



deWelsiker

Oktober 2012

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



Liebe Welsis

In letzter Zeit wurde ich oft von Leuten angesprochen. Sie hätten etwas in der Zeitung gelesen, ob das wirklich passiert sei? Ich weiss nicht, wie oft ich die Geschichte schon erzählt habe, erzähle sie hier aber noch einmal.

Während dem Langdistanzrennen der JWOC verirrte ich mich in eine Senke, mit Böschungen die ein einziges Dickicht waren und einer Lichtung in der Mitte. Als ich mich durch das Gestrüpp hoch kämpfte, merkte ich, wie etwas auf mich zukam. Instinktiv kehrte ich um und sprintete zurück auf die Lichtung auf der ein einzelner Baum stand. Ich hechtete auf den Baum und klammerte mich fest. (Diesem komischen Knick im Stamm werde ich ewig dankbar sein.) Erst da realisierte ich, dass es ein Wildschwein war! Meine Angst war riesig, auch wenn die Sau schnell wieder verschwand. Ich hielt mich eine gefühlte Stunde fest, bis ich mich wieder hinunter traute um gleich wieder hochzuspringen. Doch dort oben zu bleiben war auch keine Option, also wagte ich den Abstieg und rannte so schnell wie noch nie zuvor durch das Dickicht davon. Dabei blieb ich mit dem Sicherheitsbändeli meines Badges hängen und dieser flog davon. In meiner Angst kam ich gar nicht auf die Idee, nach ihm zu suchen. Ausser Atem von meiner Angst und meinem ersticken Heulen rannte ich direkt ins Ziel.

Dort versuchte ich zu erzählen, was passiert ist. Das könne ich meinen Grosskindern erzählen! Toll, das ist genau, was ich jetzt hören wollte. Die Geschichte machte schnell die Runde und ich wurde die, die mit dem Wildschwein tanzt.



Wo erlebt man solche Geschichten? Bestimmt nicht auf dem Fussballfeld! Und auch wenn diese Begegnung etwas arg war, liebe ich doch unsere Sportart für solche abenteuerlichen Erlebnisse.

Übrigens hat an der LOM kurz nach dem ersten Posten ein Wildschwein meinen Weg gekreuzt. Die sind unglaublich schnell! (Mir ist bis heute nicht klar, wie ich es auf diesen Baum geschafft habe...) Und es dauerte den halben Lauf, bis ich meine Konzentration wieder gefunden habe. Für diese Saison hatte ich definitiv genug von Wildschweinen!

Ich wünsche euch viel Spass beim Lesen vom Welsiker!

Nora

Clubmeisterschaft am 2. Juni 2012,

organisiert von Yvonne und Pietro

von Ursina Landolt

Dä Gschneller isch dä Gschwinder isch dä Clubmeister

Pietro, der letztjährige Clubmeister, wartete mit einem Stoss Hünikerwald-Karten beim Guggehürli oberhalb Henggart auf möglichst viele Welsiker. Und sie kamen auch: Um die 20 OL-Läuferinnen und OL-Läufer wollten um Glocke, Kaffeemühle und Teddybär laufen. Auf dem Programm stand ein herkömmlicher OL, der auf den ersten Blick recht einfach schien. Doch im Wald sah – wie so oft – alles ein wenig anders aus: Die roten Kreisli waren zwar problemlos zu erreichen, aber mancher Posten war doch nicht so leicht zu finden und lud zu Ehrenrunden im Postenraum ein.

Zurück beim Guggehürli wurden die Welsiker von Yvonne, der letztjährigen Clubmeisterin, kulinarisch bestens umsorgt, und so waren bald auch die kniffligsten Postenstandorte wieder vergessen.

So gewohnt wie der OL war die Siegerehrung nicht. Erst kürte Pietro die schnellsten Absolventen der Strecke zwischen Posten sieben und acht, dessen Strecke eine nahrhafte Steigung beinhaltete. Am schnellsten oben war Franziska Meier mit einigen Sekunden Vorsprung auf Renato Winteler. Gesamtsieger und damit Clubmeister wurden diejenigen, die im besagten Teilabschnitt und im gesamten OL am schnellsten waren: Bei den Männern siegte Rolf Baumgartner, bei den Frauen Franziska Meier. Bei den Junioren musste Michael Denzler keine Konkurrenz fürchten, fanden doch gleichzeitig Qualifikationsläufe des Kadets statt. So durfte er den Teddy entgegennehmen. Herzliche Gratulation allen dreien!

Und dann genossen die Welsiker bei feinem Kuchen, erfrischenden Getränken, bester Aussicht und herrlichem Wetter das gemütliche Beisammensein und erzählten von vergangenen OLs, Verletzungen, künftigen Herausforderungen, Reisen, Träumen...

Vielen Dank an Yvonne und Pietro für diesen schönen Nachmittag!



Fünferstaffel Sonntag, 01. Juli 2012

von Benno Meier

Nach den beiden Nationalen Orientierungsläufe im Jahr 2007 war die OL-Familie wiederum zu Gast im malerischen Städtchen Stein am Rhein. Bereits im anstrengenden Aufstieg zum Wettkampfgelände signalisierte eine Startnummer aus den „Siebziger“, dass die Staaner oder zumindest ein örtlicher Vertreter dem OL offensichtlich wohlgesonnen sind. Die unweit der Burg Hohenklingen idyllisch gelegene Klingenwiese, wo bereits vor fünf Jahren gestartet wurde, diente den Läufer/innen als Wettkampfbühnenzentrum. Im Laufgebiet bei der Burg Hohenklingen, wo bereits vor fünf Jahren der Gesamtweltcup entschieden wurde, nahmen 38 Kids- sowie 137 Klubmannschaften an der „inoffiziellen“ Klubmeisterschaft teil. Das Teilnehmerfeld war national wie auch international prominent vertreten. Das schweizerische Mittellandgelände zog – bedingt durch das OL-Highlight schlechthin, der Weltmeisterschaft – einige WM-Teilnehmer an.

Planmässig wurden die Erstartenden um 10.30 Uhr von der stressigen Wartezeit erlöst. Unter tosendem Beifall stürmten 5 Welsiker im Pulk der Startläufer an den Zuschauer vorbei Richtung erstem Kontrollposten. Wer dachte die hektische Atmosphäre hoch über dem Rhein würde sich legen, täuschte sich gewaltig. Dank einer ausgewogenen Bahnlegung mit einer Zuschauerpassage auf der 1. und 5. Strecke wurde das Wettkampffieber hoch gehalten. Zwischenzeitlich senkte sich das Wettkampffieber, ein von den Meteorologen prophezeites örtliches „kleines“ Gewitter sorgte für eine merkliche Stimmungs-Abkühlung. Der Wettergott öffnete all seine Schleusen über Stein am Rhein. Ein regelrechter Wasserfall stürzte sich vom Himmel, ein Hauch Weltuntergangsstimmung machte sich breit... Kurzzeitig wurde der Tag zur Nacht. Getragen von dieser tristen Wetterlage startete ich auf meine Teilstrecke. Bereits auf meinem Weg zum ersten Kontrollposten spürte ich, dass ich heute irgendwie die demotivierte Stimmung nicht ablegen kann. Etwas kopflos und mit fehlender Entschlossenheit bewegte ich mich von Posten zu Posten. Bis zur Streckenhälfte, so denke ich, konnte ich den Zeitverlust im Rahmen meiner Möglichkeiten in Grenzen halten. Doch zwei kapitale Parallelfehler, welche auch nicht meine Motivation förderten, warfen unser Team leider unzählige Ränge nach hinten. Von daher war ich schlussendlich erleichtert, als ich die Ziellinie überquerte, und ich meinen Teamkollegen Pietro ins Rennen schicken konnte. Meine Leidenszeit war beendet und die Binsenwahrheit „Du kannst nicht immer bei den Sieger sein“ bestätigte sich mit einer schmerzlichen Härte!

Nach der obligaten kurzen „Fünferstaffel-Dusche“ (heuer mit stillem Wasser des OL-Sponsors Migros), welche sich nur auf die wesentlich schmutzigen Körperteile beschränkte, verfolgte ich den Rennverlauf der Fünferstaffel. Die OLV Baselland siegte überlegen vor der OLG Rymenzburg. Einen hervorragenden 6. Schlussrang erkämpfte sich die bestplatzierte Welsiker-Mannschaft in der Zusammensetzung

Sven, Franziska, Severin, Nora und Alain

Da kann ich nur sagen: Chapeau. Mittlerweile präsentierte sich das Wetter wieder von einer besseren Seite. Ebenso passte sich meine Stimmung der Wetterlage an, hie und da spürte ich den einen oder anderen Sonnenschein in meinem ICH. Ich stieg – mit einem OL-Erlebnis reicher – von der Burg Hohenklingen hinunter an den Rhein.

3-Tage OL in Laesø (DEN)

von Alain und Ueli Hebeisen

Es war schon lange klar, dass ich nicht am 5-Tage OL in der Schweiz starten würde; zu steil und zu ruppig. Für mein Knie wäre das eine zu grosse Belastung gewesen. Als ich mich im internationalen OL-Kalender umgesehen habe ist mir der 3 Tage OL in Laesø aufgefallen. Dänemark, das tönt wie wenig Steigung und zudem "nur" drei Tage - das müsste gehen. Ein paar Besonderheiten, machten die Sache erst recht interessant. Aber die Reise ganz zuoberst nach Dänemark und dann noch auf eine Insel haben mich bewogen, das Vorhaben beiseite zu legen.

Bei einem Brunch mit der Familie Meier hat Mario erwähnt, dass sie nach Schweden an den O-Ringen fahren und vorher noch an einem Lauf in Dänemark teilnehmen.

"In Laesø?", "Ja, warum?"

Und so ist es gekommen, dass Alain und ich mit Meiers nach Dänemark gefahren sind und dort am 3-Tage OL in Laesø teilgenommen haben.

Die Hinreise: im VW-Bus bis nach Frederikshavn und von dort mit der Fähre auf die Insel Laesø. Laesø ist eine kleine Insel zirka 20km lang (West-Ost) und 12km breit. In den drei Orten Vaesterö, Byrum und Østerby wohnen rund 2000 Personen. Im Sommer hat es natürlich ein Vielfaches mehr, denn dann kommen die Feriengäste. Als Unterkunft hatten Meiers bereits ein Hytte gebucht, die auf dem Campingplatz in Vaesterö stand. Wir waren damit "Mitten drin" im OL-Geschehen, denn die Information, das grosse BBQ Fest (Barbeque) und der Grossteil der startenden OL-Läufer waren auf diesem Campingplatz anzutreffen.

Der Anlass ist mit etwas mehr als 300 Teilnehmern überschaubar gewesen und hat total begeistert. Was die Leute aus Viborg da alle zwei Jahre organisieren ist schon erstaunlich. Ein paar Besonderheiten gefällig: die Organisation besteht aus 10 Personen, mehr braucht es nicht. Für den Anlass werden 6 Bahnen gelegt, auf diese sind dann die Kategorien verteilt, z.B. M40-59 die sogenannte Kategorie der "Old Boys". Diese Bahn wird aber auch noch von drei anderen Kategorien benutzt. Geht bestens!

Die Rangverkündigung findet am zweiten Tag statt, denn dann sind noch alle Teilnehmer auf der Insel. Für den dritten Tag gibt es selbstverständlich auch eine Rangliste, aber dieser zählt nicht mehr für die Gesamtwertung. Die BBQ Party unterstreicht den familiären Charakter dieses Anlasses; das Essen bringt jeder selber mit und auch den Grill nehmen die meisten gleich auch noch mit. Wichtig ist, dass möglichst alle OL-Läufer im grossen Festzelt versammelt sind und es lustig haben. Und noch lustiger, Preise gibt es nicht nur für die Erstplatzierten, sondern auch für den 4., 11., 18., 26., 33., 40. So bin ich auch zu einem Preis gekommen (26.).

Was das OL-Laufen betrifft, so sind wir alle auf unsere Rechnung gekommen. Der Sprint in Byrum - ja, ich habe eine Ausnahme gemacht und habe mich in urbanem Gelände versucht - mit ein paar kniffligen Passagen (das meinten die "Experten") als erster Lauf. Und dann waren wir natürlich gespannt auf die Klitplantage-Ost und -West. Auf Laesø gibt es nur diesen einen Wald, der ist aber so gross, dass man davon zwei OL-Karten machen kann. Und es ist nicht nur Wald, sondern hat auch offenes Gebiete mit viel Heidekraut, die das Laufen zu einer kräfteraubenden Angelegenheit werden lassen. Je nach Schwierigkeitsgrad der Bahn führt diese eben genau durch diese offenen und halboffenen Gebiete. Mir war es schwierig genug, ich habe hier wieder viel gelernt (aus Fehlern lernt man ja bekanntlich ;-).

Die Woche auf Laesø ist schnell vorbei gewesen und am Samstag morgen sind wir mit der Fähre wieder zurück nach Fredrikshavn. Dort haben sich unsere Wege getrennt. Esther, Franziksa und Mario sind weiter nach Halmstad (Schweden) an den O-Ringen, während Alain und ich mit dem Zug zuerst nach Hamburg und von dort im Schlafwagen zurück nach Zürich gereist sind.
Alles in allem sind das tolle OL-Ferien in Dänemark gewesen.

Kontrastprogramm - die andere Art OL zu laufen ;-)
(3-Tage OL in Laesø, Dänemark)

NORD statt SÜD
Dänemark statt Lausanne

FLACH statt STEIL
2.5 Meter-Höhenkurven sind Pflicht, der höchste Punkt auf der Insel liegt 24 Meter über Meer.

EMIT statt SPORTIDENT
Funktioniert auch prima, ist vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig aber fairer (kein Piepston verrät den Posten).

MINIMUM statt MAXIMUM
Mit gerade mal 10 Personen wird dieser internationale 3-Tage OL organisiert. Über die Zahlen der Helfer in Lausanne weiss ich nichts genaues.

„Gut geplant ist halb gebaut“

HINDER KALBERER ARCHITEKTEN

Tel 052 202 38 88 www.hinderkalberer.ch

TL Norwegen 24.7.2012– 10.8.2012

von Severin Denzler

28.9.2012

SMS von Nora: *Hej Sevi, chöntsich du mir echt de bricht vo norwege mal na schicke?*

Antwort von Sevi: *Ja, könnte ich mal...*

Ich wusste ganz genau, dass dieses SMS mal eintreffen wird, trotzdem schob ich das Schreiben dieses Berichtes immer vor mir her. Und nun? Zweieinhalb Monate später muss ich mich bereits ein wenig anstrengen um meine Erinnerungen aufzufrischen. Ich kann mich deshalb auch nur an die spannenden Dinge erinnern und kann im besten Willen nicht mehr sagen, wann ich was zum Abendessen gegessen habe und wann ich in welchem Wald OL gemacht habe. =) Ich erspare euch deshalb die langweiligen Aufzählungen von Abendessen wie Lachs, Köttbullar und Pölser. Ich möchte Euch auch nicht erzählen, dass ich immer um 7.50 aufgestanden bin und um 23.00 ins Bett ging. Was ich euch erzählen möchte, sind die Highlights von einem Trainingslager im Land von Wald und Wasser.

Heimreise:

Ich bin mir nicht sicher ob ich mich am besten daran erinnern kann weil es am wenigsten lange her ist, oder weil wir einfach Pech hatten. Pünktlich um 5.58 fuhren wir mit dem Zug von Drammen los. Wegen eines Stromausfalls wechselten wir bereits am Anfang unserer Heimreise mehrmals den Zug und verpassten den Anschlusszug in Oslo. Dadurch verpassten wir den Nachtzug von Kopenhagen nach Basel. Durch ein wenig Glück schnappten wir uns aber die letzten Plätze im Nachtzug von Malmö nach Berlin, so dass wir schlussendlich nach nur 36h Zugfahrt wieder Zuhause ankamen. Wenn ich es nun so aufschreibe scheint es mir ein wenig langweilig und völlig unspektakulär. Aber glaubt mir, nach zweieinhalb Wochen Trainingslager ist es das letzte was man sich wünscht mit 30 Personen an einem Bahnhof zu stehen und zu sehen, dass man vielleicht einen Tag später als geplant zuhause ankommt. Aber vergessen werde ich es trotzdem nicht!

Knutfjell:

Durch meine Fussverstauchung in einem der ersten Trainings setzte ich mich auf das Bike, welches mir zum gutem Glück zur Verfügung gestellt wurde. Das Ziel war der Knutefjell, ein Berg westlich von Kongsberg auf welchem die Gesunden ein Langdistanz-OL absolvierten. Ich entschied mich unterhalb des Berges aus dem Büssli auszusteigen und die gut 900hm hinaufzufahren. Es sollte nur eine Strasse geben und ich kannte den Parkplatz und die Strasse bereits von meinem letzten TL im 2009. Leider schaffte ich es trotzdem irgendwie den falschen Abzweiger zu nehmen. So richtig fies war dann auch der Wegweiser „Knutehytta“ etwas weiter vorne, worauf ich mich immer sicher fühlte auf der richtigen Strasse zu sein. Einer hübschen Norwegerin, die mit dem Auto unterwegs war, erklärte ich sogar den Weg, (sie musste auch zu Knutehytta) ich sagte ihr, sie müsse einfach dieser Strasse entlang fahren, dann könne man die Hütte nicht verfehlen. So radelte ich gemütlich weiter. Langsam fing es an zu regnen, etwas später regnete es dann wirklich. Und nochmals 10 Minuten später wurde Regen neu definiert. Es schüttete. Ich fuhr weiter. Etwas später kam mir das Auto von

vorhin entgegen. Da wurde ich etwas unsicher. War ich doch auf der falschen Strasse? Konnte ich etwa nicht mehr richtig Wegweiser lesen? Ist es wirklich Zeit meine Karte hervorzusuchen? Ich fuhr noch etwas weiter. Hinter der nächsten Kurve kam ein Wendeplatz. Ich sah mich nun endgültig gezwungen die Karte mal etwas genauer anzuschauen. Und wie befürchtet war ich auf der falschen Strasse.

Mögliche Optionen:

1. Die sichere, die schnelle, die gemütliche, die trockene Füsse-Option, die ich komme-sicher-in-den-nächsten-2-Stunden-zur-Hütte-Option:
Konsequenz dieser Option: etwa 500hm auf einer Kiesstrasse hinunterbrettern und wieder von Anfang mit dem Aufstieg beginnen.
2. Die anstrengende, die langsame, die ich-trage-mein-Bike-mindestens-die-Hälfte-der-Strecke-Option:
Ich erkannte auf meiner Karte ein Trampelpfad in welchem ich das Potential zum besten Singletrail nördlich der Alpen sah. Er führte vorbei an Seen, Flüssen, ging bergauf, bergab etc.

Als verletzter OL-Läufer sehnte ich mich nach etwas Abenteuer und Querlaufen.

Die logische Konsequenz: Ich entschied mich für Option 2.

Es war ein Fehler: Die Strasse wurde zum Weg. Der Weg wurde zum Trampelpfad. Der Trampelpfad zur Schneise. Ab und zu sah ich eine Wegmarkierung, und hej, ich bin im Trainingslager, ich kann auch Quer gehen. Ach ja, zu diesem Zeitpunkt bin ich nur noch am Stossen und Tragen. Als dann die Schneise zum Sumpf wurde, entschied ich mich mit einem Blick auf die Karte die Distanz, welche ich bereits zurückgelegt hatte, abzuschätzen. Ich war noch nicht weit. Ich hatte vielleicht etwa ein 20igstel des Trampelpfades. Von den Höhenmetern hatte ich etwa 50 gemacht, obwohl ich gefühlte 100mal durch einen Bach ging, hatte ich auf der Karte noch keinen Bach überquert. Von atemberaubenden Singletrails: Keine Spur weit und breit. Ich entschied mich zum Umkehren. Die Option 1 musste wieder ran. Bis zu meinem Ausgangspunkt, bei welchem ich entschied die Option 2 zu wählen, war ich schnell, bergab fährt es sich ein wenig leichter, noch schneller war ich wieder ganz unten am Berg. Nun hiess es auf der anderen Strasse die Höhenmeter wieder zu fressen. Hatte ich übrigens erwähnt, dass es immer noch regnete? Der Rest des Aufstiegs war dann eher langweilig. Es war dieses Mal wirklich eine Strasse. =)

Oben angekommen rief mir jemand aus dem Restaurant etwas zu: „Hej Sevi, chum da ine, mir hocked all da obe und trinked en Tee“ währenddem ich ein kleines Abenteuer erlebte, sassen die anderen Athleten in der Knuttehytta und warteten ab, bis der Regen aufhörte, wegen zu viel Wasser im Gelände musste zuerst die Meinung der Postensetzer, welche noch nicht zurückgekehrt waren angehört werden. Am Ende starteten die Athleten dann doch noch. Und ich frage mich immer wieder: Wenn ich wohl durch den Sumpf gegangen wäre und noch etwas weiter hoch, wäre dort vielleicht der Singletrail gewesen? Ich hoffe es nicht! =)

Ruhetag Oslo:

Ein Städtetrip der ganz besonderen Art. Zu Viert mit zwei Touristenvelos erkundeten wir die Hauptstadt Norwegens. Für mich war dies einer der härtesten Tage! =)

Dies sind meine 3 Highlights von Norwegen. Natürlich könnte man über dieses Trainingslager noch vieles schreiben. Doch auch ich muss ein Ende finden. Ende.

Jugendeuropameisterschaft in Bugeat (F)

von Sven Hellmüller

Travel-day

Als sich das Jugendeuropameisterschaftsteam am Mittwochmorgen traf, wusste jeder, dass dieser Tag einer der mental strengsten werden wird, da wir mit Büsslis unterwegs waren. Die geschätzte Fahrzeit lag bei 9 Stunden, die wir auch brauchten. Kurz vor Bugeat, unserem Wohnort, gab es mal eine Auflockerung, weil wir einen gitarrenspielenden Briten mit einem Platten beim Auto trafen und ihm halfen, sich mit dem Pannendienst zu verständigen.

Endlich in der Unterkunft angekommen, richteten wir uns in den Zimmern ein und füllten unseren Speicher wieder auf, indem wir in der Mensa die französischen Kochkünste testeten. Da alle von der Reise ziemlich müde waren, beschlossen wir noch ein kleines Jogging zu machen, um unsere Muskeln wieder zu aktivieren. Danach waren wir schnell im Bett und versuchten bei gut 28°C zu schlafen.

Trainings-day

Am Morgen erkundeten wir als erstes das Morgenbuffet, was nicht so übermässig französisch aussah – leider. Am Morgen und Nachmittag absolvierten wir je einen Modelevent, um die Karten- und Geländeart kennen zu lernen. Obwohl wir im Schneckentempo unterwegs waren, schwitzte jeder wie schon lange nicht mehr, da es im Wald sehr trocken und heiss war.

Nach den Trainings erholten wir uns zuerst noch, bevor wir in die Stadt gingen, um den Sprintmodel zu machen. Dabei beobachteten wir andere Nationen, die sich nicht gewohnt sind einen Sprint zu laufen und amüsierten uns dabei. Nach einer gemeinsamen Vorbereitung auf den ersten Wettkampf, dem Sprint, legten wir uns früher schlafen, damit wir am folgenden Tag fit waren.

Sprint-day

Die Quarantäne vor dem Start war extrem gross und man hatte genug Platz zum Einlaufen, also gute Bedingungen für den Wettkampf. Doch das Schweizer Team wurde an diesem Tag nicht mit Glück beschert. Die Bilanz sieht von aussen zwar gut aus, die Erwartungen wurden aus unserer Sicht bei den Herren sicher nicht erfüllt. Es passierten zu viele unnötige Fehler und Stürze... Nach der Leistung stärkten wir uns mit einem Mittagessen, welches ziemlich Geschmackssache war.

Da ein paar unseres Team doch erfolgreich waren, stiessen wir am Abend auf unsere Medaillen und Diplome an. Zuvor schlossen wir noch kurz den Sprint ab und bereiteten uns auf die Langdistanz vor.

Long-day

Um am Start bereit zu sein, mussten wir diesmal etwas früher aufstehen, da wir noch ein bisschen Autofahren mussten und die Startzeiten früher begannen. Zum Zmorgen gab es wie immer trockenes Weissbrot mit Müesli. In der Quarantäne mussten einige sich schon bereit machen für den Lauf, andere hatten noch sehr viel Zeit zu vertreiben. Nach einem missglückten Anfang und einem akzeptablen zweiten Wettkampfteil erfuhr ich im Ziel, dass Riccardo seinen Arm während seines Laufes gebrochen hatte.

Doch für uns ging die EYOC trotzdem weiter und wir werteten kurz unsere Läufe aus um uns danach der Staffel und der Party zu widmen. Zuerst hiess es mal abschalten

und Spass haben. Kurz vor der Party traf Riccardo wieder in der Unterkunft ein und erklärte uns alles.

Relay-day

Aufgrund des Ausfalls von Riccardo musste man das H16-Team wieder neu zusammenstellen. Diese Aufgabe wurde aber gut gelöst und die Staffel war sehr erfolgreich.

Nach dem Start ging es zuerst in einen weitsichtigen, meist schnell belaufbaren Teil, bei dem man viel mit Kompass arbeiten musste. Nach dem Überlauf bestimmte das technische Können die Rangliste, da es grün, steinig und sehr schwierig war. Ich selbst lief die 3. Strecke der M18 Staffel, mit Erfolg. Am Schluss wurden wir nach einem harten Zielsprint 4, knapp hinter den Finnen und Tschechen. Im Ziel war ich erst enttäuscht, da ich lange auf Silbermedaillenkurs war, später wurde mir aber klar, dass ich einen sehr guten Lauf hatte. Das zeigte sich auch in der Streckenrangliste. Eine Wettkampfrevanche gegen die Finnen trugen wir vor Ort in einem Fussballmatch aus. Da wir Schweizer Jungs Ovomaltine trinken, konnten wir es zwar nicht besser, dafür aber länger und siegten mit Genugtuung.

Ganz entspannt und wissend, dass man nicht mehr früh ins Bett muss, verfolgten wir am Abend den Fussball EM-Final.

Hometravel-day

Vollgepackt machten wir uns am nächsten Morgen auf den Heimweg, der dann weniger streng war, ihn zu überstehen. Es war dieses Mal wenigstens weniger heiss und es



regnete bei der Abfahrt in Strömen und jeder war froh im Auto zu sein. In der Nähe von Bern verabschiedeten wir uns teilweise und fuhren weiter Richtung Osten.

Als Abschluss gab es am Samstag vor dem Nationalen auf dem Blauenpass einen gemeinsamen Auswertungstag, bei dem man zusammen essen ging und sich mit den anderen austauschen konnte. Da ich die Möglichkeit hatte, meine Schwester Mirjam für ein paar Tage an der JWOC anzufeuern, war ich zu diesem Zeitpunkt bereits in der Slowakei.

Ob EYOC oder JWOC, solche internationalen Anlässe für junge Athleten sind ein grosses Erlebnis, weil sich Gleichgesinnte aus den verschiedensten Ländern treffen, um sich zu messen und vor allem auch gemeinsam etwas zu erleben.

Juniorenweltmeisterschaft in Košice (SK)

von Nora Tommer

Wenn jemand fragt, ob ich mit einer Selektion für die Junioren WM gerechnet habe, verneine ich und sage, er könne Heinz fragen. Das ist nämlich der markanteste Unterschied zu meinem früheren Leben als Kantischülerin. Zählt man die Trainingslager-tage und vergleicht sie mit den verfügbaren Ferientagen bleibt nichts mehr übrig. Trotzdem durfte ich selbstverständlich gehen. Und meine Freude über die unerwartete Selektion war umso grösser.

Wir sind nach Budapest geflogen und von dort mit Mietbussen nach Košice in der Slowakei gefahren. Weil das Semester der Universität schon zu Ende war, konnten wir das Studentenwohnheim nutzen. Dort haben praktisch alle Nationen gewohnt und gegessen. Meistens Reis mit Poulet, manchmal zweimal am Tag.

In den ersten Tagen war es immer über 30° C heiss. Wir haben beim Essen geschwitzt, beim Schlafen geschwitzt, beim Sitzen geschwitzt. Nach zwei Tagen mit model events für den Lang- und Mitteldistanz ging es am Sonntag los mit dem Sprint in der Innenstadt von Kosice. Das Laufgebiet bestand aus der schönen, gepflegten Hauptgasse und verschiedenen teils heruntergekommenen Seitengassen mit sehr vielen Durchgängen. Gefordert wurde man vor allem läuferisch. Weil ich kaum internationale Erfahrung hatte, hatte ich keine Vorstellung wie weit es mir reichen könnte und so habe ich mich sehr über meinen Top 20 Platz gefreut. Insgesamt hatte sich das Schweizer Team aber mehr erhofft im Sprint.

Der Wald des Langdistanzrennes war geprägt von riesigen Senken. Teils in leichtem Laubwald, teils in offenem Gebiet, das immer wieder sehr dichte Dickichte aufwies, so, dass manche Senken erst erkennbar waren, wenn man sich darin befand. Jedenfalls hatten die Welsiker ihre liebe Mühe und es passierten einige Fehler. (In einer dieser Senken fand auch meine Begegnung mit dem slowakischen Wildschwein statt.)

Anschliessend war der Ruhetag. Im der Mitteldistanz Quali fand Alain wieder zu seiner Form zurück und lief in seinem Heat auf den 4. Rang. Ich hingegen machte weiterhin einen Schnitzer um den nächsten und habe bis zur letzten Sekunde um den A-Final gezittert. Auch im Final in diesem tollen Gelände mit



feinem Relief lief es mir nicht wirklich optimal. Alain meisterte seine Aufgabe auf der neuen Karte aber souverän und lief auf den hervorragenden 4. Rang. Zudem haben Sandrine Müller und Florian Schneider zwei Medallien fürs Schweizer Team geholt.

Die abschliessende Staffel fand in ziemlich „schweizerischem“ Gelände statt. Für mich war es eine besondere Erfahrung, mit all diesen anderen Nationen zu laufen und zu merken, dass ich mitkomme (bis auf den Riesenstutz in der Schlusschlaufe). Alain lieferte sich auf der Schlussstrecke ein Rennen mit den Besten der Besten und sicherte dem Schweizer Herrenteam den 5. Rang.

Das Bankett am Abend fand in einem Einkaufszentrum statt und wurde leider sehr früh abgebrochen, weil sich manche nicht im Griff hatten.

Für mich war die JWOC eine tolle Erfahrung, besonders, weil ich kein Mitglied des nationalen Juniorenkaders bin. Hoffentlich konnte ich dem einen oder anderen mit meinem Beispiel Motivation schenken, um zu trainieren, auch wenn es hoffnungslos scheint je an einem internationalen Wettkampf teilzunehmen.

Resultate

EYOC 2012

Sprint:

14. Sven

Long

53. Sven

Middle:

JWOC 2012

Sprint:

53. Alain

19. Nora (beste Schweizerin)

116. Alain

Nora Pechvogel des Tages

4. Alain

41. Nora

Euromeeting 2012 in Wipptal (AUT)

von Alain Denzler

Im Rahmen des Euromeetings bekam ich die Chance, mein internationales Debüt bei der Elite zu geben. Diese Wettkampfsreihe (Sprint, Mittel, Lang) hat den Zweck, sogenannten „B-Athleten“ und Junioren internationale Erfahrungen zu ermöglichen, das Teilnehmerfeld ist also meist zweitklassig, auch wenn die Nationen in der Zusammenstellung ihrer Teams natürlich frei sind. So sah man einige Gesichter von der Junioren-WM wieder, aber auch der Langdistanzweltmeister war sich einer Teilnahme nicht zu schade und nutzte das Wochenende zur Vorbereitung auf die WM 2014, die in ähnlichem Gelände stattfinden wird.

Unser kleines Team, das vollständig aus Junioren & Juniorinnen bestand, reiste per Minibus nach Innsbruck nach Steinach im Wipptal, etwas unterhalb des Brennerpasses. Aufgrund der etwas schwammigen Selektionskriterien war sich lange niemand sicher, wieviel Priorität dieser Wettkampf in der Vorbereitung erhalten soll. Ich von meiner Seite reiste mit einem 2-wöchigen Trainingslager in Norwegen in den Beinen an, andere kamen direkt aus Finnland. So war ich nicht unbedingt in Topform, wusste aber auch überhaupt nicht, wo ich mich im internationalen Teilnehmerfeld einordnen darf.

Wie immer an solchen Wettkämpfen hatte man sehr viel Zeit. Bereits auf der Reise wurde allen langweilig und so schmiedeten wir bereits Pläne, was wir denn in Steinach so alles unternehmen könnten. Auf der Raststätte wurde dann ein Kinoprogramm gesucht und gleich Tickets reserviert – so hatten wir bereits einen Plan für den Abend. Doch zuerst bezogen wir unser Hotel in Steinach, machten ein Footing inklusive „Downhill“-Rennen auf einer Strasse mit 25% Gefälle. Hier muss ich vielleicht noch etwas einfügen: Am Abend nach einer langen Reise wird eigentlich immer ein Footing gemacht, und alle warten schön sozial aufeinander, bis man losläuft. Doch schon früh im Footing ergibt sich eine Selektion, sei es aufgrund einer Steigung oder unterschiedlichen Meinungen bei der Routenentscheidung. Meistens weiss nach kurzer Zeit niemand mehr, wo man sich genau befindet und jeder hat eine eigene Meinung, was schlussendlich zur Auftrennung der Gruppe führt. So war es auch dieses Mal, aber schlussendlich fanden alle den Weg zurück zum Hotel. Danach durften wir das erste Mal das 5-gängige Abendessen im Hotel geniessen, bevor wir nach Innsbruck ins Kino gingen.

Am Donnerstag war dann Training angesagt. Wir absolvierten den Model-Event, bei dem es für mich vor allem darum ging, die ganzen skandinavischen Abläufe wieder durch kontinentale zu ersetzen, was mir im Grossen und Ganzen gut gelang. Am Nachmittag hatten wir dann wieder enorm viel Zeit, die wir zuerst in Innsbruck bei Kaffee und Kuchen und danach am hoteleigenen Pool verbrachten.

Und weil der Sprint am Freitag erst am Abend stattfand, hatten wir auch am Freitag noch einmal viel Zeit.. Doch der Morgen vor einem solchen Sprint ist schon etwas Spezielles. Man versucht, sich möglichst lange normal zu verhalten und nicht zu viel Energie zu verschwenden, was aber in der Praxis nicht gerade einfach ist. Jeder will, dass es endlich losgeht und man endlich mit seinen Vorbereitungsritualen beginnen kann.

Der Sprint fand in einem Industriegelände in Innsbruck statt. Wir Athleten durften das Gelände vorher nicht betreten, die einzige Vorbereitung war also der Stadtplan. Schon in der Vorbereitung kamen wir zum Schluss, dass der Sprint sehr physisch werden wird. Es gab kaum knifflige Stellen, wenige enge Gassen und die Strassen verliefen

grösstenteils rechtwinklig. Auch wenn sich der Sprint schlussendlich so präsentierte, wie wir ihn erwartet hatten, war zumindest der Anfangsteil mit vielen kurzen Posten und Richtungswechseln ziemlich auf mich zugeschnitten, was mich in eine gute Position brachte. Mir gelang ein anständiger Lauf, ich liess aber gegen Ende physisch ziemlich nach und verlor so noch einige Positionen. Damit landete ich auf dem 16. Rang mit genau 1 Minute Rückstand. Auch den anderen Schweizern lief es gut, und so waren wir ziemlich überrascht, dass wir uns im Elitefeld so gut halten konnten.

Für die Mitteldistanz vom Samstag kam dann der „Geländeschock“, vom physischen urbanen Sprintgelände zu einem der schwierigsten Bergsturzgebiete, das ich je erleben durfte. Die Mitteldistanz fand am „Oberberger See“ statt, zu dem wir zuerst fast eine Stunde zu Fuss aufsteigen mussten. Doch was sich dann präsentierte, liess das OL-Herz höher schlagen! Ein Hang mit technischen Höchstschwierigkeiten, fast ohne Wege und noch mit einer genialen Aussicht auf den See und die umliegenden Berge.

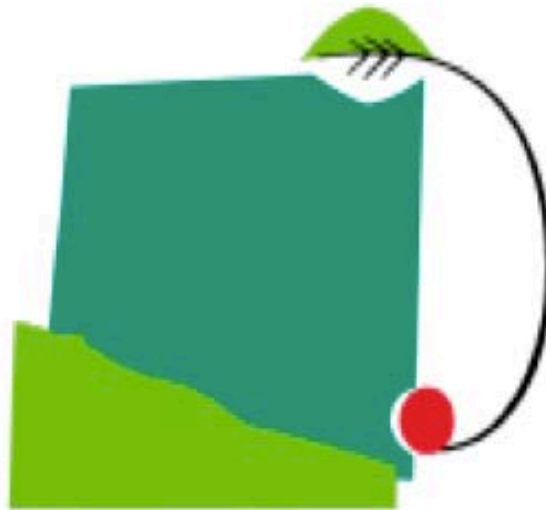
Doch wie es in einem Felssturzgebiet eigentlich immer ist, war das Gelände ziemlich schlecht belaufbar. Es gab eigentlich kein flaches Stück Boden, alles war coupiert, auch am Hang. Es sah aus, als hätte es etwa alle 2 Meter einen 1 Meter hohen Ameisenhaufen, mit Heidelbeeren dazwischen und sehr vielen Felsen und Steinen. Meine Taktik war, sichere Routen zu wählen und mir am Posten schon bei der Weglaufrichtung Zeit zu lassen. Wichtig war mir auch, dass ich in der Startphase besonders vorsichtig agierte, damit ich den Geländewechsel erleben und meine Technik anpassen kann.

Der Start war dann technisch schon ziemlich heavy, mir war aber meine vorbereitete Taktik bewusst und ich startete sehr gut. Beim dritten Posten lag ich sogar noch vor dem Weltmeister! Ich musste mich wirklich zwingen, immer wieder Sicherheitsstopps zu machen, doch diese Taktik zahlte sich aus und ich kam in einen guten Rhythmus, bekam das Gelände immer besser in den Griff. Doch genau in dem Moment, in dem ich merkte, dass ich das Gelände im Griff habe, wurde ich nachlässig und plante einen kurzen Posten nicht, kontrollierte die Weglaufrichtung zu spät.. Resultat: 8 Minuten auf einen Posten, der locker unter einer Minute gelaufen werden kann. Aber genau das ist die Tücke in einem solchen Gelände – sobald man einmal nicht mehr weiss, wo man ist, kann man überall sein, und alles sieht gleich aus. Nun, nach diesem Fehler war die Luft etwas draussen und die Konzentration begann auch zu schwinden, zu schlichen sich danach noch weitere kleine Fehler ein, und ich brauchte für die Mitteldistanz ganze 55 Minuten. Das Resultat war dann schon eher etwas ernüchternd, doch die gute Startphase und auch einige sehr gute Abschnittszeiten zeigten mir, dass ich in solchem Gelände Abschnittsweise gut mit den Besten mithalten kann.

Doch die richtige Herausforderung kam am Sonntag, die Langdistanz. Ich hatte ganz klar am meisten Respekt vor der Langdistanz, die vorgesehene Siegerzeit von 90 Minuten ist nicht unbedingt etwas, das man bei den Junioren öfters erlebt. Im Nachhinein kann ich allerdings sagen, dass es nicht so extrem war, wie ich befürchtet hatte, ich fühlte mich eigentlich über die ganze Distanz physisch gut und hatte das Gefühl, dass ich schon härtere Wettkämpfe gemacht habe. Doch alles von vorne: Da wir Schweizer alle noch kein World-Ranking hatten, mussten wir zuerst starten, was Tagwache um 5:30 bedeutete. Natürlich fanden wir das nicht so lustig. Das Gelände war noch einmal etwas anders als im Middle: vor allem grobe Höhenkurvenformen, viel Steigung und Wechsel zwischen offenen, halboffenen und bewaldeten Hängen.

Gleich der erste Posten war eine Höchstschwierigkeit, eine lange Teilstrecke im Hang, bei der man leicht steigen musste und nur wenige Objekte zum kontrollieren hatte. Ich nahm mir Zeit und hatte keine Probleme mit dem Posten. Allgemein sah das Gelände

einfach aus, war aber oft unübersichtlich oder hatte fast zu wenige Objekte, um sich gut zu orientieren. Obwohl ich gut startete und mich auch physisch nicht unter Druck fühlte, schlichen sich nach und nach immer mehr Fehler ein, die vor allem aufgrund von schlechter Planung und mangelhafter Konzentration auftraten. Offenbar hatte ich in den 2 Wochen davor bereits etwas zu viele Posten angelaufen, um wirklich frisch über eine solche Distanz immer zur richtigen Zeit im Kopf 100% bereit zu sein. Ich beendete die Langdistanz auf dem 22. Rang mit einer Laufzeit von 1:40:25, gut 20 Minuten Rückstand auf Sieger und Weltmeister Lundanes. Und somit war es bereits Zeit für die Heimreise und die verdiente Erholung.



RUEGG AG

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

SOM

von Nora Tommer

Ich freute mich sehr auf das Wochenende im schönen, herbstlichen Engadin. OL in diesem schönen Gelände ist immer ein Highlight und die SOM stand an. Natürlich ist es am tollsten, wenn man mit einem Clubteam starten kann. Auch in der Elite. Und unser Durchschnittsalter war noch nicht mal ganz 20 Jahre. Voller Vorfreude kurvten wir über den Julier.

Leider war die Staffel des JEC, der gleichzeitig stattfand schon fast vorbei, als wir eintrafen. Wir sahen nur noch einige Läufer der letzten Strecke. Doch dafür stand schon bald der Massenstart bevor und das auf einem wahren Golfräseli. Acht Welsidresse machten sich auf den Weg, unter ihnen Franziska mit Vollgas. So, dass sie beim Zuschauerposten in mitten eines Herrentrams vorbeikam. Haben wir jemand verpasst? Nein, sie ist wirklich die erste! Diesen Vorsprung brachte sie locker in Ziel und so kam es, dass Sina als erste auf die zweite Stecke der Damen Elite startete und mir es für Franziska Leid tat, dass ich in den letzten Wochen so wenig trainiert habe. Sina war ein wenig erkältet und sie ist schliesslich erst 18 Jahre alt, ich rechnete also nicht damit, dass sie die Führung halten kann und ich begann gemütlich damit, mich umzuziehen. Beim Einlaufen bekam ich plötzlich etwas kalte Füsse, schliesslich wärmten sich Sime und andere Top-Läuferinnen mit mir auf. Und schlagartig war Sina am Zuschauerposten und das alleine an der Spitze. Ich wurde furchtbar nervös und es tat mir jetzt für mich Leid, dass ich in den letzten Wochen so wenig trainiert habe...

Sara Lüscher und Julia Gross haben mich schon beim zweiten Posten eingeholt. Sara habe ich nie mehr gesehen, dafür Julia immer wieder. Auch Ines Brodmann tauchte auf. Da diese zwei immer wieder unsauber liefen, konnte ich trotz ihres höheren Lauftempos immer wieder zu ihnen aufschliessen. Erst kurz vor dem Zuschauerposten, als es steil hinunter ging, kam ich nicht mehr mit. So lief ich schliesslich als vierte ein. Doch wir waren das 3. klassierte Team und die Mannschaft der OLC Kapreolo lief mit einer Französin und waren somit nicht medaillenberechtigt. - Wir waren Vizeschweizermeisterinnen!

Zudem holten Renate und Margrit mit Unterstützung von Piz Hasi bei D160 die Goldmedaille. Und Sevi sicherte seinem Zürikader-nicht-K&S-Team auf der Schlussstrecke ebenfalls den ersten Rang.









Post an die Welsiker

Liebe Welsis!

Ihr habt mir und Stephan mit eurem Spalier an unserer Hochzeit eine riesige Freude bereitet! Das war eine echte Überraschung! Dass ihr auch noch so zahlreich erschienen seid, hat mich sehr gefreut!

Solche Überraschungen lassen eine Hochzeit trotz Regen zum sonnigsten Ereignis werden.

Vielen Dank auch für den tollen OL-Gutschein! Ist das Baby da, bin ich hoffentlich bald wieder OL-fit.

Herzlichen Dank!!

Ursina Berger-Landolt ;-)



Das Helferessen des Nationale n OL's im Frühjahr 2012 findet am 30. November um 19:30 Uhr in Andelfingen statt.
Weitere Informationen erhaltet ihr von den Ressortchefs.

Wir freuen uns riesig über die Geburt unserer Tochter

Madlaina Elina

3080g leicht und 47cm lang

11. September 2012

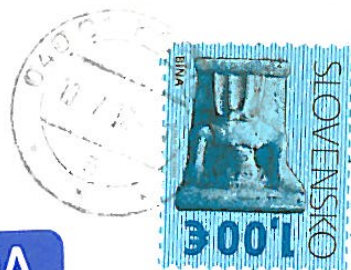
Wir sind überglücklich!

Andrea Friedrich Winteler und Renato Winteler, Hohrainstrasse 3a, 8280 Kreuzlingen / Tel. 052 202 74 55





swiss orienteering team



Hintere Reihe (von links): Beat Oklé (Trainer Junioren), Alain Denzler, Florian Schneider, Yves Aschwanden, Lukas Diener, Sven Aschwanden, Samuel Keller, Ismael Röthlisberger.
 Vordere Reihe (von links): Patrik Thoma (Cheftrainer), Martina Ruch, Mirjam Hellmüller, Marion Aebi, Lisa Holer, Katja Gygax, Sandrine Müller, Nora Tommer, Sara Gemperle (Trainerin Juniorinnen).

1. TRIEDA CLASSE

liebi OLG Welsike
 zwei Wettkämpf sind
 verbi und mir hend
 gmerkt, das s gländ
 sini Trücke hät! Als am
 stärchste verträte Klub
 versuechemer eisi Farbe
 bi de nächst Wettkämpf
 wo positiv i Szenä z setzi...
 Alain Nora

OLG Welsikon
 Ruth Wydenkeller
 Frauenfelderstr. 51
 8404 Winterthur
 Switzerland

Schon bald ist die OL Saison zu Ende.

Damit du deine Kondition bis zum nächsten Frühjahr halten kannst,
besuche doch das

Hallentraining

im
Schulhaus Rychenberg .

Es beginnt am

Montag 22.Oktober 2012

jeweils um

18:30 Uhr

Viel Spass!