showposten 1/2013

die Klubzeitschrift von bussola ok

inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Longjogg	4
Asiago	6
OL Lager Ungarn	7
Frühlingslager	12
Eine Begegnung der speziellen Art	14
Orienteerig goes mountaineering	15
Klubweekend Tessin	19
Living in a Bee Teil 2	22
Aargauer 3 Tage OL	24
Konfetti	25
Selektionen	25
Klubmeisterschaft	26

Redaktionsschluss Showposten 2/2013: 26.08.2013

Editorial

Nach einer ganzen Weile meldet sich die Showpostenredaktion wieder zurück. Und wie! Im letzten halben Jahr ist einiges geschehen und dies sieht man an den vielen spannenden Berichten.
Damit die nächsten Ausgaben auch wieder einen interessanten Inhalt zu bieten haben, bin ich froh um Berichte inkl. schönen Fotos. Ich bin überzeugt, dass ihr viele tolle OL-Erlebnisse haben werdet im Sommer resp. Herbst, lasst doch die bussola-Gemeinschaft daran teilhaben.

Der neue Vorstand hat bereits erste Neuerung gemacht. Beispielsweise das Klubweekend im Tessin über Auffahrt. Es war ein riesen Erfolg.

Mättu macht auch in diesem Jahr die ganze Welt unsicher. Er hat auch erfahren, dass trotz unzähligen Stunden in allen möglichen Wälder auch ihn immer wieder Sachen überraschen können. Lese selbst was er zu berichten hat.

Die Klubmeisterschaft ist auch schon wieder lanciert. An den verschiedensten Läufen wurde schon fleissig Punkte gesammelt. Im August werden dann allen helfenden am Aargauer 3 Tage OL Punkte vergeben.

Ich wünsche allen viel Spass beim Lesen der neuen Ausgabe, sowie einen schönen, erlebnisreichen und super Sommer.

Regu

Das neue bussola-Jahr wurde mit einem Longjogg bei Thomas in Schafisheim lanciert.

Regu

Am Dreikönigstag luden Marco und Maja zum ersten Longjogg ein. Als sich alle trainingshungrigen und von der Grippe verschonten den Bienenweg gefunden hatten, präsentierte Marco sein extrem ausgeklügeltes System von verschiedenen zu laufenden Routen. So ganz nach dem Prinzip, dass zum Schluss alle gut trainiert haben und zufrieden sind. Als klar war, dass alle mit dem Auto zum selben Startpunkt fahren erklärte er noch ausgiebig die Entstehung dieser Gegend durch die Gletscher etc. ;)

Vom Homberg zurück nach Schafisheim war unserer Strecke. Das Wetter war nicht so der Hammer, hätte aber schlimmer sein können. Die Aussicht mussten wir uns trotzdem ausgiebig vorstellen, denn der Nebel war dicht.
Nach der Hälfte wurden wir durch Maja verpflegt. Der eine oder andere hatte etwas zu fest zugeschlagen und hatte danach mit einem zu vollen Bauch zu kämpfen. Nichts desto trotz konnten wir das Kräftemessen nicht lassen. Der letzte Aufstieg wurde mit Vollgas genommen. Alles um Ruhm und Ehre.

Nach getaner Arbeit verwöhnten uns Marco und Maja mit vielen Spagettis und den dazugehörenden Saucen. Auch dem schärfsten Öl wurde getrotzt. Irgendwann kommt jeweils der Zeitpunkt wo es einem Heimwärts zieht und so die gemütliche Runde beendet.

Es war ein super Training mit viel Gelegenheit zu plaudern. Es hatte für jeden etwas dabei und das Tempo wurde auch angepasst. So macht es Spass! Vielen Dank an Marco und Maja für die Organisation dieses gelungenen Events.

Asiago

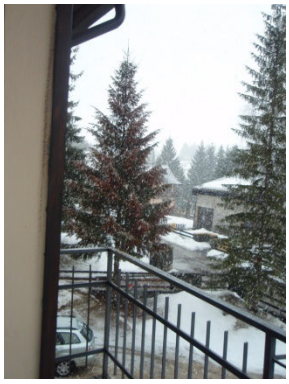
Ein OL Trainingslager ist immer wieder eine gute Sache, vor allem wenn der Winter langsam aber sicher vom Frühling verdrängt wird. Was es heisst wenn dem nicht so ist, habe ich in diesem Februar erlebt...

Regu

Als ambitionierter Nicht-Kader Athlet ist es wichtig seine begrenzten Möglichkeiten an O-technischen Trainings optimal zu nutzen. Deshalb entschied ich mich mit einer kleinen Trainingsgruppe Anfang April nach Asiago (Italien) zu reisen um in relevantem Gelände für die WM 2014 zu trainieren und generell an meinen technischen Fähigkeiten zu arbeiten.

Es kommt ja bekanntlich anders als man denkt...

Wir waren uns bewusst, dass es noch das eine oder andere Training im Schnee geben würde, aber dass es noch bis zu 70cm Schnee in den Wäldern lag, hatten wir nicht erwartet. Die Sprinttrainings konnten wir durchführen, aber auch da galt es die Schneearme Route zu wählen, resp. die starken Beine wenn ein Park durchquert und viel Schnee gestampft werden musste.



An Stelle eines Trainingslager wo das O im Mittelpunkt stand, wurden das L, M und U immer wichtiger:

L (Laufen)
Die Physis kam definitiv nicht zu kurz bei Dauerläufen auf den gepfadeten Strassen oder auch im Schnee, wie auch mit Krafttraining oder Schwimmen...

M (Mental)
Die Herausforderung immer noch bei guter Laune, Zuversicht und Trainingshunger zu verweilen, war bei diesen Bedingungen riesig.

U (Umfeld)
So viele Spiele wie in dieser Woche habe ich wohl noch nie in meinem Leben gespielt ;)

OL Lager Ungarn

Erlebnisse vom OL-Lager in Bugac mitten in der Puszta. Im Rahmen des Partnerschaftsprojekts von Bussola ok, dem OL Verein von Szeged in Ungarn, verbrachten wir mit Jugendlichen aus verschiedenen OL-Vereinen aus dem Aargau eine tolle Woche

versch. Teilnehmer

Freitag 12. April 2013

Am Freitagmorgen galt es früh aufzustehen. Bereits um 8.00 Uhr trafen wir uns als 19-köpfige Gruppe- 4 LeiterInnen und 15 Jugendliche aus verschiedenen Aargauer OL-Vereinen - am Basler Euro Flughafen. Nach dem Einchecken und dem üblichen Warten begann das Abenteuer „Ungarn" bereits mit einem holprigen Flug wegen des starken Windes in Budapest. Von der Stadt Budapest bekamen wir bloss den Flughafen zu sehen. Vor dem Gebäude erwartete uns bereits der Chauffeur für die rund zweistündige Weiterfahrt. Wir fuhren an unzähligen Feldern und kleinen Dörfern vorbei, natürlich alles flach, so dass wir bereits nach wenigen Minuten den Überblick verloren und sich die Dörfer zu wiederholen schienen. Das Abenteuer-Feeling wurde verstärkt, als der etwas in die Jahre gekommene Bus schliesslich auf einen Feldweg einbog und nach 20 Minuten die Unterkunft erreichte. Die idyllische und abgelegene Unterkunft war früher ein Landwirtschaftsbetrieb und gehört heute der ungarischen Umweltorganisation Csemete.

Vor Ort wurden wir sehr herzlich vom ungarischen Leiterteam empfangen. Die Zimmerzuteilung war rasch geklärt: Im grossen 25-Betten Raum hatte es genügend Platz für alle. Nach den ersten Eindrücken durften wir uns bereits für das Mittagessen auf dem überdachten Sitzplatz vor der Küche hinsetzen. Auf den Tischen standen mehrere gefüllte Suppentöpfe bereit. War das nun die Vorspeise oder der Hauptgang? Um später ja nicht hungern zu müssen, schöpften die meisten gleich zweimal. Der folgende Hauptgang mit Reis, Mais und gefüllten Poulletbrüstchen sättigte dann aber alle mehr als genug.

Das Wetter zeigte sich von der freundlichen Seite, die Temperatur betrug geschätzte 20 Grad. Unser Lagerhaus stand mitten in einem Naturschutzgebiet. Wir begaben uns gleich zu Beginn des Nachmittags auf einen Spaziergang und bekamen eine Einführung in die Welt der dort lebenden Pflanzen und Tiere. Andrea konnte uns zum Glück die Informationen laufend auf Deutsch übersetzen. Aus dem Spaziergang wurde dann ein Jogging über kleine Sandhügel, zurück zur Unterkunft. Das Nachtessen war eine weitere typische ungarische Speise: Knödel mit Aprikosen- und Zwetschgenfüllung. Mit diesem feinen Essen endete der erste eindrucksvolle und interessante Tag.

Sophie Hauller

Samstag, 13. April 2013
Nachdem sich alle Teilnehmer aus den knarzenden Betten geschält hatten, gab es ein reichhaltiges und leckeres Frühstück, draussen in der Sonne. Nachdem sich alle mehr oder weniger pünktlich bereit gemacht hatten, ging es los zur ersten Etappe des Kisbakter Kupa's. Dieser Cup wurde extra für dieses Projekt organisiert. Verschiedene Läufer aus der Umgebung, auch von dem SZVSE (Verein der ungarischen Läufer, die auch im Sommer in die Schweiz kommen), nahmen daran teil. Das Gelände war flach, es hatte viele Sandwege und Sandhügel (die das Laufen erschwerten) und auch Dornengestrüppe, welche besser zu umlaufen waren. Die Bahnen waren sehr spannend und für unsere Verhältnisse eher schwer. Die Schweizer machten in diesem speziellen Gelände auch den einen oder anderen Fehler.
Nach dem Wettkampf gab es einen leckeren Lunch. Am Nachmittag fuhren wir nach Kiskunhalas. Dort konnten wir duschen. Das war super, auch wenn die Hälfte des Wassers neben der Duschkabine landete.
Anschliessend fand eine Konferenz zu unserem Projekt statt. Die Trainer stellten gegenseitig die schweizerische und die ungarische Nachwuchsförderung vor. Im ersten Teil waren die Jugendlichen dabei, danach durften wir uns in die Stadt absetzen, während die Konferenz weitergeführt wurde.
In der Stadt assen wir eine leckere Glace und füllten unsere Futter- und zum Teil Biervorräte in einem Spar wieder auf. Danach gab es in Kiskunhalas Abendessen, nämlich Schnitzel, Kartoffeln und Reis.
Mit gefüllten Bäuchen fuhren wir zurück nach Bugac in unsere Unterkunft. Wir durften noch Tee trinken. Schon bald war Bettruhe.

Eveline mit Silas und Cyrill

Sonntag, 14.04.13
Nach einem reichhaltigen Frühstück haben wir uns an die zweite Etappe des Kisbakter Cup gewagt. Der Lauf fand auf einem anderen Teil der Karte im gleichen Wald wie am Samstag statt und bot wiederum viele Möglichkeiten, sich zu verirren. Die heissen Temperaturen und das sandige, offene Gelände brachten alle Teilnehmer schön ins Schwitzen. Doch die Mühen der zwei Tage lohnten sich und somit wurden einige Schweizer mit Podestplätzen und tollen Preisen belohnt.

Zur Abkühlung gönnten wir uns eine leckere Glace. Nach einer gemütlichen Heimreise und einer erfrischenden Dusche durften wir unsere Fähigkeiten an einer Bauernolympiade unter Beweis stellen. Von Peitschenknallen, über Bogenschiessen, bis zu Baumstammbowling und Gummistiefelweitwurf war alles dabei.
Danach wurden wir alle mit einem leckeren Abendessen belohnt und liessen den Rest des Tages mit gemütlichem Poker- oder Gesellschaftsspiel ausklingen.

Lena, Rianne

Montag, 15.4.2013
Heute hatten wir das erste Training in Àgasegyhàza. Die Trainingsform war ein Linienlauf und alle kamen gut mit dem Gelände zurecht. Der Wald war neben einem Naturschutzgebiet und deshalb trafen wir diverse Tiere, darunter ein paar Blindschleichen und eine sehr grosse Eidechse.
Am Nachmittag ging es weiter in eine Wohnsiedlung, ausserhalb von Kecskemét. Dort hatten wir einen sehr anstrengenden Sprint unter klarem Himmel. Nach dieser Anstrengung fuhren wir noch in die Innenstadt, wo wir eine kurze Stadtführung bekamen und so etwas über die Geschichte von Kecskemét erfuhren.

Lorenz und Szabolcs

Dienstag, 16.4.2013
Wie jeden Morgen begrüsste uns die Sonne, als wir uns nach und nach zum Frühstück begaben. Da Eveline Geburtstag hatte, durfte das Geburtstagsständchen nicht fehlen. Anschliessend wurde ausgiebig gefrühstückt. Diesmal war die Carfahrt länger als gewohnt und so kamen wir durchgeschüttelt und gespannt auf das Kommende am Start an. Tázlár ist ein offenes Gebiet, das wegen seiner vielen Hügel und Mulden durchaus seine Tücken hat. Es gab ca. 5 Bahnen. Dass wir alle gemeinsam starten konnten, liefen zwei Personen eine Bahn. Das heisst jemand lief gegen den Uhrzeigersinn und jemand mit dem Uhrzeigersinn. Desto schneller man war, desto mehr Bahnen konnte man machen. Da wir in der Unterkunft zu Mittag assen, mussten wir leider schon bald wieder zurückfahren. Es war sehr schade, dass wir nicht mehr Zeit in diesem Gebiet hatten.
Kaum in der Unterkunft angekommen gab es schon Mittagessen. Es schmeckte wieder sehr gut.
Es gab keine grosse Mittagspause, da wir am Nachmittag einen Park OL mit den Kindern vom OL-Club Szeged hatten. Aber bevor wir diesen „Team-OL" bestritten gab es noch eine Führung durch den Park. Nach dem kurzen Überblick über den nationalhistorischen Gedenkpark durften wir das Rundgemälde anschauen. Es ist so gemacht, dass man das Gefühl hat, auf einem Hügel in einem Teil der Ostkarpaten zu stehen. Nach der Legende kamen an dieser Stelle die ungarischen Stämme aus dem Osten in das Karpatenbecken.
Nach der Besichtigung weiterer Sehenswürdigkeiten, unter anderem einem 3000 Jahre alten Mammutbaumstückes, machten wir uns parat für den Park-OL. Der Ungarische Team - OL ist anders als der uns bekannte Team-OL, dort startete jeder einzeln. (Ungarische Variante: jeder rennt alleine aber die Zeit der Teammitglieder wird zusammengezählt)

Auch bei diesem OL konnte man so viele Bahnen machen, wie man wollte. Nach dem OL gab es noch ein Gruppenfoto und die Teams wurden verkündet. Müde und um einige Dornenspuren reicher,

stiegen wir in unser Car und fuhren zu der Unterkunft.
Nach dem Nachtessen wurde nochmals für Eveline gesungen und es gab für sie noch einen Mikrowellenkuchen. Müde und gespannt, auf was uns morgen erwarten wird, gingen wir in unsere Betten.

Sophie und Nadine

Mittwoch 17.4.13

Heute machten wir uns nach dem Frühstück bereit um nach Szeged, der 5. grössten Stadt Ungarns zu fahren. Da wir für einmal kein OL- Training bestritten und es sehr warm war, konnten wir uns sommerlich kleiden. Immerhin 4 Personen liefen in den Hot- Pants zum Car, der uns in die Stadt brachte. Nach knapp 2 Stunden Fahrt kamen wir in Szeged an. In einem ehemaligen Schulhaus konnten wir unsere Rucksäcke deponieren und verschiedene ausgestopfte Tiere betrachten bevor wir an einer Stadtführung teilnahmen. Wir besichtigten den Dom, erklommen einen Wasserturm, erfuhren viel Interessantes über die Stadt und sammelten wichtige Informationen für das am Nachmittag bevorstehende Spiel Land und Leute. Nach dem wir ins Schulhaus zurückkehrten assen wir zum z'Mittag Wienerli im Teig. Bald darauf tauchten die Ungaren auf und es wurden die Gruppen für das Spiel bekannt gegeben. Mit einem Stadtplan liefen wir in Ungarisch und Schweizer gemischten Gruppen verschiedene Posten an bei denen wir Fragen über Ungarn beantworten mussten. Nach dem Spiel hatten wir noch ein wenig Freizeit in der Stadt bevor wir zu unserer Unterkunft zurück fuhren. Dort assen wir ein feines z'Nacht und gingen einige Stunden später ins Bett.

OLG Suhr (Jasmin und Carmen)

Donnerstag, 18.4.2013

Am Donnerstag gingen wir nach Bòcsa ein Höhenkurventraining machen. Es gab fünf Bahnen eine lange (7.3 km), eine mittlere (5.7 km) und eine kurze (4 km). Die Karten waren reduziert, also nur Höhenkurven und Dickichte waren drauf, wenn jemand nicht sicher war durfte er aber auch eine normale Karte mitnehmen. Das Training war sehr interessant, doch leider hatte fast niemand genug Zeit oder verirrten sich in diesem extrem schweren Gelände. Nach dem Training fuhren wir zurück zum Csemetehof, wo bereits das Essen bereit stand. Nach dem Essen durften wir dann endlich duschen gehen, diejenigen die vor der Dusche warteten, durften helfen das Gemüse zu schneiden, das später in das Essen rein kam. Zum Abendessen sollte es nämlich Pörkölt geben, eine ungarischer Fleischeintopf. Als wir fertig geduscht hatten, wurde uns gezeigt wie man nun schlussendlich das Pörkölt zubereitet und gleich darauf mussten wir schon wieder los um eine Pferdeshow zu besuchen. Die Pferdeshow war lustig, doch die beste Unterhaltung boten nicht die Pferde sondern ein Esel, der auch in die Show mit einbezogen wurde. Nach der Pferdeshow durften wir uns noch ein bisschen auf dem Bauernhof umschauen und alle andern Tiere anschauen.

Dabei begegneten wir wieder dem grossen weissen Hund, den wir Knut nannten. Knut begleitete uns zurück zum Hof, wo wir darauf warteten, dass das Pörkölt fertig wurde. Am Abend, kurz bevor das Essen fertig war, kamen dann noch die OL-Läufer aus Szeged. Wir assen gemeinsam und unterhielten uns, oder spielten miteinander. Alle hatten Spass zusammen und der Abend gefiel uns sehr.

Csenge & Csaba

Freitag, 19.04.13

Schon war der letzte Tag des Lagers angebrochen. Nach dem Kofferpacken und dem letzten Sonnentanken stiegen wir ein letztes Mal in unser geliebtes Büssli. Nach zwei Stunden wehmütiger Fahrt durch die ungarische Puszta kamen wir am Flughafen an. Dort hiess es dann Abschied nehmen vom warmen, sonnigen Ungarn. Als es dann auch noch Lorenz ins Flugzeug geschafft hatte, konnten wir den Rückflug antreten. Im kalten, nassen Basel angekommen, machten wir uns alle erschöpft, aber glücklich auf den Weg nach Hause.
Lena, Rianne

Hier, in Vaumarcus, ist Marcus!

Patrick Zehnder (OLG Cordoba)

37 Jungen und Mädchen aus den drei Ostaargauer Klubs, bussola ok, OLK Fricktal und OLG Cordoba, verbrachten die dritte Aprilwoche im waadtländischen Vaumarcus. Zwölf Leiterinnen und Leiter sowie eine schlagkräftige fünfköpfige Küchenequipe sorgten einerseits für orientierungstechnische Fortschritte. Anderseits standen auch Sport und Spiel auf dem Programm. Dafür war die Anlage „Le Camp" direkt über dem Neuenburgersee mit seinen Sportplätzen und dem benachbarten Wald bestens bestückt.
Nach der rund zweistündigen Anreise in Kleinbussen und dem Lunch stand im „Bois de Seyte" ein Linienlauf für die Fortgeschrittenen oder ein geführter Kartenmarsch auf dem Programm. Die Teilnehmer zwischen acht und 27 Jahren genossen nicht nur den Wald, sondern freuten sich auch am zweiten schönen Frühlingstag des Jahres. Der Abend war dem Lagermotto „Wo ist Marcus?" in Anlehnung an den Namen des Lagerorts Vaumarcus gewidmet. Marcus wurde gefunden, mehrfach. Wer daran zweifelt, frage die jugendlichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Nach dem ersten Frühstücksbuffet stand die tägliche Französischlektion an. Der Kompass heisst ‚la boussole', der Wurzelstock ‚la souche' und eine Suchaktion ‚un (petit) Schnitz'. Die zwei Trainings am Dienstag fanden im „Serroue" oberhalb von Peseux im schönen Kanton Neuenburg statt. Am Morgen hiess es „Kompass beachten" (siehe Kartenbeispiel), was am Nachmittag beim Partner-OL gleich nochmals geübt wurde. Dank des feinen Essens hatten alle genügend Energie für das Fussballspiel, Versteckspielen und auch für die Trainings. Die abendlichen Zusammenkünfte waren auch immer mit einem Dessert garniert.

Am Mittwoch ging es im „Plan du Bois" auf einen Vielposten-OL – wie alle Tage über verschiedene Distanzen und angepassten Leistungsklassen. Der OL-freie Nachmittag führte die einen zum Minigolf nach Neuenburg, andere ins Schloss Grandson und die dritten auf den „Creux du Van". Die letztgenannte Gruppe marschierte auf über 1400 Meter nochmals zwei Stunden durch den Spätwinter und kam mit einigen Rutschpartien auf dem nassen Hosenboden voll auf die Rechnung. Die Aussicht von der Felsarena in die Schlucht der Areuse war atemberaubend. Der Nacht-OL, wiederum im „Bois de Seyte", wurde in alters- und geschlechtsgemischten Dreiergruppen gelaufen.

Die donnerstägliche Lagermeisterschaft im „Bois de Devens" bot alles: Feinorientierung, Routenwahl, Kompasseinsatz, Abschätzen von Steigungen und natürlich noch einmal schönstes Frühlingswetter. Die Temperaturen liessen nach dem Lunch mit Blick auf den Neuenburgersee und die Freiburger Alpen ein Nickerchen im Freien zu. Nach dem Effort vom Morgen gingen die meisten das VFF-Training vom Nachmittag gemütlicher an. Für die Aufgabe die richtige Strategie. „Viele, fehlende und falsche Posten" waren anzulaufen und richtig zu deuten. Der Bunte Abend war als Marcus-Verleihung gestaltet. Abgesehen von drei Marcus-Auszeichnungen gab es für den „Fresssack der Woche" eine kulinarische Belohnung.
Der Wetterwechsel vom Freitag machte das intensive Einlaufen nötiger denn je. Das „Fliegerlied" mit all seinen Figuren und Verrenkungen tat täglich seine Dienste. Anfänglich brauchten wir die Unterstützung auf dem Autoradio. Doch schon bald sangen alle kräftig mit. Die Zuhausegebliebenen machen sich hier kundig: http://www.youtube.com/watch?v=WS8YQK6x9BM.

Am Freitag war zweimal der „Bois de Seyte" angesagt: am Morgen mit einem Grob-Fein-OL und am Nachmittag mit einer rasanten Staffel.
Beim Seetaler OL am Samstag, der mit der Karte „Lütisbuech" ausgetragen wurde, konnte alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Lagers das Lagergeschenk gleich benützen. Die feinen Laufhandschuhe waren eine Wohltat beim garstigen Regenwetter.

Eine Begegnung der speziellen Art

Mättu

Wenn ich im Norden OL mache, dann hoffe ich natürlich immer unterwegs mal einem Elch zu begegnen, denn für mich sind das sehr faszinierende Tiere. Zum Beispiel das elegante dahingaloppieren, es sieht so gemächlich aus, ist aber blitzschnell. Bis jetzt war es aber immer so, dass ich bestimmt keinen Elch gesehen hatte, wenn ich vorher daran gedacht habe, sondern ausgerechnet dann, wenn ich es am wenigsten erwartet hätte.

So war es auch letzte Woche im Trainingslager in Finnland: Während einem schnellen Training kam ich im Postenraum etwas ins straucheln, befand mich ca. 50 Meter neben dem Posten und stach durch ein paar Büsche in einen Sumpf hinaus als es plötzlich vor mir raschelte. Elch konnte das keiner sein, viel zu klein. Da! Ein Pelziges Wesen, ein Dachs? Und da, noch eins, nein, drei! Hä, was ist das? Die Pelzkneuel waren etwas grösser als eine Katze und huschten wenige Meter vor mir durch die Heidelbeeren.
Und dann plötzlich, schwupps, zwei der drei hüpfen an einen Baum und fangen an, diesen hinauf zu klettern. Erst dann realisierte ich, was ich da vor mir hatte, brauchte aber eine ganze Weile, bis ich meinen Augen trauen konnte und mich von meinem Schock erholt hatte...

Bären! Bärenbabies! Die dunkeln, funkelnden Augen, die runden, pelzigen Ohren, das Fell, das vermeintliche Lachen in ihren Mundwinkeln. Die Geschwindigkeit, mit der sie den Baum hinauf rannten. Diese pelzigen Dinger waren einfach süss! Aber halt, ich war ja nicht im Zoo, ich sass nicht vor dem Fernseher... Schnell kam ich auf die Idee, dass irgendwo bestimmt noch Mamabär herumstreicht, also machte ich so schnell wie möglich rechts um kehrt und ab in die Richtung, von wo ich gekommen war.
Ich wusste echt nicht, was ich jetzt tun sollte. Das Training abbrechen, zurückgehen und sagen, dass ich drei Bären gesehen hatte? ja, klar... Man würde mir das bestimmt glauben! Also wartete ich auf den nach mir gestarteten Dani (Hubmann) und berichtete ihm von meinem Erlebnis, er liess sich jedoch nicht aus der Ruhe bringen und rannte einfach weiter. Ich hängte mich eine Zeitlang in seinen Windschatten, konnte mich aber überhaupt nicht auf den OL konzentrieren. Hinter jedem Busch vermutete ich einen Bären, bei jedem Rascheln drehte ich mich um und hatte fast ein bisschen Verfolgungswahn.

Nach mehr gesuchten als gefundenen Posten im Ziel erfuhr ich von Dani, dass er plötzlich von den Seite angebrüllt wurde. Dies liess ihn aufhorchen und seinen Blick in diese Richtung schweifen um zu erkennen, dass da ein wütender grosser Bär auf sich aufmerksam machte. Dani wusste nichts besseres als zurückzuschreien! Zum Glück war das die richtige Reaktion, denn der Bär drehte sich ab und zottelte davon. Als dann auch noch Chlai (Matthias Kyburz) von einer Bärensichtung erzählte, war ich fast ein bisschen froh, dass ich nicht der einzige war, denn eben, wer hätte mir diese Geschichte wohl geglaubt...

Orienteering goes mountaineering

Ein Beispiel wie OL-Läufer den Winter verbirngen.

Irene53

O-Läufer versuchen sich immer wieder in anderen Sportarten, suchen neue, spannende und auch anstrengende Herausforderungen.

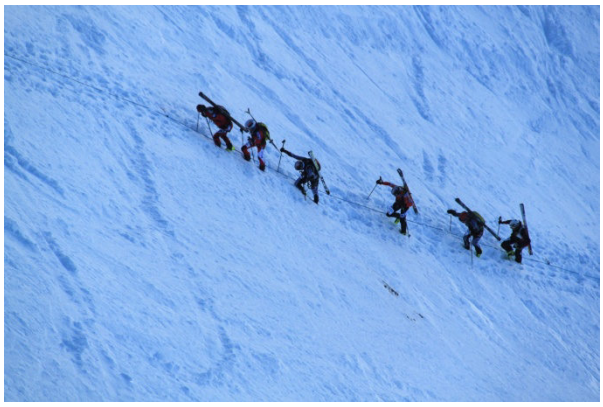
Mättu und Willi nehmen am Skitourenskirennen 3 D anfangs März teil, ausgetragen in Les Diablerets, bestehend aus drei verschiedenen Etappen und verteilt auf drei Tage (Freitagabend bis Sonntag).
Die Disziplinen sind:

Vertical Race 4.5 km, 760 m Steigung,
Diabolique 29 km, 3000 m Steigung
Sprintstaffel 2x à 1800m, 85 m Steigung

Das ganze zählt als Teamwettbewerb.

Vorbereitung

Die Vorbereitung ist das A und O eines solchen Wettkampfes.
Das Material wurde schon Tage im Voraus bereit gestellt. Alles möglichst leicht, ganz nach dem Motto: Kein Gramm zu viel wird den Berg hinauf getragen.
Ein gemütliches Hotel, mitten im Dorf und in Gehdistanz zur Arena wurde als Bascecamp gewählt.
Als Betreuerinnen werden Karin und ich ‚angeheuert'.



Der Wettkampf

Vertical Race:
Die meisten Teilnehmer waren in leichte Skidresses, so wie wir sie vom Langlauf kennen, gekleidet. ‚Alle diese Typen müssen aber schnell sein', dachte ich so bei mir und schielte da auf Mättu und Willi.

Während des Rennens wurde schnell klar, dass die meisten ‚schnellen Dresses' langsamer sind wie sie aussehen!
Mättu läuft ein gutes Rennen, kommt als 5. ‚Overall' ins Ziel. Da dieses Rennen gleichzeitig noch eine Vertical SM ist, gewinnt er in der Kategorie Elite die Silbermedaille. Willi läuft auch stark. So sind die beiden in der Gesamtwertung auf dem 9. Rang anzutreffen.
Die beiden Männer sind zufrieden.
Nach dem Nachtessen und der Rangverkündigung findet im WKZ das Briefing zur Diabolique statt.

Die Strecke wird vom OK-Chef erklärt, mit ganz neuen Fotos wird auf Situationen am Berg, auf aktuelle Schwierigkeiten, Gefahren und Vorsichtsmomente hingewiesen.
Der warmen Witterung wegen wird der Start auf 06.30 Uhr vorverschoben.

Diabolique-day:
Für die ‚teuflischen Bussolaner' ist bereits um 5 Uhr Tagwache, ein improvisiertes Frühstück wird in meinem Zimmer eingenommen.
Abmarsch um 05.45 Uhr zum Startgelände, dunkle Nacht, Nebel. Ich begleite die beiden. Es ist bitterkalt!
Die Startvorbereitungen laufen ziemlich gleich ab wie bei einem OL. Die unterschiedlichsten Rituale bekomme ich zu sehen, eingelaufen wird auch (vor allem die Spitzenläufer und –teams).
Pünktlich um 06.30 Uhr, ein Schuss, Massenstart und das Abenteuer Diabolique ist im Gang!

Ich stehe an der Strasse, ca. einen Kilometer von der Startlinie entfernt. Ein imposantes Erlebnis! Die Hälfte des Feldes rennt durch das Dorf. Für zu viele ist das vermutlich etwas gar schnell!

Bis zu meinem nächsten Einsatz ziehe ich die wohlige Wärme in meinem Bett vor.
Karin und ich sind für die Zwischenverpflegung auf dem Col du Pillon verantwortlich. Unsere beiden Cracks halten sich an die Marschtabelle und überqueren die Passstrasse wie geplant um 08.15 Uhr. Nicht einmal die Hälfte des Rennens ist absolviert! Die Pièce de Résistance steht noch bevor; ein erneuter Aufstieg!

Das Glück für uns Betreuerinnen: Nach getaner Arbeit lassen wir uns mit der Seilbahn auf den Gipfel (Botta /Sex Rouge) transportieren. Während der Fahrt inspizieren wird die Route. Die bergwärts laufenden Läufer wirken wie Ameisen, die auf einer schön angelegten Spur zielstrebig dem Berg entgegen eilen.

Auf dem Gipfel sind Sightseeing und Frühstück mit Aussicht angesagt.

Schon bald einmal tauchen die Spitzenteams auf. Die Skier sind auf dem Rucksack aufgebunden. Applaus, Verpflegung, unterstützende, ja aufmunternde Worte, auch etwas mitleiden ist erlaubt. Wir warten auf unser Team!
Und schon bald sind auch Mättu und Willi da! Super ☺! Die Stimmung der beiden ist hervorragend, der Spassfaktor noch immer gross. Am Verpflegungsstand liegen Bananenstücke, Schokolade, Riegel. Ebenfalls wird Tee ausgeschenkt.

Die leeren Flaschen werden aufgefüllt, mehr Gel eingepackt und schon geht's weiter. Heja!

Unterdessen wird bekannt, dass wegen der Lawinengefahr die Abfahrt nach Les Diablerets unmöglich ist. Die Strecke wird original bis zum höchsten Punkt der Strecke weiter geführt. Anstelle der geilen Abfahrt ins Tal werden den Athleten noch eine Portage (zu Fuss, die Ski werden auf den Rucksack aufgebunden) im felsigen Gebiet, Abfahrten auf der Skipiste und ein letzter giftiger Anstieg vom 150 m zum Ziel neben der Seilbahnbergstation vorgesetzt.

Wir warten, feuern schon die ersten Teams im ‚Zielaufstieg' an. Auch versuchen wir draussen in der Bergwelt unsere Helden am Abfahrtsstil zu erkennen. Ein schwieriges Unterfangen.

Und dann, sie kommen! Den letzten Aufstieg meistern sie bravourös und erreichen nach 4 Std. 38 Min das Ziel. Eine knappe Stunde mehr als die Sieger brauchten die beiden. Und dies sind immerhin die aktuell amtierenden Welt- und Europameister Dennis Brunod / Franco Collé aus dem Aosta Tal.

Glücklich die unbekannte Herausforderung gemeistert zu haben, strahlen die beiden mit der Sonne um die Wette.

Nicht für lange Zeit, es geht mit der Gondelbahn zurück ins Tal. Erholung hat oberste Priorität.

Staffel (Super Relais)
2x à 1800m, 85 m Steigung

Sonntagmorgen, noch müde im ganzen Körper und ein Sprintrennen, d.h. jeder Athlet hat 2x 1800m mit je 85 m Steigung, einer Portage zu bewältigen.

Massenstart, 30 Teams starten gleichzeitig.
Ich stehe oben auf dem Berg, am Ende der Portage. Hei,ei,ei! Voll Gas wird den Hügel hinauf gekämpft, oben angekommen, die meisten der Teilnehmer im ‚dunkelroten Bereich' heisst es Skier anschnallen und ins Ziel hinunter donnern!

Skier anschnallen ist mit dem Hightech material nicht soooo einfach. Und wenn dann noch die Übung fehlt, werden die gewonnen Positionen (Plätze) wieder zu Nichte gemacht.
Auf der zweiten Runde passierte Willi ein kleines, aber doofes Missgeschick. Das Fell klebte an einem Ski nicht mehr so gut. Es ging bei einem heiklen Ausweichmanöver hinaus in den Tiefschnee verloren. Mit viel Krafteinsatz kämpfte Willi weiter.
Irgendwo im Mittelfeld wurde diese Staffel beendet.

Spassig war es für die Athleten!
Den Teamwettkampf beendeten die beiden auf dem 13. Rang, klassiert waren deren 45.

Mättu wusste nach Abschluss der Staffel, dass er jetzt die schnellen Tourenski mit dem Kompass und der Karte tauschen wird. Der Fokus ist auf die OL-Saison mit all ihren Herausforderungen und Höhepunkten gerichtet.

Willi lässt es sich nicht nehmen noch weit in den Frühling hinein mit den Skiern in den Bergen viele schöne Bogen in die Pulverhänge zu ziehen.
Und zu guter Letzt wage ich zu behaupten: Es war die erste 3D-Herausforderung für Mättu und Willi; es werden noch mehrere werden!
Ich denke, wir als Betreuerinnen werden auch wieder mit von der Partie sein.

Klubweekend Tessin

Aan Auffahrt fand das Trainingsweekend in Arcegnio statt. Wandern, OL, Spiel und Spass standen im Fokus.

Csaba und Sämi

Donnerstag

Am Auffahrtsdonnerstag fing das Klubweekend an. Unsere Unterkunft lag im Tessin, im Campo Pestalozzi in Arcegno. Als alle angekommen waren, starteten wir mit einem Training. Dabei konnten wir das Gelände kennen lernen. Nach dem Training assen wir unseren selbst mitgenommenen Lunch. Wir waren etwa 35 Teilnehmer. Am Nachmittag gab es eine kleine Staffel. Das Alternativprogramm war ein Besuch auf den Inseln von Brissago. Die Staffel-Teams wurden ausgelost. Es waren 2-er Teams. Jeder musste 2 Strecken laufen. Es gab tolle Preise, die ersten erhielten viel Ehre, Ruhm und den Auftrag einen Bericht für den Show Posten zu schreiben. Die Zweitplatzierten erhielten Ehre, Ruhm und den Auftrag einen kleinen Bericht für die Homepage zu schreiben. Die Drittplatzierten bekamen nur Ehre und Ruhm. Für den 7., 8. und den 9. Rang gab es einen Sonderpreis. Sie durften das Geschirr des Abendessens abwaschen. Am Abend genossen wir ein feines Nachtessen zubereitet vom Koch des Campo Pestalozzis.

Rangliste 2 x 2er Staffel, 09.05.2013

		1.Str.	2.Str	3.Str.	4.Str.
1. Sämi Keller, Csaba Gerber	1.00.24	26.07	17.36	7.04	9.37
2. Regula Müller, Christoph Egli	1.00.47	28.39	14.08	8.34	9.26
3. Markus Gerber, Csenge Gerber	1.03.40	28.57	15.21	9.54	9.28
4. Rahela Brunner, Peter Käser	1.03.41	28.45	15.53	9.24	9.39
5. Michael Eglin, Fritz Rufer	1.03.42	23.48	18.29	9.03	12.22
6. Luca Zingg, Andrea Gerber	1.04.27	23.36	20.43	6.21	13.47
7. Anina Brunner, Irene Eglin	1.04.44	28.46	15.30	9.48	10.40
8. Lorenz Widmer, Andi Widmer	1.11.09	35.25	14.12	10.24	11.08
9. Jerome Käser, Fritz Steiner	1.19.01	24.45	31.44	7.45	14.47

Freitag
Am nächsten Morgen regnete es stark. Nach einem guten Morgenessen marschierten wir zum Trainingsort. Das Trainingsgebiet war der Wald, in dem letztes Jahr die MOM stattfand. Die Trainingsart hiess Down - Up- OL. Wir absolvierten die gleichen Bahnen wie letztes Jahr das Nationalkader. Nach dem

Training liefen wir zurück ins Campo Pestalozzi zum Mittagessen. Am Nachmittag liess der Regen nach und die Sonne zeigte sich wieder. Einige von uns unternahmen einen Ausflug nach Locarno, andere gingen wandern oder klettern oder blieben einfach bei der Unterkunft um Spiele zu spielen. Zum Nachtessen trafen wir uns in einem Grotto.

Samstag
Der Samstag brachte den Auftakt zum nationalen Weekend auf internationalem Terrain mit sich. Das erste Routenwahlproblem stellte sich den bussolanern bereits bei der Anreise nach Cunardo, südlich des Grenzüberganges Ponte Tresa. Die Fahrgemeinschaft in meinem Auto zog die Route entlang des Lago Maggiore, der Fahrt über den Monte Ceneri vor, eine gute Wahl! Die gemütliche Fahrt dem See entlang verlief ohne Stau und bot eine schöne Aussicht. Das Wetter im nördlichsten Zipfel von Italien zeigte sich auch von seiner besten Seite und so wurde zur optimalen Wettkampfvorbereitung der Regen- zum Sonnenschirm umfunktioniert. Die Infrastruktur vor Ort war einfach, einen OL-Ausrüster suchte man im fremden Lande aufgrund der Zölle vergebens, wäre in meiner OL-Box noch eine Rolle Tape gelegen, hätte ich auch den nicht vermisst.
Bald hiess es dann ab an den Start, dies brachte einige Höhenmeter mit sich. Kurz vor dem Vorstart konnten wir uns mit einer Musterkarte noch mit den Eigenheiten des Geländes anfreunden. Da der Sand in der Uhr für mich bereits am verrinnen war, konzentrierte ich mich aufs Ausserordentliche, in diesem Falle die Schützengräben. Glücklicherweise konnte ich auf das Hintergrundwissen unseres klubeigenen Oberst zählen, der mir die wichtigsten geschichtlichen und vor allem finanziellen Facts zu den Schützengräben näher brachte. Leicht nostalgisch inspiriert stürzte ich mich in den Kampf mit der Herren Elite Bahn. Der Hang durchsetzt mit vielen Gräben verleitete einige zu gröberen Schnitzern, wichtig war es vor allem den Posten auf der richtigen Höhe anzulaufen! Mir gelang dies bei den meisten Posten und da sich die Besten meiner Kategorie in Skandinavien aufhielten reichte dies für meine erste Top10 Platzierung in der neuen Kategorie. Ich war bei weitem nicht der einzige bussolaner dem dies gelang, für Anina reichte es bei den Juniorinnen sogar aufs Podest und so konnte sie als 2. einige Tessiner Spezialitäten entgegennehmen.

Den Abend liessen wir dann wieder im Campo Pestalozzi ausklingen, man traf sich ein letztes Mal zu einer Jass- oder Diskussionsrunde, bevor man sich mit Blick auf die Langdistanz zeitig ins Bett legte.

Sonntag

Da am Sonntag eine Langdistanz auf dem Programm stand, wurden die Startzeiten, mit Rücksicht auf die lange Heimreise, eher früh angesetzt. Wir mussten relativ früh aufstehen, da auch die Zimmer ordentlich zurück gegeben werden mussten. Das Wettkampfzentrum und die Wetterbedingung änderten sich über nacht nicht und so konnte man sich ohne Überraschungen auf den relativ langen Weg zum Start machen. Die Ausgangslage in der Elite-Kategorie präsentierte sich ein wenig speziell, denn die Streckendaten waren gewohnt lang, jedoch erhielten wir am Start nur eine A4-Karte mit Massstab 1:10'000, damit die Karte nicht überfüllt wurde, erwartete uns ein Kartenwechsel unterwegs. Auch sonst war es nicht keine typische Langdistanz, es hatte kaum lange "Riemen" und sondern extrem viele Posten, mein Kopf und auch meine Beine waren von Beginn an müde und so quälte ich mich durch die vielen Kilometer. Gegen Ende rächte es sich auch einige Verpflegungsposten ausgelassen zu haben, ganz zu schweigen vom vergessenen Energy Gel. So war ich im Ziel nicht primär enttäuscht, sondern hundemüde und hatte auch grossen Respekt vor der bevorstehenden Autofahrt zurück in den Aargau. Aufmunterung und Erholung verschafften mir die Pasta mitsamt charmanter Tessiner Bedienung in der Festwirtschaft. Mit Leidensgenosse Rey machte ich mich dann um ca. 15:00 Uhr auf die Heimreise. Der kleine Stau am Grenzübergang Ponte Tresa erachte ich im Nachhinein als "Peanuts" und so rollten wir bald auf der A2 Richtung Norden. Ich beauftragte den Co-Pilot mit der schwierigsten Routenwahl des Wochenendes, Gotthard, San Bernardino oder doch Lukmanierpass?

Die Staus an Gotthard und Bernardino wurden regelmässig am Smartphone überprüft, der Lukmanier stellte für uns eine grosse Unbekannte dar. Nach einigen Diskussionen und Expertenmeinungen aus eher abgefahrenen Autos entschieden wir uns, vom langen Lauf gezeichnet, zur konservativen Gotthardroute. Zwar mussten wir lange im Stau stehen, doch wir waren zu Müde um uns zu fest darüber zu ärgern und genossen die letzten Sonnenstrahlen im Süden.

Einen herzlichen Dank an Marco für die tolle Organisation.

Living in a Bee - Teil 2

a way of life - living in a bee
Das Partnerprojekt von bussola ok, der Stiftung für OL in Szeged (in Kooperation mit dem OL Verein SZVSE Ungarn) und Csemete (Umweltschutzorganisation - Ungarn) geht im August in die zweite Runde.

AndreaLiebe Bussolaner,

Unser Projekt, Living in a bee, ist zur Halbzeit angekommen. Nach unserem tollen Lager in Bugac, besuchen uns die OL Läuferinnen und OL Läufer aus Szeged.

Das Projektteam – Mäde, Edith, Markus, Peter, Valy und ich – bereiten das Programm für diese Woche vor. Da das Projekt nebst Sport auch das gegenseitige Kennenlernen fördert, kombinieren wir jeden Tag OL mit etwas Typischem aus der Schweiz. Das Erlebte wird am Samstag im Quiz „Land und Leute" getestet.

Am Donnerstag findet die Abschlusskonferenz in Zufikon statt. An diesem Abend werden wir das Projekt Revue passieren lassen. Zu diesem Abend sind alle herzlich eingeladen!

Auch am Samstag und Sonntag macht sich unser Bienenstock bemerkbar: beim Stand im WKZ kann man alles Wissenswerte über das Projekt erfahren und jeder kann sein Wissen auf einem Parcour zur Probe stellen.

Mehr Details könnt Ihr aus dem Programm auf der nächsten Seite entnehmen.

Die Jaccabombas sind herzlich zur Teilnahme am Lager eingeladen.

Anmeldungen bitte an Valy.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Contribution

bussola ok

Programm OL-Lager in Bremgarten vom 5. – 12. August 2013

Montag, 05.08.			
	Anreise		
Dienstag, 06.08.			
Aktivität OL	Training Rietenberg		
Kultur	Typisch Schweiz 1	Schlösser	Besuch Schloss Hallwil
		Seen	Hallwilersee
Mittwoch, 07.08.			
Aktivität OL	Training 1 Goldau Schutt	Training 2 Morschach	
Kultur	Typisch Schweiz 2	Berge	Ausflug auf den Stoss
			Wanderung auf Fronalpstock
Donnerstag, 08.08.			
Aktivität OL	Training 1 Maiholz	Training 2 Wagenrain Nord	
Kultur	Typisch Schweiz 3	Schokolade	Besuch Mohrenkopffabrik Dubler
		Sagen	Wanderung Freiämter Sagenweg
Spezielles	Abschlusskonferenz	Zufikon	mit Einladung der Bevölkerung Zufikon
Freitag, 09.08.			
Aktivität OL	Training Zopfhau		
	Aargauer 3 Tage OL	Sprint	Bremgarten
Kultur	Stadtführung Bremgarten		
Samstag, 10.08.			
Aktivität OL	Aargauer 3 Tage OL	Normaldistanz	Wagenrain Süd
Kultur	Quiz „Land und Leute“	Wer weiss mehr über die Schweiz?	
Sonntag, 11.08.			
Aktivität OL	Aargauer 3 Tage OL	Normaldistanz Jagdstart	Erdmannlistein

Aargauer 3 Tage OL

Vom 9.-11.August organisieren wir den Aargauer 3 Tage OL in Bremgarten. Die Festbeiz benötigt Eure Beiträge.

Edith

An den 3 Tagen möchten wir wiederum ein spezielles und grosses Kuchenbuffet anbieten. Wir sind auf euch als Kuchenbäckerinnen und natürlich auch Kuchenbäcker angewiesen.

Bitte melde mir (aweg14@bluewin.ch) was und wie viel Gebäck du mitbringst, damit ich mir einen Überblick verschaffen kann. Auch ohne Meldung, freuen wir uns an den Lauftagen über ein Gebäck.

Einfach, schnell, fein und beliebt:

Joghurtbecher-Blitzkuchen

Je ein Joghurtbecher
Mehl, Zucker, gemahlene Mandeln und Schokoladenpulver
1 Prise Salz
1 Päckli Backpulver
1 Joghurtbecher Rahm
1 Joghurtbecher Milch
2 Eier
Zusammen verrühren, in die mit Butter ausgestrichene Cakeform (26 – 28 cm Länge) geben und bei 180 Grad 55-60 Minuten backen.

Bereits jetzt herzlichen Dank.

konfetti

Was kann es schöneres geben, als ein kleines neues Leben!

Marco, Maja und Lisa

Oliver Thoma

Datum: 23. März 2013
Zeit: 20.59 Uhr
Grösse: 52 cm
Gewicht: 3460 g

Selektionen

An Selektionsläufen und einzelnen internationalen Wettkämpfen galt es für unsere Junioren- und Eliteläufer in dieser Saison bereits ernst.

Regu

Für die Elite begann die Saison schon im Januar mit dem Weltcupauftakt in Neuseeland. Der nächste Stopp an der Nordic Tour in Norwegen, Schweden und Finnland, sowie die Selektion für die WM sind ebenfalls bereits Geschichte. Zu Beginn lief es Mättu noch nach Plan. Doch während der Nordic Tour änderte sich dies allmählich. Und an den Selektionsläufen ging dann gar nichts mehr nach Wunsch, mit dem Resultat, dass er die Selektion für die WM (das erste Mal seit 2005) nicht schaffte.
Sämi bestreitet seine erste Elitesaison und hat dem entsprechend auch noch nicht die Ambitionen vorne mit zumischen. Erfahrungen sammeln ist angesagt und das nicht zu knapp.
Regu bestritt nicht das ganze Programm und liess die Selektionsläufe in Finnland aus.

In den Junioren Kategorien kämpften Anina und Rahela um einen Platz an der Junioren WM, was sie leider beide nicht erreicht haben.

Die Saison ist noch nicht zu Ende. Vor der Sommerpause steht noch die Staffel SM auf dem Programm und dann kommt ja noch der Herbst...

Klubmeisterschaft 2013

Das Prinzip und die Anlässe der Klubmeisterschaft 2013. Viel Spass beim Punkte sammeln!

Maja Schmid

Teilnahme (Klub-)Anlässe	Wettkämpfe
je 5 Punkte, max. 20 Punkte	*max. 33 Punkte* Rang 1 – 3 = 3 Punkte Rangierung erste Ranglistenhälfte = 2 Punkte Rangierung zweite Ranglistenhälfte = 1 Punkt
• **Klubweekend**	• **SPM** *(max. 3 Punkte)*
• **sCOOL Cup Brugg**	• **LOM** *(max. 3 Punkte)*
• **5er-Staffel** (in bussola-Teams)	• **MOM** *(max. 3 Punkte)*
• **Aarg. 3-Tage-OL** (als Helfer an mindestens 2 Tagen)	• **Nat. OL A,** davon 2 ASJM-Läufe (*max. 12 Punkte)* 9 Läufe, die 4 besten Resultate zählen
	• **Aarg. Reg. OL / ASJM-Läufe, Baselbieter Bike-OL, Pfäffiker Bike-OL** *(max. 12 Punkte)* 8 Läufe, die 4 besten Resultate zählen

Programm:

03.03.13	Suhrentaler OL	Lenzhard	ASJM 1
16.03.13	Fricktaler Einzel-OL	Sunnenberg-Schönenberg	ASJM 2
13.04.13	1. Nat. OL	Weinfelden / Ottenberg	
14.04.13	2. Nat. OL	Weinfelden	
20.04.13	Seetaler Schüler-OL	Lütisbuech	ASJM 3
09.05.13 bis 12.05.13	Klubweekend (Trainings und 3. & 4. Nat. OL)	Tessin	
11.05.13	3. Nat. OL	Bedero	
12.05.13	4. Nat. OL	Monte Marzio	
14.05.13	Aarg. sCOOL-Cup	Brugg / Windisch	(Punkte nur als Helfer)
09.06.13	Seetaler OL	Hitzkirch	ASJM 4
09.06.13	Baselbieter Bike-OL, SM Long		Homberg
16.06.13	5. Nat. OL	Altberg	
07.07.13	5er-Staffel	???	
09.08.13 10.08.13 11.08.13	Aarg.3-Tage-OL	Bremgarten Erdmannlistein Wagenrain	(Punkte nur für mindestens 2 Tage als Helfer)
14.08.15	Fricktaler Abend-OL	Sunnenberg / Steppberg	ASJM 6
18.08.13	6. Nat. OL	Melchsee-Frutt	
25.08.13	SPM	Ville de Delémont	
07.09.13	8. Nat. OL	Colombier / Planeyse	
08.09.13	LOM	Le Cernil / Les Verrières	
14.09.13	Pfäffiker Bike-OL, SM Sprint	Pfaffberg / Oberustemerwald	
22.09.13	MOM	Blasenflue, Arni	
05.10.13	9. Nat. OL / Badener OL	Eigi-Wettingen	ASJM 8
06.10.13	10. Nat. OL / Zurzacher OL	Baldegg	ASJM 9
26.10.13	Wiggertaler OL	Munihubel	ASJM10

Herausgeber
bussola ok

Spezielle Fotosverweise

Redaktion
Redaktion showposten

Gestaltung
Regula Müller

Druck
frey-print & design
Langgasse 20
5242 birr

Auflage
120 Stück

Adressen
Präsident
Jérome Käser
Bifangstrasse 27
5022 Rombach
062/827 06 35
jerome.kaeser@gmx.ch

Kartenverkauf
Peter Vogelsang
Plattenstrasse 26
5605 Dottikon
056/624 23 38
kartenverkauf@bussola-ok.ch

Webmaster
Matthias Müller
migrilli@gmx.ch

Redaktion showposten
Regula Müller
Lärchenstrasse 53
8400 Winterthur
079/325 83 32
regulla@gmx.ch

www.bussola-ok.ch