

showposten 1/2017

Schweizermeisterschaft im Sprint-OL
Samstag, 24. Juni 2017, in Windisch

Presenting Sponsor
Aargauische Kantonalbank bussola ok

Teilnehmer: Damen- und Herren-Elite:

Co-Sponsoren
BB Der Anschluss ans Leben
SWISSLOS Sportfonds Aargau
McDonald's
SW/SS orienteering

die Klubzeitschrift von bussola ok

Editorial	3
Jahresbericht vom Präsidenten	4
SPM Windisch	6
Klubreise Slovenien	8
OL in Ungarn	11
Die richtige Ballance finden	12
OL in Sizilien	14
Marathon SM / Gurten Classic	17
Jaccabomba	18
Interview mit Pádi	22
Ansprechperson Sexuelleübergriffe	24
Übernachtungen Nationale Weekends	24
Ausschreibung GV	25
Programm 2018	26
Mutationen	27

Beilage: Mitgliederliste 2018

Redaktionsschluss Showposten 1/2018: 01.12.2018

Das 2017 war ein sehr intensives Jahr mit viel Fleiss und tollen OL Reisen. Nach den Anstrengungen der Organisation der SPM nahmen die bussolaner an vielen verschiedenen OL's im In- und Ausland teil. In dieser Ausgabe finden sich tolle Berichte über diese Erlebnisse.

Ausserdem schaut der Präsident auf unser Vereinsjahr zurück.

Mit dem Rücktritt von Pädi (Chef Leistungssport) beginnt für ihn ein neuer Lebensabschnitt. Jeggi schaut mit Pädi auf seine Trainerkarriere zurück.

Die Zeit rast und das 2018 steht bereits vor der Tür. Diverse Infos zum kommenden Jahr sind ebenfalls in dieser Ausgabe enthalten.

Ich möchte mich bei den Berichteschreiber und Fotografen herzlich für ihre Beiträge bedanken. So macht es Spass den Showposten zu erstellen und auch zum Lesen!

Nun wünsche ich viel Spass beim Lesen dieser Ausgabe, eine frohe Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Der nächste Termin ist bereits im Januar:
GV am Freitag **19.01.2016** in Zufikon.

Regu

Jahresbericht vom Präsidenten

Wenn sich das Jahr dem Ende nähert, dann bleibt Zeit, zurück zu blicken: zu reflektieren und zu überlegen, wo unser Verein bussola ok steht, wohin die Vereinstätigkeit geht und ob dies so in Ordnung ist oder ob und wie wir am Steuer drehen müssen.

Der grosse Höhepunkt im bussola Vereinsjahr 2017 ist ganz sicher die Sprint Schweizermeisterschaft (SPM). Regula Müller hat als Laufleiterin tolles geleistet und die Schweizer OL-Szene konnte einen super Anlass geniessen. Für meisterschaftswürdige Bahnen sorgten Willi Müller und Michael Eglin und dank Peter Eglin hatten sie auch eine geniale Karte als Basis ihrer Arbeit. Dass der Anlass auch etwas Überschuss für unsere Vereinskasse abgab, dafür sorgte Martin Sacher mit guten Kontakten zu Sponsoren. Doch auch andere Ressorts leisteten im Voraus und am Tag sehr viel Einsatz: Andrea und Markus Gerber beim Start, Patrik Thoma und Sandra Hochstrasser im Ziel, Edith Schaffert und Co in der Beiz, Matthias Vogelsang und Irene Müller bei der Infrastruktur und nochmals Irene Müller im Verkehr. Und noch viele weitere kleine Chefs und grosse Helfer realisierten diesen grossartigen Tag, den wir mit einem gemütlichen Helferessen abschliessen durften. Der Anlass zeigte unserem Verein aber auch auf, dass wir unsere Mühe haben für einen solchen Grossanlass die benötigten 100 Helfer aufzutreiben. Zum Glück haben viele von euch noch Kollegen angefragt, die eingesprungen sind und die Eltern unserer Jaccabombas unterstützen uns. Vielen Dank an alle!

Nach der intensiven SPM Zeit kamen dann bald für viele die (OL-) Sommerferien und auch die Ferien mit dem Verein: Nach 2006 fand in diesem Jahr die zweite bussola Klubreise statt. Rund 21 Klubmitglieder machten sich auf den Weg nach Ljubljana. In den Wäldern südlich der Stadt fand ein 5 Tage OL statt – OL vom feinsten! Die Wälder waren gut belaufbar und technisch sehr anspruchsvoll. Neben OL gab es auch andere Aktivitäten wie Wandern, Baden, fein Essen, Stadt-Besichtigungen und nach einem OL-Wettkampf sogar mal einen Ausflug in die Höhlen von Postojna. Doch für die meisten war der unvergesslichste Moment wohl die gemeinsame Kanufahrt! Es war eine tolle Woche – nur schade waren mit 21 Klubmitglieder nur ein Fünftel unseres Vereines mit dabei, vor allem fehlten uns die jüngeren Vereinsmitglieder.

Auch wenn die jüngeren Mitglieder an der Klubreise fehlten, so waren sie dieses Jahr so aktiv wie schon lange nicht mehr: die ASJM Rangliste ist voll mit bussolanerinnen und bussolaner. Evelyn Schaniel und Valy Brunner stellten ein umfangreiches Programm für unsere Jugendlichen zusammen und investierten sehr viel Zeit in die Freitagstrainings. Ein herzliches Dankeschön!

Auch Teil des Programms war der Aargauer Jugendgruppentag im Erdmannlistein. Bei schönstem Wetter konnten rund 70 Jugendliche aus allen Aargauer Vereinen zusammen trainieren und Spass haben.

Trainiert wurde auch von den älteren bussolanerinnen und bussolaner – doch leider nicht an den Mittwochstrainings. Diese wurden wie jedes Jahr schlecht besucht von

uns. Doch anscheinend war das Kartentraining nicht nötig, denn es gab doch einige gute Resultate an Nationalen Wettkämpfen. Eine Leistung jedoch hob sich klar von den andern ab: Anina Brunner selektionierte sich zweimal für einen Weltcup-Block! Es freut mich sehr, dass wir mit Anina Brunner wieder eine Vertretung im Nationalkader haben. Wir drücken alle die Daumen für weitere internationale Anlässe und Topplatzierungen! Und vielleicht reicht es ja nächstes Jahr in ein Staffel-Team der Heim EM.

Stichwort Staffel: Allzu viele Staffeln gab es dieses Jahr nicht, welche von bussolaren besucht worden sind. Jedoch der Klassiker, die 5er Staffel, fand mit bussola Beteiligung statt. Ganz nach vorne reichte es diesmal aber nicht – dies ist erst recht ein Grund nächstes Mal wieder dabei zu sein.

Mit dabei waren auch viele Vereinsmitglieder an den Vereinsweekends mit Nationalen Wettkämpfen. Ein Weekend war im Jura, eines in der Ostschweiz und das letzte war in Grindelwald mit dem Weltcupabschluss.

Über all diese Vereinsereignisse wurde auf der neuen Webseite von bussola berichtet. Vally Brunner investiert viel Zeit ins Berichten schreiben und aktuell halten der Webseite. Es wäre schön, wenn auch aus dem Verein noch vermehrt Berichte eingereicht werden. Schliesslich liest ja jeder gerne Berichte.

Wie ihr lesen könnt, lief auch trotz SPM (und der damit Verknüpften Bündelung vieler Ressourcen) viel in unserem Verein. Doch leider sind es immer wieder die gleichen im Verein (oder vor allem der Vorstand?) der einen grossen Teil der Arbeit stemmt. Es wäre schön, mehr Unterstützung durch Vereinsmitglieder zu erhalten. Sei dies durch einen kurzen Bericht für die Webseite von einem Event oder das Organisieren eines Mittwochstrainings oder einfach nur ein kurzes „Danke vielmals“ an den Organisator beziehungsweise Berichteschreiber.

In diesem Sinne: Danke an alle, die in diesem Jahr unseren Verein unterstützt haben, sei dies beim Helfen an der SPM, Organisieren eines Mittwochstrainings, Mithelfen an der GV oder der AOLV DV, Organisieren vom Jugendgruppentag, Klubreise, Vereinsweekend oder sCOOL-Etappen, Betreuen der Webseite, Verwalten des Materiallagers oder der Karten, Führen der Klubmeisterschaft, Gestalten des Showpostens so wie alle anderen Aufgaben im Verein.

Auf ein gutes, neues, gemeinsames und aktives Bussola-Jahr 2018!

Euer Präsident
Jérôme Käser

Der Saisonhöhepunkt unseres Vereins fand bereits im Juni statt. Viel Arbeit, ein toller Event und viele lachende Gesichter waren das Ergebnis. Die Laufleiterin berichtet aus ihrer Sicht über die SPM.

Regu

Am Samstag 24.06.2017 war es endlich soweit und wir konnten die Sprint SM (SPM) in Windisch durchführen. Eine lange Vorbereitungszeit ging damit zu Ende und es galt ernst. Wir bussolaner waren bereit. Jeder Helfer gab vollen Einsatz und ermöglichte somit einen reibungslosen Ablauf, der von den Teilnehmern geschätzt wurde.



Die SPM nahm ganz Windisch in Beschlag:

- Die Autos wurden beim Kabelwerk oder Knecht Reisen abgestellt. Jedoch verzichteten viele auf das Auto und kamen per ÖV zur SBB Haltestelle Brugg.
- Die Schulanlage Chapf war das Wettkampfbereich, hier konnten sich die Teilnehmer verpflegen, umziehen und das Eliterennen verfolgen.
- Alleine der Start erstreckte sich vom Gemeindehaus bis zum Restaurant Waage. Nur so waren die Sicherheit der Läufer und ein konstanter Verkehrsfluss garantiert.
- Das Ziel befand sich beim Schulhaus Reutenen
- Und dazwischen erstreckte sich das Laufgebiet. Via die Parkanlage von Königsfelden, durch die wohl am wenigsten benutzte Unterführung Windischs zur Fachhochschule, hinein in das Wohnquartier. Die Passage im Vindonissa durfte natürlich auch nicht fehlen.
- Die Elite war separiert und besammelte sich in der Quarantäne bei der IBB, wo auch gleich der Start für sie eingerichtet war. Ihr Lauf führte sie ebenfalls durch ganz Windisch bis zur Schule Chapf, wo das Ziel und viele Zuschauer warteten.

Es war ein toller Event, der als Ganzes überzeugte. Sogar Petrus meinte es gut und liess die Anzeige des Thermometers nicht mehr ganz so hoch ansteigen wie in den Tagen zu vor. Die SPM2017 ist wohl nicht nur für mich eine besondere SPM. Denn so viel Medienpräsenz wie dieses Jahr gab es wohl noch nie. Dank Aargau Top Sport machte das Tele M1 einen knapp vierminütigen Beitrag zum OL-Geschehen. Zudem war ein weiteres Fernseheteam für den Grand Slam im Einsatz. Hinzu kommen diverse Berichte in den Zeitungen. Sogar die Gemeinde hat uns gelobt:

„Der Grossanlass war perfekt organisiert, die Zusammenarbeit mit dem OK war super und der Anlass ist reibungslos verlaufen. Alle Rückmeldungen waren mehr als positiv, das gemeinsame Miteinander wurde sehr geschätzt“.

Ich kann mich diesen Worten von Stefan Wagner (Gemeindeschreiber) nur anschliessen. Wir wurden meistens mit offenen Armen empfangen und unter-

stützt so gut es ging. Ohne diverse Nicht-OL-Läufer, die uns erlaubt haben über ihr Grundstück zu laufen, extra Wiesen mähten und jeder Postenstandort absegneten wäre die SPM nicht möglich gewesen. Ja sogar die Baustellen wurden noch etwas drum herum geplant. Ein super Event mit viel Engagement und Herzblut organisiert und gedankt mit einer tollen Stimmung und vielen strahlenden Gesichtern vor Ort.

Herzlichen Dank an alle die ihren Teil zu diesem speziellen Anlass beigetragen haben. Der nächste Grossevent kommt bestimmt, aber bis dahin bin ich froh wieder als gewöhnlicher Teilnehmer an die verschiedenen OLs zu gehen.



Podest Herren Elite v.l.: Daniel Hubmann, Matthias Kyburz, Martin Hubmann

Die Klubreise nach Slovenien war ein weiterer Höhepunkt des Jahres. Diverse Berichte auf der Homepage informierten die Daheimgebliebenen über die Geschehnisse. Hier erfährst du was sonst noch geschehen ist

Edith

Schade, dass sich nur 21 Bussolaner für die Klubreise nach Slovenien angemeldet haben. Eines ist sicher, die Daheimgebliebenen haben etwas verpasst. Einige Bussolaner bereits mit OL-Erfahrung in Slovenien andere nicht. Eine OL-freudige altersgemischte Truppe reiste unterschiedlich ob mit Büssli, Auto oder Flugzeug (einstündiger Flug) in der letzten Juli-Woche nach Ljubliana. Am Flughafen angekommen, wurden die reservierten Mietautos in Empfang genommen und anschliessend hoffte man, dass wir schnellstmöglich zur Unterkunft finden. Mit Hilfe vom «Kleine» mit dem GPS Gerät gelang das perfekt. Also ein gutes Omen für die bevorstehende Postensuche an den OL's. Wir wundern uns jedoch, dass wir immer noch in Ljubilana sind, die Unterkunft ist am Rand der Stadt und hier ist es recht ländlich.

- A Auto: Raphael fährt mit dem Auto, Irene und Michi mit dem Büssli (ist auch ein Auto) nach Slovenien.
- B bussola ok: Die letzte Klubreise nach Norwegen liegt mehrere Jahre zu rück und es drängte sich auf, gemeinsam ein weiteres OL-Land zu erkunden.
- C Clubleben: Das Ziel der Reise war das Clubleben zu stärken und gemeinsam nicht nur OL zu erleben.
- D Doch nicht alle Postenquittungen? Das war auch ein Thema.
- E Etappen: 1. Auf der Karte: Iskavas 2./3./4. Etappen in Raktina (2. Tag langer Weg zum Start mit viel Steigung) 5. Etappe Preserje am schön gelegenen See
- F Ferien: Das war es auch, baden im See, wandern und vieles mehr.
- G GPS: Zur ersten Etappe ein Erlebnis, Peter gab die Region ein anstelle des Ortes, mitten im Flachland, weit und breit kein Wald erinnert uns die herzige Knabenstimme «du besch am Ziel». Was soll das?
- H Hilfe: Ein Bär im Laufgebiet der Etappe 3, so meldet dies ein Läufer und auch das gebastelte Schild am Start weisen darauf hin.



I Idee: Wo geht die nächste Reise hin?

J Jeggi: Herzlichen Dank für die Organisation.

K Karten der Wettkämpfe: Sehr gut, Massstäbe 1:7'500, nur der letzte Tag bescherte uns mit einer Laufkarte 1:10'000.

L Ljubilana: Eine sehenswerte Stadt, schöne Gebäude, freundliche Leute und viele Restaurant und Gartenbeizen entlang dem Fluss Ljubljanica.



M Michi: Hochleistungstraining mit dem Velo nach dem OL.

N Nachtleben oder etwas für die Verdauung: es Schnäpsli 1.20 Euro, es Gläsli Wyssse 0.80 Euro.

O Oeffentlicher Verkehr: Mit dem Bus täglich zum Nachtesen. Wir kauften eine Mehrfahrtenkarte, einmal sogar gratis (aber nicht schwarz).

P Platzregen: An der 1. Etappe verdunkelt sich der Himmel und es wird schon fast Nacht (und das um 10.00 Uhr) und stürmisch. Alle Bussolanner stehen im Zelt, halten das Gestänge, um zu verhindern, dass es sich ganze selbständig macht. Dann die Überraschung, wir stehen in einer Wasserlache, es hat sich ein kleiner See gebildet

Q Quiz: Die Antwort für Raphael - Spazierweg auf den Planinski Dom, tolle Aussicht, mit kleinem Restaurant und noch drei weiteren Schweizer OL Läufer.



R Röbis OL-Schuhe: Die OL-Schuhe waren mindestens 25 Jahre alt und nach langen Diskussionen kaufte er sich doch noch ein neues Paar, nach dem ersten Lauf sehr unzufrieden (schlecht geschnürt), nun ist er aber glücklich über den Kauf.

S Slovenien House: In der Unterkunft wurden wir freundlich empfangen, Die Zimmer ruhig und schön auch grosszügig, was auch eine kleine Unordnung zuliess. Auch das Bad liess keine Wünsche übrig. Der Frühstücksraum sah wie ein Weinkeller aber gemütlich aus, die Toiletten

versteckten sich hinter Fernsehütte. Wir bewohnten das Haus alleine, der nächste Laden für den Einkauf zu Fuss 20 Minuten entfernt.

- T Training: Am Samstag organisierte uns Jeggi bereits das offizielle OL-Training. Michi und Jeggi setzten uns die Posten. Die vielen Dolinen entzückten oder verwirrten, aber das Training haben alle genossen. Einzig die Töfffahrer welche mit Rekordgeschwindigkeiten auf der Bergstrasse trainierten.
- U Ue 65: Die U65 suchten eine Möglichkeit sich ein Bierli oder auch was anderes zu genehmigen und wurden fündig. In unmittelbarer Nähe entdeckten wir eine lokale Bar mit Einheimischen und dies wurde zum Stammlokal für einen «Absacker» nach dem jeweils üppigen Nachtessen. Auch andere bussolaner wollten unbedingt wissen, was in der Bar so läuft und trugen zum Rekordumsatz bei.
- V Vika Restaurant: Am ersten Tag wurde uns die Menükarte präsentiert, 5 Menüs für 7 Tage. Gnocchi habe ich seither nicht mehr gegessen. Das Essen war gut aber sehr üppig. Getränke billig. Jeden Abend pilgerten wir mit Auto, die Ü65 mit Öv zum Restaurant, zu Fuss war es zu weit. Auf der Speisekarte waren 5 Menus die man auf die 7 Tage verteilen musste oder auch einige Anpassungen vornehmen konnte. (ohne Fleisch oder nur Suppe oder kein Salat usw.)
- W Wasserfall im Triglav Nationalpark. Der Sonntag wurde fast zum Flop. Über Bled zum Wasserfall Slap Sanica Eigentlich wollten wir mit der einen Seilbahn in die Höhe. Zwei Seilbahnen auf der Karte wo ist die eine geblieben? Wo ist nur die zweite Bahn die auf der Karte eingezeichnet geblieben. Die Ahnentafel klärt uns auf. Die Wege auf der Wanderkarte verschwinden auch ins nichts.
- X X-Mal Fehler am OL-gemacht.
- Y Y für das: Anina als Schlammdiva, tolles Erlebnis, viel gelacht, falsche und fehlende Posten.
- Z Zürich: Abflug und Ankunft, Flüge gut überstanden



Und das ausserhalb: OOCup im nächsten Jahr ist vom 25.-29. Juli 2018 in AIN France

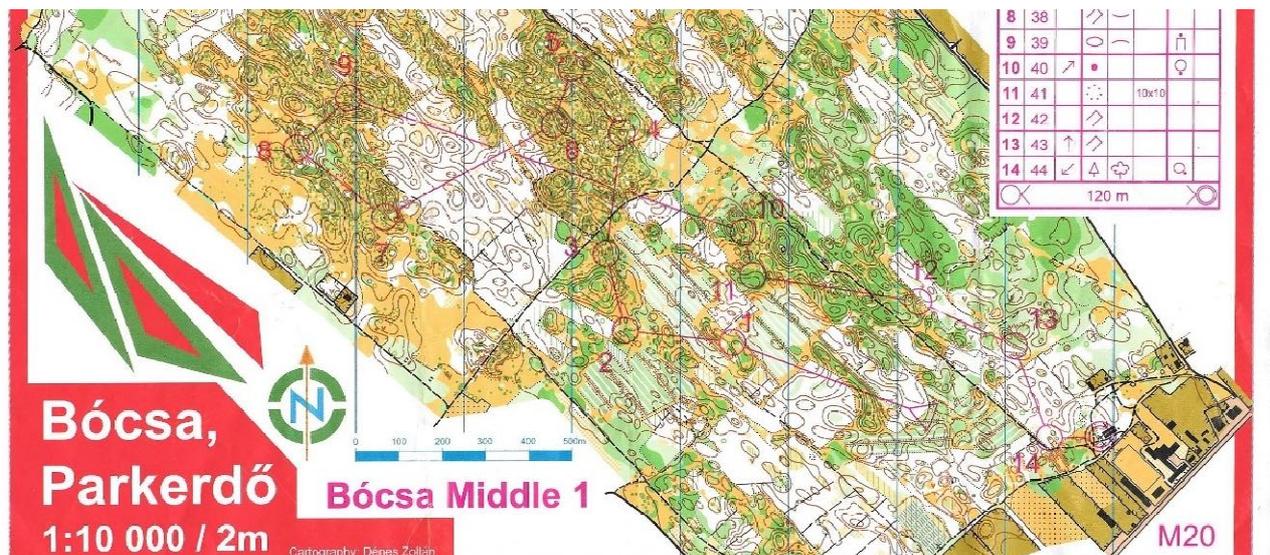
Die zwei jungen bussolaner berichten von ihren OL-Erlebnissen in Ungarn

Csenge und Csaba

In unseren Herbstferien besuchten Csenge und ich unsere Verwandten und Freunde in Ungarn. Csenge flog direkt nach dem Grindelwald-Weekend nach Ungarn und bestritt am Wochenende darauf gleich zwei Wettkämpfe. Ich folgte ihr am Sonntag nach Ungarn, da ich noch eine Woche Schule hatte. Auf den Weg gesellte sich Timo Suter zu mir und ab Wien reisten wir zusammen weiter.

Im nächsten Sommer findet die Juniorenweltmeisterschaft im OL in der Ungarischen Tiefebene in der Nähe von Szeged statt. Dort wohnen meine Grosseltern. Da die Organisatoren vom JWOC der Verein ist, bei dem wir Mitglieder sind, konnten wir gratis OL-Trainings in der WM ähnlichen Geländen absolvieren.

Das Gelände ist hauptsächlich flach und offen. Es hat viele Sandhügel und immer wieder sehr grüne Stellen mit Wachholdern. Die Wälder sind sehr schnell belaufbar, wodurch sich die Gefahr vergrössert, dass man viel zu schnell in die technisch anspruchsvolle Partie rennt. Der Blick in die Weite und auf dem Kompass sind hier am wichtigsten. Während der sieben Trainings lernten wir viel über die richtige Technik, die man hier braucht, um Suchaktionen vermeiden zu können.



Nebst den Trainings beschriften Csaba und ich auch Wettkämpfe, darunter zwei Mannschaftsmeisterschaften. In einem sehr steilen Gelände mit sehr tiefem, staubigem Boden hatten wir es nicht einfach. Trotz den Kenntnissen, die wir aus der Schweiz mitbrachten, hatten wir beide mit der Routenwahl zu kämpfen. Ich durfte meine ersten zwei Wettkämpfe in der Elitenklasse auf den Rängen 1. und 3 abschliessen. Auch Csaba durfte zweimal auf das Podest steigen: zweimal 2. Rang erreichte er mit seinen Teamkollegen. Da wir uns entschieden haben, nächstes Jahr für Ungarn an den JWOC zu starten, waren die Wettkämpfe gute Gradmesser, um zu schauen wo wir im ungarischen Starterfeld stehen. Im Winter werden wir beide noch einmal in diesem Gelände trainieren gehen, um uns sehr gut für die Testläufe in Ungarn vorzubereiten zu können.

Die richtige Ballance finden

Was steckt alles hinter den tollen Leistungen von Anina? Sie berichtet über die alltäglichen Hürden, die es zu meistern gibt.

Anina

Um im OL-Sport erfolgreich zu sein, muss man nicht nur technisch und physisch gut in Form sein, auch das berufliche sowie familiäre Umfeld und die Erholung spielen eine wichtige Rolle.

Mit dem Abschluss meiner Primarlehrerausbildung an der PH Zürich im Sommer 2016 war ein Meilenstein in meinem noch jungen Leben gelegt. Ich konnte selber bestimmen, wie viel Zeit und Energie ich in den Sport und den Beruf investieren wollte und war frei von jeglichen schulischen Verpflichtungen. Nachdem die Saison in sportlicher Hinsicht sehr erfolgreich verlaufen war und ich von meiner Kaderselektion erfahren hatte, war für mich klar, dass ich vermehrt auf die Karte Sport setzen und als Halbprofi leben wollte. Erstmals in meiner Sportkarriere konnte ich meine berufliche Tätigkeit meinen sportlichen Zielen unterordnen. Trotzdem wollte ich mich als Junglehrerin weiterentwickeln, Erfahrungen sammeln und regelmässig Stellvertretungen übernehmen, was anfangs kein leichtes Unterfangen war.

Im November 2016 startete ich mit einer längeren Vertretung in einer 2. Realschulklasse. Das Unterrichten auf der Oberstufe gefiel mir gut und dank eines Teilpensums blieb mir über Mittag oder am Abend genügend Zeit fürs Training. Leider verlief der Einstieg in die neue OL-Saison nicht wie geplant. Ich trainierte gerade mal eine Woche, als ich während eines Dauerlaufs plötzlich höllische Schmerzen in der rechten Achillessehne verspürte. Ziemlich enttäuscht absolvierte ich die folgenden Trainingseinheiten im Wasser oder auf dem Velo. Weil die Schmerzen anhielten, blieb mir nichts anderes übrig, als eine dreiwöchige Laufpause einzulegen. Der Ausgleich im Schulalltag kam mir daher gerade recht, denn keine/r meiner Schülerinnen und Schüler erkundigte sich nach meiner physischen Verfassung.



Als es dann mit der Sehne wieder aufwärtsging und klar war, dass ich sogar im Trainingslager in Spanien dabei sein würde, nahm ich mir beruflich eine Auszeit. In den darauffolgenden Wochen war ich oft unterwegs und verlor kaum einen Gedanken an die Schule. Der Zufall wollte es aber, dass ich kurz darauf erneut unterrichtete, diesmal auf der Sekundarschule. Die Klasse forderte mich und ich hatte betreffend Unterrichtsplanung hohe Erwartungen an mich selbst. Ausserdem hatte ich Mühe zu akzeptieren, dass ich durch meine Verletzung deutlich weniger Lauftrainings absol-

vieren konnte als meine Konkurrentinnen. Lange Zeit wusste ich nicht, wie es um meine physische Verfassung stand. Schliesslich war es aber mein Kopf, der an den Testläufen versagte. Körperlich und mental völlig ausgebrannt, stand ich an den Wettkämpfen am Start. Die Enttäuschung nach den Läufen war gross und ich brauchte erneut eine Pause, sowohl schulisch als auch sportlich. Idealerweise begannen gerade die Frühlingsferien und bis zum Abflug ins Trainingslager Lettland blieb noch etwas Zeit.

Ich hatte mir vorgenommen, weitere Stellvertretungen lockerer anzugehen, aber das war leichter gedacht als getan, denn es fiel mir oftmals schwer, mich wieder auf eine neue Schule, eine neue Stufe, 20 neue Kinder und ein neues Kollegium einzustellen. Jede Stellvertretung war anders und für mich als Einsteigerin meist eine grosse Herausforderung. Es wurde mir auch bewusst, wie unbefriedigend es sein konnte, wenn man eine Klasse, die man gerade erst übernommen hatte, schon bald wieder verlassen musste. Mit den Wochen und Monaten gelang es mir jedoch zusehends besser, mit solchen Situationen umzugehen.

In der zweiten Saisonhälfte gönnte ich mir beruflich eine längere Pause und konzentrierte mich voll und ganz auf den Sport. Mit Erfolg, denn ich konnte mich für zwei Weltcup-Einsätze selektionieren. In Lettland kam ich auf der Startstrecke in der Staf-fel gar als 1. Schweizerin zurück. Während der Trainingspause und in den Wintermonaten bewarb ich mich erneut um eine längerfristige Stellvertretung. Obwohl es gelegentlich ziemlich stressig ist mit all den Verpflichtungen wie Sitzungen, Elternge-spräche, Projektarbeit, Korrekturen, die nebst dem Kerngeschäft – dem Unterrichten – auch noch anstehen, gefällt mir meine Arbeit mit den Kindern nach wie vor sehr gut.

Unlängst musste ich einen weiteren Rückschlag verkraften: Stressfraktur im Mittel-fuss. Ich sah mich gezwungen, meine aufwändige Saisonplanung über den Haufen zu werfen und meinen Saisonaufbau um einige Wochen zu verschieben. In der Advents-zeit habe ich aber als Lehrerin besonders viel um die Ohren und nutze nun die "frei-en" Stunden, um mich diversen Klassenaktivitäten zu widmen, was mir ebenfalls sehr viel Freude bereitet.



Einige bussolaner haben an der PWT in Sizilien teilgenommen.

Peter



Mit PWT, einer norwegischen OL-Reiseorganisation, besuchten wir einen 5-Tage OL im Westen von Sizilien. Die Etappen waren sehr unterschiedlich und zum Teil ungewohnt.

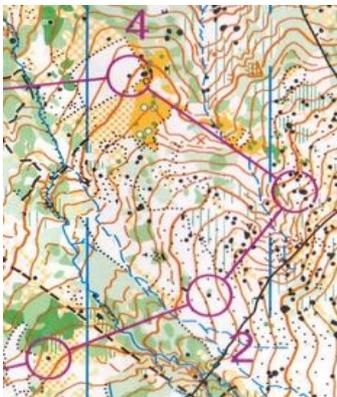


Edith im Ziel

Etappe 1

Sprint in Sciacca, einem kleinen Städtchen mit verwinkelten Gassen und Durchgängen an einem Hang zum Meer. Start und Ziel auf dem Hauptplatz vor der Kirche. Als Belohnung gab es eine feine Glacé in der Gelateria gleich hinter dem Ziel.

Etappe 2



Bosco Ficuzza



Rocca Busambra

Das grösste Abenteuer an dieser Etappe war die Anfahrt. Das Navi führte uns auf kürzestem Weg an den Treffpunkt. Die Strassen wurden immer löchriger, teilweise war nur noch ein Feldweg mit Traktorenspuren vorhanden. Aber wir kamen rechtzeitig zum WKZ.

Der Wald war am Fusse des Rocca Busambra, einer riesigen Felswand unter dem höchsten Punkt in Westsizilien gelegen, mit interessanten Geländeformationen, aber ziemlich grün.

Etappe 3

Im Jahre 1968 zerstörte ein Erdbeben das Dorf Gibbelina vollständig. Ein neues Dorf wurde ca. 1 km entfernt aufgebaut und das alte Dorf wurde von einem Künstler als Gedenkstätte umgebaut, indem die Häuser unter Betonblöcken vergraben wurden.

So entstand ein Labyrinth von Strassen, das nun für einen Sprint-OL benutzt wurde.



Karte Gibbelina



Posten 8



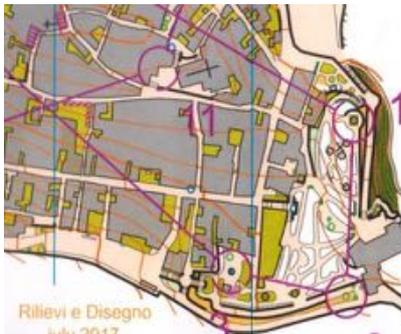
Eine Melone für die Kategoriensieger



Cretto di Burri Gibbelina

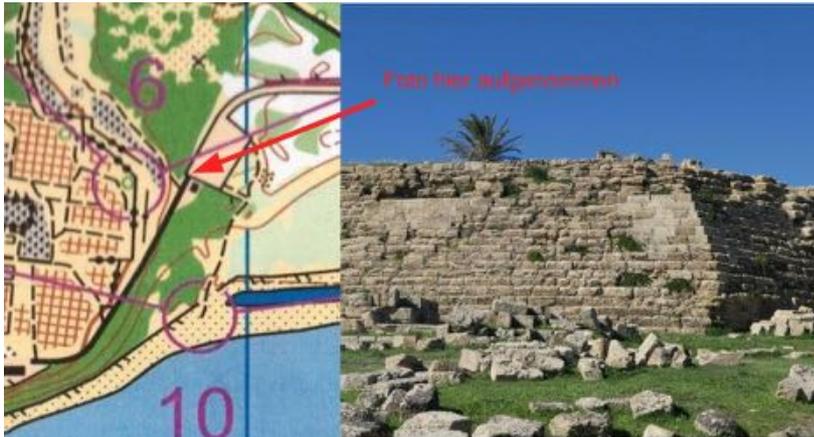
Etappe 4

Erice ist eine kleine Stadt hoch oben auf einem Felsen gelegen. Der kleine Dorfplatz wurde von den OL Läufern in Beschlag genommen, die andern Touristen (von denen es auch im Oktober noch viele hat) mussten sehen, wo sie noch einen Sitzplatz in einem der zahlreichen Restaurants fanden. Während der Laufens durfte man sich einfach nicht wegen der Aussicht vom Kartenlesen abhalten lassen.

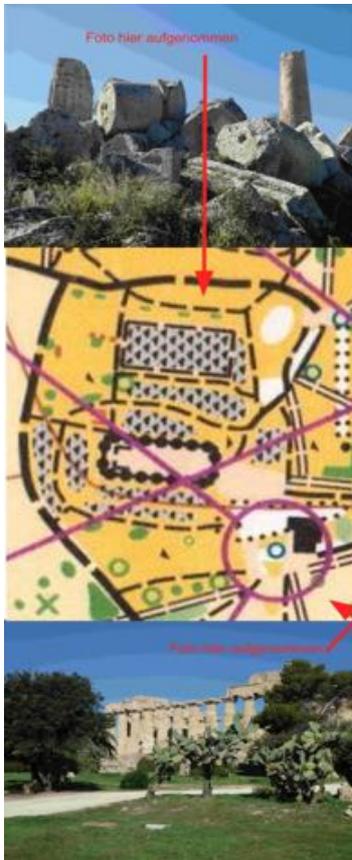


Etappe 5

Selinunte war eine antike Stadt, welche vom 7. bis zum 3. Jahrhundert v. Chr. von den Griechen besiedelt wurde. Damals wurden zahlreiche Tempel gebaut, welche



später von einem Erdbeben zerstört wurden. Einige der Tempel wurden rekonstruiert, andere bestehen heute nur noch als Trümmerhaufen.



Das Gebiet kann in einem Archeologischen Park besichtigt werden und von diesem Park wurde eine OL Karte aufgenommen. Natürlich musste man sich daran gewöhnen, wie diese ungewöhnlichen Objekte auf der Karte dargestellt sind. Ein schönes Beispiel ist der Posten 6, der auf der Karte ganz harmlos als ein Baum hinter einer Mauer gezeichnet ist. Läuft man aber auf das Objekt zu, sieht man, dass die Mauer 20 m hoch ist, und man einen Umweg in Kauf nehmen musste, um zum Posten zu gelangen.

Das Ziel war ebenfalls besonders: Es lag auf einer Baderasse am Meer



Rekonstruierter Tempel und ein Trümmerhaufen

Marathon SM / Gurten Classic

Es gibt auch noch bussolaner die die sportliche Herausforderung ohne Kompass und Karte suchen. z.B. An der Marathon SM oder der Gurten Classic.

Röfä

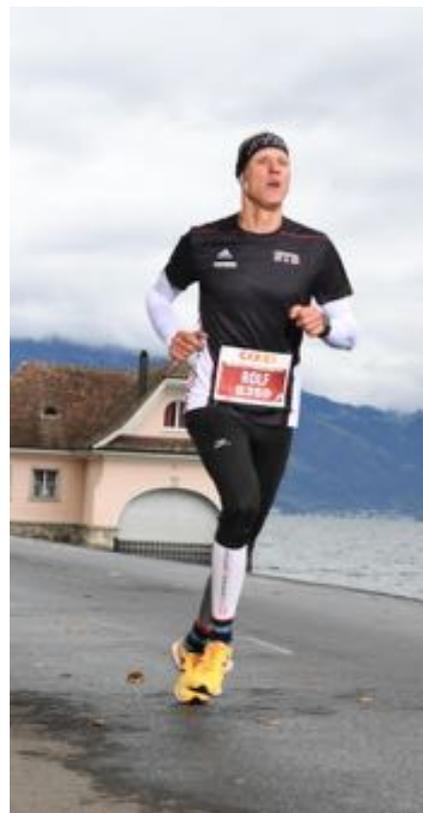
Marathon SM Luzern 29.10.2017

Zum Saisonabschluss darf ich mich Vizeschweizermeister im Marathon der Kat. M35 nennen (overall 10.)!

Noch glücklicher bin ich aber über meine gelaufene Zeit von 2h39'34". Unter 40 war mein grosses Ziel und dies habe ich nun knapp erreicht! Ich bin sehr happy, auch weil ich für diese Zeit auf den letzten ca 7km zu kämpfen hatte. Aber kämpfen muss ja jede/r und zum Glück erlitt ich nie einen Einbruch. Den Marathon absolviert man in zwei Runden, angefeuert von zahlreichen Zuschauern und musikalischen Darbietungen. Obwohl ich für die zweite Runde ca 1.5min mehr brauchte als für die erste, konnte ich mich ab der Hälfte um mehr als 5 Ränge verbessern. Ich durfte feststellen, dass die Pace einiger Läufer deutlich nachliess und ich mein Rennen besser einteilte. Wenn man die zweite Runde auf der Überholspur laufen kann, spürt man die Schmerzen in den Beinen viel weniger□.

Bis ca km 13 lief ich in einer Gruppe, welche von Sabine Hauswirth als einzige Frau angeführt wurde. Obwohl sie ihr angestrebtes Ziel unter 1h19' zu laufen knapp verpasste, konnte sie ihren Sieg vom letzten Jahr über die Halbmarathondistanz erfolgreich verteidigen.

Vielen Dank an alle, die mich während meiner erfolgreichen Saison unterstützten und mich angefeuert haben!



Gurten Classic am 05.11.2017

Zufriedenstellender 2. Rang am GurtenClassic Duathlon!

Eine Woche nach dem Luzern-Marathon wagte ich mich gestern, bei nass kalten Bedingungen, den Gurten 2x zu bezwingen (1x mit MTB, 1x mit Laufschuhen). Sehr zufrieden und gleichzeitig etwas erstaunt bin ich über meine neue pers. Bestzeit auf der Laufstrecke. Offensichtlich konnte ich mich vom Marathon gut erholen und mein intensiviertes Lauftraining über die ganze Saison zahlte sich aus.

Herzliche Gratulation an Simon Brändli für dein Sieg und deine starke Leistung auf dem Bike; dem 3. platzierten Denis Vanderperre, allen Sportbegeisterten und Zuschauern die dem Wetter trotzten.

Vielen Dank dem OK von Heinz Bigler und der Helfercrew für die professionelle Organisation.

Frühlingskurs

Valy

Für den Kurs vom 19. – 21. April hatten sich 9 Teilnehmer/innen angemeldet. Unterstützt wurde ich wiederum von Evelyn Schaniel. Bei herrlichem, aber kühlem Frühlingswetter durften wir die noch lichten Wälder um Bremgarten geniessen. Nina Reich, Livia Sax und Matteo Ziegler trainieren schon lange mit der Jugendgruppe mit. Sie perfektionierten ihre Technik und unterstützen die Anfänger, wo sie konnten. Timon Guggisberg ist der einzige der Neuen, der auch heute noch fleissig jeden Freitag ins Training kommt. So haben wir folglich beschlossen, uns auf die Freitagstrainings zu beschränken. Einen Frühlingskurs wird es 2018 keinen mehr geben. Dafür findet mehrmals im Jahr jeweils an einem Samstag ein Training statt. Erstmals werden wir am 20. Januar uns zu einem Stadtsprint in Bremgarten treffen. Eingeladen sind die Jugendgruppen der anderen OL-Klubs sowie das NWK Aargau.



Impressionen vom OL-Kurs 2017



Freitagstraining

Das Training am Freitag hat sich bewährt. An 32 Abenden trafen sich regelmässig zwischen 12 und 16 Jugendläufer. Ende September starteten 24 Läuferinnen und Läufer im Erdmannlistensteinwald – toll! Ort und Trainingszeiten stehen jeweils auf der Homepage. Evelyn hat mich auch dieses Jahr wiederum tatkräftig unterstützt. Herzlichen Dank.

Kosten

Die Regelung, dass mindestens 6 ASJM- oder Nat. Läufe absolviert werden sollen, um gratis am Training teilzunehmen, hat Wirkung gezeigt. 9 Jugendläufer haben die Bedingung erfüllt. Für jene, die erst im zweiten Halbjahr zur Trainingsgruppe gestossen sind, gilt die Regelung noch nicht.

Erfolge

Der Weg nach Horgen an den Zürcher-OL hatte sich gelohnt. Im sehr grünen "Landforst" klassierten sich Sarah Schwarz und Mara Widmer bei den Damen 16 auf dem 1. Platz. Ricardo Schaniel, Louis Weibel und Csaba Gerber teilten sich in der Kategorie Herren A die Strecken so gut auf, dass sie für die 7.3 km nur knapp 50 Minuten brauchten und sich so den 3. Platz sicherten. Toll, dass auch in dieser Kategorie ein reines Bussola-Team auf dem Podest stand. Renato Ris und Linus Denzler klassierten sich bei den Herren 14 auf dem 10. Rang.



Bei den Junioren standen 4 Teams am Start der TOM in Bibrist. Die Jüngsten nahmen erstmals an einer Schweizer Meisterschaft teil. Toll, dass sie sich dieser Herausforderung stellten. Mehr Informationen auf www.bussola.ok.ch

Auszug aus der ASJM-Rangliste 2017

OS	Timo Treier	3 Läufe
OS	Eliane Jäggi	1 Lauf
OS	Timo Zeiher	1 Lauf
D10	Noée Treier	8. Rang
D12	Nina Reich	16. Rang
H12	Matteo Ziegler	8. Rang
H12	Linus Denzler	10. Rang
H12	Timon Guggisberg	14. Rang
D14	Livia Sax	8. Rang
D14	Rahel Portmann	9. Rang
D14	Alina Portmann	11. Rang
D14	Annina Stoll	13. Rang
D14	Annika Denzler	17. Rang
D14	Mara Widmer	19. Rang
H14	Renato Ris	7. Rang
D16	Sarah Schwarz	8. Rang
H16	Louis Weibel	6. Rang
H18	Ricardo Schaniel	3. Rang
H18K	Nico Bramato	3. Rang



Klubmeisterschaft 2017 (organisiert von Martin Weibel und Ricardo Schaniel)

Pädi ist als Chef Leistungssport zurück getreten. Jeggi hat ihn zu seiner Trainerkarriere befragt.

Jeggi

Dein Karriere ist eindrücklich: Vom Jaccabomba-Trainingsleiter zum Nachwuchskader-Trainer, dann zu Chef Juniorenkader und Chef Nachwuchs und schlussendlich zur Elite als Chef Leistungssport. Du bist also auf allen Stufen als Trainer bzw. in einer Leitungsfunktion für Trainer tätig gewesen. Was hat dich gereizt immer wieder eine Stufe höher zu gehen?

Patrik Thoma: Ich denke die Veränderung. Ich glaube nach einer gewissen Zeit wiederholt sich alles auf jeder Stufe. Nur die Athletinnen und Athleten sind neu. Doch nach dem dritten Jugendcup, der dritten Junioren-WM weiss man wie das ganze läuft. Da kann es spannend sein eine Stufe weiter zu gehen.

Du warst nahezu gleich schnell durch diese Stufen wie ein Athlet. Gibt es Athleten die du immer wieder auf allen Stufen angetroffen hast?

Ja, Lisa Holer (OLK Fricktal) zum Beispiel hatte ich in allen Kader bis auf ein Jahr seit 2006 im Team. Oder auch Anina Brunner war immer wieder bei mir im Team, so auch die Gebrüder Kyburz.

Was sind deine Werte als Trainer bzw. Chef, die du vermittelt hast?

Mir war es immer wichtig, dass die Athletinnen und Athleten für das was sie tun die Verantwortung übernehmen. Als Trainer kann ich ihnen das Trainieren nicht abnehmen. Am Ende hat Spitzensport aus meiner Sicht nicht viel mit Talent zu tun, sondern mit der Fähigkeit zielgerichtet und hart zu arbeiten. Das ist nicht immer einfach, da wir in einer sehr komplexen Sportart zu Hause sind.

Ebenfalls war für mich der Respekt untereinander immer sehr wichtig. Ich glaube den braucht es in allen Lebenslagen, damit man Erfolg haben kann. Es darf und soll auch einmal laut werden, aber eben, immer mit dem nötigen Respekt.

Was waren deine schönsten Erlebnisse als Trainer? (ev. nach Stufe?)

Es ist schwierig hier einzelne Momente herauspicken. Es gab sehr viele schöne Erlebnisse. Bei den Jaccabombas war es für mich die Anfangszeit. Die Kinder und auch die Erwachsenen bei bussola hatten richtig viel Lust und Spass zusammen OL zu machen, aber auch mal einer Pfingststafel für das grösste Fest zu sorgen.

Mit dem NWK gewannen wir im 2009 den Jugendcup. Es war nicht der Sieg an und für sich der so speziell war, es war mehr der Zusammenhalt im Team. Man ging für einander.

In der Juniorennationalmannschaft war es ein Trainingslager. Ich glaube 2011 in Schweden im Sommer. Wir probierten mal etwas Neues und praktisch alle Trainingsstunden unter dem Motto "lange Teilstrecken". Der schöne Moment kam erst etwas später, als eine Athletin meinte, das war nun ein TL wo ich richtig viel gelernt hatte. Es zeigte sich dann auch schnell in den Resultaten.

Auf Stufe Elite war ein Highlight sicher die WM in Schweden. Vieles passte da zusammen.



Der OL Sport hat sich in den letzten 10-15 Jahren auf der Ebene Spitzensport stark gewandelt. Was sind für dich die wichtigsten Veränderungen?

Ich glaube die wichtigste Veränderung ist, dass die Sportart im Spitzensportbereich professionell betrieben wird. Ob dies nun gut ist oder nicht, kann ich nicht beurteilen. Fakt ist, dass in der Schweiz alleine der Spitzensport bei Swiss Orienteering ein Budget von knapp CHF 1.0 Mio. hat. Rechnet man noch die Umsätze die die Athleten für sich generieren ein, so denke ich kommt man schnell auf einen Betrag von CHF 1.5 Mio. Hier hinkt das Umfeld noch ein wenig hinter her. Ein Profiläufer möchte nicht eine OL Karte die einigermaßen stimmt, sondern sie muss stimmen. Es ist sein Hauptarbeitstool.

In den letzten Jahren hat sich die Trainer Professionalisierung immer weiterentwickelt. Wohin führt dies und was sind die Chancen aber auch die Risiken?

Ich glaube die Chancen sind, dass wir die eben oben erwähnten Topathleten optimal unterstützen können. Die grössten Risiken sind für mich im Bereich des Nachwuchses. Aus meiner Sicht ist es ideal wenn eine Person bis zirka 14 Jahre möglichst viele Sportarten probiert und sich vielfältig bewegt. Ab zirka 14 kann man dann in ein gezieltes, aber immer noch vielfältiges Training einsteigen. Wenn eine Person mit 20 bereits 10 Jahre OL trainiert und gemacht hat, besteht das Risiko, dass man OL-müde werden kann. Ich denke auf dieser Stufe sind die Trainerinnen und Trainer besonders gefordert mit Bedacht vorzugehen und die Athleten nicht mit allen Möglichkeiten von physischem, technischem und mentalem Training zu überfordern.

Du hast sehr viele Dinge im Verband entwickelt und vorangetrieben. Was sind für dich die wichtigsten Dinge, die du hinterlassen kannst?

Das ist schwierig zu sagen. Ich glaube am Ende kann ich ein funktionierendes Spitzensportsystem hinterlassen. Es steht auf festen Pfeilern und ist finanziell solid.

Was wirst du nun vermissen nach deinem Rücktritt?

Sicher die Emotionen, die positiven wie die negativen. Sowie das draussen sein.

Und was nicht?

Die politischen Auseinandersetzungen wo es nicht immer um den Sport, sondern auch um Macht ging.

Zum Schluss noch eine klassische OL Frage: Du hast OL an so vielen Orten gemacht: welches ist dein Lieblingsort?

Die Winter-TL's in Spanien, sei es in Barbate oder in Alicante waren toll, das Gelände fantastisch und die Belaufbarkeit tip top.

Ansprechperson bei sexuellen Übergriffen

Regu gibt ihr Amt an Andrea weiter

Andrea

Vor einigen Jahren hat Swiss Orienteering nach Lösungen gesucht, wie Opfern sexueller Übergriffen geholfen werden kann. Die Vereine wurden beauftragt, eine Anlaufstelle für solche Fälle zu schaffen.

Bei bussola ok übernahm damals Regu diese Aufgabe und nun gibt sie das Zepter an mich weiter.

Bist Du Betroffene oder hast Du Kenntnisse von Ereignissen, die nicht verschwiegen werden dürfen: melde Dich bei mir.

Ansprechperson bei sexuellen Übergriffen im Verein:



Andrea Gerber

Tel: 079 404 24 33

Mail: andrea.gerber@yetnet.ch

Übernachtungen Nationale Weekends

Bussola bietet in der Saison 2018 drei gemeinsame Unterkünfte an.

Regu

09./13.05.	Tessin	Valy
18./19.8.	Ftan	Peter
06./07.10.	Monthey/Bretaye	Valy

Detailliertere Infos folgen an der GV. Anmeldungen oder Fragen bitte an den jeweiligen Organisator.

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 17. GV des OL Klubs bussola ok

Freitag, 19. Januar 2018 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
 - c. Genehmigung des Protokolls der GV vom 13. Januar 2017
 - d. Mutationen
2. Jahresbericht des Präsidenten, der Tech. Leiterin und des Leiters der Jaccabombas
3. Jahresrechnung - ab 13. Januar 2018 auf der Website aufgeschaltet
4. Aufnahme von neuen Mitgliedern
5. Rückblick SPM 2017
6. Jahresprogramm und Veranstaltungen 2018:
 - bussola ol 2018
 - Jaccabomba
 - Klubweekends
7. Entschädigungskonzept / Budget 2018
8. Langzeit Planung Aktivitäten
9. Allfällige Anträge von Mitglieder
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 5. Januar 2018.

Via Doodle: <https://doodle.com/poll/8b4zckwkgxzmnsuf> 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 2018 wartet der eine oder andere Leckerbissen. Siehe selbst.

Regu

Januar

Fr 19.01.

GV

bussola ok

Zufikon

Februar

-

März

Fr 02.03.

Argus Nacht Staffel

OLK Argus

Lindenberg

So 04.03.

Badener OL

OLG Cordoba

Baldegg - Horn

Sa 10.03.

Säuliämtler OL

OLG Säuliamt

Wolserholz

So 11.03.

bussola OL

bussola ok

Wagenrain

So 18.03.

1. Nationaler OL

OLG Rymenzburg

Erlosen

Sa 24.03.

Nacht SM

OLG Basel

Gelterkinder-

berg

So 25.03.

2. Nationaler OL

OLV Baselland

Grossholz

Sa 31.03.

Osterstaffel

ol norska

Brandiswald

April

Sa 07.04.

Fricktaler Einzel OL

OLK Fricktal

Forst

So 08.04.

3. Nationaler OL

OLG Dachsen

Stammerberg

Sa 14.04.

4. Nationaler OL

Bucheggberger OL

Junkholz Süd

So 15.04.

SOM

OLV Hindelbank

Wannental

16.-21.04.

OL Lager

mit Cordoba

Mannenbach TG

19.-21.04.

OL Kurs

bussola ok

Bremgarten

Sa 21.04.

Seetaler Schüler OL

OLK Argus

Salhöchi

Mai

Do 10.05.

SPM

ASTI EOC 2018

Capriasca paese

Sa 12.05.

5. Nationaler OL

ASTI EOC 2018

Capriasca

So 13.05.

6. Nationaler OL

ASTI EOC 2018

Tesserete

Juni

So 03.06.

UBOL 3er-Staffel

UBOL

Plan du Bois

Di 12.06.

AG sCOOL-Cup

AOLV

Aarau

Sa 23.06.

Sprint-Staffel

OLG Schaffhausen

Schaffhausen

So 24.06.

5er-Staffel

OLG Welsikon

Mörsburg

Juli

-

August

10.-12.08.

Sa 18.08.

So 19.08.

So 26.08.

AG 3 Tage OL

7. Nationaler OL

LOM

MOM

OLG Suhr

CO Engadina

CO Engadina

OLV Zug

Binzenhof

Tarasp

Ftan

Brandhöchi

September

So 09.09.

So 23.09.

8. Nationaler OL

74. Zürcher OL

OLG Stäfa

Sportamt des Kantons Bülach

Stäfa

Oktober

Sa 06.10.

So 07.10.

So 21.10.

9. Nationaler OL

10. Nationaler OL

Zurzacher OL

OLG Wallis

CA Rosé

OLG Cordoba

Monthey

Bretaye

Achenberg

November

So 04.11.

Sa 10.11.

TOM (Team SM)

Swiss Orienteering Fest

OLC Kapreolo

Blauen

Dezember

-

Mutationen

Ein- und Austritte

Regu

Eintritte:

Annina Stoll

Ziegler Mateo

Sax Simon

Sax Manuel

Austritte:

Alain Breitler

Philipp Strebel

Lois Planzer Staub

Martin Staub Planzer

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