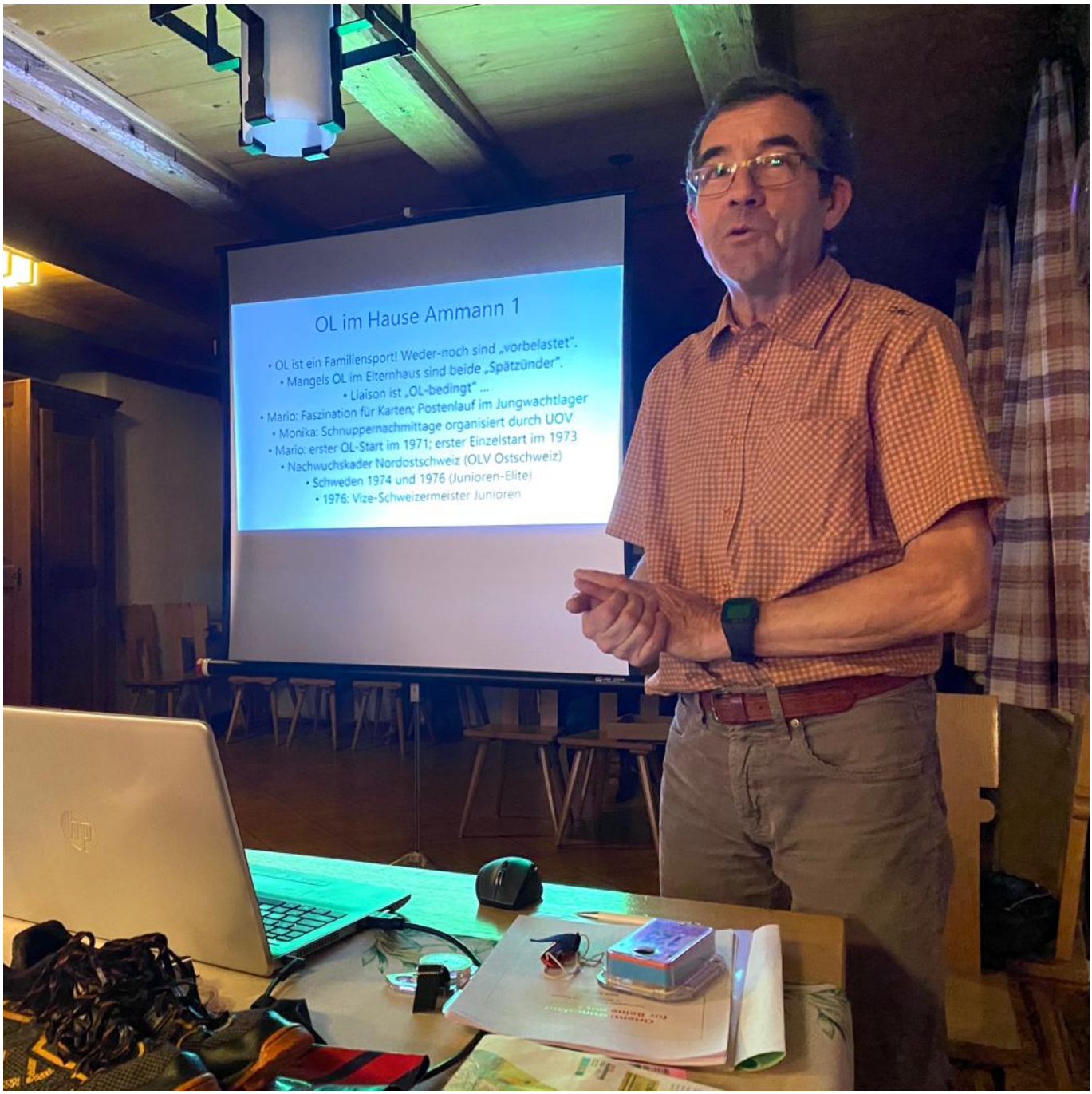
Trainingsleiterevent mit Vortag von Mario Ammann OL-für Beine mit Koepfchen

Bereits zum 5.Mal fand dieses Jahr der Anlass für die Mila Trainingsleiter statt. 17 Milas folgten der Einladung von Berni ins Restaurant Drei König in Berneck.

Sonntag, 14. November 2021 - von Therese Stieger

17 Mila-Leiterinnen -und Leiter folgten der Einladung von Berni ins Restaurant Drei König in Berneck.
Nachdem wir uns mit einem feinen Nachtessen gestärkt haben, erwarteten wir gespannt den Vortrag von Mario über seine Leidenschaft, das OL-Laufen. Er freute sich über die Anfrage, da es nur wenige Möglichkeiten gibt über diesen Sport zu referieren.
OL ist eine Sportart, bei der jeder Läufer die optimale Route selber wählt. Ausgerüstet mit Landkarte, Kompass und einem Badge, der als Stempelkarte dient.
Er erzählte uns das er und seine Frau Monika relativ spät mit diesem Sport begonnen haben. Beim OL haben sie sich übrigens auch kennengelernt.
Seinen ersten OL bestritt Mario 1972 und seinen ersten Erfolg feierte er 1976 als er Vize-Schweizermeister bei den Junioren wurde. 2010 startete er das erste Mal an einer WM. 2021 wurde er Weltmeister bei den M65 im Sprint-OL in Ungarn. Eine sehr erfolgreiche Karriere!
OL-Läufer sind Vielstarter, da steht man in einer Saison gut und gerne 40mal am Start. Wie auch bei uns normalen Läufern gilt: Wettkampf ist das beste Training. Jeder Wettkampf ist ein Unikat. Die jeweiligen Strecke kann man weder trainieren, besichtigen noch kennt man das Höhenprofil.
Zu erwähnen ist auch noch das die Schweiz im internationalen Vergleich seit 20 Jahren zu den Top 3 in diesem Sport gehört. Olympisch ist es aber leider immer noch nicht.
Am Schluss bedankte sich Berni herzlich bei Mario für diese interessanten Einblicke in seine Sportart und überreichte ihm ein Present.
Alle Milas genossen noch ein feines Dessert und liessen den Abend ausklingen.

Berni begrüsst die Milas


OL im Hause Ammann 1
• OL ist ein Familiensport! Weder-noch sind „vorbelastet".
• Mangels OL im Elternhaus sind beide „Spätzünder".
• Liaison ist „OL-bedingt" …
• Mario: Faszination für Karten; Postenlauf im Jungwachtlager
• Monika: Schnuppernachmittage organisiert durch UOV
• Mario: erster OL-Start im 1971; erster Einzelstart im 1973
• Nachwuchskader Nordostschweiz (OLV Ostschweiz)
• Schweden 1974 und 1976 (Junioren-Elite)
• 1976: Vize-Schweizermeister Junioren

OL ist ...

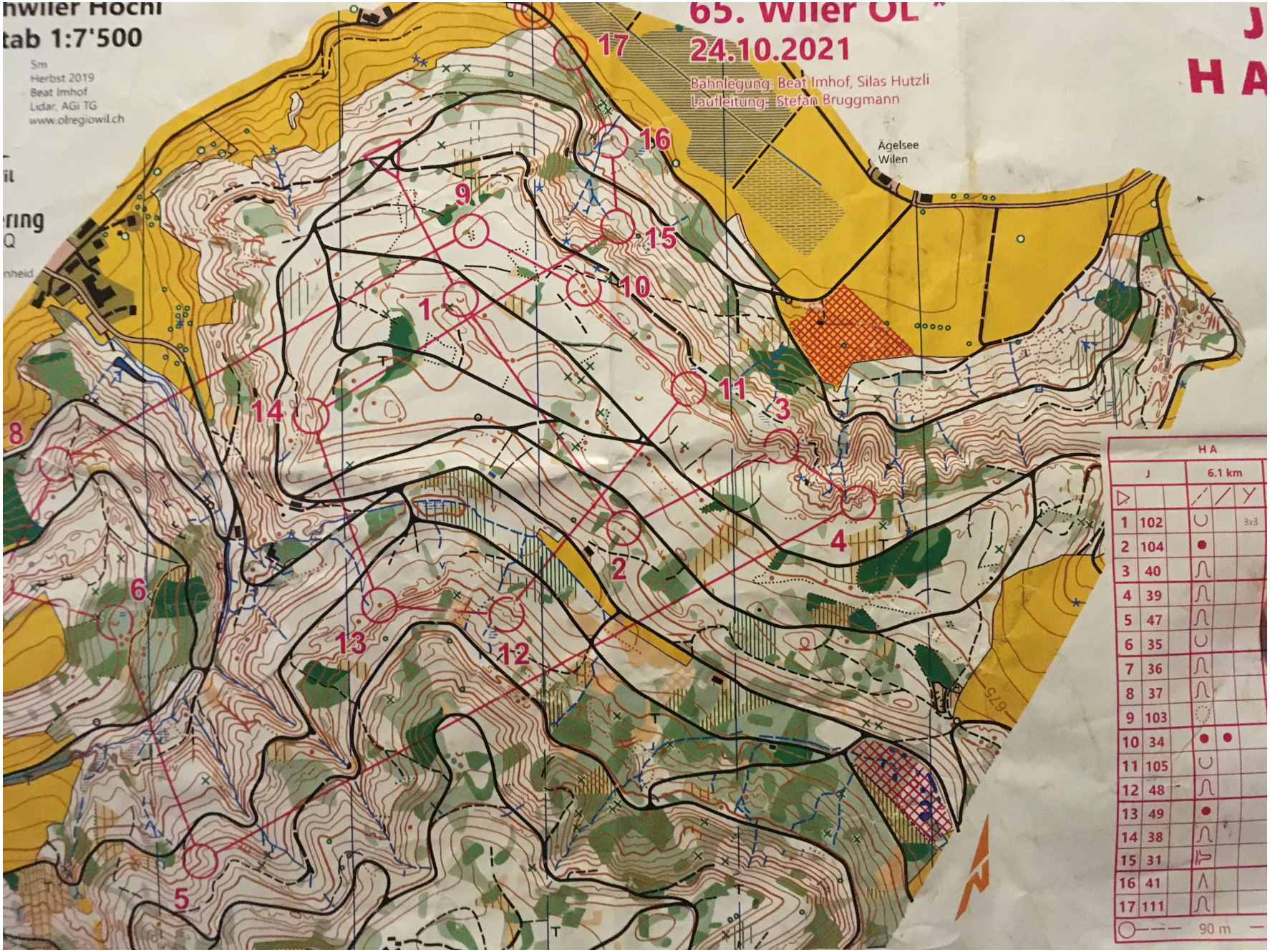
- OL ist eine **Laufsportart**. Im **Gelände** werden mehrere Kontrollpunkte festgelegt, die mit Hilfe von Landkarte und **Kompass** gefunden werden müssen. Dabei wählt der Läufer die für ihn optimale Route selbst. OL erfordert dadurch neben körperlicher Fitness auch ein hohes Maß an geistiger Leistung.
- Laufsportart: Fuss-OL, Ski-OL, Bike-OL
- Gelände: primär im Wald, voralpin/alpin, Parkanlagen, Städte ...
- Kompass (Ausrüstung): Kompass (empfohlen); Schuhe mit Profil (empfohlen); «Badge» als Stempelkarte (Pflicht)
  Veranstalter: OL-Karte, Postenmaterial, Auswertungs-IT

OL- Ausrüstung

Schuhe mit Spikes

Erfolgreich

OL- Karte


nwiler Hochi
tab 1:7'500
5m
Herbst 2019
Beat Imhof
Lidar, AGi TG
www.olregiowil.ch
65. Wiler OL
24.10.2021
Bahnlegung: Beat Imhof, Silas Hutzli
Laufleitung: Stefan Bruggmann
Ägelsee
Wilen
17
16
9
15
10
1
11
3
14
8
4
2
6
13
12
5
H A
J
6.1 km
1 102
2 104
3 40
4 39
5 47
6 35
7 36
8 37
9 103
10 34
11 105
12 48
13 49
14 38
15 31
16 41
17 111
90 m

Mario und Monika

TRENTINO

Dessert...lecker