



INTRO

Liebe Norskis

Die Herbstsaison hat bereits wieder begonnen, trotzdem können wir uns noch auf verschiedene OL-Highlights freuen. Genauerer dazu erfahrt ihr im Herbstprogramm. Auch findet ihr die Infos für coole Norska Events, unbedingt anmelden!

In der Zwischenzeit ist aber auch einiges passiert, zu Letzt natürlich der Urseller OL. Es gibt aber noch andere Rückblicke auf verschiedene OL Events.

Viel Spass beim Lesen und allen eine gute Herbstsaison!

Eure Redakteurinnen Malin und Annina

Impressum: norska news, Mitteilungsblatt für die Mitglieder des Vereins **ol norska**

Ausgabe Nr. 314, erscheint 4-5x jährlich, Auflage 41 Exemplare

Redaktion: Malin Niggli und Annina Kunz (redaktion@olnorska.ch)

Titelbild: Start Pfingststaffel

DAS WORT ZUM EHRENAMTLICHEN ENGAGEMENT

Seit dem Frühling ist bereits einiges an Zeit vergangen. Die verschiedenen Staffeln wie Osterstaffel (organisiert von unseren Senioren und mit 7 norska Teams am Start!), die Pfingststaffel im Bündnerland (welche in diesem Jahr unter einem etwas schwierigeren Stern stand) und die anschliessende Fünferstaffel in der Blasenfluh (mit 5 norska Teams und richtig heissen Temperaturen), haben uns gezeigt, dass die Staffeln auch nach unserem Jubiläumsjahr einen wichtigen Eckpfeiler bleiben. Das ist schön – insbesondere auch, weil wir ja ansonsten alleine unterwegs sind. Weshalb wir dieses Jahr so grosse Mühe hatten, genügend Helfer für die Pfista zu finden, bleibt uns etwas ein Rätsel. Wir sind euch für die Zukunft dankbar, wenn ihr erstens die Termine der Klubanlässe bereits anfangs Jahr vormerken könnt und zweitens ihr euch frühzeitig und via offizielles Clubdesk-Formular als Helfer meldet. Es vereinfacht die Planung ungemein und verhindert, dass kurz vor der Veranstaltung das Gefühl aufkommt, den Anlass aufgrund von zu wenig Helfern absagen zu müssen. Vielen Dank euch für euer Mittun!

Anschliessend haben auch die OL-Kartentrainings in den Wäldern in unserer Region stattgefunden. Dieses Jahr war das Aufgleisen etwas spät, aber wir haben es geschafft, innert kürzester Zeit Organisatoren und Trainingsbetreuer zu finden, das ist toll! Danke allen Organisatoren, Postensetzern und auch all jenen, die an den Trainings teilgenommen haben. Wir erwähnen es immer wieder, das Training ist für Jung und Alt, Anfänger bis Fortgeschrittene, ihr alle dürft daran teilnehmen! Wir freuen uns immer, wenn auch einige neue Gesichter auftauchen!

Am Abend OL im Schwandwald-Schattholz haben sich bei heissen Temperaturen zahlreiche OL-Willige in Rubigen eingefunden um die verschiedenen Bahnen von Annina und Chrige Kunz unter die Füsse zu nehmen. Auch dieses Jahr zählte der Abend OL als Wertungslauf für die Jugendlichen im Rahmen des Wenger Fenster Cup's. Lile Jans und Dani Aeberhard haben den Anlass tiptop organisiert, merci viumau!

Anschliessend fand die Klubmeisterschaft – organisiert von Trixle Aeschlimann und Team – im Rahmen des Sensler OL's sowie mit einer Staffel auf der Aeschlenalp statt. Obwohl das Datum bereits zu Beginn des Jahres klar war, kam die Ausschreibung etwas spät zu euch Mitgliedern und es fanden sich nur wenige Personen ein. Das schöne Gelände an der Staffel entschädigte aber für alles! Danke Trixle!

An einem wunderschönen Herbsttag fanden sich die norskalen in Riggisberg zum Urseller OL ein. Als Laufleiter amtierte Reto Pfister. Ein tolles Wettkampfbereich, charmante Busfahrer, spannende und fordernde Bahnen von Anja und Nina Probst, eine topaktuelle Karte von Ürsu Steiner und eine kleine aber feine Beiz fanden die OL-LäuferInnen vor. Danke Reto!

Die Auflistung zeigt einmal mehr, dass sich sehr viele unterschiedliche Personen für die verschiedenen, ehrenamtlichen Aufgaben engagieren, das ist sehr wertvoll und ich hoffe, dass wir das auch in Zukunft so weiterführen können!

Nun steht die Herbstsaison mit vielen nationalen Läufen, dem Dreikäsehoch Nacht-OL, dem Nachwuchs-WE mit Berner Team OL, dem Schlusslauf des Wenger Fenster Cup's sowie dem traditionellen norska Höck auf dem Programm, viel Spass.

Sanny

HALLENTRAINING

Nach den Herbstferien beginnt das Hallentraining. Es wird wieder spannende Fangis, Unihockey-, und Basketballspiele, Stafetten und vieles mehr geben. Wir üben Schnelligkeit, Koordination und Kraft. Das Training ist für Kinder und Erwachsene.



Am Dienstag von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr in der Turnhalle Rebacker, Münsingen

Ab dem 14.10.2025 bis 31.03.2026, Ferien nach dem Ferienplan Münsingen

Eine Anmeldung ist nicht nötig, kommt einfach möglichst regelmässig!

Bei Fragen meldet euch bei **Christine Kunz** 078 895 24 29

Zäme fägets!

Jahresprogramm ol norska 2025

Juli		August		September		Oktober		November		Dezember	
1 Di		1 Fr		1 Mo		1 Mi		1 Sa		1 Mo	
2 Mi		2 Sa		2 Di sCOOL norska		2 Do		2 So TOM (AG)		2 Di Hallentraining	
3 Do		3 So		3 Mi Kartentraining		3 Fr		3 Mo		3 Mi	
4 Fr UTT Training		4 Mo		4 Do sCOOL norska		4 Sa 6. NAT. OL middle (GR)		4 Di Hallentraining		4 Do	
5 Sa		5 Di		5 Fr UTT Training		5 So 7. NAT. OL long (GR)		5 Mi		5 Fr UTT Training	
6 So		6 Mi		6 Sa		6 Mo		6 Do		6 Sa	
7 Mo		7 Do		7 So LOM (Romandie)		7 Di		7 Fr UTT Training		7 So	
8 Di		8 Fr		8 Mo		8 Mi		8 Sa		8 Mo	
9 Mi		9 Sa		9 Di sCOOL norska		9 Do		9 So 5. OrientThun		9 Di Hallentraining	
10 Do		10 So		10 Mi Kartentraining		10 Fr		10 Mo		10 Mi	
11 Fr		11 Mo		11 Do sCOOL norska		11 Sa Burgdorfer Nacht OL		11 Di Hallentraining		11 Do	
12 Sa		12 Di		12 Fr UTT Training		12 So Biel-Seeland OL		12 Mi		12 Fr UTT Training	
13 So		13 Mi Kartentraining		13 Sa MOM (SHSH)		13 Mo		13 Do		13 Sa	
14 Mo		14 Do		14 So SOM (ZHSH)		14 Di Hallentraining		14 Fr UTT Training		14 So	
15 Di		15 Fr UTT Training		15 Mo		15 Mi		15 Sa O-Fest		15 Mo	
16 Mi		16 Sa		16 Di		16 Do		16 So		16 Di Hallentraining	
17 Do		17 So		17 Mi Kartentraining / sCOOL norska		17 Fr UTT Training		17 Mo		17 Mi	
18 Fr		18 Mo		18 Do		18 Sa NOM (ZH)		18 Di Hallentraining		18 Do	
19 Sa		19 Di		19 Fr UTT Training		19 So Hondricher OL		19 Mi		19 Fr UTT Training	
20 So		20 Mi Kartentraining		20 Sa Harzer Stafel		20 Mo		20 Do		20 Sa	
21 Mo		21 Do		21 So Berner Einzel OL		21 Di Hallentraining		21 Fr UTT Training		21 So	
22 Di		22 Fr UTT Training		22 Mo		22 Mi		22 Sa Hägglis & Hock		22 Mo	
23 Mi		23 Sa Jugendcup Stafel/OrientThun		23 Di		23 Do		23 So		23 Di	
24 Do		24 So Jugendcup Einzel		24 Mi		24 Fr UTT Training		24 Mo		24 Mi Heiligabend	
25 Fr		25 Mo		25 Do		25 Sa Bibersteter OL		25 Di		25 Do Weihnachten	
26 Sa		26 Di		26 Fr WM (FIN)		26 So Berner Team OL		26 Mi		26 Fr Stephanstag	
27 So		27 Mi Kartentraining		27 Sa 4. NAT. OL middle (ZH)		27 Mo sCOOL norska		27 Do		27 Sa	
28 Mo		28 Do sCOOL norska		28 So 5. NAT. OL sprint (ZH)		28 Di Hallentraining		28 Fr UTT Training		28 So	
29 Di		29 Fr UTT Training		29 Mo WM (FIN)	40	29 Mi		29 Sa		29 Mo	
30 Mi		30 Sa		30 Di		30 Do		30 So		30 Di	
31 Do		31 So Unselter OL				31 Fr Drei-Käse-hoch				31 Mi Silvester	

Legende	
Training	Nationaler OL (mit Anmeldung)
Spezial OL	OL von Norska organisiert
Regionaler OL	OL Nur für Selektierte

NACHWUCHSWEEKEND



51. Biberister OL, Samstag, 25. Okt. 2025

Schlusslauf der OL-Nachwuchsmeisterschaft BE/SO, Wenger Fenster-Cup

OL-Karte Leewald-Jungbann

Startzeiten 12:00-14:30

Voranmeldung bis 15.10.2025 erwünscht

82. Berner Team-OL, Sonntag, 26. Okt. 2025

Der Traditionsanlass für alle und zur Vorbereitung auf die TOM

OL-Karte Martinsflue

Startzeiten 10:00-13:00

Voranmeldung bis 15.10.2025, ausser Offen

Organisation: OLG-Biberist SO und Bucheggberger OrientierungsläuferInnen

Wettkampfbereich: Schulanlage Rüttenen, Bushaltestelle Rüttenen Endhalt

Auskunft: thomas.kaempfer@alumni.epfl.ch, 079 626 46 37

Ausschreibungen: <https://bernerteamol.ch/>

Übernachtung und Rahmenprogramm für Jugendliche:

Traditionsgemäss ist für die Jugendlichen ein Rahmenprogramm mit einer einfachen Übernachtungsmöglichkeit (Turnhalle) inkl. Abend- und Morgenessen organisiert.

Die Betreuung erfolgt durch uns mit Unterstützung der Begleitpersonen aus den Vereinen.

Auskunft zum Rahmenprogramm: Malin Lüthi, malin.luethi@gmx.ch und Amelie Krompass, amelie@krompass.ch

Anmeldung: bitte bis spätestens 15.10.2025 an die Auskunftspersonen



EINLADUNG NORSKA HÖCK

Der Herbst rückt näher und somit auch der diesjährige Norska Höck. Deswegen hier ein paar Infos:

Datum: 22. November 2025

Ort: Beer Holzbau AG, Obere Zollgasse 76, 3072 Ostermundigen

Ablauf:

14:00 Uhr	Start Häggis
Ab 17:00 Uhr	Apéro
19:00 Uhr	Abendessen
21:00 Uhr	Dessertbuffet

Anmeldung: via Clubdesk (https://ol-norska.clubdesk.com/ol-norska3/anmeldungen/anmeldungen_norska_events/anmeldung_hoeck)

oder per Mail an t.sterchi@hotmail.ch

Anmeldefrist: **5. November 2025**

Dessertbuffet: bitte bei Bemerkungen in der Anmeldung angeben, wenn ihr ein Dessert mitbringen könnt. Wir bedanken uns schon im Vorhinein bei allen Bäcker:innen

Wir freuen uns auf euch!

Tobias und Leonie

JUKOLA 2025 IM MIKKELI

Landwirtin Annikki Mäkinen hat am 15.06.2025 Ueli Werren nach der Jukola-Nacht interviewt:

Unser Bauernhof liegt direkt neben der Gruppenunterkunft Kaislajärvi Huvila, weit abgelegen von Autobahnen, nur über Schotterwege erreichbar, eine Autofahrtunde von der Stadt Mikkeli entfernt. Ueli, was war da letzte Nacht los? Weisst du Bescheid über das grosse Verkehrsaufkommen nach Mitternacht in dieser abgelegenen Gegend?

Ja genau, gestern Abend hat in Mikkeli die grosse Jukola OL-Staffel mit knapp 18'000 Teilnehmenden stattgefunden. Da laufen pro Teams jeweils sieben Athleten einen OL-Staffellauf während einer ganzen Nacht. Der finnische TV-Sender überträgt das Rennen jeweils live. Ergänzend zu den Kameraaufnahmen im Wald können GPS-Tracks der besten 20 Teams gemäss den Vorjahresresultaten mitverfolgt werden. Unser OL-Klub «ol norska» aus der Schweiz gehört zu diesen Teams. Entsprechend ambitioniert organisieren wir die Rennvorbereitungen. Damit wir als Athleten nicht die ganze Nacht wach sein müssen, werden wir jeweils möglichst pünktlich zu unserer Startzeit ins Wettkampfbereich chauffiert. Der Massenstart des Rennens war um 23:00 Uhr. Als Läufer der sechsten Staffelsecke habe ich die Unterkunft um 02:15 Uhr verlassen und bin um 05:00 Uhr hellwach an der Startlinie gestanden.

Interessant, ich bin hellwach im Bett gestanden. Hätte ich doch nur den TV eingeschaltet. Wart ihr erfolgreich?

Oha, da entschuldige ich mich für den Lärm und für den Fahrstil unserer Chauffeure. Wir sind uns in der Schweiz keine 20 km Kiesstrassen gewöhnt. Unser erstes Männerteam durfte den 16. Schlussrang und unser erstes Frauenteam den 22. Schlussrang feiern. Das zweite Frauenteam erreichte Rang 51 und das zweite Männerteam Rang 109. Die Frauen laufen jeweils am Nachmittag vor dem Männerrennen eine eigenes 4er-Staffelrennen – die Venla-Staffel. Wir Männer haben dieses Rennen im Esszimmer der Unterkunft am TV gebannt mitverfolgt. Um gleichzeitig für das eigene Rennen auszuruhen, haben einige Athleten Ruhematratze auf den Esstischen platziert.



Jetzt verstehe ich die Sachlage. Gestern Nachmittag habe ich mich gefragt, ob die Unterkunftsvermieter den gesamten Matratzenbestand am Auswechseln sind. Zudem wurde kurz zuvor der Rasen ungewohnt säuberlich gemäht. Was hatte es damit auf sich?

Unser Schlussstreckenläufer und Weltmeister Daniel Hubmann ist ebenfalls ein Meister im Rasenmähen. Wichtig dabei: Es soll ein möglichst stattlicher Rasenmäher-Traktor verwendet werden dürfen. Tja, eine etwas besondere Wettkampfvorbereitung. Ich frage mich, ob Daniel vor einer OL-WM einmal einen Golfrasen mähen wird.

Am Donnerstagabend vor dieser Jukola habe ich zudem schöne Musik und lachende Personen am Seeufer der Unterkunft wahrgenommen. Habt ihr da zusätzlich eine spezielle Wettkampfvorbereitung?

Da kann ich auf dieses Video hinweisen:

https://www.instagram.com/p/DK2GG1bMG_9/

Mit Musik und Tanz werden in diesem Video unsere Venla- und Jukola-Teams vorgestellt. Leider wurde am Samstagvormittag klar, dass Joey Hadorn wegen einer Knieverletzung nicht an der OL-Staffel antreten kann. Wir mussten die Staffeldreckenzuteilung sehr kurzfristig umstellen und haben dies mit folgendem Video festgehalten: <https://www.instagram.com/p/DK4hrkMtgr0/>
Ebenfalls Daniel Hubmann und der Rasenmäher-Traktor kommen im Video vor.

Unglaublich euer Taktgefühl und eure Treffsicherheit – während ich nebenan die Kühe melke. Trinkt ihr eigentlich gerne Milch? Oder wie verpflegt ihr euch vor solchen Wettkämpfen?

Unser top Küchenteam, Irène Probst und Mirjam Gründler, haben 21 Liter Milch, 140 Lasagne-Blätter, ca. 827'000 Haferflocken, viele andere Köstlichkeiten und 300 Liter Trinkwasser angeschleppt. Nebenbemerkung: Vermutlich hat unser Erststreckenläufer, Pianist und Mastkalb – Marius Kaiser – 20 von 21 Liter Milch selbst getrunken.

Wow! Ja, leider ist die Gruppenunterkunft nur mit ungereinigtem Seewasser versorgt. Ab und zu bade ich im See nach den Stallarbeiten. Am Donnerstagabend war der See trotz unveränderter Wetterlage wärmer als am Vortag. Habt ihr das ebenfalls festgestellt?

Uuh, das haben wir nicht bemerkt. Hoffentlich haben das die Fische im See ertragen. Vermutlich waren am Donnerstagabend zu viele von uns im Hotpot (42° C) und das heisse Wasser ist in den See übergelaufen. Oder wir heizten uns in der Sauna (111° C) zu stark auf, dass bei der Abkühlung im See die Seewassertemperatur angestiegen ist.

Wie auch immer... 😊 Wie habt ihr euch sonst auf die Wettkämpfe vorbereitet?

Am Mittwoch und Donnerstag sind wir in ruppigen, aber wunderschönen OL-Geländen Trainings gelaufen. Dabei haben wir unsere Kompasstechnik durch Tannendickichte geeicht, schnelles Vorwärtskommen in Heidelbeerstauden aufgefrischt und in felsigen Hügelformationen OL-Posten auf Anhieb gefunden. Am Freitag sind wir ein letztes Feinschliff-OL-Training gelaufen und haben die Jukola-Wettkampfarena erkundet – ein grossräumiges Gelände eines Betonwerks mitten im Wald. Unser Klubzelt durfte dank geschickten Verhandlungen unserer Coaches von einem Brennnesselfeld an einen schönen Platz direkt neben einer Trinkwasserstation gezügelt werden.

Wasser, Milch, Haferflocken, OL-Trainings, (Sauna-)schweiss und Musik scheinen für eure Wettkampfvorbereitung elementar zu sein. Kannst du mir noch zwei andere Wichtigkeiten nennen?

Mietautos und Gesellschaftsspiele: Auf den finnischen Kieswegen müssen die Mietautos besonders robust sein. Einzelne Athleten versuchten, beim Finden eines Ersatzrades kreativ zu sein. Zur anschliessenden Auflockerung der Gemüter wurde am Esstisch «Kuhhandel» gespielt.



Grossartig, da hätte ich gerne mitgespielt. So, ich sollte los, mein Nachbar möchte meine beste Kuh, Kukka, abkaufen. Kannst du mir zum Schluss noch dein persönliches Highlight der Jukola-Staffel erzählen?

Auf dem Weg zu Posten 16 der 6. Staffelstrecke bin ich um 05:52 Uhr zwischen einem See und einem grossen Hügel in einem Dickicht stecken geblieben. Als Lösung biete ich für mich das Erklettern einer unpassierbaren Felswand an. Oben angekommen schien mir die Sonne ins Gesicht, ich hatte einen wunderschönen Ausblick auf den See

im Wald und ich konnte den anzulaufenden Stein im nächsten Dickicht bereits erblicken 😊.

Ueli Werren



Es wird schlimmer!

Also nicht grundsätzlich, auch wenn die Weltlage allen Grund dazu gäbe, dies anzunehmen. Grösser wird der Abstand, bis ich dazu aufgefordert werde, über einen Anlass etwas zu schreiben und dem Zeitpunkt, als der Anlass stattfand. Das letzte Mal waren es 7 Wochen, dieses Mal 12 Wochen. Schlimm ist dies deshalb, weil alles so weit weg ist und mein Hirn, wie beim letzten Mal, die verschiedenen Anlässe durcheinander bringt. Stoff war ja leider nicht dabei und ich kann nicht auf sein Hirn-Archiv zurückgreifen.

Was ich aber noch genau weiss, ist dass Dänu nicht dabei war. Ihr fragt euch nun sicher, eine Pfista ohne Dänu, was? Wie soll das gehen?

Es geht ohne dich, Dänu.

Aber es ist schon nicht dasselbe.

Und so ganz ohne gings ja auch nicht, hat Hadorn Daniel doch in der Vorbereitung fast alles gemanaget, ergänzt mit dem Bahnlegerduo Egger Thomas / Steiner Urs und dem lokalen Ansprechpartner Kris Kim (heute ist das esaf, deshalb wie es sich gehört, zuerst die Nachnamen).

Vor Ort war dann Egger Thomas der Täschtmeister. Als die ersten Leute zum Helfen eintrafen, waren die grossen Pflöcke gesetzt und all diejenigen die nach dem im Stau stehen endlich mal eintrafen, konnten sich um die Feinarbeit kümmern.

Auch ich habe es dann mal geschafft. Mit dem Auto voller Essen und alles was es für die Homepage braucht, bin ich eingetroffen. Ein bisschen umherschauen, unseren Platz inspizieren, Regenbogen aus dem Auto nehmen und bereit zum Aufbauen war ich. Und zägg, mein Auto geht nicht mehr auf! Schlüssel drin und die Karre hat von selbst abgeschlossen! Essen drin! Klubzelt drin! Kochzeug drin! Mein Zelt drin! Handy drin! Alles drin! Eigentlich braucht es da noch mehr Ausrufezeichen, aber da ich keine Ausrufezeichen mag, sollte es genug sein und meinen Frust ausdrücken.

Was nun? Schlussendlich verdanken wir es der Polizei, dass dann doch pünktlich um sechs das Essen auf dem Tisch stand. Sie wollten zwar das Auto nicht knacken, aber immerhin konnten sie mir eine Garage empfehlen und mein Retter stand kurze Zeit

später auf dem Parkplatz. Ihr könnt nun bei mir Tipps und Tricks zum Autoknacken holen.

Vielleicht brauchte es dieses Malheur gleich zu Beginn und noch bevor die Meute aufgetaucht ist. Denn danach lief alles wie am Schnürchen. Anfangs sah es mal so aus, dass ein paar wenige norskis über die ganze Pflingsten im Dauerstress sein würden, aber da schlussendlich dann doch ziemlich viele aufgetaucht sind, lief alles ganz entspannt (nebenbei bemerkt, meldet euch doch in Zukunft ein bisschen früher, dies erspart frustrierte Köpfe).

Wie Dänu sagt, ist die Pfista schon ein bisschen eine Selbstläuferin. Nicht nur wir wissen was zu tun ist, sondern auch all diejenigen die Zelten und laufen. So war es eigentlich eine Pfista wie immer, einfach ohne Dänu und ein paar andere, die leider viel zu selten oder auch gar nie kommen. Kommt doch nächstes Mal:

Es wird besser!

Ka Hodel

2. BERNER ABENDLAUF RUBIGEN 2025

Am Mittwoch, 18. Juni 2025, führte ol norska erfolgreich den 2. Berner Abendlauf durch. Das Wettkampfszentrum befand sich bei der Schule Rubigen. Der OL war Teil der sechsteiligen Serie der Berner Abendläufe 2025 sowie ein Wertungslauf der Nachwuchsmeisterschaft BE/SO – Wenger Fenster Cup. Gestartet wurde für alle Teilnehmenden im Schwandwald. Es gab zwei verschiedene Ziele - die längeren Bahnen führten bis ins Schattholz, während die kürzeren Strecken im Schwandwald verblieben und dort auch endeten.

Insgesamt gingen 340 Läuferinnen und Läufer in neun Kategorien an den Start. Der Anlass war ein Erfolg und die Rückmeldungen positiv. Ein herzlicher Dank geht an das Bahnlegungs/Kontrolle-Trio, bestehend aus Annina und Christine Kunz sowie Matthias Niggli, ebenso an alle Helferinnen und Helfer, die mit ihrem Engagement zum reibungslosen Ablauf beigetragen haben. Ohne euch wäre dieser Anlass nicht möglich gewesen!

Das Laufleiter-Duo

Daniel Aeberhard und Lilian Jans



Die ersten Läufer sind am Start

KLUBMEISTERSCHAFTEN 2025

Ende Juni fanden die Klubmeisterschaften mit einer Staffel am Samstag und dem Einzellauf am Sonntag, welcher in den Senseler OL integriert wurde, statt.

Bärgme und Trixle haben sich entschieden, die Staffel auf der Karte Aeschlenalp bei Heimenschwand durchzuführen. Für einmal wurde für die Reise dorthin nicht die Langlaufausrüstung, sondern OL-Schuhe, Badge und Kompass eingepackt. Eine kleine Schar von bunt zusammengemischten Norskälern besammelte sich am Samstag Mittag an einem schönen Platz mit Bergsicht, umgeben von Heidelbeerstauden. Weil sich am Samstag nur 11 Teilnehmer angemeldet hatten, wurden 2er Staffeln gebildet.

Bei schönem schon fast hochsommerlich warmem Juniwetter fiel der Startschuss auf die kürzere Strecke. Rasch waren die 5 Läufer im Wald verschwunden und wir diskutierten gespannt, wer als erster beim Zuschauerposten passieren würde. Die Strecke war zwar kurz, dennoch führten die technisch und physisch anspruchsvollen Bahnen zu längeren Laufzeiten. Die Heidelbeersträucher reichten teilweise bis zu den Knien. Céline, welche gerade für 2 Teams den Start machte, kam als erste zurück und sorgte bei Sämu Sterchi und Reto Pfister für einen hohen Puls, konnten sie doch tatsächlich gemeinsam auf die 2.Strecke. Wohlweislich so eingeschätzt, konnten Sime und Lars mit etwas Rückstand die Verfolgung aufnehmen. Wie wir es uns gewohnt sind, machte Sime ihren Rückstand spielend wett und passierte als 1. den Zuschauerposten. Ihren Vorsprung gab sie auf der Schlusschlaufe nicht mehr ab und gewann zusammen mit Fritz Zingg den diesjährigen Staffeltitel. Auch Lars zauberte einen fehlerarmen Lauf hin und brachte sein Team mit Werner Herren auf den 2. Rang. Rang drei belegten Céline und Reto Pfister.

Die Resultate standen aber dieses Jahr nicht so sehr im Vordergrund. Viel mehr genossen wir die anschliessenden Routendiskussionen und Erlebnisse im Wald, sowie die mitgebrachte Wurst am Lagerfeuer made by Ueli Binggeli. Ein legendäres Mini-Kuchenbuffet ganz à la ol norska durfte auch nicht fehlen. Es war ein durchaus gelungener Tag. Insbesondere freuten wir uns alle, dass einmal mehr 3 Generationen gemeinsam ein tolles OL-Erlebnis geniessen durften. Wir waren uns einig, dass wir das beste Hobby, welches es gibt, ausgewählt haben 😊

Am Sonntag nahmen wir individuell noch am Senseler OL teil. Allerdings kürten wir keine Person zum eigentlichen Klubmeister. Dafür gab es eine Postenchallenge. Egal in welcher Kategorie gelaufen wurde, gewann die Challenge, wer zum 8. Posten die schnellste Zeit aufweisen konnte. Leider ging es auf meiner Bahn bergauf, zudem lief ich nicht sauber in den Postenraum und so konnte ich mir den Siegespitzbueb nicht sichern. Dies gelang Céline 😊

Trixle Aeschlimann

Hier noch einige Bilder von der Staffel:



WMOC 2025 IN GIRONA, SPANIEN



Altstadt von Girona

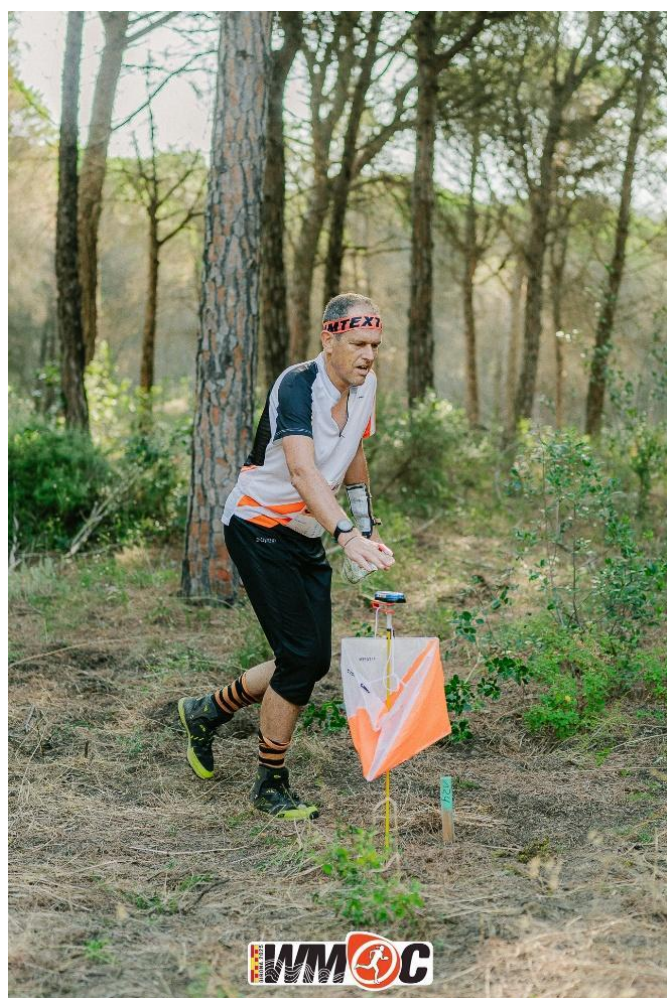
Ab 35 Jahren ist man bekanntlich im OL ein/e Senior/in. Sportlich kann man sich danach aber nach wie vor mit anderen messen. Darum findet zum Beispiel jährlich die Senioren-Weltmeisterschaften (WMOC) statt. Dieses Jahr wurde sie in Girona, Spanien durchgeführt. Da wir in unserer «OL-Karriere» immer als Senioren unterwegs waren und die WMOC genau in unseren Ferien stattfand, entschlossen wir uns, mal dieses OL-Abenteuer zu wagen. Die WMOC besteht aus fünf OL-Läufen: Sprint-Qualifikation, Sprint-Final, Wald-Qualifikation, Wald Middle Final und Wald Long Final. Je nach Quali befindet man sich danach im A oder B-Final. Rund 2'500 Läufer/innen aus 46 Ländern haben sich angemeldet.

Der Sprint in Girona war wirklich ein Bijou: Alte, enge, verwinkelte Gassen an einem Hang mit Stadtmauern, Festungsruine, vielen Treppen und einem Fluss. 2028 ist dort die WOC geplant. Es forderte alle unsere Fähigkeiten, hat aber riesig Spass gemacht.

Die Wald-Quali und der Wald-Middle-Final fanden in Pals, unmittelbar am Meer, statt. Der Wald-Long-Final war in einem anderen Wald, etwa auf halber Distanz zwischen Meer und Girona. Die hohen Temperaturen machten uns zu schaffen und waren eine grosse Herausforderung, da man zwar im Wald, jedoch auch längere Zeit sportlich aktiv war. Der Veranstalter setzte aber alles daran, dass trotzdem OL möglich war. So startete man jeweils früh am Vormittag, bei den Wald-Finals starteten die letzten Läufer um 10:00 Uhr. Die Wälder waren gezeichnet von der Trockenheit, der Boden teils sandig. Dunkelgrün mied man besser, alles andere war gut belaufbar mit weiter Sicht. Auch die Waldläufe haben wir genossen und kamen jeweils stolz mit allen Posten ins Ziel. Es gab immer einige, die noch schneller waren, aber auch solche, die mehr Zeit benötigen.

Die ganze WMOC war hervorragend organisiert, es herrschte eine gute Stimmung und alle, wie auch wir, waren begeistert von diesem Anlass. Weltmeister kann halt nicht jeder/jede werden, aber WMOC-Teilnehmer/in schon!

Katrin und Samuel



BAVARIAN FOREST 5 DAYS 2025

Ich war bereits einige Male für OL im Ausland unterwegs und wollte schon lange einmal in Osteuropa OL laufen. Ich habe schon oft vom 5-Tage OL im Bayerischen Wald gehört. Gemeinsam mit meiner Schwester Sanny wollte ich ein bisschen der Schweiz entfliehen und entschied mich, vom 23. bis 27. Juli 2025 an diesem Mehrtage OL in der Region Philippsreut an der deutsch-tschechischen Grenze zu starten, wo insgesamt knapp 900 Leute teilnahmen. Witzig war, dass wir vor Ort sehr viele Läuferinnen und Läufer aus der Schweiz antrafen – also nichts von Flucht ins Ausland ;-). Die Organisatoren dieses 5-Tage OL's fertigten sogar ein Souvenir-Shirt speziell mit Schweizer-Logo. Der Mehrtage OL beinhaltete 2 Waldetappen in Tschechien und 2 Waldetappen und einen Sprint in Deutschland. Die Wälder waren sehr interessant und erforderten genaues Kartenlesen. Obschon die Wetteraussichten nicht sehr gut waren, konnten wir glücklicherweise die Läufe grösstenteils trocken absolvieren. Mich hat das Gelände sehr fasziniert und gleichzeitig lernte ich neue Länder kennen. Da ich mich dieses Mal noch nicht sehr weit in den Osten gewagt und auch vom OL laufen in Slowenien und anderen östlichen Ländern sehr viel Gutes gehört habe, möchte ich dies zu einem späteren Zeitpunkt unbedingt nachholen. Wer weiss, vielleicht nehme ich ja im 2026 an der Senioren-WM in Polen teil...

Manuela Schärer

Es wird gemunkelt, dass sich an der besagten OL-Woche auch Peter und Franziska Fritschy und die Familie Lang aufgehalten haben 😊

Meine Schwester hat eigentlich schon alles gesagt. Es war eine richtig coole Woche, mit spannenden Bahnen, guter Organisation und natürlich kam auch das Drumherum nicht zu kurz (Wandern, Baumwipfelpfad erklimmen, kulinarische Höhenflüge in flüssiger und fester Form etc.).

Sanny Schärer

URSELLER OL 2025

Gedanken des Laufleiters

Ich stand im Rahmen des Urseller-OL vom 31. August 2025 erstmals als Laufleiter im Einsatz. Unser regionaler Lauf im Gebiet Gibelegg wurde von knapp 400 Teilnehmenden besucht. Am Abend danach, das gebe ich gerne zu, war ich etwas enttäuscht. Ich war nicht enttäuscht, weil die Organisation nicht funktioniert hätte oder ein gravierender Vorfall zu verzeichnen gewesen wäre, nein, ich habe schlicht und einfach mehr Läuferinnen und Läufer erwartet. Geträumt habe ich von 500 und gehofft habe ich auf 450. Deshalb habe ich mir im Nachgang die Frage gestellt, ob der Aufwand, den die Ressortverantwortlichen, alle Helfenden und ich in den Anlass investiert haben, in einem vernünftigen Verhältnis zum Ertrag steht.

Ich bin, nach kurzem Überlegen, definitiv zur Ansicht gelangt, dass sich der Aufwand in jedem Fall gelohnt hat und dass meine Sicht, welche ausschliesslich auf die Anzahl der Teilnehmenden fokussiert, falsch ist. Die regionalen Läufe wie unser Urseller-OL bilden das Fundament der OL-Schweiz. Es sind die Regionalen, welche zu grossen Teilen unsere Saison prägen. Selbstverständlich zählen auch die nationalen Läufe und die OL-Erlebnisse im Ausland dazu, aber die Basis bilden die kleinen aber feinen Läufe in der Region – eben auch unser Urseller-OL. Wenn ich mit diesem Fokus auf unseren Urseller-OL 2025 zurückblicke, dann bleiben Erinnerungen an die vielen Youngsters, welche mir erzählen, dass der Lauf vorwiegend physisch gewesen sei oder voller Stolz berichten, dass sie sämtliche Posten auf Anhieb gefunden hätten. Es sind diese Momente, welche mir ein Lächeln auf die Lippen zaubern.

Mein Fazit: Es lohnt sich auf jeden Fall, regionale Läufe zu organisieren, ganz gleich, ob die Zahl von 500 Teilnehmenden erreicht wird oder nicht. Die Regionalen sind für die OL-Schweiz von zentraler Bedeutung, damit künftige Simonas und Joeys erste Erfahrungen sammeln können. Deshalb: Sehr gerne wieder.

Reto Pfister





LOVE what you do!

Stöbere durch mind. 6 offene Jobs im besten OL Verein der Schweiz

Suchen

Filtern

Frisch aufgeschaltet!

Der beste OL Verein der Schweiz sucht per 01.01.2026 oder nach Vereinbarung eine:n

Organisator:in Trainings 2026

Deine Aufgaben:

- Koordination aller Helfer der Mittwoch-Trainings (Bahnleger, Trainingsbetreuung, etc...)
- Definieren der Trainingsthemen

Wir bieten:

- Ruhm und Ehre bei ol norska

Bewerben bei:

Chrigu Aeschlimann, Co - Abteilungsleiter Wettkämpfe

Seit 2 Jahren aufgeschaltet

Der beste OL Verein der Schweiz sucht per sofort oder nach Vereinbarung eine:n

Nachwuchsverantwortliche:r

Teambewerbungen werden bevorzugt!

Eure Aufgaben:

- Die Kids sind happy und lernen schnell OL, damit sie entweder Spass haben oder alle Wettkämpfe gewinnen. Idealerweise beides.

Wir bieten:

- Ruhm und Ehre bei ol norska

Bewerben bei:

Sanny Schärer, CEO

Jetzt bewerben!

Der beste OL Verein der Schweiz sucht per sofort

Bahnleger:in Urseller OL 2026

Deine Aufgaben:

- Bahnenlegen für fast alle Kategorien nach WO am 24.10.2026 in Grosshöchstetten.

Wir bieten:

- Knobeln ohne Ende
- Ruhm und Ehre bei ol norska
- (evtl. mehr Gewinnchancen beim nationalen Bahnlegerwettbewerb)

Bewerben bei:

Chrigu Aeschlimann, Co - Abteilungsleiter Wettkämpfe

Soeben aufgeschaltet!

Der beste OL Verein der Schweiz sucht per sofort oder nach Vereinbarung

Bahnleger:in Berner Abend OL 2026

Deine Aufgaben:

- Bahnenlegen für ca. 5 Kategorien im Juni (Ort t.b.d.)

Wir bieten:

- Ruhm und Ehre bei ol norska
- (evtl. mehr Gewinnchancen beim nationalen Bahnlegerwettbewerb)

Bewerben bei:

Chrigu Aeschlimann, Co - Abteilungsleiter Wettkämpfe

Schnell bewerben!

Der beste OL Verein der Schweiz sucht per 01.06.2026 oder nach Vereinbarung

Mehrere Helfende Klublager 2027

Deine Aufgaben:

- Im Team ein unvergessliches Klublager für alle Mitglieder von ol norska in XY organisieren

Wir bieten:

- Vergünstigte Teilnahmegebühren
- Spass!!
- Ruhm und Ehre bei ol norska

Bewerben bei:

Jox Bergmann, Administration

Schnell bewerben!

Der beste OL Verein der Schweiz sucht per 01.06.2026 oder nach Vereinbarung

Mehrere Helfende Klublager 2027

Deine Aufgaben:

- Im Team ein unvergessliches Klublager für alle Mitglieder von ol norska in XY organisieren

Wir bieten:

- Vergünstigte Teilnahmegebühren
- Spass!!
- Ruhm und Ehre bei ol norska

Bewerben bei:

Jox Bergmann, Administration

Exklusiv!

Der beste OL Verein der Schweiz sucht per sofort oder nach Vereinbarung eine:n

Medienverantwortliche:r

Deine Aufgaben:

- Die Medienlandschaft von ol norska definieren und aufbauen
- Medienarbeit bei grösseren Anlässen von ol norska

Wir bieten:

- dir ein Schaufenster und spannende Kontakte, sowie das Ende aller Kreativ-Blockaden
- Ruhm und Ehre bei ol norska

Bewerben bei:

Sanny Schärer, CEO

Frisch aufgeschaltet! Der beste OL Verein der Schweiz sucht per sofort oder nach Vereinbarung Koordinator:in Trainingsabi 2026 Deine Aufgaben: - Karten von 4 Trainings des Trainingsabi drucken (gemäss Vorlage Niggli) - Posten der 4 Trainings gleichzeitig setzten (oder setzen organisieren) - Versand der Karten an die Abonnent:innen des Trainingsabi spätestens bis Ende Februar Wir bieten: - Trainingsmöglichkeiten beim Postensetzen - Ruhm und Ehre bei ol norska Bewerben bei: Sanny Schärer, CEO	Schnell bewerben! Der beste OL Verein der Schweiz sucht per sofort oder nach Vereinbarung Koordinator:in Hallentrainings Wintersaison 25/26 Deine Aufgaben: - Organisation und Leitung der Hallentrainings am Dienstagabend in Münsingen UND/ODER - Leitung und Organisation der Hallentrainings suchen und koordinieren Wir bieten: - Super Trainingsmöglichkeiten in der OL Nebensaison - Lebe deine Kreativität und lass die Norskis fies schwitzen 🥵 - Ruhm und Ehre bei ol norska Bewerben bei: Sime Niggli, Co-Abteilungsleiterin Wettkämpfe
--	---

INPUT O-MAP.CH

OmapCH – Schweizweites OL-Kartenverzeichnis

2024 wurde OmapCH eingeführt. Mit OmapCH verfügt Swiss Orienteering und somit auch wir OL Läufer über ein neues schweizweites Kartenverzeichnis. Auf der Grundlage von swisstopo Karten werden die Perimeter von OL Karten, Sprint-OL Karten, Ski-O Karten und Bike-O Karten dargestellt. Zusätzlich sind für jede Karte Detailinformationen wie Massstab, Erstellungsjahr, Bezugsquelle und eine Vorschau der eigentlichen Karte verfügbar.

Natürlich sind auch alle ol norska Karten inklusive der Walliser Karten darauf zu finden. Danke Gille für das Nachführen aller Karten im neuen schweizweiten Verzeichnis.

Schaut es euch doch bei Gelegenheit mal selbst an: omap.ch

Achtung nicht verwechseln mit o-map.ch. Hier gibt es die Möglichkeit, die ganze Welt als OL Karte darzustellen. Natürlich auch ein Besuch wert.

Dani Aeberhard

E SCHWANK US EM LÄBÄ

Ä Schwänk us em Läbe

Danke Reto für den Pass – ich nehme den Ball (oder besser: die Karte) gerne auf! Also, kurz zu mir: Ich heisse Dani Aeberhard, wohne in Belp, habe eine tolle Frau (Stefi – inzwischen auch ol norska-Mitglied!) und zwei Söhne, Nino und Lio. Vor fünf Jahren bin ich nach einer 20-jährigen OL-Pause wieder eingestiegen – offenbar verlernt man OL nicht, man rostet nur leicht ein. Früher habe ich schon bei der OLG Biberist OL-Luft geschnuppert, also ganz fremd war das alles nicht.

Und zack – kaum bei norska dabei, schon Laufleiter und dann Kartenchef. Wie das halt so läuft im Vereinsleben: «Ah, du bist neu? Perfekt, wir haben da was für dich!» 😊 Zum Glück hat mir mein Vorgänger Gile Roulier alles super erklärt. Inzwischen finde ich mich als Kartenchef ganz gut zurecht – und hey, Karten sind superspannend, OL sowieso das beste Hobby. Also alles paletti.

Jetzt aber zum Wichtigen:

Im Vorstand habe ich schnell gemerkt: Am Ende dreht sich fast jede Sitzung um die gleiche Frage – **wer übernimmt ein Jöbli?**

Ideen haben wir viele. Hände, die mitanpacken, manchmal weniger. Und ja, oft sind es dieselben Zugpferde, die «am Charre» ziehen. Darum:

👉 Macht doch mit!

Es gibt Jobs für jeden Geschmack: Nachwuchsverantwortliche, Postensetzer im Training, Helferlein bei Anlässen (dazu mehr in unserer Jobbörse)... Und nein, man muss nicht alles können. Probieren reicht völlig – und wenn's nicht klappt, findet sich ein Plan B. Viele Jobs kann man auch teilen, wenn mehrere mitmachen. So teile ich die Laufleitung am Abend OL jeweils mit Lilian Jans, eine super Sache und der Aufwand hält sich für beide im Rahmen.

Mein Fazit als Ämtli-Neuling:

ol norska macht Spass und ist die perfekte Gelegenheit, mal was Neues auszuprobieren, etwas zu lernen und noch mehr nette Norskis kennenzulernen.

Also: Meldet euch, schnappt euch ein «Ämtli» – und bringt den Verein weiter voran.

Wir beissen nicht, wir danken! 😊

Gerne gebe ich die Karte weiter an Tobias Sterchi. Danke, dass du dich einbringst und die Organisation des nächsten Höck übernimmst.

Dani Aeberhard

Zelthaus, Biel

In Anlehnung an das Prinzip des Zelthauses entstand ein Bauwerk mit aussergewöhnlicher Geometrie und gestalterischer Klarheit. Die hochkomplexe Tragstruktur – präzise geplant und meisterhaft umgesetzt – zeigt, wie technische Raffinesse und architektonischer Ausdruck miteinander verschmelzen können. Die schwarz gestrichene Brettsper Holzdecke verleiht dem Raum Tiefe und Ruhe – und setzt zugleich einen markanten gestalterischen Akzent. Ein Projekt, das zeigt, wie aus Holz, Form und Idee etwas Aussergewöhnliches entstehen kann.



Obere Zollgasse 76 | CH-3072 Ostermundigen
031 934 22 88 | www.beer-holzbau.ch