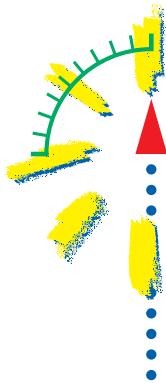


# INFOS FÜR NEWCOMER



**OLG  
PFAFFIKON**

## Inhalt

|                                |          |
|--------------------------------|----------|
| <b>Liebes Neumitglied</b>      | <b>2</b> |
| <b>Trainingsbetrieb</b>        | <b>3</b> |
| Kartentraining am Mittwoch     | 3        |
| Kids-Training am Mittwoch      | 3        |
| OL-Lager                       | 3        |
| <b>OL-Wettkämpfe</b>           | <b>4</b> |
| Regionale OL, besondere OL     | 4        |
| Nationale OL-Saison            | 4        |
| JOM (Jugend-OL-Meisterschaft)  | 5        |
| Kategorien                     | 5        |
| <b>Ausrüstung für den OL</b>   | <b>6</b> |
| Kleidung                       | 6        |
| Material                       | 6        |
| <b>Zecken-Info</b>             | <b>7</b> |
| Übertragbare Krankheiten       | 7        |
| Hirnhautentzündung (FSME)      | 7        |
| Borreliose                     | 7        |
| Schutzmassnahmen               | 7        |
| Zecken aufspüren und entfernen | 7        |
| <b>Links und Kontakte</b>      | <b>8</b> |



## Liebes Neumitglied

Wir freuen uns sehr, dass du der OLG Pfäffikon beigetreten bist, und heissen dich herzlich willkommen.

Wir gehen davon aus, dass die Flut an Informationen überfordernd sein kann – insbesondere wenn man noch nicht lange beim OL dabei ist. Dieses Dokument bündelt nützliche Informationen und soll dir als Leitfaden begleiten.

Die Kontaktdaten der Vorstandsmitglieder findest du auf unserer Webseite [www.olg-pfaeffikon.ch](http://www.olg-pfaeffikon.ch). Dort findest du auch Neuigkeiten, Mitteilungen und Berichte sowie den Zugang zum internen Bereich.

Wir wünschen dir viel Spass mit dem neuen Sport.

Der Vorstand und das Leiterteam der OLG Pfäffikon

# Trainingsbetrieb



## Kartentraining am Mittwoch

Von Ende März bis Ende September, Training 18.00 – 19.15 Uhr, Besammlung um 17.50 Uhr an wechselnden Trainingsorten (meist Parkplätze am Waldrand). Die Treffpunkte findest du ab Ende März auf der Homepage der OLG Pfäffikon: [www.olg-pfaeffikon.ch](http://www.olg-pfaeffikon.ch)

Das wichtigste Training für OL-Läufer:innen ist das Kartentraining. Hier werden die technischen Fähigkeiten für den OL gelernt, verfeinert und gefestigt. Du lernst mit Karte und Kompass umzugehen, alle Zeichen (Signaturen) auf der OL-Karte zu verstehen und den Mut für die selbständige Postensuche an einem OL Wettkampf zu fassen.

Da wir als OL Läufer:innen auch umweltbewusst sind, empfehlen wir, für die Fahrt ins Training Fahrgemeinschaften zu bilden.. Meldet euch bei Bedarf bei jemandem vom Leiterteam.

## Kids-Training am Mittwoch

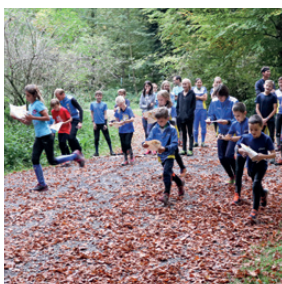
von November bis März, Treffpunkt 17.30 Uhr an wechselnden Orten.

Das Laufen ist eine wichtige Komponente beim OL. Mit guten Ausdauerfähigkeiten macht OL noch mehr Spass! Das Kids-Training für die Jüngeren und Newcomer ist als spielerisches Lauftraining angelegt. Mit zunehmendem Alter geht das Training in ein konventionelles Lauftraining über, bei dem der Spass am gemeinsamen Laufen im Vordergrund steht. Das Training startet jeweils an unterschiedlichen Orten. Um auch andere Bewegungsformen auszuüben und dem Körper etwas Lauf-Pause zu verschaffen gibt es Alternativtrainings (z.B. im Hallenbad, beim Badminton ...).

## OL-Lager

In den Frühlingsferien findet jeweils ein OL Lager statt, an welchem Kinder ab 10 Jahren alleine, jüngere Kinder hingegen in Begleitung Erwachsener teilnehmen können. Auch Erwachsene ohne oder mit grossen Kindern sind im Lager sehr willkommen.

Weitere Infos finden sich unter: [www.olg-pfaeffikon.ch](http://www.olg-pfaeffikon.ch)



# OL-Wettkämpfe



Die OL-Wettkämpfe werden in regionale OL und die nationalen Läufe (inklusive Schweizermeisterschaften) eingeteilt.

Wenn du das erste Mal an einen OL teilnimmst, hilft dir gerne jemand vom Leiterteam bei den ersten Schritten. Es ist definitiv nicht schwierig – wage es!

## Regionale OL , besondere OL

An regionalen OL kannst du dich meist direkt am Besammlungsort anmelden. Mit einer Voranmeldung über [www.picoevents.ch](http://www.picoevents.ch) kurz vor dem Wettkampf ersparst du dir am Lauftag das Anstehen bei der Anmeldung. Weil viele Läufe in der Nähe stattfinden, sind die Wege kurz. Neben den regionalen Läufen eignen sich auch die Läufe der Thurgauer Öpfel-Trophy am Freitagabend als zusätzliche Startgelegenheit.

## Nationale OL-Saison

Neben regionalen Läufen gibt es noch die nationale OL-Saison. Die Wettkämpfe finden in der ganzen Schweiz statt und die Anreisezeiten sind länger. Auch die Geländetypen können sehr unterschiedlich sein (z.B. alpin, voralpin, Jura, etc.). Eine Qualifikation für diese Anlässe ist nicht erforderlich; es können also alle OL-Läufer:innen an diesen Wettkämpfen teilnehmen. Auch die Schweizermeisterschaften zählen zur nationalen Saison.

Öfters finden zwei nationale OL oder Meisterschaften am gleichen Wochenende in derselben Region statt. Deshalb macht es gegebenenfalls Sinn, sich in der Nähe der Wettkämpfe eine Unterkunft zu suchen. Genauere Informationen zu den Wettkämpfen findet man über den Schweizerischen OL-Verband: [swiss-orienteering.ch](http://swiss-orienteering.ch) > [Wettkämpfe](#) > [Terminliste](#)

Für alle nationalen Läufe und Meisterschaften ist eine Voranmeldung über ein Anmeldeportal nötig. Der Anmeldeschluss ist jeweils mindestens zwei Wochen vor dem Lauf. Eine Nachmeldung für diese Wettkämpfe ist nicht möglich, weshalb die Anmeldetermine nicht verpasst werden sollten.

Die Anmeldung für nationale Läufe und Schweizermeisterschaften erfolgt über das Portal [www.ol-events.ch](http://www.ol-events.ch).

Damit man sich über eine dieser Plattformen für einen OL anmelden kann, muss auf der Verbandsseite von Swiss Orienteering SOLV ein Läuferprofil angelegt werden.



# OL-Wettkämpfe



## JOM (Jugend-OL-Meisterschaft)

Die JOM ist die Zürcher/Schaffhauser Jugend-OL-Meisterschaft, bei welcher es darum geht, sich über die ganze Saison hinweg mit Kindern und Jugendlichen der gleichen Kategorie zu messen. Die JOM-Läufe sind meist regionale OL im Kanton Zürich, welche für Einsteiger:innen sehr gut geeignet sind. Aber auch nationale Läufe können zur JOM-Meisterschaft zählen. Für die nationalen Wettkämpfe ist eine Voranmeldung mindestens zwei Wochen vor dem Lauf immer Pflicht.

Frage beim Leiterteam an, wenn du einen Transport zum Wettkampf brauchst. Wir versuchen die Autos zu füllen oder reisen auch häufig per Zug /ÖV an die Wettkämpfe.

Wir würden es sehr begrüßen, wenn alle Kinder und Jugendliche pro Jahr an mindestens sechs Läufen der Jugend-OL-Meisterschaft JOM teilnehmen würden.

Für alle weiteren Informationen zu den JOM-Läufen: [www.olvz.ch](http://www.olvz.ch)

### Punkteverteilung für die JOM-Kategorien D/H10 bis D/H18

An jedem Meisterschaftslauf erhalten die Erstplatzierten 50 Punkte, die Zweitplatzierten 45 Punkte, die Drittplatzierten 42 Punkte, die Viertplatzierten 40 Punkte, die Fünftplatzierten 38 Punkte, die Sechstplatzierten 36 Punkte, dann jeweils 1 Punkt weniger bis zum 40. Rang (= 2 Punkte). Ab dem 41. Rang erhalten alle weiteren Klassierten einen Punkt.
















Beim JOM-Schlusslauf gibt es 10 Punkte mehr, d.h. für den Sieger 60 Punkte.

Für das Gesamtklassement werden üblicherweise die sechs besten Resultate gewertet, mit Ausnahme der Kategorien D/H18 mit nur fünf zählenden Ergebnissen. Bei Punktegleichstand zählt die bessere Platzierung am Schlusslauf.

Nach dem Schlusslauf gibt es eine Rangverkündigung, an der möglichst viele anwesend sein sollten, um unseren Podestläufer:innen zu applaudieren! Für alle Teilnehmenden am Schlusslauf, welche während der Saison an genügend Läufen klassiert waren, gibt es einen kleinen Erinnerungspreis.

## Kategorien

Teilnehmende an einem OL werden nach Geschlecht und Alter den Kategorien zugeteilt. Kinder beginnen typischerweise bei der Kategorie SCOOOL (Begleitung durch Erwachsene möglich). Für Anfänger:innen eignen sich die Kategorien Offen kurz und Offen mittel. Hier kann auch in Gruppen gestartet werden. Die Kategorien DB und HB eignen sich ebenfalls – hier jedoch als Einzelstarter:in.

| <b>Offene Kategorien</b> (es kann auch in Gruppen gelaufen werden)                                  |  |
|---|--|
|  sehr einfach    | <b>Offen sCOOL</b> (Einstieg für Kinder, Eltern können begleiten)                        |
|  einfach         | <b>Offen kurz</b>  |
|  relativ einfach | <b>Offen mittel</b>  |
|  mittelschwierig | <b>Offen lang</b>  |
| <b>Jugend-Kategorien</b> (Einzelstart)  |  |
|  sehr einfach    | <b>D10   H10</b> (bis 10-jährig)   |
|  einfach         | <b>D12   H12</b> (bis 12-jährig)   |
|  relativ einfach | <b>D14   H14</b> (bis 14-jährig)   |
|  mittelschwierig | <b>D16   H16</b> (bis 16-jährig)   |
|  schwierig       | <b>D18   H18</b> (bis 18-jährig)   |
|  sehr schwierig  | <b>D20   H20</b> (bis 18-jährig, nur bei nationalen Läufen)                              |
| <b>Erwachsene</b>   |  |
|  relativ einfach | <b>DB   HB</b> (Alter frei)  |
|  sehr schwierig  | <b>DAL   DAM   DAK   HAL   HAM   HAK</b> (lang, mittel, kurz)                            |
|  sehr schwierig  | <b>DE   HE</b> (nur bei nationalen Läufen)   |
| <b>Seniorinnen, Senioren</b> (Alter ab ...)   |  |
|  sehr schwierig  | <b>D35   D40   D45   D50   D55   D60   D65   H35   H40   H45   H50   H55   H60   H65</b> |
|  schwierig       | <b>D70   D75   D80   H70   H75   H80   H85</b>   |

# Ausrüstung für den OL



Die OL-Ausrüstung kann meist nur in den OL-Shops an einem OL-Wettkampf gekauft werden.

Oder du kannst sie online bestellen:

- [www.orienteering.ch](http://www.orienteering.ch)  
(Marco Rancan ist Mitglied der OLG Pfäffikon.)
- <https://olplus.ch>

## Kleidung

### OL-Schuhe

Die OL-Schuhe sollten für guten Halt im Gelände eine genoppte Sohle aufweisen (ähnlich wie Fußballschuhe). Ab den Kategorien D/H16 werden auch Dobbspikes (mit kleinen Nägelchen) empfohlen. Diese verbessern die Bodenhaftung und können so das Unfallrisiko senken.

### Stulpen

Zur Schonung der Schienbeine gibt es, je nach Vorliebe, Schoner oder OL-Socken.

### Laufdress

Ein Laufdress kann beim Clubverantwortlichen (siehe Homepage der OLG Pfäffikon) erworben werden. Für Kinder lohnt es sich, beim Leiterteam nachzufragen, ob nicht noch alte Laufdresses weitergegeben werden können.

## Material

### Kompass

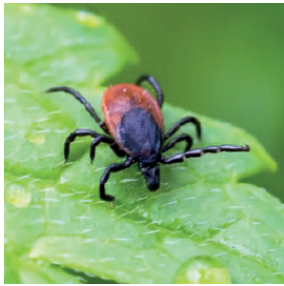
Für erste Trainings und das Lager kann man sich bei uns einen Kompass ausleihen. Für die Wettkämpfe empfiehlt es sich aber, sich einen eigenen Kompass anzuschaffen. Ein einfacher Daumenkompass genügt als Einsteigermodell. Lasst euch im OL-Shop beraten.

### SI-Card

Ein Badge (auch SI-Card genannt, mit einem integrierten elektronischen Chip) kann an den JOM-Läufen gemietet werden. Für die nationalen OL braucht man hingegen eine eigene SI-Card. Es lohnt sich, beim Leiterteam nach einer alten SI-Card zu fragen, da viele OL-Läufer:innen erst vor kurzem auf die neue SI-Card umgestiegen sind. Die alten SI-Cards funktionieren aber noch problemlos.



# Zecken-Info



Als OL-Läufer:innen bewegen wir uns oft im Wald und durchqueren dabei Unterholz und auch Dornfelder. Dort befinden sich leider auch Zecken ...

Zecken sind Parasiten, d.h. sie brauchen andere Lebewesen (in diesem Fall Tiere oder den Menschen), von deren Blut sie sich ernähren.

## Übertragbare Krankheiten

Zecken beherbergen Krankheitserreger und übertragen diese durch Bisse/Stiche, was zu Hirnhautentzündungen oder Borreliose führen kann.

### Hirnhautentzündung (FSME)

Die FSME-Erkrankung ist eine durch Zeckenstiche verursachte virale Erkrankung. Sie beginnt häufig wie eine Grippe mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen.

Die FSME-Impfung wird allen Erwachsenen und Kindern (ab 6 Jahren) empfohlen. Die Kosten für die Impfung trägt in der Regel die obligatorische Grundversicherung der Krankenkasse. Beste Impfzeit ist der Winter, um im Frühling bereits geschützt zu sein. Die Impfung muss periodisch erneuert werden.

### Borreliose

Die Lyme-Borreliose wird durch Bakterien verursacht, welche durch die Zecken beim Blutsaugen übertragen werden. Oft bildet sich bei der Borreliose eine ringförmige Rötung um die Einstichsstelle (aber nicht immer!). Eine Impfung gegen Borreliose gibt es nicht. Die Borreliose lässt sich relativ gut (insbesondere im Frühstadium) mit Antibiotika behandeln.

### Schutzmassnahmen

Das Risiko eines Zeckenstichs lässt sich durch einige Verhaltensregeln minimieren:

- Kleidung Die Haut gut bedecken (lange Dresshosen oder knielange Hosen mit Stulpen/OL-Socken).
- Zeckenschutzmittel Auf Haut und Kleidung auftragen
- Absuchen Nach dem Training Kleider und Körper absuchen; bei Kindern auch auf die Kopfhaut beim Haaransatz achten.  
Vorsicht: Junge Zecken sind nur einen halben Millimeter gross.
- Zeckenbiss? Zecke sofort entfernen

### Zecken aufspüren und entfernen

Zecken beißen sich am liebsten auf warmen, feuchten und dünnen Hautpartien wie Achselhöhlen, Schultern, Nacken, Haaransatz, Bauchnabel, Kniekehle, im Schritt und in der Armbeuge fest. Bei Kindern stechen die Zecken oft auch in die Kopfhaut.

Hast du eine Zecke entdeckt, dann zieh sie mit einer Pinzette aus der Haut: Die Zecke direkt über der Haut fassen und langsam – senkrecht zur Haut – herausziehen. Nicht drehen! Einmal zugepackt, sollte der Griff nicht mehr gelöst werden. Stichstelle desinfizieren.

Wenn der Kopf der Zecke in der Haut steckenbleibt, ist das nicht tragisch. Erreger können so nicht mehr übertragen werden. Meist wird das, was vom Parasiten übriggeblieben ist, vom Körper selbst herausgearbeitet. Wenn innerhalb von drei Wochen nach dem Stich eine der folgenden Beschwerden auftauchen, solltest du den Arzt aufsuchen und ihn darauf ansprechen:

- ringförmige Rötung um den Stich, die von der Bissstelle wegwandert (Wanderröte)
- Schwindel
- grippeartige Beschwerden
- Gelenk und Kopfschmerzen
- Übelkeit



## Links und Kontakte

### **OLG Pfäffikon**

Homepage: [www.olg-pfaeffikon.ch](http://www.olg-pfaeffikon.ch)

### **Swiss Orienteering**

[www.swiss-orienteering.ch](http://www.swiss-orienteering.ch)

Für Termindaten, Startlisten, Ranglisten,  
Anmeldungen, ...

### **OLVZ Homepage (Zürcher OL Verband)**

[www.olvz.ch](http://www.olvz.ch)

JOM-Läufe und Punkteliste

### **Nachwuchskader ZH/SH**

Berichte und Fotos aus dem Nachwuchskader.

[www.nwk-zhsh.ch](http://www.nwk-zhsh.ch)

### **World of O Homepage**

[www.worldofo.com](http://www.worldofo.com)

Für internationale Wettkämpfe, Mehr-  
tage-OL, Berichte aus der ganzen OL-Welt, ....



**Kanton Zürich  
Sportamt**



**sw!ss  
orienteering**