

# EVT



Echo vom Trichterloch  
Vereinsheft der OLG Rymenzburg  
Ausgabe Dezember - 2022

# WILLKOMMEN

*Liebe Rymenzburger\*innen*

*Das grösste Highlight aus Rymenzburger Sicht für mich sind die grandiosen Leistungen von Katrin Müller an den Heim-Studenten-Weltmeisterschaften. Weltmeisterin über die Langdistanz, 2x Silber in der Mitteldistanz & Staffel und Vierte im Sprint. Nur kurze Zeit später, konnte sie Ihre hervorragende Form an der Langdistanz Schweizermeisterschaft mit dem 2. Platz.*

*Etwas Anderes betrifft das Herbstlager, und zwar war ich massgebend daran beteiligt, dass dieses Jahr ein gemeinsames Herbstlager mit allen Aargauer Vereinen in Saanen / Gstaad stattfand. Das Feedback war rundum positiv, so dass man entschieden hat, dieses Herbstlager auch in Zukunft gemeinsam durchzuführen – ich finde das eine tolle Sache!*

*Ich hoffe, ihr habt die OL-Saison 2022 alle verletzungsfrei abschliessen können und ihr freut euch bereits aufs nächste Jahr. Für uns als Verein wird der Hauptfokus die Organisation des Aargauer 3-Tage OLs sein, wo ich auf jeden einzelnen von euch als Helfer zähle – für euer Engagement danke ich euch bereits jetzt!*

*Eine schöne Weihnachtszeit und bis bald an der GV*

*Beat*



# INHALT



Willkommen	2
Inhalt	3

## INFORMATIONEN/ AUSSCHREIBUNGEN:

Einladung GV	4
Sponsoring A3T-OL	5
Helferliste	6
Saisonplan	7
Info Cordoba	7
39. Treslagstaffel	8
Geburtsanzeige Jari	9
Newsletter Katrin	10

## WEITERES:

Judit's EvT - Rätsel	14
Impressum	16

## Einladung Generalversammlung 2022

<b>Datum / Zeit</b>	Samstag, 14. Januar 2023 um 16.30 Uhr
<b>Wo</b>	Stiftung Schürmatt (zwischen Oberkulm und Zetzwil) Parkplatz und Räumlichkeiten sind ausgeschildert

---

### Traktanden

1. Genehmigung der Traktanden
2. Wahl der Stimmzähler
3. Genehmigung des Protokolls der GV 2021
4. Jahresbericht 2022
5. Jahresrechnung 2022 mit Bericht der Revisoren
6. Festlegung der Mitgliederbeiträge
7. Jahresprogramm 2023
8. Budget 2023
9. Wahlen: Wahl des Vorstandes, des Präsidenten und Revisoren
10. Wettkampfplanung 2023ff
11. sCOOL 2022 und 2023
12. Ehrungen und Auszeichnungen
13. Verschiedenes

Vor der GV findet der GV-OL (dieses Jahr im Rahmen der Treslag-Staffel). Bitte separate Ausschreibung beachten.

Im Anschluss an die GV offeriert der Verein ein Nachtessen.

Anträge, welche an der ordentlichen GV behandelt werden sollen, sind dem Vorstand bisspätestens 30 Tage vor der ordentlichen GV schriftlich einzureichen.

#### Anmeldung GV

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis am **29.12.2022** an: Erich Rea, [erich.rea@outlook.com](mailto:erich.rea@outlook.com) oder 076 675 34 32.

#### Anmeldung GV-OL bzw. Treslag Staffel

Wir bitten um eine Anmeldung bis am **29.12.2022** an: Matthias Merz, [maetthu.merz@gmx.ch](mailto:maetthu.merz@gmx.ch) oder 079 735 95 05

# SPONSORING AARGAUER 3-TAGE OL

Ihr alle seid irgendwo angestellt, habt Kollegen, Freunde und Verwandte – das ergibt bereits etliche potentielle Kontakte. **In der heutigen Zeit, ist es praktisch unmöglich, ohne persönlichen Kontakt, einen Sponsoringbeitrag zu erhalten.**

In unserem Sponsoring-Konzept sehen wir folgende 4 Stufen vor:

- Gold: ab 1500 CHF
- Silber: ab 750 CHF
- Bronze: ab 400 CHF
- Kategoriensponsor: 200 CHF

Ich wäre euch sehr dankbar, hier Initiative zu zeigen, und direkt mögliche Firmen anspricht (ich stelle euch das Sponsoringkonzept gerne zur Verfügung) oder ihr nehmt mich CC auf ein Mail an eine Firma oder ihr leitet mir den Kontakt einfach weiter, so dass ich mit Referenz auf euch in Kontakt treten kann.

**Zusammen können wir hier sicher noch mehr herausholen.**

Über eure aktive Mitarbeit freue ich mich:

Beat, 079 936 94 68, [praesident@olg-rymenzburg.ch](mailto:praesident@olg-rymenzburg.ch)

# HELPERLISTE

## AARGAUER 3-TAGE-OL

### WKZ

Osi Merz  
Beni Deppeler  
Adrian Müller  
Lukas Habegger  
Florian Haller  
Matthias Härrli  
Kusi Hintermann  
Matthias Jäggi  
Martin Lang  
Thomas Pfister  
Urs Steinmann  
Sandro Steinmann  
Fredri Waser

### Info/Anmeldung

Martin Gantenbein  
Rahel Gantenbein  
Urs Hirt  
Andrea Kaspar  
Dominic Deppeler  
Eric Rea

### Parkplatz

Markus Leutwiler  
Peter Wehrli  
Hans Althaus  
Tobias Bolliger  
Christian Habegger  
Oscar Heggli  
Roman Klausner  
Andreas Leutwiler  
Heinz Schiess

### Postensetzen

Matthias Merz  
Daniel Klausner  
Hubert Klausner  
Lilian Knechtli  
Stephan Rudolf  
Matthias Moser  
Cyrus Godarzi  
Anna Habegger  
Ursina Jäggi  
Miriam Jäggi  
Katrin Müller

### Schulhaus OL

Thomas Giger  
Joel Klausner  
Louis Härrli  
Severin Hirt  
Alean Klausner  
Gian Klausner

### Festwirtschaft

Stefan Meuschke  
Christoph Müller  
Susanne Müller  
Regula Egli  
Maya Godarzi  
Masoud Godarzi  
Uschi Habegger  
Fränzi Hännli  
Susi Merz  
Bruno Maurer  
Bik Merz  
Jonas Merz  
Stefan Müller  
Barbara Pfister  
Sandra Pfister  
Judith Pfister  
Brigitta Plüss  
Rosi Rudolf  
Anita Schilliger  
Isidor Schilliger  
Tobias Studiger  
Susanne Studiger  
Heidi Vonwil  
Urs Moser

### Kinderhort

Trix Hirt  
Pia Müller  
Ellen Merz  
Minna Merz  
Yvonne Steiner  
Lena Kemmer  
Ines Merz

### Sanität

Martin Steiner  
Alva Steiner

# SAISONPLAN 2023

1. Januar	Longjogg	Burg
14. Januar	GV Treslag Staffel (anstatt GV-OL)	Zetzwil Obersiggenthal
29. Januar	Longjogg	?
19. Februar	Auftakttraining	?
29. März	Mittwochstraining	Sonnenberg
18.-21. April	Ferienkurs	?
3. Mai	Mittwochstraining	Seckwald
21. Mai	Luki Egli Gedenklauf	Oberentfelden
10./11. Juni	Michelsamt bewegt	Beromünster
13. Juni	sCOOL Cup	Aarau
5. August	Ferienspass	Waldhütte Reinach
<b>11.-13. August</b>	<b>Aargauer 3-Tage OL</b>	<b>Neudorf</b>
16./17. Sept.	Vereinsweekend	Vallée de Joux
20. Sept.	Mittwochstraining	Chüewald
27. Oktober	Arbeitsplanungstag	Huus74, Menziken
2. Dezember	Samichlaus-OL	Ermensee

## CORDOBA MIT NEUEM NAMEN

Die GV der OLG Cordoba hat am 19.11.2022 nicht nur ein neues Logo beschlossen, sondern auch den Vereinsnamen angepasst.

Ich bitte Euch, ab sofort nicht mehr OLG Cordoba Baden Brugg Zurzach zu verwenden, sondern

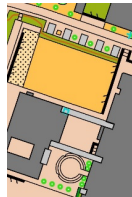
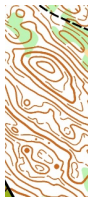
**CORDOBA OL-CLUB BADEN BRUGG ZURZACH**

Thomas Schneider, Präsident

## 39. Treslagstaffel

### Samstag, 14. Januar 2023

Im Rahmen des 50. Jahre Jubiläum der OLG CORODBA kehrt eine der traditionsreichsten Staffeln der Schweiz zurück auf den Terminkalender.



Modus	<p>3-er Staffel über 6 Strecken 1./4. und 3./6. Strecke frei</p> <p>2./5. Strecke nur Herren -16/50- und alle Damen 2.+5. Strecke können von zwei verschiedenen Läufern*Innen gelaufen werden (4-er Teams)</p> <p>Siegerzeiten auf allen Strecken 15-20 Minuten</p>
Laufkarte (Sprint)	Töbeli-Nussbaumen, 1:4'000, Oktober, Stand Oktober 2022, Urban und Wald
Veranstalter	OLG Cordoba Junior Team
Bahnlegung/ Kontrolle	Siri Suter und Elin Erne
Laufleitung/Auskunft	Jari Suter, Müslenstrasse 21 5406 Baden-Rütihof mobil: 076 588 11 23, E-mail: jari.suter@gmx.ch
Meldeschluss	<b>Sonntag, 8. Januar 2023</b>
Anmeldung	Über <a href="https://entry.picoevents.ch">entry.picoevents.ch</a>
Startgeld	70.- pro Staffel, Online-Bezahlung Mutationen bis Donnerstag, 12. Januar online im Anmeldeportal möglich.
WKZ/Besammlug	Schwimmbad Obersiggenthal, Überdachung vorhanden keine Duschköglichkeiten Eine Festwirtschaft mit einem reichhaltigen Angebot ist vorhanden
Anreise PKW ÖV	<p>Parkplätze sind nur begrenzt vorhanden.</p> <p><b>Anreise mit Öffentlichem Verkehr wird begrüsst.</b></p> <p>Alle 15 Minuten fährt ein Bus (RVBW Nr. 2) von Baden Bahnhof nach Kirchdorf AG, Aesch. 5 Minuten Fussmarsch von bis zum WKZ</p>
Massenstart	Ca. 11:00
Rangliste	Nach der Staffel findet eine Rangverkündigung mit attraktiven Preisen statt. Die Resultate werden auf <a href="https://www.swiss-orienteeing.ch">www.swiss-orienteeing.ch</a> publiziert.
Weitere Informationen	sind unter <a href="http://www.olgcordoba.ch/">http://www.olgcordoba.ch/</a> zu finden



## Herzlichen Dank fürs Bäumli-Stellen



## ICH BIN DIE CHEFIN UND HABE FREUDE

Die ganze Woche vor dem Testlaufwochenende war ich richtig nervös. Nicht nur wegen den Läufen, sondern auch wegen der Reise von Schweden in die Schweiz. Zu den langen Schlangen am Security Check am Flughafen von Stockholm kam der Streik der Fluggesellschaft meines Fluges. Gefühlt halbtäglich schaute ich nach, ob der Flug immer noch geplant war. Mein Flug sollte schon um 7.20 Uhr am Morgen gehen. Ich entschied mich für 30 Minuten mehr Schlaf und mit dem Velo an den Bahnhof zu gehen und gegen den Bus und 40 Minuten am Bahnhof warten. Der Wecker läutete zuverlässig um 4.20 Uhr und ich war gar nicht mal so müde, denn es war ja schon hell draussen. Mein Velo fuhr schnell, ich erreichte den Bahnhof pünktlich und der Zug stand auch schon da. Am Flughafen angekommen, wimmelte es schon von Leuten. Da ich den Flughafen kenne, war ich schnell beim Self-Check-in und mein Gepäck alsbald auf dem Förderband. Die Wartezeit in der Schlage zum Security Check überbrückte ich mit Knäckebrot und Honig essen. Da ich nicht zum ersten Mal flog, wusste ich schon gut, was ich wie in die Boxen legen musste und wurde vom Personal als «exemplarisch» gelobt. Mit einem heissen Chai Latte und einer Zimtschnecke am Gate konnte ich beruhigt den Abflug abwarten.

Zurück in Zürich absolvierte ich am Freitag einen Model-Event im Nachbarwald des Wettkampfgeländes vom Samstag. Bei einem Model Event läuft niemand über einen Laufsteg und präsentiert die neuste OL-Mode, sondern wir nennen so das Training für den letzten Schliff vor dem Wettkampf. Bei internationalen Anlässen ist es meistens die Karte mit dem ähnlichsten Gelände und demselben Kartenaufnehmer. Mein Model Event half mir zu sehen, wie grün die Wälder in der Schweiz schon sind und mit welcher Taktik ich die Posten anlaufe, damit ich sie präzise finde. Kurz, ich konnte meine OL-Technik für das kommende Wochenende eichen. Ebenfalls fühlte es sich richtig schweizerisch an, nach dem Training die kleinen Kletten-kügelchen von meinen «Stülpfen» abzulesen (Bild).



Am Samstag war meine Nervosität wie weggeblasen. Ich war zuversichtlich, denn ich wusste, dass ich meine bestmögliche Vorbereitung getroffen hatte und bereit war. Im Startgatter freute ich mich riesig! Karte nehmen, den Startpunkt und den ersten Posten suchen und los ging der OL. Ich bin die Chefin über mein OL-Machen, das war mein Motto während des gesamten Laufes. Im Ziel war ich sehr zufrieden mit mir. Einzig mit zwei Routenwahlen im Mittelteil der Bahn war ich nicht glücklich, denn ich blieb ziemlich in den Dornen hängen, und ein Weg rund herum wäre nicht sehr weit weg gewesen. Ich lief zuversichtlich zurück ins Wettkampfszentrum, zum Auslesen. Auslesen bedeutet, unseren Chip auszuwerten und die Zeiten von Posten zu Posten und die Gesamtzeit zu bekommen. Mein Gefühl bestätigte sich beim Betrachten der Rangliste, ich war souverän auf den 6. Platz gelaufen.

Genau mit der gleichen Freude versuchte ich am nächsten Tag an der Langdistanz am Start zu stehen. Mein Ziel war es, auf den langen Routen den Zug hinzubekommen und zielstrebig die einzelnen Abschnitte hinter mich zu bringen. Dies gelang mir hervorragend. Einzig in den Postenräumen, also kurz vor dem Posten, drehte ich bei einigen Posten eine Zusatzrunde, weil die meisten Posten in den grünen Teilen des Waldes waren, also dort, wo die Sicht schlecht ist und man nicht gut rennen kann. Nach  $\frac{1}{3}$  der Bahn holte ich die vor mir gestartete Läuferin ein. Dies gab mir ein super Gefühl, jedoch musste ich aufpassen, den Fokus bei mir zu behalten und mich nicht durch sie und ihre Entscheide ablenken zu lassen. Auch im letzten Teil der Bahn mit schwierigen Posten tänzelte ich durch und das Kämpfen bis zum letzten Meter lohnte sich. Ich wurde mit einem 5. Rang belohnt.

Zu Hause war ich richtig glücklich, weil ich wusste, dass dies für die Selektion an die Studenten-WM, sowie für mein grosses Ziel, die EM, reichen sollte. Ich musste nicht mal bis zum Tag der Selektionsveröffentlichung, dem Dienstag warten, um Gewissheit zu haben. Der Damentrainer rief

## «AUF DIESER BAHN WAR ICH DIE SCHNELLSTE»

Drei intensive Wochen mit acht Wettkämpfen gingen letzten Sonntag zu Ende. Nicht nur meine Beine sind müde, sondern auch mein Kopf. Aber erst jetzt mit der Erholung beginne ich zu realisieren, was ich erreicht habe!

Die EM ist schneller erzählt als mir das lieb ist. Ich fühlte mich im Vorbereitungscamp extrem gut, physisch sowie technisch. Die vielen absolvierten Trainingsstunden in Estland haben sich gelohnt und gaben mir Zuversicht für die Läufe. Aber es hatte nicht sollen sein! Drei Tage vor dem ersten Wettkampf begann ich, mich schlecht zu fühlen und da schon einige im Team Nächte auf der Toilette verbracht hatten, blieb auch ich nicht von einem Magen-Darm-Virus und dessen Auswirkungen verschont. In der Folge stand ich zwar bei allen Disziplinen am Start, die Läufe waren dann aber mehr Überlebenskämpfe als ein wirkliches OL-Laufen. Beim letzten Wettkampf der EM, der Staffel, lief ich die letzte Strecke. Mein Körper fühlte sich endlich wieder besser an. Ich konnte einen sehr soliden Lauf abrufen, war ich doch hochmotiviert und der Sieg von Simona am Vortag, war ebenfalls sehr inspirierend.



Zurück in der Schweiz war ich äusserst froh, in zehn Tagen bereits die nächste Chance einer Wettkampferie packen zu dürfen, weil ich an der EM in Estland nicht zeigen konnte, was im Moment in mir steckt. Bevor ich am ersten Wettkampftag der Studenten-WM am Start stand, war es mir möglich, in jedem Geländetyp ein OL-Training zu absolvieren und meine Technik noch im Detail zu justieren.

Der Auftakt fand in Biel statt und ging über die Sprintdistanz. Da ich schon länger nur noch auf Wald-OL fokussiert hatte, waren meine Ambitionen im Vergleich zu den folgenden Waldwettkämpfen tiefer. Mit dem Ziel, ein gutes Wettkampfgefühl zu bekommen und bis zum Schluss zu kämpfen, startete ich sehr schnell in den Lauf. Nach einer Unsicherheit beim Kartenwechsel merkte ich, dass meine Kräfte etwas nachliessen. Nachdem ich das Letzte gegeben hatte, erfuhr ich im Ziel, dass ich zeitgleich mit einer Schweizerkollegin die Siegerzeit übernommen hatte. In der Folge wurden noch drei schnellere Zeiten gelaufen und so resultierte der Schokoladenplatz für uns. Statt mich über die verlorene Medaille zu ärgern, freute ich mich vielmehr, dass ich über die physischste Distanz so gut mit meinen Konkurrentinnen mithalten konnte. In meiner schwächsten Disziplin bereits so nahe am Podest zu stehen, erhöhte meine Erwartungen an mich selbst. Muss die Medaille nun das Ziel für die am nächsten Tag stattfindende Langdistanz sein?



Zum Glück habe ich Trainer, die genau in dieser Situation sehr wertvoll sind! Nach einem Telefongespräch wusste ich, dass meine Beine sehr schnell zu laufen vermögen und ich mich darum über die Langdistanz vollkommen auf die Technik konzentrieren kann. Hungrig, voller Vorfreude und mir meines Heimvorteils bewusst, nahm ich in einem wunderschönen Waldteil die Karte entgegen und startete fulminant ins Rennen. Und fulminant beendete ich diesen Traumlauf auch. Einzig nach der Arenapassage wurde ich nervös, weil ich dort vernommen hatte, dass ich in Führung lag. Da war es schwierig, mich wieder der Arbeit zuzuwenden, wäre es doch schön, den Wettkampf auch in Führung zu beenden. Trotz kleinen Unsicherheiten gelang mir dies! Das Warten auf die anderen Läuferinnen ging los. Da ich aber einen guten Vorsprung von fünf Minuten und Ablenkung durch die Dopingkontrolle hatte, verging die Zeit schnell. Es kamen noch einige schnelle Frauen, aber keine kam annähernd an meine Zeit heran und ich konnte den Wettkampf mit fast vier Minuten Vorsprung gewinnen! Was für ein grossartiges Gefühl zu wissen, dass diese Bahn von keiner anderen Frau schneller gelaufen wurde als von mir!

## ICH, DIE KARTE UND DER WALD

Nach der Studenten WM genoss ich einige ruhige Tage zu Hause in Schweden. Anfangs September kam ich wieder in die Schweiz, um die Testläufe für den letzten Weltcup, der in Heimgelände in Davos stattfindet, zu absolvieren. Mit grosser Vorfreude auf die Wettkämpfe reiste ich in die Säntisregion. Ich liebe das alpine Gelände! Natürlich war ich nach der erfolgreichen Studenten WM auch gespannt zu sehen, wie ich im Vergleich mit allen Schweizer Läuferinnen stehe.

Während der Mitteldistanz kämpfte ich Hänge hinauf, rutschte andere wieder herunter und rannte über Alpweiden. Technisch gelang mir ein beinahe fehlerfreier Lauf. Im Ziel war ich durchnässt, schlammüberzogen und sehr zufrieden mit meiner Leistung. Ein dritter Rang war das Ergebnis meiner sehr guten Arbeit! Was für eine großartige Überraschung! Am Sonntag war der Testlauf gleichzeitig die Schweizermeisterschaft über die Langdistanz. Auf der Selamatt oben, startete ich mit einer eher frühen Startzeit. Da die Mitteldistanz meine physisch starke Form bestätigte, konnte ich mich voll auf die Technik konzentrieren und mir Zeit dafür nehmen. Ich schaffte es, die Schwierigkeiten der Bahn frühzeitig zu erkennen und diese mit Geduld und Präzision zu meistern. Im letzten Drittel der Bahn merkte ich, dass ich sehr müde war. Genau in diesem

Moment des Wettkampfes ist es doppelt wichtig, bei Unsicherheiten stehen zu bleiben und Sekunden zu investieren, um mich im Gelände wieder zurecht zu finden und zu wissen, was ich als Nächstes tun muss. Dies gelang mir und so konnte ich die Fehler klein halten. Im Ziel war ich erschöpft und glücklich, alles gegeben zu haben. Der Rückweg ins Wettkampfbereich verlängerte sich sehr, da man für die Standseilbahn hinunter ins Tal anstehen musste. Unten angekommen, wurde mir herzlich gratuliert, wofür? In der Zwischenzeit waren alle im Ziel und meine Zeit war die Zweitbeste! Meine Freude war natürlich grenzenlos. Dies ist mein erstes Edelmetall, dass ich bei einer Elite Schweizermeisterschaft gewinnen konnte. Mit diesen zwei Podestplätzen wurde ich für den gesamten Weltcup selektioniert.



Moment des Wettkampfes ist es doppelt wichtig, bei Unsicherheiten stehen zu bleiben und Sekunden zu investieren, um mich im Gelände wieder zurecht zu finden und zu wissen, was ich als Nächstes tun muss. Dies gelang mir und so konnte ich die Fehler klein halten. Im Ziel war ich erschöpft und glücklich, alles gegeben zu haben. Der Rückweg ins Wettkampfbereich verlängerte sich sehr, da man für die Standseilbahn hinunter ins Tal anstehen musste. Unten angekommen, wurde mir herzlich gratuliert, wofür? In der Zwischenzeit waren alle im Ziel und meine Zeit war die Zweitbeste! Meine Freude war natürlich grenzenlos. Dies ist mein erstes Edelmetall, dass ich bei einer Elite Schweizermeisterschaft gewinnen konnte. Mit diesen zwei Podestplätzen wurde ich für den gesamten Weltcup selektioniert.



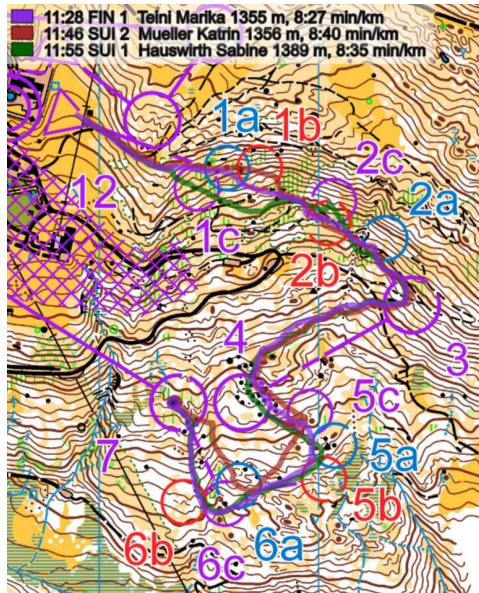
Zwei Tage später begann das Trainingslager im Wallis. Viele Posten liefen wir in steil abfallenden Hängen an. Dies, weil der Weltcup in Davos ebenfalls in sehr steilem Gebiet stattfinden wird. Es war ein gutes Lager, wo ich sehr viel lernen konnte und welches mich optimal auf den Weltcup vorbereitete. Am gleichen Wochenende fanden auch Ehrungen der Wettkämpfe für Studierenden von allen Sportarten statt. Dank meinen Resultaten an der Studenten WM wurde ich für den Swiss Students Award nominiert und konnte diesen dann auch gewinnen.

Jetzt sitze ich im Zug auf dem Weg an den Weltcup in Davos. Ich freue mich extrem auf die Läufe in meinem Heimgelände sowie in meinem Lieblingsterraintyp! Obwohl es ein Weltcup ist, bleibt etwas immer dasselbe. Es sind ich, die Karte und der Wald. Die Staffel am Samstag, bei der ich die zweite Strecke laufe, kommt ab 11.55 Uhr im SRF Livestream. Zuerst starten die Männer über ihre drei Strecken. Der Start der Frauenstaffel ist dann um 14.00 Uhr. Am Sonntag ist die Mitteldistanz ab 11.40 Uhr auf dem gleichen Kanal zu verfolgen. Ich freue mich über jeden gedrückten Daumen!

## AUSKLINGEN DER ALTEN SAISON UND NEUSTART INS WINTERTRAINING

Die letzten Wochen waren sehr ausgefüllt und ich schaffe es erst jetzt, wieder zur Tastatur zu greifen und los zu tippen.

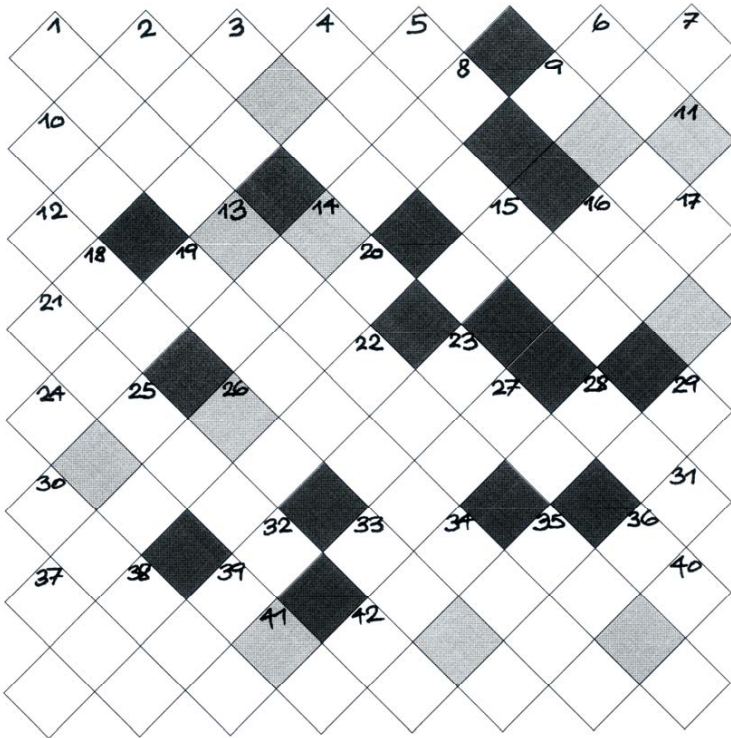
Der letzte Saisonhöhepunkt war der Weltcup in Davos. Viele von euch haben die Läufe auf SRF verfolgt, was mich ausserordentlich freut! Von Simone Niggli als «Shooting-Star» bezeichnet zu werden, ehrt mich sehr und gibt mir sehr viel Motivation. Mir dessen nicht bewusst, startete ich, da meine Vorläuferin eine super Leistung auf der ersten Strecke erbracht hatte, mitten in der Weltspitze in das Staffelrennen. Ich wusste, dass ich am Anfang der Bahn besonders aufmerksam sein musste, da der Einstiegshang viele Details vorwies. Dies wussten wir auf der einen Seite von unseren Vorbereitungen und andererseits von den Herren, die ihre Staffel zeitlich vor uns absolviert hatten und uns Informationen weitergeben durften. Mit meinen Vorbildern im Wald zu sein und dann noch merken, dass diese etwas unsicher waren und ich alles im Griff hatte, war etwas unglaublich und so rasselte ich in einen kleinen Fehler beim 5. Posten. Ich hatte, wie schon bei den Posten 1 und 2, eine andere Gabelung, nämlich Posten 5c, während die anderen beiden 5a oder b hatten. Nichtsdestotrotz konnte ich wieder auf eine der gleichzeitig gestarteten Läuferinnen auflaufen und sie auf der Schlusschlaufe etwas distanzieren! Was für ein Gefühl, solch eine Leistung im Heimgelände abrufen zu können.



Die Einzeldisziplinen liefen nicht ganz so hervorragend. Mit einem soliden Lauf über die Mitteldistanz erreichte ich den 20. Platz. Die Langdistanz startete super, ich war vorne dabei, doch nach 70 Minuten verliess mich die Konzentration und ich büsste mit drei sehr grossen Fehlern. Mit einem solchen Lauf doch noch den 30. Rang zu erreichen, gibt mir trotzdem Zuversicht. Es bedeutet, wenn ich nächstes Jahr an meinen Leistungen anknüpfen kann, ist es ein realistisches Ziel, in die Top 20 laufen zu können.

Nach dem Weltcup verweilten wir noch zwei Tage in Davos, bevor es dann ins Trainingslager in die Lenzerheide ging. Wir nutzten die schneefreie Zeit vor dem Winter, um in relevantem Gelände für die Heim WM nächsten Sommer zu trainieren. Ich konnte noch einmal sauber arbeiten und vor allem geländespezifische Taktiken zu meinem Erfahrungsschatz hinzufügen.

# JUDITH'S EVT RÄTSEL



Hier wird kreuz und quer gerätselt, dieses Mal sind aber alle Wörter diagonal ins Schema einzutragen...

... entweder nach rechts unten oder nach links unten, aber immer - wie üblich - ausgehend vom nummerierten Feld.

Miträtseln dürfen alle. Wer fristgerecht die korrekte Lösung einschickt, hat Chancen, einen der drei kleinen Preise zu gewinnen, sofern er/sie Mitglied der OLG Rymenzburg ist oder zu den (zahlenden) "Echo"-Abonnent/innen gehört.

Wer sein (Los-)Glück versuchen möchte, schickt die Lösung bis zum 31. Januar 2023 an [ontopofEnglish@ziknet.ch](mailto:ontopofEnglish@ziknet.ch)

**Diagonal:  
nach rechts unten**

- 1 - 'baut(e)' der Rhein im Bodensee oder die Maggia im Lago Maggiore
- 2 - die Hälfte eines Schweizer Kantons
- 3 - viel Salzwasser
- 4 - Schlucht im Kanton Graubünden
- 5 - im grob gemahlene Weizen (zB)
- 6 - der höchste Berg ganz in der Schweiz
- 9 - Antiheld in Herman Melvilles 'Moby Dick'
- 10 - K..HL, F..R, T..RE
- 12 - macht GRANDE, TINTO, BRAVO zu bekannten Gewässern
- 14 - Strom in Russland
- 16 - damit fängt Unterkunft/Gasthof an
- 19 - dient der Schifffahrt und der Hydrologie
- 21 - Berufstätigkeit; Mühe; Werk
- 23 - RI..., WE..., PA...L
- 24 - spanischer Fluss (208 km lang)
- 26 - TE..., ..EL, NE..E
- 28 - der/die/das Beste
- 30 - Geistesblitze
- 33 - seit 2010 Teil der politischen Gemeinde Cazis/GR
- 35 - Brettspiel; stärkste Figur im Schachspiel
- 36 - ..IN, RIP., ..ST
- 37 - unbestimmter Artikel
- 39 - Ort an der frz. Riviera zwischen Nizza und Monaco
- 42 - im geschmolzenen Gestein unter der Erdoberfläche

**nach links unten**

- 2 - Leichtmetall, Kurzwort
- 3 - steht vor PFEFFER, KRONE, SEGLER
- 4 - schmiedet der Dichter/die Dichterin
- 5 - Anrede
- 6 - hier, dort
- 7 - ...KOST, ...OEL, ...BAU
- 8 - heruntergekommen, ruiniert
- 11 - das Essen
- 13 - Zeitvertreib mitten in beweglich, tragbar
- 15 - R..N, S..TE, W..SE
- 17 - Vorname einer Würgeschlange
- 18 - Eselslaut
- 20 - leidenschaftliches Verlangen
- 22 - kurzer Ausweis für Studis
- 23 - Ausdrucksweise, Kunstrichtung ohne Vokal
- 25 - in der Nähe
- 27 - Uebergang über einen Gebirgszug oder Ausweis oder Gangart von Tieren
- 28 - B..R, ..HRE, M..R
- 29 - Personalpronomen
- 31 - Fussrücken
- 32 - ist zwischen 10 und 19 Jahre alt (Kurzwort)
- 34 - Zeiträume
- 35 - Verdauungskanal
- 38 - K..., B..., S...
- 40 - Heu aus dem zweiten Grasschnitt
- 41 - kurzes Metall

**Rätsel gelöst?**

Jetzt die Buchstaben aus den hellgrau eingefärbten Feldern gut schütteln, um das Lösungswort (hat mit dem Klima zu tun) zu finden.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

# IMPRESSUM

## ECHO VOM TRICHTERLOCH

Ausgabe-N°  
Datum

Dezember - 2022  
16. Dezember 2022

OL-Gruppe Rymenzburg:  
5734 Reinach

PC-Konto: 50-8649-3  
[www.olg-rymenzburg.ch](http://www.olg-rymenzburg.ch)

Präsident:  
Turnplatzweg 1  
Tel. 079 / 936 94 68

Beat Müller - Meier  
5736 Burg  
[praesident@olg-rymenzburg.ch](mailto:praesident@olg-rymenzburg.ch)

Kassier:  
Mitteldorfwegli 587  
Tel. 062 / 773 23 75

Urs Hirt  
5732 Zetzwil  
[kasse@olg-rymenzburg.ch](mailto:kasse@olg-rymenzburg.ch)

Redaktion EvT:  
Zürichbergstrasse 24  
Tel. 079 /505 12 92

Dominic Deppeler  
8032 Zürich  
[evt@olg-rymenzburg.ch](mailto:evt@olg-rymenzburg.ch)

Redaktionschluss für EvT 1 - 2022:

01. Februar 2022



© - Dominic Deppeler - 2022