

# *Aus der Redaktion*

---

Liebe BISE-News LeserInnen

Endlich Sommer, endlich Zeit die Abende draussen zu verbringen, am Sonntag morgen früh mit gepacktem Rucksack an einen OL zu reisen, am Start die Hitze zu spüren, alles klebt und die ersten Mücken schwirren um die Ohren. Die Karte packen, ausrichten und loslaufen. Hinein in ein graphisches grün-braun-weiss-gelb mit schwarzen Punkten und Linien und vielen abenteuerlichen Zeichen! Verglichen mit der Karte steht der Wald mit seinen vielen grün- und brauntönen, seinen grossen und stämmigen Tannen wohltuend friedlich und erwartungsvoll den vielen Läuferinnen und Läufern gegenüber. Geduldig wartet er, bis die farbig gekleidete Schar ihre orange-weissen Posten gefunden hat und mit einem feinen „pieps“ gestempelt hat. Schmunzelt über allzu gestresste Sportlerinnen und Sportler die den Weg verlassen und die Bahn verloren haben. Brummelt über solche, die das Sperrgebiet übersehen haben und nun mitten im Dickicht auch nicht mehr weiter wissen. Freut sich über fröhliche, eifrige und schlaue Kinder, die immer mutiger tiefer im Wald schwierigere Posten anlaufen. Hilft hier und dort ver(w)irrten Sportlern wieder, die Orientierung zu finden und entlässt schlussendlich uns alle wieder aus seinen schützenden, ausladenden grossen Armen durchs Ziel in den hektischen und fordernden Alltag.

Endlich Sommer – endlich OL!

Viel Spass wünscht euch Susanne Eggimann und das Redaktionsteam!!

E-Mailadresse BISE-News: [news@olbielseeland.ch](mailto:news@olbielseeland.ch)

# *Ein intensiver Herbst steht bevor!*

Liebe Mitglieder der ol.biel.seeland

Ein äusserst ereignisreicher Herbst steht uns bevor. Es findet nicht nur das Vereins-Weekend statt (19./20. September, in Les Prés d'Orvin), sondern wir organisieren innerhalb von wenigen Wochen mehrere Anlässe. Ihr werdet deshalb in dieser Nummer mehrere Helferaufrufe finden. Aus verschiedenen Gründen finden die meisten unserer Aktivitäten dieses Jahr kurz nacheinander statt:

6. September:               biel.seeland OL (Brüttelen: Schaltenrain)

4. & 11. September:    Schüler OL des Amts Erlach (Schaltenrain)

16. September:           Bieler Schüler OL (Biel: Längholz)

9. Oktober:                Bieler Nacht OL (Biel: Längholz)

Zudem finden zwischen Sommer- und Herbstferien auch einige Trainings statt, die ebenfalls organisiert werden müssen.

Damit wir über die Runden kommen, sind wir auf die Mithilfe von Euch allen angewiesen. Bitte haltet Euch dort wo es möglich ist diese Daten frei und unterstützt diejenigen Kolleginnen und Kollegen, welche die Hauptverantwortung übernommen haben.

Selbstverständlich können die Helferinnen und Helfer am biel.seeland OL resp. Am Nacht-OL selber starten, sofern ihr Einsatz dies erlaubt. Wie bisher bezahlen die Kinder und Jugendlichen (bis H/D 20) an unseren eigenen Veranstaltungen kein Startgeld.

Ich bedanke mich schon jetzt für Euren Einsatz und ich freue mich auf eine spannende zweite Saisonhälfte.

von Eva Martin

# 3. biel.seeland OL Helferaufruf

Schon bald steht der dritte biel.seeland OL auf dem Programm. Bereits konnten die Ressortleitungen besetzt werden. Nun braucht es noch viele Helfer, die für einen reibungslosen Ablauf und zufriedene Gesichter unter den Läuferinnen und Läufern sorgen. So weit möglich, können die Helfer natürlich selber starten.

Das Wichtigste in Kürze:

Datum                      Sonntag, 6. September 2009  
Karte:                      Schaltenrain  
Besammlung:            Mehrzweckhalle Brüttelen  
Laufleitung              Eva Martin  
Bahnlegung              Pekka Marti  
Kontrolle                 Christoph Boldini

Bitte meldet Euch per Email, Post oder Telefon bei der Laufleiterin:

Eva Martin  
Chemin des Blanchards 5  
2533 Evilard  
032 323 89 09  
[eva.martin@bluewin.ch](mailto:eva.martin@bluewin.ch)

Name(n)	Kann überall eingesetzt werden (X)	Bevorzuge folgendes Ressort:	Möchte wenn möglich selber laufen (X)

Und nicht vergessen: Das Bistro freut sich über **KUCHEN!** 😊 😊 😊 😊 😊 😊

# *Helferaufruf 11. Bieler Nacht-OL*

---

Für den Nacht-OL am 9. Oktober 09 braucht es noch HelferInnen. Das Posten setzen am Nachmittag, das Einrichten des WKZ (ca. ab 17 Uhr), die Durchführung des Wettkampfs (ca. 18 – 23 Uhr) und zum Abschluss das Posten einziehen und WKZ aufräumen benötigt viele helfende Hände.

Das Wichtigste in Kürze:

Datum:	Freitagabend, 09. Oktober 2009
Karte:	Längholz
Besammlung:	Militär-Kantonement Sahligut, Jägerweg 1, Biel
Laufleitung	Claude Rieder
Bahnlegung	Christian Aebersold
Kontrolle	Jakob Freuler

Es wäre schön, wenn sich viele bei mir melden. Du kannst, wenn möglich, auch selber laufen und wenn Du ein bevorzugtes Ressort hast, teile mir auch das mit. Also zögere nicht und melde Dich unter: 032 / 384 64 67, [c.rieder@besonet.ch](mailto:c.rieder@besonet.ch).

# *Klubwochenende*

## **EINLADUNG / AUSSCHREIBUNG KLUBWOCHENDE**

Gerne lädt der Vorstand die Mitglieder des ol.biel.seeland zu einem sportlichen – geselligen–, „spielerischen“ Wochenende ein.

**Datum:** **Samstag / Sonntag, 19. und 20. September 2009 / „Betttagwochenende“**

**Ort:** **Wir werden im Jurahaus in der Gegend um Pres d`Orvin hausen.**

**Zeit:** **Das Jurahaus ist am Samstag ab ca. 11.00 Uhr „geöffnet“**

Am Samstagnachmittag (19. September) können ab 13.30 Uhr die zur Klubmeisterschaft zählenden Bahnen gelaufen werden. Es stehen gemäss Reglement vier unterschiedlich anspruchsvolle Bahnen zur Verfügung. Röbu Hegi wird als Bahnleger sicher die eine oder andere „Routenwahlknacknuss“ finden. Es hat also für jede/n etwas Passendes?! Wie wir wissen, ist unser Verein bestrebt eine nationale Meisterschaft in diesem Gebiet durchzuführen. Röbu Hegi ist daran eine OL-Karte des Gebietes zu erstellen. Wenn alles klappt, können wir die nagelneue Karte an dem Klubwochenende „einweihen“.

Der Samstagabend steht im Zeichen des gemeinsamen Nachtessens, dem gemütlichen Beisammensein, dem Spiel und Spass. Die Küche wird von Roland und allfälligen spontanen HelferInnen betrieben. Am Sonntagmorgen steht ein Frühstücksbuffet bereit. Wer Lust und Energie hat ist aufgerufen, die Kalorien von Nacht –und Morgenessen mittels einer Wanderung / Jogging oder sonstiger körperlicher Betätigung, in der wunderschönen Juragegend abzubauen. Wer nicht mag, darf gerne auch in und um die Hütte die Seele baumeln lassen. Im Verlauf des Nachmittags werden wir die Hütte reinigen und abgeben und (so hofft der Vorstand) erholt und zufrieden die Heimreise antreten.

Die Kosten werden sich im Rahmen der Vorjahre bewegen. Um das Wochenende möglichst gut planen zu können, ist eine Anmeldung für Nachtessen und Übernachtung wichtig.

Wir bitten um Anmeldung, bis spätestens: **Montag, 14. September 2009**

Weitere Details wie Koordinaten/Kroki Jurahaus / allfällige Ergänzungen zum Programm / u.s.w. werden den Angemeldeten zugestellt, resp. sind bei „Auskunft“ einholbar.

### **Auskünfte und Anmeldung bei/an:**

Adresse: Roland Sieber, Oltigen, 3036 Detligen

Tel: 031 / 825 62 44

Mail: [sieber-oltigen@bluewin.ch](mailto:sieber-oltigen@bluewin.ch)

Für den Vorstand Roland Sieber / Röbu Hegi

# *Zwei Ämtlis zu vergeben!*

---

## **1. Medienarbeit**

Sicher ist dir aufgefallen, dass der OL und unsere Vereinsaktivitäten zur Zeit spärlich abgedeckt sind in der regionalen Medienlandschaft. Das hat seinen Grund: Wir haben gegenwärtig niemanden mehr, der oder die sich darum kümmert, dass die Zeitungen mit Berichten und Resultaten bedient werden.

Vielleicht wäre das etwas für Dich?

Wenn Du selber mit gewisser Regelmässigkeit an Läufen teilnimmst, gerne schreibst und einen Beitrag an unsere Vereinsaktivitäten leisten möchtest, bist Du die ideale Besetzung für dieses Amt.

Weitere Auskünfte erhältst Du bei der Präsidentin.

## **2. Organisation von sozialen Anlässen**

Im Laufe eines Vereinsjahrs gibt es immer einiges zu organisieren, das nicht direkt mit Wettkämpfen zusammenhängt: An der Vereinsversammlung für das Fondue sorgen, eine Unterkunft für ein Weekend mit nationalen Läufen suchen, die Anmeldungen der Vereinsmitglieder für Mehrtageläufe sammeln, ein Hütte und das Nachtessen für das Vereins-Weekend organisieren.

Bis jetzt hat der Vorstand von Anlass zu Anlass jeweils jemanden für diese Aufgaben gesucht oder die Arbeit selber gemacht. Wir möchten uns diesbezüglich gerne etwas entlasten.

Wenn Du einen Beitrag zum sozialen Leben im Verein leisten möchtest (... und Dir Bahnlegungen oder Laufleitungen vielleicht nicht ganz geheuer sind ...) kannst Du Dich bei diesem Amt voll entfalten. Du kannst die Aufgaben selber an die Hand nehmen oder auch an andere Mitglieder delegieren, die Dich unterstützen. Du brauchst dafür nicht im Vorstand Einsitz zu nehmen, Du wirst eine Ansprechperson im Vorstand haben.

Fühlst Du Dich angesprochen? – Dann melde Dich doch bei der Präsidentin

# Trainingsprogramm Herbst09

Daten	Laufgebiet	Lauforganisator
Mi, 12. August 2009 17:00-18:30	Ka: Magglingen, B: Lärchenplatz bei Finnenbahnstart (582 475/ 220 800)	nur Nachwuchstraining
Mi, 19. August 2009 17:00-18:30	Ka: Büttenberg, B: Waldhaus bei Pony Ranch (588 790 / 221 860)	nur Nachwuchstraining
Mi, 26. August 2009 17:00-18:30	Ka: Längholz, B: Vitaparcours Linde (586 900 / 220 625)	nur Nachwuchstraining
Mi, 2. Sept. 2009 17:00-18:30	Ka: Magglingen, B: Lärchenplatz bei Finnenbahnstart (582 475/ 220 800)	<b>noch zu vergeben!!!</b>
Mi, 9. Sept. 2009 17:00-18:30	Ka: Büttenberg, B: Waldhaus bei Pony Ranch (588 790 / 221 860)	Rolf Zigerli 032 / 331 66 37
Mi, 16. Sept. 2009 17:00-18:30	Ka: Längholz, B: Vitaparcours Linde (586 900 / 220 625)	Ueli Hofstetter 032 / 342 06 85 Postennetz Bieler Schüler-OL (ab 2.9. bereit)

Die Nachwuchstrainings sind für alle Klubmitglieder offen. Es werden jedoch keine zusätzlichen, Trainingsbahnen organisiert. Bei Fragen oder Interesse an der Organisation vom Training am 2. September, meldet Euch bei Claude Rieder 032 / 384 64 67, [c.rieder@besonet.ch](mailto:c.rieder@besonet.ch)

## *Neu in unserem Verein*

---

Wir begrüßen folgende Neumitglieder (seit der HV im Januar 2009) und wünschen ihnen viel Freude am OL-Sport und zahlreiche gesellige Stunden im Verein:

Steinauer	Fabienne (97)	Haselrain 40	3186	Düdingen
Rüttimann	Matthias (63)	chemin des Voitats 9	2533	Evillard
Eugster	Leo (01)	Chasseralweg 15A	3250	Lyss
Schild	Michael (95)	Schürlistrasse 38	2563	Ipsa



Schweizerischer Orientierungslauf-Verband  
Fédération suisse de course d'orientation  
Federazione svizzera di corsa d'orientamento  
Swiss orienteering federation

**swiss**  
orienteering

## Kursausschreibungen Swiss Orienteering Herbst 2009

### J+S Weiterbildungsmodul „Mentales Training“

#### Datum und Zeit:

Freitag, 25. September, 18 Uhr bis Sonntag, 27. September, 11:30 Uhr

#### Inhalte:

- Sportpsychologische Grundlagen / Mentales Anforderungsprofil
- Zielsetzungen (technisch, mental, Leistung) / Fehlermanagement
- praktische Erfahrungen mit spezifischen, integrierten Übungen
- Informationen J+S und J+S Kids

#### Zielgruppe:

- J+S Leitende
- weitere Interessenten auf Anfrage

#### Kursleitung:

Hansruedi Walser und Christoph Negri (Sportpsychologe SASP)

#### Anmeldeadresse & Auskunft:

Via J+S-Coach des OL-Vereins (Kurs SOLV 3/09) über die J+S-Datenbank oder an HR.Walser@bluewin.ch, 079 461 98 12

#### Kursort:

Jugendherberge Zürich-Wollishofen

#### Meldeschluss:

26. August 2009

#### Sprache:

Deutsch

#### Besonderes:

Die Teilnahme am 6.Nat. OL vom Samstag und der Besuch des PostFinance-Sprint in der Stadt Zürich (Weltcup-Final) vom Sonntag sind ins Programm integriert.

Für die Teilnahme am Nat. OL vom Samstag haben sich die Kursteilnehmer beim Veranstalter direkt in Eigenverantwortung in ihrer Stammkategorie termingerecht selbst anzumelden. Es ist eine späte Startzeit zu wünschen!

# Kursausschreibung

---

## **J+S Weiterbildungsmodul „Trainingslehre und -planung“**

### **Datum und Zeit:**

Freitag, 09. Oktober, 18 Uhr bis Sonntag, 11. Oktober, 15:30 Uhr

### **Zielgruppe:**

- J+S Leitende
- weitere Interessenten auf Anfrage

### **Kursleitung & Auskunft:**

Annelies Meier, a.r.meier@bluewin.ch, 052 364 19 87

### **Anmeldeadresse:**

Via J+S-Coach des OL-Vereins (Kurs SOLV 3/09) über die J+S-Datenbank

### **Kursort:**

Magglingen

### **Meldeschluss:**

01. September 2009

### **Sprache:**

Deutsch

## **Zentralkurs**

### **Datum und Zeit:**

Samstag, 21. November bis Sonntag, 22. November

### **Themen:**

- J+S Weiterbildungsmodul „Hallentraining“
- J+S Kids
- J+S Coach
- Erwachsenensport
- sCOOL: Tour de Suisse; sCOOL@school; sCOOL 2012
- Technische Delegierte
- Regionaltrainer

# Agenda

<b>Wann</b>	<b>Was</b>	<b>Wo</b>
Mi, 12. August 2009 17:00-18:30	Nachwuchstraining	Ka: Magglingen, B: Lärchenplatz bei Finnenbahnstart (582 475/ 220 800)
Mi, 19. August 2009 17:00-18:30	Nachwuchstraining	Ka: Büttenberg, B: Waldhaus bei Pony Ranch (588 790 / 221 860)
Mi, 26. August 2009 17:00-18:30	Nachwuchstraining	Ka: Längholz, B: Vitaparcours Linde (586 900 / 220 625)
Mi, 2. Sept. 2009 17:00-18:30	Training, noch zu vergeben!	Ka: Magglingen, B: Lärchenplatz bei Finnenbahnstart (582 475/ 220 800)
6. September 2009	biel.seeland.-OL	Schaltenrain
Mi, 9. Sept. 2009 17:00-18:30	Training Rolf Zigerli 032 / 331 66 37	Ka: Büttenberg, B: Waldhaus bei Pony Ranch (588 790 / 221 860)
Mi, 16. Sept. 2009	Bieler-Schüler-OL	Ka: Längholz
Mi, 16. Sept. 2009 17:00-18:30	Training Ueli Hofstetter 032 / 342 06 85 Postennetz Bieler Schüler-OL (ab 2.9. bereit)	Ka: Längholz, B: Vitaparcours Linde (586 900 / 220 625)
19./20. September 2009	Klubwochenende	Jura
9. Oktober 2009	Nacht-OL biel.seeland	Längholz

## **Fotos**

Liebe aktive ol.biel.seeland-Mitglieder

Das Redaktionsteam (und schliesslich auch ihr als Lesende) schätzen es sehr, wenn die vielen Buchstaben noch mit Bildern geschmückt werden können.

Aus diesem Grund sind wir froh um die Zusendung von Fotos (mit Namens- Datums- und Anlassangabe, so dass wir sicherheitshalber auch noch die Betroffenen anfragen können, ob eine Veröffentlichung möglich ist).

Vielen Dank für eure Mithilfe!