



04

## Aus dem Inhalt

- 3 **Editorial**  
Dominique Bucher
- 4 **Bericht JWOC 2016**  
Rolf Giezendanner
- 5 **Vize-Studentenweltmeister!**  
Jonas Egger
- 6 **Ausschreibung BMOL**  
Franziska Wolleb Eyer
- 8 **Gratulationen**
- 8 **BKW CUP**
- 9 **Resultate**  
Richard Etzweiler
- 10 **Ausschreibung Hallentraining**  
Jan Bracher
- 11 **Inserate**
- 12 **Wurzeli**  
Käthi Baumgartner

## Impressum

### Herausgeberin

OLV Hindelbank

### Präsidentin

Susi Duppenhaler Jutzi

Gerstenweg 4, 3400 Burgdorf

Tel. 034 423 10 81

susi.duppenhaler@besonet.ch

### Redaktorinnen

Dominique Bucher

Einschlagweg 2, 3400 Burgdorf

Tel. 034 422 00 08

domi\_bucher@hotmail.com

Monika Ammann-Baumgartner

Amietstrasse 16, 3400 Burgdorf

Tel. 034 422 75 78

monebaum@hotmail.com

### Adressänderungen an:

mitglieder@olvh.ch

### Homepage OLVH

[www.olv-hindelbank.ch](http://www.olv-hindelbank.ch)

### Auflage

180 Exemplare

Erscheint 5x jährlich

### Redaktionsschluss

7. November 2016

---

## Titelbild

Schellenursli (Simon Steiner) und Flurina (Malin Niggli) an der JWOC

Foto: Karin Steiner

## Editorial

### Sommer im Engadin

Das Engadin ist einfach immer wieder ein Träumli! So schön, dass 2.5 Wochen Ferien immer noch zu kurz sind. Aber es waren ja eigentlich auch gar nicht Ferien. An der JWOC war ich wie so viele von euch im hellblauen voluntari Shirt anzutreffen und habe mitgeholfen eine fantastische Junioren-WM durchzuführen und nebenbei die Schweizer Junioren zu Spitzenleistungen angefeuert! Es war eine unvergesslich tolle Woche in Scuol und auch wenn die Helfereinsätze jeden Tag streng waren, nutzte ich jede freie Minute um selber im traumhaften JWOC-Gelände zu laufen. Wer nicht selber dabei sein konnte an der JWOC findet weiter hinten einige Bildimpressionen oder noch viele mehr inklusive Videos auf der JWOC-Homepage.

Anschliessend ging es nahtlos und überhaupt nicht weniger streng weiter mit der Swiss O Week in St. Moritz, wo ich das voluntari Shirt gegen das OL-Dress tauschte. Es wurden uns wie für eine SOW so üblich fantastische und abenteuerliche OLs geboten. An der 5. Etappe auf Furtschellas war ich - wie wohl die meisten Hindelbanker - leider vom Wetterpech und der Laufabsage betroffen und kam nur gerade bis unten an die Gondelstation. Die Karte habe ich aber dennoch abgeholt und irgendwann werde ich diese Etappe noch nachholen. Man könnte ja eine Klubreise daraus machen.

Domi



Lej da Silvaplana

## JWOC 2016: Grazcha fich an alle vOLuntari!

Am Samstag war plötzlich alles vorbei. Die einen auf dem Weg nach Hause, die anderen talaufwärts nach St. Moritz an die SOW. Was bleibt, sind die Erinnerungen an eine einmalige Woche in Scuol. Auch wettermässig durften wir alles erleben: Die Hitze zu Beginn der JWOC, der Respekt vor den angekündigten Gewittern, der Regen und der Schnee auf den Bergen oberhalb von Scuol, die Kälte an den folgenden Tagen.

Das Ressort vOLuntari möchte nochmals allen Helferinnen und Helfern für ihren grossen Einsatz danken. Für viele war es eine strenge Woche, die Tage waren lang und viele anstrengende Arbeiten mussten erledigt werden. Umso mehr haben wir euren Optimismus und eure gute Laune geschätzt. Die Stimmung war immer sehr gut und die Hilfsbereitschaft unter den vOLuntari überwältigend.

Wenn ihr Erinnerungen auffrischen möchtet, so werft einen Blick auf die Homepage [www.jwoc2016.ch](http://www.jwoc2016.ch) und genießt nochmals die Fotos, Filme und GPS-Aufzeichnungen.

Wir treffen uns wieder zum grossen vOLuntari-Fest am Samstag, 17. September 2016. Weitere Informationen dazu werdet ihr rechtzeitig erhalten.

Nochmals: Vielen Dank – Grazcha fich!

Für das Ressort vOLuntari:

Michel Zwahlen, Martina Hauschild, Rolf Giezendanner

(Foto: Dominique Bucher)



## Vize-Studentenweltmeister!

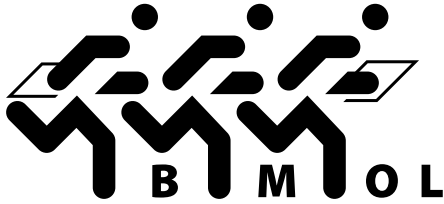
Im Sprint an der Studenten-WM in Ungarn konnte ich schon im ersten Wettkampf einen grossen Erfolg feiern. Mit dem 2. Platz habe ich meine erste individuelle Medaille an einem internationalen Wettkampf gewonnen. Der Sieger hiess Kris Jones, ein Sprintspezialist aus Grossbritannien, welcher das Rennen eindrücklich dominierte und besonders im letzten physischen Teil einen grossen Vorsprung erlief. Das Podium wurde ergänzt durch meinen Teamkameraden Florian Schneider. Das dieser Exploit gerade im Sprint gelungen ist, habe ich einer optimalen Vorbereitung zu verdanken. Zum einen konnte ich den ganzen Frühling gut trainieren und am Weltcup und der Europameisterschaft die nötige Erfahrung in Elite-Sprints sammeln.

Das Rennen wurde vor allem geprägt durch einen komplexen Garten mit verschiedenen Ebenen und nicht passierbaren Mauern und Felsen. Die Herausforderung war, auf engem Raum und unter Zeitdruck eine schnelle Route zu finden und später wieder aufs Tempo zu drücken. Ausserdem absolvierte ich im Rennen 120 Höhenmeter. Die Steigung im Sprint scheint mir, wie schon an der EM, zu passen.

Jonas Egger

(Fotos: Jonas Egger)





Liebe OL Teilnehmende, liebe Eltern

Am Wochenende vom 29./30 Oktober findet in Langenthal der Schlusslauf des BKW Cups und am Sonntag der Berner Mannschafts OL statt. Dieses Wochenende ist bereits seit Jahren ein fixes Wochenende für unsere Nachwuchsläufer. Wir möchten mit möglichst vielen Teams am Mannschafts OL teilnehmen und auch am Samstag mit vielen Nachwuchsläufern Punkte für den Nachwuchscup sammeln. Dieses Wochenende bietet für die Cracks unter euch, aber auch für alle anderen ideale Wettkämpfe. Am Samstag laufen diejenigen die regelmässig ins Training kommen oder an Wettkämpfen in Ihrer Kategorie. Wer noch nicht so viele OL Erfahrungen gemacht hat, kann in einer Gruppe starten.

Für den Mannschafts OL am Sonntag animieren wir die Cracks, sich mit weniger erfahrenen Läufer zu mischen. Der Mannschafts OL ist ein Breitensport-Anlass und auch eure Gspändli von der Schule oder Geschwister sind herzlich willkommen teilzunehmen. Diese müssen weder im Verein, noch bei den Kadetten oder im Schulsport angemeldet sein.

Wir werden in Langenthal übernachten. Wer ein Problem mit dem Übernachten hat, kann selbstverständlich auch zu Hause schlafen. Es ist auch möglich, nur am Samstag oder Sonntag teilzunehmen, allerdings muss die An- und Rückreise selber organisiert werden.

Die Weisungen erhalten die angemeldeten eine Woche vor dem Anlass per Mail.

Kosten: 40.– **(Achtung, die OLV Hindelbank meldet alle Teams an, Ihr müsst euch nicht selber anmelden!!) Bitte den Anmeldetalon ausfüllen und schaut bitte, dass ich pro Team nur einen, dafür komplett ausgefüllten Talon erhalte, Danke!**

**Anmeldung bis am Montag 10. Oktober an:**

Franziska Wolleb Eyer, Willestrasse 8, 3400 Burgdorf oder [franiwolleb@bluewin.ch](mailto:franiwolleb@bluewin.ch)  
(keine sms oder WhatsApp)

Auskunft: Franziska Wolleb Eyer 079 400 88 63

# ANMELDUNG BERNER MANNSCHAFTS OL

bis spätestens am 10. Oktober 2016 an Franziska Wolleb Eyer

**Wer gerne laufen will aber selber keine Gspändli für ein Team findet,  
soll sich auch anmelden, wir werden versuchen ein Team zu bilden.**

**Bitte möglichst früh melden!**

Name Teamchef: \_\_\_\_\_ Jg. \_\_\_\_\_ SI Card \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_ Telefon Eltern: \_\_\_\_\_

Bitte ankreuzen:  GA  Halbtax

Name LäuferIn 2: \_\_\_\_\_ Jg. \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_ Telefon Eltern: \_\_\_\_\_

Bitte ankreuzen:  GA  Halbtax

Name LäuferIn 3: \_\_\_\_\_ Jg. \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_ Telefon Eltern: \_\_\_\_\_

Bitte ankreuzen:  GA  Halbtax

Kategorie am Berner Mannschafts OL bitte ankreuzen.

(Jüngere dürfen immer auch in höheren Kategorien starten)

- Kat. D10 Jg. 2006 & Jünger (Dreiergruppe Mädchen)
- Kat. D12 Jg. 2004 & Jünger (Dreiergruppe Mädchen)
- Kat. D14 Jg. 2002 & Jünger (Dreiergruppe Mädchen)
- Kat. D 16 Jg. 2000 & Jünger (Dreiergruppe Mädchen)
- Kat. D 18 Jg. 1998 & Jünger (Dreiergruppe Mädchen)
- Kat. H10 Jg. 2006 & Jünger (Dreiergruppe Knaben)
- Kat. H12 Jg. 2004 & Jünger (Dreiergruppe Knaben)
- Kat. H14 Jg. 2002 & Jünger (Dreiergruppe Knaben)
- Kat. H 16 Jg. 2000 & Jünger (Dreiergruppe Knaben)
- Kat. H 18 Jg. 1998 & Jünger (Dreiergruppe Knaben)
- Ich habe noch kein Team möchte aber gerne mitmachen! \_\_\_\_\_

Bemerkungen

(bitte für alle Teammitglieder angeben, Name bei betreffendem hinschreiben:

- Ich nehme am ganzen Weekend teil
- Ich komme nur am Samstag und organisiere mein Billett oder An-/Rückreise, inkl. Verpflegung selber
- Ich komme nur am Sonntag und organisiere mein Billett oder An-/Rückreise, inkl. Verpflegung selber
- sonstiges/Allergien \_\_\_\_\_
- Ich brauche einen Kompass für dieses Wochenende



## Gratulationen

Herzliche Gratulation an **Jonas Egger** zum Gewinn der Silbermedaille im Sprint an den Studenten-Weltmeisterschaften in Ungarn.



Einen Schweizermeistertitel im Staffel-OL hat **Mirjam Bucher** mit ihren Kaderkolleginnen gewonnen, **Peter Wegmüller Res Luder** und **Edi Baumgartner** durften sich die Silbermedaille umhängen lassen und **Selina Jörg** hat Bronze gewonnen zusammen mit zwei norska-Läuferinnen.

Herzliche Gratulation an unseren Langdistanz Schweizermeister **Lukas Jenzer**, Silbermedaillengewinnerin **Simone Niggli** und die Bronzemedaillengewinner **David Zürcher** und **Andreas Zaugg**.

Die Redaktion gratuliert unseren erfolgreichen Athletinnen und Athleten.

(Foto: Cyril Bucher)

## OL-Nachwuchsmeisterschaft BE/SO BKW CUP

Wertungsläufe	Datum	Besammlug	Startzeiten Weg zum Start	Besonderes	Auskunft/ Internetadresse
<b>Emmentaler OL*</b>	So 9.10.16	K: Blapbach- Trubschachen 1:10'000 B: Wiler Hinterplapbach Eggiwil	09:00 – 12:30 Ca. 15-25'	Besammlug bei Bauern- haus, keine Dusche	Christine Stalder, 079 584 52 14 www.olgskandia.ch
<b>Langenthaler OL* Schlusslauf</b>	Sa 29.10.16	K: Hard 1:10'000 B: HPS Kreuzfeld	10:30 – 13:30 Ca. 10'	Sprint Kinderhort Spielgelegen- heiten	Friedrich Sommer 062 794 35 37 fis.hasli@bluewin.ch www.olv-langenthal.ch



**3. Nationaler Mitteldistanz / Givrine Nord**

D40 2. Cornelia Mangiarratti  
 D65 2. Maria Luder  
 6. Käthi Baumgartner

**St-Cerque, 25. Juni 2016**

H35 4. Simon Schüpbach  
 H50 6. Ueli Stalder  
 H55 2. Lukas Jenzer

**4. Nationaler Langdistanz / Combe Grasse**

HE 4. Jonas Egger  
 H35 2. Simon Schüpbach  
 H55 1. Lukas Jenzer  
 6. Klaus Bütikofer

**St-Cergue, 26. Juni 2016**

D40 3. Cornelia Mangiarratti  
 D55 4. Elisabeth Oppliger  
 D65 2. Maria Luder

**SOM Staffel-OL Meisterschaft / Hasenberg Spreitenbach, 3. Juli 2016**

HE 4. Jonas Egger Cyril Bucher Sebastian Inderst  
 H210 2. Peter Wegmüller Res Luder Edi Baumgartner  
 D14 3. Nina Probst Selina Jörg Vera Moser  
 6. Jasmin Liechti Michelle Rüegg Svenja Zwahlen  
 D16 1. Mirjam Bucher Anja Probst Fabienne Jakob

**5. Nationaler Sprintdistanz / Dorf Scuol**

H20 5. Cyril Bucher

**Scuol, 10. Juli 2016****JWOC Begleitlauf Mitteldistanz Q / Ftan**

D14 2. Jasmin Liechti  
 D16 3. Mirjam Bucher  
 D20 3. Rahel Judith Zürcher

**Ftan, 13. Juli 2016**

D35 3. Ursula Wyss  
 H10 3. Simon Michael Steiner  
 H16 2. David Lorenz Zürcher

**JWOC Begleitlauf Mitteldistanz / Susch-L.**

DAM 3. Deborah Jutzi

**Susch-Lavin, 14. Juli 2016**

H35 3. Thomas Eyer

**Swiss-O-Week 2016 Engadin Gesamt**

DAK 3. Franziska Wolleb Eyer  
 D40 8. Cornelia Mangiarratti  
 D55K 10. Susi Duppenhaler  
 D65 4. Maria Luder  
 D75 4. Christa Jordi

**St. Moritz, 23. Juli 2016**

H16 10. David Lorenz Zürcher  
 H35 5. Simon Schüpbach  
 H55 7. Lukas Jenzer  
 H70 6. Edi Baumgartner  
 CL 5. Simone Niggli

**Swiss-Orienteering Punkteliste 2016/1**

Damen 1. Simone Niggli

**Stand 27. Juli 2016****ol.biel.seeland OL / Schaltenrain**

DB 2. Elisabeth Schletti  
 D14 2. Jasmin Liechti  
 3. Leonie Buri  
 D16 1. Mirjam Bucher  
 D20 2. Rahel Judith Zürcher

**Brüttelen, 21. Aug. 2016**

D35 1. Susann Furrer  
 D55 2. Regula Bütikofer  
 D75 3. Inge Gaupp  
 H16 2. David Lorenz Zürcher  
 H50 3. Theophil Bucher

**Thuner OL / Stauffen**

DAL 2. Cornelia Mangiarratti  
 3. Dominique Bucher  
 DB 2. Gaby Buri  
 D16 2. Mirjam Bucher

**Heimenschwand, 28. Aug. 2016**

D35 1. Susann Furrer  
 D55 3. Regula Bütikofer  
 H16 3. David Lorenz Zürcher

## Resultate Fortsetzung

R.E.

### 6. Nationaler Langdistanz / Irchel

DE 2. Simone Niggli  
D65 5. Christa Jordi  
HB 2. Andreas M. Zaugg  
H16 6. David Lorenz Zürcher

### Buch am Irchel ZH, 4. Sep. 2016

H55 2. Lukas Jenzer  
6. Ulrich Aeschlimann  
H70 6. Edi Baumgartner

### 7. Nationaler Langdistanz / Tägerwiler W.

DE 6. Simone Niggli  
D40 3. Cornelia Mangiarratti  
D75 5. Inge Gaupp  
FAM 1. Familie Burri

### Ermatingen, 10. Sep. 2016

H16 5. David Lorenz Zürcher  
H50 4. Ueli Stalder  
H55 1. Lukas Jenzer  
H70 4. Edi Baumgartner

### LOM Langdistanz-OL-Meist. / Seerücken

HE 6. Jonas Egger  
HB 3. Andreas M. Zaugg  
H16 3. David Lorenz Zürcher  
H55 1. Lukas Jenzer  
6. Ulrich Aeschlimann

### Ermatingen, 11. Sep. 2016

DE 2. Simone Niggli  
D16 5. Mirjam Bucher  
D65 5. Maria Luder  
D75 6. Inge Gaupp

## Hallentraining Winter 2016/2017

Das Hallentraining der OLV Hindelbank findet wieder im gleichen Rahmen wie letztes Jahr in der Turnhalle Gsteighof in Burgdorf statt.

Start ist am Mittwoch 19.10.2016, jeweils von 17.30 – 18.45 für die jüngeren mit viel Spiel und Spass und von 18.45 – 20.00 für die Erwachsenen und ambitionierten Jugendlichen, wobei der Schwerpunkt mehr beim Krafttraining liegt, aber Spiel und Spass natürlich auch nicht zu kurz kommen soll.

Das erste Training leitet Mischu Zwahlen, das Zweite Jan Bracher.





**Heinz Hubacher**

dipl. Schreinermeister

Schreinerei  
Innenausbau  
Spezialanfertigungen

Tel./Fax 034 411 11 86  
Bernstrasse 14  
3324 Hindelbank

**Der Schreiner**  
Ihr Macher  
OVSSM



**Fahrschule**

Auto Motorrad Motorboot



**Erwin Egli**

Neumattstrasse 4

3053 Münchenbuchsee

079 / 300 33 31

031 / 869 27 68

[www.fs-egli.ch](http://www.fs-egli.ch)

**Das Leben ist zu kurz  
für eine schlechte Ernährung!**

Deshalb vertrauen wir seit 1999  
der Nahrungsergänzung von Herbalife.  
Gerne geben wir auch Dir Auskunft über diese  
überzeugende Bereicherung unseres Alltags!

**atlantis.team**  
*a new generation*

**Sport-, Ernährungs- und Wellnesscoach Kusi und Susi Sterchi, Brügackerstrasse 34 A  
3303 Jegenstorf 031 / 761 23 85 [m.s.sterchi@bluewin.ch](mailto:m.s.sterchi@bluewin.ch) [www.atlantis-team.ch](http://www.atlantis-team.ch)**



Restaurant-Pizzeria

**BERNERHOF**



[www.bernerhof-burgdorf.ch](http://www.bernerhof-burgdorf.ch)

Bahnhofstrasse 57, 3400 Burgdorf, Telefon 034 423 68 80 / Fax 034 423 68 81

## Ds Wurzeli het gseit...

OL-Löifer die si zäh,  
bsungers Seniore hert im Näh.  
Wenn üs es Lyde irritiert,  
wird's wägem OL ignoriert.  
Sig's Rheuma oder Gicht  
oder e Färsesporn wo sticht,  
sig's e Zerrig i dr Wade  
oder irgend e Standschade,  
sig e Hüftarthrose  
die bösi Diagnose,  
sig's emal e Häxeschuss  
oder macht es Chnöi Verdruss,  
macht e Schultere Problem  
zwickt es Rippi ganz extrem -  
nüt cha üs hingerha  
we-mer wei a OL gah.  
O mit Chrampfadere  
tuet-me nid hadere.  
Vergässe si die Vene  
u o d'Achillessehne,  
mi macht o nid e Mucks  
wäg Hühnerouge u Hallux.  
E OL-Löifer kennt ke Schmärz  
aber ... - Hand uf's Härz:  
git nid d'Chemie ou ganz viel häär?  
Wie mängi Packig isch Änds Saison läär?

Käthi Baumgartner

