



# Orientierungslauf-Gruppe Stäfa

Herzlich willkommen in der Orientierungslaufgruppe Stäfa

April 2018

## In Kürze einige wichtige Informationen:

### Informationsmittel: Sumpfloch (Klubheft) und Homepage [www.olgstaefa.ch](http://www.olgstaefa.ch)

Wichtige Mitteilungen und News aus dem Vorstand, Informationen bezüglich Trainingsort, Besuch von Wettkämpfen, Berichte zu Anlässen, Ranglisten und vieles mehr sind in unserem Klubheft „Sumpfloch“ nachzulesen oder auf unserer Homepage [www.olgstaefa.ch](http://www.olgstaefa.ch). Das Sumpfloch erscheint fünfmal jährlich. Redaktion: Nadja Friesch sowie Katharina und Barbara Köhle, [sumpfloch@olgstaefa.ch](mailto:sumpfloch@olgstaefa.ch).

### Trainings

Die OLG Stäfa bietet jede Woche - ausgenommen in den Schulferien - am Dienstagabend ein Training an:

- Im Sommerhalbjahr treffen wir uns um 18.15 Uhr in verschiedenen nahe gelegenen Wäldern, um mit der OL-Karte zu trainieren. Im Winterhalbjahr besammeln wir uns jeweils um 18.30 Uhr in der Turnhalle Tränkenbach Stäfa, um uns mit Circuits, Lauftrainings und Spielen fit zu halten und uns auf die neue Saison vorzubereiten.

Zusätzlich bietet die OLG den Jugendlichen und jungen Erwachsenen polysportive Trainings an:

- Mittwoch 19:30 – 21:00 Uhr, Turnhalle Neues Dörfli, Hombrechtikon, für 15 bis 25-jährige
- Donnerstag 18:30 – 20:00, Schulhaus Obstgarten, Stäfa, für 13 bis 17-jährige

Spezielle (Trainings-)Events:

- Periodisch versuchen wir uns auch in anderen Sportarten: Inline-Skating, Biken, Eislauf, Ski-Weekend, gemäss speziellen Ausschreibungen
- Longjoggs im Winter: Wir treffen uns an Sonntagen in den Monaten Dezember, Januar und Februar in der Region und laufen in verschiedenen Leistungsgruppen über längere Distanzen.

Zielsetzung: Mit stufen- und leistungs- sowie saisongerechten Trainingsformen für (Quer-)Einsteiger, Könner und Spitzenläufer versuchen wir, alle in Form zu bringen und technisch weiter zu entwickeln, damit alle erfolgreich OL-Wettkämpfe bestreiten können.

Neben dem Trainieren soll natürlich auch das gemeinschaftliche Erlebnis (plaudern, diskutieren, ...) ein Teil des Trainings sein. Generell gilt das Motto: „Wer nicht kommt, verpasst etwas!“

Nebenbei läuft noch einiges mehr bei der OLG Stäfa! Siehe Sumpfloch und [www.olgstaefa.ch](http://www.olgstaefa.ch).

### Wettkämpfe

- Wir organisieren jährlich einen regionalen oder nationalen Wettkampf.
- Interne Anlässe und Plauschwettkämpfe wie Chlausstaffel etc. gehören auch zu unserem Programm.
- Gemeinsam nehmen wir an Wettkämpfen (Einzel), Staffeln und Mehrtageläufen teil.

### Anreise zu den Trainings und Wettkämpfen

Bildet doch (auch der Umwelt zuliebe) Fahrgemeinschaften. Zusammen ist es sowieso viel lustiger. Für die Koordination und Absprache ist das Diskussionsforum auf unserer Homepage bestens geeignet. Auch das Mitgliederverzeichnis dient mit Adressen und Telefonnummern.

### OL-Lager (Jugend und Sport)

Die OLG Stäfa organisiert in den Frühlingsferien ein OL-Lager für Anfänger und Fortgeschrittene ab 10 Jahren und einmal jährlich ein Lager oder verlängertes Trainingsweekend für Fortgeschrittene ab 14 Jahren in anspruchsvollerem Gelände, manchmal sogar im Ausland.

### Zecken

Keine Panik - OL ist nicht gefährlicher als jeder andere Aufenthalt in der Natur (Wiesen, Gärten, Hecken, Wälder). Dennoch müssen wir dieses Thema kurz ansprechen, denn auch im Kanton Zürich gibt es infizierte Zecken. Nach jedem OL oder Training im Wald soll nach dem Duschen der Körper nach Zecken abgesucht werden. Je früher eine Zecke entfernt wird, desto kleiner ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine Krankheit übertragen werden kann. Zusätzlich empfehlen wir eine FSME-Schutzimpfung, die aber, da sie keinen vollständigen Schutz bietet, das Absuchen nicht ersetzt.

### Mitgliederbeiträge

Für Schüler unter 16 Jahren: CHF 50.-; für Jugendliche von 16 bis 20 Jahren: CHF 60.-; für Erwachsene (ab dem 21. Altersjahr): CHF 70.-. Einzuzahlen auf Postkonto 80-70036-1 (IBAN CH41 0900 0000 8007 0036 1) lautend auf Orientierungslaufgruppe Stäfa, 8712 Stäfa.

### Ansprechpersonen

- Präsident: Andreas Fuhrer, Juststrasse 32, 8706 Meilen, Tel 044 923 78 01, [praesident@olgstaefa.ch](mailto:praesident@olgstaefa.ch)
- Events: Christan Van Oordt, Chessibühlstrasse 15, 8712 Stäfa, Tel 044 796 13 31, [events@olgstaefa.ch](mailto:events@olgstaefa.ch)
- Finanzen/Mitglieder: Karin Ackeret, Oberallenbergstr. 38, 8708 Männedorf, 044 790 31 81, [finanzen@olgstaefa.ch](mailto:finanzen@olgstaefa.ch)
- Nachwuchs: Urs Tschamper, Breitacher 1, 8634 Hombrechtikon, 055 244 22 22, [nachwuchschef@olgstaefa.ch](mailto:nachwuchschef@olgstaefa.ch)
- Training: Nico Brechbühl, Eichwiesstrasse 49B, 8634 Hombrechtikon, 055 244 30 91 [klubtraining@olgstaefa.ch](mailto:klubtraining@olgstaefa.ch)

Wir wünschen allen einen guten Start bei der OLG Stäfa.

Andreas Fuhrer (Präsident)

Karin Ackeret (Finanzen/Mitgliederverwaltung)