

 **Cordoba**

NR. 1/25

WELLE



CORDOBA-VORSTAND

Präsidium

Ruth Humbel
Bollstrasse 34 vorstand@olgcordoba.ch
5413 Birnenstorf Tel. 079 471 44 21

Sekretariat

Flavia Näf
Mellingerstr. 40 sekretariat@olgcordoba.ch
5400 Baden Tel. 079 470 97 58

Finanzen

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

Technische Leitung

Jari Suter
Müslenstr. 21 technik@olgcordoba.ch
5406 Rütihof Tel. 076 588 11 23

Nachwuchs

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

Breitsport & sCOOL

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

Karten

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

REDAKTION & PRODUKTION

Martin Oppliger
Rietwiesenstrasse 6
5417 Untersiggenthal

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

DESIGN

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

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

Ursula Buffat
Müslenstr. 1 kleider@olgcordoba.ch
5406 Rütihof Tel. 076 515 53 03

Presse

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

Redaktion Homepage

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

Administration Homepage

Martin Oklé webadmin@olgcordoba.ch
Birenackergasse 5 Tel. 079 623 42 70
5502 Hunzenschwil

Bike OL

Roli Hunziker rohunziker@bluewin.ch
Gallenkirch 26 Tel. 079 446 68 46
5225 Bözberg

Titelbild:

Simon Humbel an der SOM 2024
Foto: Simon Buser

Redaktionsschluss nächste Welle:

11. August 2025

IDEEN UND INPUTS DIREKT AN:

welle@cordoba.ch

Liebe Cordobanerinnen und Cordobaner

Als jugendliche OL-Läuferin war ich dabei, als die OLG Cordoba am 13. Januar 1973 im Hotel Rotes Haus in Brugg gegründet wurde. Damals hätte ich es wohl nicht geglaubt, wenn mir jemand gesagt hätte, dass ich 51 Jahre später zur Präsidentin der Cordoba OLC gewählt werde. Noch vor einem Jahr habe ich keinen Gedanken an dieses Amt verschwendet. Mit der Übernahme des Ressorts Kleider und der Redaktion der Cordoba-Welle dachte ich meinen Teil für das Vereinsleben zu leisten. Nun: Plötzlich Präsidentin.

Einerseits ist mir bewusst, dass ich als Nachfolgerin von Thomas Schneider in grosse Fussstapfen getreten bin. Andererseits weiss ich es zu schätzen, auf ein gutes Team zählen zu können, im Vorstand, bei den Ressortleiterinnen und Ressortleitern sowie bei den engagierten Clubmitgliedern. Ursula Buffat hat sich bereit erklärt, das Ressort Kleider zu übernehmen und Martin Oppliger hat neben der Produktion auch die Redaktion der Cordoba-Welle übernommen. Vielen Dank euch beiden!

Ein Verein lebt von Mitgliedern, die sich einbringen, mitdenken und mitwirken. In diesem Sinne danke ich allen ganz herzlich für das Engagement im Interesse eines aktiven, vielseitigen Clublebens. Und ich ermutige Euch, Anregungen, Ideen und konstruktive Kritik direkt bei mir anzubringen.

Ein erstes Highlight des Clubjahres war die Treslag Staffel unter der Laufleitung von Jari Suter und Yanis Lützel Schwab. Bahnlegung (Hanna Honegger und Sarina Oklé) und OL-Beiz (Nina Buslinger, Marta Grauze, Lynn Steiner) lagen für einmal ganz in Frauenhand. Zuständig für die Auswertung war Jan Erne. Neben den Genannten wirkten noch zahlreiche Helferinnen und Helfer mit. Auf dem Rundgang haben mir unter anderen die jungen Verkehrsregler imponiert, die den einen oder andern PW für Läuferinnen und Läufer anhalten mussten. Ein grosses Kompliment und Dankeschön an das Organisationsteam und allen



Helferinnen und Helfern der Treslag Staffel. Schön zu wissen, dass die junge Generation bereit ist, Verantwortung zu übernehmen. Unser Jugendteam hat den nicht ganz unkritischen OL-Konsumentinnen und Konsumenten anfangs Jahr ein perfektes OL-Erlebnis geboten, mit dem ideal gelegenen Wettkampfszentrum für Wald- und Stadt OL, einer tadellosen Organisation, interessanten Bahnen und schönstem Winterwetter.

Ich freue auf die Zusammenarbeit mit allen Cordoba-Akteuren und wünsche Euch viele schöne OL-Erlebnisse in der kommenden Saison!

Ruth Humbel
Präsidentin Cordoba OLC

Vorstands-News

Beschlüsse und Informationen aus der letzten Vorstandssitzung:

- Der Vorstand hat Jari Suter zum Vizepräsidenten der Cordoba OLC gewählt. Herzliche Gratulation!
- Die GV findet am Samstag, 22. November 2025 wiederum in der Turnhalle Ennetbaden statt.
- Es gibt neu offiziell ein Ressort Bike-OL mit Ressortleiter Roland Hunziker.
- Der Aargauer 3-Tage OL findet dieses Jahr über Pfingsten statt. Der Vorstand hat beschlossen, trotzdem Staffelteams für die Pfingststaffel zusammenzustellen, weil er davon ausgeht, dass eingefleischte PfingststaffelläuferInnen die traditionelle Staffel nicht missen wollen.
- Für das OL- Wochenende vom 4./5. Oktober 2025 hat Caroline Mennet auf dem Heinzenberg eine Unterkunft im Hotel Weisses Kreuz in Thusis reserviert. Es hat noch Zimmer. Wer ein solches reservieren möchte, soll das zeitnah direkt bei Caroline tun:
caroline.mennet@outlook.com

Nachbestellung Cordoba-Dress

Vereinzelte haben sich Mitglieder nach Kleidern erkundigt, welche nicht mehr an Lager sind. Falls eine grössere Menge zusammenkommt, wird eine Nachbestellung organisiert. Die nachfolgend angegebenen Preise sind Richtwerte und können abweichen (von Bestellmenge abhängig)

Weisses Löchlidress	Fr. 45.-	OL-Hose Dreivierteil	Fr. 55.-
Blaues Dress-Oberteil	Fr. 58.-	Trainerhose	Fr. 65.-
Trainerjacke	Fr. 90.-		

Bei Interesse bitte Bestellung an Ursula Buffat, kleider@cordoba.ch, inkl. Grösse. Es wird benachrichtigt, ob eine Nachbestellung zusammen kommt.

Helfer gesucht für sCOOL-Etappen

sCOOL-Etappen Wettingen: Dienstag 1.4.2025 als Klubhelfer*in, 7-12 und 13-16.30 Uhr für halben oder ganzen Tag

sCOOL-Etappe Ehrendingen: Donnerstag+Freitag 24.+25.4.2025 als Klubhelfer*in, je 7-12 und 13-16.30 Uhr für halben oder ganzen Tag

sCOOL-Talentbox: Mittwoch 30.4.2025 in Lenzburg als Helfer*in, 8-17 Uhr

OL-Einsteigerkurs: Samstag 3.5.2025 in Baden als Helfer*in, 9-16 Uhr

J+S-Leiter*in oder Helfer*in im OL-Lager: Einsatz auch tageweise willkommen. Ausschreibung OL-Lager in dieser Welle.

Gerne melden bei Therese Achermann unter therese.ol@bluewin.ch

Mutationen seit letzter Welle:

Neumitglieder:

Ryan Bischofberger

Austritte:

Niklaus Rey
Andrina Zesch
Andreas Granella
Peter Kramm

Coroba Clubmeisterschaft 2025

Zählende Läufe:

- die 4 Einzelmeisterschaften NOM, SPM, MOM und LOM
- alle ASJM-Läufe
- alle Nationalen OL

Gezählt werden die 8 höchsten Punktzahlen, wobei die 4 Meisterschaften mit einem Zuschlag von 10% gewertet werden.

Punkteberechtigt sind alle Mitglieder, welche unter Cordoba starten.

Punkteberechtigt ist man in allen Kategorien, also in Leistungs- UND Offener Kategorien

Die Formel für die Punktzahl lautet wie bisher:

Laufzeit Kategoriensieger / Laufzeit Cordobaner*in x 100

Zählende Läufe:

1.	02.03.	Suhrentaler OL	Suhrhard	
2.	29.03.	1. Nat. (Middle)	Strassberg	
3.	30.03.	2. Nat. (Sprint)	Stadt Bülach	
4.	05.04	Fricktaler OL	Heimeholz	
5.	12.04.	Seetaler Schüler-OL	Liebegg Nord	
6.	13.04.	3. Nat. (Middle)	Kernwald	
7.	04.05.	Badener OL (Sprint)	Stadt Mellingen	
8.	11.05.	SPM (Sprint)	Uzwil	+10%
9.	07.06	AG 3-Tägeler E1 (Sprint)	Oftringen	
10.	08.06.	AG 3-Tägeler E2 (Middle)	Aarburg Süd	
11.	02.07.	Ruedi Wassmer OL	Gönhard	
12.	17.08.	Rymenzburger OL (Sprint)	Beromünster	
13.	03.09.	Kölliker Abend-OL	Rütihof Nord	
14.	07.09.	LOM (Long)	Montagne de Lussy	+10%
15.	13.09.	MOM (Middle)	Stammerberg	+10%
16.	27.09.	4. Nat. (Middle)	Egg-Hard	
17.	28.09.	5. Nat. (Sprint)	Uster	
18.	04.10.	6. Nat. (Middle)	Heinzenberg	
19.	05.10.	7. Nat. (Long)	Heinzenberg	
20.	18.10.	NOM (Nacht)	Zürichberg	+10%
21.	25.10.	Zurzacher OL	Talhau	ASJM-Schlusslauf

Badener OL

Datum	Sonntag, 4. Mai 2025
Wettkampfform	ASJM Lauf; Sprint
Karte	Stadt Mellingen
WKZ	Schulhaus Birri, Mellingen
Laufleiter	Gilbert Projer, gilbertprojer@bluewin.ch

- Der diesjährige Badener OL findet als Stadt OL auf der Karte Mellingen statt.
- Jan Erne legt die Bahnen und stellt Euch vor neue Herausforderungen!
- Es gibt spannende und verzwickte Sprints für Alle.
- Kategorien für OL-Enthusiasten und Einsteiger.
- Das Wettkampfbüro wird wieder sehr einfach geführt mit einer kleinen Beiz (Kuchenspende willkommen!)
- PP hat es eine sehr geringe Anzahl, kommt daher am besten mit dem ÖV (Haltestelle Mellingen, Krone).
- Ideal für den letzten Schliff für die SPM vom Sonntag, 11. Mai in Uzwil!



Aargauer 3-Tage-OL

Der Aargauer 3-Tage-OL 2026 wird vom Cordoba OLC durchgeführt und findet vom **14. August zum 16. August 2026** statt. Die Planungen laufen auf Hochtouren! Das OK-Team setzt sich wie folgt zusammen:

- Laufleitung: Flavia Näf flavia.naef@bluewin.ch
- Technik: Nik Suter
- Infrastruktur: Armin Steiner

Das Wettkampfbüro befindet sich in der Aue in Baden - mit Zeltmöglichkeiten direkt vor Ort. Von dort sind alle drei Etappen zu Fuss erreichbar. Die abwechslungsreichen Wettkampfbereiche - Stadt Baden, die Baldegg/Österliwald und der Teufelskeller - versprechen spannende Bahnen.

Staffel-Läufe (Frühling)

Die Cordoba OLC freut sich auf viele Teams bei diesen Staffeln. Bei diesen Vereinswettkämpfen werden die Startgelder übernommen, sofern alle Läufer und Läuferinnen der Cordoba OLC angehören:

Osterstaffel	19.04.2025	Toppwald	Anmeldung bis 05.04.2025
SSM	10.05.2025	Bazenheid	Anmeldung bis 25.04.2025
Pfingststaffel	07.06.2025	Bonaduz	Anmeldung bis 24.05.2025
5er Staffel	29.06.2025	Blasenfluh	Anmeldung bis 13.06.2025

Anmeldung direkt bei Jari Suter, technik@olgcordoba.ch oder Whatsapp mit Name, Jahrgang, Badge und Streckenwunsch.

Trainings-OL (Frühling)

- Informationen folgen immer im Whatsapp-Chat und auf der Homepage ca. 1 Woche davor.
- Startzeiten (Sommerzeit): 17:30-18:30
- Besammlung für Junior Team (Sommerzeit): 17:30 gemeinsamer Start

Datum	Karte	Besammlung	Trainingsorganisator
19.03.25	16:30 Tüfels-Chäller	Parking Liebenfels	Jari Suter
26.03.25	16:30 Dättwil (Wald)	Kantonsspital Baden	?
02.04.25	Suhrhard	Rupperswil (OLG Suhr)	Philippe Schenkel
23.04.25	Schönert	Waldhütte Birmenstorf	Patrick Zehnder
30.04.25	Brugg	Eisi Parkplatz	Luki Erne
03.05.25	Einsteigerkurs		Therese Achermann
04.05.25	Badener OL	Stadt Mellingen	Gilbert Projer
07.05.25	Nussbaumen	Freibad Obersiggenthal	?
14.05.25	Baregg		Familie Honegger/Krayer
21.05.25	Vilmergen	Sprint	www.heja-ol.ch
28.05.25	Baldegg Horn	Restaurant Baldegg	Familie Steiner/Hasler
04.06.25	Dietikon (Sprint)	Dietikon	Therese Achermann
11.06.25	„City-OL“ Baden	Kurpark	Therese Achermann
18.06.25	Wagenrain	Vitaparcours Wohlen	www.heja-ol.ch
25.06.25	Töbeli	Freibad Obersiggenthal	?
02.07.25	Abend-OL	Gönhard	OLG Suhr

Jahresprogramm Cordoba OLC

Datum	Anlass	Ort
27. März	Kleidertausch	Baden
7.- 12. April	Frühlingslager	Kloten
25. April	Urban Navigator Run	Ennetbaden
30. April	sCOOL Talentbox	Lenzburg
3. Mai	OL- Einsteiger Kurs	Baden
4. Mai	Badener OL	Mellingen
16. Mai	Urban Navigator Run	Klingnau
17. Mai	Karten aufnehmen: Tag der offenen Tür	
3. Juni	Aargauer sCOOL Cup	Aarau
4.-5. Oktober	Clubweekend	Thusis
5.-11. Oktober	Herbstlager AOLV	Wildhaus
25. Oktober	Zurzacher OL / ASJM Schlusslauf	Talhau
26. Oktober	Sprint Schweizermeisterschaften Bike OL	Schachen, Brugg
22. November	53. Generalversammlung	Ennetbaden

Jahresprogramm Cordoba Junior Team

Datum	Anlass	Ort
7.- 12. April	Frühlingslager	Kloten
30. April	sCOOL Talentbox	Lenzburg
3. -4. Mai	OL- Einsteiger Kurs mit Teilnahme am Badener OL	Baden / Mellingen
3.-4. Mai	Jugendgruppentag und Jugendweekend mit Teilnahme am Badener OL	OLG Suhr
5.-11. Oktober	Herbstlager AOLV (Helfer gesucht!)	Wildhaus
Okt./Nov.	Juniorteam-Abschluss	
Events über das ganze Jahr:		
Donnerstags	Schulsport Baden	Teilnahme oder Helfer
17.30-18.30 Uhr		
Mittwochs	Training-OLs / Hallentraining	Teilnahme oder Helfer

Ausschreibungen

Cordoba Kleidertausch - Donnerstag, 27. März 2025

Liebe CordobanerInnen und Mitglieder des Junior-Team

Bald beginnt die OL-Saison – bist Du bereit für neue Abenteuer?

Passen Deine Cordoba-OL-Kleider noch?

Wir haben eine Sammlung von verschiedensten OL-Dressen in Kinder- und Jugendgrössen, welche kostenlos bezogen resp. ausgetauscht werden können.

Komm gerne am **Donnerstag, 27. März um 18.30 in Baden in der Turnhalle Tannegg (unten)** vorbei und wir schauen, was passt.

Ist das Datum ungünstig oder brauchst Du während des Jahres etwas – jederzeit bei Therese melden.

Deshalb auch der Aufruf: Hast Du zuunterst in der OL-Tasche oder zuhinterst im Schrank OL-Kleider, welche Du nicht mehr brauchst? Zum Auffüllen der Sammlung freue ich mich über jedes Teil.

Für Fragen:

Therese Achermann, Cordoba OLC Breitensport
079 280 68 14, therese.ol@bluewin.ch

Neue Kleider des Cordoba OLC gibt es bei r.humbel@bluewin.ch



Cordoba Frühlingslager - 7. April bis 12. April 2025



Organisation

Cordoba OLC

Programm

In altersgerechten Stärkeklassen trainieren wir vom Montag, 7. bis Samstag, 12. April 2025 in den Wäldern rund ums Lagerhaus in Kloten verschiedene OL-Formen. Auch Spiel und Spass gehören zum täglichen Programm.

Unterkunft

Pfadiheim Oberfäld, Dorfnestweg 101, 8302 Kloten

Teilnehmende

Alle OL-Beginners und -Cracks ab 10 Jahren (Jüngere nach Absprache). Mindestanforderung: sCOOL-Bahn selbständig laufen können oder einen Einführungs-/ Frühlings-Kurs absolviert haben.

Lagerleitung

Therese Achermann - unterstützt von erfahrenen J+S- und OL-Leiter/innen – verköstigt von der Küchencrew.

Kosten

Pro Teilnehmer CHF 250.—für alle OL-Karten, Unterkunft, Verpflegung, Transporte und Eintritte.

Falls du Mitglied in einem OL-Verein bist, kann es sein, dass du einen Lagerbeitrag erhältst. Bitte setze dich direkt mit der verantwortlichen Person deines Vereins in Verbindung, um die Details zu klären.

Versicherung

Die Versicherung liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Mit der Anmeldung bestätigen die Eltern, dass das Kind privat gegen Unfall versichert ist.

Fotos

Im Lager werden Fotos gemacht, welche insbesondere in den Cordoba-Medien erscheinen können. Wer das nicht will, bitte mit der Anmeldung mitteilen.

Informationen und Anmeldung

Infos jederzeit, Anmeldung bis Montag, 17. März 2025 mittels untenstehenden Talons an Therese Achermann, Buchsackerstrasse 22, 8953 Dietikon oder Scan an therese.ol@bluewin.ch, 079 280 68 14

Die Anmeldung muss von einem Elternteil unterschrieben sein, nur Mailanmeldung ohne Unterschrift reicht nicht. Ausführliche Informationen folgen ca. 2 Wochen vor dem Lager.

✂

Name Vorname Geburtsdatum.....

Adresse Kategorie.....

E-Mail..... Telefon Eltern während dem Lager

Verein AHV-Nr.:

Allergien:.....Spezielles Essen:.....



Cordoba OL-Einsteigerkurs Frühling 2025

Veranstalter	Cordoba OLC - Baden Brugg Zurzach
Programm	Einführung in den OL-Sport und Besuch eines OL-Wettkampfes
Teilnehmende	Alle interessierten Jugendlichen und Erwachsenen (Kinder jünger als 10 Jahre in Begleitung einer erwachsenen Person).
Kosten	OL-Kurs 5.00 Franken pro Person Startgeld des Wettkampfes gehen zu Lasten der Teilnehmenden
Datum	Samstag, 3. Mai 2025 ca. 10.00 - 16.00 Uhr, OL-Kurs Stadt-Baden Sonntag, 4. Mai 2025 Wettkampf-Besuch Badener-OL in Mellingen Genauere Infos über die Treffpunkte und das Programm werden den Teilnehmenden nach der Anmeldung mitgeteilt. Die Tage können auch einzeln besucht werden.
Leitung, Info und Anmeldung	Therese Achermann, Cordoba OLC - Breitensport 079 280 68 14, therese.ol@bluewin.ch
Anmeldung	Bis spätestens 3 Tage vor dem Anlass (wichtig für Kartendruck). Mit Angabe von Namen, Adresse, Alter, Mail und Mobil-Nr.
Weitere OL-Angebote	Cordoba OL-Trainings, jeweils am Mittwoch, Region Baden, wechselnde Orte City-OL Baden und City-OL Brugg, frei zugänglich, kostenlos
OL-Angebote speziell für Jugendliche	Schulsport-OL-Kurs in Baden, jeweils am Donnerstag 17.00-18.30 (Anmeldung via schule-baden.ch) Reisebegleitung an die Mittwochs OL-Trainings, ab Baden.

Alle Infos aktuell unter www.olqcordoba.ch

Datum passt nicht? Fragen? Gerne melden 😊



Kartenaufnahme heute - Tag der offenen Tür

Kamst du an einem OL auch schon mit der Karte nicht zurecht? Hast du dich auch schon gewundert, was auf der OL-Karte ist und was nicht?

Nach einigen Jahren Erfahrung in moderner Kartenaufnahme möchte ich dir anhand einer Wald-OL-Karte zeigen, was heute kartiert wird und was nicht; aber auch warum es so ist. Dieses Wissen hilft dir ev. auch die Karte besser zu lesen und zu verstehen und dadurch auch besser OL zu laufen.

Das möchte ich dir an einem «Tag der offenen Tür» näherbringen.

Dabei erfährst du auch, mit welchen Hilfsmitteln und Grundlagen heute eine Karte erstellt wird. So viel vorweg: Es ist nicht mehr Bleistift und Papier.

Organisation: Anmeldung und Auskunft: Leonhard Suter, 079 540 55 30,
eMail: suter.taegerig@bluewin.ch

Datum: Samstag, 17. Mai 2025, Halbtage: Morgen (9:00-12:00) oder Nachmittag (13:30-16:30)

Anmeldung: Ich benötige von dir:

- Name und Vorname
- Teilnahme: Morgen und/oder Nachmittag; interessiert aber an einem anderen Datum
- Meldeschluss: Mittwoch. 7. Mai

Ort: Noch nicht bestimmt, aber Umgebung Baden. Details folgen einige Tage vor dem Anlass.

Gliederung:

- Theorie: 1 Stunde
- Aufnahmebeispiele im Gelände: 1,5 Stunde
- Diskussion: 0,5 Stunden

Themen:

- Was ist auf der Karte, was nicht und warum
- Grundlagen zum Kartenaufnehmen
- Benötigte Werkzeuge
- Direkt im Wald schauen, wie es geht



Benötigte Werkzeuge bei der Kartenaufnahme

Anzahl Teilnehmer*innen: Minimal 3, maximal 6 pro Halbtage

Bei mehr als 12 Teilnehmer*innen oder wenn der Termin nicht passt: Wiederholung im Herbst möglich.

Unterlagen: Nach dem «Tag der offenen Tür» werden allen Teilnehmer*innen Unterlagen auch mit Links zur Verfügung gestellt.

Ausrüstung: Wald tauglich, auch zum Querlaufen

Ich freue mich auf deine Anmeldung und Teilnahme
Leonhard

Treslag-Staffel

Jari Suter

Am 11. Januar 2025 fand zum dritten Mal im neuen Format die mit Spannung erwartete Treslag-Staffel des Cordoba OLC statt. Die Staffel zog zahlreiche Teilnehmer aus der ganzen Schweiz an und markierte den Start in die neue Saison 2025. Das Schweizer Juniorenkader stand am Start, ebenso weitere Grössen der Schweizer OL-Szene. Auch sieben Cordoba-Teams wagten sich an den Start.



Véro Renaud und Domi Humbel

Die Treslag-Staffel ist wieder auf dem Weg, einen festen Platz im Kalender zu bekommen. Sie bietet sowohl erfahrenen Orientierungsläufern als auch Nachwuchstalente die Möglichkeit, sich ans Limit zu pushen. Die diesjährige Ausgabe wurde im Waldgebiet westlich von Dättwil, mit dem grossen Findling ‚Elefantenstein‘, sowie im Dorfkern von Dättwil ausgetragen. Das Besondere war der Massstab von 1:4000 sowohl im Wald als auch im urbanen Gelände. Das OK sowie die Helfenden gehören fast alle der Generation Z an. Was man mit dieser Generation sicherlich verbindet, ist das Know-how in Bezug auf neue Technologien. KI ist seit einiger Zeit fester Bestandteil unseres Alltags.

Daher ein Fun Fact - gibt man den Begriff «Treslag» in ChatGPT ein, spuckt dieser folgendes aus:

Der Name „Treslag“ könnte darauf hinweisen, dass die Staffel aus drei Abschnitten (oder Läufern) besteht, da „Tres“ auf Spanisch „drei“ bedeutet. Lag könnte sich dabei auf einen „Abschnitt“ oder eine „Strecke“ beziehen.

Wettkampf

Fast pünktlich um 11 Uhr fiel der Startschuss mit einem Massenstart mit 47 Teams. Die ersten drei Strecken führten durch den Wald auf der Karte Dättwil-Elefantenstein. Die folgenden drei Strecken wurden im Dorf Dättwil ausgetragen. Besonders die Waldabschnitte erwiesen sich aufgrund des Massstabs als anspruchsvoll. Schon nach der ersten Strecke waren die Abstände gross. Aus OK-Sicht war es ein wenig schade, dass sich viele Teams selbst aus dem Rennen nahmen, indem sie nicht alle Posten korrekt quittierten. Das Feedback zu den Bahnen war durchwegs positiv. Die Premiere für die

Bahnlegerinnen, Hanna Honegger und Sarina Oklé, ist definitiv geglückt. Auch sonst konnte der Anlass bei kühlen Temperaturen ohne Probleme durchgeführt werden.

Das Podium

Das Siegerteam war OLC Kapreolo mit Timo Tantanini, Maurice Schulthess und Corino Wyder. Auf den zweiten Platz lief das Team G-Clan, gefolgt vom Team Swiss O Juniors 1 auf dem dritten Rang. Diese drei Teams schafften es, alle Posten korrekt zu absolvieren.

Ausblick

Die Treslag-Staffel 2025 hat zwei Dinge aufgezeigt:

- Die Kombination aus Wald- und Urban-Orientierungslauf bleibt eine sehr attraktive Option.
- Wieder eine Kinderstaffel? Es gab viele Anfragen dazu, zum Beispiel: „Aber nun habe ich in der Ausschreibung gar nichts von einer Kinderstaffel gelesen – gibt es die Kinderstaffel 2025 schon nicht mehr?“



Auslandjahr Göteborg

Mia Steiner

Für ein Jahr bin ich nun hier in Schweden, bzw. für 10 Monate. Die Hälfte des Austausches ist also schon um, und ich würde sagen, ich habe mich gut eingelebt und integriert. Ich wohne bei einer Gastfamilie in der Nähe von Göteborg (ein Paar, das auch OL macht und zwei erwachsene Töchter hat). Meine Schule befindet sich im Stadtzentrum, genauer gesagt am Götaälv, der nur einige Kilometer weiter flussabwärts ins Meer mündet. Die Tramstation, bei der ich täglich aus- und einsteige, ist gleichzeitig auch Anlegeplatz für die Boote, mit denen man raus in den Göteborger Schärengarten fahren kann, und ich muss jeweils der Versuchung widerstehen, nicht einfach einzusteigen, sondern die paar Meter weiter zu meiner Schule zu gehen.

Das Gymnasium befindet sich in einer alten Schokoladenfabrik, was ja für mich als Schweizerin ganz gut passt ;-). Das Gebäude ist relativ eng und direkt an den Berg gebaut – einige der Innenwände auf der Rückseite des Gebäudes bestehen aus rohem Fels. Meine Schule ist nicht extrem gross und aufgeteilt in drei Lokale (insgesamt ca. 800 Schüler). Ich bin im Natur-Gebäude, da ich die naturwissenschaftliche Linie gewählt habe – das bedeutet, ich habe mehr Fokus auf Physik, Chemie, Biologie und Mathematik. Das Unterrichtsniveau ist von Fach zu Fach unterschiedlich. Zum Teil finde ich die Lektionen einfach und unnötig, in anderen Fächern hänge ich etwas hintendrin. In Mathe ist mir meine Klasse beispielsweise einige Schritte voraus. Meine Klassenkameraden investieren alle recht viel für die Schule, wofür dank einem sehr kompakten Stundenplan auch Zeit bleibt. Die letzte Lektion dauert spätestens bis um halb 2 Uhr. Dann geht man jedoch nicht direkt nach Hause, sondern isst Zmittag in der Schule – in Schweden müssen nämlich alle Schulen bis zur 9. Klasse ihren Schülern Lunch anbieten und viele Gymnasien führen dies weiter. Das Buffet in der Schule ist okay, aber die Gerichte wiederholen sich immer wieder und der Chabissalat ist natürlich unerlässlich.



Das Essen von zuhause ist wohl etwas der Dinge, die ich hier am meisten vermisse. Es fängt schon beim Zmorge an, es gibt nämlich kein „normales“, frisches Brot, sondern meistens Toast- oder Polarbröd. Ich habe deshalb hauptsächlich auf Müesli umgestellt (mit Filmjök, einer Mischung aus Milch und Joghurt, die es nur hier in Schweden gibt). Ich bin eine sehr unkomplizierte Esserin, die gerne neue Dinge und Kombinationen ausprobiert, worüber ich hier froh bin – ein paar Mal musste ich schon die Augenbrauen heben oder den Kopf schütteln über die schwedische Esskultur. Pasta mit Ketchup halte ich nicht gerade für Gourmetfood – und als ein Klassenkollege während der Lektion mit voller Kraft in eine Tafel Schokolade biss, hat mir mein Schweizerherz schon chli weh getan. Gut, dass ich in Baden gute Freunde habe, die mir reichlich Proviant mitgegeben haben, so dass ich mir jeweils vor dem Einschlafen ein Täfeli Lindt-Schoggi gönnen kann.

Ich bin zwar nicht so weit im Norden wie Simon, aber schon hier merke ich,



dass es im Winter früher dunkel wird als zuhause. Wenn ich es noch vor dem Einbruch der Dunkelheit in den Wald schaffen und ohne Stirnlampe joggen gehen will, muss ich mich nach der Schule schnell auf den Weg machen. Manchmal gibt es aber auch Trainings mit dem Klub. Ich besuche jeden Dienstag das Intervalltraining von meinem Klub Göteborg-Majorna OK, das sehr ähnlich ist wie das Rütihoftraining – mit dem kleinen Unterschied, dass man nach dem Rennen im Klubhaus duschen, in die Sauna gehen und gemeinsam Abendessen kann, eine soziale Tradition und Highlight des Tages. In meinem Klub habe ich guten Anschluss gefunden und die bisherigen Klubreisen waren toll, auch wenn ich fast das einzige Mädchen in meinem Alter bin. Ich habe im Herbst an den Schwedischen Meisterschaften das wunderschöne Gelände um Nyköping genossen, dort bessere und schlechtere Läufe hingelegt, war an einem Swedish-League-Weekend bei Borlänge und an der

25-manna in der Nähe von Stockholm, wo ich unter anderen Schweizern auch Simon getroffen habe. Alle Gelände haben etwas für sich, und langsam habe ich gelernt, dass die Wälder hier nicht einfach nur „skandinavisch“ sind ;-)

Kartentrainings gibt es natürlich auch – der Göteborger OL-Verbund (entspricht dem AOLV), organisiert wöchentliche Techniktrainings, die auch vom lokalen OL-Gymi genutzt werden, und ich werde jeden Donnerstag mit einigen anderen OL-Junioren nach der Schule abgeholt mit einem Büssli, um gemeinsam an diese Trainings zu fahren. Nun im Winter finden donnerstags manchmal im Umkreis von Göteborg Nacht-Cup-Läufe statt (ca. wie Suhr by Night) und dann nehmen wir an diesen teil anstelle des Kartentrainings. Auch am Wochenende ist meistens irgendetwas los. Schon bald beginnt die OL-Saison wieder, und an den OL-freien Wochenenden mache ich auch gerne etwas mit meiner Gastfamilie – sie sind sehr offen und herzlich, und auch die Töchter, die beide schon ausgezogen sind und in der Stadt studieren, haben mich mit offenen Armen aufgenommen. Abends schaue ich oft etwas fern mit meinen Gasteltern, und am Freitag kommt meistens die eine Tochter vorbei, um mit uns „På Spåret“ zu gucken, eine legendäre Sendung auf SVT.

Natürlich vermisse ich meine richtige Familie ab und zu und auch meine Freunde (aus der Schule und vom OL) fehlen mir manchmal, aber ich bin sehr froh und dankbar, hier zu sein. Heutzutage ist es dank der Technik sehr einfach, in Kontakt zu bleiben, sei es jetzt mit meinen Freunden und der Familie in der Schweiz oder später mit allen neuen Bekanntschaften, die ich hier gemacht habe. Ich freue mich auf das kommende halbe Jahr, die Frühlingssaison, den Sommer, die Wärme, das Licht und alles, was es noch mit

sich bringen mag. Die Zeit bis jetzt verging wie im Flug, und ich bin sicher, dass meine Erlebnisse hier in Schweden nach einem kurzen Schnippen nur noch Erinnerungen sein werden. Umso mehr will ich es in den kommenden Monaten nun noch geniessen.



Simon Buser und Mia Steiner in Schweden

Mein Leben in Schweden

Ich bin Kantonsschüler in Baden und bin für 10.5 Monate von Mitte August 2024 bis Ende Juni 2025 in Schweden im Auslandjahr. Mein Wohn- und Schulort ist Umeå. Ich besuche dort das Maja Beskowgymnasium/Elitidrottsgymnasium und wohne in einer Gastfamilie mit Gastmutter und 3 Gastgeschwistern, die nicht zuhause wohnen.

Umeå ist eine Stadt im hohen Norden Schwedens mit rund 130'000 Einwohner. 30'000 davon sind Studenten. Durch die grosse Universität, die auch eine Sportuniversität ist, ist die Infrastruktur einfach unglaublich: Leichtathletikhalle, Eishallen, Sporthallen, Gyms, 400m Bahn, Loipen usw. Dies wird auch durch die vielen Sportklubs gefördert: 2 SSL-Herren Teams, 2 SSL-Damen Teams (Schwedische Unihockey-Super-Ligue), 1 SBL Herren Team (Basketball-Super-Ligue), 2 Teams Elitettan (Fussball) und viele weitere.

Das Maja Beskowgymnasium ist ein nationales Sportgymnasium mit ca. 800 Schülern und zählt somit zu einem der grössten Sportgymnasien in Schweden, wir haben das RIG (höchstes nationales Sportprogramm) im Unihockey sowie Leichtathletik, zudem im NIU (nationales Sportprogramm) mit 14 Sportarten sowie das LIU (lokales Sportprogramm) indem auch OL ist.



Mein Alltag in Schweden

Ich trainiere 3x pro Woche am Morgen mit der Trainingsgruppe von der Schule, 12 Personen, 6 Langläufer, 6 OL-Läufer. Das Training startet um 08:00, danach ist Schule von 10 und 12 Uhr. Die anderen zwei Tage ist um 08:20 Schulstart. Die Schule ist eigentlich einfach und sehr chillig, nicht so streng. Man ist per du mit den Lehrern. 2x pro Woche nach der Schule ist Krafttraining mit der Trainingsgruppe. In der Freizeit fotografiere ich viel (mein grosses Hobby) und mache sonst nicht allzu viel ausser geniessen, das heisst viel Fika (traditionelle schwedische Pause) und mit Freunden chillen, weil Umeå liegt

sehr weit nördlich und ist im Winter sehr dunkel. Im Dezember war es gerade mal von 09:30 bis 13:30 hell. Dies ist gewöhnungsbedürftig, aber war weniger schlimm als erwartet, ich bin nicht depressiv geworden und musste auch nie Vitamin D oder so nehmen. Durch die Trainingsmöglichkeiten bei Tageszeit bin ich wahrscheinlich mehr an die Sonne gekommen als andere. Die tiefen Temperaturen waren am Anfang speziell, mittlerweile habe ich mich aber sehr daran gewöhnt. Letztens habe ich mir am morgen gedacht: «-11° C das geht ja voll, kann man draussen trainieren...». Mit Schnee ist es so, dass wir dieses Jahr einen nicht so guten Winter hatten, also sehr spät Schnee erhielten und es war auch sehr warm, zwischendurch auch mal +5°, was mitten im Winter sehr speziell war. Inzwischen hat es aber auch mal 35cm Neuschnee hingelegt und diverse Male weitergeschnit.



Mein OL-Alltag in Schweden

Ich bin Mitglied im Umeå OK und trainiere während des Winters 1 Ski-OL-, 1 Kraft- und 1 Intervalltraining pro Woche sowie alle 2 Wochen ein Longrun. Im Sommer gibt es 2 Waldtrainings pro Woche. Ich besuche die Klub-Trainings vor allem im Winter nicht allzu viel, weil wir in der Trainingsgruppe in der Schule unseren eigenen Rhythmus haben, der nicht so gut mit dem Klub übereinstimmt. Sonst gibt's so im Winter nicht so viele Klubaktivitäten, im Sommer jedoch schon einige. Der Anschluss im Klub war super und problemlos, dank früheren Austauschschülern waren Vorkenntnisse im Klub vorhanden wie Ausländer am besten integriert werden. Ich besuchte im Herbst so viele Wettkämpfe, wie irgendwie möglich und werde auch im Frühling fast alles machen, insbesondere die nationalen Läufe. Am Ski-OL bin ich ehrlicherweise etwas weniger interessiert, also mache ich einfach diejenigen in der Umgebung. Klubweekends werden meistens mit Wettkämpfen verbunden, Wettkampfwweekends sind für uns wegen der langen Anreise oft 3 Tage, mit Abfahrt am Freitagmorgen/mittag und Rückreise spät am Sonntagabend.

Neu wird eine spezifische Trainingsgruppe für die «Jugendlichen und Elite-Läufer» aufgezogen, dies hauptsächlich durch Andri Bieri (ja der aus der Schweiz), deshalb wird es ab diesem Frühling auch so ähnliches geben wie Kaderzusammenzüge.

Andere Sport- oder Freizeitaktivitäten

Da wir mit den Langläufern in der Trainingsgruppe sind und unser Trainer eigentlich Langläufer ist (Peter Éden), ist Langlauf ein grosser Teil des Trainings, meistens 2x pro Woche. Ski fahren waren wir auch schon einmal, ansonsten fotografiere ich unglaublich viel, dies kann man auch auf meinen Instagram sehen. Mit Umeå als super grosse Sportstadt könnte ich nur schon gefühlt fast jeden Tag ein Unihockeyspiel fotografieren gehen, gar nicht zu reden von den anderen Sportarten. Ich wurde sogar schon von einigen Sportklubs als Fotograf angestellt, was super toll ist!

Was ich auch noch erzählen wollte

Es gefällt mir unglaublich gut und ich bin so froh, dass ich hier bin. Manchmal würde ich Freunde und Familie schon gerne wieder einmal sehen, aber ich würde jetzt nicht sagen, dass ich Heimweh hätte und auch sonst gibt es nichts, was ich sagen würde ist wirklich nicht gut oder blöde.

Weihnachten habe ich in Umeå mit meiner Gastfamilie verbracht, die Kinder sind nach Hause gekommen.

Auf den Sommer freue ich mich unglaublich, ich habe so viele Ideen und vieles ist auch schon in Planung, es gibt so viele Dinge, Brennball-WM hier in Umeå, Mittsommar, all die vielen Wettkämpfe, Couchsurfing und vieles mehr. Zuhause möchte ich auf jeden Fall dann wieder in die Berge und einfach mal eine Aussicht/Fernsicht geniessen. Natürlich freue ich mich auch auf Freunde und Familie und das tönt jetzt vielleicht ein bisschen dumm aber auch auf mein Velo, ja ich hab hier oben eines aber gegen meinen Cycletech in der Schweiz kann es halt nicht mithalten.



Kroatien 3-Tage-OL

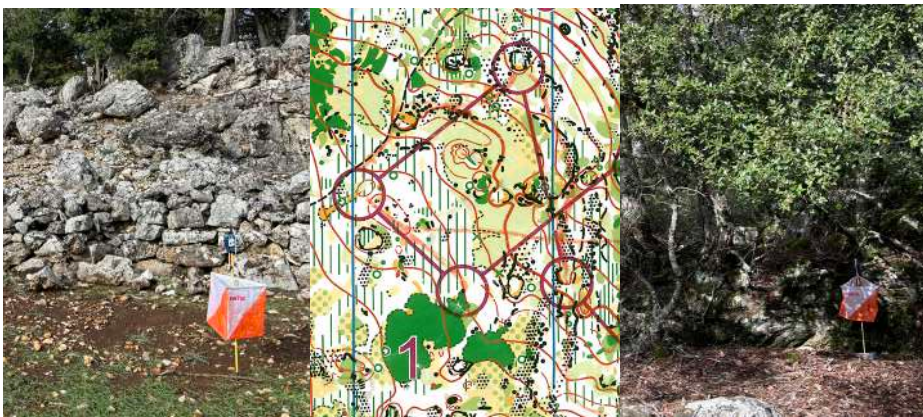
Martin Oppliger

Dass ein lokaler 3-Tage-OL genau in unsere herbstlichen Bade- und Campingferien auf der kroatischen Insel Brac fiel, war wirklich ein reiner, nicht geplanter Zufall, aber ein guter. Obwohl wir ja eigentlich breit interessierte und unternehmungslustige Touristen sind, bewahrheitete sich einmal mehr die Tatsache, dass wir mit dem OL Orte entdecken durften, die uns als Touristen mit Sicherheit verborgen geblieben wären.

So führten uns die zwei ersten Etappen auf das Hochplateau in Inselmitte zu einer halbverlassenen, vermutlich nur im Sommer betriebenen Schafalp. Inmitten eines kleinen Dorfes von Steinruinen, ein einziges Gebäude noch intakt, das im Sommer als Alphütte und Besenbeiz zu dienen scheint, wurde das WKZ eingerichtet, einfachste Infrastruktur wie ein Abend-OL, 250 Teilnehmer aus Kroatien, Slowenien und Oesterreich, plus ein paar Exoten, sprich Skandinavien und wir 2 Schweizer.

Das umgebende Laufgelände im Bereich der Schafalp war offen und gut belaufbar, weil bewirtschaftet, teils Wald, teils Weide, ähnlich wie im Jura. Die Herausforderung nahm zu mit der Distanz zur bewirtschafteten Alp. Weil dort wohl kaum mehr Tiere weideten, war der Wald überwuchert mit Gestrüpp aus stechendem Wacholder und widerspenstigen Föhren, Sichtweite gegen Null, Tempo gegen Null. Erschwerend kam die Bodenbeschaffenheit dazu mit Geröll und Karst der groben Sorte.

Auf diese Weise als Läufer motorisch konstant ge- bis überfordert, war dazu



auch noch sauberes Kartenlesen angesagt. Fehlanzeige! Geröll - Gestrüpp - Blindflug - Gestolper vom feinsten! Höchste OL-Herausforderung.

Inmitten von konturlosen, mit Steinen übersäten, überwucherten Hangpartien waren die einzigen eindeutig identifizierbaren Orientierungspunkte die tiefen, kreisrunden, von Steinmauern umgebenen Dolinen (Mulden). Offensichtlich seit Jahrhunderten hatten sich die kroatischen Schafhirten die geologische Eigenheit des Geländes zu Nutzen gemacht und die vielen Dolinen mit Steinmauern eingefasst um dort ihre Tiere zusammenzutreiben. Jetzt ein dankbarer, weil vermeintlich gut sichtbarer Orientierungspunkt für den sonst ratlosen Orientierungsläufer. Nur, wo keine Schafe, da Gestrüpp, und vorbei ist es mit den gut sichtbaren Orientierungspunkten...



Fazit: Wieder einmal ein OL-Abenteuer mit unschlagbarem Erlebniswert. Und jetzt sind wir zurück am Badestrand und pflegen unsere mentalen Wunden betreffend o-technischem Können als auch unsere körperlichen Wunden, sprich die vom Wacholder völlig zerkratzten Arme und Beine, die im Salzwasser so wunderbar nachhaltig gebraten sind.

Nachtrag: Als dritte Etappe wurde uns ein Sprint in einem am Hang klebenden Bergdörfchen geboten. Einerseits interessant wegen der sehr steilen Topographie, andererseits im Gegensatz zu den bekannten italienischen «reinen» Städtchen sehr komplex durch die dörfliche Struktur mit vielen kleinen Treppchen, Hinterhöfchen, Gärtchen, Rebbergchen, kleinen Wiesen und Brachflächen. Sprint vom besten.



Bike-OL Saison 2025

Roli Hunziker

Die kleine Gruppe der Cordoba MTBO Fraktion freut sich auf eine interessante Saison 2025. Die SOLV Bikekommission kann für dieses Jahr sieben Swiss Cup Läufe anbieten. Da es zusehends schwieriger wird Bike OLs zu organisieren oder Organisatoren zu finden, wurde auch für dieses Jahr die Kooperation mit französischen und italienischen Vereinen gesucht. So werden zwei Weekends im grenznahen Bereich durchgeführt: im Frühling ca.10km von der CH-Grenze entfernt in Metabief/Vallorbe im Jura und anfangs September in der Nähe von Varese. Dies bringt auch unseren Nachbarn einige Teilnehmer/innen mehr und immer attraktive Bahnen. Für die Jahrespunkteliste zählen die 4 besten Resultate.

Ein Höhepunkt für uns Cordobaner wird der von uns organisierte Schlusslauf in Brugg Ende Oktober.

MTBO Saison 2025 Swiss Cup

Sa 26. April	Métabief, Mitteldistanz
Sa 07. Juni	Val-d'Illiez, Langdistanz
So 08. Juni	Val-d'Illiez, Sprint
So 31. August	Region Basel, Langdistanz SM
Sa 06. Sept.	Sesto Calende/Varese
So 07. Sept.	Sesto Calende/Varese
So 26. Okt.	Brugg, Sprint SM
29. April – 4.Mai	MTBO Masters WM in Murcia, Spanien

MTBO Sprint SM / 26. Oktober in Brugg

Zum 2. Male organisieren wir von Cordoba nach 2023 wieder einen Swiss Cup Lauf.

Dieses Jahr ist es die MTBO Sprint Schweizermeisterschaft in Brugg auf der Schacheninsel und dem Waffenplatzareal. Wir vom OK haben uns für ein spezielles Format der SM entschieden. Da das Bikegebiet auf der Insel relativ klein ist, werden wir die Sieger in 2 Läufen ermitteln.

Alle Bewilligungen sind eingeholt und bewilligt. Damit die Läufe nicht nur für die Teilnehmer attraktiv sind, werden die Zieleinläufe direkt vor der Reittribüne sein. So wird Bike OL für die Zuschauenden für einmal im Schlussteil sichtbar gemacht. Die Laufzeiten werden sich zwischen 12 und 15 Minuten bewegen. Wir vom OK sind in gespannter freudiger Erwartung.

Es würde uns vom OK Team extrem freuen, wenn von unserem Verein wieder

viele eingefleischte Fuss OL Läufer und Läuferinnen an der MTBO Sprint SM mitfahren würden. Die Strecke wird keine grossen technischen Schwierigkeiten aufweisen, so dass für einmal ein Bike OL auch für nicht eingefleischte Bikefreaks problemlos fahrbar ist. Wichtig: Ohne Helfer geht auch ein Bike OL nicht. Darum hier schon ein Aufruf an die älteren Clubmitglieder, welche sicher nicht mitfahren, sich als Helfer zu melden. Wir benötigen ca. 8-10 Personen. Die Jüngeren sind am Samstag schon am Zurzacher OL engagiert und dürfen dann ohne Aufgaben einfach am Bike OL mitfahren!

Liebe Cordobaner und Cordobanerinnen, reserviert euch das Bike OL Sprint SM Datum von Sonntag 26.Oktober 2025. Sei dies als aktive Mitbestreiter, als Helfer oder als Zuschauende auf der Tribüne.

Cordoba OLC Velo-/BikeO Bekleidung

Im letzten Jahr haben wir für unseren Club ein Velodress, bestehend aus Shirt und Bikepants bei Trimtex herstellen lassen. Die Sportkleider haben sich perfekt bewährt.

Einige Clubmitglieder haben mich schon angefragt, ob wir noch Shirts hätten. Wir haben keine auf Lager produzieren lassen, da es sich hier nicht um eine „offizielle“ Clubbekleidung handelt, sondern von mir auf privater Basis initiiert wurde. Damit wir die gleich attraktiven Preise erhalten wie bei der Erstlieferung, benötigen wir pro Teil, egal ob lady oder men, immer mind. 5 Stk. Wer noch ein Bike-/Veloshirt Cordoba OLC möchte, kann sich bei mir melden und ich würde umgehend eine Nachbestellung organisieren.

Preis pro Shirt ca. Fr. 75.- und für die Velohosen ca. Fr. 100.-.
Bestellungen: Roli Hunziker, rohunziker@bluewin.ch



No Limit - Cordoba Deal

Roli Hunziker & Andi Wernli

No Limit – Outdoor Shop für Biken, Langlauf, Snowboard und Skitouren in Brugg

Seit fünf Jahren sind wir einer der Sponsoren des Aarg. Nachwuchskaders. Mit grosser Genugtuung beobachten wir die hervorragende Arbeit des Trainerteams und die daraus resultierenden top Leistungen des Kaders. Ebenso freut uns die Jugendarbeit in unserem Club. Die durchwegs positiven Entwicklungen und das grosse Engagement der einzelnen Kadermitglieder werden wir weiterhin unterstützen.

Unsere spezielle CORDOBA / AOLV Aktion beinhaltet nicht einfach einen Cash-Sponsoringbetrag, sondern setzt sich aus dem individuellen Engagement jedes einzelnen Aargauer OL-Läufers/Läuferin zusammen. Das heisst, nach einem Kauf oder einer Miete von Material bei uns überweisen wir immer einen Prozentbetrag direkt ans Kader. Ein echter Deal!

Schon in unserem Firmennamen ist das Wort OL enthalten; **nOLimit!** Der Name ist auch Programm. Alle Mitglieder des CORDOBA OLC und AOLV erhalten deshalb bei einem Einkauf grundsätzlich einen speziellen OL Rabatt. Vom erzielten Verkaufspreis überweist No Limit immer 5% direkt an das Kader. Wir verzichten so zu unseren Lasten auf Marge, aber zu Gunsten des OLs! Seit der Einführung unseres Deals ist dies eine perfekte Win Win Situation für alle drei Parteien, für das Kader, Clubmitglieder und No Limit. Aus diesem Grunde führen wir auch in Zukunft dieses Sponsoring weiter.

Darum liebe OL Community, denkt doch beim Einkauf oder Miete eines Bikes, Langlaufskis, Snowboards oder Skitourenmaterials etc. an uns.

Der Weg nach Brugg lohnt sich 100%ig. Du erhältst top Material zu günstigen OL Konditionen mit fachmännischer Beratung und einer Servicegarantie. Wir dürfen im Gegenzug einen zusätzlichen Umsatz generieren. Wichtig dabei ist, dass letztendlich die jungen Aargauer OL Talente davon profitieren.

Folgende Marken sind im No Limit Sortiment:

Bikeshop	Scott, Santa Cruz, Bixs, Bianchi, Ibex und Flyer. Verkauf und Services. Posh Cycles ist die Eigenmarke von No Limit
Langlauf	Fischer, Rossignol, Madshus und OneWay
Snowboard	NITRO Pro Core Shop
Ski Touring	Scott und Movement Skis, Colltex, ABS Rucksäcke, LVS

Als Sponsor des AG NWK freuen wir uns auf alle OL Läufer und Läuferinnen die den Posten „No Limit“ anlaufen und „einstempeln“. Wir wünschen allen eine tolle unfallfreie Saison 2025.

Unser Motto als Outdoor Shop passt auch zum OL Sport:

Go play outside – there is no limit



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

HUMBEL¹SEMELA
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

Urban Navigator Run

Roli Hunziker

Was ist das Ziel des Urban Navigator Run?

Der UNR hat ein ganz wichtiges Ziel; Neugewinnung von Quereinsteiger/innen zum OL Sport im Aargau. Der AOLV hat sich in seinem Strategiepapier 2030 die Aufgabe gestellt, möglichst viele Neumitglieder in irgendeiner Form zu gewinnen.

Eine altersmässig breit aufgestellte Arbeitsgruppe (vorwiegend aus CORDOBA OLC Mitgliedern) hat sich nach langen Diskussionen für eine trendige und unkonventionelle Idee geeinigt, da alle traditionellen OL Formen um Neumitglieder zu gewinnen, nicht sehr erfolgreich waren. So wurde der Urban Navigator Run (UNR) ins Leben gerufen.

Wie funktioniert der UNR?

Urban steht für City, Navigator für orientieren und Run für Jogging. Der UNR ist ein sehr einfacher kurzer City OL gespickt mit trendigen Geschicklichkeitsprüfungen. Mit der Karte auf dem Handy, einem Puzzle am Start, einem BobbyCar Rennen, einem Frisbee Biathlon und einem Stempelsprint, ist der UNR ein spielerischer und zeitgemässer FunOL. Er ersetzt keinen klassischen OL. Für die Teilnehmenden des UNR könnte dies aber den ersten Schritt erleichtern, einmal einen „richtigen“ OL zu laufen.

Geplant sind vier Austragungsorte, nämlich Lenzburg, Mellingen, Ennetbaden und Klingnau. Die ersten beiden Events wurden bereits im November/Dezember 2024 ausgetragen. Die beiden nächsten finden am 25. April in Ennetbaden und am 16. Mai in Klingnau statt.

Leider konnte an den beiden ersten Events die Idee des UNRs nicht erfolgreich umgesetzt werden, da die Teilnehmerzahlen weit unter den Erwartungen waren.

Gründe gibt es viele. So haben wir das Zielpublikum trotz Werbung nicht erreicht und offensichtlich laden Wintersamstage nicht zum Joggen in der City ein. Auch hat die Aargauer OL-Community die Idee des UNR nicht verstanden. Viele fanden das Konzept „gugus“ und haben so den UNR nicht unterstützt. Alle Teilnehmenden hingegen waren hell begeistert.

Die Arbeitsgruppe hat darauf den UNR gestoppt und zusammen mit dem AOLV Vorstand das Ganze analysiert. Nach Absprache mit unseren Sponso-



ren und dem AOLV wurde beschlossen, die beiden ausstehenden Events mit einem neuen angepassten Konzept 2.0 im Frühling weiter zu führen.

Das Konzept des UNR überzeugte folgende Sponsoren:

Hauptsponsoring Raiffeisen, Swisslos, OL Gönnerclub und der AOLV.



Urban Navigator Run 2.0

25. April 2025 in Ennetbaden und 16. Mai 2025 in Klingnau

Urban Navigator Run Sprint

Neu wird ein traditioneller Abend OL Sprint neben dem UNR angeboten. Die beiden UNR Sprints in Ennetbaden und Klingnau sind so zusätzliche Trainingsmöglichkeiten für alle AOLV Läufer. Es werden zwei technisch schwierige Bahnen angeboten. Short ca. 2km und Advanced ca. 3km. Beide Läufe finden an einem Freitagabend von 17.30 – 19.00 Uhr statt. Neue Sprintkarten, WKZ in Schulhäusern, keine Garderoben/Duschen, Gepäck im Trockenen, WCs im Schulhaus. Ausschreibung auch im SOLV Magazin.

Anmeldung über die Webseite UNR oder vor Ort.

Urban Navigator Run classic (bisherige Version)

Der UNR classic wird wie geplant und bereits als Teamevent erprobt durchgeführt. Das heisst mit sehr einfachen Bahnen, Bobby Car, Frisbee Biathlon und Stempelsprint. Die besten drei Teams erhalten tolle Sachpreise. Ausgenommen sind mitlaufende AOLV Mitglieder.

Die Startgelder sind attraktiv und ab fünf gemeldeten Teams sind alle weiteren gratis. Wir erhoffen uns so die Teilnahme von Vereinen, Firmen und Gruppen.

Unterstütze auch du den Urban Navigator Run!

Aufruf an alle CORDOBA OLC Mitglieder

Melde dich für den Abendsprint an und motiviere aus deinem Umfeld sportliche nicht aktive OL Personen aus Arbeit, Schule, Verein, Nachbarn, Verwandte etc. am UNR zu starten. Als Goodie für eine Anmeldung darfst du am Kuchenbuffet etwas Feines gratis aussuchen.

Du kannst deine Person auch unterstützen und „schätteln“. Ziel ist es, dass am Schluss der Urban Navigator mit einem grossen SMILE in Erinnerung bleibt. Da alle Teilnehmenden (ausser AOLV Mitglieder) gratis einen Startplatz für einen Regionalen erhalten, kannst du deinen Support später sicher nochmals leisten.

Mit deiner Mithilfe, schaffen wir es vielleicht, durch den UNR, neue OL Läuferinnen für unseren OL Verein und die Zukunft zu gewinnen. Wäre doch cool!

Anmeldungen für die Abendsprints und die Teilnahme am UNR über unsere aktualisierte Webseite: www.urban-navigator.ch

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

Urs Grieder, langjähriger Partner und Sponsor der Cordoba OLC, übergibt sein Badener Sportgeschäft nach 28 Jahren an Philipp Strebel.

Begonnen hatte die Zusammenarbeit vor über 20 Jahren, zu einer Zeit als Urs Grieder noch unter dem Dach von Marka Sport Dietikon das Geschäft in Baden führte. Am OL-WM-Sprint 2003 in Rapperswil durfte ich Urs Grieder auf die VIP-Tribüne mitnehmen und ihm an einem unvergleichlich begeisternden Anlass den OL-Sport schmackhaft machen. Fortan unterstützte er unseren Verein und Sport bei unzähligen Anlässen mit Sponsoring und Bekleidung, insbesondere an den Grossanlässen Schweizermeisterschaften 2008 und OL-Weltcup 2013 in Baden. Jeder Cordobaner und Cordobanerin kann seither jährlich einmal von einem Vereinsrabatt von 20% profitieren. Seit kurzem ist Grieder Sport auch persönlicher Sponsor von unserem Kaderläufer Timo Suter.

Im Sportgeschäft am Lindenplatz in Baden dominiert Holz, als Markenzeichen für die Outdoor-Sportarten Laufen, Biken und Langlauf, auf die sich Grieder Sport spezialisiert hat. An der hölzernen Bar kann man Kaffee trinken und sich über Sport austauschen, oft begleitet von Live-TV-Bildern eines aktuellen Sportevents.

Nach verschiedenen erfolglosen Gesprächen mit potenziellen Nachfolgern hat Urs Grieder, der im April 2024 das Pensionsalter erreichte, an eben dieser Bar seinen Nachfolger gefunden.

Philipp Strebel ist ein langjähriger Stammkunde und hat bereits als Aushilfe im Geschäft und an Events mitgearbeitet. Bei Strebel habe alles gepasst, sagt Urs Grieder, und er sei glücklich einen Gleichgesinnten als Nachfolger gefunden zu haben. Denn auch Strebel lebt für den Sport.



Philipp Strebel und Urs Grieder

Als Jugendlicher hat er zahlreiche Sportarten betrieben und ist auch seit vielen Jahren als Trainer aktiv. Mit 35 fokussierte er sich auf verschiedene Ausdauersportarten, insbesondere Duathlon und Triathlon. Philipp Strebel ist in Tägerig aufgewachsen und wohnt in Wohlenschwil, also quasi im Stamm-land der Cordoba OLC. Er kennt daher den OL-Sport persönlich, war sogar ein Jahr lang Mitglied in unserem Verein.

Per 1. Januar 2025 hat Philipp Strebel nun Grieder Sport übernommen. Urs Grieder wird ab April nur noch aushilfsmässig im Laden anzutreffen sein. Der Name und das bisherige Angebot als Fachgeschäft für Ausdauersport, Laufen, Biken und Langlauf bleibt aber bestehen. Zu allen diesen Sportarten wird auch das entsprechende Bekleidungssortiment angeboten. Beratung, insbesondere im Schuh- und Langlaufsektor gehört weiterhin zu den Stärken von Grieder Sport. Auch die Langlaufkurse und Lauf- und Walkingtreffs werden weitergeführt. Neu ergänzt Philipp Strebel jedoch das Angebot mit Personaltraining, das er unter der Marke «Phil Sports» schon einige Jahre erfolgreich betreibt. Dabei betreut er Sportler und Athleten aller Leistungsstufen beim Trainingsaufbau insbesondere im Laufsport. Interessierte können sich bei Philipp an eben der besagten Bar im Geschäft an der Mellingerstrasse informieren.

Philipp Strebel hat sich bereit erklärt, unseren Verein im gewohnten Rahmen weiter zu unterstützen, mit dem jährlichen Sonderrabatt, als Inserent in der Cordoba-Welle, als Sponsor von Timo Suter und allenfalls auch bei allfälligen grösseren OL-Veranstaltungen in der Region Baden. Wir bedanken uns bei Urs Grieder für die wunderbare, jahrelange Zusammenarbeit und bei Philipp Strebel für die Bereitschaft, dies weiterzuführen. Cordobaner und Cordobanerinnen sind aufgefordert, die laufspezifischen Einkäufe bei unserem Sponsor zu tätigen und von persönlicher Beratung und Angeboten zu profitieren.

20% Rabatt bei einem Einkauf bei Grieder Sport in Baden

Auch in diesem Jahr gewährt Grieder Sport am Schulhausplatz in Baden allen Mitgliedern des Cordoba OLC 20% Rabatt auf einen Einkauf. Beim Bezahlen einfach angeben, dass Du Cordoba-Mitglied bist. Philipp Strebel streicht Dich dann auf seiner Liste ab.

Timo Suter an der EM in Ungarn

Timo Suter startete bei allen Läufen an der OL-EM in Ungarn im August: Die Vorbereitungen waren alles andere als einfach. Mit meinen Knieproblemen hatte ich Mühe, wie gewünscht zu trainieren, vor allem für die Langdistanz und im Gelände. Ich war auch noch kurz krank. Ich bin aber trotzdem zufrieden mit den beiden Top40 Rangierungen.

Middle Quali: Es war ein schnelles Rennen in coolem Gelände, die Hänge sehr gut belaufbar. Ich machte leider 3 grössere Fehler von insgesamt 2'20". Aber dank einem guten Finish hat es mit der Quali für den Final noch geklappt.

Middle Final: Der Wettkampf war brutal: lang, steil und die Bahn schwierig. Ich machte sehr viele kleinere und grössere Fehler. Weil es sehr heiss und hart war, hatten viele Läufer Probleme und/oder gaben sogar auf. So reichte es mit dem 37. Rang trotzdem zu einigen Weltcuppunkten.

Lang: An diesem Tag war es auch wieder heiss. Es war wichtig sich viel und gut zu verpflegen. Mir gelang technisch ein guter Lauf, einzig zu Posten 20 stach ich zu weit rechts in den Hang und verlor dort ca. 2'. Physisch war die Langdistanz extrem hart, es machte aber trotzdem sehr viel Spass! Mit dem 33. Rang bin ich mit der suboptimalen Vorbereitung zufrieden.

Staffel: Zum Abschluss stand noch die Staffel auf dem Programm. Ich lief die 1. Strecke im 3. Schweizer Team mit Jonas Egger und Reto Egger. Reto konnte aus gesundheitlichen Gründen leider nicht laufen. Deshalb wurden wir zum Mixed Team umgemeldet. Ich startete gut, verlor dann aber auf der Routenwahl zum 7. Posten ca. 2'30" auf die Besten und somit den Anschluss an die meisten Teams. Ich konnte bis ins Ziel zwar noch einige Läufer aufholen, aber mit meiner Leistung bin ich gar nicht zufrieden.



Internationaler Einsatz von Simon Humbel

Simon Humbel startete für die Schweiz am Junior European Cup in Wien: Unsere Unterkunft war etwas ausserhalb von Wien und alle Wettkämpfe auch, das heisst wird sahen, obwohl wir 4 Tage in Wien waren fast nichts von der Stadt.

Sprint: Spontan neu geplant wegen Überschwemmungen. Spannende Routenwahlen, Belaufbarkeit sehr schlecht- die Wege waren voll Schlamm und die Wiesen sehr nass und extrem rutschig. Ich hatte falsche Schuhe, rutschte immer aus und fiel mehrmals um. Technisch ein Routenfehler und ein weiterer Fehler, sonst war der Lauf okay.

Middle: Langer weg an den Start, sehr schöner Wald und Belaufbarkeit war sehr gut. Fehler zum ersten Posten, dann kam ich in einen Flow. Ein weiterer Fehler zum 12. Posten brachte mich etwas aus dem Konzept und war dann nicht mehr gut. Am Abend gab es ein Bankett für alle Teilnehmer. Anschliessend gingen viele in den Prater Vergnügungspark, eine sehr schöne Erinnerung.

Staffel: Extrem schnell belaufbares Gelände. Unter 30min für 5.6km/220hm. Zusammen mit Corsin Müller unterwegs, voll durchgepusht und keine Fehler. Praktisch ein Traumlauf und wir konnten einige Plätze gutmachen.

Overall: Extrem tolles Erlebnis. Am Ende der Juniorenzeit noch ein internationaler Wettkampf macht mich sehr glücklich. Freue mich jetzt auf die Saisonpause und dann auf ein umfangreiches Wintertraining. Zuerst aber noch etwas Stoff von der ETH nachholen, welches ich verpasst habe.



5-er Staffel 2024

Die 66. Schweizer Fünferstaffel-OL fand in einem der bestgeeigneten Wälder für diesen Anlass statt, auf der Karte Egg-Platten im Wehntal. Die Bahnen waren gut und spannend.

Das Team 1 von Cordoba OLC mit Simon Humbel, Dario Dauwalder, Timo Suter, Laurin Honegger und Siri Suter klassierte sich auf dem hervorragenden 5. Platz!



Aargauer Schüler- und Jugendmeisterschaft 2024

Von Cordoba OLC durften folgende Läufer*innen auf das Treppchen:

- Rang 1:** Lynn Steiner (D14)
- Rang 2:** Laura Dauwalder (D10)
Hanna Honegger (D16)
- Rang 3:** Nina Busslinger (D14)
Sarina Okle (D18)
Silas Lützel Schwab (H16)
Dario Dauwalder (H18)



Lynn Steiner

Cordoba Weihnachtsmeisterschaft

Am Mittwoch, 18. Dezember 2024, fand im Rahmen des wöchentlichen Hallentrainings die Cordoba-Weihnachtsmeisterschaft statt, ausgetragen als KO-Sprint in der Halle. 26 Cordobanerinnen und Cordobaner trafen sich in Dättwil zu diesem Event. Organisiert wurde das Ganze von Jari Suter.

Den Sprung in den Final schafften Dario, Jan, Simon und Yanis. Im Final forderten die Bahnen die Finalisten noch einmal sehr.

Das Schlussresultat: 1. Simon Humbel 2. Jan Erne und 3. Dario Dauwalder
Ein cooler und spannender Anlass.



Internationale Einsätze von Cordoba-Clubmitgliedern

3 Cordoba-Mitglieder durften 2024 die Schweiz an internationalen Anlässen vertreten. Der Cordoba OLC ist stolz und gratuliert für Selektionen und Resultate.

Hanna Honegger: EYOC (Jugend-EM) in Polen.

Simon Humbel: JEC (Junioren Europacup) in Oesterreich.

Timo Suter: Elite-WM in Schottland, EM in Ungarn.



Kaderselektionen 2025

Timo Suter wird dank den guten Resultaten im Weltcup und an WM und EM auch im 2025 dem Schweizer OL-Elitekader angehören.

Für das Aargauer OL-Nachwuchskader 2025 sind 12 Cordobanerinnen und Cordobaner selektioniert. Dem NKW AG 2025 gehören 28 Mitglieder an, davon 12 von Cordoba OLC. Das entspricht rund 43%!!

Von Cordoba OLC zum erstem Mal ins NWK AG selektioniert sind:

Marta Grauze, Lynn Steiner, Laurin Honegger.

Folgende Cordobaner*innen verbleiben im Kader:

Nina Busslinger, Hanna Honegger, Sarina Okle, Mia Steiner, Simon Buser, Dario Dauwalder, Silas Lützelschwab, Yanis Lützelschwab, Nils Okle.

Cordoba OLC gratuliert allen Selektionierten - Wir sind stolz auch euch!



Hinten: Dario Dauwalder, Laurin Honegger, Nils Okle, Sarina Okle, Lynn Steiner, Marta Grauze, Nina Busslinger, Hanna Honegger, Silas Lützelschwab, Yanis Lützelschwab (v.l.n.r.)

Mitte: Timo Suter

Es fehlen: Simon Buser und Mia Steiner

Club-Meisterschaft 2024

Susanne Birchmeier

Rang	Name	Kategorie	Punkte	Anz. Läufe	Siege	Rang	Name	Kategorie	Punkte	Anz. Läufe	Siege	Rang	Name	Kategorie	Punkte	Anz. Läufe	Siege	
1.	Dominik Humbel	H55 ua	8057	14	4	33.	Niklas Dauwalder	H10	5864	10	1	91.	Mae Traub	D14	1105	2		
2.	Lynn Steiner	D14	8007	19	4	34.	Michael Suwald	H50 ua	5748	11		92.	Elin Erne	DAL	1025	1		
3.	Urs Dauwalder	H50 ua	7912	10	3	35.	Leonhard Suter	H65 ua	5718	15		93.	Dorothea Merkli	DAK	1001	1		
4.	Hanna Honegger	D16	7830	19	1	36.	Eldrid Hågård Aas	D50 ua	5372	9		94.	Denise Dauwalder	DB	1000	1	1	
5.	Simon Humbel	H20 ua	7813	14	1	37.	Cornelia Okle	D50 ua	5320	15		94.	Armin Steiner	H45	1000	2	1	
6.	Johanna Purrer	D55	7784	11	2	38.	Susanne Birchmeier	D60 ua	5303	9		96.	Robin Mennet	HAL	944	1		
7.	Véronique Renaud	D50 ua	7545	13	2	39.	Simon Buser	H18	5220	7	1	97.	Thomas Huber	H50	877	1		
8.	Peter Dauwalder	H55	7513	11		40.	Sabine Honegger	DAK	5217	13		98.	Theres Brunner	D55	863	2		
9.	Marta Grauze	D14	7430	19	1	41.	Valentin Humbel	H85 ua	5201	13		99.	Yaron Traub	H16	825	2		
10.	Silas Lützelchwab	H16	7371	19		42.	Timo Suter	HE ua	5115	5	3	100.	Margrit Gerritsen	D55	747	1		
11.	Mia Steiner	D18	7332	11	2	43.	Jan Erne	HAM ua	4934	5	1	101.	Mara Erne	DAK	735	1		
12.	Erich Schaffner	H80	7317	11	2	44.	Michel Buffat	HAK	4926	10		102.	Anna Suwald	D16	717	1		
13.	Dario Dauwalder	H18 ua	7300	15	1	45.	Dieter Lützelchwab	H55 ua	4853	12		103.	Maren Ludorf	DAM	714	1		
14.	Laurin Honegger	H14	7298	20		46.	Marcel Birrer	HAK ua	4801	7		104.	Valentino Mattei	HAL	685	1		
15.	Martin Oklé	H55 ua	7283	17	1	47.	Flavia Näf	DAL ua	4796	5	1	105.	Lukas Schneider	OS/H12	680	2		
16.	Sarina Okle	D18	7210	18	1	48.	Judith Suter	D50	4748	8		106.	Björn Oedegard	HAK	675	1		
17.	Lukas Erne	H55 ua	7157	8	1	49.	Arno Schneider	H50	4689	6		107.	Rebekka Graber	D40	576	1		
18.	Pia Schaffner	D55 ua	7099	19	1	50.	Caroline Mennet	D50 ua	4682	7		108.	Urs Rey	OM	575	1		
19.	Yanis Lützelchwab	H20 ua	7092	16		51.	Martin Burkhard	H60 ua	4624	7		109.	Patrick Zehnder	H55	556	1		
20.	Nina Busslinger	D16	7070	17		52.	Urs Snoopy Müller	H60 ua	4621	10		110.	Siv Elin Oedegard	DAM	527	1		
21.	Nils Okle	H14	6915	19		53.	Lea Humbel	DAM	4612	5	1	111.	Deborah Bailey	DAK	455	1		
22.	Simon Steiner	H45 ua	6831	15		54.	Christian Biland	H65	4450	6		112.	Eveline Schneider	DAK	387	1		
23.	Lukas Krayer	H50 ua	6802	18		55.	Martina Erne	D50 ua	4439	7	2							
24.	Niklaus Suter	H55 ua	6753	10		56.	Ursula Buffat	DAK ua	4244	9								
25.	Peter Gribi	H60	6685	13		57.	Mario Sommer	HAM ua	4082	6								
26.	Jari Suter	HE ua	6665	12		58.	Jörg Mennet	H55	4042	7								
27.	Laura Dauwalder	D10	6359	13		59.	Oskar Schneider	H14	4021	8								
28.	André Roth	H75	6209	14		60.	Käthi Burkhard	D60	3650	6								
29.	Lina Suwald	D20 ua	6189	11		61.	Nadine Buffat	DAK ua	3607	6								
30.	Yuri Honegger	HAK ua	6126	13		62.	Anika Dauwalder	D12	3521	7								
31.	Roland Hunziker	H70	6089	10	1	63.	Martin Oppliger	H60	3455	4	2							
32.	Siri Suter	DE ua	6038	9		64.	Ernst Grimm	H80	3312	6	1							

Clubmeister 2024 Domi Humbel



Protokoll der 52. ordentlichen Generalversammlung

vom Samstag, 16. November 2024, 17.00 Uhr in der Turnhalle Ennetbaden

1. Begrüssung und Präsenz

Der Präsident Thomas Schneider begrüsst alle Anwesenden zur 52. Generalversammlung.

Zu Beginn der Versammlung gedenkt der Verein Ernst Baumann, welcher im vergangenen Vereinsjahr völlig überraschend verstorben ist. Der Präsident würdigt sein langjähriges und grosses Engagement zu Gunsten des Vereins. Die Versammlung erhebt sich zum Andenken.

Es gehen keine Änderungsvorschläge für die Traktandenliste ein.

Der Präsident informiert über die Mitgliedermutationen im vergangenen Vereinsjahr

Mitgliederbestand per 16.11.2024:	191
Verstorben	1
Austritte	18 (davon 9 Übertritte zu Supporter)
Neumitglieder	8
Δ zu Vorjahr	-11

Supporterbestand per 16.11.2024 12

Die anwesenden Ehrenmitglieder Dominik Humbel, Martin Oppliger, Leonhard Suter, Nik Suter und Timo Suter werden begrüsst. Tom Bühler hat sich entschuldigt. Zudem wird Laura Dauwalder als neues Mitglied, das anwesend ist begrüsst. Sie ist bereits seit einigen Jahren im Club aktiv, der offizielle Eintritt erfolgte jedoch im zu Ende gehenden Vereinsjahr.

73 Mitglieder sind zu Beginn der Versammlung anwesend. Das absolute Mehr ist somit 37 Stimmen. Im Lauf der Versammlung treffen noch 8 Personen verspätet ein.

2. Wahl der Stimmenzähler/innen

Der Präsident schlägt der Versammlung Jörg Mennet und Dominik Humbel als Stimmenzähler vor, falls ein nicht eindeutiges Resultat bei einer Abstimmung erfolgen sollte. Es erfolgen keine Rückmeldung aus der Versammlung und somit sind die Beiden stillschweigend gewählt.

3. Protokoll der 51. ordentlichen Generalversammlung vom 17.11.2023

Das Protokoll der letzten GV (publiziert in der Welle 1/2024 und auf der Webpage) wird von den Anwesenden mit bestem Dank an die Verfasserin Caroline Mennet genehmigt.

4. Jahresbericht des Präsidenten

Der schriftliche Jahresbericht des Präsidenten wurde zusammen mit der Einladung zur GV allen Mitgliedern zugestellt. Thomas Schneider hebt hervor, dass er sich ausserordentlich freut, dass er in diesem Jahr über Teilnahmen an internationalen

Wettkämpfen von mehreren Leistungssportlern berichten darf und dass sehr viele Jugendliche Mitglieder im Rahmen des Aargauer Nachwuchskaders intensiven OL-Sport betreiben.

Der Jahresbericht dient der Versammlung als Information zur Kenntnisnahme, daher wird darüber nicht abgestimmt.

5. Jahresrechnung

a. Jahresrechnung 01.11.2023 – 31.10.2024

Die detaillierte Jahresrechnung 2023/24 wurde am 14.11.2024 allen Mitgliedern per Mail zugestellt.

Der Finanzverantwortliche, Michael Suwald hebt hervor, dass der ausserordentliche grosse Gewinn in Höhe von CHF 21'000.- insbesondere dank der Organisation vom 1. Nationalen 2024 in Baden sowie der Mithilfe von Vereinsmitgliedern bei der SOW 2023 und der WM 2023 in Flims erwirtschaftet werden konnte.

Er hebt folgende Positionen hervor:

Erfolgsrechnung

Rubrik Allgemein

- Spenden: Die Spenden in Höhe von knapp CHF 10'000 sind einerseits von der Stiftung-OL-Schweiz, welche den Preis 'Youngsters 2023' Cordoba OLC für die ausserordentliche Jugendarbeit von Jari Suter, Therese Achermann und Dodo Merkli zugesprochen hat. Zudem erfolgte eine weitere sehr grosse Spende von einem Vereinsmitglied. Die Spenden werden mit einem grossen Applaus verdankt.

Rubrik OL Betrieb

- Leiterinnenausbildung, Kurse Juniorenteam: Leider konnten in diesem Jahr die budgetierten Entschädigungen für Ausbildungen von Vereinsmitgliedern aufgrund der fehlenden Nachfrage an Kursteilnahmen nicht ausgezahlt werden. Hoffentlich melden sich im nächsten Jahr wieder Personen für Weiterbildungen an.
- Juniorenteam: In diesem Vereinsjahr konnte dank einer Spende von Werner Joho ein Ausflug in den Europapark unternommen werden, welcher von den Jugendlichen sehr geschätzt wurde.
- Startgeldrückerstattungen an Jugendliche: Diese waren erfreulicherweise deutlich höher als budgetiert, was aufgrund der sehr aktiven Teilnahme an Läufen durch Jugendliche zurückzuführen ist.

Rubrik Material

- OL-Karten: Der Ertrag für den Karten Verkauf viel höher als budgetiert aus, insbesondere dank der internen Verrechnung der Kartennutzung für den 1. Nationalen.

Rubrik OL-Veranstaltungen

- Zurzacher OL: Es erfolgte ein sehr erfreuliches Resultat. Der ausgewiesene Aufwand enthält noch Verrechnungen aus der Vorjahresveranstaltung.
- Nationaler OL: Die OL-Beiz durfte am Standort aufgrund von Vorschriften nicht durch den Verein selber betrieben werden. Aus der Zusammenarbeit mit dem SV-Service vor Ort ergaben sich Unstimmigkeiten bezüglich der



Verrechnung. Die Verhandlungen sind noch nicht abgeschlossen und aus diesem Grund wurde eine Rückstellung für allfällige zukünftige Forderungen gebildet.

- Ausserordentliches: Die Helferentschädigung für die Übernahme der Ressortleitung Infrastruktur von Thomas Schneider an der SOW belief sich auf CHF 7'000, welche Thomas vollumfänglich dem Verein zukommen liess. Zusätzlich gingen neben der erwarteten Entschädigung für den Betrieb des Check-In Modul auch noch eine unterwartete Entschädigung für die Mithilfe von diversen Club-Mitgliedern an der WOC in Flims ein.

Zusammenzug

Total Aufwand	CHF	103'808.99
Total Erträge	CHF	125'741.22
Effektiver Gewinn 2023/24	CHF	21'932.23

Bilanz

- Die Kasse wurde aufgelöst
- Die transitorischen Abgrenzungen beinhalten insbesondere noch offene Rechnungen für Material und Kleider
- Die gebildete Rückstellung im Zusammenhang mit dem 1. Nationalen betrifft allfällige zukünftige Kosten aus einer noch offenen Forderung, welche bereits im Rahmen der Erfolgsrechnung erläutert wurde.

Eigenkapital

Das Eigenkapital erhöht sich um den Gewinn auf CHF 105'863.85.

Michael Suwald streicht heraus, dass in einer Dreijahressicht sowohl die finanziellen Mittel als auch die budgetierten Resultate eine ausgeglichene Rechnung und eine sehr gute finanzielle Situation darstellen.

Es ergeben sich keine Fragen zur Rechnung aus der Versammlung und das Wort wird an die Revisoren weitergegeben.

b. Bericht der Revisoren

Hans-Urs Zwicky und Marcel Birrer haben am 11.11.2024 die Buchführung und Jahresrechnung geprüft. Hans-Urs verliest den Revisionsbericht und dankt Michael für die einwandfreie Buchhaltung. Die Revisoren beantragen die Jahresrechnung 2023/2024 zu genehmigen und dem Vorstand Entlastung zu erteilen.

c. Genehmigung der Jahresrechnung und Entlastung des Vorstandes

Die Rechnung wird einstimmig genehmigt und dem Vorstand Entlastung erteilt. Mit Applaus wird die erste Rechnungsführung von Michael Suwald verdankt.

6. Jahresprogramm 2025

Thomas Schneider informiert über das Club-Jahresprogramm 2025.

Datum	Anlass	Ort
Samstag, 11. Januar	41. Trieslag-Staffel	Dättwil
Donnerstag, 27. März	Kleidertausch	Baden
07.-12. April	Frühlingslager	Kloten
Mittwoch, 30. April	sCOOL Talentbox	Lenzburg
Samstag, 03. Mai	OL Einsteiger-Kurs	
Sonntag, 04. Mai	Badener OL	Mellingen
Samstag, 17. Mai	Karten aufnehmen: Tag der offenen Tür	
Dienstag, 03. Juni	Aargauer sCOOL Cup	Aarau
04./05. Oktober	Club Weekend	Thuisis
05.-11. Oktober	Herbstlager AOLV	Wildhaus
Samstag, 25. Oktober	Zürcherer OL / ASJM Schlusslauf	Talbau
November	53. Generalversammlung	

Der Präsident weist darauf hin, dass im kommenden Vereinsjahr 1 Club-WE in Thusis durchgeführt wird.

Er ruft die Mitglieder auf, sich als Helfer für den Badener OL sowie für den Aargauer sCOOL Cup zur Verfügung zu stellen.

Der Badener OL wird 2025 im Mai als Stadt-OL in Mellingen durchgeführt, da im März bereits viele andere Veranstaltungen stattfinden. Die Laufleitung übernimmt Gilbert Projer.

Für den Zurzacher OL, welcher gleichzeitig ASJM Schlusslauf ist übernimmt Martin Oppliker die Verantwortung. Ob er selber als Laufleiter fungiert oder jemand anders ist noch offen.

Das Datum der nächsten Generalversammlung wird den Mitgliedern und Supportern durch den neuen Vorstand im 1. Quartal 2025 kommuniziert.

Dorothea Merkli stellt die geplanten Aktivitäten des Juniorenteams (zusätzlich zu den übrigen Cordoba-Anlässen) vor:

Datum	Anlass	Ort
11. Januar	Helfereinsatz Trieslag-Staffel	Dättwil
07.-12. April	OL-Lager	Kloten
30. April	sCOOL Talentbox	Lenzburg
03./04. Mai	Einsteigerkurs mit Teilnahme am Badener OL am Sonntag	Mellingen
03./04. Mai	Jugendgruppentag und Jugendweekend, Teilnahme am Badener OL am Sonntag	OLG Suhr
05.-11. Oktober	Aargauer Herbstlager (Helfende gesucht!)	Wildhaus
	Schulsport Baden, donnerstags 17.00-18.30 Uhr (Teilnahme oder Helfereinsatz)	
	OL-Trainings/Hallentraining (Teilnahme oder Helfereinsatz)	
Ende Okt. / Anfang Nov.	Junioream-Abschluss	

Sie erwähnt, dass die Junioren-Meisterschaft auf demselben Prinzip wie im Vorjahr beruhen wird und erklärt, bei welchen Aktivitäten Punkte für die Jugendmeisterschaft gesammelt werden können. Sie bittet um freiwillige Helfer für das AOLV-Herbstlager. Im letzten Jahr konnten keine Helfer vom Cordoba OL Club rekrutiert werden.

Der Präsident macht zudem einen Nachtrag zum Jahresprogramm: Am Sonntag, 26. Oktober 2025 wird die Sprintmeisterschaft des Bike-O im Schachen Brugg stattfinden – organisiert unter der Leitung von Roli Hunziker.

Véronique Renaud erklärt das Trainingsprogramm fürs kommende Vereinsjahr. Es basiert auf dem gleichen Prinzip, wie im vergangenen Jahr.

Folgende Trainings sind geplant:

Im Winter

- 2 individuelle Trainings-OL (während Weihnachtsferien und Sportferien)
- 1 Trainings-OL am 16.2.25 am Baldegg-Horn
- 2 Trainingsmöglichkeiten am 15.12.2024 und 23.02.2025 von heja-ol

Von März bis Oktober

- jeden Mittwoch Trainings-OL, von Baden her mit öV erreichbar

Véro bittet Personen, welche Trainings organisieren können und möchten, sich in der entsprechenden Liste einzutragen.

Zum Jahresprogramm ergeben sich keine offenen Fragen und es wird stillschweigend genehmigt.



7. Budget 2024/25 inkl. Festsetzung Mitgliederbeiträge

Michael Suwald stellt das Budget 2024/2025 vor, indem er zu einigen Positionen Erklärungen abgibt:

Rubrik OL-Veranstaltungen

- Generalversammlung: Die höheren Kosten entstehen durch das am heutigen Abend genossene Nachtessen

Rubrik OL-Betrieb

- Leiterinnenausbildung, Kurse: Das Budget wird im nächsten Jahr hoffentlich wieder ausgeschöpft. Personen, welche eine Ausbildung absolvieren möchten, sollen sich bitte bei Therese Achermann melden.
- Juniorenteam: Der Ausflug wird sich im kommenden Vereinsjahr wieder auf normalem Niveau bewegen

Rubrik Material

- OL-Karten, Verkauf: Da im nächsten Jahr keine Organisation eines nationalen OLs geplant ist, werden auch die Kartenverkäufe entsprechend kleiner ausfallen
- Vermietung Sport Ident, Diverses: Aufgrund der Einstellung des Betriebs des Swiss-O-Finders in Baden wird auch der entsprechende Ertrag und Aufwand in diesem Zusammenhang wegfallen
- Aufwand OL-Material: Die Anschaffung eines Laptops sowie OL-Karten-Papier ist geplant

Rubrik OL-Veranstaltungen

- Veranstaltungen: Im kommenden Vereinsjahr wird aus den Veranstaltungen (Badener OL, Zurzacher OL, Treslag-Staffel und Bike-OL) je ein Netto-Erfolg von ca. CHF 1'400.- bis CHF 2'000.- erwartet
- Beiträge NASAK: Es wurde eine Eingabe in Höhe von CHF 2'800 gemacht. Wie viel davon ausbezahlt wird, ist sehr schwierig abzuschätzen. Daher wurde die Hälfte als Budgetbetrag eingestellt

Das Budget sieht einen Verlust in Höhe von CHF 7'949.- vor.

Michael Suwald verweist auf die gesamthaft gute finanzielle Situation und die zyklische Natur der Einnahmen, wobei grosse Gewinne jeweils bei der Austragung von Grossveranstaltungen und Mithilfe bei Grossanlässen zu erwarten sind. Diese sind im 3 Jahresrhythmus geplant und zu erwarten. Ein ausgeglichenes Resultat ist deshalb über 3 Jahre zu erreichen. Über 3 Jahre erwarten wir trotz des Verlustes im laufenden Jahr einen insgesamten Gewinn von über CHF 10'000.-

Es werden keine Fragen aus der Versammlung zum Budget gestellt.

Der Vorstand beantragt der Versammlung gleichbleibende Mitgliederbeiträge

- Einzelmitglieder bis 20-jährig CHF 30
- Einzelmitglieder Erwachsene CHF 80
- Familien CHF 190
- Supporter mind. CHF 50



Die Versammlung verabschiedet das vorgeschlagene Budget sowie die Mitgliederbeiträge einstimmig.

8. Wahl Vorstand

Thomas Schneider stellt fest, dass er als abtretender Präsident die Wahlen selbst durchführen kann und daher kein Tagespräsident erforderlich ist.

a. Wiederwahl Mitglieder des Vorstands

Therese Achermann, Michael Suwald, Lukas Krayer und Dorothea Merkli stellen sich für eine weitere Amtsperiode als Vorstandsmitglieder zur Verfügung.

b. Revisoren

Marcel Birrer und Hans-Urs Zwicky stellen sich auch zur Wiederwahl als Revisoren für die kommende Amtsperiode

Alle 6 Personen werden in globo einstimmig von der Versammlung wiedergewählt.

c. Wahl neue Vorstandsmitglieder

Als Ersatz für die zurücktretenden Véronique Renaud und Caroline Mennet stellen sich Jari Suter und Flavia Naef zur Verfügung.

Sie werden einstimmig gewählt und ihr zukünftiges Engagement wird mit einem grossen Applaus verdankt.

d. Präsidium

Thomas Schneider tritt als Präsident nicht mehr zur Wahl an. Bis zum Versand der Einladung zur GV konnte die Nachfolge nicht geregelt werden. In der Zwischenzeit hat sich Ruth Humbel zur Verfügung gestellt, das Präsidium im Sinne einer Übergangslösung zu übernehmen.

Auch Ruth wird einstimmig und mit grossem Applaus gewählt.

Thomas Schneider dankt Ruth für ihre Bereitschaft und wünscht ihr alles Gute bei der Leitung des Clubs.

Ruth Humbel hebt hervor, dass auch die Ressortleitungen, welche nicht Teil des Vorstandes sind, sehr wichtige Aufgaben übernehmen. Sie weist darauf hin, dass sie ihre Präsidentschaft als Übergangslösung sieht und das Präsidium spätestens im Alter von 70 Jahren wieder abgeben werde. Sie ruft die Mitglieder dazu auf, sich zu melden, wenn man sich vorstellen kann in 2-3 Jahren das Präsidium zu übernehmen. Ruth bietet an, eine zukünftige Nachfolgerin oder einen zukünftigen Nachfolger bereits in den nächsten Jahren im Vorstand bei der Einarbeitung zu unterstützen. Sie streicht hervor, dass sie auf die Unterstützung, Anregungen etc. von allen Mitgliedern angewiesen sei, damit der Verein auch weiterhin ein so lebendiger OL-Club sein wird. Sie bedankt sich für die Wahl.

9. Anträge zu Handen der Versammlung aus dem Vorstand

a. Mitglieder des Vorstandes bezahlen keinen Jahresbeitrag

Der Präsident erklärt, dass dieses Thema bisher unterschiedlich gehandhabt wurde. Er geht davon aus, dass die Statuten nichts darüber aussagen und der Vorstand selbst nicht berechtigt ist, darüber zu entscheiden.

Rebekka Graber-Suter ergreift das Wort und stellt fest, dass in den Statuten im Artikel 16c die Situation geregelt sei. Dort steht «Die Mitglieder des Vorstandes sind von der Jahresbeitragspflicht befreit.»



Ein Entscheid der Versammlung ist somit hinfällig.

Achilles Humbel hebt augenzwinkernd hervor, dass diese Tatsache keine rückwirkende Gültigkeit habe.

10. Diverses

a. 1. Nationaler OL 2024

Der Präsident, welcher auch die Laufleitung übernahm, gibt einen Rückblick über den durchgeführten 1. Nationalen OL. Mit 1'600 Läuferinnen und Läufern war der Anlass sehr gut besucht. Aus der Veranstaltung resultierte ein Gewinn in Höhe von CHF 14'000 und eine Rückstellung in Höhe von rund CHF 4'000.-, welche im positiven Fall auch noch aufgelöst werden kann. Im Sinne der vollen Transparenz ist es dem Präsidenten wichtig, dass die Vereinsmitglieder den Grund und den Stand der Rückstellung verstehen. Er führt aus, dass per Stadtratsbeschluss ausgeschlossen war, dass eine eigene Festwirtschaft im WKZ Schulhaus Burghalde geführt werden durfte. Das Angebot von Speisen musste durch den SV Service erfolgen. Im Vorfeld wurde eine Preisgestaltung abgemacht sowie die entsprechende Rückvergütung. Die Rechnung des SV Service an Cordoba OLC enthielt dann zusätzlich zu den vereinbarten Preisen eine Position 'Personalaufwand' (nicht nur für den Lauftag sondern auch bereits für die Vortage). Darauf erfolgte ein Rekurs durch das OK. Seither kam keine Reaktion und der Ball liegt seit einem halben Jahr beim SV Service. Auf dieser Basis wurde der aus Sicht des OK fälschlicherweise fakturierte Betrag als Rückstellung in die Rechnung aufgenommen.

Der Präsident versichert, dass der nächste Grossanlass in Baden, der Aargauer 3-Tage OL 2026, aufgrund der gemachten Erfahrung sicher nicht in der Burghalde stattfinden wird.

Der Präsident liest eine Rückmeldung von Tom Bühler zum 1. Nationalen vor, welche sehr schön aufzeigt, wie das Engagement des Clubs schweizweit geschätzt wird.

b. Laufplanung 2026 ff.

Der Kartenchef Lukas Krayer informiert über die längerfristige Laufplanung.

2026 wird der Aargauer 3-Tage OL in Baden/Tüfels-Chäller/Baldegg-Horn durchgeführt. Darin integriert sind auch der Badener und Zurzacher OL. Flavia Näf übernimmt die Laufleitung.

Zudem wird der Club 2026 wieder das Check-In Modul an der SOW in Morgins verantworten, geleitet durch Jonas Hurter und Patrick Zehnder.

2027 findet der Badener OL voraussichtlich auf der Karte Baldegg-Horn auf der Seite Birmenstorf/Gebenstorf statt.

Der Vorstand hat entschieden, dass sich Cordoba OLC für die LOM 2027 bewerben wird, diese würde dann gleichzeitig als Zurzacher OL stattfinden. Als Laufgelände ist der Siggenberg vorgesehen.

c. Jukola / Venla Staffel 2025

Martin Oppliger informiert über die geplante Reise nach Finnland im Juni 2025 in Mikkel. Er organisiert eine Unterkunft an einem See. Martin bittet um Anmeldung bis Ende November 24.

d. Tag der offenen Tür Kartenaufnahme

Leonhard Suter lädt zu einem Ausbildungsangebot ein: Einem Tag der offenen Tür für Kartenaufnahme, am Samstag, 17. Mai 2025. Es handelt sich um einen



eintägigen Kurs (1 Stunde Theorie, 1.5 Stunden im Gelände und 0.5 Stunden Diskussion). Details dazu werden in der nächsten Welle publiziert.

e. Digitalisierung alte Ausgaben Cordoba Welle

Thomas Schneider informiert über das Vorhaben, die alten Cordoba Wellen (bis 2013) zu digitalisieren und bittet Personen, welche sich die Tätigkeit (einscannen und abspeichern) vorstellen könnten, sich bei ihm zu melden.

f. Breitensport

Therese Achermann informiert über die Aktivitäten im Bereich Breitensport. Personen, welche die J+S Ausbildung machen möchten, sollen sich bitte melden. Auch Personen, mit oder ohne J+S-Ausbildung, welche bei der Organisation diverser Breitensport-Anlässen mithelfen möchten. Danke.

11. Umfrage, Abschluss

Oskar bringt Idee ein, dass man zusammen mit einem Pontonier Verein ein Clubhaus einrichten könnte. Er ist der Meinung, dass ein Clubhaus eine gute Basis für den Zusammenhalt eines Vereins geben würde. Der Vorstand wird die Idee als Schwerpunktthema in einer der nächsten Sitzungen traktandieren. Thomas stellt fest, dass es in der Schweiz – im Gegensatz zu den nordischen Ländern - nicht vorgesehen ist, dass Vereine eine Hütte im Wald betreiben. Zudem erwähnt er, dass man sich bewusst sein müsse, dass so ein Vorhaben sowohl finanziell als auch personell ein grosser Aufwand mit sich bringen würde. Spätestens an der nächsten GV soll über den Stand des Projektes wieder berichtet werden. Martin Oppliger meldet sich auch zum Thema zu Wort, indem er erwähnt, dass er in absehbarer Zeit den Posten als Materialwart abgeben wird und damit auch seine Scheune für die Aufbewahrung des Materials nicht mehr zur Verfügung stehen würde. Er macht einen Aufruf, man soll sich melden, wenn man diese Aufgabe übernommen werden möchte.

Martin Oppliger informiert über die Aktivität der Cordoba-Welle. Er wäre sehr froh, wenn jemand den redaktionellen Teil übernehmen würde, welche bisher durch die neu gewählte Präsidentin übernommen wurde. Interessierte sollen sich bitte bei Martin melden.

Roli Hunziker informiert über den heute stattgefunden Event 'Urban Navigator'. Der Anmeldebestand war sehr überschaubar. Er erwähnt, dass in zwei Wochen in Mellingen der nächste Anlass in dieser Reihe stattfinden wird und man sich über Teilnehmende (insbesondere auch OL-fremde) freuen wird. Er dankt dem jungen Team für die Organisation.

Pia Schaffner informiert über das Swiss OL Magazin, dessen Redaktion sie übernommen hat. Sie hebt hervor, dass Inserenten gesucht werden, und motiviert die Mitglieder, das Heft zu abonnieren.

Peter Dauwalder dankt als Präsident der Stiftung OL Schweiz, dass Cordoba OLC auch weiterhin den Gönnerbeitrag bezahlt.

Der statutarische Teil der Versammlung wird um 18.30 Uhr abgeschlossen.

Protokoll 16.11.2024 Caroline Mennet

Vielen Dank

für euren langjährigen Einsatz!



Véro Renaud
12 Jahre technische Leitung



Thomas Schneider
8 Jahre Präsident



Caroline Mennet
6 Jahre Sekretariat

Willkommen

im Vorstand!



Flavia Näf, Sekretariat

Jari Suter, Tech. Leitung

Ruth Humbel, Präsidentin