

Ausgabe 3/2024



Info-Blatt der OLG Hondrich



Inhalt

Impressum	3
Vorwort	4
Termine	5
aus dem Vorstand	6
Berichte	8
Mutationen	22
Resultate	23





olg hondrich

Impressum

Redaktion / Layout

Markus Seibel

Parkstrasse 20

3700 Spiez

Mail markus.seibel@bluewin.ch

Druck

Ast&Fischer AG

Seftigenstrasse 310

3084 Wabern

www.ast-fischer.com

Auflage

60 Exemplare

Redaktionsschluss 4 / 2024

15.11.2024



Vorwort

Da ich im Moment mehr musikalisch unterwegs bin, ist der OL leider etwas in den Hintergrund getreten. Trotzdem ist für mich der OL immer noch eine der besten Sportarten:

Faszinierend finde ich die Kombination von Sport, Natur und Karten Lesen. Von Anfänger bis Profi hat alles Platz und alle Generationen sind vertreten.

Egal welches Hobby wir ausüben, sei es im Sport, in der Musik oder sonst etwas, ist der Weg immer ähnlich. Es geht darum, die Balance im Trainings- / Übungsalltag zu finden. Wir möchten gerne weiterkommen, uns verbessern. Dabei gibt es immer wieder Durststrecken und Rückschläge, aber auch Freude, wenn wir etwas erreicht haben. Etwas vom Wichtigsten für mich ist immer noch: Freude und Begeisterung zu behalten.

In diesem Sinne wünsche ich euch viel Freude im Trainingsalltag, wunderschöne Läufe und weiterhin viel Herzblut für den OL.

Das nächste Vorwort wünsche ich mir von Helene Trösch

Ute Mosimann



Termine

Datum	Was	Besonderes
14.09.2024	Abendlauf Lattigen	KM Tag
12.10.2024	Hondricher Nacht OL	Seeholzwald
13.10.2024	51. Hondricher OL	Seeholzwald
24.10.2024	11. Hondricher Schüler OL	Steini-Ägelsee
09.11.2024	Klubmeisterschaft Bowling	
11.01.2025	Hallentraining	Seematte, Spiez
18.01.2025	Hallentraining	Seematte, Spiez
25.01.2025	Hallentraining	Seematte, Spiez
01.02.2025	Hallentraining	Seematte, Spiez
08.02.2025	Hallentraining	Seematte, Spiez
01.03.2025	HV OLG Hondrich	Forsthütte Seeholzwald
23 - 24.08.2025	Klubreise 2025	Weekend Romand
19.10.2025	52. Hondricher OL	Ballenberg



aus dem Vorstand...

Sitzung vom 13.08.2024

Aktivitäten

- Übergabe sCOOL und Schüler OL an Eveline ist erfolgt
- Rückblick Klubreise Belgien: 23 TeilnehmerInnen
- Postennetze Rugen und Seeholzwald
- Klubreise 2025: Weekend Romand, 23/24.08.2025, Unterkunft gebucht

Wettkämpfe

- Hondricher OL-Wochenende: Gaby Jüni macht Laufleitung
- Schüler OL: Karte Steini-Ägelsee, Markus S. macht Laufleitung
- Hondricher OL 2025: findet am 19.10. im Ballenberg statt

Nachwuchs

- Frühlingslager 2025 in Gais geplant



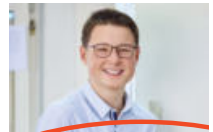
olg hondrich



Der Kompass
zeigt die Richtung



Wir sind gerne für Sieda!



Thunstrasse 8 • 3700 Spiez
033 654 86 20 • optikbouvier.ch





Klubreise Belgien

Tag 1:

Wir trafen uns früh am Morgen beim Bahnhof in Spiez, dann stiegen wir ein in den Zug richtung Basel. In Thun kamen noch einige dazu, die nicht in Spiez eingestiegen sind. Auf der Fahrt haben wir viel Geschwätzt und Spiele gespielt. In Basel sind wir dann in einen Zug nach Strassbourg umgestiegen. In diesem Zug gab es richtig bequeme Sitze, man hat sich gefühlt wie im Kino. Wir haben auch schon das erste Mal etwas gegessen. In Strassbourg ging es dann weiter nach Le Metz. Während der Fahrt wurde die Stimmung immer ausgelassener und es wurde viel gelacht. In Le Metz suchten einige Kaffee andere das WC. Als wir uns dann alle wieder gefunden hatten, ging es los zu unseren gemieteten Autos. Zuerst mussten wir aber noch warten bis die Erwachsenen die Autoschlüssel geholt hatten. Dann machten wir Gruppen und suchten unsere Autos. Einige Autos hatten Probleme beim Navi, besonders bei unserem Auto war das Navi sehr hartnäckig und wollte sich uns nicht zeigen. Als wir es dann schliesslich gefunden hatten, wollte es nicht über die Autobahn fahren. Nach einigen Hürden kamen schliesslich alle, viele Ausgeschlafen und fit, in Belgien beim Hotel an. Im Hotel bezogen wir unsere Zimmer und machten uns für den OL parat, einige erforschten noch das Fernsehprogramm andere gingen lieber einkaufen. Als dann alle, das Mädchenzimmer mit Verspätung, am Treffpunkt ankamen, bekamen wir (nur Kinder) ein Eis. Dann ging es los zum Wettkampfbereich. (Fast) Alle Autos haben sich auf dem Weg verfahren, da die Trainings für den Drei-Tage-OL noch ausgeschildert waren und alle dachten es ginge zum OL. Dann kamen endlich alle an. Ich war sehr aufgeregt und hatte ein bisschen Angst. Am Start ging es dann einigermaßen und dann ging es auch schon los. Den ersten Posten meines Laufes suchte ich leider schon, da ich die Distanzen noch nicht so im Gefühl hatte. Im Ziel merkte ich dann das ich wahrscheinlich nur einige Meter neben dem Posten durchgerannt bin. Den zweiten Posten fand ich dann relativ gut. Der dritte war wieder etwas schwieriger, aber denn fand ich eigentlich ganz gut. Einige Posten später (vielleicht zwei) suchte ich wieder und von diesem Posten an bin ich dann mit einer D45- Frau gelaufen. Mit einigen weiteren Fehlern kamen wir dann ins Ziel.



Es war zwar ein guter Lauf, aber für mich etwas zu schwierig. Dann ging es wieder zurück zum Hotel, diesmal ohne das sich jemand verfuhr. Im Hotel duschten wir und machten uns bereit zum Abendessen gehen. Es war schon spät und wir waren eine grosse Gruppe, deswegen hatten wir Mühe ein Restaurant zu finden das uns verpflegen wollte. Schliesslich fanden wir ein Restaurant, das uns verpflegen wollte. Es gab viele verschiedene Sachen, Pizzen, Pasta, Gnoggi... Fast das ganze Mädchenzimmer war nach dem Essen müde und wollte zum Hotel zurück. Wir wollten eigentlich den gleichen Weg zurück wie wir gekommen waren, aber es war dunkel und deshalb konnten wir uns nicht mehr so gut erinnern von wo wir gekommen waren. Also liefen wir einfach mal drauf los. Unser Ziel war es dann schliesslich den Bahnhof zu finden, denn von da aus wussten wir wo durch. Schliesslich kamen wir mit vielen Umwegen beim Hotel an Da wir uns verlaufen hatten, kamen einige Zeit später auch schon die anderen zurück. Dann hiess es nur noch ab ins Bett und schlafen.





Tag 2:

Am Morgen standen wir auf und gingen erst mal frühstücken. Viele hatten in der Nacht sehr wenig geschlafen weil a) wir kamen erst etwa um halb zwölf zurück und b) es war sehr heiss. Zum Frühstück gab es eine grosse Auswahl an verschiedenen Sachen. Es gab sogar Waffeln (laut einer Studie der OLG Hondrich ist eine Waffel mit viieeeeel Sahne die beste Sportlernahrung vor einem OL). Dann packten wir unseren Rucksack und trafen uns wieder am Treffpunkt, leider gab es heute kein Eis. Dann fuhren wir wie schon gestern mit den Autos los (dieses Mal verfuhr sich keine einzige Gruppe!). Im Wettkampfbereich haben wir uns alle bereit gemacht. Auf dem Weg zum Start haben wir dann gemerkt das die Starts vertauscht wurden und wir noch weiter mussten. Am Schluss kamen wir aber dann doch pünktlich. Bei dieser Etape lief es mir richtig gut und ich hatte keine grösseren Probleme. Im Ziel war ich dann richtig zufrieden mit meinem Lauf. Viele gingen nach ihrem Lauf in den Biergarten (hiess auf den Weisungen wirklich so!) um etwas zu essen oder zu trinken. Als dann sich alle verpflegt hatten, gingen wir mit dem Autos wieder zurück zum Hotel. Dort haben wir uns ausgeruht und Fernseh geschaut, während viele der Erwachsenen einkaufen waren. Ab und zu sind wir auch nach unten gegangen um zu schauen ob der Glacénmann vom ersten Tag und ein Eis spendiert, leider war er nicht da oder hatte keine Zeit. Dann ging es, diesmal etwas früher, zum Essen. Aber zuerst machten wir eine kleine Seeichtseeingtour durch Arlon (so heisst der Ort in dem unser Hotel war). Dann gingen wir noch etwas trinken und nach kurzem hin und her beschlossen die Erwachsenen wieder in das gleiche Restaurant wie am ersten Tag zu gehen. Dort wurden wir freundlich begrüsst und der Mann der uns schon gestern bedient hatte freute sich das wir noch Mal gekommen sind. Dann assen wir, gleichzeitig spielte auch die Schweiz gegen Italien an der Fussball-EM. Deshalb schauten einige dann das Spiel. Dann gingen wir wieder zurück zum Hotel, das Mädchenzimmer ging wieder etwas früher (wir haben uns aber nicht mehr verlaufen!). Dann konnten wir sehr lange nicht schlafen, weil draussen eine Gruppe Party gemacht hat. Dann haben wir noch ein bisschen Fernseh geschaut. Schliesslich sind wir endlich eingeschlafen.



olg hondrich





Tag 3:

Zum Frühstück gab es wieder eine grosse Auswahl an Brötchen und Croissants (vorallem die Schoggigipfeli waren beliebt). Aber es gab auch Waffeln und Rührei. Heute sind wir in zwei Gruppen aufgestanden, weil die Startzeiten zum Teil sehr weit auseinander waren. Ich war bei der früheren Gruppe. Nach dem Frühstück sind wir in zwei Autos losgefahren. Kurz vor dem Parkplatz sind an der Strasse sehr viele andere Autos gestanden, dann haben wir erfahren das wir nicht hoch auf den Parkplatz fahren können. Es hat nämlich in der Nacht ein Gewitter mit viel Regen gegeben und der Parkplatz ist auf einer Wiese. Dann mussten wir hochlaufen. Dann haben wir uns auf unseren Lauf vorbereitet. Kurz nachdem die ersten zum Start aufgebrochen sind, ist auch schon die zweite Gruppe gekommen. Kurz dannach musste ich dann los zum Start. Heute habe ich mich sehr fest verlaufen und habe erst sehr spät herausgefunden wo ich bin. Im Ziel war ich dann nicht sehr zufrieden mit meinem Lauf, weil ich immer wieder kleinere aber auch grössere Fehler gemacht habe. Im Ziel mussten wir dann erstmal seeeehr lange warten bis die Rangverkündigung beginnt. Viele von uns gingen während dieser Zeit wieder ins Bierzelt. Später räumten wir das Klubzelt und die Klubfahne weg. Dann gingen wir zur Rangverkündigung, dort mussten wir schon wieder warten, weil es wahrscheinlich irgendwelche Probleme mit den Ranglisten gab. Schliesslich konnte die Rangverkündigung starten. Finja (D10), Marilie (D14), Gaby (DB), Flurin (H12) und Stefan (H45) konnten in ihrer Kategorie den Sieg holen. Dina (D12) wurde in ihrer Kategorie zweite. Nach der Rangverkündigung gingen wir dann zu unseren Autos zurück und fuhren nach Le Metz um dort wieder mit dem Zug nach Hause zu einige schliefen während der Fahrt ein. In Le Metz angekommen, musste man den Autoschlüssel in so einen Briefkasten lassen. Wir warteten alle auf einem grossen Platz aufeinander.



Leider vergass Markus Seibels Autogruppe die Klubfahne im Auto und gab den Schlüssel zurück, alle fanden, dass sehr lustig, weil Markus bei der Hinfahrt immer sehr besorgt darum war, dass wir die Fahne dabei haben. Dann hatten wir noch etwas Zeit, bis unser Zug fuhr, viele assen in dieser Zeit schon mal was. Dann stiegen wir in den Zug, die Zeit im Zug vertrieben wir uns mit Spiele spielen, essen und lachen. Im letzten Zug probierten wir dann noch Lach-Yoga aus, wir scheiterten kläglich. Aber es war dafür sehr lustig. Während der Fahrt haben wir uns auch immer wieder lustige Geschichten, die wir erlebt haben, erzählt.

Vielen Dank für diese tolle Klubreise, es war eine tolle Erfahrung in Belgien OL zu machen.

Nina Schüpbach









Grümpu-OL, 16. Juni 2024

Am Sonntag, 16. Juni 2024, trafen wir uns zum dies jährigen Grümpel -OL. Dieses Jahr fand er in der Nähe von Erlenbach statt, bei der Brätlistelle Seewlen im Steiniwald. Das Thema war «KI trifft OL».

Bevor wir gestartet sind, mussten wir unser Alter und unser Gewicht angeben. Danach bekamen wir ein Postennetz und wir durften starten. Das Ziel war es in einer Stunde möglichst viele Höhenmeter zu sammeln. Wer länger als eine Stunde brauchte bekam pro Minute hundert Punkte Abzug. Unterwegs gab es bei einigen Posten Fragen, die man beantworten konnte, um extra Punkte zu sammeln. Bei vielen Fragen hatte es ein Baumblatt dabei und man musste herausfinden um welchen Baum es sich handelt. Es gab auch eine Frage bei der es um die Sprossenanzahl einer Baumhausstickleiter ging. Das Baumhaus war jedoch weiter oben bei einem anderen Posten. Deshalb mussten einige bei dieser Frage raten, ich hatte Glück und das Baumhaus war mein nächster Posten. Nach einer knappen Stunde kamen langsam alle wieder zurück, leider gab es auch einige die länger als eine Stunde unterwegs waren. Im Ziel gab es dann noch ein OL- Karten- Quiz. Bei diesem Quiz musste man verschieden Bilder von Postenstandorten, den auf der Karte eingezeichneten Posten zuordnen. Pro richtig zugeordnetes Bild gab es 10 Punkte. Einige konnten dies zur Aufbesserung ihres Punktetotals gut nutzen, andere eher weniger. Zur Auswertung wurden alle diese Daten (Gewicht, Alter, Höhenmeter und Zusatzpunkte) bei KI eingegeben. Daraus entstand dann zum Schluss schliesslich die Rangliste. Nach dem OL haben wir den Abend bei gemütlichem Bräteln und Klatsch und Tratsch verbracht.

Ich gratuliere allen ganz herzlich zu den tollen Resultaten und danke Katharina und ihrem Team für die gute Organisation.

Nina Schüpbach



olg hondrich





Rangliste Grümpu-OL

Rang	Name	Hoehe_tot	Punkte	Punkte_Fragen und Abzug Ueberzeit	Punkte_tot
1	Aimon	438	432.873373	180	612.873373
2	Beat	448	422.842753	70	492.842753
3	Flurin	429	322.038113	170	492.038113
4	Stefan	581	469.266023	10	479.266023
5	Marilie	378	319.389009	130	449.389009
6	Benni	341	314.136019	90	404.136019
7	Nina	337	274.025836	120	394.025836
8	Rahel	179	180.54293	190	370.54293
9	Silja	404	312.911101	50	362.911101
10	Elin	237	223.657239	90	313.657239
11	Saemi	331	268.198763	40	308.198763
12	Urs	226	267.770496	40	307.770496
13	Maetthu	317	276.169142	20	296.169142
14	Peter	339	254.217656	30	284.217656
15	Markus	188	201.952447	20	221.952447
16	Finja	154	159.189597	40	199.189597
17	Andrea	144	138.241883	50	188.241883
18	Patrizia	142	144.882314	30	174.882314
19	Helene	223	152.184691	-30	122.184691
20	Anita	121	161.082977	-120	41.0829771
21	Eveline	311	213.546008	-250	-36.4539924
22	Dina	168	108.096709	-480	-371.903291



Steini-Ägelsee 1977





Mutationen

Eintritt

Luisa Holzknecht, Spiez

Herzlich willkommen!





Resultate

42. Bülacher OL

H45	9. Matthias Christener	28:02
DAM	8. Tabea Steiner	49:42

51. Luzerner OL

OM	8. Tabea Steiner & Adrian Loosli	14:31
----	----------------------------------	-------

42. UBOL-Staffel

UBOL	21. Urs Trösch, Ursli Jordi, Markus Weber	3:39:35
------	---	---------

1. Berner Abendlauf

A	30. Ursli Jordi	26:03
B	18. Urs Trösch	21:52
	20. Matthias Christener	21:55
	35. Katrin Schoch	24:26
C	39. Rahel Christener	23:02

2. Berner Abendlauf

H10	2. Aimon Schwarz	6:35
H12	3. Flurin Schwarz	9:18
D10	1. Finja Schüpbach	7:37
	4. Théa Gfeller	11:11
D14	3. Marilie Schwarz	17:14
	10. Elin Schüpbach	22:05
	12. Silja Trösch	22:59
D16	10. Nina Schüpbach	33:27
D18	2. Fiona Teuscher	32:31
A	7. Andri Jordi	23:17
	15. Valentin Seibel	25:28
	22. Stefan Schüpbach	27:39
B	25. Matthias Christener	23:23
	26. Ursli Jordi	23:26



	42. Katharina Schwarz	26:13
	70. Ruth Teuscher	35:41
	72. Andrea Dätwyler	37:56
C	34. Rahel Christener	29:41
	42. Tabea Steiner	33:07
E	1. Annika Jüni	10:00
	13. Linnea Jüni	15:39
	16. Luisa Holzknecht	16:25

1. Lauf impOLs-Cup

C	15. Eveline Husner	44:28
---	--------------------	-------

Schweizermeisterschaft Sprint Staffel OL

SSA	7. Lea Troxler	55:05
-----	----------------	-------

3. Berner Abendlauf

A	7. Andri Jordi	25:02
B	39. Urs Trösch	27:31
C	37. Silvia Jordi	29:18
	55. Andrea Dätwyler	36:56

2. Lauf impOLs-Cup

B	5. Eveline Husner	24:36
---	-------------------	-------

48. Sensler OL

HAK	4. Franz Jordi	1:09:49
	11. Stefan Gfeller	1:41:01
H55	3. Ursli Jordi	1:07:20
	5. Urs Trösch	1:13:55
D10	6. Théa Gfeller	24:40
D18	3. Fiona Teuscher	1:34:34
D50	3. Ruth Teuscher	1:16:01



OS	4. Linnea Jüni	28:21
	14. Annika Jüni	38:38

3. Lauf impOLs-Cup

A	49. Katrin Schoch	34:13
---	-------------------	-------

4. Berner Abendlauf

A	11. Stefan Schüpbach	45:47
	29. Massimiliano Schwarz	1:06:17
	31. Katharina Schwarz	1:15:12
B	37. Marcel Jüni	1:01:43
	39. Ruth Teuscher	1:05:38
C	44. Rahel Christener	58:06
	48. Andrea Dätwyler	1:08:54
E	11. Linnea Jüni	34:45
H10	5. Aimon Schwarz	21:52
D10	1. Finja Schüpbach	19:21
	4. Théa Gfeller	24:40
H12	2. Flurin Schwarz	24:26
D12	4. Dina Trösch	41:40
H14	11. Fabrizio Erb	34:25
D14	3. Marilie Schwarz	31:26
	7. Silja Trösch	38:44
	9. Elin Schüpbach	41:39
D16	9. Nina Schüpbach	44:01
D18	2. Fiona Teuscher	1:28:39

Aargauer 3-Tage-OL Etappe 1

H45	2. Stefan Schüpbach	18:52
H60	19. Urs Dätwyler	24:59
H70	5. Adrian Jüni	21:40
D10	1. Finja Schüpbach	12:17



D14	12. Elin Schüpbach	19:58
DAM	13. Andrea Dätwyler	28:38
DAK	18. Tabea Steiner	26:49
OM	6. Adrian Loosli	40:17

Aargauer 3-Tage-OL Etappe 2

H45	1. Stefan Schüpbach	55:20
H60	24. Urs Dätwyler	1:23:31
D10	1. Finja Schüpbach	18:27
D14	13. Elin Schüpbach	55:10
DAM	1. Eveline Husner	42:42
	9. Andrea Dätwyler	1:29:03
DAK	21. Tabea Steiner	1:19:53
OM	12. Anita Kreuz	1:18:43

Aargauer 3-Tage-OL Etappe 3

H60	24. Urs Dätwyler	1:36:40
DAM	1. Eveline Husner	52:03
	8. Andrea Dätwyler	1:55:53
DAK	16. Tabea Steiner	1:31:59

5. Berner Abendlauf

A	33. Ursli Jordi	28:30
C	33. Fiona Teuscher	36:05
	39. Ernst Mischler	39:22
	42. Andrea Dätwyler	39:42

5. Lauf impOLs-Cup

C	9. Adrian Jüni	39:55
---	----------------	-------

6. Biberister Bike-OL, SM Langdistanz

H20	1. Valentin Seibel	1:51:57
-----	--------------------	---------



olg hondrich

6. Berner Abendlauf

B	43. Katrin Schoch	58:46
D	26. Fiona Teuscher	52:47



unsere
schnellste
Kundin!

Judith Wyder, Welt- und Europameisterin

im OL.

24-Stunden-Versand,
Same Day Pick-up,
Flyer, Postkarten
u.v.m.

**Mehr Professionalität
und Leistung –
DruckEinfach.ch!**

Ihr Partner für Drucksachen & Werbemittel