showposten 2/2013

die Klubzeitschrift von bussola ok

inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Jukola / Venla	4
5er Staffel	6
WM	7
Oringen	9
Aargauer 3 Tage OL	11
A way of life - Living in a bee	15
Konfetti	21
Klubmeisterschaft	22
Mutationen	23
Programm	23

Redaktionsschluss Showposten 3/2013: 03.12.2013

Editorial

Der Sommer neigt sich langsam dem Ende zu und macht dem Herbst wieder Patz. Seit der letzten Ausgabe ist wieder viel geschehen in der bussola Welt. Sei es als Teilnehmer oder Organisator, die bussolaner waren an vielen Orten involviert.

Viele tolle Erlebnisse an verschiedenen Läufen im Norden, oder das Förderprojekt "A way of life - Living in a bee". Natürlich hielt uns auch die Organsiation vom Aaraguer 3 Tage OL auf Trab, doch es hat sich gelohnt.

Zudem wurde noch geheiratet und die bussola Staffel gewann an der Staffel SM bei den Elite Damen die Bronze Medaille.

Detaillierter Infos zu diesen Events findest du in dieser Ausgabe.
An dieser Stelle einen herzlichen Dank an die Berichteschreiber.

Nun wünsche ich viel Spass beim Lesen und weiterhin viele tolle OL-Events im Herbst.

Regu

Jukola / Venla

Ein paar bussolaner machten sich an das Abenteuer Jukola und Venla. Es ist alle Jahre wieder ein Erlebnis der besonderen Art.

Anina

Am Donnerstagabend traten Eglins, Isi Röthlisberger und ich unsere Reise nach Finnland an. In Helsinki angekommen, machten wir uns auf die Suche nach unserem Hotel, bevor wir dann am Freitag die zweistündige Reise nach Jämsä antraten. Zum Frühstück gab es die typische finnische Pulla und weitere süsse Backwaren.

Gegen Mittag trafen wir dann in Himos ein, wo die anderen bussolaner ein hübsches Häuschen direkt am See gemietet hatten. Wir wurden herzlich empfangen und auch bekocht. Nach einer kurzen Vedauungspause zogen wir los, um noch ein Training in einem relevanten Gelände zu absolvieren. Der Rest der Truppe fuhr bereits ins Event-Center, um die Startnummern abzuholen und das Service-Zelt aufzustellen. Obwohl es im Wald durch die vielen Regenfälle ziemlich nass war, kamen wir begeistert vom Training zurück. Solch schöne und teilweise auch sehr schnell belaufbare Wälder vermissen wir im Schweizer Mittelland vor allem im Sommer sehr.

Nach einer warmen Dusche verwöhnte uns Willi mit einem feinen Nachtessen, damit wir für die Wettkämpfe am Wochenende gestärkt waren. Glücklicherweise waren noch zwei Betten frei und so mussten Isi und ich eine Nacht weniger auf dem Mätteli schlafen. Das Einschlafen fiel mir trotzdem nicht leicht, weil ich die Helligkeit im Norden nicht gewohnt bin.

Den nächsten Morgen verbrachten wir Frauen mit dem Spiel Brandy Dog. Gegen Mittag brachen wir mit Chauffeur und Betreuer Willi zum Event-Center auf. Wegen des aufkommenden Verkehrs mussten wir auf dem Parkplatz in einen Shuttelbus umsteigen, der uns ins Wettkampfgelände führte. Dort machten wir zuerst einen Rundgang, damit auch die letzten Fragen geklärt werden konnten. Dies war für mich als Jukola-Neuling natürlich besonders hilfreich. Obwohl ich nicht zum ersten Mal an einem grösseren Wettkampf im Norden teilnahm, freute ich mich sehr auf meine beiden Einsätze. Eine Staffel in einem tollen Gelände zu laufen, ist wohl immer etwas spezielles.

Um punkt 14.00 Uhr ertönte der Startschuss und die rund 1200 Startläuferinnen der Venla wurden auf ihre Strecke gelassen.

Nach etwas mehr als einer Stunde entdeckten wir Regu bereits im Zieleinlauf, und so wurde ich zwei Minuten vor unserem Zeitplan auf die 6 km lange Strecke geschickt. Im Grossen und Ganzen war ich zufrieden mit meiner Leistung. Ich lief stets kontrolliert und fühlte mich fit. Leider kam ich gegen Schluss etwas von der Richtung ab und verlor bei zwei Posten einige Sekunden. Dennoch konnte ich 36 Ränge gut machen und übergab nach 42 Minuten an Karin. Diese hatte einen sehr guten Lauf und so begab sich Irene als 130. Läuferin in den Wald. Nach einem sauberen Start verlor sie etwas Zeit im grünen und detailreichen Hang, so dass das Team um etliche Ränge zurückfiel. Am Ende waren wir im 177. Rang klassiert. Wir freuten uns über das gute Resultat, denn mit dieser Platzierung hatten wir uns gegenüber dem Vorjahr doch um einige Plätze verbessert.

Glücklich und zufrieden fuhren wir mit dem Bus zur Unterkunft, um vor dem Start der Jukola nochmals die Füsse hochzulagern. Denn für Regu und mich war erst die Hälfte geschafft. Gegen 21.00 Uhr fuhren die Herren bereits wieder los, um sich für den Start vorzubereiten oder Mätteli und Schlafsack im Zelt zu deponieren. Während die einen Fans zu Hause im Hüttli blieben und das Geschehen im Fernsehen verfolgten, versammelten sich Jonas und ich mit ungefähr tausend anderen Schaulustigen auf dem Weg zum Startpunkt.
Um 23.00 Uhr liefen rund 1500 Läufer los und verschwanden, mit einer Stirnlampe ausgerüstet, schon bald in der Dunkelheit. Das Feld war so gross, dass nach dem Führenden mehrere Minuten verstrichen, bis auch der letzte Läufer den Startpunkt passiert hatte.

Sogleich machte ich mich auf zum Militärzelt, um wenigstens noch ein paar Stunden zu schlafen. An Schlafen war allerdings nicht zu denken, weil der Speaker fast pausenlos das Rennen kommentierte. Immerhin wusste ich dadurch, welche Teams gerade in Führung lagen. Das geniale Rennen von Isi hatte ich aber leider verpasst. Voller Freude berichteten die Fans im Hüttli, dass sie ihn beinahe bei jedem Fernsehposten erkannt hatten.

Um 03.45 Uhr war ich ziemlich froh, dass ich endlich aufstehen konnte. Das Schlafen war bei diesem Lärm und der Kälte nämlich absolut kein Vergnügen. Genug früh traf ich im Service-Zelt ein und erblickte gerade noch Pädi, welcher von der 3. Strecke zurückgekommen war. Er teilte mir den 10-minütigen Vorsprung auf unseren Zeitplan mit. Da wir damit rechneten, dass Regu und ich auf der 4. bzw. 5. Strecke rund 75 Minuten haben würden, liess ich mir mit tapen genügend Zeit. Doch gerade als ich in den Warteraum wollte, kam mir Philipp von Arx entgegen und teilte mir mit, dass Regu bereits im Ziel war und seit mehreren Minuten auf mich wartete. Mit einem ziemlich schlechten Gewissen begab ich mich sofort zur Übergabe. Zum Glück hatte ich

mich schnell wieder gefasst und konnte mich auf den Lauf konzentrieren. Ich legte einen guten Start hin. Ein kleiner Fehler im Hang kostete mich zwar etwas Zeit, doch im Ziel war ich sehr zufrieden mit meinem Lauf.

Nach einer etwas kühlen Dusche verpflegte ich mich mit Pyttipanna und kaufte ein paar OL-Utensilien sowie Schleckzeug. Um 08.00 Uhr fühlte ich mich, als wäre es bereits Mittag. Die Müdigkeit machte sich bemerkbar. Kurz nach 09.00 Uhr feuerten wir Michi, unseren Schlussläufer, auf den letzten Metern an. Er kam mit einer Laufzeit von 9 Stunden und 57 Minuten ins Ziel. Unser Team belegte im riesigen Feld mit 1500 Teams den 231. Rang und hatte sich im Vergleich zum letzten Jahr ebenfalls verbessert.

Wir machten uns rechtzeitig auf den Heimweg, da wir keinesfalls unseren Flug verpassen wollten. Auf dem Weg zum Flughafen machten wir noch einen kurzen Abstecher nach Lahti, ehe wir pünktlich in Helsinki ankamen. Wegen des regnerischen Wetters und der zunehmenden Müdigkeit waren wohl alle froh, endlich ins Flugzeug steigen und die Reise zurück in die Schweiz antreten zu können.
Trotz meines Missgeschicks war die Reise nach Finnland ein tolles Erlebnis. Gerne nehme ich wieder einmal an der Venla oder Jukola teil.

5er Staffel

Die 5er Staffel durte auch in diesem Jahr nicht fehlen. Zwei bussola Teams nahmen teil.

Vögi

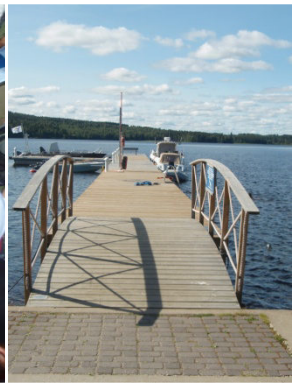
Alljährlich pilgert die schweizer OL-Familie an die 5er-Staffel, dieses Jahr ins zürcherische Bassersdorf. Um die Klubehre retten zu können, fanden sich nach langer Suche zehn bussolaner, welche die sommerlichen Temperaturen und das Erlebnis 5er Staffel auf sich nehmen wollten.
Ich hatte das Vergnügen, die erste Strecke in Angriff zu nehmen. Nach geglücktem Massenstart war der Weg zum Startpunkt schon kräfteraubend um mit dem Tempo der anderen Läufer immerhin auf den ersten Meter mithalten zu können. Der „Hardwald" war für mich und einige andere wirklich „hard". Nach langer Durststrecke ohne OL und den unbequemsten Schuhen auf Mutter Erde kämpfte ich mich über meine Strecke. Leider führten die ersten vier Strecken nicht über einen Zuschauerposten auf eine zweite Runde, was für Zuschauer und Team-Kollegen vielleicht ein wenig einfacher und spannender gewesen wäre. Nichtsdestotrotz war das Rennen um die Spitzenplätze sehr umkämpft und die führenden Teams wechselten sich regelmässig ab, ein Showdown zeichnete sich ab, das Rennen blieb bis zum Schluss sehr heiss, nicht nur wegen der Temperaturen.
Schliesslich resultierte der 23. sowie der 39. Rang für die beiden bussola-Teams.

In der Hoffnung Mättu an der WM anfeuern zu können, habe ich mich für diese Reise entschieden. Für ihn hat es leider nicht gereicht, die Reise war es aber dennoch wert.

Regu

Ich freute mich riesig auf meine langen Sommerferien im hohen Norden. In den geplanten drei Wochen erwartete mich eine ereignisreiche Zeit mit viel OL, fanen und die Vorteile des nordischen Sommers zu geniessen. Der erste Teil bildete die OL WM in Vuokatti in Finnland. Aufgrund der mangelnden finnlandreisenden bussolaner, habe ich mich kurzer Hand den Winterthurern angeschlossen.

Es führen viele Wege nach Vuokatti. Ich habe mich etwas für eine umständliche Möglichkeit entschieden. Abflug am Morgen früh von Zürich, mit Umsteigen in Kopenhagen und Stockholm, kam ich am späteren Nachmittag in Lulea (SWE) an. Zu meiner Freude war mein Gepäck ebenfalls vor Ort. Nach einer längeren Wartezeit und Komplettierung unserer Gruppe ging es per Büssli weiter nach Finnland. Nach einer Nacht auf der Rückbank trafen wir dann in Vuokatti ein, wo es gerade mit der Long Quali und unserem ersten Lauf weiter ging.
Nach einem sehr schlechten und müden Lauf endlich im Ziel angekommen, wartete die letzte Etappe unserer (Hin)Reise auf uns, die in die Unterkunft. Da wurden wir auf die Probe gestellt, da das Verkehrskonzept nicht wirklich funktionierte und ein riesen Stau entstand. Irgendeinmal kamen wir dann doch noch in unserem Appartement an und staunten nicht schlecht. Es stand direkt am See nur einen Steinwurf vom Sprint Quali Ziel entfernt.



Unser Programm als interessierte Zuschauer (auch Fan genannt), begann schon früh morgens. Dies war allerdings kein Problem, denn wir konnten während dem Sprint Quali noch seelenruhig frühstücken und verpassten gar nichts. Der zweitletzte Posten stand quasi in unserem Garten :) Beim Sprint Final behaupteten wir uns in der finnischen Fankurve. Allerdings hatten diese am Schluss mehr zu lachen als wir, da sie um eine Bronzemedaille besser waren als. Janu.

Der Long Final war auch für die Fans sehr long. Mit einer guten Ausrüstung, genügend Verpflegung und dem richtigen Platz und Gesellschaft verging die Zeit wie im Flug und wir konnten die Finnen im Medaillenspiegel überholen ;)

Dann war unsere Zeit gekommen: Etappe 2 im turboschnellen und super schönen finnischen Gelände. Unser internes Hausderby (Posten 3-4) brachte mir eine Kategorien-Sreckenbestzeit ein und die Sicherheit am nächsten Morgen nicht für das Frühstück verantwortlich zu sein.

Nach dem Grossen Kino – wir waren für die Mittel Quali im gemütlichen Wohnzimmer mit 4 Laptops ausgerüstet und verfolgten die besten Damen und Herren der Welt wie sie mehr oder weniger Fehler machten – wagten wir uns in das grüne, steinige und unübersichtliche Gelände. Die grossen Sprüche waren uns schnell im Hals stecken geblieben, denn die Fehlerzeiten nahmen übergrosse Dimensionen an. Da konnte ich mich nicht mehr vom Frühstück organisieren retten. Immerhin hatte ich etwas mehr Erfolg beim Jass, so blieb mir der Tagesbericht für die Winterthurer Homepage erspart.

Zum Glück mussten wir nicht all zu früh aufstehen, da kam ich auch noch zu genügend Schlaf. Das Grossartige Frühstück mit Gipfeli blieb uns dann doch verwehrt, denn ich weigerte mich die gipfeliähnlichen Zuckerbomben zu kaufen. Ich musste es mir einfach noch die ganze Woche anhören, dass die Gipfeli gefehlt haben etc. typisch Jungs ;) Immerhin konnte ich ihnen in einem Punkt den Wind aus den Segeln nehmen: Am letzten Tag (Staffel) konnten wir ganz nahe parkieren. Wie wir das geschafft haben? VIP-Parkkarte sei Dank.

Die WM Woche zeichnete sich durch folgende Punkt aus:

- Mit fünf immer hungrigen Herren unterwegs zu sein hat durchaus seine Vorteile, denn es ist immer für genügend Essen gesorgt.
- Damit die OLCW Homepage auch immer auf dem aktuellsten Stand war, mussten wir jeweils Berichteschreiber finden. Wir jassten darum, das Verliererduo musste die Geschehnisse des Tages in einem Bericht zusammenfassen.
- Der mit der am langsamsten gelaufenen Zwischenzeit zwischen Posten 3 und 4 war am folgenden Tag für das Frühstück verantwortlich.
- Die Finnen hatten das Verkehrsaufkommen bis zum Schluss nicht ganz im Griff. Immerhin durften wir einmal ganz nahe parken, VIP Karte sei Dank :)

Es war eine super Woche mit den Winterthurern. Nun gab es eine Woche Pause voneinander bevor wir uns am Oringen in Boden wieder trafen und zusammen hausten.

Der alljährliche Mega OL Event in Schweden, so nördlich wie schon lange nicht mehr. Ein Reiseziel von wenigen bussolanern.

Irene E.

Dieses Jahr fand der O-Ringen relativ weit im Norden von Schweden statt. Viele der Schweizer OL-LäuferInnen, die diesen Sommer nach Skandinavien reisten nutzten die Tatsache, dass die WM in Finnland und der O-Ringen in Boden (sprich „Buden") zeitmässig eine Woche und distanzmässig nur etwa fünf Autostunden auseinander lagen. So hatten wir nach einer „individuellen" Woche mit Kanufahren und Wandern auf dem OL-Camping wieder die gleichen Nachbarn wie schon in Vuokatti, FI. Mit unserem VW-Büssli versteckten wir uns zwischen den 7 Cordoba-Wohnmobilen, denn bussolaner hatte es keine anderen auf dem Camping.

Überhaupt findet man auf der Rangliste unter bussola ok nur Othmar Müller und uns beide – Michi und Irene. Regu befand sich allerdings auch noch in Boden. Sie wohnte mit den Winterthurern, und damit man am O-Ringen in den gleichen Startblock kommt wie die Kollegen, muss man sich unter dem gleichen Vereinsnamen anmelden (oder bezahlen), so dass sie in dieser Woche als Winterthurerin galt. Tatsächlich hat sich das wohl gelohnt, denn wir haben uns die ganze Woche nie getroffen – vermutlich eben wegen komplett verschiedenen Startzeiten. Auch Othmar haben wir nie gesehen, und deshalb kann ich nur von unseren eigenen Erlebnissen berichten. Dafür sind die Fotos von Regu.

Nachdem wir am Freitag angekommen waren, machten wir uns gleich auf den Weg zum Training. Wunderschönes, ein Bisschen ruppiges Gelände erwartete uns, und nachdem ich wieder zurück war, machte ich mich gleich mit einer Schüssel wieder auf den Weg um diese mit Heidelbeeren zu füllen. Schon in Finnland waren diese ein wichtiger Bestandteil von Dessert und Morgenmüesli gewesen, aber so gross und zahlreich wie hier hatte ich sie noch nicht gesehen. Am Anfang des Trainings musste ich mich bewusst auf später vertrösten, um nicht dauernd durch die vollen Beerensträucher abgelenkt zu werden.

Danach bezogen wir den Camping – riesig wie immer – und damit wir schneller bei Duschen, Essensständen und WCs waren, kauften wir am nächsten Tag „Trottis", mit denen wir dann etwas schneller vorankamen. Nach einem OL-freien Tag starteten wir am Sonntag zur ersten Etappe. Die ersten beiden Tage waren gekennzeichnet durch technisch anspruchsvolle, detailreiche und steinige Hügel im ersten Teil, und jeweils einem mehrere Posten dauernden „Crosslauf" durch sandigen offenen Wald am Schluss.

Am Dienstag war dann bereits der Ruhetag angesagt. Michi hatte noch zu Hause mit Hilfe des Internets herausgefunden, dass es ganz in der Nähe des Campings Kletterfelsen gab. Wir hatten also kurzerhand auch das Kletterzeug eingepackt, und nachdem wir am Samstag bereits zwei Routen geklettert hatten bis es zu regnen begann, beschäftigten wir uns auch am Ruhetag mit unserem zweiten grossen Hobby. Manchmal wissen wir eben nicht, was „ruhen" bedeutet, und nachdem wir uns einen Tag später bei der dritten Etappe noch fit fühlten, klagten wir am Donnerstag dann beide über schwere Beine. Ob diese auf das Klettern zurückzuführen waren, oder auf die frühe Startzeit am Morgen sei dahingestellt.

Am Freitag, dem letzten Tag, konnten wir zu Fuss zum Wettkampfzentrum. Die diversen Kategorien fingen den Jagdstart zu verschiedenen Zeiten an, und Michi war bereits zurück, bevor ich das Büssli verlassen musste. Bei D35 bedeutete Jagdstart, dass die Startintervalle eher etwas grösser waren als an den anderen Tagen. So sah ich nie jemanden von meiner Kategorie und beendete den Lauf auf dem gleichen Rang im Mittelfeld wie ich gestartet war. Im Nachhinein stellte sich jedoch heraus, dass die Läuferin nach mir mich bereits beim ersten Posten überholt hatte, als ich zuerst den achten Posten ansteuern wollte. Gegen Schluss überholte ich sie dann wieder und stellte die Ausgangslage wieder her.

Skandinavien bot mal wieder grossartige Organisation und OL vom Feinsten. Für mich muss es zwar nicht jedes Jahr ein solcher Grossanlass sein, aber ab und zu gehört es dazu. Während dem OL fällt die grosse Teilnehmerzahl jedoch häufig gar nicht so auf, und es gibt sogar Momente wo man sich für kurze Zeit allein im Wald wähnt.

Mein Zieleinlauf bedeutete für uns gleich den Start zur letzten und längsten Etappe: 2500 km Autofahren lagen vor uns. Wir bewältigten diese zwischen Freitagnachmittag und Sonntagabend. Dass wir nur einen Weg so lange fahren mussten, verdanken wir Peter und Annemarie, die unser Büssli etwas gemütlicher nach Finnland gefahren hatten.

3 Tage OL in und um Bremgarten made by bussola ok.

Peter E.

Der 3-Tage-OL 2013 ist Geschichte. Was bleibt davon bei mir im Gedächtnis hängen?

- Die problemlosen Verhandlungen mit den Gemeindebehörden zur Erteilung der Bewilligungen zur Waldbenutzung und zur Strassensperre.
- Die verschiedenen Philosophien der Jäger beim festlegen der Wildruhezonen: die eine Jagdgesellschaft will Sperrzonen nur entlang der Strassen, die andere legt die Sperrgebiete individuell fest.
- Die Grosszügigkeit, die uns von der Leitung des St. Josefsheims und vom Bauern der Fohlenweid entgegengebracht wurde: Wir durften die Einrichtungen des WKZ und die Wiese für den Park- und Zelt- Platz gratis benutzen.
- Die Bereitschaft vieler Vereinsmitglieder, die keinen OL mehr machen, sich als Helferinnen und Helfer zur Verfügung zu stellen.
- Die vielen Kontakte, die Valy zu Leuten in der Umgebung hat, mit denen er erreichte, dass viel Material und viele Dienstleistungen gratis geliefert wurden.
- Die Begeisterung und Ausdauer, mit denen Andrea, Markus und Mäde die Ungarischen Gäste betreuten.
- Und natürlich Edith, die nicht nur die ganze Woche vor dem Lauf die Ungarn bekocht hatte, sondern auch noch die Festwirtschaft organisierte.
- Die Aufregung, als wir einen Tag vor dem Kartendruck feststellten, dass gleichzeitig mit dem Sprint ein Fest in der Hauptgasse stattfindet. Sämi und Höck mussten husch husch die Bahnen umlegen.
- Meine Verwunderung, als ich am Freitag den Posten 87 beim Material liegen sah. Den habe ich doch den Postensetzern mitgegeben, die brauchen den. Entwarnung kam von Irène: ein Mann habe diesen Posten gebracht, er habe ihn gefunden. Es stellte sich heraus, dass dieser Mann der Gärtner des St. Josefsheims war, der den Posten nach der SPM in einem Busch gefunden hatte. Nur seltsam, dass dieser Posten auf der andern Seite der Reuss in der Unterstadt stand. Wie der wohl zum St. Josefsheim gekommen ist?
- Die Ausdauer, mit der die Helferinnen und Helfer teils stundenlang auf ihrem Posten verharrten, sei es am Start, am Ziel, in der Küche beim Salat vorbereiten oder an der Pommesfrit Pfanne.
- Die vielen positiven Rückmeldungen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern, denen es trotz der etwas grünen Wälder gefallen hat.
- Und nicht zuletzt die Läuferin aus Winterthur, die nach 3 1/2 Stündigem Lauf ans Ziel kam, und niemand war mehr da. Wir hatten angenommen, sie habe vergessen, die SI-Card auszulesen, haben aber weiterhin

versucht, sie zu erreichen, bis sie dann aufgetaucht ist. Ich habe ihr danach eine E-Mail geschrieben und ihr die Situation erklärt und die Hoffnung ausgedrückt, dass sie den Spass am OL nicht verloren habe. Sie hat mir dann folgendes zurückgeschrieben:

Ich war schon etwas irritiert als am Ziel niemand mehr war.... Leider war mir nicht so recht klar, dass alles pünktlich wieder abgebaut wird. Hätte ich das gewusst, hätte ich meinen Lauf abgebrochen um spätestens um 14 Uhr im Ziel zu sein. Ich war allerdings so motiviert und ehrgeizig alle Posten zu finden, dass ich halt einfach weitergemacht habe. Um ca. 14.30 war ich dann am letzten Posten, den ich erfolglos suchte, da er wohl schon eingesammelt wurde...
Daher also auch von mir "Sorry", da ihr Euch wegen meines übertriebenen Ehrgeizes Sorgen machen musstet.
Es hat dann leider etwas länger gedauert, bis ich endlich im WKZ ankam, da ich nicht genau wusste wie ich nach Isenlauf komme und mich dann dafür entschied mit der S17 vom Erdmannlistein zurückzufahren. Dummerweise hatte ich nicht auf Stopp gedrückt damit die nächste Bahn auch anhält und konnte so erst die übernächste nehmen. Daher war ich dann erst um 15.30 Uhr zurück...
Offen lang ist wohl noch ein wenig schwierig für mich... 3.5 Stunden für 6,3 Kilometer habe ich gebraucht. (Uuups) Immerhin habe ich alle Posten gefunden, was gar nicht so einfach war. Es war sicher einer meiner spannendsten OLs bis jetzt :-). Macht euch also keine Gedanken. der Lauf hat mir den Spass am OL sicher nicht verdorben und ich freue mich schon auf den nächsten OL im Jura :-)

Nun hoffe ich, dass sich alle gut von den Strapazen erholt haben. Nach einer kleinen Auszeit werde ich mich bald um die Organisation eines Helferfestes kümmern. Wann und wo werden alle Helferinnen und Helfer bald erfahren.

Aargauer
3-Tage-OL 2013

Aargauer
3-Tage-OL 2013

TRIMTEX
TRIMTEX

Projekt „A way of life – living in a bee"

Unter dem Motto „Typisch Schweiz" fand vom 5. – 11. August das Abschlusslager mit Zentrum Zufikon statt.
53 Ungaren und 13 Schweizer nahmen teil. Die Mitglieder der Familie Gerber wirkten in verschiedenen Funktionen mit, so wurde das Lager aus verschiedenen Perspektiven erlebt

Fam. Gerber

Aus dem Blickwinkel der Leiterin

Montagmorgen geht es los: nach unserer Berechnung sollte die Gruppe aus Ungarn gegen 9 Uhr in Bremgarten ankommen. Halb 8 stieg ich noch verschlafen in Bremgarten aus dem Zug und musste mich zuerst zurechtfinden. Die Sonne schien und ich blinzelte noch, als vier Gestalten, die mir irgendwie bekannt vorkamen, sich mir näherten. Ich musste ziemlich müde sein, mein Gehirn war noch im Sparmodus, weil ich erst schaltete als sie vor mir, genauso überrascht, anhielten: Familie Ràcz aus Szeged! Die kenne ich doch! Ist die ganze Gruppe schon da?! Ich konnte mich beruhigen: Ràcz' sind mit dem eigenen PW angereist und haben einen Vorsprung auf die Carreisenden.

Nach diesem unerwarteten Treff am Bremgartner Bahnhof erlebte ich eine sehr intensive Woche, bei der meine Aufgabe war, den Überblick zu behalten, sichern, dass die Informationen in beide Richtungen fliessen, jede Nacht so lange aufbleiben, bis das nächste Tagesprogramm auf die Aktualitäten angepasst war. Ab und zu half ich auch noch mit, wenn Not am Mann war.

Ich konnte auf ein wunderbares Projektteam zählen: Edith, Röbi und Szabolcs kümmerten sich um das leibliche Wohl und sorgten um Stärkung, damit die körperlichen Strapazen gemeistert werden konnten. Als Edith am Donnerstag zum Aargauer 3Tage-OL wechselte als Co-Küchenschefin übernahm Mäde das Zepter in der Zufiker Küche.
Die Tage vorher konnten wir dank der tollen Organisation von Mäde einen wunderschönen Ausflug mit Wanderung auf den Fronalpstock geniessen und im Schloss Hallwyl ein Stück Aargauer Geschichte erfahren.
Bedenken wir, dass Szeged 84m über Meer mitten der Ungarischen Tiefebene liegt und die meisten der Kinder noch nie so hohe Berge in Wirklichkeit erlebt haben.
Dann, was hätten wir gemacht, wenn Valy uns die „*****Turnhalle" (Zitat von einem sms eines der Teilnehmer) nicht organisiert hätte? Die Halle erwies sich nicht nur als ideale Unterkunft für die ganze Woche, die Jugendli-

chen genossen die Sommerabende draussen beim Handball, Volleyball, Fussball und Pingpong.
Peter kümmerte sich darum, dass alle ungarischen Teilnehmer am OL angemeldet waren, dass alle Änderungswünsche berücksichtigt wurden und auch die Nachgemeldeten starten konnten. Die Trainings wurden durch Markus geleitet, seine Erlebnisse könnt Ihr weiter unten lesen. Hilfe bekam er von Csaba, Csenge, Lorenz und Chrischi. Euch allen vielen herzlichen Dank!

Als Erholung haben wir einen Badennachmittag eingeplant am Hallwilersee, der leider für einen Jungen in einer Arztpraxis endete: Schnittwunde wegen einer Glasscherbe im See. Zum Glück gab es keine weitere Verletzungen.

Die letzten 3 Tage stand der Aargauer 3Tage OL im Mittelpunkt, es gab sogar zwei Podestplätze in den Kategorien H / D 12. Am Sonntag, nach einem Zwischenstop in Spreitenbachs McDonalds, der uns das Abendessen spendierte, fuhr die müde aber unendlich glückliche Gruppe Richtung Ungarn ab.

Gewiss war diese Woche anstrengend, insbesondere die kurzen Nächte machten mir zu schaffen. Vor dem Lager sorgte ich mich auch darüber, ob unsere Ideen Anklang finden werden. Die ungarischen Jugendlichen und ihre Leiter waren sehr offen und machten alles mit Begeisterung und Interesse mit. Am Ende verabschiedeten wir sie mit einem lachenden Auge, weil wir uns auf die Erholung nach dem Lager freuten, aber auch mit einem weinenden, weil wir mit ihnen eine erlebnisreiche Woche erlebt haben, die offensichtlich für alle eine lohnende Erfahrung war.

So sah der Küchenhelfer die Woche:

Weil ich sehr gerne koche, meldetet ich mich in diesem Lager als Helfer in der Küche mit Edith, Röbi und Mäde.
Andere halfen ab und zu auch mit. Wir kochten hauptsächlich Schweizer Spezialitäten für über 60 Personen. Edith hat gekocht, Röbi und ich halfen ihr alles zu rüsten und vorzubereiten. Die Atmosphäre in der Küche war sehr locker und angenehm, auch wenn wir manchmal in Zeitnot kamen.
Die Gäste hatten ausserordentlich guten Appetit, so dass wir nie genug kochen konnten. Auf der anderen Seite, hat man gesehen, dass ihnen alles schmeckte.
Besonders gut gefiel mir die Abwaschmaschine, die alles sauber kriegte, egal wie verschmutzt es war.

Bericht eines Teilnehmers:

Mir machten die Trainings der Woche grossen Spass, weil es mir gefiel in einer grossen Gruppe zu trainieren. Alle waren topp motiviert und nahmen die Aufgaben ernst. Auch das schlechte Wetter am Donnerstag und Freitagmorgen konnte die gute Stimmung nicht verderben. Es herrschte die ganze Zeit eine ausgelassene Stimmung, die Jugendlichen waren alle aufgestellt, so Ungarisch eben...
Am meisten genoss ich den Staffelstart im Maiholz. Laufen mit Gegnerkontakt habe ich gerne. Im Schutt hatte ich aber Schwierigkeiten. Ich habe die Bahn

zu schnell angefangen. Diese Woche, zusammen mit dem Trainingslager mit dem NWK Aargau eine Woche zuvor, geben mir jetzt mehr Sicherheit beim Kartenlesen, was ich bei den Wettkämpfen danach spürte.
Nebst den Trainings erfreute mich die Wanderung auf dem Fronalpstock, auch meinen Kollegen gefiel dies gut, sie fotografierten einfach alles.
Csenge und ich wurden gefragt ob wir im Herbst an den Ungarischen Manschafts- und Vereinsstaffelmeisterschaften für den Verein in Szeged starten möchten, und wir haben zugesagt. Ich freue mich auf ein Wiedersehen.

Erlebnisse des Trainers

Nach zwei intensiven Wochen mit Trainings rekognoszieren und Bahnen zeichnen, startete unsere letzte Projektwoche mit dem Trainingslager in der Schweiz.
Am Sonntagabend belegten wir die Turnhalle Zufikon mit 60 Matrazen und stellten Stühle und Tische für unsere Ungarischen Gäste. Wir alle waren gespannt, ob auch alles so funktionieren würde, wie von uns geplant.

Montag: Bei schönem Wetter konnte ich die Posten für unser 1. Training im wunderschönen Linnerberg setzen. Andrea reiste unterdessen nach Zufikon um die Ungaren in Empfang zu nehmen. Kurz vor Mittag ein Anruf: Das Training ist abgesagt. Die Reise dauerte etwas länger und die Chauffeure brauchten ihre Ruhezeit. Die Enttäuschung war gross. Csaba und Csenge halfen mir beim Posten einziehen. So haben wir drei ein gutes Training absolviert. Am Abend in Zufikon schon die nächste Änderung: Programmtausch Dienstag und Mittwoch aufgrund der Wettervorhersage. Das fängt ja gut an!

Dienstag: Früh morgens fuhr ich mit Lorenz nach Goldau. Postensetzen im Schutt. Damit nichts schiefgehen kann, habe ich die Postenstandorte vor einer Woche alle markiert. Lorenz hat auch keine Mühe die Posten zu setzen. Dafür fordert ihn ein bodenloses Loch, gefüllt mit Altholz. Aber Lorenz kämpft sich mit grossem Willen wieder zurück auf festen Boden. Für die Wanderung auf den Fronalpstock reicht es doch noch.
Das Training im Schutt war für viele eine grosse Herausforderung. Es wurden nicht die Zeiten verglichen, sondern nur noch die Anzahl gefundener Posten gezählt.
Auch für unsere Posteneinzieher wartete noch eine Herausforderung. Kaum gestartet brach ein gewaltiges Gewitter los, mit Hagel und Sturm. Es wurde so dunkel im Wald, dass sich das Ganze zu einer Art Auswendig – Nacht – OL entwickelte.

Mittwoch: Postensetzen mit Chrischi im Rietenberg. Die Teilnehmer waren von der Trainingsform Partner-/Auffangübung begeistert. Weniger Freude hatten einige an den aggressiven Wespen. Unser Motto: living in a bee wurde zu living in a Wespennest. Mäde kam als rettende Sanitäterin.
Leider brauchten wir später den Notarzt doch noch. Einer der Jungs schnitt sich beim Baden im Hallwilersee an einer Glasscherbe und blutete unheimlich. Chrischi und ich holten das Auto auf dem Parkplatz beim Schloss um den Verletzten zum Arzt zu fahren. Ich wusste gar nicht, dass 2km laufen so unendlich lang sein können.

Donnerstag: Regenwetter im Sommer. Etwas das die Ungaren eigentlich nicht kennen!
Trotzdem waren alle voll motiviert dabei, bei dem von einer 3er Staffel in einen Massenstart-OL mit Varianten und Gabelungen umfunktionierten Training im Maiholz. Ein eindrücklicher Massenstart mit 50 Teilnehmern; und das bei einem Klubtraining.
Das Nachmittagstraining im Wagenrain-Nord fiel dem misslichen Wetter zum Opfer; und liegt dafür druckfertig bei mir in der Schublade.
Wir hatten dadurch Zeit die Abschlusskonferenz vom Abend und das Spiel „Land und Leute" vorzubereiten. Die Kinder deckten sich in der Migros mit Mohrenköpfen und anderer Schockolade ein.

Freitag: Am Morgen galt es das letzte Training zu organisieren. Csaba half mir beim Postensetzen im Zopfhau für ein Start- und Sprinttraining. Das Posteneinziehen übernahmen einige der ungarischen OL Läufern.
Am Nachmittag wollte ich unseren Projektstand am 3-Tage-OL aufstellen. Vom Partyzelt waren leider nur die Zeltstangen eingetroffen, was nicht sehr hilfsreich war. Nachdem Organisieren eines Ersatzes auf Samstag, konnte ich dafür die Atmosphäre beim Sprint in der Stadt Bremgarten geniessen.

Samstag: Morgens, als alle noch schliefen, konnte ich in aller Ruhe das Spiel Land und Leute auf dem Schulareal vorbereiten. Nach dem Frühstück wurden unsere ungarischen Gäste bei einem Sackgassen – OL auf der Schulhauskarte Zufikon über das Wissen über die Schweiz getestet.

3 Tage OL: Samstags und Sonntags betreuten wir unseren Projektstand. Wir konnten vielen OL Läufern den Zweck des Projekts näher bringen. Einige versuchten sich auch beim Projektquiz, bei dem sie ihr Wissen über unser Projekt unter Beweis stellen konnten.
Es wurde auch grosszügig Paprikapulver und feinstes Paprikaöl aus Szeged gekauft.

Daneben organisierten wir noch den Schulhaus OL. Kaum waren die Ungarische Kinder von ihrem Lauf zurück, übernahmen sie spontan diese Arbeit von uns; trotz Sprachunterschied.
Am Sonntag nach der Siegerehrung verräumten wir schnell unseren Stand und verabschiedeten uns; was leider nicht von allen Bussolanern verstanden wurde.
Wir hatten aber noch eine grosse Aufgabe in Zufikon, galt es doch noch die Turnhalle zu räumen und zu reinigen, damit am nächsten Morgen alles bereit war für den Schulbeginn.
Zum Schluss reisten wir nach Spreitenbach zum Abendessen ins McDonalds. Ein Sponsorenbeitrag von McDonalds an unser Projekt! Auch in Szeged gibt es den Mac, trotzdem war es für viele Kinder eine tolle Überraschung, da sie sich dies zu Hause nicht leisten können.

Es war ein sehr intensives, aber supertolles Lager, mit für mich ungewohnt vielen Trainingskilometern, stöhn!

Und was wir noch sagen wollten:

Ein grosser Dank an all die dankbaren, unkomplizierten, begeisterungsfähigen Teilnehmer!

Ein Dank auch all den Helfern:

- Lorenz, Chrischi, Csaba, Csenge beim Postensetzen
- Andrea für die Organisation, Administration, Reiseleitung, Dolmetscherin
- Dem Küchenteam: Edith, Röbi, Szabolcs, die uns jeden Tag verwöhnten
- Mäde für das Organisieren des Kulturprogramms, als Sanitäterin und für die Hilfe überall wo Not am Mann war
- Valy für das Organisieren der Unterkunft, Sponsoren und Presse, Kartendruck, Rahmenprogramm 3Tage OL
- Peter für die unkomplizierte Unterstützung bei An- und Ummeldungen am 3Tage OL
- Rianne für ihren Vortrag an der Abschlusskonferenz
- Den Szegeder Mädchen für den sehr kurzfristig auf die Beine gestellte Beitrag am Ungarnabend des 3Tage OL's
- Tibi für die guten Ideen zum Optimieren der Trainings
- Den Spenderinnen und Spendern der OL Dress und OL Schuhen, mit denen vielen Kindern grosse Freude bereitet wurde
- Markus für die abwechslungsreichen und super vorbereiteten Trainings

Mättu hat Ja gesagt! Nicht nur zu Karin, sondern auch zu ihrem Nachnamen.
Karin und Mättu haben am 15. August 2013 in Winterthur geheiratet. Zahlreiche bussolaner waren ebenfalls vor Ort.

Regu

Es wird wohl ein unvergesslicher Tag bleiben für die beiden. Bei solch traumhaftem Wetter heiraten gewöhnlich nur Könige! Die Trauungszermonie auf dem Standesamt wurde von allen beteiligten mehrfach gelobt. Von einem grossen Spalier in Empfang genommen, ging es weiter zum Apèro. Da gab es genügend Zeit Gratulationen entgegen zunehmen, wie auch für Klatsch und Tratsch. Das Abendessen in der kleinen Runde wurde mit dem Besuch der Winterthurer Musikfestwochen abgerundet. Ein gelungener Tag ging zu Ende, da war es auch nicht so tragisch, dass die "Wohnungsüberraschung" bereits zur Hälfte aufgeflogen war...

Konfetti

Berufsprüfung Trainer Leistungssport mit eidg. Fachausweis

Jérôme Käser hat mit Bravour die Prüfung zum Trainer Leistungssport bestanden. Herzliche Gratulation!

Ich wünsche Jérôme viel Freude, Ausdauer und vielleicht manchmal auch etwas Geduld bei seiner Trainerarbeit.

Irene Müller-Bucher

Klubmeisterschaft 2013

Zwischenstand nach dem Aargauer 3 Tage OL

Maja Schmid

1. ex aequo	Rufer Fritz Widmer Lorenz	32 Punkte
3.	Brunner Anina	30 Punkte
4.	Gerber Csaba	28 Punkte
5.	Eglin Peter	25 Punktr
6.	Eglin Annemarie	24 Punkte
7.	Gerber Csenge	23 Punkte
8. ex aequo	Brunner Valentin Egli Christoph	22 Punktr
10. ex aequo	Brunner Rahela Käser Jérôme Steiner Fritz	21 Punkte

Mutationen

Umgezogen resp. geheiratet...

Regu

Markus Treier
Breitwies 60
5420 Ehrendingen

Matthias Leonhardt
Untere Vogelsangstrasse 133
8400 Winterthur

Programm

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
03.11.13	Team SM	Längwald-Ost	
01.12.13	Unihockeyturnier	Goldau	

Wichtige Programmhinweise:

Hallentraining ab Montag 14.10. wöchentlich jeweils um **18.30 Uhr in Birr**
Spiel, Koordination, Kraft, Ausdauer und Spass stehen auf dem Programm. Für jede alters- und Leistungsklasse geeignet! Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme.

GV 2014 findet am **Freitag 17.01.2014** um **18.00 Uhr** in Mägenwil statt. Genauere Infos folgen zu gegebener Zeit.

Herausgeber
bussola ok

Redaktion
Redaktion showposten

Spezielle Fotoverweise

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 Leonhardt
migrilli@gmx.ch

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

www.bussola-ok.ch