



deWelsiker

Oktober 2013

„Gut geplant ist halb gebaut“

HINDER KALBERER ARCHITEKTEN

Tel 052 218 10 30 www.hinderkalberer.ch

Sport im Spätsommer

Temperaturunterschiede von 20 Grad innerhalb einer Woche sind im Spätsommer keine Seltenheit. Wie wirkt sich das auf den Organismus aus?

Der Körper passt sich stets an die äusseren Bedingungen an. Ist es draussen sehr warm, fährt die Körpertemperatur herunter und umgekehrt. Muss er sich stets neu justieren, kann das belastend sein. Die meisten spüren nichts, wer jedoch empfindlich reagiert, kann unter Schlappeheit, Schlafstörungen und Kreislaufproblemen leiden. Viel trinken und Bewegung ist ratsam.

Wieso steigt die Lust auf Süssigkeiten im Herbst und Winter?

Heisshunger auf Süsses bekommt man immer dann, wenn man lange nichts gegessen hat. Viele Menschen werden melancholisch und sind traurig, weil der Sommer zu Ende geht. Die Tage werden kürzer, es ist früher dunkel. Der Heisshunger auf Schokolade steigt, da darf man doch ab und zu dem Verlangen nachgeben. Die schokolade langsam und genüsslich verzehren. Übrigens, dunkle Schokolade hat weniger Zucker, stillt den Appetit und ist sogar gesund. Noch besser Laufen gehen ☺

Wie kann man sich vor Erkältung schützen?

Allein vom Wetter wird niemand krank. Schuld sind meistens Stress, wenig Schlaf, zu wenig Flüssigkeit oder zu hohe oder zu niedrige Temperaturen. Der Körper hat weniger Energie Krankheitserreger abzuwehren.

Spätsommer ist auch Pilzesammel-Zeit . Sind Pilze gut für die Sportlerernährung?

Grundsätzlich ist es wichtig sich ausgewogen zu ernähren. Pilze sind sehr schmackhaft, aber leider nicht besonders nahrhaft. Wenn aber das Drumherum stimmt, kann es doch eine sehr ausgewogene Mahlzeit sein.

Stimmts Chris ? ☺ ☺

Auf diesem Weg wünsche ich euch allen viel Energie und Motivation für die kälteren Tage

Yvonne

Das Elsass rief – und 14 Welsiker kamen

Von Jean-Pierre Gubler

Pietro bringt es auf den Punkt: „Sensationell“ sei es gewesen, schwärmt er heute noch. Das Hotel: ein Traum. Das Essen ditto. Die Organisation: einwandfrei und sympathisch. Die Karten: tipptopp, „alles stimmte“. Pietros Begeisterung gilt den diesjährigen „Trois jours de Pâques“, dem traditionellen Oster-Dreitägeler im Elsass. 1450 Läuferinnen und Läufer aus vierzehn Ländern nahmen an der diesjährigen Auflage des alle zwei Jahre stattfindenden Anlasses teil, darunter 14 Welsiker. Und alle stimmen sie in ihrem Urteil überein: ein gelungener Saisonauftakt. Einziger Negativaspekt war das Wetter. Die arktische Kälte zwang viele dazu, in Thermoleibchen und langen Unterhosen zu laufen, die Wollmütze hatten wohl die meisten auf. Um nochmals Pietro zu zitieren: „Arschkalt“ sei es gewesen. Und das meint er wörtlich, mussten wir uns doch jeweils im Freien umziehen.

Was die persönlichen Leistungen betrifft, sind die Einschätzungen durchzogen. Mit ihrem Laufresultat besonders zufrieden dürften Renato W. (H35) und Daniel H. (H45), die im Schlussklassement den ersten bzw. zweiten Platz ihrer Kategorie belegten.

Das Gelände im „Parc Naturel des Ballons des Vosges“ rund um Thannenkirch, südwestlich von Séléstat, war zu dieser Jahreszeit sehr gut belaufbar. Dank der noch fehlenden Vegetation war die Sicht ausgezeichnet. Trotzdem gab es auf den teils recht langen Bahnen auch fiese Fallen. Besonders heimtückisch waren die in unübersichtlichen Felsblöcken platzierten Posten, bei denen man wie Häftlimacher aufpassen musste, um nicht beim falschen zu landen. Übrigens: Eine der markanten Felsgruppen, die eine ganze Reihe von Posten beherbergte, ist in der Gegend als „Rocher du sanglier“ (Wildschweinfelsen) bekannt. Ob sich da einmal eine elsässische Version von Noras letztjährigem Slowakei-Abenteuer abgespielt hat?

Erhöhte Aufmerksamkeit war auch im letzten Abschnitt des zweiten Etappenlaufs gefragt, der mitten in Weinbergen (!) angelegt war. Hatte man den falschen Korridor zwischen den Rebstockreihen erwischt, war mit erheblichem Zeitverlust zu rechnen – ein Queren unter den gespannten Drähten hindurch kam wegen Disqualifikationsgefahr nicht in Frage.

Ein Bericht über die „Trois jours“ wäre unvollständig, wenn nicht auch das Drumherum in der lauffreien Zeit wenigstens erwähnt würde. Die malerischen Dörfer in der Umgebung, Strassburg und Colmar in Reichweite, bieten sich geradezu fürs sorglose Flanieren an. Und wenns unbedingt sein muss, kann man das Fachsimpeln und das unvermeidliche Routen Vergleichen auch bei einem Glas Crémant d’Alsace erledigen.

(Video zum Lauf: <http://ticoq.pagesperso-orange.fr/> , unten an der Seite)

Welsimeisterschaft 2013

Von Renate Lienhart

1. Juni 12.30 lueg da here - es regnet grad nicht- vielleicht haben wir ja Glück mit unserer Welsimeisterschaft. Treffpunkt 13.30 in Neftenbach - es regnet - wäre ja ziemliches Glück gewesen, wenn es trocken geblieben wäre. Egal, Margrit, Chris Benno, Klaus, Mario, Esther, Nick, Yvonne, Pietro, Camilla, Renato, Ueli und ich sind nicht aus Zucker. Unseren «alten» Meister, Franziska, Rolf und Michi, sind es ja auch nicht und haben für uns 31 Posten gesetzt. Auch Ruth ist mit von der Regenpartie mit Regenschirm und Fotoapparat bewaffnet. Im Regen marschieren wir zum Start- und Zielort. Wir sollen in 2er-teams alle Posten holen (trotz Regen), 4 davon müssen beide anlaufen und 2 Posten sind sogar nur Strassennamen mit Hausnummern! Eine zusätzliche Finesse zum selber Austüfteln, wer welche Posten holt! Es geht los und es regnet. Allerdings ist es gar nicht mehr so kalt und es macht sogar Spass über die Pfützen zu springen. Immer wieder trifft man einen Welsi unterwegs an, alle schon ziemlich regen- zum Teil auch schweissnass. Aber nach ca. einer Stunde sind alle zurück und es regnet noch immer. Zum Glück dürfen wir bei Familie Baumgartner einkehren. Dort stossen auch noch Rosmarie Denzler und Martin Altenburger dazu. Im Trockenen geniessen wir feine Sandwiches, Brownies und Zitronenkuchen (made by Franziska und Esther) und Kanelbular (made by Chris, allen herzlichen Dank).

Nach längerer Besprechung der Organisatoren, wir andern schwatzen, essen und probieren die passenden Grössen für neue Dress aus, stehen die neuen Meister fest: **Esther und Mario!** Bravo, sie haben je am meisten Posten angelaufen. Der Welsibär geht zu Camilla in den Kindergarten, sie ist noch am ehesten eine Juniorin.

Leider habe ich einen Pflichtposten vergessen und deshalb muss ich diesen Bericht schreiben.

Im Regen machen sich langsam alle Welsiker wieder auf den Heimweg.

Nochmals herzlichen Dank an Franziska, Rolf und Michi, es hat Spass gemacht - trotz Regen ☺.

Fünferstaffel 2013

Von Margrit Michel

Wenn sich Junge und Junggebliebene, Routiniers und OL-Rookies, Frauen und Männer zwischen Sonnenschirmen, Kinderwagen und Stüelirucksäcken ihre Fussgelenke tapen und die Wädli mit Dulix einsalben, dann ist FünferstaffelTag.

Dieses Jahr unserem Welsi-Team Primavera mit Renato, Sina, Severin, Alain und mir der lang ersehnte Sieg! Wer an diesem sonnigen Tag nicht live im Hardwald dabei war und mehr über den Rennverlauf erfahren will, kann dies im OL-Heftli nachlesen.

Ich werde meinen Lauf nicht so schnell wieder vergessen. An dritter Stelle liegend wurde ich nach einem souveränen Lauf von Severin auf die Strecke 4a geschickt. Kurz nach dem ersten Posten schloss ich zum Jugendläufer des OLK Rafzerfeld auf. Läuferisch hatte ich keinen Stich gegen die 49 Jahre jüngeren Beine, aber sobald ein Routenentscheid gefällt werden musste, konnte ich wieder aufschliessen. Vor Posten 6 gelang es mir davonzuschleichen. Ich glaubte daher, am Funkposten an zweiter Stelle zu liegen. Beim Einbiegen in die Zielarena kündigte mich der Speaker aber als Führende an. Die Heja- und Hopprufe trugen mich bis zur Kartenübergabe an Alain ins Ziel. Bis der Sieg im Trockenen war, zitterten wir zwischenzeitlich nochmals. Umso grösser die Freude, als der Pflasterstein auf dem Siegerpodest in die Höhe gestemmt werden konnte.



Herzlichen Dank allen, die an der Fünferstaffel mitgelaufen sind und für ihr Team gekämpft haben. Ein solcher Anlass lebt von der grossern Masse und nicht von einigen wenigen Spitzenteams. Und wenn du dummerweise 2013 nicht dabei warst – am 6.7.2014 hast du eine neue Chance an diesem eindrücklichen OL-Familien-Erlebnis teilzunehmen.

Mein Aufenthalt in Schweden

Von Tabiota Rüegg

Ein halbes Jahr im Geburtsland meiner Grossmutter zu verbringen, schien bei der Planung dieses Abenteuers einer meiner grossen Träume in Erfüllung gehen zu lassen. Schon als sich Sven 2011 ein halbes Jahr in der Hauptstadt Schwedens aufgehalten hatte, war für mich klar, dass ich dieses Projekt früher oder später auch in Angriff nehmen musste.

Als ich am 8. März meinen Koffer schliess, war mir noch gar nicht richtig bewusst, dass ich erst in einem halben Jahr zurückkehren würde. Nach einigen vergossenen Abschiedstränen am Flughafen machte ich mich auf zum Gate und flog Richtung Norden. Dort musste ich erst mal meine dicke Jacke hervorkramen: Minusgrade und noch über ein Meter Schnee.

Dadurch wurde mein erstes Techniktraining mit Tullinge SK beim Querlaufen von Schnee bis zur Hüfte und beim Intervalltraining von Schneestürmen begleitet.

Den ersten Monat besuchte ich Halbtags die Folksuniversitetet in Stockholm um mein Schwedisch zu verbessern. Ende des Monats konnte ich dann bereits halbtags in der Botkyrka kommun arbeiten, was ich bereits vor meiner Abreise durch ein Mitglied bei Tullinge SK vereinbaren konnte. Nach diesem ersten Monat erhöhte sich mein Arbeitspensum von 50 auf 75%, was mir flexible Arbeitszeiten und genügend Freizeit für Training und Entdeckung Stockholms ermöglichte.

Das kalte und trockene Wetter zog sich bis Ende April hin, wonach die Temperaturen jedoch rasch ins Plus stiegen.

Mit den wärmeren Temperaturen kamen dann auch das erste Trainingslager und der erste Orientierungslauf in Göteborg (mit Dusche unter freiem Himmel bei 5 Grad).

In den folgenden Wochen hiess es, sowohl an meiner Ausdauer, vor allem jedoch an meiner Technik zu arbeiten.

Durch Tullinge SK erhielt ich einen Einblick in eine vollkommen andere OL-Welt: Dienstags wurde gemeinsam Intervall gerannt, wobei man sich in 4 Gruppen aufteilte– Kinder (bis DH10, ca. 15 Läufer) Jugend (bis HD16, ca. 15 Läufer), Elite (ab DH18, ca. 20 Läufer),



Senioren (ab DH40, ca. 30 Läufer). Während den Intervallen feuerte man sich gegenseitig an, was das Training auf Hochtouren brachte.

Nach dem Schwitzen traf man sich in der Sauna oder sprang direkt unter die Dusche um nachher Soppa und Macka zu schlemmern (jeden Dienstagabend 3 verschiedene Suppen + ein Tisch mit verschiedenen Broten, Knäcke, Gemüse, Fleisch und Käse).

Meine Zeit bei der Weltmeisterfamilie war ganz okay, mehr sagt man dazu wohl nicht (oder nur unter vier Augen ;). Jedenfalls erhielt ich einige Privatlektionen in Sachen Technik und meine Gastmutter legte alles daran, dass ich alle schwedischen Traditionen miterleben konnte und dabei war.

Im Grossen und Ganzen kann ich sagen, dass es eine unheimlich lehrreiche und doch harte Zeit war, welche durch viel Kampfgeist gemeistert werden musste. Nun werde ich meine letzten Tage im bereits herbstlichen Schweden geniessen, damit ich am 15. September gelassen und mit ganz viel Freude zurückkehren kann - in eine Familie die mir Geborgenheit und Liebe schenkt.



RUEGG AG

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

O-ringen 2013 von A – Z

Von Esther Knöpfli

A – Ankunft am Flughafen in Lulea fehlen drei von fünf Gepäckstücken. Badge, OL-Schuhe (Schuhe mit Nr. 48, wer hat so grosse Füsse und kann aushelfen?), OL-Bekleidung, Linsen etc. für den Start vom OL am nächsten Tag fehlen

B – Boden Stadt in Schwedisch Lappland mit rund 18'000 Einwohnern und einem grossen Uebungsplatz fürs Militär (für eine Woche riesige Zeltstadt für die Teilnehmer)

C – Car Transportmittel für die 3. und 4. Etappe (lange Warteschlangen)

D – Distanz Anmarschwege von Zielarena bis Vorstart teilweise über 4 Kilometer

E – Elch eine Elchkuh begrüsst am ersten Tag die erststartenden OL-Läufer am Vorstart

F – Folienschneider Preis für den 2. Gesamtrang in der Kat. D17 – 20 kurz (kann jederzeit bei Tabea ausgeliehen werden...)

G – Gelände 1., 2. und 5. Etappe finden in den Wäldern um den Militärübungsplatz statt. Oft sandiger Grund mit teilweise sehr, sehr vielen Wegen (Sandpisten für Panzer) teilweise grosse Steinfelder, Panzersperren, Bunker etc.

3. und 4. Etappe ca 30 Kilometer von Boden entfernt in einem Skigebiet von Norrbotten. Eher alpines und teilweise sehr schlecht belaufbares Gelände Steine, Felsen und Heidelbeerstauden

H – Heidelbeeren bei Zieleinlauf der letzten Etappe fällt ein kleiner Junge mit blauen Lippen auf. Braucht er ärztliche Hilfe? Erst beim genauen hinschauen, wird klar, dass er nicht nur Posten sondern auch die feinen Beeren gesucht hat.

I – Insekten Dank Wind und gutem Wetter fast keine Mücken

J – Jagdstart in der letzten Etappe findet ein Jagdstart statt. Blöd ist nur, wenn man am drittletzten Posten von weitem eine Konkurrentin sieht, zum Schlussspurt ansetzt und im Ziel feststellen muss, dass diese Dame gar nicht in der selben Kategorie läuft....

K – Karten Verschiedene Massstäbe 1 : 15 000, 1 : 10 000 und für die Senioren ab D/H 65 1 : 7 500

L – Lauftempo beim Querlaufen haben wir Helvetier keine Chancen gegen die Nordländer, hingegen beim Hochkraxeln von Skipisten oder steileren Hängen lassen wir die Läufer vom Norden meistens stehen.

M – Militär Am letzten Lauftag findet im Zielgelände eine Flug- (Superpuma) und Panzershow statt. Ich weiss zwar nicht, was das mit OL zu tun hat. Aber vielleicht war das eine Auflage an die Organisatoren. Benützung des Geländes gegen Werbung für das Militär ☺

N –Nacht zu dieser Zeit wird es im Norden nie ganz dunkel, eine Schlafbrille ist besonders für die zeltenden Teilnehmer empfehlenswert.

O – Oringen 2013 über 13'000 Teilnehmer, darunter über 600 Schweizer

P – Parkplatz der Parkplatz ist bei den ersten beiden Etappen so riesig, dass Organisatoren von OL-Läufen in der Schweiz fast neidisch werden können.

Q – Querlaufen Klarer Vorteil der Nordländer, viele Wälder im Norden weisen sehr wenige Wege (ausser Militärgelände) auf. Stauden, Sümpfe und z. Teil Steinfelder, dafür keine Brombeeren und wenig Brennnesseln.

R – Resultat In zwei grossen Zelten hängen viele Flatbildschirme, wo man die Resultate immer live mitverfolgen kann.

S – Sponsoren jede Kategorie hat seinen eigenen Sponsor, massgebend für Start- und Zieleinlauf.

T – Temperatur herrliches Sommerwetter mit angenehmen Temperaturen

U – Uhr In Schweden unerlässlich, da unsere mitteleuropäische innere Uhr nicht ganz richtig funktioniert

V – Verkehr keine Staus, fast keine Autos auf den Überlandstrassen, ausser vor dem Etappenparkplatz und Kolonnenverkehr zum Weg dahin

W – Wald hauptsächlich Föhren und Birken

X – X-belibige Steine Grosse Steinpartien. Welcher Stein hat es auf die Karte geschafft ? das haben sich sicher einige OL-Läufer gefragt.

Y – Weggabelungen im Schlussteil der 1. Etappe fast mehr Wege als Wald

Z – Zum Schluss Was hat das untenstehende Bild mit dem OL zu tun und was stellt es dar?



Auflösung auf Seite ..

Folienscheider für Weinflaschen





sCOOL Kleinandelfingen, 16. September 13



Oktober 2013



Unsere Nati-Welsiker berichten

Winter und Frühlingsaison

Von Alain Denzler

Wie für jeden jungen Schweizer war es auch für mich dieses Jahr soweit, ich durfte die Rekrutenschule absolvieren. Im Gegensatz zu den meisten anderen gleichaltrigen lief aber meine RS etwas anders ab als normal. Durch meine sportlichen Leistungen der letzten Jahre wurde ich für das Spitzensportförderungsgefäss der Armee selektioniert. Dies bedeutet, dass ich die RS als Spitzensportler absolvieren darf, sowie nachher meine Wiederholungskurse in den Trainingslagern machen, solange ich im Elitekader von Swiss Orienteering bin.

Das ganze Abenteuer begann im November 2012. Ich rückte in Thun zusammen mit tausenden anderen angehenden Rekruten in die RS ein. Die allgemeine Grundausbildung durften wir als Gäste in der Instandhaltungsschule 50 in Lyss absolvieren. In den ersten Tagen war vor allem Ausrüstung fassen angesagt, daneben warteten wir viel und hatten Theorien zum militärischen Alltag. Wir waren den ganzen Tag auf den Beinen, hatten fast keine Pausen und eigentlich immer einen Stress, bis wir am nächsten Ort wieder warten durften. Deshalb freuten wir uns alle darauf, am Donnerstagnachmittag das erste Mal trainieren zu dürfen... Wir verschoben mit Minibüssli nach Magglingen, wo wir das erste Training, natürlich in Gruppen pro Sportart, absolvierten. Ebenfalls hatten wir auch einmal etwas Zeit für uns, was in den ersten Tagen sonst etwas zu kurz kam.

In der Folge durften wir für den Rest der Grundausbildung (5 Wochen) jeden Nachmittag nach Magglingen ins Training, was uns genügend Zeit für ein erhaltendes Training ermöglichte und uns auch noch etwas mehr Regeneration ermöglichte, denn Schlaf war während dieser Zeit wirklich Mangelware. Wir machten öfters vor dem Training noch ein Nickerchen, und gingen danach noch in die Sauna, um wieder fit für den nächsten Tag zu sein. Am Morgen hatten wir militärische Ausbildungen, grösstenteils Schiessausbildung mit dem Sturmgewehr und Sanitätsausbildung. Daneben noch etwas ABC und sonstige militärische Grundfertigkeiten wie Zugschule. Wobei ich sagen kann, dass das nicht unsere Paradedisziplin war ;)

So konnten wir uns am Nachmittag in unseren Sportarten verbessern, was für uns Orientierungsläufer in dieser Jahreszeit vor allem Krafttraining und einige Lauftrainings beinhaltete. Wir durften die gute Infrastruktur in Magglingen benützen und so den ersten Teil unserer Dienstpflicht absolvieren. Nach 5 Wochen war dann aber wieder höchste Zeit, ins normale Leben zurückzukehren. Das Detachement Orientierungslauf teilte sich die Rekrutenschule nämlich auf, so dass wir den zweiten Teil von April bis Juli absolvieren konnten, zusammen mit der nächsten Spitzensport-RS.

In der Folge war ich den ganzen Winter hindurch als Profi unterwegs, wie auch nachher während der Rekrutenschule. In dieser Zeit zog es mich vor allem in der Welt herum – zuerst in Goms auf die Langlaufski, dann fast direkt für 3 Wochen nach Gran Canaria ins Lauftrainingslager. Im Februar folgten eine Woche OL-Training in Portugal, danach ging ich noch einmal eine Woche auf die Langlaufskis, bevor ich für eine Woche nach Italien ins Trainingslager reiste und dort die Saison richtig lancierte.

Und schon Mitte April durfte ich in den zweiten Teil meiner Rekrutenschule einrücken, diesmal direkt nach Magglingen. Dieser zweite Teil hatte dann eigentlich nicht mehr allzu viel mit einer normalen RS zu tun. Wir absolvierten als letzte militärische Ausbildung die Militärsportleiterausbildung, die uns im zivilen auch gerade noch den J&S-Kurs einbrachte. Dies machten wir während den ersten 3 Wochen jeweils von 8-10 am Morgen. Danach hatten wir Zeit für Training, Regeneration und Schlaf. Und wir nutzten dieses Privileg natürlich bis zum Äussersten, eines der Highlights war sicher das 10mila-Vorbereitungstraining in Pres d'Orvin. Unser Trainer für die ersten Wochen, Pirmin Schneider, legte uns die Bahnen und chauffierte uns um 3 in der Nacht nach ins Gelände, damit wir uns auf die speziellen Gegebenheiten der schwedischen Staffel vorbereiten konnten. Auch sonst absolvierten wir zahlreiche OL-Trainings im Jura, etliche Dauerläufe rund um den Chasseral und nutzten die Anlagen in Magglingen, um auch neue Sportarten kennenzulernen. So machten wir zum Beispiel mit den Biathleten einen Biathlon-OL, den wir OL-Läufer auch mit etlichen Schiessfehlern gewannen, oder spielten mit den Handballern Unihockey und Volleyball.

Wenn ich mir das Ganze jetzt so durchlese, kommt es mir so vor, als wäre dieser 2. Teil einfach ein bezahltes Ferienlager gewesen. Klar kann man dies so sehen, und es ist sicher ein Privileg, diese Sportförderung zu geniessen zu können. Die Erfahrungen, die ich in dieser Zeit als richtigen Profisportler machen durfte, werden mir in Zukunft sicher enorm viel bringen, und ich konnte mich und meinen Körper während dieser Zeit noch etwas besser kennenlernen. So wurde mir auch mehrmals bewusst, wieviel Training eher zu viel ist... Das Umfeld in Magglingen mit der Infrastruktur aber auch der Betreuung, sei es im Trainings- aber auch im medizinischen Bereich, ist etwas, das man sich als Orientierungsläufer auch kaum leisten kann, wenn man mehrfacher Weltmeister ist. Auf der anderen Seite war es auch spannend zu sehen, wie selbstständig und eigenverantwortlich wir OL-Läufer im Gegensatz zu einigen anderen Sportlern unser Training planten und durchführten. So war es auch immer etwas Luxus, einen Trainer für 3 Athleten zu haben ☺

Doch Mitte Juli war ich dann auch froh, dieses Kapitel abgeschlossen zu haben, und wieder in mein gewohntes Umfeld zurückzukehren. Während in Magglingen alles hochprofessionell organisiert war, war es auch wieder einmal Zeit, das Training etwas lockerer zu nehmen und auch einmal etwas mehr Erholung einzuplanen.

Doch schlussendlich startete ich mein nächstes Abenteuer bereits ein Woche später. Relativ spontan entschied ich mich, mit einigen Natikaderkollegen nach Slowenien an den

Bubo-Cup zu reisen. Wir waren ja vor einigen Jahren schon einmal in Slowenien, deshalb muss ich euch ja nicht erzählen, wie gut organisiert alles ist und wie schön das Gelände ist. Es war auch toll, wieder einmal OL-Ferien zu machen, ohne Leistungsdruck und mit touristischen Aktivitäten am Nachmittag. Im Nachhinein war es auch für die WM 2014 in Asiago ziemlich relevantes Gelände, was diese Erfahrungen für die nächste Saison noch wichtiger macht.

Und schon kurze Zeit später war ich bereits wieder unterwegs, diesmal nach Schottland. Ich wurde aufgrund meiner Leistungen an den Testläufen von Mitte Juni fürs Euromeeting selektioniert, ein B-Wettkampf, der dieses Jahr aber erstaunlich gut besetzt war. Gleichzeitig bedeutete diese Woche in Schottland aber auch den Startschuss für die WM 2015 in Schottland. Ihr seht, alles was man macht ist irgendwie auf eine Weltmeisterschaft ausgerichtet und man kann sich nicht gut genug darauf vorbereiten. Die Wettkämpfe in Schottland waren gross angelegt, im Rahmen des berühmten Sechstägellers, allerdings war das Teilnehmerfeld so gross, dass wir auch bei den Walddisziplinen im Minutentakt starteten, was die Rangliste in meiner Umgebung etwas verfälschte. Nichtsdestotrotz konnte ich gute Erfahrungen auf internationaler Ebene sammeln, und 3 solide Leistungen zeigen. Die erste Elitesaison ist schon vor allem eine „Lernsaison“, es ist teilweise schon brutal wie dicht das Feld ist und wie sich das kleinste „Bögli“ auswirkt. Aber es zeigt auch, dass es kein Zufall ist, wenn man auf dieser Stufe gewinnen kann, und wirkt motivierend für die Zukunft.

Nach dem Euromeeting war es dann aber auch definitiv Zeit, einige Tage zu pausieren und Energie zu tanken für die Herbstsaison, die ja auch noch einmal ziemlich intensiv werden wird. Mehr dazu wird es dann in der nächsten Ausgabe des „Welsikers“ geben.



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

Meine Frühlingsaison im Juniorenkader

Von Sven Hellmüller

Die Hauptsaison in diesem Jahr begann fast wie in jedem anderen Jahr- mit den Qualifikationsläufen für die Juniorenweltmeisterschaften (JWOC) und Jugendeuropameisterschaften (EYOC). Da die Jugendeuropameisterschaften erst im Oktober stattfinden werden, setzte ich mir das Ziel an der JWOC und an der EYOC teilzunehmen. Nach einem nicht sehr optimalen ersten Qualifikationlauf wusste ich, dass ich am Wochenende darauf eine gute Leistung zeigen musste - was ich auch schaffte und mich somit für die JWOC qualifizierte, obwohl ich noch H18 laufe.

An der JWOC selbst zeigte ich sehr gute Wettkämpfe, mit denen ich sehr zufrieden bin. Neben den vielen O-technischen Erfahrungen, schloss man auch neue Bekanntschaften. Obwohl ich das erste Mal an einer JWOC war, kannte ich schon einige Läufer, da ich schon dreimal an einer EYOC teilnehmen konnte. Der Unterschied zwischen diesen 2 Events war für mich enorm, es ist alles grösser, professioneller und seriöser.

Nach einer unvergesslichen JWOC in einem noch besseren Team hatte ich nicht viel Zeit, für die Familienferien zu packen. Denn 2 Tage später ging es schon Richtung Pyrenäen. Dort konnte ich mich von der JWOC gut erholen und bestritt zwischendurch noch einige Wettkämpfe.

Frisch erholt konnte ich also ins Trainingslager mit dem Juniorenkader nach Norwegen reisen. Bei der Abreise in Zürich ahnte noch keiner, dass wir in Göteborg ohne Gepäck da stehen werden... Zum Glück hatten fast alle eine Trainingsgarnitur im Handgepäck, so war alles nur halb so schlimm. Trotzdem begann für unser Delegationsleiter eine grosse Organisation, welcher er mit viel Effort entgegrat.

Als wir in Rauland (NOR) ankamen, kauften wir als erstes im Laden die Unterwäscheabteilung leer, da wir einsehen mussten, dass 2 Unterhosen einfach nicht ausreichen. Es war dennoch ein sehr gutes Trainingslager mit einigen Lehrbletzen.

Wieder in Zürich angekommen, hatte immer noch niemand sein Gepäck. Einige Glückliche (unter denen auch ich war) bekamen ihr Gepäck schon am Tag danach. Andere mussten bis zu 2 Wochen auf ihr Gepäck warten.

Nach all diesen schönen und unvergesslichen Wochen war doch wieder mal Schule auf dem Tagesprogramm. Neben der Schule galt es jetzt, sich auf die bevorstehenden Schweizermeisterschaften vorzubereiten, bei denen ich rangmässig zufrieden sein kann, mit meinem Lauf war ich jedoch nur an der SPM zufrieden. Die Schweizermeisterschaften waren in diesem Jahr auch gleichzeitig die Qualifikationsläufe für die EYOC in Portugal, für die ich mich souverän qualifizierte. Dies ist mein nächster Saisonhöhepunkt und wird auch gleich mein Saisonabschluss sein.

Über die ganze Saison bis jetzt bin ich sehr zufrieden, souveräne Leistungen national und international viele Erfahrungen gesammelt.

Termine

GV 2014

Die nächste GV ist am Freitag 17. Januar 2014.

Die Traktandenliste erscheint Anfangs Dezember.

Der Vorstand



Langlauf- & SchneeschuhWeekend



Datum: Sa./So. 25. und 26. Januar 2014

Ort: Glaubenberg/Bergrestaurant Langis

Idealer Ort um sich im Schnee zu betätigen!!

Anreise individuell gemäss Fahrgemeinschaften

Es werden 20 Plätze vorreserviert, also sofort anmelden, bis spätestens 31.12.2013

HP Fr. 65.00 - 95.00/Person

Anmeldungen an Martin Köhli: go4koe@gmail.com



Kurztrainingslager in Prémanon (Frankreich)

Auffahrt, 28. Mai – 1. Juni 2014

OLG Welsikon / OLC Winterthur:

Wir werden das Weekend mit nationalem am Samstag und Mitteldistanz Meisterschaft am Sonntag verlängern mit 1-2 Trainings oder einer Wanderung. Unterkunft in 6 Chalets mit Halbpension, 10 km von den Wettkämpfen entfernt & direkt auf der schönen OL Karte Camelia

Provisorisches Programm:

Mittwoch: Anreise

Donnerstag: Training

Freitag: Training, ausruhen, wandern, ?

Samstag: nationaler OL

Sonntag: Mittel SM

<http://www.sejourspremonval.fr>

Kosten 40-50 Euro pro Tag

Bitte notiert euch das Datum, oder reserviert schon mal einen Platz bei mir

Auskunft: susanne.wydenkeller@gmail.com

Liebe Grüsse

Susanne

Clubmeisterschaft 2014

Sonntag, 27. April 2014

Clubmeisterschaft der OLG Welsikon

im Rahmen der Sprint-Meisterschaft in Winterthur

anschliessend gemeinsames Pizzaessen



Schon bald ist die OL Saison zu Ende.

Und dann?

Faul auf dem Sofa sitzen und fernsehen?

Den Bauch beim wachsen beobachten?

In Depressionen verfallen, weil Du deine OL-Gspändli so lange nicht siehst?

NEIN!

Denn dagegen hilft das

Hallentraining

In der

Halle A der Kantonsschule im Lee.

Jeden Montag

jeweils um

18:30 Uhr

(Start 21. Oktober 2013)

Leitung: Sina Tommer und Lukas Schubnell

Viel Spass!