

showposten 1/2018



die Klubzeitschrift von bussola  ok

Editorial	3
Jahresbericht vom Präsidenten	4
OL Lager	6
NWK Trainingslager	8
Csabas internationale Einsätze	10
Zürcher OL	13
Versöhnlicher Saisonabschluss in der Provence	14
Wie aus 8 Wochen ein Jahr wurde	16
JWOC	19
Trainingstag Les Breuleux	20
Jaccabomba	22
Kunterbunt	24
Übernachtungen Nationale Weekends	24
Ausschreibung GV	25
Programm 2019	26
Mutationen	27

Beilage: Mitgliederliste 2019

Redaktionsschluss Showposten 1/2019: 01.12.2019

Der Nebel macht sich breit und der erste Schnee ist bereits angekündigt. Zudem sind die Glühwein- und Marronistände wieder überall anzutreffen - Es ist wieder Winter und somit die Saison 2018 zu Ende.

Es war ein intensives Jahr mit vielen Höhepunkten, aber auch ein paar Rückschlägen.

Das absolute OL Fest an der Heim EM im Tessin fand leider ohne bussolaner statt. Anina kämpfte mit einer hartnäckigen Verletzung. Wie es ist nicht so trainieren zu können wie man möchte und sich der Alltag ändert erzählt sie in dieser Ausgabe.

Zu den sportlichen Höhepunkte konnten Csaba und Csenge an der JWOC beitragen. Sie standen für das ungarische Team am Start. Csaba berichtet von seinen Erlebnissen.

Zudem liefert Szabolcs einen Hintergrundbericht zur Medienarbeit an der JWOC.

Der OL im Ausland ist immer wieder speziell, sei es im Trainingslager oder als Wettkampf. Rahela erzählt von einem speziellen Saisonabschluss in Frankreich und Ricardo vom Trainingslager des Aargauer Nachwuchskaders.

Bei den Jaccabombas hat sich einiges ereignet im letzten Jahr. Ein kleines Update findest du ebenfalls in diesem Heft.

Und dann wird es auch wieder Zeit die neue Saison zu planen. Es geht bereits im Dezember Schlag auf Schlag mit Chlausstaffel und Trainings OL. Ein Auszug der Termine 2019 mit allen Highlights und Klubanlässen ist ebenfalls abgedruckt, damit du auch ja nichts verpasst.

Ein herzliches Dankeschön den Berichteschreiber.

Ich wünsche dir und deinen Liebsten eine schöne Weihnachtszeit, einen guten Rutsch ins neue Jahr und viel Freude und Spass in der Saison 2019.

Regu

Ich freue mich mit euch auf ein tolles Bussola Jahr 2018 zurückzublicken:

Die Trainings:

Gestartet wurde in die neue Saison mit einem Sprinttraining in Bremgarten. Wohl noch nie sah man im Januar in Bremgarten so viele trainierende OL Läuferinnen und Läufer.

Von Frühling bis Herbst wurde jeweils am Mittwoch trainiert. Cordoba und bussola führten erneut eine zweistellige Anzahl Trainings durch. Dabei wurde ein neues Konzept mit Umweltbündeln ausprobiert. Das längerfristige Markieren der Posten wird laut Vereins-Umfrage und mündlicher Rückmeldungen geschätzt und scheint gut anzukommen.

Bei sommerlichen Temperaturen fand im Frühling das OL-Lager am Bodensee statt, wo die Teilnehmer fleissig trainierten und ihre OL-Techniken verfeinerten.

Die Jugendgruppe:

Auch dieses Jahr haben Evelyn und Valy erneut grossartige Jugendarbeit geleistet. Es ist schön, wie die Jugendgruppe wächst und wächst! Zwischenzeitlich sind gut 20 Mädchen und Jungs dabei. Ihre Portraits und persönlichen OL-Highlights findet man auf der bussola Homepage. Wie immer trainierte die Jugendgruppe fleissig an beinahe jedem Freitagabend. Diesen Herbst fand sogar ein Trainingstag im Jura statt. Am Samstag 22. September fuhren 27 Jugendliche und auch Aktive bussolaner/innen nach Les Breuleux und trainierten in herausforderndem Jura-Terrain. Ein lässiger Klubevent!

Dieses Jahr waren wieder viele Jugendliche an den ASJM Wettkämpfen im Wald unterwegs und zeigten super Leistungen. Und auch vermehrt gab es Teilnahmen an Nationalen Wettkämpfen, wo die technischen Anforderungen höher sind als an einem regionalen Wettkampf.

Die Staffeln:

An Ostern war bussola mit einem Team an der Osterstaffel im frisch verschneiten Brandiswald vertreten. Im Staffelmonat Juni waren bussola-Teams an der UBOL Jura 3er Staffel, an der Schaffhauser Sprintstaffel, an der 5er Staffel und in Finnland an der grössten Klubstaffel der Welt, der Venla und Jukola.

Im Herbst konnte Markus 6 bussola-Teams an die Sprintstaffel in Stäfa anmelden. Es war toll, wie viele hoch motivierte Jugendliche wie auch Senioren und Seniorinnen von bussola teilnahmen.

Die sportlichen Top-Leistungen:

An der TOM zeigten die bussola Elite-Herren Luca, Samuel und Csaba eine super Leistung. Lediglich 6 Sekunden fehlten aufs Podest. Dieses Team hat viel Potential und wird in naher Zukunft bestimmt noch die eine oder andere Medaillenchance nutzen!

Csenge und Csaba haben im Sommer die Gelegenheit genutzt und sich für die «Heim-WM» in Ungarn qualifiziert. Sie zeigten an der Junioren Weltmeisterschaft mit ihren Leistungen, dass sie international mithalten können. Erfreulich ist auch, dass Anina wieder fürs Nationale Elitekader sowie Ricardo wieder fürs Aargauer Nachwuchskader selektioniert worden sind.

Die Vereinsanlässe:

Auch dieses Jahr hat bussola einige Übernachtungen für nationale Weekends organisiert. Herausgestochen ist das verlängerte Wochenende im Tessin mit den nationalen Wettkämpfen und der gleichzeitig stattfindenden Europameisterschaft.

Dazu kommt der bereits erwähnte tolle Trainingstag in Les Breuleux.

Die Vereinsarbeit:

Damit bussola Trainings, Jugendarbeit, Anlässe, Webseite / Showposten sowie weitere Dinge umgesetzt werden konnten, engagierten sich auch in diesem Jahr viele bussolaner/innen.

Beim diesjährigen Bussola OL übernahm Valy die Laufleitung und organisierte einen gelungenen Anlass. Für die technischen Herausforderungen im Wald sorgte Markus als Bahnleger und Anina als Kontrolle.

Weiter zu erwähnen sind die ehrenamtlichen Arbeiten der Vorstandsmitglieder. Dieses Jahr wurde in Sitzungen neben den jährlichen Themen auch die Kartennutzung und -überarbeitung der nächsten Jahre ausgearbeitet.

Leider wird sich Marco nicht mehr zur Wiederwahl in den Vorstand zur Verfügung stellen. Ich danke ihm herzlich für seinen Einsatz im Vorstand während den letzten 6 Jahren.

Wir sind nun auf der Suche nach einem neuen Vorstandsmitglied.

Die Vereinsaktivitäten durch Mitglieder:

Der Vorstand würde es jederzeit begrüßen, wenn es bussolanerinnen und bussolaner gibt, die mit grösseren und kleineren Tätigkeiten zum Vereinsleben beitragen möchten. Sei dies mit einem Bericht für die Webseite oder den Showposten, mit einer Ressortübernahme an einem Anlass oder einer neuen Vereinsfunktion. Eure Ideen sind stets herzlich willkommen!

Euer Präsident
Jérôme Käser

Traditionsgemäss fand das OL Lager in den Frühlingsferien mit der OLG Cordoba statt. Sechs bussolaner waren auch dabei

Regu

Bei einem OL Lager in den Frühlingsferien stellt sich immer wieder dieselbe Frage: Was für Kleider muss ich einpacken? Es kann schön und warm sein, aber auch nass und kalt, sogar Schnee ist möglich. Zudem sind Mitte April die sehr kalten Morgen nach einer sternklaren Nacht nicht auszuschliessen. Doch in diesem Jahr traute ich meinen Augen nicht, als ich den Wetterbericht konsultierte. Am Montag regnerisch bei 12 Grad anschliessend immer schöner und wärmer (Temperaturen über 20 Grad), das heisst bis Ende Woche ist dann Sommer mit 27 Grad. Wirklich glauben konnte ich das nicht, deshalb waren Handschuhe, Thermoleibchen und Kappe doch Bestandteil meines Tascheninhaltes. Wer hatte wohl recht behalten?...

Eine top motivierte Truppe von 30 Kindern und ca. 15 Leitern machten sich am Montagmorgen auf den Weg in die Wartbrug in Mannenbach am Untersee. Die Unterkunft war am Hang gelegen und so mit etlichen Höhenmetern versehen. Die Wege vom Haus zum Parkplatz / Fussballplatz / Feuerstelle / Kompost etc. durften erst angetreten werden, sobald man sicher war alles nötige eingepackt zu haben, denn sonst ging es in die Beine... ;)



Das Programm beinhaltete acht verschiedene OL-Trainings bei Tag und einen Nacht OL. Das Ziel war am Konzept zu arbeiten, das heisst wir machen aktiv OL, planen die Routen und arbeiten die gesetzten Kontrollpunkte auf dem Weg zum Posten ab. Nach den Trainings wurde fleissig ausgewertet, um aus den Fehlern zu lernen. Die Trainingsformen waren sehr unterschiedlich und dadurch gab es eine gute Abwechslung. Die Wälder waren meist sehr gut belaufbar und flach. Eine riesen Freude für jedes OL-Läufer Herz. Die Vegetation erwachte immer mehr und wir konnten beim Wachsen der Blätter regelrecht

zu schauen. Dies beeinträchtigte die Sicht immer mehr und das Orientieren wurde schwerer. Das kam uns sehr gelegen, da auch das gelernt sein muss.

Mittagspause ist ein relativer Begriff, denn es wurde die Zeit mit diversen Spielen vertrieben, aber sicherlich nicht mit herumsitzen, nein es musste gerannt werden. Die Leiter sahen dem Treiben gelassen zu und genossen die MittagsPAUSE sitzend und versuchten sich für den Nachmit-



tag genügend zu erholen. Kaum von den Trainings wieder im Haus wurde bereits wieder Fussball gespielt. Die Energie reichte dann nicht bei allen bis zum Schluss, denn einigen ging im letzten Training etwas die Luft aus. Aber egal, Spass hat es gemacht und viele Fortschritte hat es gegeben.

Der Abschluss machte der Sprint des Seetaler Schüler OLS in Lenzburg. Anschliessend fuhren alle glücklich und müde nach Hause.

Zu Hause angekommen packte ich meine ungebrauchten Handschuhe, Thermoleibchen und Kappe aus meiner Tasche. Ja, der Wetterbericht hatte recht und wir kämpften nicht mit Frostbeulen, sondern mit der Hitze, Sonnenschutz und dem Heuschnupfen.

Es war ein wunderbares Lager und ich freue mich bereits jetzt auf die nächste Ausgabe, hoffentlich wieder mit kurzen Hosen ;)



Das Nachwuchskader Aargau bestritt sein Frühlings Trainingslager in Frankreich.

Ricardo

Am 7. Juli trafen wir uns in Aarau, um uns auf den Weg in die französischen Alpen zu machen, denn dort fand unser zweites Trainingslager statt. In dem Gelände, in dem die Weltmeisterschaften aus dem Jahre 2011 stattfanden. Wir kamen um die Mittagszeit bei unserer Unterkunft an. Bevor wir aber uns einrichten konnten, stand ein Warm-up Training an. In diesem Training mussten wir zuerst einem Korridor folgen und danach verschiedene Posten anlaufen. In diesem Training ging es vor allem darum, dass wir das Gelände kennen lernen. Nach diesem Aufschlussreichem Training konnten wir die Unterkunft beziehen. Dabei gab es sowohl für die Jungen als auch für die Mädchen eine kleine Wohnung. Den 2. Tag starteten wir mit einem gemeinsamen Morgenessen im Freien. Das zweite Training war ein Wander OL. In diesem ging es darum, dass wir in Gruppen einen OL ablaufen und jeweils eine Person führte an. Wobei die anderen den

angelaufenen Posten nicht auf der Karte hatten. Nach einem Mittag mit Verpflegung und einer kleinen Runde Volleyball ging es ins gleiche Gelände wie am Vormittag. Dabei stand das Thema Fein O im Vordergrund. Das Training war sehr anspruchsvoll. Das Ende des Tages konnten wir mit einem freien Abend geniessen. Den dritten Tag begann wie der letzte Tag. Jedoch stand ein Training mit dem



Schwerpunkt Relief an. Bei diesem Training sollten wir auf einer nicht reduzierten Karte versuchen vor allem auf das Gelände zu achten. Am Nachmittag stand dann das erste intensive Training an. Es stand die Mitteldistanz an, es gab dabei drei verschiedene Kategorien. Lang, Mittel und Kurz. Am Abend stand dann ein Input in den verschiedenen Altersgruppen an, in diesem Input ging es darum die Basic zu erläutern und zu besprechen. Am 10. Juli hatten wir dann unseren Trainingsfreien Tag. Wir fuhren mit dem Auto nach Ancienne. Die Stadt wird auch «Venedig der Alpen» genannt. Wie der Name schon andeutet, handelt es sich bei Ancienne um eine Stadt mit vielen kleinen Kanälen und Brücken. Ancienne liegt zu dem am See. Nachdem wir in Gruppen die Stadt erkunden konnten, trafen wir uns zu einem Picknick im Park direkt am See. Am Nachmittag stand dann die erste Überraschung an: Stand-Up padeln. In Neoprenanzüge gepackt, ging es dann auf den See, wo wir ordentlich Zeit hatten uns aus zu toben. Nach dieser spassigen Zeit kehrten wir wieder in die Unterkunft zurück und assen etwas. Wir hatten daraufhin wieder einen freien Abend zur Verfügung. Die meisten von uns schauten an diesem Abend das Spiel zwischen Frankreich und Belgien. Welches Frankreich gewann, was

zu einer sehr freudigen Atmosphäre in der Unterkunft sorgte, welches von Franzosen fast überquoll. Der nächste Tag war dann wieder mit zwei Trainings geplant worden. Am Morgen wieder ein Fein O und nachmittags ein Hang O in



dem es darum ging bewusst zu steigen oder zu sinken oder aber auch auf der Höhe bleiben. Da wir am Mittag in die Unterkunft zurück kehrten, konnten wir die JWOC live mit verfolgen. Den Abend verbrachten wir wieder mit dem Schauen des zweiten Halbfinals England gegen Kroatien. Am Donnerstag dem 12. Juli, dem 2. letzten Tag den wir mit Training verbrachten. Dabei stand am Morgen ein Sprint an in Aix-les-Bains. Danach besuchten wir den Decathlon wo wir uns umschaute und zum Teil auch etwas kauften. Am Nachmittag stand das einmal in der Woche stattfindende Krafttraining das Vanessa, eine von zwei

Postensetzer, leitete auf dem Programm. Am Abend erzählte uns Eline von ihrer Erfahrung an der EYOC. Am letzten Trainingstag fand dann die Staffel statt. Eine Staffelgruppe bestand aus jeweils 2 Personen. Eines der Highlights stand jedoch noch bevor, dieses fand am Nachmittag statt. Da unsere Unterkunft direkt neben einem Schiessplatz für Biathlon stand, durften wir uns an Luftdruckgewehren ausprobieren. Da es jedoch zu warm war für Schnee machten wir keine Runden in diesem Sinne, sondern liefen eine kleine Runde. Nach dem Nachtessen stand dann der Bunte Abend an. Der unter anderem dank der Trainer sehr unterhaltsam war. Am Samstag standen wir schliesslich zum letzten Mal in Frankreich auf. Sobald wir mit dem Morgenessen fertig waren machten wir uns an das putzen der Unterkünfte. Auf dem Nachhause weg machten wir schliesslich noch am Genfersee eine kleine Mittagspause, in der wir schwimmen gingen und die Staffel der JWOC gespannt verfolgten. Nachdem wir den Abschluss machten, machten wir uns auf den Weg nach Aarau.



Mit der Selektion für die JWOC und den JEC im Ungarischen Team konnte Csaba wertvolle internationale Erfahrungen sammeln.

Csaba

JWOC, Kecskemét, Ungarn

Mein grosses Ziel für diese Saison war, mich für die Junioren Weltmeisterschaft in Ungarn zu selektionieren. Ich entschied mich schon letztes Jahr für die ungarische Nation zu starten.

Nachdem ich die fünf Testläufe absolviert hatte, musste ich zuerst um die Selektion bangen, da ich nicht so gute Läufe zeigen konnte. Doch nach zwei Wochen kam endlich die erfreuliche Nachricht.

Am Freitag dem 6. Juli trafen wir uns in Kecskemét, wo sich das JWOC Zentrum befand. Wir bildeten ein 15 köpfiges Team mit 6 Athleten, 6 Athletinnen und 3 Trainer.

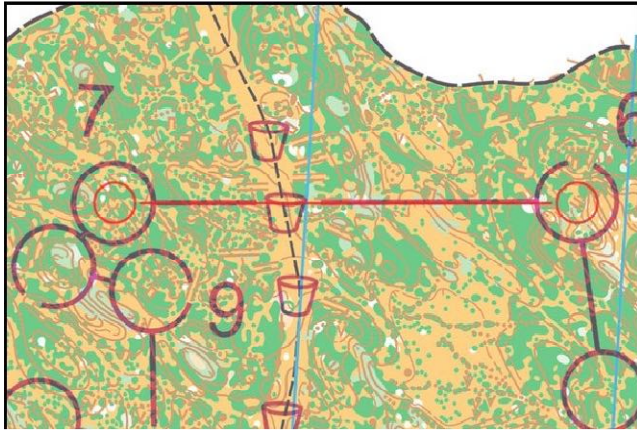
Die Woche begann mit der Langdistanz, die 15km lang war. Es war ein sehr hartes Rennen und ich hatte Mühe den richtigen Wettkampfrhythmus zu finden. So landete ich auf den 120. Platz und ich war sehr enttäuscht.



Am Dienstag folgte der Sprint. Die Bahn war durch die vielen Routenwahlen sehr anspruchsvoll und so passierten mir 2 entscheidende Routenwahlfehler. Mit meiner physischen Leistung konnte ich aber zufrieden sein nach einer, sehr langen Langdistanz. Ich erreichte den 50. Platz.

Es folgte der Ruhetag. Den verbrachten wir mit einem kurzen Training und mit viel Erholung.

Das Gelände in Ungarn ist sehr flach mit kleinen Sandhügeln und mehrheitlich offen. Das Gelände der Mitteldistanz besteht eigentlich nur aus Wachholder-



und Dornenbüsche und es ist wie ein Labyrinth; man muss den richtigen Weg zwischen den Büschen finden um nicht in die Dornen stecken zu bleiben.

Es folgte der Qualifikationslauf für die Mitteldistanz. Mir gelang ein fast perfekter Lauf und ich konnte mich souverän für den A Final qualifizieren. Am folgenden Tag war schon der

Final. Ich versuchte mit dem gleichen Konzept in den Wettkampf zu starten, leider gelang es mir nicht ganz und ich verlor mich mehrmals in den Wachholderbüschen. Immerhin wurde ich 46.

Zum Abschluss dieser wunderschönen Woche folgte die Staffel. Ich lief auf der Startstrecke im 2.Team. Von Anfang an drückten die Läufer auf das Tempo. Ich hatte Mühe den Rhythmus zu finden aber nach dem fünften Posten war ich endlich im Rennen. Ich konnte meistens sehr sauber laufen. Das Highlight folgte, als ich im Zieleinlauf noch 6 Läufer überholen konnte, unter anderem auch den Ungaren vom ersten Team. Ich schlug auch die beiden Schweizer Startläufer. Schlussendlich konnte sich das Team zwei vor dem ersten ungarischen Team klassiert

Mit diesem guten Resultat konnte ich eine sehr coole Woche abschliessen. Ich hatte gute und schlechte Läufe, aber im Gesamten bin ich zufrieden. Es war für mich sehr speziell an meinem ersten International Wettkampf teilzunehmen und dies sogar in meinem Heimatland.



JEC, Villars sur Ollon, Schweiz

Nachdem ich an der JWOC teilnahm war schon fast klar, dass ich für den JEC in der Schweiz selektioniert werde. So war es dann auch.

Er startete am Donnerstag dem 4. Oktober mit einem OL-Training in Finhut.

Am Nächsten Tag war die Sprint-Staffel in Villar sur Ollon. Ich startete auf der dritten Strecke. Mir gelang ein solider Lauf und konnte unser Team um zwei Plätze nach vorne bringen.

Am Samstag folgte die Mitteldistanz, die parallel zum Nationalen OL stattfand. Mir unterliefen viele Fehler und so konnte ich keinen guten Lauf zeigen. Immerhin wurde ich noch bester Ungare.

Mit dem Massenstartrennen am Sonntag, und somit dem Highlight des Anlasses, war schon das Ende in Sicht. Die Bahn bestand aus drei Schlaufen mit zwei Kartenwechseln. Die erste Runde lief mir gut und ich konnte auf dem guten 22 Platz die zweite Schlaufe in Angriff nehmen. Ich hatte einen guten Start, doch plötzlich versagte mein Distanzgefühl und ich begann zu früh den Posten zu suchen. Durch diesen grösseren Fehler wurde ich nach hinten gerückt und musste die dritte Schlaufe grossteils alleine absolvieren. Ich hatte zwar noch einen guten Routenwahlentscheid, aber dies änderte leider nichts mehr an meinem schlechten Lauf. Im Ganzen muss ich aber sagen, hat mir dieser Massenstart OL sehr viel Spass bereitet.

Es war eine tolle Erfahrung wieder in meinem Heimatland einen internationalen Wettkampf zu haben, auch wenn meine Resultate nicht zufriedenstellend waren.

Die bussolaner haben es sich nicht entgehen lassen, paarweise oder zu dritt den Zürcher OL zu absolvieren.

Ricardo

Am Sonntag dem 23. September fand der 77. Zürcher OL, von OLK Rafzerfeld organisiert, in Bülach direkt beim Ice Hockey Stadion statt. Der Zürcher OL war sowohl in der Stadt als auch im Wald. Der erste Teil des OLs in der Altstadt, der zweite Teil im Wald, der wie typisch für einen Mittellandwald sehr grün war.

Morgens noch kühl, war es gegen Mittag heiss. Der Wettkampf stand unter dem Zeichen des 2. Zürcher Sportfest. Einem Sportfest, das dafür da ist Kinder und auch Familien den Spass an Sport näher zu bringen. Dabei werden verschiedene Sportarten angeboten. So auch Orientierungslauf. Der Zürcher OL ist ein Team Wettkampf. Die Teams bestehen aus 2 und / oder 3 Mitglieder. Dabei müssen alle Posten zusammen angelaufen werden. Dies wird durch einzelne Kontrollposten sicher gestellt von denen die Läufer nicht wissen wo sie liegen. Eine Ausnahme bilden da die Hauptkategorien: HAL und DAL. Bei diesen beiden Kategorien darf die Strecke aufgeteilt werden unter den drei Läufern. Es gibt jedoch ebenfalls Kontrollposten, diese werden jedoch auf der Postenbeschreibung mit einem speziellen Zeichen markiert.

Der bussola ok stellte bei diesem OL 4 Team: 2xDamen 16 / 1xHAL / 1xSie und Er 55. Dabei zeigten alle Teams eine gute Leistung.

Bei den Damen 16 liefen: Sarah Schwarz, Alina Portmann und Rahel Portmann auf den 2. Platz. Das 2. Team bestehend aus Livia Sax, Claire Weibel und Annina Stoll lief auf den 4. Platz

Bei der Kategorie Sie und Er 55 erreichten Mägi Meier und Raphael Meier den 7. Platz

in der HAL-Kategorie liefen Csaba Gerber, Ricardo Schaniel und Louis Weibel auf den 3. Platz

Gratulation an alle Teams!

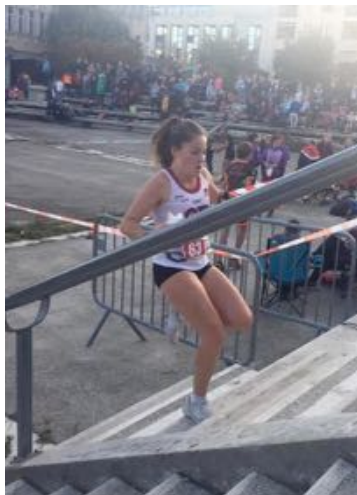
Versöhnlicher Saisonabschluss in der Provence

Ein OL - Abstecher ins benachbarte Frankreich.

Rahela

Ziemlich genau seit drei Jahren bin ich für meinen französischen OL-Klub Orientation Team Besançon lizenziert. Zwischen vier bis sechs Mal pro Jahr reise ich an die verschiedensten Orte in Frankreich, um nationale Wettkämpfe und Meisterschaften zu bestreiten.

Abgerundet wurde die OL-Saison wie immer mit den Nacht- und Sprintmeisterschaften sowie dem Critérium National des Équipes. Aufgrund einer verletzungsbedingten, mehrmonatigen Trainingspause verzichtete ich jedoch auf Ersteres, um mich für Sprint und Staffel zu schonen. Um mich etwas mit dem Gelände vertraut zu machen, reiste ich bereits zwei Tage vorher in den Norden der Provence. Dadurch hatte ich Gelegenheit, ein Kartentraining zu absolvieren und mir ein Konzept für das anspruchsvolle, rutschige, offene und von Gräben durchzogene Gelände zurechtzulegen. Die urbane Mitteldistanz vom Freitag stimmte mich auf die Sprintmeisterschaften ein. Die Tücken der Karte von Sisteron waren mir noch bekannt aus dem Trainingslager mit dem NWK AG 2009 (Mache ich wirklich schon so lange OL?!). Trotzdem schien ich etwas aus der Übung gekommen zu sein und hatte Mühe, schnell genug durch die engen Gassen und Felsen zu navigieren. Nach 32 angelaufenen Posten setzte die Routine allmählich wieder ein, sodass ich am Samstag beruhigt an den Start gehen konnte.



Zusammen mit den für die Meisterschaft qualifizierten Klubmitgliedern fuhr ich am Morgen nach Forcalquier. Da es in Frankreich für diese Meisterschaftsform nur vier Kategorien (D/H Junioren/Elite) gibt und die Anzahl Startplätze begrenzt ist, wird eine Vorqualifikation für eine Teilnahme vorausgesetzt, welche ich glücklicherweise nicht zu bestreiten hatte, da ich bereits durch meinen Vizemeistertitel vom Vorjahr qualifiziert war.

Nach einem kurzen Aufenthalt in der Quarantäne nahm ich meinen Quali-Lauf in Angriff. Ich startete gut, wenn auch physisch nicht in optimaler Form. Nach dem Aufstieg zur Zitadelle schien mein Kopf jedoch nicht mehr allzu frisch zu sein und ich beging gleich zwei zeitraubende Fehler in Folge. Mit dem 4. Rang meines Heats qualifizierte ich mich trotz allem für den Final vom Nachmittag. Nach geplatzter Hauptprobe konnte ich mich für den Final nochmals konzentrieren und übertraf alle Erwartungen. Da ich physisch kaum trainiert hatte, lag der Fokus auf dem Technischen. Via Google-Street-View spazierte ich unzählige Male virtuell durch die Altstadt von Manosque, sodass ich während des Laufs das Gefühl hatte, die Stadt in- und auswendig zu kennen. Wie erwartet starteten wir in das Parkgelände und rannten anschliessend durch die Zuschauerpassage Richtung Altstadt. Im Ziel hatte ich kaum Fehler zu beklagen und stempelte mit vorübergehender Best-

zeit. Am Schluss resultierte hinter Léa Vercellotti, Isia Basset und Florence Hanauer die »Médaille en chocolat«, mit der ich jedoch überaus zufrieden bin. Zurück in der Unterkunft wurde der Titel meiner Klubkollegin mit einem Klub-*Apéro* gebührend gefeiert. Die Runde löste sich allerdings bereits früh auf, mussten doch die StartläuferInnen vom Sonntag bereits um 04:30 Uhr morgens losfahren.

Der CNE ist zwar keine Meisterschaft, ist aber nebst dem CFC (Championnat de France de Clubs) die zweitwichtigste Staffel in Frankreich und ist sozusagen das französische Pendant zur Jukola/Venla. Gestartet wird in 7er- und 4er-Teams, wobei die ersten beiden Strecken der Herren noch im Dunkeln gelaufen werden. Als Schlussläuferin durfte ich noch etwas länger in den Federn bleiben. Als ich um 8 Uhr im Zielgelände ankam, waren die Staffeln bereits in vollem Gange und es wurde eifrig mitgefiebert. Schliesslich hatte jedes Klubmitglied im Voraus seine Tipps zu den alljährlichen CNE-Wetten abgegeben. So konnte man auf eine bestimmte Siegermannschaft, ein klubinternes Duell zwischen zwei Läufern, oder eine Nicht-Überschreitung einer Laufzeit von 2 Stunden gewisser Klubmitglieder setzen. Wetten gehörte noch nie zu meinen Stärken. Es traf gerade mal eine von fünf Prognosen ein, aber was für eine: »Victoire de OTB 1 féminine«! Cécile, unsere Startläuferin lief ein solides Rennen und konnte mit wenig Rückstand in der ersten Verfolgergruppe des Spitzentrains an unsere belgische Teamkollegin Fanny übergeben, welche zusammen mit einer Läuferin des einheimischen Klubs ACA in Führung an Léa übergeben konnte. Léa konnte ihren Vorsprung noch etwas ausbauen, sodass ich mit einem Polster von einigen Minuten auf die Schlussstrecke geschickt wurde. Mein Lauf war alles andere als sauber. Besonders in der Anfangsphase hatte ich Schwierigkeiten, die Wege richtig zu deuten und machte prompt einen Parallelfehler. Im Folgenden lief ich etwas vorsichtiger und vermied daher im feineren Gelände des Schlussteils weitere grössere Fehler. Um die Mittagszeit überquerte mein Team als Erstes die Ziellinie.

Unser Herrenteam schaffte es leider ganz knapp nicht aufs Podest. Trotzdem war die Stimmung super und die Erleichterung gross, nach dieser langen Pause wieder so erfolgreich zurückzukehren und die Saison versöhnlich abzuschliessen.



Wie aus 8 Wochen 1 Jahr wurde

In den letzten Jahren konnte an dieser Stelle von internationalen Erfolgen berichtet werden. Leider gehören Verletzungen zum Sport dazu wie Sieg und Niederlage.

Anina

Ziemlich genau vor einem Jahr erhielt ich die Diagnose Ermüdungsbruch im linken Vorfuss. Obwohl die Nachricht wie ein Schlag ins Gesicht war, versuchte ich optimistisch zu bleiben. Schliesslich konnte man auf dem MRI nur eine feine Frakturlinie erkennen und es handelte sich noch um keinen vollständigen Bruch. Die Prognose des Arztes lautete 8 Wochen Laufpause, danach ein sanfter Wiedereinstieg. Ich war also guten Mutes und hoffte, bis spätestens Ende Januar wieder mit dem Lauftraining beginnen zu können. Meinem grossen Ziel (Teilnahme an den Europameisterschaften im Tessin) stand somit nichts im Weg.

Anstelle von täglichen Lauftrainings standen nun Einheiten im Wasser, auf dem Velo oder im Kraftraum auf dem Programm. Ich versuchte, die Verletzung positiv zu sehen und wollte während der Laufpause an meinen Schwächen arbeiten. Da im Winter das Wetter ohnehin meist nass und kalt ist, war es mir zu Beginn gerade recht, konnte ich jeden Tag im Hallenbad oder zu Hause auf der Velorolle trainieren. Ein weiterer Vorteil des Alternativtrainings war die zeitliche Flexibilität. Ich konnte auch spät abends noch trainieren und erreichte alle meine Trainings innert 10 Minuten. Es machte mir auch nichts aus, dass ich über den Winter beinahe 80% arbeitete und freute mich, erstmals über längere Zeit die Funktion als Klassenlehrperson ausüben zu können.



Um sicher zu gehen, dass die Fraktur auch wirklich vollständig verheilt war, trainierte ich Mitte Februar in Teneriffa hauptsächlich auf dem Velo. Immerhin konnte ich dort an der Wärme trainieren und entdeckte für mich das Rennve-

lofahren. Zu Hause musste ich mich dann allerdings noch einige Wochen gedulden, bis es für eine Ausfahrt genug warm war. Ende Februar folgte ein weiteres MRI. Die positive Nachricht war, dass die Frakturlinie nicht mehr sichtbar war. Die negative, dass man eine beginnende Osteonekrose (Durchblutungsstörung, was im schlimmsten Fall zum Absterben des Knochens führen kann) feststellte. Der zuständige Arzt meinte aber dennoch, ich sollte erste Laufversuche wagen. Ich merkte jedoch schnell, dass dies nicht viel Sinn machte. Mein Fuss war nach wie vor jeden Abend geschwollen und das Abrollen schmerzte selbst beim normalen Gehen. Ich beschloss also, einen weiteren Monat alternativ zu trainieren.

Langsam wurde ich ungeduldig, denn es waren nur noch wenige Wochen bis zu den Testläufen für die Europameisterschaften. Ich fühlte mich fit, denn auf dem Velo und im Wasser hatte ich sehr gut trainiert. Aber ich war mir auch bewusst, dass ich seit mehr als 12 Wochen nicht mehr gelaufen war.

Ich wagte einen zweiten Laufversuch Ende März, doch ich musste mir eingestehen, dass zwei Wochen Vorbereitungszeit nicht mehr ausreichten, um fit genug am Start zu stehen. Schweren Herzens musste ich auf die Testläufe verzichten, auf die wir Schweizer uns seit Monaten vorbereitet hatten. Es war hart zu erfahren, dass ich nicht einmal die Möglichkeit hatte, mich zu beweisen. Ein kleiner Trost war, dass es bis zur EM noch einige Wochen dauerte und die Nationalen OL-Wettkämpfe zu den Selektionläufen für die Studentenweltmeisterschaften in Finnland zählten. Ich setzte mir ein neues Ziel, denn altersbedingt hätte ich dieses Jahr das letzte Mal die Gelegenheit gehabt, an dieser WM teilzunehmen. Ein drittes MRI kurz vor den Wettkämpfen zeigte zwar eine Verbesserung bezüglich der Nekrose, doch entdeckte man dafür eine Entzündung im Gelenk. Der Arzt riet mir deshalb, die Wettkämpfe lediglich als Training zu laufen. Nicht ganz einfach, wenn man die Schweizermeisterschaften im Sprint nur joggend absolvieren darf, aber immerhin konnte ich endlich wieder an einem OL teilnehmen. Der Middle am Samstag war dann aber bereits zu viel und ich verspürte erneut Schmerzen im Fuss. – Eine riesige Enttäuschung!



Nach einer kurzen Pause liessen die Schmerzen wieder nach und zuversichtlich reiste ich im Juni mit dem Kader nach Tschechien und Lettland – mein einziges Trainingslager in diesem Jahr. Es machte mir grossen Spass, wieder jeden Tag ein OL-Training zu absolvieren und Zeit mit dem Team zu verbringen. Aber ich merkte auch, dass sich der Fuss nicht so anfühlte, wie er sollte. Aus diesem Grund holte ich eine Zweitmeinung ein von einem Sportarzt in Zürich. Wir versuchten über den Sommer nochmals einen langsamen Wiederaufbau auf dem AlterG. Dabei handelt es sich um ein Laufband ohne Gravitation, bei dem man das Körpergewicht des Läufers reduzieren kann. Doch

kaum hatte ich die ersten Schritte mit Eigengewicht gemacht, kamen die Schmerzen zurück.

Das ständige Auf und Ab mit meinem Fuss und die wiederkehrenden Schmerzen wirkten sich auch negativ auf meine Psyche aus. Meine Motivation fürs Training hielt sich immer mehr in Grenzen und ich kam an einen Punkt, an dem ich mir keinen Rat mehr wusste.

In Absprache mit beiden Ärzten wagten wir anfangs September eine Behandlung mit Cortison. Und siehe da! Plötzlich verschwanden die Schmerzen im Alltag und auch im Sport konnte ich die Belastung langsam wieder steigern. Obwohl sich mein Fuss nach einem Rennen komisch anfühlte und mir plötzlich alles Mögliche weh tat, spürte ich eine positive Veränderung.

Gerade rechtzeitig für die Kaderbewerbung hatte ich zum ersten Mal in diesem Jahr das Gefühl, dass die schwierige Zeit überstanden und die Verletzung wohl ausgeheilt war. Ich beschloss deshalb, mich erneut für das Nationalkader zu bewerben, im Bewusstsein, dass die Resultate fehlten. Das Schicksal meinte es gut mit mir. Ende Oktober erfuhr ich, dass ich auch 2019 wieder dem Kader angehöre. Natürlich war die Selektion eine unglaubliche Erleichterung und eine grosse Genugtuung für die permanenten Schmerzen, die mentale Herausforderung, während eines Jahres möglichst nicht die Hoffnung und die Motivation zu verlieren, sowie die unzähligen Trainingsstunden, die ich vorwiegend alleine im Wasser oder auf dem Velo absolviert hatte.

Nie zuvor habe ich gedacht, dass ich mich jemals mit einer solch langwierigen Verletzung herumschlagen muss. Optimistisch und voller Freude blicke ich nun auf die Saison 2019.



Durch die Digitalisierung wird die mediale Vermarktung von Grossanlässen immer wichtiger. An der diesjährigen Junioren WM(JWOC) hatte ein bussonaler seine Finger im Spiel.

Szabolcs

Bei der JWOC 2018 durfte ich ein Teil des 4-köpfigen Filmteams sein. Da wir alle Amateure auf diesem Gebiet waren, hatten wir auch nicht die notwendige Ausrüstung für eine Liveübertragung, obwohl dies auch nicht nur an uns lag. Jedoch brachten wir dennoch erstaunlich viel zusammen. Jeder nahm von zuhause mit was er finden konnte und so hatten wir dann zwei GoPro's mit einem Stabilisator, 3 einfache Fotokameras mit auswechselbaren Objektiven und zwei Drohnen zur Verfügung.

An jedem Wettkampf filmten wir alles was wir nur konnten: Vince am Start und im Laufgebiet, Gergö filmte die Interviews und mit einer auf einem Stativ befestigten Kamera, den Zieleinlauf, Gábor lief den Läufern beim Zieleinlauf mit einer GoPro nach und ich versuchte mehrheitlich mit der Drohne gute Aufnahmen zu machen. Da die meiste Zeit ein zügiger Wind wehte, war das jedoch nicht so einfach und es entstanden leider nicht ganz die Aufnahmen, die wir uns erwünscht hatten.

Kaum war der Wettkampf vorbei, packten wir unsere Sachen und fuhren ins Wettkampfbüro zurück, wo die Athleten und wir wohnten. Dort hatten wir ein separates Medien-Zimmer, wo wir in Ruhe die Videos schneiden konnten. Zu Beginn der Woche hatten wir noch ein bisschen Mühe mit der Arbeitseinteilung, doch je länger die JWOC dauerte umso besser lief es. Grund dafür war auch, dass die beiden, die die Videos schnitten, sich an einen anderen Tagesrhythmus angewöhnen mussten. Denn das Erstellen der Videos dauerte pro Wettkampf 8-10 Stunden. So kam es, dass sie zu Beginn bis um 4 Uhr morgens arbeiteten und nur knapp 3 Stunden zum Schlafen kamen, bis wir wieder los mussten. Für die weiteren Tage war die Arbeitsaufteilung dann perfekt.

Während Vince und Gergö gleich nach dem Zurückkommen vom Wettkampf schlafen gingen, schaute ich die entstandenen Aufnahmen an, suchte die brauchbaren heraus, stellte davon einige noch ins Netz für die Presse, suchte eine passende Musik fürs Video, welche wir auch benutzen durften, suchte die wichtigsten GPS Daten heraus und bereitete alles so vor, dass Vince und Gergö, wenn sie um Mitternacht aufstanden, alles beisammen hatten und bis am Morgen die Videos schneiden konnten. Bevor sie jedoch mit ihrer Arbeit begannen und ich ins Bett ging, sassen wir noch bei einem Mitternachtssnack zusammen und hatten es lustig. Es war sehr interessant zu sehen was, während man schlief, bis am nächsten Morgen entstand.

Die JWOC 2018 war für mich als Helfer ein riesen Erlebnis und ich fand es fast schade, dass es nach einer Woche schon zu Ende war, nachdem wir als Filmteam erst so richtig in Schwung kamen. Schlussendlich bin ich sehr froh, dass ich ein Teil dieser JWOC sein durfte und wenn wieder einmal ein solches Projekt entsteht, würde ich sehr gerne wieder mithelfen.

Auch die Videos, die über die Woche entstanden, sind meines Erachtens sehr gut gelungen. Falls du sie noch nicht gesehen hast und sie gerne sehen möchtest, findest du sie auf YouTube auf dem Channel JWOC 2018. Dort sind sämtliche Interviews und Highlight Videos zu jedem Lauf zu finden.

Neu im Programm ist der Trainingstag. Jaccabombas und Aktivmitglieder trainierten gemeinsam in les Breuleux.

Rahela

Ziel dieses Klubanlasses war es, die Jaccabombas aus den üblichen Trainingswäldern zu holen und einen neuen Anreiz bezüglich Gelände zu bieten. Erfreulicherweise schlossen sich auch etliche erwachsene Mitglieder an und so fuhr eine grosse Gruppe von 27 Teilnehmern frühmorgens mit dem Car nach Les Breuleux, leider ohne «Tätschmeister» Valy, der wegen eines hartnäckigen Virus zu Hause bleiben musste.

Nach einer kurzen Vorstellungs- und Aufwärmrunde waren auch die Postensetzer wieder zurück und die Jaccabombas nahmen die einzelnen Schlaufen des Workshops in Angriff. Obwohl das Jura-Terrain für die meisten Neuland war, meisterten sie die Bahnen mit Bravour und navigierten gekonnt zwischen Pilzen in allen Farben sowie Pferdeherden und Pferdeäpfeln durch den Wald.

In der warmen Herbstsonne stärkte man sich mit Sandwiches, Würsten und Kuchen für den Nachmittag. Die gemütliche Runde wurde schon bald von einigen neugierigen Pferden ergänzt, wobei bis am Schluss unklar blieb, ob die Tiere am Picknick, an den nach OL duftenden Kleidungsstücken oder an Michis VW-Bus interessiert waren.

Das zweite Training stand unter dem Thema «Staffelstarts». Gemeinsam verschob man sich zum Startpunkt und machte sich bereit für den Massenstart. Die Bahnen waren niveau- und altersgerecht, sodass viel Gegnerkontakt im Wald und fulminante Endspurts garantiert waren. Im Ziel wurden die bussolanner jeweils von der Fotografin Karin erwartet. Vor dem nächsten Start gönnte man sich gerne eine kurze Pause. Ein «harter Kern», der nach zwei intensiven Schlaufen noch ausreichend Energie hatte, stellte sich auch der letzten Herausforderung. In der Zwischenzeit wurden die restlichen Posten eingezogen, sodass die Heimreise pünktlich angetreten werden konnte.

Ein grosses Lob verdienen alle Teilnehmer, die mit ihrem tollen Einsatz zur guten Stimmung beigetragen haben, und ein besonderer Dank gebührt den Postensetzern, den Kuchenspendern sowie Markus (Bahnlegung) und Valy (Organisation). Es war ein gelungener Klubanlass, der so oder in einer ähnlichen Form wiederholt werden sollte.



Im letzten Jahr ist bei der Jugend viel passiert. Hier ein Update.

Evelyn und Valy

Auch dieses Jahr haben die Jaccabombas eine aktive Saison hinter sich. Die Spezialtrainings der anderen Jugendgruppen im Aargau wurden rege besucht. Am Jugendgruppentag im Juni waren 7 Nachwuchsläufer dabei. Seit Anfang Jahr dauern die Trainings am Freitagabend neu 90 Minuten. Evelyn und ich wechseln uns mit der Vorbereitung jeweils ab. Manuel Sax hat die Ausbildung zum J+S Leiter Ende November absolviert und wird uns nächstes Jahr tatkräftig unterstützen. Vielen Dank und herzliche Gratulation!



Die neu zur Nachwuchsgruppe gestossenen Läuferinnen und Läufer lernen schnell und werden von den erfahrenen sehr gut angeleitet und betreut. Dass auch regelmässig Eltern an den Trainings teilnehmen oder den Wald bei einem Spaziergang geniessen freut uns sehr. Leider hat sich von den Älteren niemand für das NWK beworben, was wir Leiter etwas bedauern. Die Freude am OL-Laufen steckt aber nach wie vor in allen Jugendläufern. Aus diesem Grund wäre es toll, wenn sich diese Begeisterung auch auf die Wettkämpfe übertragen würde und die ASJM-Läufe noch besser besucht würden.

Einer der Höhepunkte des vergangenen Jahres war sicherlich die Abschlussstaffel vor den Sommerferien im Zopfau mit anschliessendem Bräteln. Bis gegen 10 Uhr abends verweilten wir am Wasser und lachten viel. Aber auch der Trainingstag in Les Breuleux, bei dem sich die Gelegenheit bot, die älteren Bussolaner etwas besser kennenzulernen, bleibt in guter Erinnerung. Nun folgt noch der Chlaus-OL, der ebenfalls immer ganz besonders wird.

Ende November zählt unsere Jugendgruppe 27 Mitglieder. Wir freuen uns heute schon auf noch mehr Zuwachs.



Abschluss-Staffel



Bussola ok bekam Post...



Übernachtungen Nationale Weekends

Bussola bietet in der Saison 2019 einmal eine gemeinsame Unterkunft an.

Regu

24./25.08. Kandersteg

Valy

Detailliertere Infos folgen an der GV.

GV

Jeggi

Jérôme Käser, Bifangstrasse 27, 5022 Rombach
Tel. P: 062 827 06 35, Tel. M: 079 775 83 49, Email: jerome.kaeser@gmx.ch

Einladung zur 18. GV des OL Klubs bussola ok

Freitag, 18. Januar 2019 im Zufikerhuus, Schulstrasse 29, Zufikon

(Haus mit OL Posten markiert)

18.00 Uhr Generalversammlung mit Nachtessen

Traktanden

1. Begrüssung
 - a. Feststellen der Präsenz
 - b. Wahl der Stimmenzähler und des Tagespräsidenten
 - c. Genehmigung des Protokolls der GV vom 19. Januar 2018
 - d. Mutationen
2. Jahresbericht des Präsidenten, des Tech. Leiters und des Leiters der Jaccabombas
3. Jahresrechnung - ab 12. Januar 2019 auf der Website aufgeschaltet
4. Aufnahme von neuen Mitgliedern
5. Jahresprogramm und Veranstaltungen 2019:
 - bussola ol 2019
 - Jaccabomba
 - Klubweekends
6. Planung bussola OL-Karten
7. Budget 2019
8. Klubmeisterschaft
9. Allfällige Anträge von Mitgliedern
10. Ehrungen inkl. Klubmeisterschaft
11. Diverses

Anträge von Mitgliedern zu Handen der GV sind bis 30 Tage vor der GV schriftlich an den Präsidenten zu richten.

Anmeldung

Um das Nachtessen planen zu können, brauchen wir eure Anmeldung bis spätestens am Freitag 4. Januar 2019.

Via Doodle: <https://doodle.com/poll/xb77qip8d8zbe3r>

oder per Email – jerome.kaeser@gmx.ch

- Wer steuert etwas zu unserem Salat- oder zum Dessertbuffet bei? Ich bitte euch, dies auf der Anmeldung zu vermerken und im Doodle (Kommentar) anzugeben, damit nicht alle das Gleiche bringen.

Ich freue mich euch an der GV zu begrüßen.
Jérôme

Im 2019 wartet der eine oder andere Leckerbissen. Siehe selbst. Den Terminen in **rot** ist besondere Beachtung zu schenken, dies sind Klubanlässe und die Teilnahme vieler bussolaner besonders erwünscht.

Regu

Januar

Fr 18.01.

GV

bussola ok Zufikon

Sa 19.01.

Wintertrainings OL

Infos auf der Homepage

Februar

Sa 23.02.

Wintertrainings OL

Infos auf der Homepage

März

Fr 01.03.

Argus Nachtstaffel

OLK Argus

Liebegg Süd

Sa 03.03.

Suhrentaler OL

OLG Suhr

Lenzhard

Mi 13.03.

Trainings OL

Cordoba

So 17.03.

Dietiker OL

OLK Piz Hasi

Hasenberg

Mi 27.03.

Trainings OL

bussola

Sa 30.03.

Nacht SM

ol norska

Hürnberg

April

Sa 13.04.

Mittel SM

OLG Herzogenbuchsee Tannhubel

Mi 10.04.

Trainings OL

Cordoba

So 14.04.

1. Nationaler OL

OLG Huttwil

Fluewald Ahorn

Sa 20.04.

Osterstaffel

OLG Skandia

Würzbrunnen

22.-27.04.

OL Lager

mit Cordoba

Prêles (BE)

Sa 27.04.

Seetaler Schüler OL

OLK Argus

Rotholz

Mai

Mi 01.05.

Trainings OL

bussola

So 05.05.

Fricktaler OL

OLK Fricktal

Stadt Rheinfelden

So 12.05.

2. Nat.+Sprint Staffel

OL Zimmerberg

Richterswil

Mi 15.05.

Trainings OL

Cordoba

Di 21.05.

Aargauer sCOOL Cup

Aarau

30.05.-02.06.Klubweekend

bussola

Chambéry (F)

Juni

30.05.-02.06.Klubweekend

bussola

Chambéry (F)

Mi 05.06.

Trainings OL

Cordoba

Sa 15.06.

Jugendgruppentag

Mi 19.06.

Trainings OL

bussola

Sa 22.06.

UBOL 3er Staffel

ubol

Stadt Zürich

So 23.06.

5er-Staffel

OLC Kapreolo

Irchel

Mi 26.06.

ASJM Abend OL

OLG Cordoba

Schönert

So 30.06.

Staffel SM

OLK Argus

Liebegg

Juli

-

August

04.-10.08.

Swiss O Week

Gstaad

16.-18.08.

AG 3 Tage OL

OLG Codoba

Brugg

Sa 24.08.

BeBo Staffel

BeO OK

Sunnbüel

So 25.08.

3. Nationaler OL

OLG Thun

Kandersteg

Mi 28.08.

Trainings OL

bussola

Windisch

Sa 31.08.

4. Nationaler OL

OLG Basel

Trübsee

September

So 01.09.

Sprint SM

OLG NOW

Stans

Sa 07.09.

5. Nationaler OL

thurgorienta

Schwindisbüel

So 08.09.

Lang SM

OLG Schaffhausen

Rossberg

Mi 18.09.

Trainings OL

Cordoba

Maiengrün

Sa 21.09.

bussola ol

bussola ok

Stammerberg

So 22.09.

Zürcher OL

OLG Dachsen

Mi 25.09.

Trainings OL

Cordoba

Sa 28.09.

6. Nationaler OL

ROLV NWS

Brislachallmet

So 29.09.

7. Nationaler OL

ROLV NWS

Stürmenchopf

Oktober

So 06.10.

8. Nationaler OL

OLG Stäfa

Bräch-Bruwaldalp

So 26.10.

ASJM Schlusslauf

OLG Rymenzburg

Seckwald

November

Sa 02.11.

TOM (Team SM)

OL Regio Wil

DietschwilerHöchi

So 03.11.

9. Nationaler OL

OL Regio Wil

Stadt Wil

Sprint Staffel SM

OL Regio Wil

Stadt Wil

Sa 09.11.

Swiss Orienteering Fest

Dezember

-

Mutationen

Ein- und Austritte

Regu

Eintritte:

-

Austritte:

Corina Schwarz

Herausgeber

bussola ok

Spezielle Fotoverweise

Redaktion

Redaktion showposten

Gestaltung

Regula Müller

Druck

frey-print & design

Langgasse 20

5242 birr

Auflage

120 Stück

Adressen

Präsident

Jérôme Käser

Bifangstrasse 27

5022 Rombach

062/827 06 35

jerome.kaeser@gmx.ch

Kartenverkauf

Peter Eglin

Egebodestrasse 15

5024 Küttigen

062 896 24 13

kartenverkauf@bussola-ok.ch

Webmaster

Valentin Brunner

valy.brunner@hispeed.ch

Redaktion showposten

Regula Müller

Schlosshofstrasse 23

8400 Winterthur

079/325 83 32

regulla@gmx.ch

www.bussola-ok.ch