einer Gastfamilie und geniesse es sehr. Anfangs war vieles sehr ungewohnt, aber alle Menschen hier sind sehr nett, und ich fühlte mich sofort willkommen.



Der Schulalltag hier unterscheidet sich ziemlich von der Schweiz. Meine Schule ist mit dem Bus etwa 50 Minuten von meinem Haus entfernt. Wir haben pro Semester nur vier Fächer, diese aber dafür jeden Tag. Ich habe hier sehr coole Wahlfächer wie Tanzen und Töpfern. Im Winter wird es auf dem Heimweg von der Schule schon oft dunkel. Wegen dem Meer ist das Wetter hier in Vancouver nicht so kalt wie in den anderen Teilen von Kanada, aber es regnet dafür sehr oft. Wenn dann mal die Sonne scheint, ist es dafür umso schöner.

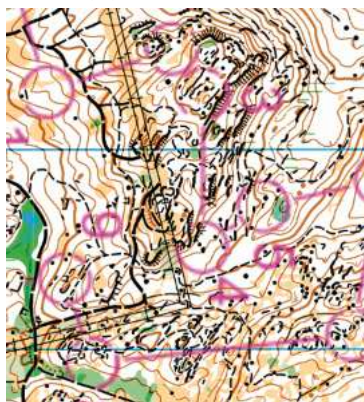
Neben der Schule spielt auch Sport eine wichtige Rolle in meinem Austauschjahr. An der Schule gibt es eine grosse Auswahl an Clubs und Sportteams. Ich bin im Dance Club und in T-Crew, dem Hip-Hop-Team meiner Schule. Es ist eine sehr coole Möglichkeit, um Leute kennenzulernen und neue Sachen zu erleben. Im Herbst war ich auch Teil vom Cross Country Running Team. Für die Trainings vor der Schule musste ich sehr früh aufstehen, aber es war cool, mit anderen zu trainieren. Das Senior Girls Team meiner Schule war dieses Jahr sehr stark, und wir konnten uns für die Provincial Championships



qualifizieren. Es war ein sehr cooler Tagesausflug nach Nanaimo auf Vancouver Island, und schlussendlich war unsere Schule auf dem 2. Platz. Dieses Resultat war so unerwartet, dass die Hälfte des Teams schon wieder auf dem Rückweg zur Fähre war. Danach war die Cross Country Saison leider fertig, aber im Frühling fängt schon bald die Leichtathletik-Saison an.

Natürlich wollte ich dieses Jahr auch nicht ohne OL verbringen. OL ist in Kanada wenig bekannt, aber der Greater Vancouver Orienteering Club organisiert fast jede Woche ein Training. Es gibt leider fast niemanden in meinem Alter, aber alle im Club sind sehr nett.

Meine absoluten Highlights bisher waren die Ausflüge zu Wettkämpfen weiter weg am Wochenende. Der erste Ausflug war Mitte September nach Williams Lake. Die Landschaft war wunderschön, und die Läufe haben richtig Spass gemacht. Auf dem Campingplatz hatte ich auch viel Zeit, um die Leute vom Club besser kennenzulernen. Im Oktober fuhren wir dann für die British Columbia Championships neun Stunden bis nach Cranbrook. Das Gelände war sehr schön, und da die Konkurrenz nicht allzu gross war, wurde ich BC-Meisterin (*British Columbia, Red.*) im Long und Middle. Die meisten Leute übernachteten zusammen in einem Pfadheim. Am Abend redeten wir über OL, und ich lernte ein paar kanadische Spiele kennen. Vor der Heimreise am Montag gab es noch einen Biathlon-OL auf einem Campingplatz. Es war ein sehr lustiges Format zum Ausprobieren.



Im November gab es hier in Vancouver auch im strömenden Regen einen sechsstündigen Score-O, und über den Winter gibt es Nacht-OL-Trainings, die „Darkside“ genannt werden. Ich konnte definitiv viel erleben, und wegen OL-Events konnte ich Vancouver und andere Teile von British Columbia erkunden. Auch im Frühling gibt es hoffentlich noch weitere spannende Läufe.

Insgesamt blicke ich sehr positiv auf mein bisheriges Austauschjahr zurück. Auch wenn es ab und zu schwierige Momente gab, konnte viele Erfahrungen machen und neue Leute kennenlernen, und ich freue mich auf viele weitere tolle Erlebnisse im zweiten Semester.

Alle zwei Jahre findet über den Jahreswechsel ein 5 Tage OL - The Big 5 Week - in Südafrika statt, dieses Mal vom 29. Dezember 2025 bis 3. Januar 2026 nordwestlich von Johannesburg im Gebiet Cradle of Humankind (Wiege der Menschheit) in der Provinz Gauteng. Von früheren Teilnehmenden hörte ich, dass Südafrika weder vom Gelände her noch OL-technisch viel bietet, so dass ich keine grossen Erwartungen an den OL hatte. Aber ich reise ja nicht bloss wegen OL nach Afrika. Doch wenn sich eine Reise mit OL verbinden lässt, umso besser.



Bereits nach der ersten Etappe war ich begeistert von der schönen Landschaft, dem interessanten Gelände sowie der guten Bahn. Den knapp 200 Läuferinnen und Läufern, davon 25 aus der Schweiz, wurde ein fantastisches OL-Erlebnis geboten. Die 5 Etappen waren perfekt organisiert in abwechslungsreichem Gelände auf einer Höhe zwischen 1400 bis 1650 Meter gelegen, mit interessanten Bahnen und guten Karten (Massstab 1:10'000 oder 1:7'500 und 1:4000 am Sprint) und ganz speziell: ungewohnt-überraschende Begegnungen mit Tieren.

Die Strecken der ersten drei Etappen führten grösstenteils durch offenes Gelände mit Büschen und kleinen Laubwäldern, teilweise durchzogen mit tiefen Gräben und Tälern. Vor allem an den ersten beiden Etappen gab es einige Steinfelder und Gruben aus der Zeit des Bergbaus. Früher wurde hier vor allem nach Gold gegraben. Heute wird primär Viehzucht betrieben. Im Wettkampfbereich der Etappen wurde jeweils auf die Gefahren des OL aufmerksam gemacht. Beruhigend zu wissen, dass das Risiko in einen Baum zu laufen klein ist und das Risiko der Kollision mit einem Tier gar nicht existiert.

Unterwegs begegnet man indes immer wieder Tieren. Etwas mulmig war mir an der dritten Etappe zumute, als kurz vor meinem Start eine Herde mit über 100 Tieren, Antilopen und Böcke, über den Hügelrücken hinunterjagte.

Am Ruhetag (Neujahr) besichtigten wir Johannesburg und Soweto. Soweto bietet überraschend viele Facetten, gepflegte Wohnquartiere neben erbärmlichen Behausungen, eindruckliche Museen über die Geschichte der Apartheid sowie kreativ bemalte und benutzte (Abenteuer für Adrenalinrausch-Suchende) einstige Kühltürme.

Am 2. Januar ging's weiter mit der 4. Etappe, einem Sprint in der Cradle Moon Lakeside Game Lodge. Es war ein sehr abwechslungsreicher Lauf um die Chalets der Lodge, zwischen Teichen und einem Skulpturengarten. Was als Parkvegetation beschrieben worden ist, erwies sich teilweise als ruppige Vegetation mit Unterholz. Zebras und Springböcke liessen sich von den OL-Läuferinnen und OL-Läufer nicht aus der Ruhe bringen. Das Gelände der letzten Etappe, Avianto Trails, mit Wander- und Radwegen durchzogen, war eine



Mischung von offenem Weideland mit Einzelbäumen, Dickicht, aber ebenso Passagen durch gut belaubbaren Eukalyptuswald.

Die ganze Woche hatten wir schönsten Sommerwetter. Nur abends gab es gelegentlich ein Gewitter, sodass Naturstrassen an die Etappen sumpfig und schwerer befahrbar waren. Und noch eine Reminiszenz: Die ToiToi's wurden nach jeder Benutzung des WC geputzt.

Nach den Läufen gingen wir jeweils auf Sightseeing-Tour und besuchten u.a. das Visitor Center of the Cradle of Humankind, ein UNESCO-Weltkulturerbe. Vor rund zwei Millionen Jahren lebten in dieser Region nachweislich mindestens drei verschiedene Arten Menschenaffen, u.a. der Homo erectus, der als direkter Vorgänger des Homo sapiens, des Menschen gilt. Neben wissenschaftlichen Informationen über die menschliche Evolution der letzten 3,5 Millionen Jahre bietet das Museum eine Fülle anderer Tier- und Pflanzenfossilien. In der Cradle-Region gibt es auch spannende Wildreservate, wie das Rhino and Lion Nature Reserve, wo wir neben Löwen und Nashörnern viele andere Tiere bestaunen konnten.

Einfach so, am Wegrand stehend, überraschten uns Zebras und Giraffen auch einmal nachts auf der Rückfahrt von einem social Event.

Im Anschluss an die Big 5 O-Week reisten wir an die Viktoriafälle, von da weiter nach Botswana und Namibia, besuchten u.a. den Chobe- und Etosha-Park sowie die Sossusvlei-Dünen. Es war eine fantastische Reise und ich bin beeindruckt von der Vielfalt der Tierwelt, der wunderbaren Natur und den netten Menschen, die noch existenziell mit der Natur verbunden sind. Eine gewisse Abkühlung glaubte ich zu verspüren, als in Namibia am Okavango, dem Grenzfluss zu Angola, bei hochsommerlichen 30 Grad auf WhatsApp ein Video aufpoppte, auf dem ich die im Schneegestöber startenden Läuferinnen und Läufer der Treslag-Staffel mitverfolgen konnte.



Im Kanu durch Värmland

Markus Schatzmann & Deborah Bailey

Im Kanu durch Värmland

Schon einige Male besuchten wir Schweden im Kanu. Was wir bei der Vorbereitung der Tour vom Sommer 2025 noch nicht wissen: Sie wird zur vielfältigsten und erlebnisreichsten aber auch zur härtesten Tour. Gut, dass uns unsere beiden Söhne Lukas (19) und David (16) auf der Tour begleiten.

Alles beginnt in Arvika, einer liebenswerten Kleinstadt in Värmland und Austragungsort des O-Ringen im Jahre 2017. Hier decken wir uns am Vorabend mit Proviant für die ersten 4 Tage im Outback ein. Nach Materialübernahme (Kanus, wasserdichte Boxen für Proviant, Zelte, Kleider, Karte, etc.) werden wir während einer 1-stündigen Fahrt an den Ausgangspunkt gefahren. Dieser hat seinen besonderen Reiz: Wir sind irgendwo in der «Pampa», der See leuchtet, der Wald duftet, es ruft Mutter Natur.

Wir orientieren uns mit einer Karte im Massstab 1:100'000. Zu absolvieren sind rund 110 km, wovon rund 95 km auf Wasser und 15 km auf Land. Auf Land wird jeweils ein Rollgestell unter dem Kanu montiert und das Kanu gestossen resp. gezogen.

Wir starten mit den ersten von insgesamt 80'000 Paddelschlägen der acht-tägigen Tour. Schon der erste Tag hat es in sich: Eine Vielfalt von Gewässern und Mikrolandschaften erwartet uns: Lauschige Seen, «Bachstrecken» in dichtem Schilf, Landstrecken - teils auf unwegsamem Gelände sowie herausfordernde Einwasserungen; das erste Halbjahr 2025 war in Schweden äusserst trocken, so dass die Seepegel vielerorts rund 1 bis 1.5 m tiefer liegen als üblich. Dies hat zur Folge, dass die Einwasserungsstellen nicht immer dort sind, wo erwartet, sondern das Kanu durch morastige Sumpfstrecken bis zum Erreichen des Wassers geschoben werden müssen.



Ausschnitt aus der Kanukarte im Massstab 1:100'000.
Rot weit gepunktet: Strecken auf dem Wasser. Rot eng gepunktet: Landstrecken.

Nach der Ankunft auf dem Übernachtungsort auf einer Insel im See Stora Boda beginnt nach der Paddelarbeit die Arbeit auf Platz, welche sich an den Folgetagen stets wiederholt: Zelt aufstellen, Matten aufblasen/Schlafplatz einrichten, Holz suchen, Feuer entfachen, Wasser für Trinken abkochen, Nachtessen zubereiten, Abwaschen. Am Folgetag am Morgen analoge Arbeiten und Rückbau. Am zweiten Tag regnet es allerdings so fest, dass wir beschliessen, einen Tag länger auf der Insel zu bleiben und die Zeit im Zelt mit Jassen, Ligretto und am Handy verbringen; die Mobilfunkabdeckung ist trotz grosser Abgeschiedenheit über weite Strecken gut.

Am dritten Tag erstrahlt wieder die Sonne und die Reise wird fortgesetzt. Wunderbar präsentiert sich der Stora Boda, so dass wir nach einer ersten Paddelstrecke diesen See mit Baden und Faulenzen an der Sonne geniessen und erst am Nachmittag wieder aufbrechen um dann erst gegen 20h am Übernachtungsplatz, wiederum auf einer Insel, einzutreffen. Unterwegs muss auf einer untiefen Gewässerstrecke im Gewässer gewatet und das Kanu über kantige Steinblöcke getragen werden.

Der vierte Tag stellt eine weitere Herausforderung an uns: Über ein Verbindungsgewässer führen zahlreiche Holzbrüggli, so dass diese liegend im Kanu unterquert werden müssen, oder das Kanu aus dem Wasser gehievt und hinter den Brüggli wieder eingewassert werden muss. Wir sind bereits am Nachmittag «nudelfertig» und sind froh die Ortschaft Svanskog zu erreichen, wo wir uns kurz entschlossen eine Hotelübernachtung buchen und uns das



Moraststrecken vor dem Einwassern

Abendessen im Restaurant servieren lassen.

Am fünften und sechsten Tag wird neben dem skandinavischen Regen das Ein- und Auswassern zur besonderen Herausforderung. Hier müssen Steilstrecken bewältigt werden, an welchen die Kanus

Im Kanu durch Värmland

vollständig entladen werden müssen, um dann mit geeinter Kraft – zu viert – die Kanus sicher zum Wasser resp. aus dem Wasser hoch zur berollbaren Landstrecke zu tragen. Die Vielfalt der Gewässerstrecken von weiten Seen über urwaldähnliche Flusstrecken belohnt uns, lassen uns staunen und machen den «Chrampf» immer wieder vergessen.

Tag 7 und 8 sind geprägt von langen Paddelstrecken in weiten Seen, wo sich unser Blick wunderbar auftut und uns die Weite der skandinavischen Seenlandschaft spüren lässt. Am Tag 8, dem letzten Paddeltag, kommt auf dem grössten See – dem Glasfjorden – starker Wind auf. Während unsere Söhne den See gerade noch rechtzeitig mittig längs durchqueren, bleibt uns langsameren Eltern nur der längere Weg ufernah mit einer verkürzten Querung, bei welcher – wie beim Segeln im Kreuzstich – gefahren werden muss, um nicht durch die zwischenzeitlich hohen Wellen zu kentern.

Die Kanutour endet im Regen. Müde aber erfüllt von der Schönheit der Landschaft von Värmland lassen wir das Abenteuer bei einem Abendessen in Arvika ausklingen.



Fünf Posten und mein Leben

Für mich war es ein schönes Nachhausekommen an den Schweizermeisterschaften über die Langdistanz im letzten September. Quasi in mein Wohnzimmer, auf den Montagne de Lussy, wo ich 39 Wochen meines Militärdiensts verbracht habe.

Unser Vereinskollege und Cordoba-Ehrenmitglied Thomas Bühler hat uns als OK-Präsident zusammen mit seinem CA Rosé die LOM 2025 in einem sehr aargauischen Wald organisiert. Danke! Vegetation und Wegnetz waren so dicht, dass sich alle 42 Cordobanerinnen und Cordobaner so richtig daheim fühlen konnten. Am meisten wohl Timo Suter mit seinem herausragenden Bronzeplatz bei der Herren Elite. Gratulation!

Zurück ins Grenzgebiet zwischen dem Kanton Freiburg und dem Waadtland. Ich erlebte pure Nostalgie auf dem Schiessplatz, auch dank Kaiserwetter. Besonders angetan haben es mir die letzten Posten mit der Schlaufe durch «meine» Häuserkampfanlage. Ich fühlte mich knapp vierzig Jahre jünger, wenigstens im Herzen. Die Beine dagegen blieben schwer. Es waren quasi die fünf Posten meines Lebens.

Damals studierte der idealtypische OL-Läufer Kulturingenieurwissenschaften und absolvierte eine Radfahrer-Rekrutenschule. Mit dem Ingenieurwesen hatte ich nichts am Hut, dafür durfte ich mehrmals und für längere Zeit nach Romont einrücken.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern der Cordobawelle ähnliche Erlebnisse beim Sport.



Gruppe Zehnder im März 1987 irgendwo hinter Heniez im Waadtland. (Album Patrick Zehnder)



Auf dem Weg zum letzten Posten.

Ein Kategorienwechseltrauma

Steve Kirk

Ein Kategorienwechseltrauma

Schon wieder ein neues Jahr. Für viele bedeutet das einen Kategorienwechsel. Für die Jugendlichen unter uns ist das kein Problem, aber je älter man wird, desto alarmierender ist dieser Wechsel. Irgendwann merkt man, dass die Zahlen ziemlich gross werden, und für mich, neu in H70, muss dies psychologisch verarbeitet werden.

Die oben erwähnten Jugendlichen haben sicher ihre Vorurteile: Die Senioren sind langweilige alte Fürze, die sich für besonders wichtig halten, und denken, dass sie die einzigen sind, die wissen, wie ein OL zu organisieren ist. Als ich jung war, hatte ich die gleichen Vorurteile. Selbstverständlich sind sie alle wahr (wenn ich gewusst hätte, wie gut ich die Zukunft sehen konnte, hätte ich Lotto gespielt). Trotzdem kann man vielleicht von den Erfahrungen der Alten profitieren, und als Teil meiner Traumabewältigung versuche ich, ein paar davon zu teilen. Es ist immer wichtig, die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen. Meine Stärken im OL-Prozess liegen beim Einlaufen und Auslaufen. Die Schwächen liegen überall sonst. Als Konsequenz hat die ideale OL-Bahn aus meiner Sicht einen Start, ein Ziel, und möglichst wenig dazwischen.

Leider lässt die Laufgeschwindigkeit mit dem Alter unwiderstehlich nach. Laufen konnte ich mal. Ich hatte in jüngeren Jahren in Grossbritannien sogar ein paar Rennen auf der Bahn gemacht und habe oft mit Stolz erzählt, wie ich beim Zielspurt in einem Rennen über die Meile am damaligen Weltrekordhalter Steve Ovett vorbeigelaufen bin. Aber zugegeben, er sass auf der Tribüne. Interessant ist, dass beim Laufen der geistige Geschwindigkeitsanzeiger nicht in km/h kalibriert ist, sondern in Prozent. Wenn ich Rennengeschwindigkeit laufe, fühlt es sich für mich gleich an wie vor 40 Jahren. Dies hat Vorteile und Nachteile. Zum Beispiel, wenn ich schnell laufe, habe ich das Gefühl, dass ich wie Jakob Ingebritsen durch die Gegend flitze, während Beobachter sich fragen, was sie tun könnten, um mich von meinem qualvollen Herumstolpern zu befreien. Gleichzeitig sind die hungrigen Blicke von den aasfressenden roten Milanen zu tiefst beunruhigend.

Gibt es hier einen versteckten Vorteil? So oft habe ich in der Vergangenheit beim OL Fehler gemacht, weil Adrenalin und Wettkampfgeist zusammengekommen



sind, um einen physiologischen perfekten Sturm zu kreieren, der mich dazu leitet, schneller zu laufen als mein Gehirn denken kann. Man würde meinen, dass man mit dem Alter einen Punkt erreicht, wo man langsam genug wird, damit das Gehirn mithalten kann. Da ich diesen Punkt noch nicht erlebt habe, muss ich annehmen, dass mein Gehirn Solidarität mit den Beinen zeigt und auch langsamer wird. Oh je! Schon wieder wird ein Vorurteil der Jugendlichen bestätigt!

Bevor ihr Jugendlichen etlichen Respekt für die Alten verliert; behaltet im Kopf, dass wir Alten es viel härter als ihr hatten, als wir jung waren. Ihr habt es so bequem heutzutage. Ihr sitzt auf dem Sofa, schaut fern, und eure Bewegung beschränkt sich auf ein paar Klicks auf der Fernbedienung. Als ich jung war, mussten wir uns durch drei Meter schwer belaubbaren Teppich kämpfen, um den Kanal zu wechseln. *Aber ich lenke mich selber ab. Zurück zum Hauptthema.*

In jedem Alter ist es wichtig, dass man das Stretching und Krafttraining nicht vernachlässigt. Ich mache jeden Tag mein Stretching. Es ist vielleicht nicht mehr so dynamisch wie dazumal, aber ich kann immer noch meine Zehen mit gestreckten Beinen berühren. Ich gebe aber zu, dass ich mich manchmal dabei frage, ob es etwas Zusätzliches gäbe, dass ich tun könnte, während ich hier unten bin. Und das Krafttraining: Es gibt Leute, die denken, dass man in den Krafraum gehen muss, um fit zu werden. Sie sehen das ein bisschen zu einfach. Sorry, aber man muss auch die Übungen machen.

Genug von der Physis. Mentales Training ist viel weiter verbreitet als vor 50 Jahren, und das ist gut so. Selbstvertrauen muss man aufbauen, um Erfolg zu haben, und da können Psychologinnen und Psychotherapeutinnen helfen. Ich habe Gründe gesucht, warum ich so viele technische Fehler beim OL mache, und habe einen Psychotherapeuten gefragt, ob mein Selbstwertgefühl zu tief ist. Er sagte: «Nein, es ist ungefähr richtig».

Wenn man kein Talent hat, oder mit Training keinen Erfolg hat, gibt es immer eine letzte Möglichkeit: Quantum Physik. Wenn ich einen schlechten Lauf gehabt und viele Fehler gemacht habe, wird mein Ego durch Quantum Physik gerettet. Es gibt gewisse Interpretationen von Quantum Physik, die heissen, dass es ein Paralleluniversum geben muss, wo ich einen perfekten Lauf gehabt habe. Ich bin aber nicht sicher, welcher Teil dieser Aussage am wenigsten plausibel ist: Das Paralleluniversum oder der perfekte Lauf.

Vielleicht gibt es nichts Besseres als weiterzumachen und zu hoffen, dass der perfekte Lauf durch das Zufallsprinzip kommt!

Schluss Hinweis: Dieser Text wurde ohne Hilfe von KI erstellt. Das gibt aber keine Garantie, dass er frei von Halluzinationen ist!

OL-Lager Assens 1978

Jacqueline Keller-Werder

OL-Lager Assens



Karin Bossi und Fredi Bill

Der OL war während meiner Schulzeit mein grösstes sportliches Hobby. Mein Götti und die Cousins und Cousinen – Gregor, Claudia, Regine, Gregi und Andre Biland – nahmen mich mit und ich fand schnell Anschluss bei der OLG Cordoba. Nebst Orientieren und Laufen hatten wir es einfach sehr lustig zusammen und „uh glatt“. Noch heute fühle ich mich eher zu jenen Sportskollegen hingezogen, welche den Sport nicht nur tierisch ernst nehmen, sondern auch Sinn für Humor und Geselligkeit haben. So waren die jährlichen Frühlingsslager ein Highlight für mich, nicht nur wegen dem OL, sondern auch wegen der (Mittags-)Pausen. Es gab

nichts Schöneres für mich, als mit den Kollegen und Kolleginnen ums Feuer zu sitzen, welches die Leiter jeweils entfachten. Am Stecken die Wurst über der Glut, das Räuchlein in der Nase und dabei den Sprüchen der älteren Jungs zuzuhören waren grad so wichtig wie ein Fenster-OL oder ein Linienlauf.

Eines dieser Lager fand 1978 in Assens VD statt, genauer gesagt im „Centre Scout“. Ich habe diese Erinnerung vor rund 10 Jahren festgehalten:

Dieses Lager forderte uns allen alles ab: Das Pfadiheim verfügte damals weder über Duschen noch über Warmwasser. Natürlich erwischten wir eine Regenwoche! Da es uns allen gleich erging und wir uns mit unseren Waschlappen immer gut reinigten (und „Dreck“ nicht krank macht), war dieser Umstand für uns kein grosses Problem. Die grösste Herausforderung waren die einfachen Verhältnisse des Lagerhauses für das Küchenpersonal: So musste zum Beispiel zwei bis drei Mal pro Tag das Abwaschwasser gekocht werden. Da passierte auch ein ziemlich schlimmer Unfall, indem nämlich Daniel Heimgartner, genannt Güggi, siedend heisses Wasser aus einer Pfanne auf den Arm lief. Das waren dann die weniger lustigen Momente eines solchen Lagers.

Gegen Ende der Lagerwoche brachten meine OL-Freundinnen Beny Wyrsh und Karin Bossi unsere Ansichtskarten auf die Post. Der gut gelaunte Posthalter kam mit uns ins Gespräch und wir – die wir wohl mit unseren Französisch-Kenntnissen Eindruck machen wollten – mit ihm. Jedenfalls berichteten wir ihm scheinbar so jämmerlich von unserem „Nicht duschen können“ im Pfadiheim, dass er uns spontan seine eigene Dusche anbot! Selbstverständlich nahmen wir das Angebot an! Ich sehe diese Dusche noch heute vor mir: Im Zimmer hinter dem Postbüro, etwas abgetrennt neben der Küche, war so eine Dusch-

wanne und darum herum ein weisser Duschvorhang. Typ: Praktisch, aber nicht schön! Wir waren schon am Ausziehen unserer Sportkleider, da streckte der Pöstler seinen Kopf nochmals um die Küchenecke und sagte: „Mais allez, mon épouse arrivera bientôt“ (beeilt Euch, meine Frau kommt bald nach Hause)! Zu jener Zeit fand ich „dies“ seltsam. Wir waren ja anständige, seriöse Mädels! Je älter ich wurde, desto mehr musste ich über jene Duschseinheit schmunzeln. Es ist schon so, man stelle sich vor: Da kommt die Posthaltersfrau nach Hause, öffnet die Türe und schwupp, da stürmen drei weibliche Teenager an ihr vorbei aus dem Haus... ehrlich gesagt: ich würde da meinem Ehemann auch ein paar Fragen stellen!

Beim Aufschreiben dieser Geschichte habe ich kurz im Internet geschaut, ob es das „Centre Scout“ noch gibt: Tatsächlich: die Hütte fand ich auf Anhieb auf der Gemeinde-Homepage von Assens.

Sie sieht von aussen noch genau gleich aus wie Ende der 70er-Jahre. Geworben wird aber speziell mit der Gasheizung! Assens selber hat sich ebenfalls kaum verändert: ein bescheidenes Dorf ohne grosse Überbauungen und was mich am meisten erstaunt – erfreut – hat: Auch die Post besteht auch noch! Ob sie wohl dank der heute üblichen Kiosk- und Papeterie-Artikel oder vor allem auch wegen speziellen weiteren Zusatzdienstleistungen überlebt hat?



Pfadiheim Assens

Die Art und Weise, wie die OLG Cordoba in den 70er-Jahren uns Schüler und Jugendliche in den Orientierungslauf-Sport eingeführt hat, war einer der Hauptgründe, dass ich nie den Spass am Sporttreiben verloren habe. Wir waren spielerisch den ganzen Tag in Bewegung und kamen so, einfach nebenbei, auf wertvolle Trainingskilometer und dies alles in einem vernünftigen, gesunden Belastungsbereich. Als ich dann selber 20 Jahre lang als Trainerin der Jugendlichen der LG Horn tätig war, übernahm ich viele Ideen dieser Lager für „meine“ Jugendlichen. Es war eine Freude, zu sehen, wie die Kinder eifrig Intervallstaffeln liefen und die immer wieder „machen“ wollten. Wir liefen die Intervall-Staffeln 30 Jahre zuvor im Wald – ich habe sie einfach für die Tartanbahn abgeändert. Das Beste und Schönste, was ich in den OL-Lagern gelernt habe, war: „Zeit geben und die Jugendlichen nicht drängen“.

Köpfe des Cordoba OLC



Flavia Näf und Severin Oppliger sind seit ihren Kinderjahren im Cordoba OLC und bis heute aktiv im OL-Sport. Sie engagieren sich beide in der Organisation von anspruchsvollen OL-Grossanlässen.

Kannst Du Dich kurz vorstellen?

Flavia: Ich heisse Flavia Näf und bin 35 Jahre alt. Ich wohne mit Michi in Baden. Im März erwarten wir Nachwuchs und sind gespannt, ob er sich einmal wie der Papi von Ballspielen oder wie Mami von Ausdauersport und OL begeistern lässt. Aufgewachsen bin ich in Birmenstorf (als Tochter unserer Präsidentin Ruth Humbel, Anm.Red.) und hatte das Glück, dass unsere Grosseltern gleich im Nachbarhaus wohnten. Zwei bis dreimal in der Woche durften wir bei Vali und Grossi übernachten – für uns ein Paradies, nicht nur, weil wir am Dienstag Abend den Krimi schauen durften, sondern auch wegen des guten Essens. Nach der Kanti in Baden studierte ich an der Uni Zürich Jus, habe das Anwaltspatent gemacht und arbeite jetzt beim Handelsgericht in Aarau.

Severin: Ich bin Severin Oppliger, 33 Jahre alt. Aufgewachsen bin ich in Untersiggenthal zusammen mit meiner Familie, meinen Eltern Martin Oppliger und Andrea Bossi und meiner „kleinen“ Schwester Chantal. Später habe ich die Kanti in Wettingen besucht und danach über ein paar Umwege, unter anderem einige Reisen und ein Jahr ETH, meinen Weg an die Uni Bern gefunden. Heute arbeite ich in Zürich und lebe in der wunderschönen Altstadt von Baden.

Du bist Mitglied des Cordoba OLC. Wann und wie bist Du zum OL gekommen?

Flavia: Ganz früh bedeutete OL für mich vor allem eines: warten, bis meine

Mutter wieder aus dem Wald kam. Das änderte sich, als mir Beda (Humbel, Grossonkel) beibrachte, wie man sich selbst im Wald zurechtfindet. Er und Vali (Humbel, Grossvater) vermittelten mir früh, dass beim OL vor allem eines zählt: «guet umeluege».

Besonders in Erinnerung geblieben sind mir die OL-Ferien mit der ganzen Familie – etwa in Bordeaux, im Valle di Non oder an der OL-WM Rapperswil. Dann kamen die coolen Lager von Cordoba und Bussola, und 2004 kam ich ins Nachwuchskader. Ich verliess dieses jedoch vorzeitig und genoss es danach sehr, OL wieder ganz für mich zu machen – ohne Leistungsdruck, dafür mit umso mehr Freude.

Severin: Zum OL bin ich ganz klar über die Familie gekommen, ich bin mir ziemlich sicher, man hat mich schon allein in den Wald geschickt, bevor ich richtig laufen konnte ;) Wir wurden als Kinder einfach immer an alle OLs mitgenommen, und irgendwann wollte man selber mitmachen. Angefangen hat das mit den legendären Schnüürli-OLs rund um die Schulhäuser. Dazu kamen Familien-OLs beim Badener OL, oft mit Eltern oder sogar Grosseltern. Später folgten dann die Cordoba-Lager, damals noch mit Bussola, und natürlich das Juniorteam, mit dem ich viel unterwegs war.



Wo hast Du schon überall OL gemacht? Was sind Deine Lieblingsgelände?

Flavia: An vielen Orten... :) Skandinavien ist natürlich jedes Mal ein Highlight, aber ich geniesse es auch in unseren Bergen oder im Jura sehr. Ich mag die Abwechslung – genau das macht den Reiz aus. Auch ein Mittellandwald kann schön sein. Highlights waren für mich immer die Swiss-O-Weeks, fünf Tage OLs in Wales, Italien oder Kroatien, natürlich die Venla und Jukola-Staffeln mit Cordoba oder die Stadt-OLs in Venedig, besonders mit dem Cordoba-Juniorteam.

Severin: Puh, da muss ich kurz überlegen. Natürlich ganz viel in der Schweiz, dann auch in Italien, Frankreich, Österreich und eigentlich in allen skandinavischen Ländern – leider bisher ohne Dänemark. Etwas weiter weg war ich auch schon in Australien, den USA und in Kanada.

Ein richtiges Lieblingsgelände zu nennen finde ich schwierig, weil eigentlich alle spannend sind und gerade das Neue meistens den Reiz ausmacht. Sehr cool war eine Swiss-O-Week-Etappe in Zermatt, Trockener Steg, mit einem Posten direkt am Gletscherrand, oder auch ein Lauf in der Wüste von Kalifornien. Bei den Lieblingsläufen ist es etwas einfacher. Da muss ich klar Jukola sagen. Der Event, die Stimmung und die Anzahl Läufer sind einfach überwältigend. Zusätzlich ist auch das Gelände meistens sehr schön und die clubinterne Stimmung immer sehr toll.

Was fasziniert Dich am OL-Laufen und was sind die schönsten Momente?

Flavia: In erster Linie genieße ich es, Zeit in der Natur und mit der Familie, zu verbringen. Dass (fast) die ganze Familie OL macht, verbindet uns sehr. Zudem ist OL einzigartig, bei keinem anderen Sport lernt man die Welt so gut kennen. Auch die Mischung aus körperlicher und geistiger Anstrengung fasziniert mich.

Severin: Mich fasziniert am OL, dass man ihn eigentlich überall machen kann und dass sich, im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten, mit der Umgebung und dem Gelände immer alles verändert. Es ist nie gleich und immer wieder etwas Neues.

Bei den schönsten Momenten wird's schwieriger. Ganz speziell ist sicher die Sauna nach der Nachtstrecke an der Jukola um drei Uhr morgens. Und sonst ist es jedes Mal dieses Gefühl, wenn man auf einen Posten findet, auf ihn zuläuft und dann merkt: es ist auch noch der richtige. Das ist einfach wunderbar.

Wie ist Dein Beziehungsstatus? Macht Dein Partner/Partnerin auch gerne OL?

Flavia: Michi liegt OL gar nicht – nach anfänglichen Versuchen, ihn an OLs mitzunehmen, musste ich einsehen, dass es für unsere Beziehung besser ist, dies aufzugeben. Michi ist aber natürlich glücklich, wenn ich glücklich bin und freut sich, habe ich ein Hobby, das mir so viel bedeutet:) Wenn ich schlecht gelaunt bin, sagt er mir immer, ich soll joggen gehen, weil er weiss, dass ich danach entspannter zurückkomme.



Severin: Ich lebe mit meiner Freundin zusammen und wir haben letzten Herbst geheiratet. Ich würde sagen, sie macht OL so mittelgern. Nicht sehr oft, aber manchmal kommt sie mit. Sie ärgert sich aber überhaupt nicht über mein Hobby, im Gegenteil: Sie unterstützt mich immer, auch beim Organisieren.

Wie verbringst Du Deine Freizeit?

Flavia: Michi und ich spielen gerne das Spiel Magic the Gathering – inklusive Reisen an internationale Turniere. Ausserdem gehen wir im Winter Skifahren, im Sommer Wandern und besuchen gemeinsam Tenniskurse. Daneben bin ich im Einwohnerrat Baden, der Sportkommission Baden, der Schulkommission der Aarg. Maturitätsschule für Erwachsene, dem Vorstand der Musikschule Baden, dem Cordoba-Vorstand und der Rekurskommission des SOLV.

Severin: Ich mache mehrmals die Woche Sport. Zusätzlich zum Lauftraining spiele ich Unihockey und gehe Bouldern. Das mache ich meistens ohne meine Freundin, aber mit ihr zusammen gehen wir oft wandern und wir reisen sehr gerne. Im Winter kommen noch Skifahren und Skitouren dazu.

Was machst Du beruflich?

Flavia: Derzeit arbeite ich als Gerichtsschreiberin beim Handelsgericht des Kantons Aargau. Hier verfasse ich Urteilsentwürfe und bereite Vergleichsgespräche vor. Neben vielen werkvertraglichen Streitigkeiten beschäftigen wir uns mit Fragen wie jener, ob Aldi eine rote Schokoladenkugel verkaufen darf, die ähnlich aussieht wie die Lindor-Kugeln. Mein Ziel war es immer, irgendwann noch als Anwältin tätig zu werden.

Severin: Ich habe Archäologie studiert und mit einem Master abgeschlossen.

Zurzeit arbeite ich bei der Kantonsarchäologie Zürich als Projektleiter. Im Moment bin ich beruflich eigentlich sehr zufrieden.

Du engagierst Dich aktuell zuoberst in der Organisation eines OL-Grossanlasses:

Kannst Du den Lesern die Veranstaltung und Deine Aufgabe kurz beschreiben ?

Flavia: Ich habe die Laufleitung für den Aargauer 3-Tage-OL übernommen – ein Anlass, der für mich immer zu meinen Sommer Highlights gehörte. Selten war ich als Jugendliche an einem OL so nervös, wie vor dem Jagdstart an der dritten Etappe. Dieses Jahr ist Austragungsort Baden. Es macht Spass, eine grössere Veranstaltung gewissermassen zu Hause und in meinen Trainingswäldern durchzuführen.

Als Laufleiterin trage ich die Hauptverantwortung für das Gelingen des Laufes sowie für die Ressorts Sponsoring, Finanzen, Medien. Am Anfang ging es um ein Grobkonzept des Laufes, den Kontakt mit den Behörden und die notwendigen Bewilligungen. Hierbei hatte ich von Lukas Kraye grosse Unterstützung. Mit Armin Steiner (Infrastruktur), Nik Suter (Technik) und Therese Achermann (Breitensport) steht mir ein sehr erfahrenes und engagiertes OK zur Seite, so dass sich meine Aufgaben in diesen Bereichen auf die Koordination beschränkt.

Severin: Ich bin Leiter des Ressorts Quarantäne und Start beim OL-Weltcup, der einmal im Jahr in der Schweiz stattfindet, zuletzt in Uster. Damit bin ich auch Mitglied im OK und im Verein Swiss Cup, der das Ganze organisiert. Grundsätzlich bedeutet das, dass ich dafür verantwortlich bin, dass mein Team die Quarantäne organisiert, alle Läufer ordentlich eincheckt und kontrolliert. Dann bin ich am Start für den ganzen Ablauf zuständig, dass jeder Läufer kor-

rekt startet und der Startablauf reibungslos abläuft. Dabei steht mir ein Team von etwa zwölf Helfern zur Seite, zum Glück ein sehr erfahrenes Team.

Was ist Dein Rüstzeug für den Job?

Flavia: Ich war 2018 Laufleiterin des Badener OLs. Dies ist jedoch das erste Mal, dass ich die Organisation eines grösseren Anlasses in Eigenverantwortung übernehme. Sehr hilfreich war dabei die hervorragenden Unterlagen von Leonhard Suter vom Aargauer 3-Tage-OL 2019.

Severin: Angefangen hat natürlich alles mit der Treslagstaffel, zuerst als kleiner Helfer, später als Zielchef und schlussendlich in der Laufleitung. Gleichzeitig war ich ein erstes Mal schon 2007 beim Weltcup in Stein am Rhein im Einsatz, damals noch unter Thomas Schneider als Startchef, später dann 15 Jahre als Stellvertreter meines Vaters Martin (inkl. WM in Flims) und seit Uster als Startchef. Natürlich hilft mir auch die Organisation meiner Projekte im Job, da läuft vieles ähnlich ab.

Wie lange arbeitest Du schon an den Vorbereitungen?

Flavia: Die Arbeiten begannen im Frühling 2025 mit den ersten Infoveranstaltungen für die Behörden und Interessensvertreter (Jagd, Forst etc.). Seither gab es immer wieder intensivere und ruhigere Phasen. Je nach Woche kann ich schon einmal bis zu 10 Stunden investieren.

Severin: Puh, schwierige Frage, da führe ich nicht so Buch, sonst wäre es wahrscheinlich zu viel. Für Uster im Herbst 2025 hatten wir um den Jahreswechsel die erste OK-Sitzung. Für Locarno Ende April 2026 haben wir im November 2025 mit den Vorbereitungen begonnen. In der heissen Zeit, also ungefähr zwei Monate vor dem Event, sind es so drei Tage pro Monat plus viele Abendstunden.

Was hat Dich bei Deiner OK-Arbeit schon am meisten geärgert oder ärgert Dich immer wieder ? Welche Momente machen Freude?

Flavia: Herausfordernd ist es manchmal, neben der 100 %-Stelle alles unter einen Hut zu bringen. Ärgern tue ich mich selten. Wenn, dann ist es, weil nicht alles wie vorgesehen läuft oder externe Abhängigkeiten Prozesse verzögern. Insgesamt überwiegen die positiven Erfahrungen: Besondere Freude bereitet die Zusammenarbeit im OK sowie die grosse Unterstützung aus dem Club. Schön ist zudem zu sehen, dass der Cordoba OLC in der Stadt Baden einen guten Ruf



geniesst und wir bei den Behörden auf sehr viel Wohlwollen und Unterstützung stossen. Nicht zuletzt konnten wir auch engagierte Sponsoren gewinnen.

Severin: Puh, am meisten ärgern mich kurzfristige Änderungen, die mich betreffen, aber von anderen Ressorts entschieden werden. Oder wenn andere nicht so zuverlässig sind, das ist immer schwierig. Ein Dauerbrenner ist natürlich, wenn man keine Antworten auf Mails bekommt.

Freude machen mir die Momente, wenn alles klappt, wenn der ganze Laden so läuft, wie man es geplant hat, keiner falsch startet oder eine falsche Karte hat und sonst alles passt. Und natürlich, wenn man am Abend mit dem Team zusammensitzt, es geschafft hat und auf einen tollen Event zurückblicken kann.



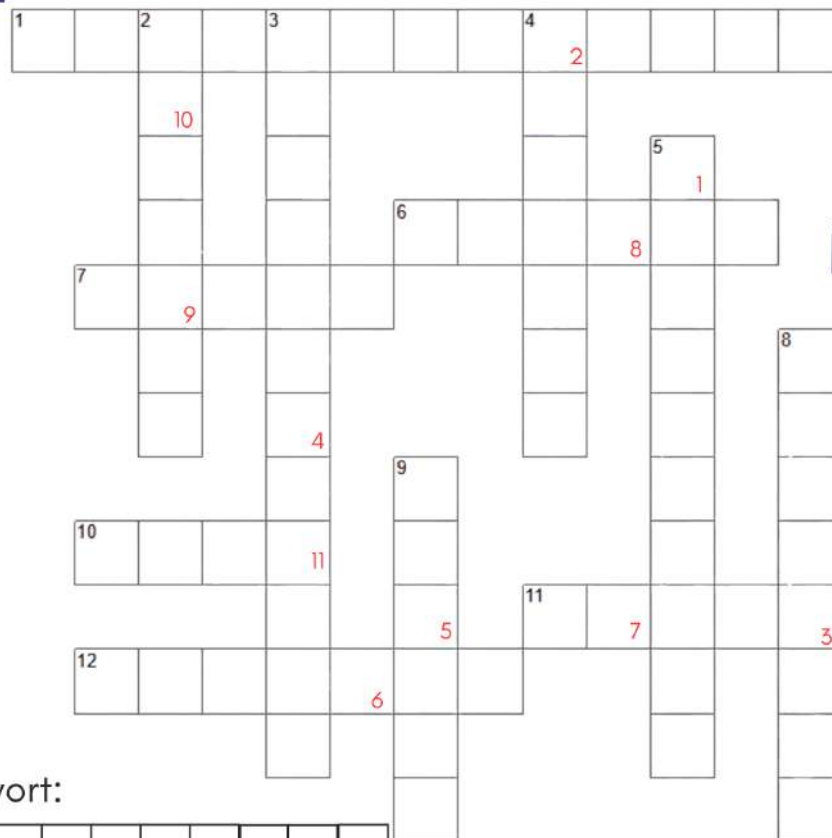
Was bewegt Dich dazu, eine so grosse Arbeit ehrenamtlich anzunehmen? Was ist deine Motivation? Was gefällt Dir daran?

Flavia: Ausgangspunkt war eine Anfrage vom Präsidenten – und mein Unvermögen «Nein» zu sagen... Ich bin aber auch der Überzeugung, dass das Clubleben nur funktioniert, wenn alle bereit sind, etwas beizutragen und Aufgaben zu übernehmen. Selbst habe ich schon so viel von der Arbeit anderer profitiert, dass ich gerne etwas zurückgebe. Die Zusage habe ich nie bereut. Die Aufgabe ist für mich ein spannender Lernprozess und lässt mich andere OL-Veranstaltungen mit noch mehr Respekt betrachten.

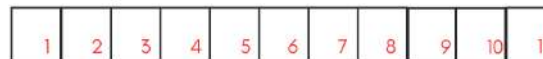
Severin: Für mich ist es vor allem der Teamzusammenhalt und zu sehen, wie ein Plan, den man über Monate entwickelt hat, zum Leben erwacht. Ich habe ein super Team, mit dem die Zusammenarbeit richtig Spass macht, und auch im OK ist die Stimmung immer toll. Ausserdem macht es einfach Freude, Teil eines so tollen Events zu sein, für das wir immer wieder gutes Feedback von den Athleten und Athletinnen bekommen.



Kreuzworträtsel



Lösungswort:



- 1 Was bedeutet dieses Symbol:
- 2 Und an wessen Fuss steht dieser Posten?
- 3 Bei diesem Kartensymbol, welches sich in dieser Ausführung nur auf der Wettkampfkarte findet, kann es gefährlich werden. Allerdings nur bei der unteren Variante.
- 4 Austragungsland der WM 1993, bei der unsere Mitglieder Domi Humbel und Tom Bühner Staffel-Gold holten
- 5 Karte im Cordoba-Portfolio, die am längsten keine Überarbeitung mehr erhielt (in Planung).
- 6 Häufigster Vorname in unserem Verein (gleichauf mit Thomas)
- 7 Austragungsort Aargauer 3-Tage-OL 2026
- 8 Früherer Name des Swiss International Mountain Marathon (SIMM; erste Austragung 1976 Muotathal)
- 9 Anzahl Cordoba-AthletInnen im NWK AG im Jahr 2025
- 10 Stempelsystem in Finnland (nicht Sportident)
- 11 Nachname unseres ersten Präsidenten
- 12 Austragungsort der ersten Swiss-O-Week (1996)

Lösungswort an: sekretariateol@cordoba.ch
Für die ersten drei richtigen Einsendungen gibt es einen kleinen Preis.

Timo Suter an der EM - sein Bericht

Timo durfte an der EM in Belgien den KO-Sprint und den (Einzel-) Sprint laufen.

KO-Sprint: Timo wird hervorragender 5. im Final, auf dem Podest mit der Weltelite.

«Ich bin über den 5. Platz am Knockout Sprint sehr zufrieden. Im Final hat mir zum Schluss auf einer kurzen Route etwas der Riecher gefehlt und ich habe dort entscheidende 2-3 Sekunden verloren. Danach war es schwierig wieder heranzukommen. Ich habe es versucht und meine Beine waren sehr gut und ich konnte sogar wieder etwas Zeit gut machen und mir noch den 5. Platz sichern.»

Sprint Quali: Timo scheidet denkbar knapp aus und verfehlt einen Startplatz im Final.

«Das Niveau international im Sprint ist so hoch, da verzeiht es kaum Fehler.

Als ich sah, dass doch nur 1 Sekunde fehlte, war es doppelt bitter. Mit diesem schlechten Lauf habe ich nicht erwartet so knapp auszuscheiden. Ich war sehr enttäuscht von mir selbst und weiss, dass ich es viel besser kann.»



Timo feiert seinen 5. Platz im Knock-Out-Sprint

Weltcup von Uster - Timo mitten drin



Am Weltcup-Final von Uster durfte Timo Suter in allen 3 Disziplinen starten.

Insbesondere an der Sprint-Staffel gelang ihm ein hervorragender Lauf. Timo erhielt erstmals die Gelegenheit im Team Schweiz 1 an einem ganz grossen

Auf dem Podest mit Simona Aebersold, Tino Polsini und Natalia Gemperle

Lauf zu starten. Er lief die 2. Strecke und konnte zeitgleich mit dem Läufer von Norwegen 1 starten. Timo hielt dem Druck stand, lief sauber und dazu noch schnell. Mit einem minimalen Rückstand von 1 Sekunde übergab er auf die 3. Strecke und trug einen wesentlichen Anteil zum hervorragenden 2. Rang vom Team Schweiz 1 bei.

Staffelmeisterschaften SOM 2025

Rund dreissig Cordobanerinnen und Cordobaner standen am Start. In der Kategorie D16 lief unser Team mit Lynn Steiner, Marta Grauze und Nina Busslinger auf den ausgezeichneten 2. Rang, die D18 mit Sarina Oklé. Mia Steiner und Noée Treier sicherten sich die Bronzemedaille und in der H180 gewann die Familie Humbel mit Achilles, Ruth und Domi. Auch bei der Elite zeigte Cordoba OLC eine eindruckliche Leistung. Simon Humbel absolvierte eine fantastische Startstrecke, Timo Suter bewies seine Klasse und brachte unsere Farben bis an die Spitze. Dario Dauwalder, noch Junior, musste sich an die Leaderposition gewöhnen, doch er meisterte die Aufgabe gut und sicherte dem Cordoba OLC am Ende einen sehr guten fünften Platz.



D18-Team: Sarina Oklé, Mia Steiner & Noée Treier



Familie-Humbel-Team mit Achilles, Ruth und Domi



HE: Dario Dauwalder, Timo Suter & Simon Humbel



D16: Lynn Steiner, Marta Grauze & Nina Busslinger

Resultate der Aargauer-Schüler- und Jugendmeisterschaft 2025

Aargauer Meister (Jahreswertung) wurden aus den Reihen des Cordoba OLC Nina Busslinger (D16) und Niklas Dauwalder (H10). Lynn Steiner erreichte bei D16 den 2. Schlussrang, Sarina Okle bei D18 den 3. Schlussrang.



D16: Lynn Steiner (2.v.l.) und Nina Busslinger (4.v.l.)

D18: Sarina Oklé (3.v.l.)

Selektionen in OL-Kaders

Timo Suter wurde neu ins OL-Elite A-Kader selektioniert!

Für das Aargauer OL-Nachwuchskader wurden von Cordoba OLC neun Läufer*innen selektioniert:

Nina Busslinger	Sarina Okle	Dario Dauwalder
Marta Gauze	Lynn Steiner	Laurin Honegger
Hanna Honegger	Mia Steiner	Silas Lützeltschwab

Cordoba OLC gratuliert allen Selektionierten und wünscht gute Trainings durch den Winter für eine erfolgreiche und spannende Saison 2026!



Ehemalige und aktuelle NWK-Athlet*innen: Simon Buser, Laurin Honegger, Nils Okle, Dario Dauwalder, Mara Grauze, Lynn Steiner, Yannis Lützeltschwab, Sarina Okle, Mia Steiner und Silas Lützeltschwab
Es fehlen: Nina Busslinger und Hanna Honegger

Robin Mennet Schweizermeister im Halbmarathon

Robin Mennet gewann am Sonntag, 12. Oktober, seinen **ersten SM-Titel im Halbmarathon**. Cordoba OLC gratuliert!



Robin mit der Goldmedaille flankiert von der Damenmensiegerin Fabienne Vonlanthen.

20% Rabatt bei einem Einkauf bei Grieder Sport in Baden

Auch im Jahr 2026 gewährt Grieder Sport am Schulhausplatz in Baden allen Mitgliedern des Cordoba OLC einmal im Jahr einen Rabatt von 20% auf einen Einkauf. Beim Bezahlen einfach angeben, dass Du Cordoba-Mitglied bist. Philipp Strebel streicht Dich dann auf seiner Liste ab.

Save the date: Baden City StrongWoMan Run

1 Woche nach dem Aargauer 3-Tage-OL in Baden organisiert Grieder Sport am **23. August 2026 zum 10. Mal den Baden City StrongWoMan Run**. Krasse Hindernisse, kaltes Wasser und schmerzender Sport mitten in der Stadt. Mehr Infos auf www.griedersport.ch/zehn-jahre-baden-city-strongwoman/

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

Clubmeisterschaft 2025

Susanne Birchmeier

Clubmeisterschaft 2025

Rang	Name	Kategorie	Punkte	Anz. Läufe	Siege
1.	Urs Dauwalder	H55	8238	12	6
2.	Ruth Humbel	D65	8205	11	6
3.	Timo Suter	HE ua	8050	8	2
3.	Dominik Humbel	H55	8050	9	1
5.	Johanna Purrer	D55	8007	11	4
6.	Lukas Erne	H55	7978	13	2
7.	Véronique Renaud	D55	7922	10	3
8.	Jan Erne	HAL	7876	13	1
9.	Silas Lützeltschwab	H18	7866	11	3
10.	Armin Steiner	H45	7793	13	
11.	Niklas Dauwalder	H10	7775	16	2
12.	Lynn Steiner	D16	7688	18	2
13.	Hanna Honegger	D18	7660	9	2
14.	Nina Busslinger	D16	7658	17	2
15.	Simon Humbel	HE ua	7623	13	1
16.	Dario Dauwalder	H20 ua	7595	13	
17.	Mia Steiner	D18	7520	9	1
18.	Sarina Okle	D18	7402	18	
19.	Martin Oklé	H55 ua	7289	16	
20.	Jari Suter	HE ua	7169	11	1
21.	Niklaus Suter	H60 ua	7110	10	
22.	Erich Schaffner	H80 ua	7101	15	2
23.	Marta Grauze	D16	7056	18	
24.	Isabelle Steiner	DB	7040	13	1
25.	Laurin Honegger	H14	6983	12	
26.	Siri Suter	DE ua	6804	9	1
27.	Martina Erne	D55 ua	6641	7	3
28.	Simon Steiner	H45 ua	6638	15	
29.	Flavia Näf	DAL ua	6544	7	1
30.	Arno Schneider	H50 ua	6484	9	
31.	Lukas Kraye	H50 ua	6481	9	
32.	Peter Gribi	H60	6362	12	

Rang	Name	Kategorie	Punkte	Anz. Läufe	Siege
33.	Pia Schaffner	D55	6334	16	
34.	Nils Okle	H16	6211	16	
35.	Yuri Honegger	HAK ua	5956	9	
36.	André Roth	H75	5786	10	
37.	Yanis Lützeltschwab	H20 ua	5742	7	
38.	Anika Dauwalder	D12	5709	14	
39.	Thomas Sommer	H55 ua	5686	7	1
40.	Oskar Klockar	H50 ua	5636	10	
41.	Ernst Grimm	H80	5482	8	
42.	Dieter Lützeltschwab	HAK ua	5432	9	
43.	Beat Berger	H50 ua	5354	6	1
44.	Oskar Schneider	H14	5328	9	
45.	Lukas Zwicky	H40 ua	5093	6	
46.	Sabine Honegger	DAK ua	4952	7	
47.	Martin Oppliger	H60	4921	6	
48.	Susanne Birchmeier	D60	4866	10	
49.	Cornelia Okle	D50	4795	10	
50.	Leonhard Suter	H65 ua	4614	10	
51.	Michael Suwald	H50 ua	4499	7	
52.	Jörg Mennet	H55 ua	4460	9	
53.	Christian Biland	H65	4289	6	
54.	Valentin Humbel	H85 ua	4288	16	
55.	Caroline Mennet	D50	4273	9	
56.	Lina Suwald	DAL ua	4251	5	
57.	Roland Hunziker	H75	4180	6	
58.	Markus Lerjen	HAK ua	4129	6	
59.	Eldrid Hågård Aas	D50	4042	6	
60.	Marcel Birrer	HAK ua	3908	7	
61.	Alois Huser	H65	3858	6	
62.	Steve Kirk	H65	3798	5	
63.	Thomas Huber	H55	3777	4	1
64.	Käthi Burkhard	D60	3717	6	

Rang	Name	Kategorie	Punkte	Anz. Läufe	Siege
65.	Sigurd Schneider	H16	3697	9	
66.	Martin Burkhard	H60	3696	7	
67.	Jonas Hurter	HAK	3442	5	
68.	Simon Buser	H18	3194	4	
69.	Ursula Buffat	DAK	3185	7	
70.	René Baumgartner	H50 ua	3131	7	
71.	Anita Baumgartner	D50 ua	2960	5	
71.	Michel Buffat	HAK	2960	5	
73.	Nicole Schmid	D35 ua	2876	3	2
74.	Jasmin Mennet	DAM ua	2619	3	1
75.	Achilles Humbel	H65 ua	2526	3	
76.	Thomas Schneider	H60	2396	4	
77.	Dorothea Merkli	D35 ua	2289	3	
78.	Laura Dauwalder	D12	2242	4	
79.	Margrit Gerritsen	D55	2130	3	
80.	Vreni Traub	D70 ua	1904	4	
81.	Ryan Bischofberger	OK	1641	2	
82.	Patrick Zehnder	H55	1594	3	
83.	Mara Erne	DAK ua	1552	2	
84.	Peter Dauwalder	H55	1496	2	
84.	Max Haerden	H10	1496	2	
86.	Beatrice Schilling	DAK	1458	2	
87.	Marianna Sempert	DB	1307	4	
88.	Britta Venatier	OK/OM	1276	2	
89.	Sonja Amstutz	DAK ua	1232	2	
90.	Wolfgang Zesch	OM	965	1	

Rang	Name	Kategorie	Punkte	Anz. Läufe	Siege
91.	Elin Erne	DAL	924	1	
92.	Anna Suwald	OM	903	1	
93.	Robin Mennet	OL	843	1	
94.	Nadine Buffat	DAK	760	1	
95.	Barbara Buser	D50	746	1	
96.	Jacqueline Keller	D60	726	2	
97.	Robin Dauwalder	H18	720	1	
97.	Judith Suter	D55 ua	720	4	
99.	Gilbert Projer	HAK	685	1	
100.	Andreas Brunner	HAK	618	1	
101.	Theres Brunner	DAK	588	1	
102.	Markus Schatzmann	HAK	582	1	
103.	Rainer Ludorf	HAK	565	1	
104.	Siv Elin Oedegard	DAM	552	1	
105.	Beat Steiner	OM	543	1	
106.	Rebekka Graber	D40	538	1	
107.	Urs-Snoopy Müller	H60	519	1	
108.	Lukas Schneider	H12	512	1	
109.	Christine Klockar	D45	478	1	
110.	Eveline Schneider	DAK ua	470	2	



Rang 1-10 der Clubmeisterschaft von links; es fehlt Johanna Purrer



Der frisch gebackene Clubmeister Urs Dauwalder im neuen Dress.



Etappe 1

Fr 14. Aug. 2026

Sprint

Stadt Baden

Etappe 2

Sa 15. Aug. 2026

Langdistanz

Baldegg-Horn

Etappe 3

So 16. Aug. 2026

Mitteldistanz Tüfels-

Chäller-Baregg; Jagdstart



OK und Funktionsträger:

Laufleiterin: Flavia Näf

Technik: Nik Suter

Infrastruktur: Armin Steiner

Breitensport: Therese Achermann

Festwirtschaft: Thomas Sommer

Kinderhort: Rebekka Graber-Suter

Start: Jonas Hurter

Ziel: Urs mit Familie Dauwalder

Sponsoring: Ruth Humbel & Flavia Näf

Bahnlegung / Kontrolle:

• E1: Arno Schneider / Steve Kirk

• E2: Véro Renaud Humbel / Peter Gribi

• E3: Siri Suter / Dominik Humbel

Küche: Achilles & Brigit Humbel

Pommes frites: Andrea Bossi & Martin Oppliger



Wettkampfbereich mitten in der Stadt
bei der Sportanlage Aue



Ideal mit ÖV erreichbar



Zeltplatz beim Wettkampfbereich



Abwechslungsreiche Wettkampfbereiche



Täglich diverse Einsteiger-Angebote



Family-O-Day am Samstag mit
diversen Attraktionen

Weitere Informationen:



www.3days.ch



Nik Suter

info@3days.ch



Vielen Dank, dass du dich als HelferIn meldest:

Flavia Näf

flavia.naef@bluewin.ch; 079 470 97 58

**Kuchenauftrag - Vielen Dank für Deinen
Beitrag zum Kuchenbuffet:**

Thomas Sommer

thomas.sommer@bluewin.ch

Danke

Vielen Dank an unsere Hauptsponsoren...

CONCORDIA

Am
nichtigen
Ort.ch



Aargauische
Kantonalbank

SWISSLOS

grieder sport
Ausdauernd gut.
Laufend da.



Regionalwerke
Baden

RENOVUM AG
Baden



Twerenbold
Reisekultur, die inspiriert

...und Co-Sponsoren