

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** 60 (1967)  
**Heft:** [1]: Schülerinnen

**Artikel:** OL : Lebenselement für Margrit Thommen  
**Autor:** Kappeler, Andreas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-989776>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# ***OL - Lebenselement für Margrit Thommen***

Margrit Thommen wuchs im kleinen Berner Dorf Lampenberg auf. Obschon das Mädchen Interesse am Sport zeigte, hatte sie keine Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen. Sechzehnjährig trat sie in den gemischten Chor der Gemeinde ein. Dieser Beitritt zu einem Gesangsverein sollte ihr zur ersten Begegnung mit dem Orientierungslauf verhelfen. Der Chordirigent, zugleich Primarlehrer in Lampenberg, machte Propaganda für die Teilnahme am Baselbieter OL. Margrit war begeistert von diesem Vorschlag. Geographie war immer ihr Lieblingsfach gewesen, und auf allen Schulreisen hatte sie jeweils die Route auf der Karte verfolgt.

Schon einige Wochen vor dem Lauf begannen die Mädchen zu trainieren. Am Baselbieter OL machte sich dann aber die mangelnde Erfahrung bemerkbar, die sich schon darin zeigte, dass die Gruppenführerin in schweren hohen Schuhen zum Lauf antrat. Die Mädchen verloren einander unterwegs, verirrten sich zwischen den einzelnen Posten, erreichten aber immerhin geschlossen das Ziel, wenn auch in schlechter Laufzeit. Dieser erste Orientierungslauf legte den Grundstein für die sportliche Laufbahn Margrit Thommens. Das Erlebnis im Wald hatte sie dermassen gepackt, dass sie in den nächsten Jahren immer dafür sorgte, dass eine OL-Equipe aufgestellt wurde. Als Mannschaftsführerin sicherte sie ihrer Gruppe «Singvögel» einige Erfolge.

Unterricht im Kartenlesen gab Margrit sich selbst. Bevor sie ihren ersten Einzel-OL bestritt, kaufte sie sich einen Kompass. Doch während des Wettkampfs konnte sie sich seiner nicht bedienen, da sie das nie gelernt hatte. Sie steckte den Kompass in die Tasche ... und beendete das Rennen als Siegerin ihrer Kate-

gorie. Im nächsten Jahr versuchte sie sich bei den Elite-Läuferinnen. Sie hatte zwar unterdessen besser mit dem Kompass umzugehen gelernt. Aber einem unsicheren Gefühl folgend, traute sie der Magnetnadel nicht, sondern ging an einer Wegkreuzung gerade in umgekehrter Richtung. Nach langem Umherirren kam sie wieder an den Posten zurück, den sie dreiviertel Stunden zuvor verlassen hatte.

Bald kam Margrit Thommen ins Nationalkader der Orientierungsläuferinnen. Nun begann der Sport in ihrem Leben einen noch wichtigeren Platz einzunehmen. Mehrmals musste sie ihre Ferien für Trainingslager und Auslandstarts opfern. In der Vorbereitungszeit zu grossen Wettkämpfen durfte sie sich kein Vergnügen leisten. Alle diese Verzichtes aber lohnten sich für Margrit Thommen. Sie wurde nicht nur Europameisterin im Orientierungslauf, sondern die konzentrierte Arbeit auf ein Ziel hin stärkte ihr Selbstvertrauen und ihre Willenskraft.

Neben dem Orientierungslauf fährt Margrit Thommen auch Ski, doch nicht wettkampfmässig. Sie ist ganz und gar OL-Sportlerin. Die Unabhängigkeit von Vereinen und komplizierten Ausrüstungsgegenständen, die Kameradschaft unter den Orientierungsläufern, besonders aber die erlebnisreichen Stunden im Wald sind in den Augen Margrit Thommens die wichtigsten Vorzüge des OL-Sports.

Die erfolgreiche Orientierungsläuferin meint, dass man jedem jungen Mädchen, das Freude am Laufen und an der Natur mitbringe, den OL-Sport empfehlen könne. Als besten Weg, mit dem OL in Kontakt zu kommen, empfiehlt sie den Gruppenlauf, am besten in Teams von ausgeglichener Kampfkraft. Aber auch das Abenteuer eines Einzel-OLs kann tief befriedigen, wenn man auf sich allein gestellt, den Weg durch den Wald zu finden hat. Der Rang spielt da eine untergeordnete Rolle. Erst mit dieser Erkenntnis bringt man den Willen auf, auch in aussichtsloser Position ein Rennen zu beenden.

Andreas Kappeler

