



**FMS Abschlussarbeit**

# **Vergleich zweier Orientierungslauf-Klubs im Hinblick auf die Nachwuchsarbeit**

Siri Gygax

F18a

Kantonsschule Solothurn

22.01.2021

Betreuungsperson: Sabrina Fedeli

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Einleitung</b> .....	1
<b>1 Theorie</b> .....	2
<b>1.1 Orientierungslauf</b> .....	2
<b>1.2 Nachwuchsarbeit</b> .....	3
<b>1.3 Förderprogramm FTEM Schweiz von Swiss Olympic</b> .....	3
<b>1.4 FTEM Swiss Orienteering</b> .....	5
<b>2 Nachwuchsförderung im OL: Von der Theorie zur Praxis</b> .....	7
<b>3.1 1418Coach</b> .....	7
<b>3.2 Jugend und Sport- Ausbildung</b> .....	8
<b>3 Zwei Vereine, zwei Modelle</b> .....	8
<b>3.1 Die Klubs</b> .....	8
<b>3.2 Die Interviews</b> .....	9
<b>3.3 Auswertung der SM-Resultate</b> .....	13
<b>4 Resultate</b> .....	14
<b>4.1 Antworten aus den Interviews</b> .....	14
<b>5 Fazit</b> .....	15
<b>6 Schlussbemerkung</b> .....	16
<b>7 Literaturverzeichnis</b> .....	17
<b>8 Anhang</b> .....	18

## **Vorwort**

Mit meiner Abschlussarbeit an der FMS Solothurn versuche ich herauszufinden, wie erfolgreich zwei unterschiedlich aufgestellte Orientierungslauf-Klubs ihre Nachwuchsarbeit betreiben und wie erfolgreich sie damit sind. Das Thema habe ich gewählt, weil ich selber Orientierungsläuferin und an der Nachwuchsarbeit sehr interessiert bin. Ich habe bereits den 1418-Coach-Kurs absolviert und kann jetzt in meinem Klub, der OLG Biberist SO, in der Trainingsleitung mitarbeiten.

Ich möchte mich herzlich bei meiner Betreuungsperson Sabrina Fedeli bedanken, welche mich mit ihren Anregungen tatkräftig unterstützt hat. Ich danke auch Tanja Uhlmann von der OLG Biberist SO und Marianne Senn von O-Motion, dem Klub für Laufsport und Orientierungslauf rund um den Pfannenstiel, welche bereit waren, meine Fragen zu beantworten.

## **Einleitung**

Meine Arbeit dreht sich um die Fragen «Worin unterscheiden sich die OLG Biberist SO und der Klub O-Motion bei der Arbeit mit den Kindern/Jugendlichen?» und «Welche Jugendlichen sind besser an Wettkämpfen?». Ich möchte ausserdem herausfinden, warum die Jugendlichen des einen Klubs an den Wettkämpfen besser abschneiden als die des anderen Klubs. Hier können Aspekte eine Rolle spielen wie die Trainingsgestaltung, das Umfeld, zusätzliche Sportangebote usw.

Die Klubs können aber nicht nur erfolgreichere Resultate erzielen, sondern auch über mehr und qualifiziertere Leiterinnen und Leiter verfügen. Darum habe ich mich auch mit der Frage beschäftigt, ob die Vereine auch Jugendlichen motivieren können, selbst einmal eine Leitungsfunktion zu übernehmen.

Meine Hypothesen lautet, dass die Jugendlichen von O-Motion an Wettkämpfen zwar besser abschneiden, dass die OLG Biberist SO jedoch mehr Leitungsnachwuchs hat, und dass in diesem Verein mehr Jugendliche bereit sind, Leitungsverantwortung zu übernehmen.

Um diese Fragen zu beantworten, habe ich mit den Verantwortlichen der beiden Klubs Tanja Uhlmann (OLG Biberist SO) und Marianne Senn (O-Motion) Interviews geführt (siehe Kapitel 4.2).

Um der Frage «Welche Jugendlichen sind besser an Wettkämpfen?» auf den Grund zu gehen, habe ich die Resultate der Jugendlichen der beiden Klubs an den Schweizermeisterschaften der letzten 5 Jahre ausgewertet (siehe Kapitel 4.3).

Die Arbeit soll ausserdem aufzeigen, wie das System der Nachwuchsförderung im Orientierungslauf aufgestellt ist und wie die Klubs ihre Trainings gestalten.

## 1 Theorie

### 1.1 Orientierungslauf

Was ist Orientierungslauf oder kurz genannt OL? Wie es der Name Orientierungslauf schon sagt, geht es beim OL darum, sich zu orientieren. Das Wort Lauf zeigt: OL ist auch eine Laufsportart. Es geht darum, sich zu orientieren und gleichzeitig zu rennen. Auf einer speziellen Karte ist eine Bahn mit sogenannten Posten eingezeichnet, welche möglichst schnell angelaufen werden müssen. Die Posten werden mit einem Badge, der am Finger getragen wird, elektronisch erfasst. Am Ziel wird elektronisch überprüft, ob alle Posten in der richtigen Reihenfolge angelaufen wurden. Zudem braucht man einen Kompass, um die Karte nach Norden auszurichten (siehe Abb.1).



Abbildung 1: Badge und Kompass

OL muss nicht unbedingt im Wald stattfinden, sondern kann auch in einem Dorf oder einer Stadt betrieben werden. Es gibt verschiedene Laufdistanzen: die Mitteldistanz über 30 – 40 Minuten und die Langdistanz bis zu 90 Minuten. Der Sprint, der meist in einer Ortschaft durchgeführt wird, dauert nur etwa 15 Minuten. Da darf man sich keine Fehler erlauben. OL kann auch im Team oder als Staffelwettkampf betrieben werden. Es gibt die normale Wald-Staffel. Diese besteht immer aus drei Personen. Zudem gibt es die Sprintstaffel, welche wie der Sprint in einer Ortschaft stattfindet. und besteht aus vier Personen, jeweils zwei Männer und zwei Frauen. Gelaufen wird abwechselnd: Frau, Mann, Frau, Mann. An einem Team-OL starten jeweils drei Personen des gleichen Geschlechts. Die drei Personen laufen den Wettkampf zusammen. In einem Männerteam darf auch eine Frau starten. Umgekehrt geht dies nicht, da die Männerbahnen meistens länger sind.

OL ist eine Sportart für alle Generationen. Gestartet wird an den Wettkämpfen in Alterskategorien. Die jüngsten Teilnehmer starten in der Kategorie D/H10, die ältesten in der Kategorie D/H85. Natürlich gibt es auch eine Elitekategorie für ambitionierte Läufer. Zudem gibt es Kategorien für Quereinsteiger und Gelegenheitsläuferinnen, wie DB oder DAK.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelte sich der Orientierungslauf vor allem im Skandinavien stark, wo er inzwischen Volkssport ist. Die International Orienteering Federation (IOF) zählt heute jedoch rund 76 Mitgliedsländer. Das Internationale Olympische Komitee (IOC) anerkannte den Orientierungslauf, jedoch wurde er bis jetzt nie an

Olympischen Spielen ausgetragen. Neben dem Fuss-OL gibt es auch andere Variante der Sportart, wie Bike-OL oder Ski-OL auf den Langlaufski.<sup>1</sup>

## **1.2 Nachwuchsarbeit**

Was ist Nachwuchsarbeit? Nachwuchsarbeit ist die gezielte Ausbildung und Förderung des Nachwuchses durch Vereine oder Organisationen. Die Vereine investieren zum Teil viel Geld und Zeit in die Nachwuchsarbeit.<sup>2</sup>

## **1.3 Förderprogramm FTEM Schweiz von Swiss Olympic**

Für die Talentförderung im Schweizer Sport haben Swiss Olympic und das Bundesamt für Sport (BASPO) mit dem FTEM Schweiz ein gemeinsames, sportartübergreifendes Instrument geschaffen. Dieses dient als Orientierungsgrundlage für alle Akteure in der Schweizer Sportförderung. Das Konzept integriert nicht nur den Leistungssport, sondern auch den Breitensport. Das «FTEM Schweiz» kann als Grundlage für Einzel-, Team oder Mannschaftssportarten genutzt werden. Es ist so konzipiert, dass die einzelnen Sportarten das Konzept an ihre Sportart anpassen können, wie z.B das «FTEM Orientierungslauf».

FTEM setzt sich so zusammen: F steht für Foundation, T für Talent, E für Elite und M für Mastery. Diese Begriffe sind ausserdem in zehn Phasen aufgeteilt, an denen sich die Verantwortlichen orientieren können. Diese Begriffe bilden den idealen Verlauf einer sportlichen Karriere ab. Die drei Hauptziele des FTEM Schweiz sind:

1. Koordination und Systematik der Sportförderung verbessern
2. Niveau im Leistungssport steigern
3. Menschen lebenslang im Sport halten.

Der erste Schlüsselbereich ist «F», Foundation. Dieser Bereich ist der Einstieg für eine sportliche Karriere. Man erarbeitet sich die Voraussetzungen für eine sportliche Aktivität. Im Mittelpunkt steht vor allem die Bewegungsfreude. Foundation ist in drei Phasen unterteilt-

F1 Entdecken, Erwerben und Festlegen der elementaren Bewegungsgrundformen  
Der Schwerpunkt liegt im Entdecken der Bewegungsformen. Dazu gehören auch die Elemente (z.B. Wasser oder Schnee). Zudem steht der Spass am Sport im Vordergrund.

F2 Anwenden und Variieren der Bewegungsgrundformen

---

<sup>1</sup> Wikipedia: «Orientierungslauf». URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Orientierungslauf>

<sup>2</sup> Educalingo: «Definition von Nachwuchsarbeit» URL: <https://educalingo.com/de/dic-de/nachwuchsarbeit> (Stand: 06.12.2020)

Die Bewegungsformen werden angewendet und variiert. Dazu gehören sportartspezifische Aktivitäten, wie auch nicht sportartspezifische Spiele. Kinder und Jugendliche verbessern und erweitern so ihre Fertigkeiten und Fähigkeiten.

Sie können auch an Wettkämpfen teilnehmen. Zur Zielgruppe gehören insbesondere Kinder und Jugendliche, die gerne regelmässig Sport treiben und sich eigene Ziele setzen.

### F3 Sportartspezifisches Engagement und/oder Wettkampf

Die Sportart wird in einem Verein oder im Rahmen eines Sportprogramms trainiert.

Die Aktivitäten sind ausgesprochen sportartspezifisch. Im Verein kann die gewählte Sportart mit altersgerechten Verhaltens- und Spielregeln ausgeübt werden.

«T» steht für Talent. Dieser Schlüsselbereich repräsentiert den Entwicklungsprozess eines Talents in einer Sportart. Diese Person wurde als Talent identifiziert. Bei der Talentdefinition werden physische und psychische, aber auch Umweltfaktoren berücksichtigt. Auch dieser Schlüsselbereich ist in vier Phasen unterteilt.

#### T1 Potenzial zeigen

Hier findet eine erste Talentsuche statt. Dabei werden Nachwuchstalente erkannt.

#### T2 Potenzial bestätigen

Diese Phase ist auch eine Beobachtungsphase. Die Nachwuchstalente müssen sportartspezifische Lernfähigkeiten, Engagement, Motivation, Trainierbarkeit, persönliche mentale Eigenschaften und Selbstmanagement aufzeigen können. Das Ziel ist, dass die Talente das in der Phase 1 gezeigte Entwicklungspotenzial bestätigen können. Der entsprechende Sportverband legt die Beurteilungskriterien fest.

#### T3 Trainieren und Ziele erreichen

Die Merkmale dieser Phase: Persönliches Engagement und ein gesteigertes Trainingsvolumen, um die Leistungsvorgaben zu erreichen.

#### T4 Durchbruch und belohnt werden

Die Sportlerinnen und Sportler schaffen den Durchbruch auf nationaler Ebene und steigen zur Elite auf. Für ihre Leistungen werden sie belohnt, z.B mit einer Selektion in die Nationalmannschaft. Sie werden intensiv betreut.

«E» steht für Elite. Die Athletinnen und Athleten bestreiten internationale Wettkämpfe und repräsentieren die Schweiz. Dieser Schlüsselbereich ist in zwei Phasen aufgeteilt:

#### E1 Die Schweiz repräsentieren

Der Status eines Spitzensportlers oder einer Spitzensportlerin ist erreicht. Er oder sie wird für internationale Titelwettkämpfe auf höchster Stufe selektioniert oder von einer Mannschaft einer Profiligena engagiert.

#### E2 International Erfolg haben

Die Athletinnen und Athleten gewinnen an Weltmeister- und Europameisterschaften oder Olympischen Spielen Medaillen. Athletinnen und Athleten einer Mannschaftssportart erzielen mit der Nationalmannschaft wichtige Erfolge.

Der vierte Schlüsselbereich ist «M» Mastery. Es gibt nur 1 Phase:

#### M Dominieren der Sportart

Die Sportlerinnen und Sportler können über einen längeren Zeitraum an internationalen Meisterschaften Medaillen gewinnen. Sie dominieren ihre Sportart und sind Aushängeschilder des Landes.<sup>3</sup>

### 1.4 FTEM Swiss Orienteering

Der schweizerische OL-Verband hat nach der Vorlage von Swiss Olympic ein eigenes sportartspezifisches FTEM Förderungsprogramm für den Orientierungslauf entwickelt. Welche Angebote für Sportler und Sportlerinnen auf welcher Stufe zur Verfügung stehen und was die Aufgaben des Verbandes sind, ist in diesem Konzept festgelegt. Dieses FTEM Konzept im Orientierungslauf sieht folgendermassen aus:

Der erste Bereich «Foundation» ist in drei Phasen unterteilt.

#### F1 Entdecken, erwerben und festigen

Im urbanen Gelände und in der Natur die OL Grundkompetenzen entdecken, erwerben und festigen. Die Grundkompetenzen werden in sechs verschiedene Bereiche unterteilt: Administration, Signaturen und Farben, Richtung und Kompass, Lesen der Karte, Routenwahl, Distanz und Umgang mit Relief. OL

Grundkompetenzen bedeuten beispielsweise, Farben und Signaturen der Karte zu kennen, die Karte richtig auszurichten und zu nutzen, das Gefühl für die Distanz zu haben oder die korrekte Reihenfolge zum Anlaufen der Posten und Postennummern

---

<sup>3</sup> Grandjean Nadine, Dr. Gulbin Jason und Dr. Bürgi Adrian (2015): «Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz». URL:

[https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:5dab6dca-d7f6-4ae2-b55a-d4618087d591/Broschuere\\_Athletenweg%20FTEM\\_DE.pdf](https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:5dab6dca-d7f6-4ae2-b55a-d4618087d591/Broschuere_Athletenweg%20FTEM_DE.pdf) (Stand: 28.11.2020)

sicherzustellen. Insgesamt gibt es 22 verschiedene Grundkompetenzen<sup>4</sup>. Zudem soll man viel Bewegungserfahrung sammeln.

F2 Anwenden und variieren

Die OL- Grundkompetenzen anwenden und variieren. Erste Wettkampferfahrungen sammeln.

F3 Engagieren und wetteifern

Die OL-Grundkompetenzen ergänzen und gestalten. Immer wieder in paar Wettkämpfe bestreiten.

Der zweite Schlüsselbereich «Talent» ist in vier Phasen unterteilt.

T1 Potenzial zeigen

Das eigene Potenzial im OL zeigen. Dieses auch selbst erkennen und beurteilen können.

T2 Potenzial bestätigen

Das Potenzial bestätigen. Überprüfung erfolgt gemäss nationalen Kriterien. Aufnahme in ein Regionalkader.

T3 Ziele erreichen

Das Training intensivieren, das Engagement im Sport stärken und höhere Ziele erreichen, z.B, die Teilnahme an Jugend-Europameisterschaften.

T4 Durchbruch schaffen

Den Anschluss an die nationale Spitze schaffen. Sich gegen Konkurrenz durchsetzen. Sich für das Juniorenkader qualifizieren.

Im Bereich «Elite» gibt es zwei Phasen.

E1 Leistung erbringen

den Anschluss an die internationale Spitze schaffen. Im nationalen Elitekader Fuss fassen.

E2 International erfolgreich sein

Die Athleten und Athletinnen nehmen an internationalen Wettkämpfen teil und gewinnen Medaillen oder Diplome.

Im vierten Schlüsselbereich «Mastery» gibt es nur eine Phase:

---

<sup>4</sup> Kunz Patrick, Käser Jérôme, Kunz Maja, Lüscher Dieter, Mathys Ursina, Imhof Kilian, Merz Ines (2018): «Sich sicher orientieren – O-Kompetenzraster». URL: [https://www.swiss-orienteeing.ch/files/SwissOrienteering\\_O-Kompetenzen\\_Print.pdf](https://www.swiss-orienteeing.ch/files/SwissOrienteering_O-Kompetenzen_Print.pdf) (Stand: 31.12.2020)

M1 Die Sportlerinnen und Sportler gewinnen regelmässig Medaillen an Wettkämpfen und haben konstante und langfristige internationale Erfolge im OL.

## **2 Nachwuchsförderung im OL: Von der Theorie zur Praxis**

Für die Umsetzung der Nachwuchsförderung im Schweizer Sport generell und im OL im Besonderen sind zwei Elemente von entscheidender Bedeutung: Interessierte Jugendliche und für den Umgang mit Jugendlichen ausgebildete Leiterinnen und Leiter. Die Leitenden der Trainings in den OL-Klubs orientieren sich am Bereich «F» des Förderprogramms. Jugendliche Trainerinnen und Trainer können, wenn sie wollen den Kurs zum 1418oach absolvieren, Erwachsene müssen einen Kurs als J+S-Leiter Jugendsport OL und/oder Kindersport besuchen, wenn sie Trainings leiten wollen. Für Trainingsleitende höherer Stufe gibt es entsprechende weiterführende Ausbildungen.<sup>5</sup>

Ein wichtiger Faktor in der Nachwuchsarbeit für den Breitensport ist die Organisation Jugend und Sport.

Im Rahmen der von Bund und Kantonen finanziell getragenen Organisation wurden im Jahr 2019 rund 82'000 anerkannte Lager und Kurse in vielen verschiedenen Sportarten durchgeführt. An diesen haben mehr als eine Million junge Menschen teilgenommen, 632'092 Knaben und 449'072 Mädchen. Rund 183'000 Leitende waren im Einsatz. Die von Bund und Kantonen geleisteten Kurs- und Leitungsbeiträge betragen 81,1 Millionen Franken. Im Orientierungslauf haben 2019 knapp 200 Kurse und Lager mit rund 2800 Teilnehmenden 1'600 Knaben und 1200 Mädchen. Die Entschädigungen für die Coaches und die Kursbeiträge beliefen sich auf rund 280'00 Franken.<sup>6</sup>

### **3.1 1418Coach**

Der 1418Coach ist eine erste Ausbildungsmöglichkeit für 14 bis 18-jährige Jugendliche. Die Kantone fördern mit dem 1418Coach den Leiternachwuchs. Die jungen Menschen werden an Leiteraufgaben herangeführt und übernehmen erste Mitverantwortung im Sportverein. Diese Ausbildung wird in verschiedensten Sportarten angeboten: ausser im OL

---

<sup>5</sup> Swiss Orienteering: "FTEM Verbandskonzept". URL:<https://www.swiss-orienteering.ch/de/verband/verband-grundlagen/verband-grundlagen-ftem-vebandskonzept.html> (Stand: 09.12.2020)

<sup>6</sup> Jugend und Sport: «J+S Statistiken» <https://www.jugendundsport.ch/de/ueber-j-s/statistik/j-s-statistiken-2019.html#ui-collapse-3> > Sportarten> Übersicht Sportarten (Stand: 28.11.2020)

insbesondere auch im Fussball, Handball, Turnen, Schneesport usw. Der Kurs findet immer an einem Wochenende am Samstag und Sonntag statt.<sup>7</sup>

### **3.2 Jugend und Sport- Ausbildung**

Mit 18 Jahren wird eine erste Jugend und Sport-Ausbildung angeboten. Es gibt zwei Richtungen: Der J+S-Leiter Orientierungslauf Jugendsport oder den J+S-Leiter Orientierungslauf Kindersport. Nach diesen Weiterbildungen ist kann noch der J+S-Experte Orientierungslauf erlangt werden.

### **3 Zwei Vereine, zwei Modelle**

Die OLG Biberist SO und der Klub O-Motion gehen in der Nachwuchsförderung unterschiedlich vor. Ich habe mit den für die Nachwuchsarbeit Verantwortlichen der beiden Vereine, Tanja Uhlmann der OLG Biberist SO und Marianne Senn von O-Motion ein Interview geführt. Zudem habe ich die Resultate der Kategorien D/H10, D/H12, D/H14, D/H16, D/H18 und D/H20 der OL-Schweizermeisterschaften der letzten fünf Jahre ausgewertet, um herauszufinden, welcher Klub mit seiner Nachwuchsarbeit erfolgreicher ist.

#### **3.1 Die Klubs**

O-Motion ist ein Klub für Laufsport und Orientierungslauf in der Region um den Pfannenstiel am Zürichsee. Er wurde 2008 gegründet und konzentriert sich seitdem auf die Nachwuchsarbeit.<sup>8</sup> Er hat ein breites Angebot für Sport im Wald aufgebaut, welches für Einsteiger und ambitionierte Läufer geeignet ist. O-Motion wurde durch Marianne Senn gegründet, als ihre Tochter in das Kinderturnen des lokalen Turnvereins wollte. Marianne hatte sie aber erst nach den Herbstferien angemeldet, und da bestand schon eine Warteliste. Sie fand es nicht gut, dass Kinder warten müssen, um Sport zu treiben. Daraufhin hat sie beschlossen, sofort ein Waldturnen anzubieten. Sie absolvierte den J&S – Leiter Orientierungslauf Kindersport (siehe Kapitel 3.2). So entstanden die Waldsport Kids. Das Waldturnen fand immer draussen statt und war sehr polysportiv. Einmal hing Marianne bei der Finnenbahn einen Flyer auf. Ein Vater joggte zufällig mit seinen beiden Söhnen vorbei und meinte: «Oh, nur Polysport» und Marianne sagte: «Ja, nur Polysport». Worauf der Mann meinte, wenn es Laufsport gewesen wäre, dann hätte er seine zwei Jungs gerade angemeldet. Nach dem Erlebnis dachte Marianne, Laufsport könnte eventuell auch ein Bedürfnis sein. Daraufhin hat sie zusätzlich ein Angebot für Laufsport angeboten, und prompt haben sich Kinder angemeldet. In diesem Training wurde dann auch mal OL gemacht, da Marianne Senn aus dem OL kommt. Einige Kinder fanden das weniger cool,

---

<sup>7</sup> 1418 Coach: «1418Coach – Das Leiternachwuchs Programm der Kantone». URL: <https://www.1418coach.ch/de/page/erklarung> (Stand: 31.12.2020)

<sup>8</sup> O-Motion: <http://o-motion.ch/> (Stand: 07.12.2020)

andere aber fanden es super und wollten mehr OL machen. So entstand das Mittwochangebt, ein reines OL-Training. Die Jugendlichen, welche diese Trainings besuchen, bestreiten auch Wettkämpfe.<sup>9</sup>

Die OLG Biberist SO gibt es seit 1977. OLG steht für Orientierungslaufgruppe. Damals hiess der Verein noch OLG Biberist und zählte 32 Mitglieder. Im Jahr 2000 folgte die Fusion mit der OLG Solothurn, und seither heisst der Klub OLG Biberist SO. Mittlerweile zählt die OLG Biberist SO 128 Mitglieder. Jedes Jahr organisiert der Verein einen OL in der Region Solothurn. Die OLG hat auch schon grössere Wettkämpfe organisiert, etwa 1985 die Nacht-OL-Schweizermeisterschaft (NOM) auf der Karte Buechhof, 1997 die Einzelorientierungslaufmeisterschaft (EOM) auf der Karte Fafleralp im Lötschental, 2005 die EOM 2005 gemeinsam mit den Bucheggberger OL-Läufern auf der Karte Martinsflue-Leewald oder die NOM 2006 auf der Karte Pfaffenweiher. 2017 hat der Klub zu seinem 40-jährigen Bestehen auch die Team-OL-Schweizermeisterschaft (TOM) auf der Karte Buechhof organisiert. Zum Programm zählen auch Klubweekends, wie das Langlaufweekend im Januar oder OL-Weekends während der Saison. Tradition hat die Vereinsmeisterschaft, organisiert durch die Sieger im Vorjahr. die Gewinner der Letztjährigen organisieren. Die OLG Biberist möchte die Begeisterung für den OL an die Jungen weitergeben. (Früher wurden die Trainings gemeinsam mit den Bucheggberger OL-Läufern durchgeführt. Inzwischen findet das Training des Vereins autonom statt. einmal pro Woche, im Sommer am Mittwohabend und im Winter am Samstagvormittag. Seit 1980 findet jedes Jahr ein OL-Lager statt, das mit anderen Klubs zusammen organisiert wird. Heute trainieren rund 15 Jugendliche regelmässig bei der OLG Biberist SO. In den Trainings sind auch Erwachsene willkommen.<sup>10</sup>

### **3.2 Die Interviews**

Tanja Uhlmann (OLG Biberist SO) und Marianne Senn (O-Motion) über die Nachwuchsarbeit in ihren Klubs:

#### **Wie viele Jugendliche trainieren im Klub?**

**O-Motion:** Insgesamt trainieren 67 Kinder und Jugendliche bei O-Motion. Zwei Drittel Mädchen und ein Drittel Jungs.

**OLG Biberist SO:** Aktuell besuchen etwa 15 Jugendliche das Training, fünf Jungs und zehn Mädchen.

---

<sup>9</sup> Vgl. Senn Marianne, Interview vom 06.11.2020

<sup>10</sup> OLG Biberist SO: «Über uns – Die OLG Biberist SO stellt sich vor». URL: <https://olgbiberistso.ch/olg/olg-biberist-so/> (Stand: 09.12.2020)

### **Wie alt sind die Kinder und Jugendlichen?**

**O-Motion:** Zwischen fünf und 19 Jahren.

**OLG Biberist SO:** Die Junioren haben Jahrgänge zwischen 2000 und 2011, sind also zwischen zehn und 20 Jahre alt.

### **Wie viele Trainings bietet der Klub an?**

**O-Motion:** Wir bieten drei Trainings pro Woche an. Eines am Dienstag, welches sich an jüngere Kinder richtet und sehr polysportiv ist. Am Mittwoch findet das OL-Training statt für Jugendliche mit Freude am OL, die auch Wettkämpfe bestreiten. Im Training am Freitag wird vor allem Laufsport betrieben in vier Leistungsgruppen.

**OLG Biberist SO:** Die OLG Biberist bietet ein Training pro Woche an, welches im Sommer am Mittwochabend und im Winter am Samstagvormittag stattfindet.

### **Gibt es ein pädagogisches Ziel/ Was soll mit der Nachwuchsarbeit erreicht werden**

**O-Motion:** Der Klub hat auch Kinder mit Beeinträchtigungen. «Wir schauen, dass alle bei uns Platz haben. Zudem werten wir den gegenseitigen Respekt und den Umgang miteinander sehr hoch».<sup>11</sup>

**OLG Biberist SO:** «Unser grosses Ziel ist, die Kinder zu bewegen».<sup>12</sup>

Der Klub vor allem den Breitensport fördern, , und dass die Kinder Spass haben draussen zu sein.

### **Bietet der Klub Lager oder sonstige Klubaktivitäten an?**

**O-Motion:** An Pfingsten bietet O-Motion ein Lager für Kinder ab acht Jahren an. Hier ist der Nacht-OL mehr spielerisch gestaltet. Im Herbst gibt es dann ein richtiges OL Lager für Jugendliche ab 13 Jahren. Es ist ein Lager für Fortgeschrittene und Könner. Es steht Jugendlichen aus dem ganzen Kanton offen Es ist dem Klub wichtig, dass sich auch Jugendliche vernetzen können, die nicht im Regionalkader sind.

Im Winter gibt es ein paar Longjoggs, lange Dauerläufe.<sup>13</sup> Oder es geht ins Alpamare.

**OLG Biberist SO:** Die OLG Biberist SO bietet alle zwei Jahre über Fronleichnam ein viertägiges Lager an. Es ist vor allem für die Junioren gedacht. Zudem gibt es verschiedene

---

<sup>11</sup> Senn Marianne, Interview vom 06.11.2020

<sup>12</sup> Uhlmann Tanja, Interview vom 19.10.2020

<sup>13</sup> Runnersworld: «Der lange Lauf – 8 Tipps zur Verbesserung». URL:

<https://www.runnersworld.de/lauftraining/acht-tipps-fuer-einen-laengeren-langen-lauf/> (Stand: 19.12.2020)

OL-Weekends mit gemeinsamem Übernachten. An der Swiss-O-Week organisiert der Verein jeweils eine Gruppenunterkunft. Die Swiss-O-Week ist ein 5-Tage-OL-, der alle zwei bis drei Jahre stattfindet, in den Sommerferien irgendwo in der Schweiz.

### **Wie sieht ein Training aus?**

**O-Motion:** Bei O-Motion ist das natürlich verschieden, denn es gibt drei unterschiedliche Trainings pro Woche.

Am Freitag wird in vier Gruppen trainiert. Bei den Jüngsten gibt es immer einen gemeinsamen Anfang, sei es ein Spiel oder Hüpfkoordination. Das Training danach hat immer etwas mit dem Laufsport zu tun. In der zweiten Gruppe gibt es auch Koordinationsübungen, aber die Laufeinheiten werden länger und strenger. In der dritten Gruppe gehören die meisten Jugendlichen dem OL-Regionalkader an. Die Trainings sind viel laufspezifischer, und es gibt weniger Spiele. Die Ältesten in der vierten Gruppe trainieren ähnlich wie in einem Leichtathletikverein, mit dem Unterschied, dass sie fast nie auf Teer rennen. Sie trainieren auch die Motorik und die Geländegängigkeit. «Den Hang nach oben und unten rennen oder querfeldein. So machen wir manchmal auch in einem Waldstück mit wenig Brombeeren Intervalle. Dabei müssen sie einfach querfeldein laufen. Darauf lege ich ganz viel Wert»<sup>14</sup>

Am Mittwoch findet von Ende Januar bis zu den Sommerferien ein Kartentraining statt. Also ein richtiges OL-Training.

Das Dienstagtraining ist sehr unterschiedlich. «Da gehen wir manchmal mit den Unihockeybällen und den Stöcken in den Wald, und dann machen wir Unihockey, manchmal ist es mehr rennen, manchmal sind es Schnitzelwege, manchmal ist es Eichhörnchen-Biathlon, da müssen sie eine Strecke rennen und danach den Ball in den Korb treffen, welcher am Baum hängt, oder ich mache etwas mit Sport Ident. Sport Ident ist das elektronische Stempelsystem im Orientierungslauf. Es gibt sehr viele Spiele, aber auch Koordination».<sup>15</sup>

**OLG Biberist SO:** «Normalerweise, wenn die Kinder kommen und bereit sind, gibt es ein Einlaufen mit oder ohne Spiel. Danach werden die OL Bahnen nach Stärken absolviert und dann den Schlussappell: Wenn alle zurück sind, wird noch einmal gemeinsam etwas gemacht z.B das Sally up Sally down. Sally up Sally down ist ein Lied, wenn der Sänger bring Sally up singt, geht man in die Knie und bei Sally up geht man wieder nach oben. So ist klar, dass alle da sind und das Training zu Ende ist.»<sup>16</sup> Im Coronajahr war dies natürlich

---

<sup>14</sup> Senn Marianne, Interview vom 06.11.2020

<sup>15</sup> Senn Marianne, Interview vom 06.11.2020

<sup>16</sup> Uhlmann Tanja, Interview vom 19.10.2020

schwierig. Die Teilnehmenden des Trainings kamen, absolvierten ihre Bahn und gingen möglichst schnell wieder, damit sich nicht allzu viele Personen an einem Ort aufhalten.

### **Müssen die Kinder/Jugendlichen das Training regelmässig besuchen?**

**O-Motion:** «Sie kommen regelmässig. Klar kommen sie mal nicht, wenn sie an einem Geburtstag sind.»<sup>17</sup> Die Kinder besuchen das Training immer, wenn sie können.

**OLG Biberist SO:** «Müssen muss bei uns niemand, das ist das Schöne.»<sup>18</sup> Tanja Uhlmann schätzt, wenn sie weiss, wer kommt und wer nicht. Mit Corona müssen sich die Teilnehmenden jetzt immer anmelden.

### **Verlangt die Leiterschaft von den Jugendlichen ausserhalb der Trainings etwas?**

**O-Motion:** Die meisten Teilnehmenden am des Mittwoch-Trainings sind im Regionalkader. Die meisten besuchen das Gymnasium und haben dadurch schon viel zu tun. Sie müssen also nicht noch ausserhalb des Trainings etwas machen. Für sie ist das Vereinsleben auch wichtig. So waren auch schon mal mehrere Familien zusammen am O-Ringen (einem Mehrtage-OL in Schweden) und danach gingen sie zusammen Kajakfahren.

**OLG Biberist SO:** Grundsätzlich erwarten sie nicht, dass ausserhalb des Klub-Trainings noch etwas angeboten wird. Es sei denn, jemand den Schritt Richtung Regionalkader und dann Richtung Spitzensport machen.

### **An wie vielen Wettkämpfen nehmen die Jugendlichen pro Jahr teil?**

**O-Motion:** Bei O-Motion ist dies sehr unterschiedlich. Es gibt Jugendliche die die JOM-Läufe bestreiten. Die JOM - Läufe sind die Jugend OL Meisterschaften im Kanton Zürich. Manche bestreiten die JOM und nationale Wettkämpfe, und wiederum andere, möchten auch an den Wettkämpfen am O-Ringen mitmachen. «Meistens sind das Jugendliche, deren Eltern auch mit OL beginnen».<sup>19</sup>

**OLG Biberist:** 14 Jugendliche gehen regelmässig an Wettkämpfe. Sie bestreiten regionale und auch nationale Orientierungsläufe. «So viele kommen auch ins Training».<sup>20</sup>

### **Wie viele Leiter gibt es, welche die Trainings leiten?**

---

<sup>17</sup> Senn Marianne, Interview vom 06.11.2020

<sup>18</sup> Uhlmann Tanja, Interview vom 19.10.2020

<sup>19</sup> Senn Marianne, Interview vom 06.11.2020

<sup>20</sup> Uhlmann Tanja, Interview vom 19.10.2020

**O-Motion:** Im Training gibt es vier Gruppen, also braucht es vier Leiter. In den Lagern sind es immer mehr. Im letzten Herbst waren es acht Leitungspersonen im Lager dabei.

**OLG Biberist SO:** Es gibt drei Leiter mit einer J&S-Leiter-Ausbildung. Dazu kommen eine Leiterin ohne Ausbildung und fünf sogenannte Coaches, welche den Kurs als 1418Coach absolviert haben.

### **Gibt es genug Leitungspersonen oder besteht ein Mangel?**

**O-Motion:** Die ganze Arbeit liegt eigentlich den Schultern von vier Erwachsenen. Wenn jemand verhindert ist, gibt es immer jemand, der ein Training übernehmen kann.

**OLG Biberist SO:** Es gibt viele Jugendliche, die sich für die Arbeit in der Leitung interessieren. Zudem macht eine erwachsene Person derzeit die Ausbildung zum J&S-Leiter. Es gibt also genug Leiter momentan.

### **Werden die Leiter entschädigt für ihre Arbeit?**

**O-Motion:** Die Leiter werden entschädigt. Diese die am Dienstag leiten, bekommen 25 Fr. und diese am Freitag 30 Fr.

**OLG Biberist SO:** Die Leiter werden entschädigt

## **3.3 Auswertung der SM-Resultate**

Um herauszufinden, welche Jugendliche erfolgreicher an Wettkämpfen sind, habe ich die Resultate an den Schweizermeisterschaften in den Disziplinen Mitteldistanz, Langdistanz, Sprint, Nacht-OL, Team-OL und Staffel- OL der letzten fünf Jahre ausgewertet. Die Resultate wurden in den Kategorien D/H10 (10 und 11 Jahre alt), D/H12 (12 und 13 J.), D/H14 (14 und 15. J.), D/H16 (16 und 17. J.), D/H18 (18. und 19 J.) sowie D/H20 (20 und 21. J).

Als Erstes fällt auf, dass viel mehr Jugendliche vom Klub O-Motion an Schweizermeisterschaften teilgenommen haben. Der Klub hat auch mehr Nachwuchs als die OLG Biberist SO. In beiden Klubs haben aber immer wesentlich mehr Mädchen an den Wettkämpfen teilgenommen als Jungs. Im Jahr 2015 gab es zwar noch mehr Jungs von O-Motion an den Schweizermeisterschaften. Die Junioren von O-Motion haben bedeutend mehr Podestplätze herausgelaufen. Medaillen haben jedoch immer wieder die gleichen Athleten und Athletinnen gewonnen, z.B die Geschwister Henriette und Paulina Radzikowski, Ladina Gasser sowie Siana Senn. Das zeigt, dass Athletinnen und Athleten während allen Juniorenkategorien immer wieder Erfolge feiern konnten und können.

Auch bei der OLG Biberist SO gab es Erfolge zu feiern so zum Beispiel Spitzenergebnisse von Lotta Marit Lüthi in den letzten drei Jahren. Auch Alina Fadel konnte 2018 mit ihrem Team an der Staffel-OL Schweizermeisterschaft (SOM) einen 3. Rang feiern.

Es ist schön zu sehen, dass fast an allen Staffeln und Team-Wettbewerben Teams aus beiden Klubs mitgemacht haben. OL kann eben auch im Team oder als Staffel Spass machen und nicht nur als Einzelsport. Im Jahr 2019 wurde auch die Sprintstaffel als Schweizermeisterschaft ausgetragen. Im Jahr 2019 und auch im Jahr 2020 nahmen nur Jugendteams in der Kategorie SS16 der OLG Biberist SO teil. O-Motion hatte in beiden Jahren keine Jugendteams am Start. Obwohl die OLG Biberist SO zahlenmässig weniger Nachwuchs hat, kann der Klub Teams für solche Staffeln zusammenstellen. Generell hat jedoch O-Motion in den letzten Jahren mehr Podestplätze gewonnen. Der Klub hat doch ein vielfältigeres Trainingsangebot als die OLG Biberist SO oder andere herkömmliche OL-Klubs. O-Motion konzentriert sich nicht nur auf den OL, sondern auch auf den allgemeinen Laufsport. Es gibt aber auch Trainings mit Motorik-Training, Geländegängigkeit oder kognitiven Elementen. Die Athletinnen und Athleten rennen zum Beispiel auf der Finnenbahn und lesen dazu einen Zeitungsartikel. Anschliessend müssen sie Fragen zum Zeitungsartikel beantworten. Marianne Senn sagt: «Es muss eben nicht immer eine OL Karte sein, aber die Kombination von Laufen und geistiger Konzentration ist förderlich».<sup>21</sup> Diese Einheiten bringen die jungen Sportler und Sportlerinnen im OL weiter, denn man muss nicht nur schnell rennen, sondern der Kopf muss auch schnell denken können.

## **4 Resultate**

### **4.1 Antworten aus den Interviews**

Die Frage «Gibt es genug Leiter oder gibt es einen Leitermangel?» zeigt, dass die OLG Biberist SO viel mehr Leiterschaft hat als O-Motion, da Jugendliche auch am Leiten sind und dementsprechend auch gerne Kurse dafür absolvieren. Die OLG Biberist SO hat etwa 8 Leiter im Moment und O-Motion hat viel mehr Kinder und Jugendliche und die ganzen Trainings lasten auf 4 Leiter und Leiterinnen. Die Arbeit machen also sehr wenige und sehr engagierte Leute. Was passiert mit dem Klub, wenn diese Leitungspersonen diesen Job nicht mehr machen wollen? Können sie diese Trainings dann so noch anbieten?

Es ist sicher in beiden Klubs kein müssen das Training zu besuchen. Die Jugendlichen und Kinder gehen jedoch von sich selbst aus gerne ins Training. Das Training bei O-Motion ist halt auch sehr auf allgemeinen Laufsport gerichtet und nicht nur auf den Orientierungslauf. Sie haben genug Kinder, dass sie so ein breites Angebot anbieten können und den OL Sport aber auch einfach den Laufsport vertiefen können. Im Training der OLG Biberist SO macht

---

<sup>21</sup> Senn Marianne, Interview vom 06.11.2020

das Training sicher auch so viel Spass, weil das Zusammensein einen grossen Stellenwert hat.

Die Trainings sehen natürlich in den beiden Klubs sehr unterschiedlich aus, da O-Motion drei Trainings anbietet, welche in unterschiedlichen Altersgruppen stattfinden und sich auch viel mit dem Laufsport auseinandersetzt. Das OL-Training ist wahrscheinlich am Ähnlichsten. Die Teilnehmenden kommen, laufen eine Bahn, diskutieren vielleicht nach dem Lauf noch darüber und gehen wieder. Das ist ein normales Training bei der OLG Biberist SO, vor allem in der jetzigen Zeit mit Corona, wo es keine grossen Menschenansammlungen geben darf. Beide Klubs organisieren auch gerne Lager und Weekends. O-Motion bietet diese Lager nicht nur für Kinder und Jugendliche aus dem eigenen Klub, sondern auch für Kinder und Jugendliche aus anderen Klubs aus der Region an. Diese Lager sind immer cool, um soziale Kontakte zu pflegen und auch neue Jugendliche kennenzulernen, welche das gleiche Hobby haben.

## **5 Fazit**

Meine Hypothese, dass O-Motion erfolgreicher an Wettkämpfen ist, aber die OLG Biberist erfolgreicher in Bezug auf die Leiterschaft ist, hat sich bestätigt. An dieser Stelle kann ich auch eine meiner Leitfragen beantworten: «Welche Jugendlichen sind besser an Wettkämpfen?» Die Resultate der Schweizermeisterschaften zeigen, dass der Klub O-Motion einige talentierte Athleten und Athletinnen hat, welche schon über mehrere Jahre erfolgreich sind. Die Jugendlichen von O-Motion haben mehr Podestplätze gewonnen. Sie sind sicher besser, weil sie ein sehr vielfältiges und zeitintensiveres Training absolvieren. Was erklärt, weshalb sie an Wettkämpfen besser abschneiden. Dazu kommt, dass O-Motion über ein grösseres Nachwuchsreservoir verfügt als die OLG Biberist SO und wohl auch über ein grösseres Einzugsgebiet als der Solothurner Breitensportklub. .

Meine Leitfrage nach dem Leitungsnachwuchs kann ich so beantworten: Die OLG Biberist SO verfügt über einige Jugendliche mit Freude an einer Leitungsfunktion. Viele Leitungspersonen engagieren sich auch in den Nachwuchstrainings. die jetzt auch Trainings übernehmen.

Die Leitfrage «Worin unterscheiden sich die OLG Biberist SO und der Klub O-Motion bei der Arbeit mit den Kindern/Jugendlichen?» kann ich so beantworten, dass alle Leiter sicher gerne mit den Kindern zusammenarbeiten. Im Klub O-Motion trainieren nicht alle Kinder und Jugendlichen im Alter von acht bis 19 Jahren zusammen, sondern in Altersgruppe. Das Trainingsangebot für die vielen Kinder und Jugendlichen ist grösser und kann je nach Alter aufgebaut werden Im Klub O-Motion ist allerdings OL nur eine Möglichkeit, viele Kinder und Jugendlichen machen allgemeinen Laufsport. Bei der OLG Biberist SO mit rund 15 Kindern und Jugendlichen trainieren jedoch alle zusammen, Der Schwerpunkt liegt jedoch klar auf dem OL.

Die Interviews mit Marianne Senn und Tanja Uhlmann haben mir aufgezeigt, wie unterschiedlich die beiden Klubs in der Nachwuchsförderung im Sport unterwegs sind. Während O-Motion durchaus den Ehrgeiz hat, die jugendlichen Sportlerinnen und Sportler im Hinblick auf eine Karriere zu fördern, steht bei der OLG Biberist SO der Breitensport durchaus im Vordergrund. Dabei können sich einzelne Athletinnen und Athleten durchaus zu Spitzensportlerinnen oder Spitzensportlern entwickeln.

## **6 Schlussbemerkung**

Den beiden Klubs und ihren Verantwortlichen für die Nachwuchsarbeit gemeinsam ist, dass beide ihr Engagement für den OL-Sport mit Herzblut und Enthusiasmus ausüben. So hat mir diese Arbeit aufgezeigt, dass nicht nur die sportlichen Erfolge wichtig sind, sondern viel mehr, dass durch solche engagierten Leitungspersonen viele Jugendliche eine sportliche Freizeitbeschäftigung haben. Nicht zu vergessen sind die wertvollen sozialen Kontakte und die Förderung der Sozial- und Selbstkompetenz, welche durch diese Angebote gefördert werden. Auch für mich persönlich stehen nicht die sportlichen Erfolge im Vordergrund, sondern viel mehr die Bewegung im Freien und die Pflege der sozialen Kontakte.

## 7 Literaturverzeichnis

- OLG Biberist SO: «Über uns – Die OLG Biberist stellt sich vor» URL: <https://olgbiberistso.ch/olg/olg-biberist-so/> (Stand: 07.12.2020)
- O-Motion: <http://o-motion.ch/> (Stand: 07.12.2020)
- Swiss Orienteering: «FTEM Verbandskonzept» URL: <https://www.swiss-orienteering.ch/de/verband/verband-grundlagen/verband-grundlagen-ftem-vebandskonzept.html> (Stand: 09.12.2020)
- Grandjean Nadine, Dr. Gulbin Jason und Dr. Bürgi Adrian (2015): «Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz» URL: [https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:5dab6dca-d7f6-4ae2-b55a-d4618087d591/Broschuere\\_Athletenweg%20FTEM\\_DE.pdf](https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:5dab6dca-d7f6-4ae2-b55a-d4618087d591/Broschuere_Athletenweg%20FTEM_DE.pdf) (Stand: 28.11.2020)
- Jugend und Sport: «J+S Statistiken» <https://www.jugendundsport.ch/de/ueber-j-s/statistik/j-s-statistiken-2019.html#ui-collapse-3> > Sportarten> Übersicht Sportarten (Stand: 28.11.2020)
- 1418 Coach: «1418Coach – Das Leiternachwuchs Programm der Kantone» URL: <https://www.1418coach.ch/de/page/erklarung> (Stand: 31.12.2020)
- Educalingo: «Definition von Nachwuchsarbeit» URL: <https://educalingo.com/de/dic-de/nachwuchsarbeit> (Stand: 06.12.2020)
- Kunz Patrick, Käser Jérôme, Kunz Maja, Lüscher Dieter, Mathys Ursina, Imhof Kilian, Merz Ines (2018): «Sich sicher orientieren – O-Kompetenzraster». URL: [https://www.swiss-orienteering.ch/files/SwissOrienteering\\_O-Kompetenzen\\_Print.pdf](https://www.swiss-orienteering.ch/files/SwissOrienteering_O-Kompetenzen_Print.pdf) (Stand: 31.12.2020)
- Interview mit Marianne Senn. Durchgeführt von Siri Gygax am 06.11.2020. Originalwortlaut oder in eigenen Worten zusammengefasst.
- Interview mit Tanja Uhlmann. Durchgeführt von Siri Gygax am 19.10.2020. Originalwortlaut oder in eigenen Worten zusammengefasst.
- Foto Seite 2: Siri Gygax
- Swiss Orienteering: «Ranglisten». URL: <https://www.o-l.ch/cgi-bin/results> (Stand: 02.01.2021)

## 8 Anhang

## Auswertung SM-Resultate der letzten 5 Jahre

		<b>OLG Biberist SO</b>	<b>O-Motion</b>
<b>2016</b>	<b>SM Nacht-OL Lang (19.03.2016)</b>	Miron Rulka, H16, 22. Rang Noemi Uhlmann, D14, 10. Rang	-
	<b>SM Mitteldistanz (17.04.2016)</b>	Miron Rulka, H16, 7. Rang Malin Lüthi, D12, 28. Rang Siri Gygax, D14, 60. Rang	Martin Köhle, H14, 14. Rang Lorenz Köhle, H16, 27. Rang Henriette Radzikowski, D10, <b>1. Rang</b> Ladina Gasser, D10, <b>2. Rang</b> Minna Senn, D10, 5. Rang Paulina Radzikowski, D12, <b>1. Rang</b> Anna Gasser, D12, 8. Rang Amélie Radzikowski, D14, 19. Rang Siana Senn, D16, 4. Rang
	<b>SM Staffel-OL (03.07.2016)</b>	-	Martin Köhle u. Team, H14, 5. Rang Henriette Radzikowski, Ladina Gasser, Paulina Radzikowski, D12, <b>2. Rang</b> Hannah Gerster, Minna Senn, Anna Gasser, D12, 8. Rang Tamara Egli, Maja Wüthrich, Amélie Radzikowski, D14, Po.f.
	<b>SM Langdistanz (11.09.2016)</b>	Miron Rulka, H16, 19. Rang Severin Schader, H16, 47. Rang Meret Gygax, D10, 15. Rang Malin Lüthi, D12, 23. Rang Noemi Uhlmann, D14, 37. Rang	Martin Köhle, H14, 13. Rang Ladina Gasser, D10, <b>1. Rang</b> Henriette Radzikowski, D10, <b>3. Rang</b> Minna Senn, D10, 4. Rang Verena Köhle, D10, 5. Rang Fiona Gasser, D10, 17. Rang Paulina Radzikowski, D12, <b>1. Rang</b> Anna Gasser, D12, 6. Rang Amélie Radzikowski, D14, 21. Rang Tamara Egli, D14, 28. Rang Siana Senn, D16, <b>2. Rang</b>
	<b>SM Sprint (22.10.2016)</b>	Miron Rulka, H16, 21. Rang Noemi Uhlmann, D14, 28. Rang	Martin Köhle, H14, 11. Rang Henriette Radzikowski, D10, <b>1. Rang</b> Ladina Gasser, D10, <b>2. Rang</b> Verena Köhle, D10, <b>3. Rang</b> Minna Senn, D10, 4. Rang Fiona Gasser, D10, 13. Gasser Anna Gasser, D12, <b>2. Rang</b> Paulina Radzikowski, D12, 4. Rang Amélie Radzikowski, D14, 31. Rang Siana Senn, D16, <b>2. Rang</b>
	<b>SM Team-OL (06.11.2016)</b>	Malin Lüthi, Amelie Krompass, Nina Weber, D12, 8. Rang	Martin Köhle u. Team, H14, 5. Rang Ladina Gasser, Minna Senn, Henriette Radzikowski, D10, <b>1. Rang</b> Fiona Gasser, Julie Radzikowski, Aila Dowsett, D10, 6. Rang

			Paulina Radzikowski, Anna Gasser, Hannah Gerster, D12, <b>2. Rang</b> Amélie Radzikowski, Maja Wüthrich, Tamara Egli, D14, 9. Rang Siana Senn, Sunita Früh u. Team, D16, 5. Rang
2017	<b>SM Nacht-OL Lang (18.03.2017)</b>	Miron Rulka, H16, 12. Rang Noemi Uhlmann, D14, <b>3. Rang</b>	Martin Köhle, H14, <b>1. Rang</b> Anna Gasser, D14, 11. Rang Siana Senn, D16, <b>2. Rang</b>
	<b>SM Sprint (24.06.2017)</b>	Noé Rüegegger, H12, 23. Rang Lotta Marit Lüthi, D10, 8. Rang Noemi Uhlmann, D14, 12. Rang Malin Lüthi, D14, 26. Rang	Martin Köhle, H14, 5. Rang Verena Köhle, D10, <b>2. Rang</b> Fiona Gasser, D10, 18. Rang Ladina Gasser, D12, 6. Rang Henriette Radzikowski, D12, 6. Rang Minna Senn, D12, 24. Rang Anna Gasser, D14, <b>3. Rang</b> Siana Senn, D16, 5. Rang Amélie Radzikowski, D16, 35. Rang
	<b>SM Langdistanz (25.06.2017)</b>	Noé Rüegegger, H12, 31. Rang Lotta Marit Lüthi, D10, 6. Rang Noemi Uhlmann, D14, 15. Rang Malin Lüthi, D14, 21. Rang	Martin Köhle, H14, 6. Rang Verena Köhle, D10, 4. Rang Fiona Gasser, D10, 10. Rang Ladina Gasser, D12, 5. Rang Henriette Radzikowski, D12, 8. Rang Minna Senn, D12, 13. Rang Anna Gasser, D14, <b>2. Rang</b> Paulina Radzikowski, D14, 5. Rang Siana Senn, D16, <b>3. Rang</b>
	<b>SM Staffel-OL (27.08.2017)</b>	Alina Fadel u. Team, D14, aufgeg.	Martin Köhle u. Team, H14, <b>1. Rang</b> Minna Senn, Henriette Radzikowski, Ladina Gasser, D12, <b>1. Rang</b> Verena Köhle, Fiona Gasser, Gina Wilhelm, D12, 4. Rang Hannah Gerster, Anna Gasser, Paulina Radzikowski, D14, <b>2. Rang</b> Amélie Radzikowski, Siana Senn u. Team, D16, <b>3. Rang</b>
	<b>SM Mitteldistanz (09.09.2017)</b>	Miron Rulka, H16, 12. Rang Severin Schader, H16, 43. Rang Lotta Marit Lüthi, D10, 5. Rang Noemi Uhlmann, D14, 10. Rang	Martin Köhle, H14, 5. Rang Verena Köhle, D10, <b>3. Rang</b> Fiona Gasser, D10, 17. Rang Henriette Radzikowski, D12, <b>3. Rang</b> Minna Senn, D12, 8. Rang Ladina Gasser, D12, 13. Rang Anna Gasser, D14, 4. Rang Paulina Radzikowski, D14, 18. Rang Siana Senn, D16, 6. Rang
	<b>SM Team-OL (05.11.2017)</b>	Noé Henseler, Noe Emch, Noé Rüegegger, H12, 13. Rang	Martin Köhle u. Team, H14, Po.f. Fiona Gasser, Lena Von Tessin, Andrina Eger, D10, <b>2. Rang</b>

		Alina Fadel, Malin Lüthi, Nina Weber, D14, 12. Rang Lotta Marit Lüthi, Jelena Hard u. Team, D10, <b>1. Rang</b>	Ladina Gasser, Minna Senn, Henriette Radzikowski, D12, <b>2. Rang</b> Anna Gasser, Tamara Egli, Paulina Radzikowski, D14, 4. Rang Amélie Radzikowski, Siana Senn u. Team, D16, <b>3. Rang</b>
<b>2018</b>	<b>SM Nacht-OL (24.03.2018)</b>	Miron Rulka, H18, 12. Rang Malin Lüthi, D14, 7. Rang Noemi Uhlmann, D16, 21. Rang	Martin Köhle, H16, 26. Rang Anna Gasser, D14, 5. Rang Siana Senn, D18, 4. Rang
	<b>SM Staffel-OL (15.04.2018)</b>	Noé Rügsegger, Noé Henseler, Finn Huggenberger, H14, 26. Rang Malin Lüthi, Amelie Krompass, Nina Weber, D14, 9. Rang Stefanie Burki, Lotta Marit Lüthi, D12, n.klas.	Martin Köhle u. Team, H16, <b>2. Rang</b> Ladina Gasser, Minna Senn, Henriette Radzikowski, D12, <b>1. Rang</b> Verena Köhle u. Team, D12, <b>2. Rang</b> Fiona Gasser u. Team, D12, 8. Rang Hannah Gerster, Anna Gasser, Paulina Radzikowski, D14, <b>1. Rang</b> (Siana Senn, Anina Senn u. Team, DE, 13. Rang)
	<b>SM Sprint (10.05.2018)</b>	Miron Rulka, H18, 26. Rang Lotta Marit Lüthi, D10, <b>1. Rang</b> Malin Lüthi, D14, 36. Rang Noemi Uhlmann, D16, 40. Rang Alina Fadel, D16, 46. Rang	Martin Köhle, H16, 16. Rang Fiona Gasser, D10, 6. Rang Henriette Radzikowski, D12, <b>1. Rang</b> Verena Köhle, D12, 7. Rang Ladina Gasser, D12, 8. Rang Minna Senn, D12, 26. Rang Paulina Radzikowski, D14, <b>3. Rang</b> Anna Gasser, D14, 6. Rang Amélie Radzikowski, D16, 41. Rang Siana Senn, D18, 18. Rang
	<b>SM Langdistanz (19.08.2018)</b>	Miron Rulka, H18, Po.f. Lotta Marit Lüthi, D10, 7. Rang Malin Lüthi, D14, 33. Rang Noemi Uhlmann, D16, 30. Rang Alina Fadel, D16, 47. Rang	Martin Köhle, H16, 12. Rang Fiona Gasser, D10, 5. Rang Henriette Radzikowski, D12, <b>1. Rang</b> Ladina Gasser, D12, <b>3. Rang</b> Verena Köhle, D12, 15. Rang Minna Senn, D12, 23. Rang Paulina Radzikowski, D14, <b>3. Rang</b> Anna Gasser, D14, 5. Rang Siana Senn, D18, 10. Rang
	<b>SM Mitteldistanz (26.08.2018)</b>	Noé Henseler, H12, 16. Rang Noé Rügsegger, H14, 46. Rang Finn Huggenberger, H14, 56. Rang Miron Rulka, H18, 7. Rang Lotta Marit Lüthi, D10, <b>3. Rang</b> Sabrina Dähler, D12, 22. Rang	Martin Köhle, H16, Po.fal. Fiona Gasser, D10, <b>1. Rang</b> Ladina Gasser, D12, <b>2. Rang</b> Verena Köhle, D12, <b>3. Rang</b> Minna Senn, D12, 6. Rang Anna Gasser, D14, 4. Rang Siana Senn, D18, 7. Rang

	<b>SM Team-OL (04.11.2018)</b>	<p>Stefanie Burki, D12, 28. Rang  Malin Lüthi, D14, 22. Rang  Nina Weber, D14, 26. Rang  Noemi Uhlmann, D16, 27. Rang</p> <p>Lotta Marit Lüthi u. Team, D10, <b>1. Rang</b>  Malin Lüthi, Nina Weber, Amelie Krompass, D14, 12. Rang  Sabrina Dähler, Stefanie Burki, Mayra Thuner, D14, 16. Rang</p>	<p>Fiona Gasser u. Team, D10, <b>1. Rang</b>  Minna Senn, Ladina Gasser, Henriette Radzikowski, D12, <b>1. Rang</b>  Verena Köhle u. Team, D12, <b>2. Rang</b>  Anna Gasser, Hannah Gerster, Paulina Radzikowski, D14, <b>2. Rang</b></p>
<b>2019</b>	<b>SM Nacht OL (23.03.2019)</b>	<p>Noemi Uhlmann, D16, 16. Rang  Malin Lüthi, D16, 25. Rang  Alina Fadel, D16, Po.fal.</p>	<p>Martin Köhle, H16, Po.fal.  Ladina Gasser, D14, <b>2. Rang</b>  Henriette Radzikowski, D14, <b>3. Rang</b>  Minna Senn, D14, P.fehl.  Paulina Radzikowski, D16, 5. Rang  Anna Gasser, D16, 7. Rang</p>
	<b>SM Mitteldistanz (13.04.2019)</b>	<p>Noé Henseler, H14, 39. Rang  Lotta Marit Lüthi, D12, 4. Rang  Stefanie Burki, D14, 23. Rang  Alina Fadel, D16, 36. Rang  Noemi Uhlmann, D16, 41. Rang  Malin Lüthi, D16, 43. Rang</p>	<p>Martin Köhle, H16, Po.f.  Verena Köhle, D12, <b>2. Rang</b>  Fiona Gasser, D12, 11. Rang  Ladina Gasser, D14, <b>2. Rang</b>  Minna Senn, D14, 6. Rang  Henriette Radzikowski, D14, 7. Rang  Paulina Radzikowski, D16, <b>3. Rang</b>  Anna Gasser, D16, 4. Rang  Siana Senn, D18, 6. Rang  Amélie Radzikowski, D18, 38. Rang</p>
	<b>SM Staffel-OL (30.06.2019)</b>	<p>Miron Rulka u. Team, H18, n.klas.  Stefanie Burki, Lotta Marit Lüthi, Sabrina Dähler, D14, 13. Rang  Alina Fadel u. Team, D16, <b>3. Rang</b>  Malin Lüthi, Noemi Uhlmann, Nina Weber, D16, 7. Rang</p>	<p>Verena Köhle, Fiona Gasser u. Team, D12, <b>1. Rang</b>  Minna Senn, Henriette Radzikowski, Ladina Gasser, D14, <b>2. Rang</b>  Viviane Seiz, u. Team, D14, 7. Rang  Paulina Radzikowski u. Team, D16, <b>2. Rang</b></p>
	<b>SM Sprint (01.09.2019)</b>	<p>Miron Rulka, H18, 23. Rang  Lotta Marit Lüthi, D12, 7. Rang  Sabrina Dähler, D14, 45. Rang  Meret Gygax, D14, 57. Rang  Alina Fadel, D16, 31. Rang  Nina Weber, D16, 33. Rang  Noemi Uhlmann, D16, 34. Rang  Malin Lüthi, D16, 35. Rang</p>	<p>Martin Köhle, H16, <b>2. Rang</b>  Verena Köhle, D12, <b>3. Rang</b>  Fiona Gasser, D12, 10. Rang  Ladina Gasser, D14, <b>2. Rang</b>  Henriette Radzikowski, D14, 4. Rang  Viviane Seiz, D14, 6. Rang  Minna Senn, D14, 17. Rang  Paulina Radzikowski, D16, <b>2. Rang</b>  Anna Gasser, D16, 16. Rang  Siana Senn, D18, 6. Rang</p>

	<p><b>SM Langdistanz (08.09.2019)</b></p> <p><b>SM Team-OL (02.11.2019)</b></p> <p><b>SM Sprintstaffel (03.11.2019)</b></p>	<p>Miron Rulka, H18, 19. Rang Lotta Marit Lüthi, D12, <b>1. Rang</b> Malin Lüthi, D16, 30. Rang Noemi Uhlmann, D16, 36. Rang Alina Fadel, D16, 39. Rang</p> <p>Noé Henseler, Noé Rüeegsegger, Finn Huggenberger, H16, 18. Rang Lotta Marit Lüthi u. Team, D12, <b>2. Rang</b> Noemi Uhlmann, Malin Lüthi, Nina Weber, D16, 11. Rang Sabrina Dähler, Mayra Thuner, Amelie Krompass, D14, 17. Rang</p> <p>Sabrina Dähler, Lotta Marit Lüthi, Alina Fadel, Meret Gygax, SS16, 35. Rang Malin Lüthi, Noemi Uhlmann, Noé Henseler, Nina Weber, SS16, n.klas. Miron Rulka u. Team, SSA, 18. Rang</p>	<p>Seraina Baer, D10, 22. Rang Verena Köhle, D12, <b>3. Rang</b> Fiona Gasser, D12, 10. Rang Ladina Gasser, D14, 4. Rang Minna Senn, D14, 8. Rang Henriette Radzikowski, D14, 10. Rang Anna Gasser, D16, 4. Rang Paulina Radzikowski, D16, 8. Rang Siana Senn, D18, <b>3. Rang</b></p> <p>Martin Köhle u. Team, H16, <b>1. Rang</b> Verena Köhle u. Team, D12, <b>1. Rang</b> Fiona Gasser u. Team, D12, <b>2. Rang</b> Minna Senn, Ladina Gasser, Henriette Radzikowski, D14, <b>1. Rang</b> Paulina Radzikowski, Anna Gasser, Hannah Gerster, D16, <b>3. Rang</b></p> <p>-</p>
2020	<p><b>SM Sprintstaffel (05.09.2020)</b></p> <p><b>SM Sprint (06.09.2020)</b></p> <p><b>SM Langdistanz (12/13.09.2020)</b></p>	<p>Lotta Marit Lüthi, Alina Fadel, Miron Rulka u. Team, SSE, 36. Rang Malin Lüthi, Siri Gyax u. Team, SSA, 56. Rang</p> <p>Miron Rulka, H20, 13. Rang Lotta Marit Lüthi, D12, <b>1. Rang</b> Malin Lüthi, D16, 33. Rang Alina Fadel, D18, 30. Rang</p> <p>Miron Rulka, H20, 7. Rang Janik Burki, H12, Po.fal. Lotta Marit Lüthi, D12, <b>1. Rang</b> Stefanie Burki, D14, 43. Rang Malin Lüthi, D16, 22. Rang Alina Fadel, D18, 25. Rang</p>	<p>-</p> <p>Martin Köhle, H18, 5. Rang Fiona Gasser, D12, 12. Rang Seraina Baer, D12, 13. Rang Henriette Radzikowski, D14, <b>1. Rang</b> Ladina Gasser, D14, 4. Rang Minna Senn, D14, 7. Rang Verena Köhle, D14, 27. Rang Anna Gasser, D16, <b>1. Rang</b> Paulina Radzikowski, D16, <b>2. Rang</b> Viviane Seiz, D16, 28. Rang Siana Senn, D20, 4. Rang</p> <p>Martin Köhle, H18, 20. Rang Fiona Gasser, D12, <b>2. Rang</b> Seraina Baer, D12, 12. Rang Henriette Radzikowski, D14, <b>1. Rang</b> Ladina Gasser, D14, 5. Rang Verena Köhle, D14, 16. Rang Minna Senn, D14, 17. Rang Anna Gasser, D16, 8. Rang</p>

	<p><b>SM Mitteldistanz (26.09.2020)</b></p>	<p>Miron Rulka, H20, 11. Rang Lotta Marit Lüthi, D12, <b>2. Rang</b> Malin Lüthi, D16, 38. Rang Alina Fadel, D18, 29. Rang</p>	<p>Paulina Radzikowski, D16, 11. Rang Viviane Seiz, D16, 23. Rang Siana Senn, D20, 8. Rang</p> <p>Martin Köhle, H18, 8. Rang Fiona Gasser, D12, <b>1. Rang</b> Seraina Baer, D12, 17. Rang Ricarda Hauri, D12, 27. Rang Henriette Radzikowski, D14, 4. Rang Ladina Gasser, D14, 8. Rang Verena Köhle, D14, 13. Rang Minna Senn, D14, 22. Rang Anna Gasser, D16, <b>3. Rang</b> Paulina Radzikowski, D16, 4. Rang Viviane Seiz, D16, 23. Rang Siana Senn, D20, 12. Rang</p>
	<p><b>SM Team-OL (01.11.2020)</b></p>	<p>Nicht stattgefunden, aufgrund Corona</p>	<p>Nicht stattgefunden, aufgrund Corona</p>

## **Interviewfragen Marianne Senn:**

### **Organisation:**

#### **Wie viele Trainings bietet der Klub an?**

##### **Waldsport Kids (Dienstag)**

«Für die Kleinen ist das Training sehr polysportif. Der Polysport findet im Wald statt. Im Moment sind es so 16 Kinder, welche das Training besuchen, doch diese Zahl variiert sehr stark nach Winter oder Sommer».

##### **Laufsport Kids (Freitag)**

«Am Freitag haben wir 36 Jugendliche eingeschrieben, welche zwischen 8 und 19 Jahre alt sind. Diese teilen wir dann auf in 4 Leistungsgruppen.

Das sind kleine, verspielte Kinder bis zu Jugendlichen, welche einem Juniorenkader angehören.

Früher haben wir immer in einem grossen Kreis alle zusammen angefangen, das war schön zu sehen, aber jetzt habe ich gemerkt, dass die Niveaus zu unterschiedlich sind. Die Gruppe ist immer gewachsen und der Altersunterschied ist ziemlich gross», sagt Marianne Senn.

Sie schreibt die Trainings immer und schickt diese an die Trainer. Manchmal haben die oberen Gruppen das gleiche Training, aber sie kann nicht mehr mit allen das Gleiche machen. Darum ist es immer eine Menge Arbeit die Trainings zu planen.»

Laufsport + Basics OL

Koordination

Stabilisationsübungen (Rumpf etc.)

##### **OL-Training (Mittwoch)**

«Das ist eine kleine Gruppe, was auch gut ist. Es sind etwa 14-16 Jugendliche die auch regelmässig an Wettkämpfen teilnehmen.

Am Mittwoch ist die Planung einfacher, denn sie wissen wohin und wissen das Thema des Trainings und wissen die Karte auf der das Training stattfindet. Dann gibt es eine kurze Einführung und dann gehen die Jugendlichen selbständig in den Wald»

#### **An wie vielen Wettkämpfen nehmen sie pro Jahr teil?**

«Ein Mädchen, hat erst diese Saison angefangen Wettkämpfe zu bestreiten, diese hat nur die JOM (Jugend OL Meisterschaft, das sind regionale Wettkämpfe im Kanton Zürich) Wertungsläufe bestritten. Dann habe ich ein Mädchen, welches die JOM und Nationale Läufe bestreitet und die anderen zwölf machen alles und möglichst viel. Es gibt Kinder und Jugendliche, welche nach dem ersten Wettkampf gerade möglichst viele Wettkämpfe

bestreiten möchten wie auch den O-Ringen (grosser 5 Tage OL in Schweden, welcher jedes Jahr im Sommer stattfindet). Meistens sind es die Kinder oder Jugendliche, wo dann auch die Eltern anfangen OL zu machen. Die Kinder, welche die Eltern einfach abgeben und man die Eltern nie sieht, die hören meistens wieder auf, das ist einfach so».

### **Bietet der Klub Lager oder sonstige Klubaktivitäten an?**

«An Pfingsten, diese drei Tage, gibt es ein Lager für Kinder, ab 8 Jahren bis oben offen, welches aber eigentlich für die Jüngeren gedacht ist. Hier ist der Nacht-OL dann nicht so tod ernst, sondern eher ein bisschen spielerisch gestaltet.

Weil es uns immer wichtig war, dass die Kinder sich vernetzen, haben wir dieses Lager immer im ganzen Verbandsgebiet ausgeschrieben und so haben wir immer viele Kinder aus verschiedenen Klubs aus dem Kanton Zürich und hatten aber auch schon aus anderen Kantonen Kinder, welche wir einfach gekannt hatten.

Im Herbst gibt es ein Lager, welches ab 13 Jahren ist. Wir sagen es ist ein Lager für Fortgeschrittene und Könner, denn wir gehen immer in anspruchsvolles Gelände und dort müssen sie dieses Niveau haben.

Unsere Motivation war, wir haben das auch schon gemacht in einem anderen Klub, wo wir den Nachwuchs gemacht haben, dass wir nur etwas für Teenager machen möchten, dafür vernetzt, denn andere OL Klubs bieten etwas von Kopf bis Fuss an, also von den Jüngsten bis zu den Ältesten. Es sollte auch da sein für solche die es nicht in ein Regionalkader schaffen, dass auch diese sich vernetzen, denn diese in den Kadern vernetzen sich automatisch. Es ist wichtig die ohne Kaderanschluss zu behalten, denn diese gehen dann an die Wettkämpfe und sehen dort Jugendliche, die nicht im gleichen Training sind wie sie. So haben wir Kinder aus dem ganzen Verbandsgebiet und auch von weiter weg bis in den Aargau. Und so habe ich dieses Jahr einfach mal in der Ausschreibung geschrieben: wer ist schon je einmal in unserem OL- Lager gewesen? daraufhin waren es dieses Jahr 152 Kinder aus 21 verschiedenen OL Klubs und so vernetzen sich die Kinder. Wir haben immer sehr cooles Feedback, denn ich denke immer wieder dieser Stress und sage zu meinem Mann warum machen wir das überhaupt, aber ist jedes Mal immer wieder cool und das ist die Motivation, warum wir das machen.

Sonstige Aktivitäten sind ein paar Longjoggs im Winter, die wir machen. Und sonst waren wir mal im Alpamare, aber dies geschieht nicht regelmässig. Diese Aktivitäten passieren auch mal spontan, da wir eher klein sind», erklärt Marianne

«Im Lockdown haben wir Posten im Wald gesetzt und den Kindern gesagt dort und dort sind die Karten sie hängen am Baum, zu dieser Zeit könnt ihr dort die Karten holen. Das ging auch nur, weil wir nicht mehr als 15 Personen im OL-Training sind. Wir durften halt nicht dort

sein und sie anleiten aber sie konnten OL machen. Wir haben dann immer einen grossen Plan gemacht mit Zeitfenstern, wo sie gesehen haben, wann sie und von wo aus in den Wald durften, damit keine Gruppen entstanden. Es war ein grosser Aufwand aber sie haben es sehr geschätzt. Sie hatten sogar zwei Kartentrainings pro Woche, jedoch nicht angeleitet. Ich habe ein 11-jähriges Mädchen gehabt, diese hat mir immer die Route per Video, mit dem Finger gezeigt, wo sie durchgerannt ist und was sie sich überlegt hat. Ich habe sie dann auch per Video kommentiert und so haben wir gemerkt, dass es auch neue Möglichkeiten gibt», erzählt Marianne freudig.

### **Werden die Leiter entschädigt für ihre Arbeit?**

«Sie werden entschädigt. Diese Leiter und Leiterinnen am Dienstag bekommen 25 Fr. und diese am Freitag 30 Fr. Das ist ohne Spesen nichts natürlich. Das ist der Teil vom J&S Geld und wir haben einen Teil von der Gemeinde Stäfa, welche den Sport ziemlich unterstützen. Diese geben aber nur etwas für die Kinder, welche auch in Stäfa wohnen. Von diesem Geld sparen wir auch z.B haben wir gespart, dass wir Sport Ident kaufen konnten.

### **Wie viele Jugendliche/Kinder trainieren im Klub? Wie viele davon sind Knaben und wie viele Mädchen?**

«Zurzeit trainieren insgesamt 67 Kinder und Jugendliche bei O-Motion. Davon sind ca. 2/3 Mädchen und 1/3 Jungs.»

### **Wie viele Leiter gibt es, welche die Trainings leiten?**

«Im Training haben wir 4 Gruppen und 4 Leiter. Im Lager sind es immer mehr. Im Herbst waren wir 8 Leitungspersonen.»

### **Gibt es genug Leitungspersonen oder besteht ein Mangel?**

«Es liegt natürlich einfach alles auf unseren Schultern, jetzt ist gerade ein Leiter weg aber ich finde immer ein Ersatz. Jetzt habe ich jemand der 4mal kommt. Wenn am Dienstag jemand nicht kann, frage ich einfach jemand vom Freitag ob er das Training übernehmen könnte. Ich versuche immer, dass ich am Freitag die 4 Gruppen machen kann. Ich könnte schon die oberen zwei Gruppen zusammenlegen, doch will ich meine 19-jährige Juniorenkader Athletin mit einer 12-jährigen im gleichen Training haben.

Wir sind alles Erwachsene, jedoch kam jetzt schon 2mal meine 19-jährige Tochter helfen am Dienstag und als Aushilfe. Ich habe auch noch ein anderes Girl, welche keine Wettkämpfe bestreitet, welche aber seit Jahren ins Training kommt. Diese versuche ich auch da bei den Kleinen einzusetzen.»

### **Wie alt sind die Kinder/Jugendlichen?**

«Die Kinder sind zwischen 5 und 19 Jahren alt.»

### **Gibt es ein pädagogisches Ziel? -> Was wollen sie mit der Nachwuchsarbeit erreichen?**

«Was haben im Moment ein paar Kinder, welche eine Beeinträchtigung haben. Einer ist Autist, zwei sind sonst ausgegrenzt in allen anderen Sportarten, einer hat starkes ADHS, das fördern wir sehr. Es gibt ein paar Kinder, wo wir schauen, dass sie integriert sind. Wir schauen, dass alle bei uns Platz haben. Wir hatten auch eine Zeit lang ein dunkler Junge aus dem Kinderheim und der hat leider wieder aufgehört. Ich fand es aber sehr gut für die Gruppe. Wir werten auch den Respekt und den Umgang miteinander sehr hoch.»

### **Trainingsgestaltung:**

#### **Verlangen sie etwas von den Jugendlichen ausserhalb der Trainings?**

«Der Anteil, von denen die ins Training kommen und dem Kader angehören sehr hoch. Diese die am Mittwoch auch ins Training kommen, dort ist der Anteil sehr hoch, dass sie auch dem Regionalkader angehören. Meistens sind alle auch noch am Gymnasium und sind dann eher schon ausgelastet. Sie kommen schon zu genug Training. Bei denen steht auch das Vereinsleben im Vordergrund. Wir waren mit 2 Familien letztes Jahr am O-Ringen und danach noch Kajakfahren.»

#### **Wie sieht ein Training aus? (Ablauf, Trainingsart etc.)**

Freitag: «Die Kleinsten machen immer einen gemeinsamen Anfang, sei es ein Spiel oder Hüpfkoordination, irgendetwas was man im Kreis machen kann. Die Spiele haben immer mit rennen zu tun. Danach ist es sehr unterschiedlich, dann mache ich mit den jüngeren Kindern kürzere Laufsequenzen. Manchmal rennen wir eine Viertelstunde und dann sind wir an einem anderen Ort und dort machen wir eine Stafette oder Steigerungsläufe etc. Danach rennen wir wieder weiter. Sie haben eigentlich immer Unterbrüche, weil mit Kindern in diesem Alter kann man nicht einfach eine Stunde rennen.»

«Bei der nächsten Gruppe mache ich auch noch solche Koordinationsübungen und Spiele aber die Lafeinheiten sind einfach länger und strenger. Sie haben aber zudem in jedem Training eine Sequenz Laufschiule. Das finde ich sehr wichtig, da sie in einem Alter sind, wo sie sich körperlich stark entwickeln.»

«Bei den Nächsten, das sind diese, wo fast alle dem Regionalkader angehören. Diese haben dann mehr laufspezifische Trainings und weniger Spiele. Die Ältesten trainieren wirklich fast

wie in einem Leichtathletikverein, jedoch mit dem Unterschied, dass wir fast nie auf dem Teer rennen. Ich habe das erst jetzt gemerkt, als ich jetzt in so ein Leichtathletiktraining reingesehen habe, da einige Athleten auch dieses noch besuchen, dass diese nur auf dem Teer rennen. Ich habe ihnen gesagt macht das, aber unser Lauftraining ist einfach nicht zu ersetzen, weil wir viel quer, auf Kieswegen oder kleinen Wegen rennen. Wir machen das, denn sie bringen das Tempo, welches sie auf der Strasse hinbringen nicht in den Wald. Wir machen mit ihnen auch Motoriktraining und Geländegängigkeit. Den Hang nach oben und unten rennen oder quer Feld ein. So machen wir manchmal auch in einem Waldstück, wo es wenig Brombeeren hat Intervalle. Dabei müssen sie einfach quer Feld ein. Ich lege ganz viel Wert auf das, dass sie auch quer Einheiten haben. Ich hatte mal ein Mädchen, diese ging ins Leichtathletiktraining um schneller zu werden und sie war auch schnell auf der Strasse, jedoch musste ich ihr mal sagen, dass ihre Schwäche ist quer schnell zu laufen. Wir machen auch Baumslalom, das kann ich dann mit beiden Gruppen machen, für die Einen ist es spielerisch und für die Anderen ist es einfach eine Ergänzung mal für 10 Minuten während dem Lauftraining.

Was ich noch viel mache, ist die die Kombination von kognitiv und laufen. Das machen wir auch durch den Winter. Dabei müssen sie zum Beispiel auf der Finnenbahn rennen und einen Zeitungsartikel lesen und danach Fragen beantworten. Es muss eben nicht immer eine OL Karte sein, aber die Kombination von laufen und der Kopf macht etwas anders fördert das. Ein anderes Beispiel ist, dass wir auf eine Treppe raufrennen und dann müssen sie ein Rätsel lösen. Das lieben sie auch diese, die im Juniorenkader sind. Es ist einfach mal etwas anderes. Ich habe auch schon an Bäume laminierte Zahlen gehängt und dann musste jeder in einer anderen Reihenfolge diese Zahlen abrennen. Das sind solche Sachen, welche man in einem normalen Leichtathletikklub nicht hat. Für den nächsten Freitag habe ich etwas vorbereitet, da müssen die Athleten auf die Treppe und auf jeder zehnten Treppenstufe hat es eine Zahl und dann müssen sie oben sagen, was das Ergebnis ist wenn man die Zahlen zusammenrechnet. Oder ich lege eine Banane und das Wort Banane hin und dabei können sie merken, ob sie mehr auf das Bild schauen oder auf das Wort. Das haben wir beim Kartenlesen eigentlich auch. Bin ich eher ein photographischer Typ und möchte die Karte photographisch lernen und speichern oder sage ich mir ich muss jetzt bis zum nächsten Weg, also über die Wörter.

Ich betreibe einen rechten Aufwand für die Trainings vorzubereiten.

Ich finde dies aber selber spannend, ich mache dies jetzt 14 Jahre und könnte den Ordner nach vorne nehmen und immer die gleichen Trainings machen, aber ich bin einfach so, dass ich immer wieder neue Trainingsformen ausprobieren. Gewisse Formen finden sie besser und andere weniger.»

Mittwoch: «Da haben wir Kartentraining von Ende Januar bis zu den Sommerferien und nach den Sommerferien machen wir je nach dem noch im Dorf OL und sonst machen wir eher Lauftrainings. Es ist eigentlich rennen mit ein bisschen Zusatz.»

Dienstag: «Der Dienstag ist sehr verschieden. Da gehe ich manchmal mit den Unihockeybällen und den Stöcken in den Wald und dann machen wir Unihockey, manchmal ist es mehr rennen, manchmal sind es Schnitzelwege, manchmal ist es Eichhörnchen Biathlon, da müssen sie eine Strecke rennen und danach den Ball in den Korb treffen, welcher am Baum hängt oder ich mache mit Sport Ident etwas. Es gibt sehr viel Spiele, viel ist aber auch Koordination. Sie fangen aber auch in einem Kreis an und dort hören wir auch auf und wir rufen wir in den Wald «hurra, hurra wir Waldsportkids sind da» und wenn wir nach Hause gehen rufen wir «hurree, hurree wir Waldsportkids gehen heim». Das kommt halt ein bisschen vom Kindergarten.

Ich habe diese in 2 Gruppen. Die Jüngsten sind so 4+ bis etwa 6 Jahre und die andere sind bis 10 Jahre alt. Diese kommen dann auch in das Freitagstraining zum Teil.»

### **Müssen die Kinder/Jugendlichen regelmässig das Training besuchen oder nicht?**

«Sie kommen immer regelmässig. Klar kommen sie mal nicht, wenn sie an einem Geburtstag sind. Wenn sie können, dann kommen sie immer.»

### **Entstehungsgeschichte des Klubs O-Motion (keine Interviewfrage)**

Marianne hat angefangen mit O-Motion durch das, dass ihre Tochter in das Kinderturnen des lokalen Turnvereins wollte. Sie hat sie aber erst nach den Herbstferien angemeldet und da bestand bereits eine Warteliste. Sie fand es doof, dass Kinder warten müssen um Sport zu treiben. Daraufhin hat sie entschlossen, sie biete ab sofort ein Waldturnen an. Danach kam der J&S Kids und Marianne fand super den mache sie gerade. Durch diese Geschichte entstanden die Waldsport Kids. Das Waldturnen fand immer draussen statt und war sehr polysportif. Mit diesem Projekt zieht man halt vor allem diese Kinder an, welche gerne draussen sind.

Danach hing sie einen Flyer bei der Finnenbahn auf. Danach ist ein Vater mit seinen zwei Söhnen vorbei gejoggt und meinte «Oh nur Polysport» und Marianne sagte «nur Polysport» und darauf sagte er «ja wenn es Laufsport gewesen wäre, dann hätte er seine zwei Jungs gerade angemeldet». Dann dachte Marianne, dass das vielleicht ein Bedürfnis sei. Es könnte ja wirklich sein, dass ein paar mehr läuferisch ein Angebot suchen. Dann hat sie entschieden ein zweites Angebot, nur Laufsport anzubieten und prompt haben sich Kinder angemeldet. Mit diesen, welche in der Laufsportgruppe waren, haben sie dann auch mal OL gemacht. Es gab dann Kinder die fanden OL weniger cool und die Anderen fanden dies super und wollten

mehr OL machen. Daraufhin ergab sich für diese Kinder und Jugendlichen das Mittwoch Angebot, ein reines OL-Training. Diese Kinder und Jugendlichen gehen auch an Wettkämpfe.

### **E-Mail von Marianne mit Ergänzungen:**

->. bei uns sind alle Kinder und Jugendliche einfach Teilnehmer und keine Mitglieder

-> die Athleten des Mittwoch - Teamtrainings und alle Leiter sind Mitglieder, dies sind die Kinder und Erwachsenen aus unserer OL Abteilung und für diese bezahlen wir die Verbandsabgaben. Eltern die regelmässig OL laufen bezahlen ebenfalls Verbandsabgaben. Unser Verein besteht also aus gaaaanz vielen die mit OL nichts zu tun haben...aber aus diesem Angebot gibt es immer wieder Kinder, die beim OL landen. Die Kurse Waldsport - Kids und Laufsport - Kids sind demzufolge eigentlich unsere Werbepattform:) wer bei den Kleinen schon weint, wenn er das erste Mal eine Brennessel von nahe sieht, wird es eher nie bis in die Mittwoch Gruppe schaffen:)

-> Vereinsaktivität: Besuchen mit den Girls regelmässig Sprintstaffeln

-> waren mit den Girls nun 2-mal an der Jukola in Finnland, plus dieses Jahr war geplant...nächstes Jahr wieder:)

-> die 25.-/ 30.- Franken sind pro Training, beinhalten Vorbereitung der Lektion, Bahnlegung, Postensetzen, Einziehen usw. gibt auf die Stunde nicht so sonderlich viel, da müssten wir zum Tennislehrer oder Schwimmlehrer wechseln:),

->Athletenbetreuung, PB Amt für all die Kaderathleten (momentan 7 im Regionalkader und 1 im Juniorenkader), Lagerleitungen, Organisation, Material- und Kleiderbestellungen, Kartenbestellungen, Zusammenarbeit mit der Schule, Kassier und Abrechnungen, Wettkampfbetreuungen für Einsteiger, .... alles von den gleichen wenigen Leuten in unserem Verein geleistet (4 Leute) plus J und S Coach und wie überall ehrenamtlich!

### **Interviewfragen Tanja Uhlmann:**

#### **Organisation:**

#### **Wie viele Jugendliche/Kinder trainieren im Klub? Wie viele davon sind Knaben und wie viele Mädchen?**

«Wir hatten dieses Jahr ziemlich viele Austritte. Aktuell kommen etwa 15 ins Training. Davon sind 5 Jungs und 10 Mädchen, das kommt etwa hin.»

#### **Wie alt sind die Kinder/Jugendlichen?**

«Junioren, welche die eingetragen sind haben Jahrgänge zwischen 2000-2011.»

**Wie viele Leiter haben sie?**

«Leiter mit Ausbildung sind: Jost Hammer, Brigitte Hammer und ich, und ohne Ausbildung Ursi Marti. Ich würde auch euch 1418 Coaches drauf tun, das sind: Noemi Uhlmann, Nina Weber, Malin Lüthi, Alina Fadel und Siri Gygax.»

**Werden die Leiter entschädigt für ihre Arbeit?**

«Ich finde sie bekommen etwas, ich habe das so gemeldet im Vorstand, dass sie etwas bekommen.»

**Gibt es genug Leitungspersonen oder besteht ein Mangel?**

«Ich finde es cool, dass viele Junge nachkommen und Adrian Jäggi macht jetzt auch die Ausbildung zum J&S Leiter. Es sind also genug Leiter momentan.  
Als Noemi angefangen hat OL zu machen, war sie manchmal fast alleine im Training, obwohl wir 2 Klubs waren, hat Jost das Training für 4 Personen vorbereitet. Jetzt sind wir alleine als Klub und haben im Schnitt 15 Jugendliche im Training und jetzt konnten wir auch Erwachsene wieder anziehen. Ich sage immer, das ist unser Erfolg, dass sie immer wieder kommen.»

**Bietet der Klub Lager oder sonstige Klubaktivitäten an?**

«Es gibt OL-Weekends, die Swiss-O-Week und alle zwei Jahre an Fronleichnam für die Junioren speziell ein kleines Lager. Manchmal gab es jetzt auch noch ein OL-Weekend, wo wir spezifisch mit den Junioren waren.»

**An wie vielen Wettkämpfen nehmen sie/die Jugendlichen pro Jahr teil?**

«Wenn ich alle nehme gehen 14 Jugendliche regelmässig an die Wettkämpfe. Das sind fast so viele, wie ins Training kommen.»

**Gibt es ein pädagogisches Ziel? -> Was wollen sie mit der Nachwuchsarbeit erreichen?**

«Bei uns ist es so, unser Ziel ist nicht solche Lottas zu machen, also es ist immer schön Erfolge zu feiern bei uns steht halt der Breitensport im Vordergrund. Wir freuen uns über alle, die kommen, egal ob es die Leistung erbringt oder nicht oder doch nur ins Training kommen und an keine Wettkämpfe gehen. Unser grosses Ziel ist die Kinder zu bewegen und dass sie Spass haben, dass sie sehen man kann in die Natur und zwar das ganze Jahr, nicht nur wenn schön Wetter ist. Unser Ziel ist sicher nicht, alle zu pushen oder überhaupt zu pushen. Jost sagt immer, das muss vom Kind oder Jugendlichen auskommen. Es sind lange nicht alle gemacht für Leistungssport zu betreiben und Leistungen zu erbringen. Aber es ist

natürlich immer cool, wenn man jemand auf dem Podest sieht. Das freut uns natürlich immer, es ist aber nicht unsere Motivation.»

### **Trainingsgestaltung:**

#### **Wie oft trainiert die OLG Biberist SO?**

«Bei uns ist es ein bisschen schwierig aber der Trainingstag ist immer Mittwoch oder Samstag. Wir trainieren 1x mal pro Woche. Durch den Winter ist es immer Samstag, da es am Morgen ist, weil es am Abend zu dunkel ist.»

#### **Verlangen sie etwas von den Jugendlichen ausserhalb der Trainings?**

«Nein, ausser wenn du natürlich den Schritt Richtung Regionalkader und Spitzensport machen möchtest. Das ist dann das, was der Betreuer macht, wie bei Noemi wo man dann schaut was musst du noch machen. Dann wird nachher ein Trainingsplan erstellt und dann wird dann schon mehr erwartet mit zusätzlichen Lauftrainings.»

#### **Wie sieht ein Training aus? (Ablauf, Trainingsart etc.)**

«Normalerweise, wenn die Kinder kommen und parat sind gibt es irgendein Einlaufen, ein Einlaufspiel oder nur ein Einlaufen. Danach gibt es die OL Bahnen nach Stärken und danach ein Schlussapell, einfach dass wenn alle zurück sind nochmal etwas gemacht wird z.B das Sally up Sally down. Einfach das man am Schluss nochmal etwas macht, das man weiss, dass alle da sind und man einen Abschluss hat. Das war natürlich in diesem Coronajahr schwierig. Es war wirklich nur ein Kommen die Bahn absolvieren und geht möglichst schnell wieder nach Hause, damit sich nicht so viele Personen an einem Ort aufhalten. Das Soziale geht in diesem Jahr schon ziemlich verloren auch im Training.»

#### **Müssen die Kinder/Jugendlichen regelmässig das Training besuchen oder nicht?**

«Müssen muss bei uns niemand das ist das Schöne. Es ist sicher immer schön, wenn man regelmässig kommt. Was ich schätze ist, wenn ich weiss, wer kommt und wer nicht. Jetzt müssen sie sich sowieso anmelden aber vorher habe ich es sehr geschätzt, wenn ich wusste die können heute nicht kommen aber diese schon. Also Anmeldewunsch aber keine Anwesenheitspflicht, weil wir wissen wie es ist. Es gibt noch so viel anderes.»



## Erklärung zur Abschlussarbeit FMS 2020/21

Name Gygax Vorname Siri Klasse F18a

### A) Selbstständigkeitserklärung

Ich bestätige hiermit, dass ich meine Abschlussarbeit

Titel Vergleich zweier Orientierungslauf-Klubs  
im Hinblick auf die Nachwuchsarbeit

Betreuer/in Sabrina Fedeli

selbstständig und ohne unerlaubte Mithilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäss aus Quellen entnommen wurden, habe ich als solche gekennzeichnet.

Ich bestätige auch, dass ich den Betreuer / die Betreuerin über jegliche Art von Vereinbarungen mit Drittpersonen oder Institutionen informiert habe.

### B) Weiterverwendung der Abschlussarbeit

Die Arbeiten werden grundsätzlich während drei Jahren in der Mediothek der Kantonsschule archiviert. Sie können anschliessend abgeholt werden. Nicht abgeholte Arbeiten werden von der Kantonsschule Solothurn vernichtet.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Abschlussarbeit Dritten zugänglich gemacht wird.

JA  NEIN

Ort / Datum Solothurn, 20.01.2021

Unterschrift Siri Gygax