

de Welsiker

Juli 09





dynamoo
veloladen



**Lagerplatz 2
im Sulzerareal
8400 Winterthur**

**Di bis Fr
9 bis 18.30 Uhr
Do bis 21 Uhr
Sa bis 16 Uhr**

052 213 85 05

**info@dynamoo.ch
www.dynamoo.ch**

Liebe Leserin, lieber Leser

Partenza- Start.

Nur: Was verbirgt sich hinter diesem Startband auf dem Titelbild?

Man weiss es nicht, man versucht es vielleicht zu erraten. Aber wirklich erfahren wird man es erst, wenn man die Karte in der Hand hat und **endlich** losrennen darf.

Vielleicht ist es dieses Gefühl von Nicht-Wissen-Was-Einem-Erwartet, das den OL so interessant macht.

Und Staffelstarts wie hier an der SOM in Tesserete sind doch immer etwas ganz Besonderes, sowohl für die Start-, wie auch für die darauf folgenden Läufer/-innen, die das stimmungsvolle Startprozedere mit anschauen können.

Was einem doch nicht alles durch den Kopf gehen kann, wenn man kurz vor dem Start, bzw. vor der Ablösung steht:

Was für ein Lauf erwartet mich wohl heute?
Wie viele Posten stehen wohl im Starthang?
Hoffentlich laufe ich den ersten Posten sauber an, ist ja sicher gegabelt. Was mache ich, wenn ich gleich in einem Tram starten muss: schaffe ich es, mich von den anderen nicht ablenken zu lassen? Phu, die Steigung ist auch nicht zu unterschätzen. Ou, noch schnell in den Schatten stehen. Jetzt noch einen Schluck Wasser- oder muss ich dann wieder aufs WC? Welche Startnummer hat unser Team schon wieder? Unbedingt die richtige Karte nehmen! Hab ich den Badge gelöscht? Ja habe ich, aber kontrolliert? Hmm, ich glaub ich kontrollier besser nochmals...

Dass die Nervosität an Staffeln immer leicht erhöht ist, lässt sich nicht weg diskutieren. Schliesslich hat das Einzelergebnis für einmal etwas mehr Gewicht....

Die Welsis haben dieses Jahr an der 5er-Staffel jedoch gezeigt, dass sie mit der speziellen Staffelsituation sehr gut zurecht kommen. So hat das Team Aprikosenmousse mit Sven, Susanne, Alain, Margrit und Renato den sensationellen 7. Rang erreicht!

Weiter zu erwähnen ist die Kinderstaffel grün kOLibri, bestehend aus Fiona, Silvio und Andrin, welche sogar einen Podestplatz herausliefen!

Oftmals ist an einer Staffel aber nicht das Resultat an erster Stelle: es ist vielmehr die lockere Atmosphäre und das Zusammensitzen und Zuschauen, was die Staffel zu dem macht, was sie ist.

Gerade in einer Einzelsportart wie dem Orientierungslauf sind solche Staffelanlässe doch stets eine willkommene Abwechslung! Das bestätigt die Zahl der Teams, die stets an solchen Anlässen dabei sind. Konnte Ruedi doch für die 5-er Staffel ganze 7 Teams und eine Kinderstaffel auf die Beine stellen!

In dieser Ausgabe geht es aber nicht nur um Berichte vergangener Staffelanlässe, es wird auch über weitere tolle Anlässe berichtet, an welchen der Club wie so oft mit zahlreichen Mitgliedern vertreten war!

Auch die kOLibris wissen einiges zu berichten...

...und mir bleibt nur noch, euch beim Lesen gute Unterhaltung zu wünschen.

Andrea

Welsidor.....	3
Diverse Informationen.....	5 – 8
Welsi-Fokus.....	9 – 11
Berichte von Anlässen.....	12 – 20
kOLibri-Talk.....	21
Dies und das.....	22

Darf ich Euch Wel und Sikån vorstellen. Sie werden Euch in den nächsten Welsidor einiges zu erzählen haben.



Wel



Sikån

Höi zäme, ich heissä Wel und chumä vo Trüllikä.
Das ich im Zürcher Wiiland i dä Schwiiz.
Ich bin zwölf Jahr alt und gah i di sechsti Klass.
Sit ich achti bin mach ich OL.

Hej, jag heter Sikån och kommer från Bränna.
Det är på Dalsland i Sverige.
Jag är tretton år och går också till sjätte klass.
Sedan jag var sju år gör jag orientering.

Jetzt kennt Ihr uns beide und nun haben wir noch Fragen, sicher Euch interessieren werden.

Wel: Wie bisch du zum OL cho?

Sikån: Min familj och jag bor djup i skogen. We måste alltid hemma finna med kartan. Men var bor du? *Wel:* Imänä schönä Dorf mit flachä Wälder wiä biä öi, aber halt ä chli grüener. Kännst du d'Schwiiz?

Sikån: Javisst, jag var i schweiz på swiss-o-week i Zermatt. Och jag tycker om swiss-choklad.

Vad äter du gärna?

Wel: Am liebschtä hani natürli Händöpfelstock mit Fleischchügeli. Gits das bi öi au?

Sikån: Säker vi säger köttbullar med potatismus. Har ni också en kung?

Wel: Nei, das hämmer würkli nöd, aber mir händ s'Vroni König. Häsch Du eigentlich scho mal än Elch gseh?

Sikån: Igår kväll har jag sett en stor gammal älg. Han var inte så snabb. Vilken djur har ni i skogen?

Wel: Ja, weisch, mir händ halt vili chlini Viecher, wiä di gfährlichä Bluetsuuger. Du kännst sicher d'Holzböck?

Sikån: Nej, det vet inte. Eller är det fästinger?

Wel: Genau, diä. Diä händer doch sicher au i öirä Sümpf?

Sikån: Ju, jag tror. Men hur många sprak talar du för övrigt?

Wel: Mir redet nur ei Sprach, das isch tüütsch und i dä Schuäl hämmer no französisch und änglisch. Wiävill tönd ihr?

Sikån: Vi talar svenska och pratar lite engelska. Nu är tid för att gå på träna ungefär en timme.

Ha det så bra och lycka till !

Wel: Ich wünsch dir au vill Glück und hebs guät ! Bis zu dä nöchstä Uusgab.

Säit dä Sikån zu dä Wel: När du ser lycktan, måste du veta vart du vill.

Schnuppertag für Kartenaufnehmer

Die OLG Welsikon bietet Mitgliedern, die sich für die O-Kartenherstellung interessieren, einen Halbtageskurs, rund ums Kartenaufnehmen an.

Datum	Samstag, 22. August 2009
Zeit	0800 – 1200 Uhr
Karte	Taggenberg
Besammlng	Schützenhaus Neftenbach
Auskunft/ Anmeldung	Martin Köhli, Tel. 0448654261, go4koe@tele2.ch

Anmeldungen sind bis 16. August 2009 erwünscht

Kartengrundlagen werden abgegeben
Zeichenunterlage, Massstab, Kompass, Blei- und Farbstifte mitnehmen

Gleicherntags findet der Wisliger-OL im ‚Gsang‘ statt. Zeitlich wäre es möglich an diesem OL teilzunehmen.

Nachricht an die JOM - Läufer und – Läuferinnen



Das bleibt beim Alten:

Die OLG übernimmt einen Teil der Laufkosten der Kinder und Jugendlichen.
Rückvergütet werden JOM - Meisterschaftsläufe oder nationale OL's vom Jahr 2009.
Die Liste mit den aufgeführten Läufen und den Kosten schickt ihr mir dann bitte am Ende der Saison zu, damit ich es zurückzahlen kann.

Eine Neuerung:

Damit es für euch oder eure Eltern einfacher ist die Liste mit den Kosten zu erstellen, haben wir im Vorstand beschlossen, die Preise wie folgt zu vereinheitlichen:

Nationale OLs

16 Jahre und jünger:	12.- Fr.
17 bis 20 Jahre:	17.- Fr.

Regionale OL's

16 Jahre und jünger:	7.- Fr.
17 bis 20 Jahre:	10.- Fr.

Cécile

41. Welsiker OL / Samstag, 19. September 2009

(Lauf der ZH/SH Jugend-OL-Meisterschaft / Eisenbahner-Mannschafts-Meisterschaft)



Veranstalter	OLG Welsikon		
Laufleiter Auskunft	Ueli Sprenger, Winterthurerstrasse 25, 8413 Neftenbach 052 31 12 27 / ueli.sprenger@bluewin.ch		
Bahnlegung Kontrolle	Claudia und Daniel Hanselmann Ruedi Broggia		
Karte	Hünikerwald	1 : 10 000 / 15 000, Stand 2006	
Kategorien	Nach WO, ohne D/H 20 Für Einsteiger Offen kurz, Offen mittel, Offen lang, Familien und Sie+Er (auch in Gruppen)		
Besammlung	Dreifachturnhalle Neftenbach am Lauftag von 11.00 – 14.00 Uhr		
Startgeld	1988 und älter	Fr.	18.--
	1989 - 1992	Fr.	12.--
	1993 und jünger	Fr.	8.--
	Zusätzliche Karte	Fr.	3.--
	Miete SI-Card	Fr.	2.--
OeV	Postauto Winterthur ab xx.17 (Linie 665) xx.43 (Linie 670) Abfahrt vor Hauptpost Winterthur bis Neftenbach alte Post		
Besonderes	OL-Beiz, Schulhaus-OL, Kinderhort		
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer		

Mittwochtrainings 09 (nach Sommerferien)

Achtung: Unbedingt im Internet nochmals vergewissern, ob Ausgangsort und Angaben aktuell sind!

Besammlng: 17.30 – 18.30 Uhr. → → kOLibris umgezogen und bereit um 17.45 Uhr

<http://www.olg-welsikon.ch/> <http://www.olcw.ch/> <http://www.olg-wislig.ch/>

Datum:	Wald:	Thema	Koordinaten	Treffpunkt:	Organisator:
19. Aug.	Wangenerwald	Kompass	693650 / 252700	Effretikon Vogelsang	Peter Winteler Güst Erni
26. Aug.	Eschenberg	Routenwahl	697270 / 259390	Parkplatz Bruderhaus	Susanne & Andi
2. Sept.	Kyburg	Grob/Fein	698845 / 253490	Parkplatz Brauiweiher	Mix
9. Sept.	Andelfingen	Massstab (Sprint)	693012 / 272766	Schwimmbad	Mario und Esther
16. Sept.	(Wolfensberg)				vakant
23. Sept.	(Schauenberg)				vakant
30. Sept.	Lindberg	Attackpoint & Bräteln	697192 / 263355	Walcheweier	Franziska Meier & Nora Tommer

Für die Trainings vom 16. und 23. September liessen sich leider noch keine Organisatoren finden. Falls jemand Lust verspürt, unbedingt bei mir melden:

renato.winteler@bluewin.ch

Für die Trainings gibt es noch keine Vorgaben, also selbst der Wald dürfte verlegt werden.

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 waschen!

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

Welsi-Fokus

Eine Laufanalyse von Severin Denzler mit Renato Winteler

Während Severin Denzler zusammen mit Renato (persönlicher Betreuer) den Qualifikationslauf in der Cima di Medeglia auswertete, schaute ich den beiden über die Schulter. Folgend ist eine verkürzte Version einer solchen Laufanalyse abgedruckt.

- Renato: Beginn mal zu erzählen, wie dein Lauf war.
Sevi: Die Nummer 1 habe ich gut gehabt.
Renato: Bist du am Start sofort losgerannt?
Sevi: Ja, man hat den Weg vom Start weg sehr gut gesehen.
Renato: Die Karte habt ihr erst am Start lesen können? Sevi: Ja.
Renato: Wie stufst du deine Nervosität am Start ein, auf einer Skala von 1-5?
Sevi: 3. Oder 3.5.
Renato: Also über der Mitte. Aber die Nervosität hat dich nicht gelähmt? Wie hast du dich am Start gefühlt?
Sevi: Irgendwie schlapp, ich hatte ziemlich müde Beine, beim Einlaufen war's dann aber gut.
Renato: Hast du eine Ahnung, woher dieses Gefühl kommt?
Sevi: ?
Renato: Ich kann mir vorstellen, dass die Nervosität zu müden Beinen führen kann, da die Beine zuwenig mit Sauerstoff versorgt werden. Wie war die Reise? Und die Wettkampfvorbereitung?
Sevi: Das lief alles ganz gut ab.
Renato: Gut. Behalten wir die Nervosität am Start mal im Hinterkopf und schauen, wie wir das lösen können.
Renato: Hast du zu Posten 1 in die Feinorientierung gewechselt?
Sevi: Nein, ich habe den sehr direkt und grob angelaufen. Bei Posten 2 blieb ich bei der falschen Mulde kurz stehen. Ich wusste aber sofort, wo ich war und korrigierte.
Renato: Hast du das Gelände von Posten 1 auf 2 generalisiert?
Sevi: Nein, da war ich eher in der Feinorientierung.
Renato: Du hast aber immer gesehen, was du sehen wolltest?
Sevi: Ja, immer.
Sevi: Zu Posten 3 lief ich über den Hügel bis zur Mauer. Von da gings den zweiten Hügel hoch, dahinter lag der Graben mit dem Posten. Mir war unterwegs alles klar.
Renato: Also du losgelaufen bist: wie weit hast du vorausgelesen?
Sevi: Ich wusste, dass ich zur Steinmauer gehen musste und danach den Hügel hoch.
Renato: Wie hast du dich an dieser Stelle gefühlt? Hat sich die Müdigkeit in den Beinen verändert? Sevi: Ja. Renato: Also könnte tatsächlich die Nervosität zu den müden Beinen geführt haben, oder? Wie gings weiter?
Sevi: Von 3 nach 4 gings auf den Weg, ich ging danach gleich quer hinauf, sah den Zaun und überquerte den kleinen Weg. Ich kam am Einzelbaum vorbei und von dort sah ich die Ebene, wo der Posten stand.
Renato: Hattest du den Kompass auf der Karte?
Sevi: Vom Einzelbaum weg ja.
Renato: Gab es auch andere Routen?
Sevi: Ja, einige nahmen den „dicken“ Weg (geschlängelt) und querten dann die waldfreie Ebene. Meine Route war aber rund 2min schneller.

- Renato: Ja, wenn man hinschaut, sieht man, dass der Weg stark geschlängelt ist. Da macht man doch einige Meter mehr... Dafür war bei deiner Route viel Feinarbeit gefragt.
- Renato: Posten 5 war heikel, oder?
- Sevi: Ja, da hatte ich etwas Glück. Ich war oben an der Felsplatte, im Grünen und wollte da raus.
- Renato: Hast du den grossen Felsen gesehen?
- Sevi: Nein. Ich rannte einfach weiter vorwärts und war zum Glück auf der richtigen Höhe.
- Renato: Wo lag der Fehler?
- Sevi: Ich bin gestiegen.
- Renato: Warst du an dieser Stelle alleine unterwegs.
- Sevi: Ja, ich glaube.
- Renato: Wieso bist du gestiegen?
- Sevi: Weiss auch nicht.
- Renato: Du hast womöglich die Höhenkurven zu wenig studiert. Da fehlte dir die Präsenz auf der Karte. Überleg dir bei solchen Posten, auf welcher Höhe der Posten 5 steht, im Verhältnis zu Posten 4, wo du dich gerade befindest.
- Renato: Und dann Posten 6?
- Sevi: Der war einfach. Ich stieg bis zum Weg. Ich rannte dem Weg entlang bis zum Wegknie. Dort gings zum Posten. Von unten kam ein Läufer, welcher den Posten suchte. Er führte mich gerade zum Posten hin.
- Renato: Hast du den Hügel beim Posten gut gesehen?
- Sevi: Ja.
- Renato: Und Posten 7?
- Sevi: Da bin ich lange auf dem Weg geblieben. Ich habe das blaue „V“ gesehen, das Hügeli auch. Ich hatte gute Attack Points.
- Sevi: Auf Posten 8 bin ich zu tief gekommen. Mit Hilfe des Kompass korrigierte ich.
- Renato: Hast du den Stein gesehen?
- Sevi: Ja.
- Renato: Auf Posten 9 hast du die sichere Route gewählt.
- Sevi: Zuerst wollte ich oben durch. Doch während ich oben weglief, sah ich die untere Route und korrigierte nach unten. Der Weg war aber sehr schlecht begehbar, so dass ich kaum voraus lesen konnte. Bei dieser Route habe ich etwas gepatzt.
- Renato: Du verlierst aber nicht viel?
- Sevi: Doch, ich verliere 1.5 Minuten. Ich denke, auf der oberen Route wäre ich schneller gewesen.
- Renato: Wo hättest du voraus lesen können, damit dir dieser Fehler nicht passiert wäre?
- Sevi: Auf dem Weg zwischen Posten 6 und 7 wäre dies vielleicht möglich gewesen.
- Renato: Vielleicht, aber das wäre schwierig gewesen. Du hattest auf deinem Lauf bis anhin noch kaum tote Laufzeit. Da würde ich mir nicht allzu sehr den Kopf zerbrechen. Aber den Posten selbst hattest du gut?
- Sevi: Ja, war zwar etwas im Grünen, ich fand ihn aber gut.
- Renato: Posten 10?
- Sevi: Gut.
- Renato: Und dann eben die Nummer 11.....
- Sevi: Ich lief weg und merkte irgendwann, dass die Richtung nicht stimmte. Fälschlicherweise korrigierte ich nach rechts.
- Renato: Wie war das Tempo?

Sevi: Ich lief an der Schwelle.

Renato: Hast du auf der Karte schon mal nach vorne Richtung Ziel geschaut?

Sevi: Ja, ich habe die Schlusschleife unterschätzt. Ich verlor an Höhe, und war am Schluss viel zu weit unten.

Renato: Wo liegt der Ursprung des Fehlers?

Sevi: Beim Weglaufen.

Renato: Hast du dein Laufkonzept angewendet?

Sevi: Hab geplant über die Mulde zu laufen und das Wägli zu nehmen.

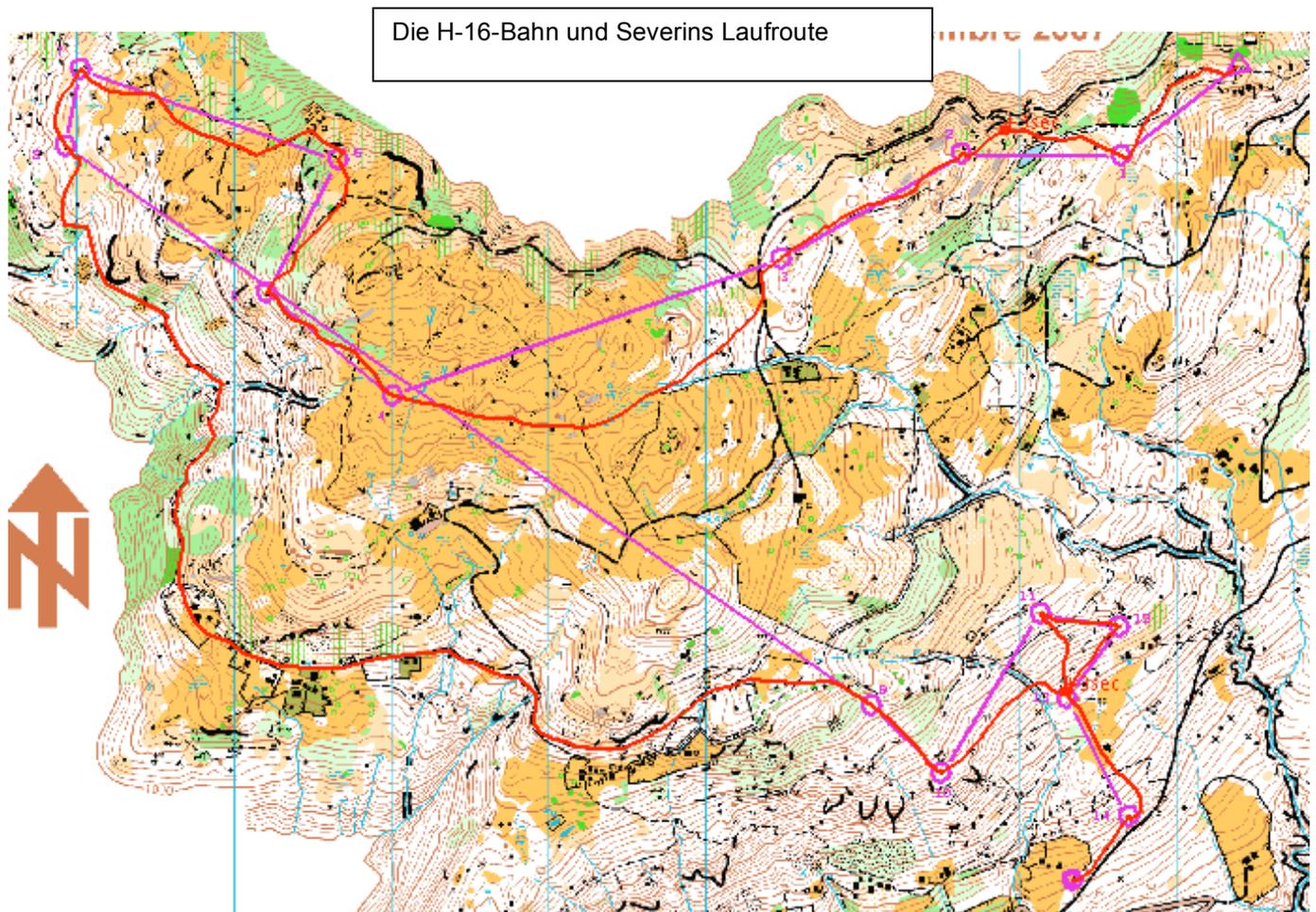
Renato: Hast du schon ans Ziel gedacht?

Sevi: Ja, ich wusste, dass ich bis anhin einen guten Lauf hatte.

Renato: Wenn du solche Gedanken hast, bist du nicht mehr konzentriert auf der Karte. Da musst du dir sagen STOPP! Ich bin erst bei Posten 11! Wenn man mit dem Gedanken ans Ziel herumspielt, dann ist das eine grosse Gefahr, Fehler zu machen...

Renato: Wie waren die restlichen Posten?

Sevi: Die restlichen Posten konnte ich ohne Probleme anlaufen und finden.



Bericht aus dem Elsass: Paques en Alsace

Ostern 2009 10.4. – 13.4.

Schon Karfreitags Morgen ging das Abenteuer ins Elsass los. Nach einem reichhaltigen Frühstück in Würenlos, fuhren wir frisch gestärkt Richtung Basel und weiter nach Orbey. Nach einer kurzen Hotelzimmerbesichtigung liessen wir es uns nicht nehmen, auf der Karte von Kaysersberg ein Training zu absolvieren. Nicht für alle ganz einfach sich in den Rebbergen zurecht zu finden, die korrekte Reihe hinauf bzw. hinunter zu schnauben und erst noch den Posten zu entdecken. Nicht viel besser liefs im Wald, da die Topographie doch einiges anders ist als bei uns im Flachland. Pietro fühlte sich jedoch schnell heimisch, als ihn eine vorbei sausende Wildsau grüsste. Es gibt sie also auch hier, die netten Vierbeiner. Es war schön, aber heiss, und jeder freute sich auf viel Flüssiges um den Durst zu löschen, mit einem kühlenden Eis die Temperaturen herunter zu fahren oder ein Bad im Jacuzzi zu nehmen.

Die Elsässerköche hatten sich arg ins Zeug gelegt und uns jeweils währschaft und ausgewogen bekocht. Nicht immer gerade die richtige Sportlerernährung (Schlachtplatte), aber sie gaben sich doch alle Mühe unsere Wünsche zu erfüllen und liessen sich auch mit lustig erklärenden „Gestik’s“ (gäll Pietro!?), für ein sportlicheres Menü mit Pouletbrüstli umstimmen.

1.Etappe : La Chapelle Flieger

Leider konnten wir Welsis erst am Nachmittag starten. So war die Sonne schon richtig stark und jeder suchte am Start irgendwo ein Schatten-plätzchen. Einige mussten sich nach dem Start zuerst durch die Reben-reihen kämpfen. Steil und heiss. Im Wald war es nicht immer einfach herauszufinden welcher Stein nun wirklich kartiert ist, um so den richtigen Postenstandort zu finden. Dank Pietros Abend-Witzes, sollte es am nächsten Tag doch sicher super laufen.

2. Etappe: La roche du corbeau- Trois Epis

Heute hiess es früh aufstehen. Schon um 7:00 Uhr sassen wir, mehr oder weniger gut geschlafen, am Frühstückstisch. Nach einer kurzen Autofahrt nach Trois Epis, konnten wir nur wenige Meter neben dem Ziel das Auto parkieren. Sehr speziell! Der Start hatte so einige Tücken, da man nach dem Startpunkt 180 ° in die andere Richtung laufen musste. Dazu kamen die vielen kleinen Wege und kirchlichen Prozessionshäuschen, welche die Verwirrung perfekt machten. Doch nach den anfänglichen Tücken, haben doch alle ins Ziel gefunden. Einige super Andere....Naja.

3. Etappe: Le Toggenbach

Jagdstart. Wer nicht im Jagdstart war musste heute als erster los. Am Start waren die Organisatoren aber etwas überfordert und wussten nicht wie sie die vielen Läufer möglichst schnell wegbringen sollten. So gab es einige Verzögerung und Wartezeiten. Am Jagdstart mit einigen Welsis gut dabei, hiess es nochmals alle Konzentration zu suchen. Wieder war der Start schwierig mit vielen Wegen und massen von Posten 1 im Postenraum. Für nicht so geübte OL- Läufer etwas tricki. An den Wald hatten wir uns ja schon etwas gewöhnt und wussten auch, dass die Grün nicht immer so zu werten sind, wie sie auf der Karte farblich dargestellt waren. Es konnte also vorkommen, dass man plötzlich vor unpassierbaren Schwarzdornbüschen stand, obwohl es auf der Karte nur hellgrün war. Die letzten Posten waren dann wieder in den Rebbergen versteckt und es war heikel zu sehen welche Reihe, man belaufen sollte. Ist diese nun waagrecht oder senkrecht...? Die Müdigkeit machte sich auch langsam bemerkbar und es war kein kleiner Fehler erlaubt. Trotzdem haben es einige sehr gut gemeistert und ihre guten Ränge verteidigen können. Müde und voller Eindrücke und Erlebnisse fuhren wir Richtung Heimat.

Yvonne und Heinz



CO à l'Haut-Jura 22.-24.Mai 2009

Alles Richtung Genf und dann die letzte Ausfahrt Richtung Divonne zum Col de la Faucile.

So fanden wir, Franziska, Heinz, Mario und ich das Ziel bei warmen Vorsommerwetter. Obwohl es erst Ende Mai war wurde es 30 Grad heiss.

Die erste Etappe wurde als Mitteldistanzlauf durchgeführt. Weitere Welsis erwarteten uns auf dem Pass und uns blieb noch einige Zeit bis zum Start. Jeder durfte selber die Startzeit wählen. Nach einigen Skipistenüberquerungen freuten wir uns auf unser Unterkunft, die 300m tiefer in Mijoux lag. Hôtel Le Gabelou hiess sie und wir wurden nicht enttäuscht. Lukas und Roland gesellten sich auch zu uns. Zum Schluss möchte ich nochmals auf dies zurückkommen.

Die zweite und dritte Etappe liefen wir auf den Karten Prémanon nord und süd. Die detailreichen Karten erwiesen sich als sehr schwierig zu interpretieren. Die langen Zwischenstrecken ohne Wege von Posten zu Posten, im Grünen die Senken und Hügel, Juramauern die meistens verfallen waren und die kleinen Wege, die man kaum erkannte, machte das Ganze nicht einfacher. Fazit aus diesem Juraaufenthalt: Wir könnten wieder einmal in dieser Gegend das O trainieren.

Nächstes Jahr bietet sich vielleicht über Auffahrt eine Gelegenheit, denn am Wochenende 12./ 13.Juni 2010 finden in Lamoura zwei nat.OLs statt. Die Unterkunft in Mijoux mit ihren 50 Plätzen hat für alle Platz. Elodie, Bruno und ihr Sohn Felix wird und gerne begrüßen.

Ihr könnt ja schon mal reinschauen unter www.gabelouhotel.com

Esther, Franziska und Mario

Pfinststaffel 2009

Nach einer langen Anreise trafen wir erst am späteren Nachmittag in Chapelle-des-Bois, Frankreich ein. Auf der Suche nach einem geeigneten Zeltplatz wurden wir erst in der hintersten Ecke des Areals fündig. Dafür hatte es genug Platz um alle Zelte beieinander aufzustellen und auch das Auto konnte man in der Nähe abstellen. Nach einer kurzen Besichtigung des Übergaberaums gab es auch schon bald Abendessen. Das Küchenteam des Abends, bestehend aus Markus, Susanne und Heinz kochten uns Penne mit versch. Saucen. Da nicht alle gleichzeitig Essen konnten, wurde nach Startreihenfolge gegessen. Das heisst zuerst die Startläufer, dann die 2.-Strecken Läufer... Doch irgendwann brachten dann die abgekämpften Velofahrer, die von ... hergeradelt waren die Reihenfolge durcheinander. Es hatte jedoch genug für alle. Nach dem Essen war bereits Vorbereiten für den Lauf angesagt.

Nach einem kurzen Einlaufen standen wir bereits vor den Karten und los gings. Nach einer Abkürzung neben dem Startposten hinweg, war ich bereits bei der Spitze. Es war z.T. sehr schwierig und ich war froh, dass andere für mich das Kartenlesen übernahmen. Schon früh musste ich die Lampe einschalten um etwas auf der Karte sehen zu können, im Gelände konnte man noch etwas länger ohne Licht laufen. Nach einem guten Lauf passierte ich früh den Zuschauerposten, jedoch war der richtige Einstieg in den Zuschauerhang etwas schwierig zu finden. So fand ich ihn nicht auf Anhieb. Auch am Tag hatten noch so einige ihre Mühe mit diesem Posten... Nach einer kurzen Schlusschlaufe konnte ich dann an Roland übergeben.

Auf der zweiten Strecke liefen Roland, Susanne und James. Roland hatte etwas Mühe mit seiner Bahn. So wurde er von Susanne eingeholt und sie liefen beide gleichzeitig ins Ziel ein. James lief es super, er hatte zwar mit etwas Rückstand auf Roland starten müssen, überholte ihn jedoch noch. So lag nach zwei Strecken das Team mit Biit/James vor Simi/Susanne zeitgleich mit Mir/Roland. Nach einem kurzen Morgenessen, durfte Sevi als erstes von unseren Teams starten. Nach ihm kamen Lukas S. und Alain, die gleichzeitig starten durften. Severin passierte als erstes den

Zuschauerposten, musste jedoch auf der Schlusschlaufe noch einen gröberen Fehler hinnehmen. Alain lief bereits früh vorbei und konnte seinen guten Lauf ins Ziel bringen. Lukas S. hatte anstatt auf Posten eins auf Nummer sechs gelesen und somit keine Chance mit Alain mitzukommen. Auf der vierten Strecke liefen Franziska, Lukas R. und Markus. Es wurde langsam warm und das laufen immer anstrengender. Sie liefen alle etwa gleich schnell, so blieb die Reihenfolge bestehen. Dann kamen Lisa, Sina und Linus. Bei Lisa und auch bei Linus war gar kein Start eingezeichnet. Lisa hatte etwas mühe, sich eine Überblick zu verschaffen. Mutig blieb sie stehen bis sie wusste, wie sie laufen will. Linus, der schon lange keinen OL mehr lief, konnte seinen Lauf durchziehen und an Simi übergeben, der bereits die Startstrecke gelaufen ist. Ebenfalls auf Strecke sechs liefen Andreas G. und Heinz. Simi hatte einen guten Lauf und konnte Andreas und Heinz überholen. Andreas musste einen grösseren Fehler in Kauf nehmen, lief den zweiten Teil aber gut. Andreas Hinder durfte als erstes auf die Schlusstrecke. Verfolgt von Renato und Kaspar. Die drei waren mit dem Velo angereist und hatten z.T. noch Beschwerden von der Tour. An der Reihenfolge wurde jedoch nichts mehr gerüttelt.

So hiess es am Schluss:

Team "sept" mit Simi/Susanne/Lukas S./Markus/Linus/Simi/Andreas H.

6min vor

Team "sette" mit Sven/Roland/Alain/Franziska/Lisa/Andreas G./Renato

14min vor

Team "sieben" mit Biit/James/Sevi/Lukas R./Sina/Kaspar

Gratulation an alle, es war ein super Wettkampf!

Als Stärkung nach den Strapazen, gab es Risotto und zum Dessert Kuchen. Doch bald darauf begannen packten wir zusammen und machten uns startklar für die weite Heimreise. Nora und Susanne fuhren mit dem Velo nach ... und gingen von dort weiter mit dem Zug nach Hause. Der Rest traf sich nochmals in Oensingen zu einem feinen Dessert.

Auf ein nächstes Mal im 2010 (vielleicht in Form eines 24h-OLs)

Sven

hobi
wohnschreinerei

wohnmöbel
wohnküchen
wohntextilien
wohngarten
wohnausstellung
Di-Fr 9:30-12/14-18, Sa 9:30-15

Schaffhauserstr. 74
8472 Ohringen
Tel. 052 320 10 00
wohnschreinerei.ch

wohngarten

OL-Wochenende Tesserete: *Vom Regen in die Traumhafte Hochwetterlage im Tessin*

Schon die Hinfahrt ins Südtessin war ein Erlebnis. Kaum aus dem Gotthardtunnel heraus, schon waren überall grössere und kleinere Wasserfälle zu sehen. Es hielt einen kaum mehr auf den Sitzen, damit man links und rechts keinen Wasserfall verpasste. Erste Pessimisten (oder gar Realisten) sprachen schon von Absage der Läufe. „Schau mal, wo soll denn all das Wasser hin, das über die Felsen schiesst“, meinte etwa Pietro.

In Lugano angekommen, galt es sich zumindest einen Stehplatz in den bereitstehenden Extrabussen zu sichern. Das Wetter hatte sich beruhigt und trieb sein Unwesen auf der anderen Seite des Ceneri (noch!)

Nach etlichen Kurven, Hecken und anderen Schikanen erreichten auch die Männer ihre bescheidene Garderobe. Wie lange wird wohl das warme Wasser hier reichen. Na, für mich (Startzeit über 1 Stunde nach den ersten) jedenfalls nicht. Der Himmel verdunkelte sich zusehends. Wie lange das Wetter wohl noch hält? Hoffentlich für alle gleich. Doch eine halbe Stunde nach dem die ersten gestartet und sicher auch schon im Ziel waren goss es wie aus Kübeln. Dunkelheit und Wasser verdarben vor allem den Brillenträgern nebst dem schlechten Druck die Laune und eine bessere Platzierung. Gut dass es öfters Blitze so konnte wenigstens in den dunkeln Gassen für kurze Zeit etwas Licht auf die Karte fallen...

Nach 17.00 Uhr zu starten war wieder richtig angenehm. Die Sonne schien und es trocknete schnell. Doch auch dies bewahrte (mich) nicht vor Fehlern. In der Rangliste sah man dann, wie man durchgereicht werden kann, wenn man einen Posten übersieht und zurück muss.

Am Abend, als wir uns zu feinem Nachtessen im Zentrum von Lugano trafen, goss es erneut. Das tat aber der guten Laune und dem gemütlichen Beisammensein keinen Abbruch. Einige genossen sogar die gute Sicht auf die 4 lustigen, attraktiven Nordländerinnen am Nebentisch. Die jungen LäuferInnen labten sich im Wettkampzentrum beim Spaghettiplausch. Allerdings schafften es nicht alle, gleichzeitig im Hotel zu sein. Jedenfalls polterte es kurz vor Mitternacht ständig an einer benachbarten Zimmertür wo einer um Einlass bat, ohne Erfolg. Kunststück es konnte ja auch keiner geweckt werden, es war ja auch noch keiner da. Roland löste dieses Problem kurzfristig per Handy. Schon waren die Zimmergenossen da.

Nach gutem Schlaf und feinem Morgenessen galt es am Sonntag den Wald entweder im Pulk des Massenstarts oder als Einzelkämpfer möglichst schnell wieder zu verlassen und dem nächsten Läufer auf der Schlaufe zu zeigen wie lange es noch geht, bis er übernimmt. Jedenfalls waren einige Welsi-Staffeln wesentlich erfolgreicher als die Organisatoren mit ihren Toi-Toi WC's, diese kamen nämlich viel zu spät ins Gelände, weil der Verantwortliche noch genüsslich in der horizontlen Lag, als die ersten Staffeln längst gewechselt hatten.

Wozu am ersten Tag am Ziel Gutscheine für einen Gratiseintritt im Freibad verteilt wurden, war noch am Samstag bei zweifelhaftem Wetter eher unklar. Als aber am Sonntag die Sonne am Himmel stand und die Ranglisten auch vordere Plätze von Welsis meldete wären einzelne froh gewesen, sie hätten den Gratiseintritt oder zumindest die Badehose dabei gehabt.... wie sie/ mann dieses Problem gelöst haben müsst ihr die Betroffenen selber Fragen.

Gruss Güst

SOM Tesserete

Nach dem Training noch kurz stretchen vor dem Compi und die neusten Mails anschauen, bevor es unter die Dusche geht. Hoppla, Andrea wünscht einen Bericht von der SOM.

Daher lasse ich nochmals das SOM- Wochenende Revue passieren:

Nach einem verregneten Samstag zeigt sich die Sonnenstube am Sonntag doch tatsächlich von ihrer besten Seite. Ich treffe früh im Wettkampfbereich ein, viel früher als die dringend benötigten Toi-Tois. Es bleibt genügend Zeit, die Wechselzone zu studieren und mit meinen Teamkolleginnen Brigit und Ruth zu plaudern.

Bei unserer Startläuferin Ruth kommt langsam Nervosität auf, und den Schirm hat sie gopfridstutz auch noch im Hotel liegen lassen! Zum zehnten Mal laufen wir drei zusammen eine SOM, aber dieses Jahr scheint uns die Konkurrenz langsam arg zuzusetzen, wir werden ja schliesslich jedes Jahr drei Jahre älter.

Pünktlich um 10.10 Uhr schnappt sich Ruth ihre Laufkarte und verschwindet im Wald. Ich nutze die Zeit, um die OL-Kluft anzuziehen und zu tapen. Bereits stehe ich am Absperrband um die Zielpassage zu verfolgen. Das gibt's doch nicht! Da läuft ja bereits die erste D160-erin vorbei! Ruth passiert kurz danach. Ich mache mich auf die Suche nach Brigit und schicke sie in den Übergaberaum. 5 bis 10 Minuten soll die Schlusschleife in Anspruch nehmen. Doch nach 15 Minuten hat noch niemand unserer Kategorie gewechselt. Aber dann geht's los! Die Spitze passiert, Ruth übergibt in guter Position an Brigit. Ich mache mich ans Einlaufen, drehe wie gewohnt meine sämtlichen Gelenke und sperbere immer wieder Richtung Zielpassage. Brigit läuft an dritter Stelle liegend vorbei. Batch löschen und prüfen und links und rechts meine Konkurrentinnen beobachten. Ruth hat mir einige Infos zum Lauf gegeben. Ich weiss, dass der erste Posten gabelt und der Posten nach der Zielpassage heikel anzulaufen ist. Die Spitze D160 wechselt, kurze Zeit später folgt die zweite Staffel. Brigit übergibt mir an dritter Position mit etwa zwei Minuten Rückstand. Dies ist zu viel um schnell aufzuschliessen, daher entscheide ich mich für einen kontrollierten Start. Die ersten Posten stehen dort wo ich sie erwarte, aber von meinen Gegnerinnen keine Spur. Ich wähle keine riskanten Routen. Es gelingt mir, alles zu sehen, was ich sehen möchte. Immer noch kein Gegnerkontakt! Kurz vor dem Überlaufposten bittet mich ein kleines Mädchen um Hilfe. Ich drehe seine Karte und merke, dass es denselben nächsten Posten hat wie ich. „Chomm mit, mir händ de gliich!“ Immer wieder schaue ich zurück, vergewissere mich, dass es mir folgt. Prompt zweige ich etwas zu früh von meiner geplanten Route ab. Bei der Zielpassage werde ich angefeuert, höre aber nichts über den aktuellen Stand des Rennens. Ich bin mir aber ziemlich sicher, dass mich niemand überholt hat. Es sollte nun möglich sein den dritten Platz zu verteidigen, also nur keine unnötigen Fehler. Den Schlussanstieg kann ich locker angehen, vor und hinter mir ist niemand aus unserer Kategorie in Sicht. Brigit und Ruth empfangen mich mit der überraschenden Nachricht, dass damit unser achter Sieg an einer SOM geschafft ist.



Das Siegertrio



Start der Elite



Wettkampfvorbereitung



Zieleinlauf mit Steigung



kOLibri-Trainingslager in La Chaux-du-Milieux



Montag, 20.4.09

Wir mussten um 9:15 in Bonstetten mit dem Minibus abfahren. Wir trafen, wie jedes Jahr die kOLibris auf einer Autobahnraststätte. Dort lernten wir die Kinder der kOLibris (OLG Welsikon & OLC Winterthur) kennen bzw. ihre Namen. Weil Ilan und Basil Blödsinn machten mussten sie in die Mitte und alle Namen aufsagen. Danach gingen wir mit dem Büssli in einen, nahe unseres Lagerhauses gelegenen Wald, wo wir unser Lunch verzehrten. Nach dieser Kräftigung und einen Einlaufen wurden wir zu Gruppen eingeteilt, wobei Basil und Ilan in unterschiedliche Gruppen eingeteilt wurden, was sie nicht gerade erfreute. Nun zum Sinn des OL-Lagers: OL. Nach einem schönen, Mücken reichen Lauf gingen wir in unser Lagerhaus und nisteten uns ein. Nachdem wir geduscht hatten und ein bisschen das Dorf erforscht hatten, brachte Gandi und Andi ein herrliches Abendessen (Danke).

Obwohl wir viel gegessen hatten, gingen wir Fussball spielen, wobei Basil, Silvio, Diego und Ilan den Rest der Jungen besiegten.

Gegen Abend gabs noch ein Spiel, das von den Leitern organisiert wurde.

Nach dem ersten anstrengenden Tag schliefen wir, wie von den Leitern erwartet, sehr früh ein.

Von Ilan, Basil, Diego, Silvio

Dienstag, 21.4.09

Heute Morgen wurden wir 7:30 Uhr geweckt. Um 8:00 Uhr warteten wir auf das Frühstück. Nach dem Abwasch stiegen wir ins Büssli und fuhren auf den Berg oberhalb von „la Sagne“. Dort angekommen, übten wir das direkte Kompasslaufen und das Einschätzen von Distanzen. Nach Abschluss dieser Übung machten wir uns auf den Weg zum Start des 1. OLs vom Tag. Dieser wurde von Allen



„problemlos“ abgeschlossen. Da das Büssli wegen Schnee nicht zum abgemachten Treffpunkt fahren konnte, musste wir zurück gehen um unser Mittagessen einzunehmen. Nach Verpflegung und Spiel ging es weiter mit OL. Die Überraschung war perfekt, als wir erfuhren, dass wir noch 3 OLs vor uns hatten. Am Start des 1. lernten wir den Massenstart einer Staffel. Der 1. von den Dreien bewältigen alle super, beim 2. gab es schon einige Probleme und beim Letzten ging es einige zeit, bis alle im Ziel waren. Die Müdigkeit war bei fast allen anzusehen und wir durften erschöpft zum Büssli zurück. Zuhause angekommen stiegen wir unter die wohlverdiente Dusche und nahmen anschliessend unser Abendessen ein. Als Abendunterhaltung wurde ein Schlafsackhüpfen vorbereitet und alle hatten viel Spass. Morgen wird noch ein Nacht OL erwartet und viele freuen sich darauf.

Von Florian, Florin, Björn, Nathan, Jonas

Mittwoch, 22.4.09

Heute begann der Tag sehr milde. Wir wurden von einer schrägen Musik geweckt, die uns die Leiter vorspielten. Danach verlief es wie immer. Zuerst das Zmorgen essen und die Einweisungen dann das Packen für das OL-Training. Doch Heute landete noch etwas anderes im Rucksack, denn wir gingen ins Hallenbad.



Das Training war wie immer anspruchsvoll doch wir hatten noch genug Zeit um die schöne Landschaft zu geniessen. Danach fuhren wir mit dem Büssli an einen schönen Picknickplatz.

Nach einer erholsamen Pause fuhren wir nach Neuenburg ins Hallenbad. Alle rannten sofort in die Kabinen. Umgezogen suchten wir das Wasser auf. Zum Glück tummelten sich nicht zu viele Leute darin. Nach ca. 2 Stunden gingen es Heimwärts zum Abendessen.

Um halb Neun sammelten wir uns vor dem Lagerhaus für den Nacht-OL. Nach der Besprechung und dem Aufwärmen, ging es zum Start. Die einfache Bahn bestanden die Meisten mit Bravour. Die schwierigere Bahn jedoch, war anspruchsvoll gelegt. Alle hatten Spass daran aber freuten sich danach auf das warme Bett.

Von Raphael, Jon, Patrick, Roman, Andrej

Donnerstag, 23.4.09

Durch den coolen Nacht-OL waren wir am Morgen sehr müde, die einte Hälfte kam sogar zu spät um zu frühstücken. Nach dem Frühstück gingen wir mit den Büsslis in den Wald der ca. 30-45 min. entfernt war. Das Training am Morgen war sehr lustig, einige hatten jedoch noch ein bisschen Schwierigkeiten „Hehe“.

Wir assen auf einer Wiese unseren Lunch, es gab Schinken, Aufschnitt, Salami, Brot und Knoppers oder Bounty, Äpfel und Karotten gehören natürlich immer dazu.

Am Nachmittag genossen wir bei herrlichem Wetter die Sonne und unser Training natürlich. Als wir zurück kamen spielten wir noch einen Fussball-Match. Danach das feine Abendessen, Ris Casimir. In unseren Schlägen spielten wir noch einige Spiele.

Von Timon, Carole, Manuela, Andrea

Freitag, 24.4.09

Als wir am Morgen aufstanden waren wir noch sehr müde. Zum Morgenessen gab es Brot mit Nutella und Cornflakes. Dann mussten wir



uns bereit machen für die OL-Staffel. Als wir angekommen sind war es sehr kalt. Aber dann wurde es warm als wir losrannten. Als wir ins Ziel kamen mussten wir bei jemanden Hand abschlagen dass er losrannte. Severin hat sich im Wald verirrt und als Severin wieder zurück kam weinte er. Nacher machte er noch ein mal den Lauf. Am Abend gab es ein Posten Lauf.

Von Severin, Lenny, Roman O., Fabian

Samstag, 25.4.09

Nach einem coolen Abschlussabend, mussten wir sehr früh aufstehen!

Um 6:30 klingelte, bei den Mädchen der Wecker zum ersten Mal, denn

wir mussten noch packen. Nach dem Packen kamen alle sehr müde zum Frühstück!

Nach einem eher ruhigen Frühstück gaben die Leiter bekannt, wer was putzen musste.

Das ganze Haus musste sauber sein, bis auf jeden Ecken bevor wir uns auf den Weg machen

konnten zum letzten Training. Während die einten putzen zeichneten die Ersten schon einmal die

Bahnen des Heutigen Trainings ab. Nach einer Weile hatten wir es doch noch geschafft, das ganze

Haus war sauber. Und alle liefen zusammen zum Start. Beim Start angekommen gab es noch ein

kleines „Einwärmspiel“. Danach liefen alle in verschiedene Richtungen los!

Der Wald war sehr schön und zum Glück kannten wir ihn schon ein bisschen von der Staffel!!!

Nach dem Training liefen alle in mehreren Grüppchen wieder zum Haus zurück.

Dort begrüßte uns Gandi (Leiter von OLg Säuliamt) mit einem feinen Lunch!!! Als sich alle

Umgezogen hatten verspiessen wir den Lunch und dann hiess es schon bald: Gepäck nehmen und

sichs im Büssli bequem machen!!! Da wurden die Säuliämtler und Kolibris schon zum ersten Mal

getrennt☺ Nach einer meist schlafenden Fahrt zur Autoraschtschtätte, trafen wir uns doch noch

mal☺. Doch dann hiess es endgültig Abschied nehmen und wieder ins Büssli steigen. Die letzte

Etappe war schnell vorbei und da standen wir schon wieder auf dem Archplatz, wo schon viele

Eltern warteten. Und schon ist wieder ein sehr schönes OL-Lager

Vorbei☺ Wir danken allen die mitgeholfen haben ein so tolles OL-Lager zu organisieren. Merci!

Von Lynn, Fiona, Angela, Lisa, Selma



kOLibri-Talk

In dieser Ausgabe ist **Timon Baumgartner** zu Gast bei Reporterin **Sina Tommer**:

De Timon wohnt z Näftebach mit sine Eltere und sine drüü Brüedere, si sind Vierling. I sinere Freizitmacht er vil verschiedeneni Sache, unter anderem spillt er Trumpete, macht öpis mit Kollege, schüst Pfiilboge, rännt gernund macht OL. Er isch i de 5. Klass z Näfti und gnüst nach de Summerferie nomal es Jahr i de Primarschuel, bevor er dänn au a e anderi Schuel wächslet.

Wie bisch du zum OL cho?

Ich bin dur min Vater zum OL cho.

Was gfallt dir am Beschte am OL?

Ich find es isch echli es Gfühl vo Freiheit. Was mer au gfallt isch dasmer sin Wäg sälber chan beschtime und nöd uf anderi mues lose. Natürlich gfalltmer au s ränne!

Sit wänn machsch du OL?

Ich bin scho früener eifach mitcho. Aber ich mach erscht ab dere Saison regelmässig mit.

Was isch din gröschte/blödschte Fehler wo du je gmacht häsch?

Ich han au emal amne OL zwei oder drüü Pöschte uslah... Es isch e sehr eifachi Bahn gsi. Ich hans zwar scho weretem OL gmerkt, s hät mer aber gschtunke, wieder zrug z laufe.

Und was isch dis schönschte OL-Erläbnis gsi bis jetzt?

Ich glaub mir hät s OL-Lager im letsche Frühelig am Beschte gfalle. S isch mega schöns Gländ gsi.

Was machsch du suscht na ussert OL?

Ich mach vil öbis mit mine Kollege, spiel Trumpete und schüsse auna Pfiilboge. Zudem isch mis Ziil de Zürilauf-Cup z gönne.

Was isch din Traum?

Ich wür sehr gern mal en Profi-Läufer werde.

Was chunt dir bi dene Begriff in Sinn?

Badi: isch na luschtig

Glace: find ich fein

Sirup: Holunderblüete-Sirup

Ziitig: Pricht läse, also vor allem Sportpricht und am liebschte Läuferartikel mitem Rötlin.

Viele Dank für dini Antworte. Dir wünsch ich, dass du dis Ziil erfülle chasch, de Zürilauf-Cup z gönne und glaube das du das chasch, so schnäll wie du amigs i de Trainings bisch! ;) Vil Spass bi allem was wetsch mache!



Dies und das

Wir heiraten

Freitag, 25. September 2009

um 15.30 Uhr in der Ref. Kirche Arbogast Oberwinterthur
zum anschliessenden Apéro seid Ihr herzlich eingeladen

Susanne Wydenkeller / Andreas Hinder
Hölzliweg 3
8405 Winterthur



Winti isch e Velo-Stadt,
und Velofahre isch no glatt.
Doch das muesch wüsse,
wenn uf em Velo wettisch küsse,
denn settisch e chli danke
es Velo sett mer nämli länke.
Denn wenn sich d`Länker tüend verhädere,
tuets gli drufabe tschädere.
Wenn Glück hesch gits nu e chlini Büüle
und s`Schätzli tuet villicht hüüle.
Drum passed uf bim Velofahre
tüends Küsse lieber uf spöter spare.
De Schutzängel heht nid immer Ziit
vom Hölzliwäg i d`Stadt isch drum gar wiit.

Chris

Winter-Hallentraining

...es dauert zwar noch ein Weilchen, aber
auch das Hallentraining im Winter wird
im 2009 wieder statt finden und zwar:

WANN: Nach den Herbstferien, am
Montagabend, 18.30 – 20
Uhr

WO: Kantonsschule Im Lee,
Winterthur, Halle A

Vorstand der OLG Welsikon

- Präsidentinnen: Ruth Wydenkeller, Frauenfelderstrasse 51, 8404 Winterthur
052 242 79 65, r.p.wydenkeller@hispeed.ch
- Renate Lienhart, Im Schründler 26, 8352 Rätterschen
052 363 20 31, r.lienhart@bluewin.ch
- Techn. Berater1: Mario Meier, Stationsstr. 12, 8472 Seuzach
052 335 44 55, mio@miotop.ch
- Techn. Berater 2: Peter Winteler, Alte Lindauerstr. 18, 8309 Nürensdorf
044 836 68 01, peterwinteler@bluewin.ch
- Kartenchef: Martin Köhli, Grundstr. 25, 8424 Embrach
044 865 42 61, go4koe@tele2.ch
- Kassiererin: Cécile Lütolf, Eisweiherstr. 147, 8400 Winterthur
052 223 17 64, c.luetolf@gmx.ch
- Aktuarin: Brigitte Senti, Baumgartenstr. 9, 8108 Dällikon
044 844 17 75, brigitte.senti@hispeed.ch

.....

- Karten- und Kleiderverkauf:
Esther Meier, Stationsstrasse 12, 8472 Seuzach
052 335 44 55, esther@miotop.ch
- OL Materiallager: Ruedi Hobi, Schaffhauserstrasse 74, 8472 Ohringen
052 320 10 00, r.hobi@hobi-moebel.ch
- Neuanmeldungen/ Mutationen:
Martin Köhli, Grundstr. 25, 8424 Embrach
044 865 42 61, go4koe@tele2.ch

de Welsiker

Herausgeberin:

Orientierungslaufgruppe
Welsikon

Auflage:
120, 4x jährlich

Abonnement: Fr. 12.- pro Jahr
OLG Welsikon, PC 85-7188-2
Druck:
Rohner & Spiller, Winterthur

Redaktion
Andrea Friedrich
andreafr@student.ethz.ch

Orientieren Sie sich mit unseren Ideen sicher in den Garten..."Raum"



Garten- und Landschaftsbau
Ohringerstr. 120, 8472 Unterohringen
Tel. 052 335 12 15 Fax 052 335 15 36
ruegg.ag.gartenbau@bluewin.ch

Badgen Sie bei den Themen ...

Feucht- und Trockenbiotope
Bepflanzungen
Wasserspiele
Natursteinplätze und Mauern
Pergolen und Lauben
Flachdachbegrünungen

... und queren Sie die Ziellinie mit
einem schönen Gartenstück

■ Neuanlagen

■ Umänderungen

■ Gartenpflege