

# OLVZ News - September 2023



**Orientierungslauf-Verband Zürich**

## **OLVZ News**

Auflage 350 Exemplare

## **Redaktion**

redaktion@olvz.ch

## **Redaktionelle Mitarbeiter**

Hansjörg Graf

Mitglieder NWK ZH/SH+

## **Layout/Gestaltung**

Urs Utzinger

## **Versand, Adressänderungen**

Kathrin Hindermann

Sunnentalstrasse 8b

8633 Wolfhausen

Telefon 055 243 46 47

kathrin.hindermann@gmx.ch

## **Verlag**

Orientierungslauf-Verband Zürich

PC 80-9111-1

## **Präsident OLVZ**

Hansjörg Graf

praesident@olvz.ch

## **NachwuchstrainerInnen**

Ariane Bättig

Lukas Meier

## **JOM**

Priska Curiger

## **OLVZ online**

www.olvz.ch, info@olvz.ch

## **Druck**

Graf Hansjörg

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Titelbild:**

Henriette Radzikowski

Editorial	3
Danke für Spende	4
Planungskazu 2023	5
Schlussranglisten 2022	6
Trainingslager Frühling	14

Mit dem Höhepunkt der OL Weltmeisterschaften und der SOW in Flims konnten wir viele interessante OL-Höhepunkte erleben. Die WM mit den tollen Schweizer Resultaten waren wirklich ein Leckerbissen.

Für uns auch sehr interessant und absolut ein Höhepunkt waren die JWOC in diesem Jahr. Henriette Radzikowski konnte bereits in ihrer ersten Teilnahme einen Weltmeistertitel über die Mitteldistanz und eine Silbermedaille über die Langdistanz feiern. Aber auch Pascal Schärer (Bronze/Langdistanz) und Benjamin Wey (Silber in der Staffel) konnten das Treppchen ersteigen. Herzlich Gratulation diesen jungen AthletInnen.

Nun folgen in diesem Herbst noch einige Leckerbissen in der Nationalen OL-Saison. Aber auch die JOM ist noch nicht ganz abgeschlossen. Der Lauf in Uster und der Schlusslauf in Zürich (Adlisberg) zählen als letzte Wertungsläufe für die JOM Punkteliste 2023.

Der Vorstand des OLVZ konnte nach den Austritten von Alexandra Altorfer (Aktuarin) und Thomas Bosshard (Kassier) mit Regina Senften und Hanspeter Attinger wieder vollumfänglich besetzt werden.

Leider haben wir letztes Jahr kein Bulletin versandt und mussten aus diesem Grunde auf eure finanzielle Unterstützung verzichten. In diesem Bulletin liegt nun wieder ein Einzahlungsschein bei. Es würde uns freuen, wenn ihr unser Nachwuchskader wieder mit einem Beitrag unterstützen würdet. Zum Voraus bereits herzlichen Dank.

*Hansjörg Graf, Präsident OLVZ*



Ein grosses Dankeschön all unseren  
Gönnern für den Beitrag 2021, für Ihre  
grosszügige finanzielle Unterstützung  
sagen die  
Nachwuchsathletinnen und Athleten,  
Trainer sowie der Vorstand

Der Einzahlungsschein noch für das Jahr 2023 liegt bei



## Planungskazu 2023



Di einte pünktlich, die andere eher weniger hämmer eus am Samstagmorge uf de Bahn für de Conconi troffe. Drufabe hämmer eus uf de Weg id Turnhalle gmacht, wo mir de Chrafttest händ dörfe/müesse mache. Und au wänn dMuskle scho einiges hinter sich gha händ, häts natürlich no es ordentlichs Völktturnier gä.

Zum Glück häts nach all dere Ahstrengig im Lagerhuus en sehr exklusive Zvieri und Znacht geh. S tolle Abigprogramm hend d 05er organisiert. Warm azoge und hoch motiviert simmer loszoge zum no im dunkle Spiili spille. De Priis fürd Siegerteams: Chueche! De Dessert für alli Andere: au Chueche. De Abig isch dänn zwar chli länger gange, als erwartet, aber schlussendlich hemmers dänn doch no alli is Bett gschafft :)

Am Sunntig hät s usgloste Chuchiteam chli früener müse ufstah, dass de Zmorge für alli pünktlich am 8i parat gstande isch. Demit mir vorem Longjog nochli händ chöne verdaue, hämmer en kurze Input zum Mentalprogramm gha. Aschlüssend simmer meh oder weniger warm ipackt use in Nebel und hend es Teamfoti gmacht, bevor mer in Grüppli de Longjog grennt sind. Au die grosszügig Verpflegig oder Stärchig unterwegs hät nöd gfehlt. Leider hets nur e beschränkti Azahl Duschene im Pfadihuus gha und drum hämmer eus mitere warme und sehr feine Suppe därfe begnuege. Nach dem wärmende Zmittag hämmer es paar Kaderregle für die nächst Saison zämegstellt, s Huus putzt und eus verabschiedet und uf de Heimweg gmacht.

*Ladina, Minna, Seline*

# JOM 2022

Jugend OL-Meisterschaft Region ZH/SH+

# D10

Stand 30.10.2022

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1   <b>Sofie Talbot</b>		50	50	50	50	P.fehl.	45	50		50	60
2   <b>Coralie Rütli</b>	42	45	45	40	42	42	Po.fal.	45	50	42	55
3   <b>Leana Zwiker</b>	50	38	36	45	38	P.fehl.	42	45	45	45	52
4   <b>Valerie Rütli</b>	45	36	38	42	40	45	40	42	38	40	50
5   <b>Minna Zwiker</b>		42	40		36	40	38				45
6   <b>Josephine Hückstädt</b>					Po.f.	50	35	34	35	38	46
7   <b>Jiti Beaton</b>					45	P.fehl.	50	40	42	48	48
8   <b>Mirjam Hohenstein</b>			35		32	38		35	31	36	43
9   <b>Salome Bachmann</b>					35	P.fehl.	34	38	40	44	44
10   <b>Mira Heibling</b>				38	33		36	36	34		
11   <b>Ida Zarth</b>			34	36					36	35	
12   <b>Linnéa Werdler</b>		40	42		34						42
13   <b>Selma Roth</b>									33		
14   <b>Sophie Leo</b>									32		

# JOM 2022

Jugend OL-Meisterschaft Region ZH/SH+

# D12

Stand 30.10.2022

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1   <b>Elin Gürtler</b>	32		45	36	50	50	42	35	40	40	60
2   <b>Elin Lefèvre</b>	31	45	38	50	45	36	35	50	38	45	50
3   <b>Leana Heiner</b>	50	40	40	45	42	45	38	40	42	38	55
4   <b>Seline Widler</b>	42	42	50	38	40		40		50	42	52
5   <b>Natalie Rütli</b>	34	50	31	42	38	42	50	42	45	34	46
6   <b>Joelle Hinder</b>	33	35	42				33	38	31	50	48
7   <b>Céline Emery</b>	45					38	45	36	35	39	39
8   <b>Nayeli Rahm</b>	11	34	35	35	36	36	32	32	36	36	44
9   <b>Nadine Rudolf</b>	11	33	36	36	32	34	31	34	34	31	45
10   <b>Sophie Aeberhardt</b>	11	36	32	40	33	32	34	34	30	32	43
11   <b>Salome Paula Naef</b>	11	36	32	40	33	31	30	31	33	35	42
12   <b>Madlaina Sutter</b>	10	32	34	34	31	33					
13   <b>Eva Castenetto</b>	10	32	33	34	31	33	32	33		30	38
14   <b>Ruth Lerjen</b>	11	38	30								
15   <b>Kira Maurer</b>	11				34	40		45	32	33	41
16   <b>Alina Tiemann</b>	11				35	P.fehl.					40
17   <b>Malin Senn</b>	11				35		31				
18   <b>Lucienne Knapp</b>	11						29				
19   <b>Frédérique de Loë</b>	10					30					
20   <b>Mariola Horrach</b>	10					30					
21   <b>Anouk de Loë</b>	10										
22   <b>Livia Furrer</b>	10						28				
23   <b>Lisa Schuster</b>	11						27				
24   <b>Lisa Nayla Spichiger</b>	11										P.fehl.

## JOM 2022

Jugend OL-Meisterschaft Region ZH/SH+

## D14

Stand 30.10.2022

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1 Mira Werder	08	Aeugst am Albis	OLG Säuliamt	300	42	50	50	50	50	50	50	50
2 Aline Geiges	08	Männedorf	OLG Stäfa	295	45	45	38	45	38	45	50	60
3 Bigna Hotz	09	Einsiedeln	OL Zimmerberg	279	38	36	42	50	42	45	45	55
4 Fiona Gasser	08	Esslingen	O-Motion	266	40	38	40	40	42	42	38	52
5 Seraina Baer	09	Küsnacht ZH	O-Motion	265	45	42	42	45	42	40	40	46
6 Alexandra Köhle	08	Stäfa	OLG Stäfa	243	40	36	36	40	40	38	38	45
7 Marlen Wälti	09	Winterthur	OLC Winterthur	240	36	40	38	34	35	36	40	50
8 Maira Müller	08	Rüti ZH	OLG Stäfa	234	38	33	34	36	34	35	42	48
9 Liah Senn	09	Bubikon	OLG Stäfa	218	31	29	29	35	36	33	34	44
10 Lynn Stucki	09	Teufen ZH	OLC Winterthur	210	30	35	35	31	31	Po.fal.	33	40
11 Julia Rudolf	08	Jona	OLG Stäfa	209	35	31		33	33	32	33	43
12 Muriel Hauck	08	Uetikon	OLG Stäfa	201	32	34	31	32	38	29	34	39
13 Noemi Koller	09	Schwerzenbach	OLC Kapreolo	194	26	30	32	28	30	30	31	31
14 Naja Krauer	08	Hausen am Albis	OLG Säuliamt	193	Po.fal.	32	25	21	30	32	29	42
15 Jonna Mohn	09	Winterthur	OLC Kapreolo	191	29	27	30	24	31	31	27	32
16 Estere Rassevska	08	Zürich	OLC Winterberg	181	27	33	P.fehl.	28	29	29	34	aufgeg.
17 Nora Tschopp	09	Uhwiesen	OLG Dachsen	161	34	Po.fal.	31	25	25	P.fehl.	36	37
18 Lorena Beretta	09	Weisslingen	OLG Weisslingen	156	28	29	29	33	29		35	38
19 Magdalena Lerjen	08	Zürich	vereinslos	155		25	34	34	23			
20 Aurelia Grob	08	Hombrechtikon	OLG Stäfa	148	33	26	26	23	34		32	
21 Ricarda Hauri	09	Männedorf	O-Motion	108	24	24	24	25	25	35		
22 Seraphine Maag	08	Illnau	OLG Weisslingen	86			30	30	26		30	
23 Sina Altorfer	08	Bertschikon (Gossau)	OLG Pfäffikon	85			27	22				36
24 Martha Haschenburger	08	Zürich	OLC Winterberg	84	23	28		35			33	
25 Soane Mauron	08	Schönenberg ZH	OL Zimmerberg	69				35			34	
26 Lisa Kramer	09	Hitzingen	OLG Schaffhausen	60				Po.fal.			31	29
27 Andrea Bänziger	08	Winterthur	OLC Winterthur	55	25					30		
28 Emma Blickenstorfer	09	Stäfa	O-Motion	32			32					
28 Una Frei	08	Winterthur	OLC Winterthur	32							32	
30 Anna Engler	08	Hitzingen	OLG Schaffhausen	28							28	
30 Chiara Blickenstorfer	09	Stäfa	O-Motion	28			28					
32 Rahel Hüppi	08	Hochfelden	OLC Rafzerfeld	26								
33 Fabienne Bolleter	09	Thalwil	OLC Winterberg	24				24				
34 Annika Meier	09	Hinwil	OLG Pfäffikon	22	22							
35 Eva Wiss	09	Brüttisellen	OLC Kapreolo	0								
35 Sofia Horrach	08	Feuerthalen	OLG Dachsen	0						P.fehl.		



# JOM 2022

Jugend OL-Meisterschaft Region ZH/SH+

# D16

Stand 30.10.2022

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1   <b>Ladina Gasser</b>	06	Esslingen	O-Motion	300	50	50	50	50	50	45	45
2   Henriette Radzikowski	06	Erlenbach	O-Motion	290	45	45	45	45	45	45	60
3   Coralie Waldner	07	Pfäffikon	OLG Pfäffikon	276	45	42	42	42	42	42	55
4   Verena Köhle	07	Stäfa	O-Motion	274	P.fehl.	Po.fal.	45	45	40	40	52
5   Corina Pünter	06	Hombrechtikon	OLG Stäfa	250	40	34	34	34	34	38	48
6   Sanjana Klieber	06	Hausen am Albis	OL Zimmerberg	249	34	36	36	36	36	36	50
7   Ladina Baur	06	Zürich	OLG Kapreolo	228	35	35	35	35	35	35	45
8   Malu Schweizer	07	Wolffhausen	OLG Stäfa	218	36	33	32	32	34	33	46
9   Tanja Peter	07	Männedorf	OLG Stäfa	183	38	35	38	38	38	34	50
10   Minna Senn	06	Stäfa	O-Motion	170	42	40	Po.fal.	38	40	38	38
11   Elena Maurer	07	Andelfingen	OLG Weisikon	150				34	34		
12   Rachel Cotting	07	Stäfa	OLG Stäfa	71				35	36		
13   Sara Kahlert	07	Höri	OLK Rafzerfeld	65						33	
14   Nina Schneebeli	07	Lufingen	OLK Rafzerfeld	33	33						
15   Annina Gysel	07	Dielsdorf	OLC Kapreolo	32	32						
16   Deva Mühlemann	06	Winterthur	vereinstlos	31						31	
17   Beatrice Kaukenaitė	07	Bülach	OLK Rafzerfeld	0							
17   Lia Keller	06	Ultikon Waldegg	OLG Säuliamt	0					P.fehl.		

# JOM 2022

Jugend OL-Meisterschaft Region ZH/SH+

# D18

Stand 30.10.2022

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1   <b>Seline Sannwald</b>	05	Bubikon	OLG Stäfa	250	45	45	50	50	50	45	55
2   Manon Fäh Sokoloff	05	Dietlikon	OLC Kapreolo	237	Po.fal.	42	42	45	45	45	52
3   Viviane Seiz	05	Riedikon	O-Motion	226	42	50	40	42	42	42	50
4   Anna Rettich	04	Horgen	OL Zimmerberg	218	36	45	40	42	45	42	50
5   Felicit Rastcevska	05	Zürich	OL Zimmerberg	209	38	40	38	42	42	42	48
6   Nora Maurer	04	Opfikon	OLC Kapreolo	199	35	40	36	40	40	40	50
7   Anna Gasser	04	Esslingen	O-Motion	150	50	50	50			50	45
8   Sina Hugelshofer	05	Wällisellen	OLC Kapreolo	125				42	42	38	45
9   Paulina Radzikowski	4	Erlenbach	O-Motion	85	40	45	45				60
10   Darina Schweizer	05	Wolffhausen	OLG Stäfa	78			38		40		
11   Ladina Gasser	06	Esslingen	O-Motion	60							
12   Minna Senn	06	Stäfa	O-Motion	50					50		
13   Julia Bretscher	04	Illnau	OLC Kapreolo	46	Po.fal.						46



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 Joshua Hückstädt	12 Horgen	45	40	50	50	50	45	38	50	50	60
2 Silas Kehrl	12 Basadingen	50	50	45	42	45	50	42	42	34	52
3 Cyrill Kuhn	12 Grüt (Gossau ZH)	285	45	42	45	40	42	50	45	45	55
4 Curdin Hotz	12 Einsiedeln	248	42	30	35	33		40	40	42	44
5 Hélio Bollmann	12 Pfäffikon ZH	246	P.fehl.	40	34	31	Po.fal.	45	36	36	45
6 Jon Gürtler	12 Winterthur	240		38		33	40	34	33	40	46
7 Jonas Heiner	14 Uster	237			42	38	38	36	34	35	48
8 Noel Mohn	12 Dietlikon	232		36	34	35	Po.fal.	32	38	38	42
9 Thierry Schulthess	12 Illnau	218	38	34	40		34			33	39
10 Valentin Kühne	13 Thalwil	208	35	35	35			35		30	43
11 Matthias Tobler	12 Zürich	208	35	33	36	29	29			32	41
12 Nils Bachmann	12 Horgen	203	33	33	32	34	32	30		32	40
13 Tim Tschopp	12 Uhwiesen	201	36	29	32	36	36				
14 Jonas Schulthess	13 Volketswil	197		32	31	31	31	31	30	aufgeg.	34
15 Florian Hinder	13 Winterthur	196	31	31	33	30	33		35	27	
16 Henry Aeberhardt	13 Hombrechtikon	188				27	35	33	26	29	38
17 Elias Hohenstein	12 Horgen	181	28	28	30	28	29	29	29	28	32
18 Florin Praz	12 Zürich	148			36				31	31	50
19 Juri Reinert	12 Winterthur	96	34			32	30				P.fehl.
20 Loic Schlegel	13 Zürich	92	32				27				33
21 Lars Kehrl	14 Basadingen	63							28		35
22 Leon Scheck	12 Bubikon	57							27		30
23 Aurélien Rzepka	14 Horgen	37							P.fehl.		37
24 Jorin Schaffner	12 Gutenswil	36									36
25 Matteo Prestera	12 Zürich	31									31
26 Tim Güt knecht	13 Meilen	31					31				
27 Jonathan Hari	12 Zürich	28			28						
27 Ron Scheck	12 Bubikon	28					28				
29 Julian Smith	13 Dielsdorf	26									26
30 Gian Häne	13 Benken SG	25							25		

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
1	Illian Flühmann	10	Hinwil	OLG Pfäffikon	305	50	50	45	42	45	45	50	60
2	Luc Frei	10	Stein am Rhein	OLG Dachsen	300	45	50	50	50	50	50	45	50
3	Maurice Schulthess	10	Illnau	OLG Kapreolo	264	40	40	40	34	34	42	31	36
4	Dominic Graf	10	Freienstein	OLG Rafzerfeld	250	40	38	33	40	32	p.fehl.	42	38
5	Rémi Geiges	11	Männedorf	OLG Stäfa	247	42	42	42	36	32	36	40	42
6	Dimitri Küenzi	11	Kilchberg	OL Zimmerberg	240	34	36	23	29	30	33	40	42
7	Bence Cormier	10	Dübendorf	OLG Kapreolo	231	40	33	35	33	36	40	38	43
8	Marc Salvisberg	10	Wallisellen	OLG Kapreolo	229	po.fal.	36	35	35	36	38	38	43
9	Nils Heilmeier	10	Theilingen	OLG Winterthur	228	32	34	45	45	29	36	35	33
10	Cédric Grob	10	Hombrechtikon	OLG Stäfa	224	36	34	31	27	40	36	45	45
11	Linus Roth	10	Winterthur	OLG Stäfa	224	35	38	38	32	33	35	33	33
12	Simon Kleih	10	Freienstein	OLK Rafzerfeld	209	35	31	29	22	36	34	30	30
13	Jakob Wälti	11	Winterthur	OLG Winterthur	203	33	29	29	22	36	34	25	21
14	Silias Meister	11	Turbenthal	OLG Weisslingen	192	33	30	30	30	20	22	33	29
15	Enrico Guidetti	10	Birmensdorf	OLG Säuliamt	189	28	30	28	25	28	31	30	28
16	Felix Priemer	10	Zürich	OLG Zürich	188	p.fehl.				31	30	35	33
17	Flurin Anhorn	11	Dietlikon	OLG Kapreolo	181					14	po.fal.	28	34
18	Jonathan Kühne	11	Thalwil	OL Zimmerberg	166	31	24	24	26	24	26	26	35
19	Frederik Meyn	10	Illnau	OLG Weisslingen	161		25	25	26	19	16	23	21
20	Lenny Dornheim	10	Bubikon	OLG Stäfa	156		27	27	23	25	25	28	27
21	Matteo Schlienger	11	Maschwenden	OLG Säuliamt	155	29	26	27	20	po.f.	25	24	31
22	Jonas Haan	10	Bubikon	OLG Stäfa	155	aufgeg.	25	20		17	24	32	24
23	Luca Scheck	10	Bubikon	OLG Stäfa	145	26	24	18	21	16	18	21	19
24	Janosch Küenzi	11	Kilchberg	OL Zimmerberg	143	po.fal.	19	19	21	23	14	20	22
25	Nico Lang	10	Bubikon	OLG Stäfa	141	24	22	21	20	22	21	22	18
26	Nils Winteler	10	Stäfa	OLG Stäfa	141	p.fehl.	32	28	28	26	23	p.fehl.	32
27	Max Hagedorn	10	Zürich	OL Zimmerberg	138		23	aufgeg.	38	38	27		35
28	Andrin Krauer	11	Uerikon	O-Motion	129	25	23	aufgeg.	p.fehl.	21	28		p.fehl.
29	Kimo Meier	10	Effretikon	OLG Weisslingen	123				18		26	31	28
30	Marlon O Hara	11	Bubikon	OLG Stäfa	122		21		18	15	25	17	26
31	Nicolas Veit	11	Stäfa	O-motion	86	30	27				29		
32	Linus Dohner	10	Uster	OLG Pfäffikon	69	27		26		16			
33	Tobias Berchtold	10	Pfaffhausen	vereinslos	60					13	20		
34	Fynn Zwickler	11	Bäretswil	OLG Pfäffikon	57		28						po.f.
35	Nico Zürcher	11	Bubikon	OLG Stäfa	57		p.fehl.				26	31	
36	Fabio Meneguzzi	10	Wangen b. Dübendorf	OLG Kapreolo	54							29	25
37	Emanuel Schmuckli	10	Meilen	OLG Stäfa	51			24		27			
38	Oliver Ludwig	11	Rapperswil-Jona	OLG Stäfa	49					12	17		20
39	Oliver Huisman	10	Zürich	vereinslos	43					po.f.	19	24	
40	Amaury Batacchi	10	Zürich	vereinslos	32						13	19	
41	Raul Egli	11	Bubikon	OLG Stäfa	23							23	
42	Levin Geisen	11	Pfäffikon ZH	OLG Pfäffikon	22		22						
43	Benediktas Kaukenas	10	Bülach	OLK Rafzerfeld	19			19					
44	Lukas Hari	0	Zürich	vereinslos	18					18			
45	Nevin Bühler	10	Langnau am Albis	OL Zimmerberg	11					11			
46	Cédric Kammer	11	Wald ZH	OLG Wald	10					10			
47	Laurin Fritschi	11	Zürich	OLG Weisikon	0						p.fehl.	aufgeg.	
47	Simon Pfund	11	Uster	OLG Pfäffikon	0	po.fal.							

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 Benjamin Klieber	300	40	50	42	42	45	42	40	50	50	60
2 Manuel Gasser	300	42	42	50	50	50	45	50	45	45	50
3 Loïc Fähr Sokoloff	285	45	45	45	40	38	50	42	36	40	55
4 Yannick Widler	273	50	38	40	38	42	Po.fal.	45	42	42	52
5 Jorin Mohn	230		36	35	29	35	34	38	40		46
6 Florian Frank	227	32	35	38	36	38	Po.fal.	33		36	44
7 Laurin Kühn	224	38	33		40	32		33	33	35	45
8 Leandro Obrist	223	Po.fal.				34	40	36	38		41
9 Valerio Obrist	221	31	32			36	36	35	34		48
10 Jorin Weis	211	34	28	34	35	33	35	32	32	34	39
11 Janis Tiemann	208	36	26	36	32	32	30	Po.fal.	31	32	40
12 Loris Jäger	207	29	27	32	34	34	33	34	35	33	37
13 Mark Kraus	204	33	31	Po.fal.	33		33	31	30		43
14 Pierre Geiges	193		29	33	31	31	29	30	29		38
15 Nils Talbot	154	40	40	Po.fal.		40	38				
16 Nicola Schlienger	140	25	24					29	28		34
17 Lucas Juillerat	117							27	27	30	33
18 Nicolas Dinner	110		30						aufgeg.	38	42
19 Manuel Pflüger	110				28	26	30				
20 Sebastian Schmuckli	87	28			30	29					
21 Arvo Ziegler	63				27				P.fehl.		36
22 David Ehrensberger	63	35				28	Po.fal.				
23 Ludwig Bar	55					27	28				
23 Tim Ehses	55	30	25								
25 Yanik Poulton	51				26	25					
26 Laurin Schwengeler	35										35
27 Andrin Baumberger	31		aufgeg.							31	
27 Ehses Ehses	31										
29 Julian Pflüger	29					29	Po.fal.				
30 Cla Vonmoos	28							28			
31 Jean Paul Gerber	27				27						
31 Lukas Weber	27						27				
31 Sven Ehrler	27										aufgeg.
34 Yannick Bucher	26	26									
35 Luin Dörfler	0				aufgeg.						

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Lukas Gasser	06	Horgen	OL Zimmerberg	300	50	50	50	50	50	50
2	Gratian Böhi	06	Horgen	Ol Zimmerberg	290	45	50	42	38	45	45
3	Nicolas Mohr	07	Dietlikon	OLC Kapreolo	274	38	42	45	45	42	38
4	Jonas Ludwig	07	Rapperswil-Jona	OLG Stäfa	254	36	40	40	50	36	35
5	Flurin Rettich	07	Horgen	Ol Zimmerberg	252	42	45	40	38	P.fehl.	40
6	Stefan Zöly	06	Männedorf	OLG Stäfa	245	40	aufgeg.	38	35	42	40
7	Janis Kuhn	07	Grüt (Gossau ZH)	OLG Pfäffikon	244	33				40	38
8	Gian Rettich	07	Horgen	Ol Zimmerberg	240	35	38	35	42	35	34
9	Moritz Ebert	06	Dübendorf	OLC Kapreolo	226	32	36	34	42	42	36
10	Tim Frei	07	Stein am Rhein	OLG Dachsen	224	29	34	34	45	Po.fal.	33
11	Aurelius Kasper	06	Oberrieden	Ol Zimmerberg	211	27	32	33	35	34	32
12	David Krügel	06	Weisslingen	OLG Weisslingen	209	30	33	32	38	32	33
13	Laurin Schlienger	07	Maschwanden	OLG Säuliamt	161	28	31		32	30	31
14	Lavio Müller	07	Einsiedeln	OLG Galgenen	150	34	36			32	30
15	Jann Talbot	06	Männedorf	OLG Stäfa	141	Po.fal.	35		40	33	42
16	Lorenz Fritschi	07	Winterthur	OLG Weiskon	128	31		31	36	30	
17	Simon Ehrensberger	06	Oberweningen	OLG Weiskon	125	24			34	29	38
18	Lars Altorfer	07	Bertschikon (Gossau)	OLG Pfäffikon	124	26		29			39
19	Urs Truninger	07	Schaffhausen	OLG Schaffhausen	117		30	aufgeg.	30	28	29
20	Aaron Hiestand	07	Horgen	Ol Zimmerberg	92	Po.fal.	31			31	
21	Raul Nicoli	07	Dübendorf	OLC Kapreolo	86				30	29	
22	Aurel Gloor	06	Bertschikon (Gossau)	OLG Pfäffikon	68			36			32
23	Samuel Weber	06	Schaffhausen	OLG Schaffhausen	63				32	31	aufgeg.
24	Nils Deuber	06	Seuzach	OLC Winterthur	56	23			33		
25	Patrick Banz	07	Richterswil	vereinslos	31				31		
26	Gabriel Kähmann	07	Thayngen	OLG Schaffhausen	25	25					
27	Yann Häusler	07	Horgen	Ol Zimmerberg	22	22					



# JOM 2022

Jugend OL-Meisterschaft Region ZH/SH+

# H18

Stand 30.10.2022

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1   Nicias Bornhauser	05	Ottikon b. Kempththal	241	OLG Weisslingen	35	45	38	45	50	45	46
2   Nils Hindermann	04	Wolffhausen	234	OLG Stäfa	36	50	35	42	45	34	44
3   Robin Eichenberger	05	Winterthur	205	OLC Winterthur							
4   Simon Wolfensberger	04	Winterthur	194	OLC Winterthur	50		50	40	42	50	52
5   Laurin Maurer	04	Pfaffhausen	183	OLC Kapreolo	45		42			36	60
6   Leander Wylennmann	05	Hinwil	182	OLG Pfäffikon	42		45			40	55
7   Manuel Baur	04	Zürich	160	OLC Kapreolo	40		40			35	45
8   Vincent Paul	05	Winterberg	160	OLC Winterthur	Po.fal.	42	36			40	
9   Lucas Brogle	04	Flurlingen	133	OLG Schaffhausen				45	50	38	
10   Rico Pünter	04	Hombrechtikon	98	OLG Stäfa	P.fehl.					50	48
11   Jan Melisik	05	Zürich	88	vereinslos						38	50
12   Jan Leisinger	05	Hausen am Albis	45	OLG Säuliamt						45	
13   Andrin Frei	05	Wallisellen	40	OLC Kapreolo					40		
14   Valentin Fritschi	05	Winterthur	38	OLG Weisikon	38						
15   Jonathan Utzinger	05	Bachenbülach	34	OLK Raizerfeld	34						
16   Lawrie Viel	4	Zürich	33	OLG Zürich	33						
17   Dominic Hohl	5	Winterthur	32	OLG Weisslingen	32						
18   Andrin Habertzell	5	Winterthur	31	OLC Winterthur	31						

## Wertungsläufe

- 1 Winter Stadt OL
- 2 Säuliamtler OL
- 3 2. Nat. Pfäffiker OL

- 4 Wisliger OL
- 5 Galgener OL
- 6 Weisiker OL

- 7 Winterthurer OL
- 8 Büllacher OL
- 9 ZH Oberländer OL

- 10 11. Nat. OL Zimmerberg
- 11 JOM Schlusslauf

## Betreuerin

Priska Curiger, www.olvz.ch

<http://www.olvz.ch>

**Frühlingslager Ain****Samstag, 22.04.23**

Nach einer frühen Versammlung um 8:30 ging es mit neuen Büssli auf nach La Neuveville. Die Sprintübung führten uns durch das herzige Dörfchen. Nach einem intensiven Schlussteil haben wir unseren Lunch am Bielersee genossen. Danach ging es auch schon weiter nach Frankreich. Ein kurfiges Strässchen führte und in den Französischen Hügeln zu unserem Lagerhaus. Hier in le Poizat ging es schon an ein gemeinsames Krafttraining. Darauf wurde geduscht und eingerichtet. Um 18:15 war das Abendessen bereit und wir genossen ein feines Gratin und Salat. Bald darauf ging es weiter mit einem Lagerimput der Trainer. Danach gab es Dessert, wir wurden mit Erdbeeren mit Sahne und Schokoladenkuchen verwöhnt. Müde vom langen Reisetag gingen wir schon bald ins Bett und freuten uns auf die folgenden Tage.

*Verena Köhle*

## **Sonntag, 23.04.23**

Am Morgen wurden wir mit einem Sonnenstrahl geweckt, was zuerst einmal für Überraschung sorgte, da niemand mit Sonne gerechnet hat. Um 8 Uhr gab es Frühstück. Nach dem Frühstück mussten die einen in die Küche und den Abwasch tätigen. Die anderen konnten sich auf das Training vorbereiten. Die Fahrt dauerte nicht lange, jedoch war es eine etwas kleine und kurvige Strasse, auf der man nur langsam vorankam. Beim Parkplatz angekommen ging es zu Fuss weiter. Die Wanderung zum Start der Trainings dauerte etwa 45 Minuten. Kaum angekommen ging es dann auch schon los mit dem Welcome-O.

Dieser OL war dazu gedacht, das Gelände kennen zu lernen. Die einen sind mit dem Gelände schon gut klargekommen, andere hatten noch etwas Probleme. Das Gelände war technisch sehr anspruchsvoll und auch etwas ruppig. Als alle wieder heil aus dem Wald gekommen sind, lunchten wir gemeinsam. Es gab feinen Pasta-Salat, der von der Küche vorbereitet wurde. Schon kurze Zeit später ging es dann auch schon weiter mit dem nächsten Training. In diesem Training konnte man die verschiedenen O-Techniken in diesem Gelände trainieren. Es gab vier Schlaufen, die man absolvieren konnte. Es haben nicht alle Personen alle Schlaufen absolviert. Als alle wieder im Ziel waren mussten wir den Weg zu den Büsli wieder zurücklegen.

Auf dem Rückweg fing es an zu Regnen. Nach der Fahrt zurück zum Lagerhaus ging es ab unter die Dusche. Nach dem Dehnen gab es dann auch schon Abendessen. Es gab gefülltes Poulet mit Reis oder Nudeln. Zum Abschluss des Tages hat eine Gruppe, die sich mit dem ILZ befasst hat, ihr Mentalthema kurz präsentiert.

*Tobias Schulthess*

## **Montag, 24.04.23**

Mit einem ausgewogenen und energiereichen Zmorge konnten wir in den Tag starten. Das vierköpfige Küchenteam sorgte sich mit sehr viel Hingabe um uns.

Diesen Montag stand ein Middle Trainingswettkampf und ein Multitech Training auf dem Plan und nach 9 Uhr fuhren wir in Richtung des ersten Trainings ab.

Der «Forêt des Amortais» ist ein tendenziell flacher Hang fein coupierten Teilgebieten. Die Belaufbarkeit ist abwechselnd zwischen sehr ruppig bis gut belaufar. Die Sicht ist im Allgemeinen gut bis sehr gut. Ein Wald wie gemacht für einen Testwettkampf.

Das physisch und kartentechnisch anspruchsvolle Gelände liess auch die schnellsten nicht ganz ohne Fehler ins Ziel laufen.

Noch vor dem Lunch fuhren wir weiter an den «Chèvre». Am und um den grossen Hügel, an welchem im Winter auch Ski gefahren wird, sind steile stark drehende und windende Hänge, feincoupierte flachere Abschnitte und ein sehr schnell beaufbarerer coupiertes Sektor.

Der Start des Mulitechtraining war überhöht. Genauer 125 Meter höher als der Parkplatz. Verspätete Starts waren vorprogrammiert.

Das lange Training nahm im schnell belaufbaren Sektor ein Ende und liess für einige, die ein weiteres Mal im gleichen Gelände ein Trainingslager hatten, Erinnerungen von einer Staffel hervorrufen.

Noch am Abend wurden die Trainings ausgewertet, die Routen im Middle verglichen und über den Schlussteil des Nachmittags geschwärmt.

Wie jeden Tag wurden wir durchgefüttert, bis uns fast die Bäuche platzten. Auch das Dessert liess keine müden Gesichter unberührt. Bald schon stand der nächste Tag mit einem Long und einem Nacht OL an; es wurden Zähne geputzt und die letzten OL-Schuhe vor die Türe gestellt.

*Rico Pünter*

### **Dienstag, 25.04.23**

Am Morgen gingen wir zum ersten Mal auf die andere Seite des grossen Hauptthales für eine Langdistanz. Als wir ankamen sah zunächst alles noch perfekt für eine epische Langdistanz aus. Doch genau als die ersten begannen zu starten, fing es auch an zu regnen und sogar hageln, was die gesamte Motivation um in den Wald zu gehen etwas senkte. Das Training wurde dann auch nach dem Lauf sehr unterschiedlich positiv angesehen. Die einen fanden es noch so epischer, um in diesem Sturm eine volle Langdistanz durchzuziehen, während andere so durchfrohren waren, dass sie nicht das ganze Training liefen und stattdessen lieber in der Wärme der Büsslis sich aufwärmten. Wie auch immer gab es nach dieser Langdistanz dafür einen gemütlicheren Nachmittag im Lagerhaus. Zwischendurch halfen wir Ladina noch bei Ihrer Maturaarbeit, indem wir uns einen Versuch zum Merkvermögen von Orientierungsläufern auslieferten, was uns an unsere Grenzen des Gehirns brachte.



Das Wetter klarte zum Glück auch wieder auf, so dass alles gerichtet war für einen Nacht OL der epischen Art. Schon auf der Hinfahrt stimmten wir uns mit Musik und wild, schlängelnden Strassen darauf ein. Wir starteten jeweils zu zweit auf zwei verschiedene Schlaufen, so dass wir nach beiden Schlaufen sehen konnten, wer das Duell für sich entschied. Auf der Rückfahrt waren dann die Gedanken trotz einem noch so coolen Training, ziemlich schnell dem Milchreis gewidmet.

*David Baumberger*

### **Mittwoch, 26.04.23**

Am Mittwoch hatten wir unseren Ruhetag im Lager, damit wir uns alle von den bereits absolvierten Trainings erholen konnten und fit für die Restlichen waren. Der Tag startete nach einem langen Erholungsschlaf, der bis um 9.00 Uhr andauerte, mit einem ausgiebigen Brunch des Küchenteams. Wir schlugen uns die Mägen mit Speck, Eiern, Rösti und noch vielen weiteren Leckereien voll. Danach trafen wir uns im Gemeinschaftsraum und bereiteten die Testläufe vor. Lange studierten wir die Karte von Rapperswil und diskutierten über mögliche Bahnverläufe. Auch den Middle und den Long-Testlauf im Tessin nahmen wir bereits genauestens unter die Lupe.

Nach einer langen Input-Runde folgte bereits der Team-Event, welcher in Form eines Krimi-Dinners genossen wurde. Jeder und Jede bekam vor dem Lager seine Rolle mit seinen Charaktereigenschaften zugestellt. Dazu konnten sich alle noch individuell passend zu ihren Charakteren verkleiden. Durch verschiedenste Persönlichkeiten, welche diese zum Teil äusserst gut zum Ausdruck brachten, entstanden sehr spannende Diskussionen, die teilweise sehr lange anhielten. Dies lag jedoch auch daran, dass in den Geschichten die Täter meist äusserst komplizierte Wege suchten, ihr Opfer zu töten, was das ganze jedoch nur noch lustiger machte.

Als alle Gruppen ihre Täter entlarvten war der Rest des Tages frei. Viele trafen sich oben beim Fussballplatz auf eine regenerative Runde Fussball, bis das Küchenteam uns wiederum mit einem feinen Znacht verwöhnte.

Nach dem Abendessen trafen wir uns zum Genderinput, um aktuelle Themen und Probleme für einmal geschlechtergetrennt zu diskutieren.

Danach gab es einen guten Dessert und wir liessen den Abend ausklingen und gingen schon bald auch schlafen, um erholt in die weiteren Trainings im französischen Jura zu starten.

*Stefan Zoelly*

### **Donnerstag, 29.04.23**

Nach dem gestrigen Ruhetag waren wir heute erholt und bereit für zwei hochstehende Kartentrainings. Am Morgen stand ein Hang-O Training auf dem Programm, was bedeutet, dass viele anspruchsvolle Posten bergauf, bergab oder parallel zum Hang angelaufen wurden. Das Wetter war wieder so schön, dass einige beim Auslaufen gar die Gelegenheit, um sich ordentlich bräunen zu lassen, nutzten und so von den vergangenen regnerischen Tagen nachholten. Um den Lunch zu verspeisen, fuhren wir mit den Büssli ins Tal hinunter und machten es uns auf dem grossen Parkplatz des Biathlonzentrums gemütlich. Es wurde gegessen, Fussball gespielt, aber auch geschlafen. Schliesslich stand am Nachmittag nochmal ein wichtiges Training auf dem Trainingsplan, und zwar standen Staffelstart auf dem Programm.

Für viele war es vor den anstehenden Testläufen das letzte OL-Training im Wald mit Wettkampf tempo. Es galt also, eine guten Flow zu finden und eine stabile Leistung zu zeigen, um ein sich ein gutes Gefühl für besagte Wettkämpfe zu holen. Einige pokerten in de Downhills aber leider zu hoch oder sie hatten zu schwache Fussgelenke, man weiss es nicht. Und so wurde es für unser aufstrebendes Talent Ben nicht nur das letzte OL-Training vor den Testläufen, sondern für eine ganze Weil. Er musste leider mit einer Fussverletzung ins Spital Genf eingeliefert werden. Gute Besserung Ben!

*Jan Leisinger*

### **Freitag, 28.04.23**

Wir sind wie immer aufgestanden und haben gut gefrühstückt. Pünktlich um 9 Uhr fuhren wir los Richtung Norden. Mit den Büsslis parkierten wir am Lac Genin und machten uns auf zum ersten Training. Auf den langen Teilstrecken suchten wir die beste Route um dann doch auf dem Strich zu laufen. Die Mittagspause genossen wir in der Sonnen gleich neben dem See. Wir verzerrten unseren Lunch und schauten Martin genüsslich beim Baden zu.

Am Nachmittag gönnten wir uns ein letztes Waldtraining, wo wir uns nochmals gezielt auf unser PUR-Konzept konzentrierten. Zuhause durften wir uns nochmals von unserem Küchenteam verwöhnen lassen. Anschliessend stand schon der Abschlussabend vor der Tür und anschliessend auch das Bett.

*Leander Wülenmann*

### **Samstag, 29.04.23**

POV Martin: Eywa. Es isch früh am Morge und ziht zum Zmorge esse. Ich muen eifach t stege abe und scho bin am buffet wo uf mich de porridge wartet. De zmorge wie immer fuz tasty gsi, muen mer nöd meh dezue sege. Han mich für Gruppe Büssli putze gmeldet, würd sege en guete Job. Zu minere Freud muen mer nöd nur t Büssli putze sonder au s Postesetzterauto. Mit dem han ich dörfe chli umecruise au wenn nöd all zu wiit. Bewertig vom Auto: Rot wie Ferrari isch ganz ahstendig nur bim Motor het mer chli Abstrich bim Bau gmacht. Sitz aber komfortabel. Als denn sganze Huus putzt worde isch hend mir nur no uf t Frau vom Huus müese warte wo chli verspötet au no verbi cho isch. Irgendwann den endlich hend mir mit de Fratellos im büssli chöne losfahre. Es isch aber nonig direkt hei gange sonder zerst no uf Nyon für es Sprinttraining.

Uf de Fahrt isch nöd so viel spannedes passiert ussert das gueti Mucke glaufe isch. Es isch den gar nöd so lang gange den sind mir au scho dete ahcho. Ich han mini Täsche zu de andere gleit und bin no uf sponti schnell in Denner gsteppt will es isch nach einere wuche irgend wo in Frankrich eifach mal ziht worde für chli Zivilisation worde. Han mir es Cola coppt. De OL het ganz bitzli müese umplant werde will no Märt gsi isch, het mich aber nöd gstört und suscht glaub au niemert. De Lauf isch schlimm ume gsi wie ich gfunde han, es het eigentlich alles kha wo mer sich vo enere guete Spintbahn erhofft. Gunne han ich zwar nöd, het aber trotzdem spass gmacht will t Stimmig wie scho im ganze Lager eifach guet gsi isch. Nach em Lunch isch es den au scho ziht worde zum de letscht Teil vo de Reis in ahgriff zneh. Die meisst ziht vo de Fahrt han ich gschlafe also gits da eigentlich nüt zverzelle ussert das es mal kei Stau vor em Gubristtunnel kha het was würrklich selte isch. Guet z Oerlike ahcho han mich mich den vo de Lüüt verabschiedet und bin uf de Zug.

*Martin Köhle*

# DEIMOS

Software-Applikationen und IT-Integrationen



Wir gratulieren dem OL NWK ZH/SH  
herzlich zum Gewinn des Jugendcups!