

 **Cordoba**

NR. 2/24

**WELLE**



## CORDOBA-VORSTAND

### Präsidium

Thomas Schneider  
Huttenpeterstr. 3 vorstand@olgcordoba.ch  
5452 Oberrohrdorf Tel. 076 588 57 18

### Sekretariat

Caroline Mennet  
Schwalbenweg 6 sekretariat@olgcordoba.ch  
4310 Rheinfelden Tel. 061 831 29 28

### Finanzen

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

### Technische Leitung

Véronique Renaud Humbel  
Im Langholz 11 technik@olgcordoba.ch  
5405 Dättwil Tel. 056 221 88 59

### Nachwuchs

Dorothea Merkli  
Bodenächerstr 34 junioren@olgcordoba.ch  
5417 Untersiggenthal Tel. 079 800 20 48

### Breitensport & sCOOL

Therese Achermann  
Buchsackerstr. 22 scool@olgcordoba.ch  
8953 Dietikon Tel. 044 740 13 17

### Karten

Lukas Krayer Honegger  
Steinstrasse 32e karten@olgcordoba.ch  
5406 Rütihof Tel. 044 364 20 33

## RESSORTS

### OL- und Klubmaterial

Martin Oppliger  
Rietwiesenstr. 6 material@olgcordoba.ch  
5417 Untersiggenthal Tel. 056 288 19 73

### Sportident und Auswertung

Lukas Erne  
Im Tobelacher 20 edv@olgcordoba.ch  
5406 Baden-Rütihof Tel. 056 493 55 29

### Vertretung AOLV

Therese Achermann  
Buchsackerstr. 22 aolv@olgcordoba.ch  
8953 Dietikon Tel. 044 740 13 17

### Kleiderbörse

Ruth Humbel  
Bollstrasse 34 kleider@olgcordoba.ch  
5413 Birnenstorf Tel. 056 225 23 41

### Presse

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

### Redaktion Homepage

Leonhard Suter  
Räbenäcker 12 web@olgcordoba.ch  
5522 Tägerig Tel. 056 491 33 36

### Administration Homepage

Martin Oklé webadmin@olgcordoba.ch  
Birenackergasse 5  
5502 Hunzenschwil

## REDAKTION

Ruth Humbel  
Bollstrasse 34  
5413 Birnenstorf

r.humbel@bluewin.ch  
Tel. 056 225 23 41

## PRODUKTION

Martin Oppliger  
mo.ab@sunrise.ch  
Tel. 056 288 19 73

## DESIGN

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

## IDEEN UND INPUTS DIREKT AN:

[welle@cordoba.ch](mailto:welle@cordoba.ch)

### Titelbild:

Timo Suter am 1. Nationalen 2024 im Tüüfelschäller

### Redaktionsschluss nächste Welle:

10. Februar 2025

Liebe Cordobanerinnen und Cordobaner

Nach einer perfekten Trainingswoche in Väster-  
vik, zusammen mit etwa 25 Clubkolleginnen und  
-kollegen, sitze ich heute weit im Norden Schwe-  
dens vor unserem Wohnwagen und schreibe die-  
se meine dreissigste und letzte Präsi-Spalte. Die  
Trainingswoche kam durch Eigeninitiative eines  
unserer gut zweihundert Mitglieder zustande.

Zum gleichen Zeitpunkt laufen und fahren (Bike  
O) fast vierzig Cordoba-Mitglieder den legen-  
dären schwedischen 5-Tage OL in Oskarshamn.  
Die meisten Schweizer OL-Clubs bringen diese  
Anzahl Läuferinnen und Läufer nicht einmal an  
eine Schweizer Meisterschaft! Alles bestens  
also? Nicht ganz.

Nach bald acht Jahren als Präsident und dreiviertel Jahre nach Ankündigung  
meines Rücktritts, konnte ich die Nachfolge leider noch immer nicht regeln.  
Dabei wird die künftige Präsidentin oder der künftige Präsident einen kernge-  
sunden Verein übernehmen mit

- einem hervorragenden Vorstand, dessen Mitglieder ihre Aufgabe kompetent und eigenverantwortlich wahrnehmen
- äusserst initiativen und hilfsbereiten Mitgliedern (siehe oben)
- einem umfangreichen, bestens bewirtschafteten Kartenportfolio
- einem dynamischen und erfolgreichen Juniorteam
- gesunden Finanzen
- einem ausgezeichneten Ruf sowohl in der OL-Schweiz, wie auch in der Region Baden Brugg Zurzach

Zögere also nicht, mich zu kontaktieren, um näheres über die dankbare und vielseitige Aufgabe als Präsident zu erfahren. Einen Überblick über Aufgaben und Aufwand findest Du auf der nächsten Seite.

Ich freue mich auf die Kontaktaufnahme interessierter Mitglieder und verabschiede mich aus dem Editorial der Cordoba-Welle.

Euer (noch) Präsi



# Präsidium Cordoba OLC

## Aufgaben und Aufwand

### Aufgaben

- Führt zusammen mit dem Vorstand den Cordoba OLC
- Bereitet vor und leitet die Vorstandssitzungen
- Bereitet vor und leitet die GV
- Vertritt den Cordoba OLC gegenüber von Behörden, Verbänden etc.
- Sucht neue Vorstandsmitglieder
- Sucht und ernennt Laufleiter\*innen und weitere Verantwortliche für Clubaktivitäten
- Kommunikation: Beiträge WELLE (Vorstandsnews, ev. Editorial, weitere), Newsletter, Beiträge Homepage (Weiterführung Vereinsgeschichte im Dezember)

### Aktivitäten im Jahresverlauf

#### Januar

- Treslag-Staffel
- Vorstandssitzung 1 (ev. auch im Februar) \*

#### Februar

- DV AOLV (Abend) \*

#### März

- DV Swiss Orienteering (Samstagnachmittag) \*
- Badener OL \*
- Einsteigerkurs

#### April

- Frühlinglager

#### Mai

- Vorstandssitzung 2 \*

#### Juni

- Sportlerehrungen Stadt Baden (Abend), kann auch durch TL wahrgenommen werden \*

#### August

- Vorstandssitzung 3 \*

#### September

- AOLV Präsidiumskonferenz (Abend) \*

### Oktober

- Vorstandssitzung 4 \*
- Zurzacher OL \*

### November

- Swiss Orienteering Präsidiumskonferenz (Samstag) \*
- GV Cordoba OLC \*

\* Teilnahme obligatorisch

### Aufwand

#### Vorstandssitzungen

- Vorbereitung: 3 h
- Durchführung: 1 Abend
- Nachbereitung: 3 h

#### GV

- Vorbereitung (Jahresbericht, Einladung, Jahresprogramm, Präsentation, etc.): 20 h
- Durchführung: 1 Abend
- Nachbearbeitung: 4 h

#### Suche von Vorstandsmitgliedern, Laufleiter\*innen etc.

- Dauernde Aufgabe

#### Kommunikation

- Nach Vorstandssitzungen: 2 h
- Für WELLE: 2 h/Ausgabe
- Newsletter: 1 h alle 2 Monate
- Ende Jahr: 2 h

#### Diverses

- Administratives wie Mails beantworten etc.: 1 h/Woche

# Västervik & O-Ringen

Leonhard Suter

Nik Suter organisierte in der Woche vor dem O-Ringen (schwedischer 5-Tage-OL) eine Vorbereitungswoche in Västervik an der schwedischen Ostsee-Schärenküste, nördlich des O-Ringen-Austragungsortes Oskarshamn. Grosse Dank an Nik für die Organisation dieser spannenden und lehrreichen Woche. Nik besorgte uns auch die Karten mit Bahnen und machte Trainingsvorschläge. Die Geländeauswahl war vergleichbar und relevant für den nachfolgenden O-Ringen.

Niks Aufruf folgten mehr als 25 Cordobaner\*innen, aber auch einige von anderen Vereinen. Die Mehrheit der Teilnehmer\*innen campierte auf dem riesigen Campingplatz "Västervik Resort" in Västervik. Die meisten Trainings konnten wir in der näheren Umgebung von Västervik absolvieren. Am Donnerstag war der Weg zum Training etwas weiter. Wir fuhren in die Umgebung von Eksjö, wo Jari Suter und seine Geschwister jeweils ein Jahr im OL-Gymnasium waren. Dies war ein etwas anderer Geländetyp, aber relevant für die ersten zwei Etappen von O-Ringen. Eine fantastische, für einmal nicht wettkampforientierte Woche für jeden OL-Geniesser und besonders für das Vereinsleben.



Martin Oppliger, Nils Oklé, Martin Oklé, Laurin Honegger, Hanna Honegger, Thomas Schneider, Andrea Bossi, Sarina Oklé, Cornelia Oklé, Sabine Honegger, Eveline Schneider, Yuri Honegger, Jerome Käser, Lukas Krayner (v.l.n.r.)



Eine Woche später fand der schwedische 5-Tage-OL O-Ringen statt. Die stattliche Zahl von beinahe 40 Cordobanerinnen und Cordobaner zog es dieses Jahr an den O-Ringen in Oskarshamn im Südosten Schwedens. Wir durften in spannenden, abwechslungsreichen und koordinativ fordernden Geländen laufen. Oftmals an O-Ringen sind die letzten 1,5 – 2 km mehr oder weniger Zieleinlauf. Nicht so dieses Jahr, wo der Lauf meist bis zum zweitletzten Posten ein guter OL blieb.

Die Trainings der Vorwoche in Västervik waren repräsentativ. Das Gelände der Etappen 1 und 2 befand sich etwa 40 km nordwestlich von Oskarshamn und der Transport erfolgte mit Bussen oder dem Privatauto. Das war ein ganz anderer Geländetyp, als bei den Etappen 3-5, welche in Velo oder Fussdistanz lagen.

Die Cordobanerinnen und Cordobaner kämpften mit unterschiedlichem Glück. Meistens waren die Gesichter aber nach dem Lauf strahlend. Es macht Freude in diesen Wäldern zu laufen! O-Ringen war dieses Jahr eine Reise wert! Viele campierten auf dem riesigen, improvisierten Campingplatz, andere in der Umgebung in Hotels, Häusern oder auf anderen Campingplätzen in Hütchen. Neben dem OL gab es viel Zeit zum plaudern, diskutieren und zu-



sammenzusitzen. Ebenso wurden Ausflüge in die nähere Umgebung getätigt. Traditionsgemäss wird der O-Ringen mit der Bagheera Sprintstaffel eröffnet, einer Staffel für 13-16 jährige. Das Laufgelände war mehrheitlich in einem Park südöstlich der Altstadt von Oskarshamn mit Start und Ziel im Hafen. Von Cordoba OLC liefen Laurin Honegger und Nils Oklé zusammen mit den Argus Kolleginnen Sarina Grimm und Lisa Thoma.

Tradition ist auch, dass für die Elite Kategorien an unserem Ruhetag ein Sprint auf dem Programm steht. Dieser Anlass ging in der Altstadt von Oskarshamn und demselben Park, wie bei der Bagheerastaffel, über die Bühne. Von Cordoba OLC standen Dario Dauwalder (H18 Elit), Simon Humbel (H20 Elit) und Timo Suter (H21 Elit) am Start. Alle 3 zeigten hervorragende Resultate. Ich wage zu behaupten, dass sowohl die Bagheerastaffel wie auch der Elite Sprint die zwei OLs mit den meisten Zuschauern waren!



#### **Besondere Resultate:**

Roli Hunziker siegte am O-Ringen Mountain-Bike-O bei H70 an der 2. und 5. Etappe. Im Gesamtklassement reichte dies für den ausgezeichneten 3. Rang. Gratulation!

# Mountain-Bike-OL am O-Ringen

Roli Hunziker

Der „Gral“ unter den Mehrtage-OL-Veranstaltungen lockte auch in diesem Jahr ca. 19000 Startende in die Region von Oskarshamn/Smalandskusten im östlichen Südschweden. Darunter auch 34 motivierte Fuss-O-CordobanerInnen, plus mich als MTBO-Teilnehmer.

Als O-Ringen Newcomer habe ich im Vorfeld ganz viele Tipps erhalten, gespickt mit Cordoba-Reminiszenzen. Das Staunen meinerseits war aber live noch massiv grösser als gedacht. Einfach ein Megaevent, mit einem gigantischen Camp, mit ultra Warteschlangen vor den ToiTois, ein Duschhappening, das seinesgleichen sucht, Zieleinläufe ohne Ende und einfach Menschen, Menschen.....



Nach der Jukolastaffel als Premiere meiner Skandinavien-OL-Karriere im letzten Jahr, war die O-Ringen Woche mein zweites Nordlanderlebnis. Das Staunen ging bereits am MTBO-Modell-Event weiter, denn so viele anspruchsvolle Biketrails habe ich in meiner Bikeguiding-Karriere noch nie in Wäldern angetroffen. Voll cool!

Am Nachmittag absolvierte ich dann extra noch den Fuss-O-Trainingslauf, damit mein Schweden OL-Erlebnis auch vollkommen ist.

Der 5Days BikeO Wettkampf mit 475 TeilnehmerInnen wurde mit einer Mitteldistanz eröffnet. Knaekig – ist das Résumé. Hardcore Trails, sumpfig, ein extrem umfangreiches Trailnetz (alle künstlich angelegt) und darum sehr anspruchsvolle Routenwahlen. Der erste Tag hat mich gelehrt, umfahren und genaue Routenplanung sind wichtiger als Speed. Langdistanz am nächsten Tag war angesagt. Die Erkenntnisse aus dem ersten Tag konnte ich voll umsetzen und durfte am Abend auf dem beliebten O-Ringen-Podest meine Medaille in Empfang nehmen. Der darauffolgende Sprint wurde mit einem Flipperkasten im Kopf jedoch zum Desaster. D.h. letzter Platz. Den 4. Wettkampftag durfte ich dann wieder versöhnlich als Vierter beenden.



Roli Hunziker

Zum Schluss, wie immer am O-Ringen war eine Langdistanz mit Jagdstart im Programm. Dank idealer Taktik, viel Speed und fast keinem Fehler durfte ich als Sieger der Etappe noch als Dritter auf das M70 Overall-Podest steigen.

O-Ringen 24 und MTBO war ein sensationelles und spezielles OL-Erlebnis. Das ist Bike-OL pur, mit Routenwahlaufgaben vom Feinsten, bikefahrtechnischen Challenges und endlich einmal grosse TeilnehmerInnenfelder. In jeder Hinsicht eine perfekte Bike-OL-Woche, gespickt mit zweit Etappensiegen. Diese fünf schwedischen Tage bestehen aber nicht nur aus Wald, Karte, Kompass und Laufzeiten. Die gemeinsamen Cordoba Apéros, mit angeregten Gesprächen über „Gott und die Welt“, der Clubabend und das unkomplizierte Campleben waren ein Hit und bleiben in bester Erinnerung.

Das Tüpfchen auf dem O Ringen-I folgte aber noch! Leider habe ich nicht gecheckt, dass es am letzten Tag für die drei Ersten jeder Kategorie noch eine Siegerehrung gibt und bin abgereist. Meine Podest-Bronzemedaille und dazu einen schönen Preis wurden mir in Dänemark am ersten Tag der Masters-MTBO-WM nachträglich in einer improvisierten Zeremonie persönlich vom OK-Laufleiter überreicht. Ich denke, O-Ringen Jönköping 25 ist eine Reise wert.

# Club-Meisterschaft 2024

Susanne Birchmeier

# Mein Semester in Trondheim

Lea Humbel

nach der Frühlings-Saison (nach 12 von 21 Läufen)

Rang	Name	Kategorie	8. Resultat	Punkte	Anz. Läufe	Rang	Name	Kategorie	8. Resultat	Punkte	Anz. Läufe
1.	<b>Dominik Humbel</b>	H55	890	7905	8	26.	Susanne Birchmeier	D60	384	5150	8
2.	<b>Lynn Steiner</b>	D14	915	7855	11	27.	Timo Suter	HE ua		5115	5
3.	<b>Simon Humbel</b>	H20 ua	893	7667	10	28.	Yuri Honegger	HAK ua		5075	7
4.	Hanna Honegger	D16	893	7541	11	29.	Sabine Honegger	DAK	539	5052	9
5.	Silas Lützelschwab	H16	863	7362	11	30.	Lina Suwald	D20 ua		4841	7
6.	Mia Steiner	D18	832	7332	11	31.	Cornelia Okle	D50 ua	457	4813	9
7.	Dario Dauwalder	H18/HAL	851	7139	9	32.	Urs Dauwalder	H50		4806	5
8.	Laurin Honegger	H14	793	7136	12	33.	Niklaus Suter	H55/HAL		4804	6
9.	Marta Grauze	D14	766	7065	10	34.	Johanna Purrer	D55		4635	5
10.	Nils Okle	H14	775	6781	10	35.	Siri Suter	DE/DAL		4530	6
11.	Sarina Okle	D18	786	6768	10	36.	Christian Biland	H65		4450	5
12.	Pia Schaffner	D55 ua	754	6761	11	37.	Dieter Lützelschwab	H55	383	4416	8
13.	Nina Busslinger	D16	726	6660	11	38.	Michael Suwald	H50 ua		4191	6
14.	Yanis Lützelschwab	H20/HAL	722	6594	9	39.	Valentin Humbel	H85 ua		4140	7
15.	Lukas Krayer	H50 ua	749	6497	10	40.	Michel Buffat	HAK		4121	7
16.	Martin Oklé	H55 ua	699	6470	9	41.	Flavia Näf	DAL ua		3901	4
17.	Simon Steiner	H45 ua	693	6306	9	42.	Eldrid Hågård Aas	D50 ua		3892	6
18.	Peter Dauwalder	H55		6256	7	43.	Peter Gribi	H60		3867	5
19.	Véronique Renaud	D50 ua		6137	7	44.	Roland Hunziker	H70		3638	5
20.	Erich Schaffner	H80		5497	6	45.	Lukas Erne	H55/OL		3583	4
21.	Leonhard Suter	H65	568	5358	8	46.	Mario Sommer	HAM ua		3485	5
22.	Jari Suter	HE/HAL		5327	7	47.	Caroline Mennet	D50 ua		3372	5
23.	Laura Dauwalder	D10	436	5262	8	48.	Judith Suter	D50		3117	4
24.	Simon Buser	H18		5220	7	49.	Ursula Buffat	D55/DAK		3007	6
25.	André Roth	H75		5174	7	50.	Jörg Mennet	H55		2888	5



Dominik Humbel

Modus 2024: Die 8 besten Resultate zählen. Zählende Läufe sind alle ASJM-Läufe und alle Nationalen sowie alle Einzelmeisterschaften (à max. 1100 Punkte).

9. Juni 2024, Susanne Birchmeier



Im Januar bin ich für ein halbes Jahr nach Trondheim gezogen. Trondheim ist Norwegens drittgrösste Stadt und das Zuhause der Technische Hochschule NTNU, der grössten Universität Norwegens. Weil viele Norweger nur für ihr Studium nach Trondheim ziehen, ist die Stadt eine echte Studentenstadt, was sich vor allem im Sommer bemerkbar macht, wenn die meisten ihre Semesterferien zuhause verbringen und nur noch die Kreuzfahrtschiffe und Touristen die Stadt etwas beleben. Dank ihrer Grösse hat die NTNU auch ihren eigenen Sportverein, der über 50 Sportarten anbietet, unter anderem auch OL.

## O-Kjøkken

Da fast alle Trainings und Aktivitäten im Studentenquartier Moholt stattfinden, leben die meisten aktiven Mitglieder der NTNUI zu viert in sogenannten «O-Kjøkken» oder auf Deutsch «OL-Küchen». Die ältesten dieser WGs gibt es schon seit Jahrzehnten und viele Traditionen werden von einer Studentengeneration zur nächsten überreicht. So zum Beispiel in meiner WG das «Fellesmiddag»: Abwechselnd kocht jeder Mittwoch jemand anderes für die restlichen drei WG-Mitbewohner Abendessen. Eine weitere Tradition sind die kreativen Weihnachtskarten, die jedes Jahr von fast allen O-Kjøkken versendet werden und die in unserer WG nun als Wanddeko dienen. Die einzelnen O-Kjøkken haben mit der Zeit ihren ganz einzigartigen Charme entwickelt und sind ein wichtiger Bestandteil der NTNUI-Kultur. So tragen sie auch alle ihre eigenen Namen, wie zum Beispiel Compass Club, Obama oder Fiasko und sind oft Treffpunkt für Quizabende, Pizzaessen oder das Vortrinken vor einer Party.

## Mit den Langlaufskiern im Bus

Einer der grossen Besonderheiten von Trondheim ist die Nähe zur Natur und vor allem zu den Langlaufloipen. Das grösste Loipennetz erstreckt sich über 100km und liegt westlich von Trondheim im Naturreservat Bymarka, mit dem

Bus nur zwanzig Minuten entfernt vom Stadtzentrum. Im Winter bin ich deshalb regelmässig nach der Uni oder am Wochenende, lediglich mit den Skiern unter dem Arm und der Sonnenbrille auf dem Kopf, in den Bus Richtung Bymarka gestiegen. Schon an der Bushaltestelle im Zentrum stehen viele Leute mit in ihren Langlaufschuhen, doch je näher man an das Naturreservat gelangt, desto mehr füllt sich der Bus mit Langläufern jedes Alter und Niveau. Ganz im Gegensatz zu uns Schweizern findet man hier am Wochenende so ziemlich jeden auf der Loipe: Der hochambitionierte Junior, die Oma und der Opa, die Austauschstudenten aus Spanien, der pensionierte Leistungssportler und die Familie mit den Kindern im Schlitten oder sogar schon selber auf Skiern. Dabei ist das Langlaufen oft eher ein Tagesausflug als eine Trainingseinheit und Ziel vieler (auch von mir) ist die «Grønlia-Hytta», die am Rande eines Sees steht und schon von weit weg mit dem himmlischen Duft von frischgebackenen Kanelboller lockt.



### Tiomila

Die Tiomila ist für NTNUI das traditionsreichste und wichtigste Rennen des Jahres und war definitiv ein ganz grosses Highlight meines Semesters. Mit ganz vielen OL-Schuhen, Zelten, NTNUI-Flaggen und sogar einem Klavier im Gepäck ist unsere Reise nach Schweden am Freitag um 03:00 morgens losgegangen. Viele Carfahrt- und «Tioradio»-

**„Schnell habe ich gemerkt, dass nicht nur die Tiomila etwas Besonderes für die NTNUI ist, sondern dass auch der NTNUI ein besonderer Platz an der Tiomila gehört.“**

(ein Podcast der von verschiedenen NTNUI-ler in der vorigen Woche als Unterhaltung für die Reise und Einstimmung auf die Tiomila aufgenommen wurde) Stunden später sind wir dann im Wettkampfbereich angekommen und haben uns auf unseren Plätzen ausgebreitet. Schnell habe ich gemerkt, dass nicht nur die Tiomila etwas Besonderes für die

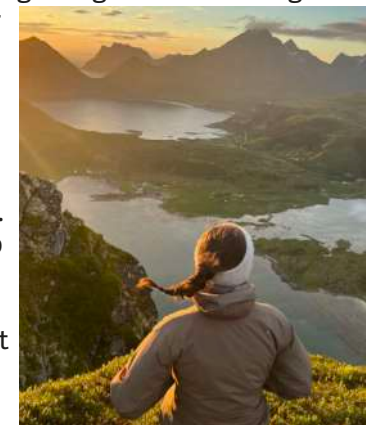


NTNUI ist, sondern dass auch der NTNUI ein besonderer Platz an der Tiomila gehört. Fast wie VIP-Gäste hatten wir einen markierten Zeltbereich abseits von den anderen Clubs, direkt neben der Zielarena. Am Samstagnachmittag paradierten wir traditionsgemäss als einziger Club geschmückt mit Flaggen, Trainerjacken und selbstgestrickten Handschuhen und Mützen in den Clubfarben grün, gelb, schwarz durch die Arena. Das Klavier samt Pianistin wurde dabei durch die Gegend getragen, auch wenn es

mehrheitlich von unseren dröhnenden Lautsprecher, Trompeten und Gesängen eigentlich sowieso übertönt wurde. In der Hoffnung den Titel von 2023 verteidigen zu können, feuerten wir unsere Teams ab dem Startschuss bis spät in die Nacht mit dem NTNUI typischen Spruch «Hu og Hei» lautstark an. Und auch wenn es leider nicht ganz zum Sieg gereicht hat, so wurde im Bus zurück nach Trondheim trotzdem gefeiert, als hätten wir gewonnen.

### Hytte-tur

Eine beliebte Aktivität der Norweger ist das «går på tur», womit meist das Wandern am Wochenende gemeint ist, oft verbunden mit dem Übernachten in einer einfachen Hütte. Verstreut in der Umgebung Trondheims liegen insgesamt 23 Hütten, die vom Hüttenverein der NTNU gepflegt werden und für Studierende für nur wenig Geld gebucht werden können. Auch wenn bei einigen Hütten zwar eine Sauna am See steht, verfügen sie weder über Strom noch laufendes Wasser und nicht selten hat man in den abgelegenen Hütten auch keinen Empfang. Weit weg vom Alltagsstress kocht man deshalb unter freiem Himmel das mitgebrachte Abendessen und verbringt die Abende damit, quatschend ums Feuer zu sitzen oder im Kerzenlicht UNO zu spielen.





## Timo Suter läuft am OL-Weltcup in Olten erstmals in die absolute Weltspitze!

Timo Suter hatte ein äusserst erfolgreiches Wochenende am OL-Weltcup in Olten vom 24.-26. Mai. Mit seinem 5. Rang beim KO-Sprint setzte er einen neuen Höhepunkt in seiner Karriere.

Timo lief beim KO-Sprint auf den sensationellen 5. Platz, nachdem er zuvor bereits seinen Heat der Qualifikation für sich entscheiden konnte. Beim Viertelfinal war es ein 2. Platz, um dann den Halbfinal wieder zu gewinnen. Damit stand Timo im Final eines Weltcup-KO-Sprints!

Im Final hielt er lange mit den schnellsten mit. Gegen den Schluss musste er etwas abreißen lassen. Mit einem 5. Rang wurden seine Erwartungen aber übertroffen!

Am Sonntag stand der "normale" Sprint auf dem Programm. Nach seinem Effort vom Samstag ging Timo voll motiviert an den Start. Wie er selbst sagte, war der "Saft" etwas draussen. Er konnte die vorgenommene Kadenz nicht wie gewünscht laufen und er verlor kontinuierlich etwas Zeit. Schlussendlich schaute für ihn ein guter 17. Platz heraus und er wird damit 3. Schweizer.



## Erster internationaler Einsatz von Hanna Honegger!

Hanna Honegger durfte an den Jugend-Europameisterschaften EYOC vom 21. – 24. Juni im Polnischen Szczecin (Stettin) starten. Sie war in der Langdistanz und dem Sprint im Einsatz:

Am Mittwochabend haben wir uns in Zürich getroffen und sind mit dem Nachtzug nach Berlin gefahren. Von dort aus sind wir mit dem Auto nach Stettin weitergereist. Nach dem Einchecken im Hotel ging es noch an ein erstes Training im Wald neben dem Wettkampfbereich. Am Abend haben wir unsere ersten Eindrücke vom Gelände gemeinsam besprochen, um möglichst ideal auf die Wettkämpfe vorbereitet zu sein.

Am nächsten Morgen konnten wir ein wenig länger schlafen und gingen dann

die Stadt für den Sprint besichtigen, da man das Laufgebiet betreten durfte. Nach dem Mittagessen fanden die Model-Events für den Wald und den Sprint statt. Beim Sprint Model-Event konnte man auch den Startablauf sehen. Danach ging es zurück ins Hotel und wir bekamen noch letzte Informationen zum Long.



Die Karte vom Langdistanz-Wettkampf von Hanna.

Am Samstag musste ich früh aufstehen, da ich eher früh startete. Nach dem Frühstück fuhren wir los in die Quarantäne. Von der Quarantäne ging es dann mit einem kurzen Bustransport an den Start. Die Bahn und das Gelände waren sehr spannend, weshalb der Lauf Spass machte. Nach dem Lauf haben wir trotz dem schlechten Wetter die anderen Läufer angefeuert. Wieder zurück im Hotel blieb uns nur wenig Zeit für das Abendessen, bevor wir an die Eröffnungsfeier weitermussten. Direkt anschliessend fand die Rangverkündigung der Langdistanz statt und danach die Party.

Vor dem Sprint am Sonntagnachmittag hatten wir einen ruhigen Morgen. Auch für den Sprint gab es wieder eine Quarantäne. Der Lauf war durch die künstlichen Sperrgebiete sehr spannend und es gab knifflige Routenwahlen.

Beim Sprint fand die Rangverkündigung direkt anschliessend statt. Am Abend mussten wir schon anfangen unsere Sachen zu packen und wir haben uns noch ein wenig auf die Staffel vorbereitet. Bei der Staffel wäre ich in einem Mixed-Team mit Frankreich und Finnland gelaufen, doch am Morgen kurz vor der Abfahrt erfuhr ich, dass die Finnin krank ist und ich deshalb auf den Massenstart gehen werde. Der Massenstart war definitiv ein cooles Erlebnis. Die Atmosphäre in der Arena während der Staffel war toll und wir haben unsere Teamkollegen angefeuert. Nach der Staffel haben alle ihre alten Dress miteinander getauscht. Dann fand die Siegerehrung der Staffel statt. Die Trainer durften auch noch beim Coaches Race gegeneinander antreten. Leider war danach bereits Zeit für die Heimreise. Wir fuhren wieder mit dem Auto nach Berlin und nahmen nach dem Abendessen wieder den Nachtzug nach Zürich.

#### Erste WM-Teilnahme von Timo Suter!

Timo Suter wurde für die WM im Schottischen Edinburgh vom 11. – 16. Juli selektioniert und durfte dort im KO-Sprint die Schweiz vertreten. Es war seine erste WM-Teilnahme bei der Elite und damit ein erstes ganz grosses Karriereziel erreicht.

In der Qualifikation erreichte Timo einen guten 8. Platz und qualifizierte sich mit Leichtigkeit für die Finals, was bei den ultraknappen Abständen im Sekundenbereich absolut keine Selbstverständlichkeit, sondern schon ein grosser Erfolg war.

Seinen Heat im Viertelfinal gewann Timo dann souverän. Er war im stärksten Heat eingeteilt. Die Namen hätten einen sehr guten Final ergeben. Alle diese grossen Namen konnte er bezwingen. Mit dem Einzug in den Halbfinal hat Timo gezeigt, was er drauf hat.

Timo schied dann im Halbfinal des KO-Sprints leider aus. An guter Position liegend, unterlief ihm bei Posten 5 ein zeitraubender Fehler. Er lief am Posten vorbei und musste zurück. Der Grund des Fehlers war ein



Fanclub von Timo: Nik Suter, Jari Suter, Csaba Gerber, Lukas Erne, Judith Suter, Martina Erne, Dodo Merkli, Elin Erne, Siri Suter und Magdalena Staubli (v.l.n.r.)

Vorauslesen zum nächsten Posten, da er am Limit lief und optimieren wollte. Darauf folgt ein Folgefehler. Dadurch war für ihn der Zug auf eine Finalteilnahme abgefahren.

Die Cordobanerinnen und Cordobaner gratulieren Timo herzlich, sind stolz auf ihr international erfolgreiches, schnellstes Vereinsmitglied und freuen sich auf die nächsten Karriereschritte. Bereits konnte sich Timo für die Wald-EM im Herbst in Ungarn qualifizieren.



## HUMBEL SEMELA

Rechtsanwälte und Notare

### Wir geben Antworten.

Ihre kompetenten Partner für rechtliche und notarielle Fragen.

Humbel & Semela  
Rechtsanwälte und Notare

Zürcherstrasse 25 | Postfach 2099 | 5402 Baden  
T +41 56 200 85 45 | F +41 56 200 85 49 | info@hskanzlei.ch | hskanzlei.ch



## Köpfe des Cordoba OLC.

*Für Timo war es die erstmalige Teilnahme an Weltmeisterschaften. Hanna war erstmals an den OL-Jugend-Europameisterschaften (EYOC). Vorerst Euch beiden herzliche Gratulation zur erfolgreichen Selektion für die WM und die EYOC!*

**Wie sieht dein Trainingsalltag aus?**

*Timo:* Eine Trainingswoche in der Grundlagenphase sieht ungefähr so aus bei mir. Im Winter habe ich eine längere Grundlagenphase. Während der Saison ist mein Umfang weniger hoch und ich habe viele Wettkämpfe im Programm.

	Morgen	Nachmittag
Montag	45' lockerer Dauerlauf	30' lockerer Dauerlauf + Laufschule
Dienstag	4x8' Schwelle berglauf	10x2' Schwelle flach
Mittwoch	25' Erholungsjogg +Kraft	50' lockerer Dauerlauf
Donnerstag	Erholung	60' Intervall oder progressiv
Freitag	80-90' locker	25' locker + Kraft
Samstag	75' Schwellenintervall	Spring-OL Intervall 5x5'
Sonntag	Erholung	90' Longjogg

Training steht für mich an erster Stelle und ich plane mein Studium rundherum.

**Wie hast Du dich auf die WM vorbereitet? Hattest du eine besondere Strategie?**

*Timo:* Ich habe viele Sprinttrainings in relevantem Gelände gemacht und viele kurze Intervalle. Nach dem Weltcup in Olten habe ich gesehen, dass die Form stimmt. Streetview und das Kartenstudium vom Gelände und Bahnlegungen gehören dazu. Für den Knockout habe ich die Trainings auch genutzt viele Situationen und Strategien zu testen.

**War die EYOC Dein Saisonziel und wie hast du reagiert, als du von deiner Selektion erfahren hast?**

*Hanna:* Die EYOC war ein schon ein Ziel aber ich war mir bewusst, dass es schwierig wird. Ich wusste das die Testläufe gut gelaufen sind aber ich war trotzdem überrascht als die Selektionen herauskamen und konnte es fast nicht glauben aber ich habe mich natürlich mega gefreut.

**Wie hast du dich auf die EYOC vorbereitet?**

*Hanna:* Ich habe die alten Karten sehr oft angeschaut und versucht mir das Gelände vorzustellen und mir zu überlegen, wie ich laufen will. Für den Long habe ich mir vor allem viel Zeit genommen, um das Relief genau zu verstehen. Für den Sprint habe ich auch Street View genutzt, um das Gelände anzuschauen. Ich habe mich noch mit meiner PB Véro getroffen und meine Ziele besprochen. Auch vor Ort haben wir noch ein Training gemacht. Da man das Laufgebiet für den Sprint betreten durfte, haben wir auch das vorher angeschaut, was mir definitiv geholfen hat.

**Wie war es, das erste Mal im Schweizer Tenü zu laufen?**

*Hanna:* Es war auf jeden Fall ungewohnt, aber ich war auch stolz, dass ich im Schweizer Tenü laufen darf.

**Wie war es, das erste Mal im Schweizer Tenü zu laufen?**

*Hanna:* Ich habe nicht spezifische Highlights denn alles war mega toll, aber die Stimmung war meiner Meinung nach vor allem am Tag von der Staffel mega gut.

**Welche Erwartungen und Ziele hattest du an die WM / an die EYOC und wie bist Du mit dem Resultat zufrieden?**

*Timo:* Mein Ziel ist der Einzug ins Halbfinale gewesen und auch um einen Finalplatz mitzureden. Ich habe natürlich von einem Finalplatz geträumt. Leider habe ich durch eine kurze Unaufmerksamkeit den Anschluss verloren und nicht bis zum Schluss um die Finalplätze mitreden können. Ich werde aus dem Fehler lernen und gestärkt zurückkommen.

*Hanna:* Ich wusste nicht, wo ich im Vergleich zu den anderen Läuferinnen stehe, deshalb habe ich mir keine Rangziele gesetzt und versucht möglichst offen zu bleiben. Ich habe schon auf ein Top 30 Resultat gehofft, ich wollte vor allem eine möglichst gute Leistung zeigen und dann schauen, für was es reicht. Natürlich wollte ich auch viele Erfahrungen sammeln und neue Leute kennenlernen. Ich bin ziemlich zufrieden mit meinen Resultaten. Ich habe schon ein paar Fehler gemacht, aber im Grossen und Ganzen bin ich zufrieden.

**Welche Konsequenzen ziehst Du für die nächsten internationalen Einsätze, besonders im Sprint?**

*Timo:* Alles ist möglich und ich werde viel Zeit investieren um beim nächsten Mal noch fitter und besser zu sein. Ich bin jetzt auf dem 13. Rang in der Weltrangliste und habe mir die EM nächstes Jahr in Belgien und die WM 2026 in Italien gross angestrichen.

**Nächstes Jahr ist wieder Wald-WM: was bedeutet das für dich?**

*Timo:* Mein Fokus wird im nächsten Jahr eher auf der Sprint EM im Sommer in Belgien liegen, ich werde aber auch Zeit in den Wald investieren und versuchen meine Teamkollegen auch für einen WM Platz herauszufordern.

**Wirst du dein Trainingsprogramm umstellen?**

*Timo:* Die Grundlagenphase im Winter ist eigentlich genau gleich. Ich werde vielleicht eher noch ein paar Quertrainings einbauen.

**Was magst Du besser, Sprint- oder Wald-OL?**

*Timo:* Ich mag beides. Momentan sehe ich meine Stärke eher im Sprint, möchte aber auch immer im Wald Fortschritte machen und um Topplätze an Weltcups und internationale Wettkämpfen mitkämpfen. Ich freue mich jetzt auch sehr auf die Herbstsaison mit den Waldweltcups.

*Hanna:* Ich mache beides sehr gerne, aber wenn ich mich entscheiden müsste, würde ich Wald-OL wählen. Ich finde es einfach cool, dass es so viele verschiedene Gelände gibt.

**Über welchen deiner Karriere-Erfolge freust du dich am meisten?**

*Timo:* Der 5. Rang am Weltcup in Olten ist mein bisheriges Karriere Highlight. Mit der diesjährigen WM Selektion ist auch ein Kindheitstraum in Erfüllung gegangen. Ich werde aber hart arbeiten um meinem Traum von einer WM Medaille und dem WM Titel zu erfüllen. Zu meinen besten Resultaten würde ich auch die 3 Medaillen an der Studenten WM 2022 dazuzählen.

**Wie gehst du mit unerwarteten Situationen oder Fehlern während eines Laufs um? Hast du eine spezielle Taktik, um wieder in den Rhythmus zu finden?**

*Timo:* Ich versuche ruhig zu bleiben und meine Taktik weiterzuziehen. Ich versuche mir die wichtigsten Punkte nochmals aufzusagen vor dem Start oder während des Laufs. Beispiele sind, Route durchplanen, Fokus auf mich, Kompass, Attackpoint.

*Hanna:* Ich finde es oft schwierig den Rhythmus wieder zu finden nach einem Fehler, aber ich versuche mental nochmals neu zu starten und den Fehler zu vergessen bis der Lauf fertig ist. Es hilft mir daran zu denken, dass es schwierig ist und andere sicher auch Fehler machen. Wenn etwas Unerwartetes passiert, wie zum Beispiel ein Zusammenstoss bei einem Sprint nehme ich mir danach kurz Zeit, um nochmals auf die Karte zu schauen und mich wieder zu konzentrieren.



Hanna im Trainingslager in Västervik, Schweden.

### **Hast du Sie besondere Rituale oder Routinen vor einem großen Wettkampf?**

*Timo:* Ich esse meistens 1 Banane 1h vor dem Start und etwas Grosses, Pasta 3-3h30 vor dem Start.

*Hanna:* Ich mache einen genauen Zeitplan und packe alles schon am Tag zuvor, sodass ich weniger nervös bin. Ich höre auch gerne motivierende Musik, um in der richtigen Stimmung für den Lauf zu sein.

### **Was motiviert dich, auf höchstem Niveau mitzumachen und einen grossen Teil deiner Freizeit für OL aufzuwenden?**

*Timo:* Training macht mir viel Spass und ich bewege mich sehr gerne. Das Gefühl nach einem guten Intervalltraining spornt mich an. Ich strebe nicht nur nach dem Erfolg, sondern auch der ganze Weg dorthin finde ich unglaublich cool, mit dem Team unterwegs zu sein.

*Hanna:* Ich finde OL so cool, weil es jedes Mal ein wenig anders ist. Auch die Kombination von rennen und denken macht mir sehr viel Spass. Auch die Leute, die ich beim OL kennenlerne, sind eine grosse Motivation für mich.



Timo während dem Knock-Out Sprint an der WM in Schottland.

### **Welche Ratschläge kannst du jungen OL-Läufern geben?**

*Timo:* Spass haben am Sport und Training. Wenn es mal nicht so gut läuft nicht aufgeben sondern weiterarbeiten, es geht wieder bergauf.

### **Nächstes Jahr ist wieder Wald-WM: was bedeutet das für dich?**

*Timo:* Mein Fokus wird im nächsten Jahr eher auf der Sprint EM im Sommer in Belgien liegen, ich werde aber auch Zeit in den Wald investieren und versuchen meine Teamkollegen auch für einen WM Platz herauszufordern.

### **Wie verbringst du deine Freizeit, wenn du nicht trainierst?**

*Timo:* Ich unternehme gerne etwas mit Freunden.

*Hanna:* In meiner Freizeit lese oder backe ich oft oder ich treffe mich mit Kolleginnen. Ich mache neben OL auch noch Hip-Hop.

### **Wohin möchtest du gerne einmal reisen?**

*Timo:* Ich war in diesem Winter 3 Monate in Neuseeland, ich habe mir hier schon einen Traum erfüllt. Ich möchte auch gerne mal nach Asien, zum Beispiel China.

*Hanna:* Ich würde sehr gerne einmal nach Japan reisen. Ich finde es sehr spannend wie anders die Kultur dort ist und es ist sehr schön.

### **Bist du eher ein Nacht- oder ein Morgenmensch?**

*Timo:* Ich bin ganz klar ein Nachtmensch. Am Morgen habe ich oft Mühe aufzustehen.

*Hanna:* Ich bin eher ein Nachtmensch. Am Morgen schlafe ich lieber lange.

### **Wo und wie kannst du dich am besten entspannen?**

*Timo:* Im Sofa mit einem süssen Snack und einem Eistee.

*Hanna:* Ich kann mich am besten allein in meinem Zimmer beim Lesen oder beim Musikhören entspannen.

### **Liebingsessen vor Wettkämpfen oder sonst?**

*Timo:* Liebingsessen habe ich einige. Ich würde sagen Pizza und Burger.

Vor einem Wettkampf esse ich aber meistens Pasta und nie Fleisch.

*Hanna:* Vor Wettkämpfen esse ich oft Pasta, und am Morgen dann Müesli. Sonst esse ich sehr gerne Poké-Bowls.

### **Hast du ein Vorbild?**

*Timo:* Mein Vorbild im OL war immer Matthias Kyburz. Mittlerweile ist er mein Teamkollege.

*Hanna:* Nein, ich habe mir noch nie wirklich Gedanken über ein Vorbild gemacht.

### **Schaust Du Serien? Was ist die beste Serie?**

*Timo:* Ja, ich finde die Serie "Friends" sehr lustig.

# Clubnachrichten

## Cordoba OLC für Nachwuchsförderung ausgezeichnet

Für das Engagement im Nachwuchsbereich wurde die Cordoba OLC vom Nachwuchsförderungsprojekt #Youngsters 2023 der Stiftung OL Schweiz mit einer Prämie von CHF 1'000.- ausgezeichnet.

Die Stiftung OL Schweiz unterstützt mit dem Nachwuchsförderungsprojekt #Youngsters gute Ideen und originelle Massnahmen, die Kinder und Jugendliche nachhaltig für den OL-Sport im Verein gewinnen können. Herzlichen Dank und Gratulation allen die sich im Club für den Nachwuchs engagieren. Das gilt sind insbesondere für Therese Achermann und Dodo Merkli.



Das Cordoba Junior Team mit Leiter\*innen Barbara Buser, Therese Achermann, Jari Suter und Sponsor Peter Dauwalder.

## Leo Erne mit dem «Special Award Leistungssport» geehrt

Unser Vereinsmitglied Leo Erne wurde im Rahmen der Wahl des Aargauer Sportler des Jahres für sein jahrzehntelanges Engagement für den Radsport mit dem «Special Award» ausgezeichnet. Leo hat zuerst als Helfer, dann als Pressechef und langjähriger OK-Präsident während 60 Jahren die Radsporttage Gippingen, «den Grossen Preis des Kantons Aargau», geprägt. In dieser Funktion hatte er verschiedene Weltstars für die Radsporttage Gippingen gewinnen können, unter anderen Toni Rominger, Jan Ulrich oder Miguel Indurain. In Gippingen hat Leo zudem gute 40 Jahre beim echten Silves-

terlauf, dem Gippinger Stauseelauf, mitgewirkt. Leo ist aber auch seit bald 50 Jahre Mitglied der Cordoba OLC, war aktiver Läufer und hat zahlreiche Orientierungsläufe mitorganisiert. Danke Leo für Deinen immensen Einsatz für den Rad-, Lauf- und OL-Sport und herzliche Gratulation für diese verdiente Auszeichnung!



## Der 1. Nationale OL im Tüfels-Chäller - ein voller Erfolg

1671 Läuferinnen und Läufer machen sich auf die Mitteldistanzstrecke im Tüfelschäller/Baregg, darunter viele Nachgemeldete in offenen Kategorien. Die Teilnehmenden zeigten sich begeistert von der Organisation des Laufes und lobten die Bahnen sowie die Karte. Dabei verlangte der glitschige Boden wegen des nassen Wetters an den vorangegangenen Tagen von den Läufern einiges ab.



Die Läuferinnen und Läufer schätzten ebenso die gute Erreichbarkeit des Wettkampfszentrums mit ÖV, sowie die perfekte Infrastruktur am Oberstufenzentrum Burghalde in Baden. Laufleiter und Club-Präsident Thomas Schneider zeigte sich zufrieden und zog am späteren Sonntagnachmittag eine äusserst positive Bilanz vom 1. Nat. Mitteldistanz-OL.

### Robin Mennet an den Schweizer Halbmarathonmeisterschaften guter Vierter

Robin Mennet belegte an den Schweizer Halbmarathonmeisterschaft vom 17. März in Oberriet SG den sowohl hervorragenden wie undankbaren vierten Platz. Er platzierte sich vor Martin Hubmann. Lediglich 6 Sekunden fehlten zu Bronze. Herzliche Gratulation Robin!



### OL- Lager in Neuchâtel

Vom Montag, 8. April bis Samstag, 13. April fand das traditionelle Frühlings-OL-Lager in Neuchâtel statt. Das Lager wurde von Therese Achermann geleitet. Für den Technikbereich zeichnete sich Leonhard Suter verantwortlich und für die Küche Brigitte Suter. Den 17 Jugendlichen aus dem ganzen Kanton wurden in interessantem Gelände (Trois Bornes, Tête Plumée, Chaumont, Puits Godets (Waldsprint) und Stadt Neuchâtel) geboten sowie auf ihrem Niveau angepasste Trainingsformen. Das sechsköpfige Helferteam war gefordert mit Postensetzen und -einziehen, dem «Schättele» der Jugendlichen, dem Betreuen der Jüngsten und weiteren Aufgaben, die in einem OL-Lager jeweils anfallen.

Die Stimmung war rundum erfreulich. Die gute Küche hat dazu sicher einen wesentlichen Beitrag geleistet!



### Ehrung der Sportlerinnen und Sportler der Stadt Baden

Jedes Jahr ehrt die Stadt Baden Sportlerinnen und Sportler von Badener Vereinen, welche Schweizermeisterschaften oder internationale Meisterschaften gewonnen haben. Die Cordoba OLC ist ein Badener Verein und stellte auch 2023 OL-Schweizermeisterinnen und Schweizermeister, welche am 3. Juni geehrt worden sind.



Cordoba OLC an der Ehrung in Baden: Ruth Humbel, Flavia Näf, Johanna Purrer, Mia Steiner, Urs Dauwalder, Roland Hunziker und Laurin Honegger (v.l.n.r.).

## «Romeo und Julia» mit Martina, Mara und Luki Erne

Bis am 7. September stehen Mara, Martina und Luki im Theater Klingnau (Freilichtaufführung im Schlosshof Klingnau) gemeinsam auf der Bühne. Sie freuen sich auf einen Euren Besuch! <https://www.theaterklingnau.ch/>

## Pfingststafel im Malleray

Am Pfingstsamstag und -sonntag, 18./19. Mai führte die legendäre Pfingststafel wieder einmal auf die Karte Malleray-Bévilard.

Die Pfingststafel war einmal mehr ein super Erlebnis, eine Veranstaltung vom feinsten und mit guten, interessanten Bahnen. Mit vier Teams war Cordoba OLC sehr gut vertreten. Das beste Team erreichte den guten 9. Rang.

Das Wetter war meist trocken; am Samstagnachmittag etwas Regen, ansonsten sonnig und angenehm warm. Wer es bis am Montag aushielt (nur Margrith und Patrick) bekam am Sonntagnachmittag noch eine Ladung Hagel.

Einmal mehr hat sich gezeigt, dass die Pfingststafel so etwas wie die Seele im Leben eines OL-Vereins und im Schweizer OL-Kalender ist. Das traditionelle Zelten, Zusammensitzen, Bräteln am Feuer, das Mitfiebern in der Nacht und die anspruchsvollen Läufe im Jura gehören einfach in ein gutes OL-Jahr. Deshalb treffen wir uns nächstes Jahr an Pfingsten 2025 doch alle wieder im Fürstenwald und machen die Pfingststafel zum Vereinsfest !



Yuri Honegger ist in seiner Freizeit neben OL auch im Forschungs- und Robotikteam Mindfactory stark engagiert. Das Team nimmt dabei erfolgreich an Forschungswettbewerben teil und hat nun eine OL-App «Routside» entwickelt.



Yuri Honegger (ganz rechts) mit seinen Teamkollegen\*innen.

OL zu trainieren bedeutet meistens, an einem Mittwochstraining teilzunehmen oder ein Lauftraining zu absolvieren. Wenige nehmen den Aufwand, für sich selbst ein Stadt- oder Wald-OL-Training zu organisieren, auf sich. Das muss aber nicht so sein: Im Forschungs- und Robotikteam Mindfactory, in dem auch zwei Cordoba-Mitglieder vertreten sind, haben wir im Rahmen des Wettbewerb First-Lego-League, an dem wir teilnehmen, eine digitale OL-App entwickelt. Die First-Lego-League ist ein Wettbewerb für 9 bis 17-jährige Jugendliche mit dem Ziel, ihr Interesse an Naturwissenschaften und Technik zu fördern. Ein Teil dieses Wettbewerbs ist es, dass die Teams jedes Jahr ein Problem erforschen, dieses Jahr zum Thema, wie sich moderne Technologie für seine Leidenschaft verwenden lässt, und eine Lösung dazu entwickeln. So ist dieses Jahr die OL-App "Routside" entstanden: Anstatt auf einer gedruckten Karte kann auf dem Smartphone in der "Routside"-App eine OL-Bahn gezeichnet werden. Unterwegs dient das Smartphone dann als Karte und Kompass in einem. Zusätzlich wird über GPS erkannt, wann ein Posten erreicht ist, um ihn sozusagen abzustempeln. So kann mit einem kleineren Aufwand ein OL-Training organisiert werden, oder ein Lauftraining interessanter gemacht werden.

OL-Bahnen, genannt Routen in "Routside", können ausserdem öffentlich geteilt werden. Es kann also sein, dass es in der Nähe bereits bestehende Bahnen zu entdecken gibt. Mit dem experimentellen Routen-Generator können ausserdem aus Posten von bestehenden Routen neue Routen generiert werden.



Die "Routside"-App ist verfügbar im App Store für iOS und dem Google Play Store für Android. Wir würden uns freuen, falls ihr die App testen würdet.



No Limit Brugg - Dein Shop für Bikes, Langlauf, Snowboard und Skitouring

## Weltmeisterlich unterwegs in Finnland

Traditionellerweise startet die OL-Woche der Seniorenweltmeisterschaft mit zwei Sprints. Diese wurden in der Stadt Turku, im Südwesten des Landes gelegen, durchgeführt. Die Qualifikation und das Finale waren ein schönes touristisches Erlebnis (Paavo Nurmi lässt grüssen), waren aber OL-technisch eher wenig anspruchsvoll, sondern eher ein schnelles Hauseckenrennen mit einfachen Links-Rechts-Routenwahlen. Entsprechend gross waren die Chancen für die Sprint-geübten Schweizer, und so gab es doch die eine oder anderen A-Final Qualifikation, in der vor allem Johanna Purrer mit ihrem 5. Platz bei D55 aus Cordoba Sicht das Highlight lieferte.



Sommer in Finnland

In der zweiten Hälfte der Woche standen die Waldqualifikation und die Finals in der Mittel- und Langdistanz an. Dazu wechselten wir in die wunderschönen Wälder östlich und südwestlich von Turku. Das Traumgelände jedes OL-



Schnelles Laufen über die Felsplatten - immer „auf dem Strich“.

Läufers! Sanfte Hügel mit schier endlosen, bemoosten Felsplatten, durchsetzt mit kleinen Sümpfen, begrünt mit Heidelbeerstauden, Erika und Birken, liessen das Herz höher schlagen!

Das wenige, gut kreuzbare Unterholz und die fehlenden Dornen liessen schnelle Routen nahe dem Strich ohne grosse Hindernisse zu. Kompass richten und loslaufen: links die flache Felsplatte, gut – rechts ein kleiner Sumpf, gesehen – Im Blindflug quer durch ein Tal mit Unterholz, geschafft – die Nase des nächsten Hügels hinauf auf die Felsplatte, erledigt – oben auf der sehr flachen und diffusen Ebene etwas bremsen, ok – hier ein kleiner Sumpf, ein



Die Cordoba-Senioren in Finnland: Martin Oklé, Thomas Schneider, Marcel Birrer, Christof Maag, Martin Opplinger (v.l.n.r.)

einzelner Stein und da vorne der Posten. Perfekt!

Fortan waren die Resultate und die Zeiten zweitrangig in unserem Team. Sieger war wer seine GPS-Linie möglichst ohne Abweichung auf die rote Postenverbindungsline gesetzt hatte. An manchen Läufen gelang es, an anderen weniger und so gab es, wie unter OL-Läufern, Anlass für Routenanalysen und -Vergleiche.

Dazu waren im typisch finnischen Feriensetting auch genügend Möglichkeiten vorhanden: in einem Bilderbuch-Blockhaus mit eigener Saunahütte und Badesteg direkt am Ufer einer der vielen Meeresbuchten der Schärenlandschaft hatten wir genügend Zeit zum Ausspannen, für ausgiebige Saunagänge, herzhaft Grillabende und Fachsimpelei. Das Wetterglück über die ganze Woche tat das seine bei und so erlebten wir Finnland wie aus dem Prospekt!

**grieder sport**  
baden

**Sportler beraten Sportler.**

**grieder sport baden ag**

mellingerstrasse 1 5400 baden

t 056 222 22 28 f 056 222 26 49

info@griedersport.ch www.griedersport.ch

running  
langlauf  
walking  
trekking  
teamsport

# Ultra-Long-Meisterschaften, SE

Oskar Klockar

Friedrich II. (1712-1786) hat gesagt «Jeder soll nach seiner Façon selig werden.» Für mich heisst das: Wettkämpfe auf langen OL-Bahnen im Wald. Solche Anlässe bringen mir extra Motivation zum regelmässigen Training. Dieses Mal «ULSM»: die Schwedische Meisterschaften in Ultra-Lang OL und zwar in der Hauptkategorie H21 mit Bahnlänge 25.2km. Als Bonus am Folgetag noch «VULSM» die Veteranen-Variante in H50 mit Bahnlänge 12.4 km.

Das riesige Laufgebiet südlich von Grövelsjön in Schweden ist 80km<sup>2</sup> gross



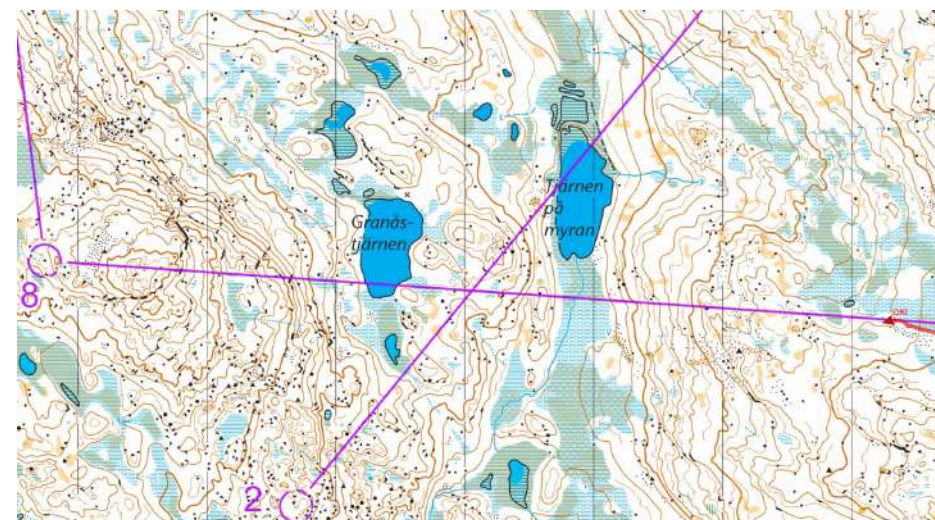
und liegt in der schwedischen Provinz Dalarna, einer Region nahe der Landesgrenze zu Norwegen, knapp 500 km NW von Stockholm. Extra für diese Wettkämpfe wurden 52 km<sup>2</sup> Wald frisch aufgenommen. Das Gelände zeichnet sich aus

durch unberührte Wildnis und Naturschutzgebiet, mit wenig Wegen und ganz variierenden Geländetypen: Ein Traumgebiet für Ultra-Lang OL! Das Gebiet ist wenig kommerzialisiert und beliebt für Bergwanderungen und Tourenskifahren. Ganz zu empfehlen für alle, die in Schweden unberührte Natur erleben möchten.

Am Samstag, 10. August war der Massenstart von Kat. H21 mit 68 Läufern. Vor uns lag eine ungegabelte Bahn über 25.2 km und mit 18 Posten auf einer riesigen Karte (Format 50 x 68 cm) mit Massstab 1:15'000 und Kartenwechsel. Unterwegs gab es drei Getränkeposten mit Wasser und Iso, dazwischen Bäche mit trinkbarem Wasser. Die Maximalzeit betrug 7h 50min. Auf Empfehlung der Organisatoren habe ich für eventuelle Notfälle mein Handy dabei gehabt, zudem eine Läuferweste mit Wasser und Sportnahrung. Die Gedanken haben gewirbelt. Der Massstab 1:15'000 war sehr, sehr ungewohnt, die Heidelbeer-

stauden fühlte sich hoch an und das Lauftempo auch. Würde ich es schaffen? Wie lange könnte ich das hohe Tempo verkraften? Würde ich genügend Energie haben für die ganze Bahn?

Zu den ersten zwei Posten habe ich Gesellschaft gehabt, aber dann habe ich den Kontakt zu den übrigen Läufern verloren. Alleine musste ich mich zuerst auffangen auf einem Hügel, dann habe ich meinen eigenen Rhythmus gefunden und auch bald den dritten Posten. Danach habe ich generell versucht Steigungen zu meiden, um Kraft zu sparen und einfache Eingänge und deutlich Haltepunkte zu finden, um die Posten sicherer anlaufen zu können. Die meisten Posten habe ich gut gefunden, abgesehen von zwei grösseren Fehlern. Technisch war es sehr schwierig. Nach 6:02:20 habe ich das Ziel erreicht und wurde von den grossartigen Organisatoren mit Jubel empfangen: «Du hast ja die Maximalzeit mit grosser Reserve geschafft!». Gustav Bergman hatte schon vor mehreren Stunden gewonnen mit 2:34:00 nach einem fehlerfreien Lauf und ganz geraden Routenwahlen. Hut ab! Mit Ihm muss ich mich sicher nicht direkt vergleichen, aber trotzdem, mehr als doppelt so schnell! Aber ich bin erleichtert und stolz, dass ich alle Posten gefunden habe auf der schwierigsten und längsten OL-Bahn, die ich je gelaufen bin. Für Neugierige: siehe LiveloX.



# Gut beschattet am Albulapass

Jaqueline Keller

Seit einigen Jahren werden in verschiedenen (aussichtsreichen) Gebieten des Engadins, z.B. auch auf Muottas Muragl, den Sommer hindurch feste OL-Bahnen angeboten. Drei fixe Bahnen hat es auch auf der langen „Ebene“ des Albula-Passes. Schon einige Male sind wir dem schönen Hauptwanderweg entlang auf den Pass gewandert, mal von Preda her, mal von Zuoz oder La Punt her kommend. Irgendwie dünkte es mich komisch, dass ich noch gar nie einen Posten bemerkt hatte. „Die werden wohl – OL-mässig – gut versteckt sein,“ dachte ich mir. Diesen Sommer hatte ich Glück. Sohn Samuel erklärte sich bereit, mit mir eine Bahn zu absolvieren.

Um nicht hetzen zu müssen und um die müden Beine etwas zu schonen, entschieden wir uns gegen Bus und/oder Wanderung auf den Pass und fuhren mit dem Auto nach oben. Los gings – alle Posten der mittleren Strecke gut zu finden und während dem Navigieren und Orientieren auch noch etwas laufen zu können, das war mein Ziel. Unter den teils verdutzten Blicken der Motorradfahrer und einiger „Gümmeler“, welche sich auf der Terrasse des Pass-Restaurantes eine Pause gönnten, „starteten“ wir. Ziemlich zielsicher steuerte ich unseren ersten Posten, einen kleinen Felsen, an. Wir standen an diesem Felsen und ich verstand die Welt und natürlich mich nicht mehr. „Bin ich wirklich eine derart schlechte OL-Läuferin?“, fuhr es mir durch den Kopf. Weit und breit kein Posten – meinte ich. Samuel spannte mich auf die Folter: „Was siehst Du, Mami? – Stimmt die Umgebung? – Und die Mulde: wo findest Du die auf der Karte?“ Alles stimmte. Ich war ratlos. So hatte ich mir den Start nicht vorgestellt.... Kurz vor dem Verzweifeln dann die rettenden Worte von Samuel: „Mami: ich sehe den Posten!“. „Bitte hilf mir“, entgegnete ich. „Schau, DA (!), dieses Röhrchen!“. Wie froh war ich, als auch ich dieses ca. 20 Centimeter „lange“ Alu- oder Eisen-Röhrchen, umwickelt mit rot-weissem Papier sah. Ich stellte mir kleine Posten-Fläggli, analog einigen Trainings-OL's oder dem Swiss-O-Finder vor, aber sicher nicht Posten in Form einer länglichen Tischdekoriations-Kerze. Aber gut so – eigentlich sollte ja klar sein, dass man in einem solchen Gebiet, welches Wind und Wetter ausgesetzt ist, keine Fläggli setzen kann und wenn schon ein OL in einem solchen Gebiet ausgesteckt wird, so darfs ruhig auch etwas herausfordernd sein.

So ging es nun weiter. Posten für Posten wurde angesteuert. Irgendwann „überholte“ uns auch noch eine Norska-Familie (es waren nicht die Niggli's!).



„Scheinbar gibt es sie immer noch, die ferial-aktiven Familien, welche ihren Kindern auch noch etwas richtig raue Natur gönnen,“ fuhr es mir durch den Kopf. Meine Hochachtung vor den ca. 12-jährigen „Kindern“, welche bereits von Preda her den Pass hoch radelten und nach dem Training noch nach La Punt weitergefahren sind. Solche Begebenheiten stellen auf und zeigen, dass, auch wenn man die Jungen etwas fordert, sie den Plausch haben. Nicht ganz so leichtfüssig wie die Norskas lief ich weiter. Es war ein gutes Gefühl, mal „ganz anders“ da oben Sport zu treiben. Auch ein Edelweiss sah ich auf einer von mir gewählten Route, natürlich viele Enziane und gut und gerne zehn Seelein, welche wir vom Wanderweg aus noch nie gesehen haben. Natürlich sind sie auch von der Passstrasse her nicht sichtbar. Die Seelein, zusammen mit den Hochspannungsmasten waren eine gute Orientierungshilfe, denn auch nach Posten 1 stand ich einige Male nur fünf – zehn Meter neben dem kleinen Alu-Rohr und suchte dieses mit Sperberaugen. Da merkt man schon, dass man – sogar im Mittelland – halt doch sehr oft zuerst den Posten sucht und sich erst im zweiten Schritt mit der Postenumgebung auseinandersetzt. Nach

vielen lehrreichen Erklärungen, einigen Pausen und doch auch einigen Lauf-Passagen kamen wir nach knapp zwei Stunden wieder beim Pass-Restaurant an. Es windete ordentlich und deshalb gingen wir fürs verdiente Zvieri in die gemütliche Gaststube (ein Besuch des gut geführten Pass-Restaurantes lohnt sich – die Vitrine mit dem Selbstgebackenen kann es fast mit einem OL-Kafi aufnehmen).

Ich möchte diese Plattform nutzen, um der CO-Engiadina auf diese Weise für ihre Bemühungen für uns Flachländer zu danken. Der Club organisiert auch regelmässig OL-Trainings in der Talsohle, zum Beispiel im Stazerwald, im God Surlej oder im Taiswald bei Pontresina. Ich finde diesen Service für einen kleinen Club grossartig. Die festen OL-Bahnen eignen sich sehr gut, um ganz ruhig und überlegt ein OL-Training vom Feinsten zu absolvieren. Im Engadin kann man – siehe Norska-Familie – vieles kombinieren.

Und zum Schluss gebe ich ganz gerne zu, dass ich um die fachmännische Begleitung sehr froh war. Nie und nimmer hätte ich diesen ersten Posten gesehen und da wäre die Fortsetzung schon sehr schwierig geworden. Wahrscheinlich hätte ich beim Auskunftstelefon sogar angerufen und gemeldet, dass alle Posten fehlen würden. Die Telefonnummer dafür ist auf der Karte aufgedruckt – ein weiterer toller Service also. Wo überall die Engadiner OL-Karten mit den fixen Bahnen bezogen werden können, kann auf [www.engadinol.ch](http://www.engadinol.ch) nachgeschaut werden („fixe Postenetze“ anklicken).



## Mutationen seit letzter Welle:

### *Eintritte:*

Aurel Dittli  
Oliver Müller  
Mara Kräuchi  
Ida Winkelhagen  
Urs „Snoopy“ Müller  
Lovis Winterhofen

### *Austritte:*

Alina Büchele  
Tim Dauwalder  
Annemarie Dauwalder (neu Supporterin)  
Beat Oppliger (neu Supporter)  
Bernhard Bruggisser (neu Supporter)  
Edith Schaffert (neu Supporterin)  
Micha Dambach (neu Supporter)  
Norbert Huser (neu Supporter)  
Rita Baumann (neu Supporterin)

### *Adressänderungen:*

Lina, Anna und Jan Suwald, Hauptstrasse 14, 5512 Wohlenschwil  
Niklaus Rey, Käferholzstrasse 48, 8047 Zürich

## Krafttraining? Laufschule? Unihockey? OL in der Halle?

Das alles machen wir ab dem 16. Oktober im Hallentraining vom Cordoba OLC!

Wo: Turnhalle Schulhaus Höchi, Dättwil  
Wann: am Mittwoch, 19.20-20.40 Uhr  
Für wen: alle, ob jung oder junggeblieben

Komm doch auch, es wird dir sicher gefallen!



Es ist wiederum geplant, für die Jukola-/Venla-Staffel 2025 1-2 Cordoba-Teams zusammenzustellen.

**Datum:** 14.-15. Juni 2025  
**Ort:** Mikkeli, finnische Seenplatte  
2 Fahrstunden nördlich von Helsinki  
**Unterkunft:** wird organisiert, vermutlich in 1-2 Blockhäusern  
**Verpflegung:** Kochen/Grillen gemeinsam oder im Restaurant  
**Reise:** Flug nach Helsinki individuell  
Mietautos ab Helsinki gemeinsam  
**Dauer:** Hinreise ca. Mittwoch  
2 Trainings Donnerstag und Freitag  
2 Wettkampftage Samstag und Sonntag  
Heimreise Sonntag oder ev. Montag  
Individuelles Reiseprogramm immer möglich  
**Laufstrecken:** noch nicht bekannt  
Venla: 4 Damenstrecken ca. 6-9km (Tag)  
Jukola: Damen und Herren  
2-3 Strecken ca. 9km (Tag)  
4-5 Strecken ca. 11-13km (3 Strecken Nacht)

Interessenten melden sich bitte bei Martin Oppliger, [mo.ab@sunrise.ch](mailto:mo.ab@sunrise.ch), 079 731 33 48. Weitere Infos und Anmeldung an der GV. Meldeschluss und Definition Anzahl Teams und Definition der Unterkunft im Dezember 2024.



# Training-OLs & Termine 24/25

**4. September 2024 II Summerhalde, Schule Rütihof**  
Waldtraining, Fam. Honegger-Krayer, 17.30 - 18.00 Uhr

**11. September 2024 II Lenzburg**  
Sprinttraining, OLK Argus, 17.30 - 18.00 Uhr

**19. September 2024 II Webermühle, Limmat Brücke**  
Sprinttraining, René Baumgartner, 17.30 - 18.00 Uhr

**25. September 2024 II Geissenschachen, Mülimatt**  
Sprinttraining, Martin Oklé, 17.30 - 18.00 Uhr

**ab 16. Oktober 2024 II Hallentraining**  
Turnhalle Schulhaus Höchi, Dättwil, 19.20 - 20.40 Uhr

**20. Oktober 2024 II Zurzacher-OL**  
Schulhaus Remigen, Geissberg, 11.00 - 14.00 Uhr

**16. November 2024 II GV Cordoba OLC**  
Schulhaus Ennetbaden

**11. Januar 2025 II Treslagstaffel**  
Dättwil, Dättwil-Elefantenstein

**4. Mai 2025 II Badener OL**  
Stadt Mellingen

**25. Oktober 2025 II Zurzacher OL / ASJM-Schlusslauf**  
Talhau

**11.-18. Juli 2026 II Swiss O-Week**  
Portes du Soleil

**August 2026 II 3-Tage-OL**  
Baden (Organisator: Cordoba OLC)