



deWelsiker

Oktober 2014

„Gut geplant ist halb gebaut“

HINDER KALBERER ARCHITEKTEN

Tel 052 218 10 30 www.hinderkalberer.ch

Liebe Welsis

Wenn ich den Welsiker zusammenstelle habe ich oft am meisten Schwierigkeiten, wenn ich ein Bild fürs Cover suchen muss. Es sollte schliesslich aktuell sein, jemanden zeigen der schon lange nicht mehr im Heftli auftauchte, aber doch die OLG prägt ...

Weil ich mich im Frühling nur widerwillig mit dem Bild von Sina zufrieden gab, habe ich nach dem Wochenende in Flims einige mögliche Bilder ausgesucht. Verschiedene Welsiker, die in vollem Speed einen Posten anlaufen. Ich war ganz stolz auf meine weise und weite Voraussicht. Doch dann passierte etwas, das einfach so meinen schönen Plan durchkreuzte. Und das ohne zu fragen:

Sina wurde Juniorenweltmeisterin!

Nach einiger Zeit ist mein Ärger über diese unplanmässige Änderung des Covers verflogen. Und weil man nicht sich nicht gegen eine solche höhere Gewalt wehren sollte und ich halt schliesslich schon auch ein bisschen stolz war, passierte es, dass halt schon wieder Sina auf dem Cover ist ... Aber da ich nicht die einzige bin, die sich über diesen riesigen Erfolg freut, hoffe ich, ihr werdet mir diese Wiederholung verzeihen. =)

In diesem Sinna: Viel Vergnügen beim Lesen der vielen spannenden Berichte und Sina, wir gratulieren dir von ganzem Herzen!!

Nora

Und dass die besagten Bilder doch nicht vergeblich waren:



Auffahrt Maria flyger till himlen 2014 im Jura

Von Chris Hirt

Nach längerer intensiver Diskussion xund oder doch nid gsund CERTFIKAAAAT fransäs han ich mich entschlosse das lange Uffahrtsweekend im Jura zverbringe. MM und ich sind scho am Mittwoch ca. am Zwei in Winti gstarted. Kurz vor dem Gubrist Stau! Wänd die ächt alli in Jura??? Das gäbti aber es schöns Gedränge a de Pöschte. Es hett de no es paar witeri Verzöööööogerige geh warum jo glich. Mir sind aber heil acho in Prémanon kurz vor em Znacht. Mir händ grad chönne in Saal de mangsche....

Am Donschtig isch es liechts Träning agseit gsi. Danke em Andreas für die eeeiiiiiiiiiffaaaccchhe Bahne. Ich findes denn ame scho au no!!!! Also nach em Träning han ich denn aber ganz schnäll es Restorang gfunde mit ganz feinem Café und en Mirtellichueche. Mir sind grad am Schwärme gsi hetts grad en Gutsch Jurawätter abeloo!!!!

Am Fritig morge früe hett de Renato es paarne Lüüt wo nümme händ chönne schlofe erklärt: was singt denn da!!! Blaumeise, Kohlmeise, Wintergoldhähnchen im Frühling ... Zilpzalp, Zaunkönig macht am meischte „Lärm“ Gimpel, Goldammer, Feldlerche, und was zum Kuckuck no für Anderi !!!

Am Samstig isch denn aber verbi gsi mit „Umehänge“. Es gilt ERNST gäll PIETRO. MOM 2014 isch euses Ziel im BOIS de la CHAITES was immer das au heisst. Am Suuntig isch denn Der OL im Les RIONDèeS-LANGCHAUMOIS. Für mich sind die Pöschte grad es bitzeli näbe minere Idealroute gsetzt gsi. Und trotzdem hann ichs a beide Tääg uf de 4. Platz vo de Nichtklassierte Gschafft. Aber uf em Heiwäg han ich denn ihr wärdets nid glaube jede Stau gfunde wos git ame Sunntig.

Es isch es tolls langs Weekend gsi und es hett fasch der Aaschi gmacht Winti und Welsi hebed fusioniert...!!!

Ich wett no der Susanne und em Andi en grosse Dank usspreche für die gueti Organisation ihr händs toll gmacht und dörfed drum wieder emol organsiere!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Sonne in Flims – Regen in Laax

so wie es meteo prophezeite.....

Von Mario Meier

Staffel Bei Temperaturen um 25 Grad wurden wir am Samstag Ende Juni in der Arena Flims empfangen. Dieses Trend-Hotel konnte die 40 Winti-Welsi Gruppe gut aufnehmen, dank frühzeitiger Reservation von Michi. Nach guten Erfahrungen beim 6-Tage-OL konnte diese ideale Unterkunft direkt beim WKZ gebucht werden.

Die Laufanlage im Foppa-Runcawald präsentierte sich hervorragend. Es wechselten sich schnelle und konzentrationsfordernde Partien ab. Im Ziel konnte sicher jedermann von einigen Sekunden oder sogar Minuten erzählen, die er/sie, irgendwo hinter, neben oder vor einem der hundert Felsen begraben musste.

Begleitet vom WM-Spiel Brasilien-Chile wurden wir in der Pizzeria „il forno“ auf den Sonntag vorbereitet. Laut Wetterbericht mussten wir uns auf Temperaturen unter 10 Grad und Dauerregen auf Crap Sogn Gion einstellen.

Sonntagmorgen um 7 Uhr füllten wir unsere Speicher, damit es noch reichen sollte, vom Ziel zum WKZ bei der Bergstation zurück. Zum Lauf kann ich dem Organisator der OLG Chur nur ein Kränzchen winden. Die Postenstandorte waren alle wirklich fair platziert. Zum Glück verhüllte der Nebel das Laufgebiet nur leicht, trotzdem ent-leerten sich die Wolken den ganzen Morgen.

Die meisten entflohen dem garstigen Wetter mit der Luftseilbahn wieder in wärmer Gefilde.

Damit OLGW und OLCW wieder gemeinsam eine Unterkunft nutzen kann, bedarf es eine frühzeitige Buchung. Darum habe ich für September 2015 in San Bernardino im „centro sci nordico“ schon 40 Plätze reserviert.



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

Erneuter Sieg der Welsis an der 5er Staffel

Von Severin Denzler

Nach dem lang ersehnten aber auch eher knappen Sieg im 2013 konnten wir dieses Jahr nachdoppeln und die 5er Staffel im Strassberg erneut gewinnen.

Renato zeigte auf der Startstrecke einmal mehr, dass er noch lange nicht zum alten Eisen gehört und mit seiner Erfahrung die Jungen ausspielen kann. Er lancierte **Sina** welche ebenfalls ein starkes Rennen lief und an dritter Stelle an **Sevi** übergeben konnte. Ich konnte bereits auf dem langen ersten Posten zum führenden Tram aufschliessen und diese überholen. Leider machte ich kurz danach eine kleine Fehlerserie, weshalb ich mich nie richtig von den direkten Verfolgern absetzen konnte. Nachdem ich das dann doch irgendwie schaffte, konnte ich an erster Stelle an **Kari** übergeben. Auch Kari hatte etwas Mühe im Strassberg und klagte über ein paar grüne Posten. Mit letzter Kraft konnte er in einem Sprint die Führung bis ins Ziel retten und 3 Sekunden vor Thurgorienta übergeben. **Alain** liess dann gar nichts mehr anbrennen und lief ein sehr souveränes Rennen von der Spitze weg. Mit über 3 Minuten Vorsprung darf man sicherlich von einer dominierenden Vorstellung der OLG Welsikon sprechen. Dieser Erfolg (und erst noch als Titelverteidiger) ist hoch anzurechnen. Noch schöner wäre es aber diesen Erfolg mit allen Welsikern zu feiern. Reserviert den 21.6.2015 in eurer Agenda. Dann findet die 59. Schweizer 5er Staffel im Chomberg statt. Es wäre schön wenn wir dann mit einer Rekordzahl an Welsi-Teams am Start stehen würden.

Ach übrigens den 3fach Sieg hat bis jetzt erst die OL Regio Will geschafft. ;)

Zweite Version 5er Staffel (Anm.d.Red. Sorry für die fehlende Absprache =))

Von Kari Ott

Am Sonntag 6.Juli fand im Strassberg bei Hochfelden die 5er Staffel statt. Die OLG Welsikon hatte drei Teams am Start. Den letztjährigen Titel zu verteidigen, war unser Ziel.

Der Blick aus dem Fenster versprach einen schönen Tag und der Nebelteppich über dem nördlichen Kantonsgebiet löste sich rasch auf. In Hochfelden angekommen suchte ich sogleich das Welsilager auf wo bereits zwei Sonnenschirme an bester Lage aufgestellt waren. Nach einer kurzen Besichtigung des Zielgeländes wurden auch schon die Startläufer aufgerufen. Traditionsgemäss als Vorjahressieger erhielten wir die Startnummer eins. Punkt 10:40 Uhr ertönte das Startsignal und die 138 Läufer schnappten sich die Karte und los ging es zum Startpunkt.

Die Sonne erwärmte die Luft langsam zu einem Hitze Tag auf. Schon kommen die ersten Läufer auf die ultra lange Zuschauerpassage von ca. 500 Meter und dies an der prallen Sonne. Renato kommt kurz nach der Spitze, auch Andrin und Franziska liegen nicht weit zurück. Nach sechs bis acht Minuten ist auch die Schlusschlaufe absolviert und Renato übergibt an sechster Stelle an Sina. Chrutig und Dornenreich und einige Gabelungen hatte er zu berichten, mit dem Lauf war er zufrieden. Sina passierte kurz hinter der Spitze den Überlauf, an dritter Stelle darf Severin starten. Nun beginnt es bei mir ziemlich zu kribbeln.... Schon meldet der Speaker die Startnummer 1 in Führung, was meinen Puls noch beschleunigte. Ein letzter Schluck Wasser und los geht's in den Warteraum unter der brütenden Sonne. Severin übergibt mir als Führender. Wie viel Vorsprung habe ich? Kontrolliert laufe ich die ersten beiden Posten an. Wo sind die Verfolger? Zu Posten drei nehme ich eine Querroute und verpasse ihn prompt. Wie viele sind jetzt vor mir, geht's mir durch den Kopf, ruhig bleiben und weiter laufen. Im Überlauf war ich mir nicht sicher ob ich die Führung noch innehatte. Auf der Strecke zum zweitletzten Posten schlug mir ein Ast die Brille von der Nase. Nach kurzem Suchen fand ich sie glücklicherweise sofort wieder. Beim vorletzten Posten holte mich Marianne Hebeisen von den Verfolgern ein, das motivierte mich nochmals die letzten Kräfte frei zu machen. Ich übergab als Erster an Alain drei Sekunden vor Thurgorienta. Aber bereits die erste Funkmeldung erlöste uns, Alain ist mit grossem Vorsprung in Führung. Beim Überlauf nahm er dankend noch eine Flasche Wasser um den Körper zu kühlen. Nach einer Schlusschlaufe konnten wir ihn jubelnd und unter grossem Applaus ins Ziel begleiten. Alains Energie reichte noch genau für ein Wort „geil“!

Die zwei anderen Welsi Teams belegten die Ränge 28 und 116.

Unsere Nati-Welsiker berichten

Mit Hochs und Tiefs durch den Sommer

Von Sven Hellmüller

Nach einem sehr zufriedenstellendem Frühling mit gutem Aufbautraining und gelungenen ersten Wettkämpfen setzte ich mir auch entsprechend hohe Ziele an Der JWOC in Bulgarien. Vor den Testläufen für die JWOC zweifelte ich nie an meiner Qualifikation für die JWOC 2014 und zeigte auch solide Läufe. Nun war die Selektion geschafft und ich konnte mich den wichtigen Wettkämpfen der JWOC zuwenden und mich darauf vorbereiten. Noch vor der JWOC nahm ich an den Zuschauerläufen der WOC in Italien teil, um noch etwas Wettkampfpraxis zu haben und mich optimal in Form zu bringen. Die Wettkämpfe liefen dann auch sehr gut und ich fühlte mich sehr stark. Doch am letzten Tag der Zuschauerläufe fühlte ich mich plötzlich extrem schlecht. Zu diesem Zeitpunkt gingen mir hundert Gedanken durch den Kopf. Ich realisierte, dass der sogenannte "worst case" bei mir eingetreten ist. Ich wusste sofort, dass die JWOC in Gefahr war und ich ganz schnell wieder gesund werden muss. Dies war jedoch nicht der Fall...ich lag noch 4 ganze Tage mit hohem Fieber im Bett, bis ich wieder gesund war. Nun musste ich mich sehr schnell erholen für die JWOC und versuchte alles um wieder fit zu werden. Erst am Vortag der Abreise machte ich meine erste grössere Aktivität nach der Krankheit.

Am Tag des ersten Wettkampfes, dem Sprint, fühlte ich mich schon wieder einiges besser und war zuversichtlich eine gute JWOC zu laufen. Nach dem Sprint musste ich jedoch feststellen, dass mein Körper alles andere als erholt war. Nachdem auch im Long und Middle überhaupt nichts so lief wie ich es mir vorgestellt habe, wusste ich für einen Moment nicht, wie es weiter gehen soll. Ich hatte mir vor der JWOC eigentlich mindestens ein Diplom als Ziel gesetzt. Dieses Ziel rückte jedoch nach der Krankheit in weite Ferne. Am Abend vor der Staffel war ich von mir und von meinem Körper so fest enttäuscht wie noch nie. Ich konnte nicht begreifen wieso das ausgerechnet jetzt passieren musste. Ich konnte es einfach nicht akzeptieren, dass ich mit leeren Händen von der JWOC zurückkehren musste, das liess mein eigener Ehrgeiz nicht zu. Ich war zuvor so gut wie noch nie! Ich schwor mir an der Staffel so zu kämpfen, wie ich es noch nie getan habe. Genau dies befolgte ich den ganzen Lauf und konnte am Ende als 3. einlaufen. Nach dem Lauf war es für mich ein Gemisch der Gefühle... Zum Einen freute ich mich extrem über die Medaille, aber auf der anderen Seite war es für mich die Pflicht, da ich mir es als Ziel gesetzt habe.

Die Mobiliar
Versicherungen & Vorsorge

Nach der JWOC kann ich sagen, dass es mit dem Gewinn der Staffelmedaille doch noch einen versöhnlichen Abschluss gab.



Nach den Wettkämpfen blieb mir jedoch nicht viel Zeit für Erholung, da ich mein Aufenthalt in Norwegen schon bald begann. Nur zwei Tage nach der Rückkehr in die Schweiz flog ich schon wieder in den Norden. Dort blieb ich für fast zwei Monate und erlebte sehr vieles mit meinem Norwegischen Fossum IF. Der Klub hat eine der stärksten Juniorenabteilungen Norwegens, bei denen ich mittrainieren und sehr viel profitieren konnte. Nur zwei Tage nach meiner Ankunft in Norwegen bestritt ich schon meinen ersten Wettkampf. Ich startete gerade mit der norwegischen Ultralong-Meisterschaft. Dies war ein harter aber toller Einstieg. Während meiner Zeit in Norwegen lernte ich viele neue Leute kennen und kann mich nun sogar einigermaßen auf Norwegisch mit ihnen verständigen. Die vielen Trainings in den norwegischen Wäldern brachten mich technischen einen grossen Schritt weiter und ich lernte die nordische Kartentechnik richtig kennen und anzuwenden. Nach einigen Wochen in Norwegen konnte ich das Gelernte auch in den Wettkämpfen umsetzen. Es gelang mir einige Male auf das Podest an einem Norgescup zu laufen. Aber es gab auch immer wieder Wettkämpfe an denen ich einiges einstecken musste, da mir einfach die Erfahrung fehlte, aber genau dies will ich ja lernen. Das Ziel des Aufenthalts war vor allem die Vorbereitung auf die JWOC 2015 in Norwegen, damit ich mich dort heimisch fühle und weiss, wie ich diese Karten lesen muss.

Mein Frühling und Sommer

Von Alain Denzler

Taktische Meisterleistung an der 10mila

Anfangs Mai war es wieder einmal Zeit für die berühmte 10Mila-Staffel. Ich durfte dank meiner guten Leistung an der NOM fürs erste Team von Järla Orientering auf die 6. und längste Strecke. Das Vertrauen der Schweden zu gewinnen war nicht einfach, deshalb war ich in der Vorbereitung entsprechend nervös und wollte meine Sache gut machen. Meine Teamkollegen machten einen super Job und ich konnte an der Spitze auf meine Strecke starten, mitten in der Nacht um ca. 2.30. Da meine Strecke ungegabelt war, war mein einziges Ziel, dranzubleiben und niemals irgendetwas alleine zu probieren. Was ich dann erlebte, war noch extremer, als ich es erwartet hatte. Da keiner der drei erstgestarteten die Verantwortung übernehmen wollte, warteten wir beim Startpunkt auf die nächste grössere Gruppe. Danach ging es für mich eigentlich nur darum, im Tram immer möglichst nah an der Spitze zu sein, jedoch nicht in der ersten beiden Positionen und die Postennummern zu kontrollieren. Ich hatte mich gut auf die Aufgabe eingestellt und versuchte, möglichst ökonomisch zu laufen und Geduld zu haben. Da jedoch alle anderen auch immer möglichst weit vorne sein wollten, gab es in unserer 15-Mann-Gruppe ziemlich heftige Positionskämpfe. Das wirkte sich vor allem darin aus, dass auf den Wegen alle überholen wollten und deshalb voll aufs Tempo drückten. Einen Schreckmoment erlebt ich dann, als mir ein anderer Läufer hinten auf den Schuh stand und ich den Schuh neu binden musste. Da ich gerade an dritter Position war und die Verpflegung gleich kam, hatte ich aber genügend Zeit, um den Schuh neu anzuziehen. Bis ich mich dann von Position 15 wieder in die ersten 5 gekämpft hatte, vergingen über 30 Minuten ... Ich konnte die 100 Minuten aber gut durchziehen und mit der Spitze übergeben.

In der Vorbereitung sprach ich mit vielen Läufern über diese Strecke, alle sagten mir, dass es etwas wird, dass ich nie mehr vergessen werde. Dass es jedoch so taktisch wird und dass es wirklich nur ums „Tramfahren“ ging, überraschte mich trotzdem noch. Umso beeindruckender finde ich es nun, wenn jemand auf dieser Strecke alleine davonlaufen kann. Mit etwas mehr Nacht-OL-Erfahrung, würde ich es gerne einmal probieren ;)

Testläufe & WM-Vorbereitung Italien

Mitte Mai waren dann die nächsten Testläufe angesagt. Dafür reisten wir mit dem Nationalkader nach Norditalien, um dort 3 Wettkämpfe zu absolvieren. Ich konnte solide Leistungen zeigen und war physisch in einer sehr guten Verfassung, was mir eine Selektion für die nächste Weltcuprunde in Skandinavien und die Studenten-WM in Tschechien einbrachte. Anschliessend blieben wir gleich noch eine Woche in Norditalien, für die WM-Läufer als Vorbereitung, für alle anderen als gutes technisches Grundagentraining. Wie immer in Italien waren wir bestens gepflegt und das Gelände wie auch die Karten waren ausgezeichnet. Allerdings war es für mich ja bereits der dritte Aufenthalt im WM Gelände, einige der Karten kannte ich somit fast auswendig ... Der Vorteil daran ist jedoch, dass man sich in der Gegend so gut auskennt, dass man die Trainingsorte immer auf Anhieb findet.

Weltcup Norwegen & Finnland, Jukola

Nach einem kurzen Stopp zu Hause und einem ziemlich enttäuschenden Abstecher in den französischen Jura waren dann bereits die nächsten Zielwettkämpfe angesagt. Zwei Wettkämpfe in der Nähe von Kongsberg in Norwegen und ein Sprint sowie eine Sprintstaffel in Finnland standen auf dem Programm. Nach meinem missglückten Weltcupdebut in Spanien wollte ich natürlich auch auf dem höchsten Niveau zeigen, was ich kann. Da ich mit dem Zürikader bereits drei mal in der Gegend von Kongsberg im Trainingslager war, hatte ich eine sehr genaue Idee davon, was mich erwartet. Hartes Gelände mit viel Steigung und hohen Heidelbeerstauden ist typisch für diese Gegend, O-technisch liegt die Schwierigkeit vor allem in den drehenden Hängen. Bereits in den Trainings hatte ich ein gutes Gefühl, und in der Mitteldistanz konnte ich mit einem sehr guten Lauf auf den 25. Rang laufen, nur 3:20 min hinter dem Sieger. Leider war dann am nächsten Tag in der Langdistanz von Anfang an der Wurm drin und zusätzlich merkte ich, dass ich noch nicht die Kraft habe, in solch toughem Gelände eine ganze Langdistanz zu laufen. Dass aber viele andere Läufer auch Probleme hatten, zeigte sich darin, dass es mit über 20 Minuten Rückstand noch auf den 33. Rang reichte.

Danach stand die Reise nach Finnland an. Ein Sprint mit Qualifikation und Final am gleichen Tag. Ich hatte dies noch nie zuvor gemacht, in meiner Situation war aber die Taktik eigentlich klar: Einfach irgendwie in den Final kommen, alles andere ist Zugabe. Diese Hürde meisterte ich problemlos und so konnte ich am Abend im Final starten, live im finnischen Fernsehen und mit Zuschauern und allem was dazu gehört.

Der Final war dann wieder ein „once-in-a-lifetime“-Erlebnis. Dass die Finnen ihre „langweiligen“ Städte mit künstlichen Zäunen Sprinttauglich machten, wussten wir bereits vom WM-Sprint 2013. Dass es mehr Zäune haben wird als dort, wussten wir auch. Doch dass es so extrem werden wird, dachte wohl niemand. Der Bahnleger verwandelte das Gelände in ein wahres Labyrinth, jegliche Vorbereitung und Geländekenntnisse waren wertlos. So ging es bei mir vom Start an mehr darum, überhaupt eine Route zu finden, die ich laufen kann, als die schnellste Variante zu erwischen. Vor allem das Herzstück der Bahn, eine lange Route durch das ganze Gelände hatte es in sich und ich verlor auf dieser Route mehr als eine Minute auf die schnellste Zeit, weil ich mehrere Sackgassen erwischte. So hatte ich keine Chance, meine physische Topform auszuspielen und musste mit einem 24. Platz in einem eher dünn besetzten Feld vorlieb nehmen.

Wir diskutieren noch heute im Team, ob sich der Sprint langfristig in diese Richtung entwickeln wird. Ich persönlich finde Labyrinth-OL extrem spannend und fordernd, allerdings war dieser Sprint zu extrem. Trotzdem finde ich es eine gute Idee, um den Heimvorteil etwas abzuschwächen und den Sprint technisch etwas schwieriger zu machen. Schlussendlich braucht es auch einfach etwas Übung, den meisten ging es in der Sprintstaffel am nächsten Tag bereits deutlich besser und es war auch kein Problem, dass das Gelände bereits einmal genutzt wurde, da die Zäune umgestellt wurden.

Wie gesagt stand am nächsten Tag eine Sprintstaffel auf dem Programm. Als eine der wenigen Möglichkeiten, diese Form auf hohem Niveau zu trainieren bereiteten wir uns dementsprechend vor und nahmen die Sache ernst, auch wenn es nur eine „inoffizielle“ Disziplin ist. Durch die zusätzlichen Zäune erwartete uns erneut ein technisch fordernder Sprint, zusätzlich noch mit Gegnerkontakt. Schlussendlich ist es taktisch in einer Sprintstaffel jedoch vor allem wichtig, defensiv zu laufen und Geduld zu haben. Im Gegensatz zu einer Staffel im Wald kann man ausser mit reiner physischer Überlegenheit kaum Zeit gutmachen, ohne ein grösseres Risiko einzugehen. Erneut kam ich nicht ohne einen gröberen Fehler durch. Allerdings hatten in meinem Team fast alle ihre Probleme und wir schlossen den Wettkampf als „gute Erfahrung“ ab.

Gleich im Anschluss an die Sprintstaffel ging es 4h mit dem Auto in Richtung Norden, um mich mit meine Klubkollegen von Järla Orientering auf die Jukola-Staffel vorzubereiten. Mir reichte es leider nicht ins erste Team, da ich nicht die ganze Vorbereitung mit dem Team mitmachen konnte. Unser zweites Team ist allerdings auch ziemlich gut besetzt, und eine weitere Erfahrung auf der letzten Strecke brachte mir in meinem „Staffelrepertoire“ auch etwas. Wie erwartet spielte der Körper nicht unbedingt mit und kam um 5 Uhr morgens nicht wirklich in den Langdistanz-Modus. Ich war vor allem mental extrem ausgelaugt von den vergangenen 2 Wochen und war dann schlussendlich froh, dass ich nicht dem ersten Team den Tag versaute.



Lernen – Trainieren – Lernen – Trainieren

Es folgte eine längere Zeit zuhause, da ich mich auf die ETH-Prüfungen von Anfangs August vorbereiten musste. In dieser Zeit lief ich mehr wie eine Maschine und versuchte neben allen verschiedenen Mathematikaufgaben noch zwei Trainingseinheiten pro Tag zu absolvieren. Highlight dieser Phase war sicher der erneute Sieg an der 5er Staffel. Wenn die Einzel-Erfolgserlebnisse dünn gesät sind wie dieses Jahr, dann freut man sich

umso mehr, wenn man mit dem Team einen solchen Erfolg feiern kann! Ich denke dieses Jahr haben wir allen gezeigt, dass wir an die Spitze gehören. Leider fehlt jetzt noch etwas die Breite, um den Sieg an der Pfingststaffel anzupeilen ...

Studenten-WM

Mitte August, mitten in den ETH-Prüfungen, war es dann Zeit für die Studenten-WM. Der Trainingsblock seit den Weltcupeinsätzen verlief sehr gut und ich konnte in Topform an den Start gehen. Weil ich nur im Sprint und in der Mitteldistanz sowie Staffel Einsätze hatte, konnte ich mein Training voll auf die kürzeren Distanzen ausrichten.

Da die Studenten-WM vom Weltuniversitätssportverband ausgerichtet wird, waren so einige Dinge anders als man es sich von den IOF-Events gewohnt ist. So gab es für die Eröffnungsfeier ein strenges Protokoll, und bei jeder Gelegenheit wurde die Hymne „Gaudeamus Igitur“ gespielt, auch bei den Siegerehrungen anstelle der Nationalhymne. Auch die Ausrüster der nationalen Verbände waren anders, so wurden wir extra für diese Woche noch einmal neu eingekleidet.. Die wichtigsten Konkurrenten waren natürlich grösstenteils bekannt, und trotzdem gab es auch einige neue Gesichter zum kennenlernen und durch die Wohnsituation im Studentenheim kam es auch zur obligatorischen Wasserschlacht.

Meine Wettkämpfe waren dann erneut etwas durchzogen. Ich hatte sehr gute Abschnitte, vergab jedoch eine gute Position im Sprint durch eine falsche Route und in der Mitteldistanz durch eine kurze Schwächephase in einem grünen Abschnitt. In der Staffel konnte ich dann auf der Startstrecke nicht ganz mit den Besten mithalten, vor allem weil ich mich offenbar bei solch intensiven Blöcken nicht schnell genug erholen kann. Für das Schweizer Team war die ganze Woche ein Medaillenfest, was es natürlich einfacher machte die eigenen Fehler etwas zu vergessen und sich mit den Teamkollegen zu freuen.

Soviel zu meinen Erlebnissen, den Herbst gibt's dann im nächsten Heftli. Ich möchte mich an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich für jegliche Unterstützung bedanken. Ich bin stolz, die OLG Welsikon international vertreten zu dürfen!

Weltmeisterin!

Von Sina Tommer

Ich habe es geschafft. Die Freude war riesig, als ich das Mail vom Selektionskomitee am frühen Morgen gelesen hatte. Nicht nur mein Saisonziel, sondern auch ein langjähriger Wunsch von mir, hat sich erfüllt und die vielen Trainingsstunden wurden endlich belohnt. Das die „Belohnung“ noch grösser werden würde, hätte ich mir nicht einmal im Traum einfallen lassen.

Zwischen den Maturitätsprüfungen fand ich kaum Zeit, mich für die JWOC vorzubereiten doch als ich mein Zeugnis in den Händen hielt, konnte ich mich voll auf das Abenteuer in Bulgarien konzentrieren.

Endlich war der Tag der Abreise gekommen. Ich freute mich, war aber auch ein wenig nervös, da ich nicht wusste, was mich erwarten würde. Ein paar Tage zuvor hat mir ein guter Freund gesagt, dass ich es einfach soll: Ich hätte viel dafür getan, mein Ziel erreicht und jetzt komme das Dessert, ich soll es einfach geniessen.

Die Wettkämpfe begannen mit dem Sprint, was mir sehr entgegen kam. So konnte ich bei der Disziplin, von der ich die kleinsten Erwartungen hatte, zum ersten Mal die Luft von einem internationalen Wettkampf schnuppern. Ich konnte das, was ich mir vorgenommen hatte gut umsetzen und bin bis auf einen kleinen Fehler zufrieden mit mir.

Am nächsten Tag stand die Langdistanz auf dem Programm. Ich hatte etwas Probleme mit meinem Magen, weshalb ich beschloss, mich noch mehr auf das Technische zu fokussieren. Ich startete langsam aber sicher. So konnte ich ruhig in meinen Lauf kommen und fand einen guten Rhythmus. Durch den guten Fluss erhöhte sich mein Tempo automatisch. Nach dem Überlauf realisierte ich, dass ich bis dort einen guten Lauf gehabt habe, also keinen Posten gesucht habe. Ich merkte, wie ich langsam etwas müde wurde und wusste, dass nun noch schneller Fehler passieren konnten. Also riss ich mich noch einmal zusammen und schaffte es, ohne grösseren Fehler ins Ziel zu kommen. Dort wurde ich schon erwartet und Organisatoren, der Speaker und die Trainer, alle wollten etwas von mir. Ich wusste überhaupt nicht um was es ging, bis sie mir erklärt haben, dass ich in Führung lag. Klar, ich war früh gestartet und hatte einen super Lauf, aber dass es für eine zwischenzeitliche Führung reicht, hätte ich nicht gedacht. Nach einem kurzen Interview mit dem Speaker, durfte ich auf dem Leaderstuhl Platz nehmen. Ich wurde schon „vorgewarnt“, dass ich einige Zeit dort sitzen darf. Die etwas ausgestellte Situation stellte sich als ganz abwechslungsreich heraus: Viele Leute gratulierten mir und wollten wissen, wie mein Lauf war, etliche Fotos wurden geknipst und ich konnte mich mit Händen und Füßen mit dem Russen, der bei den Herren in Führung war, verständigen. Eine normale Konversation war nicht möglich, da er kaum Englisch konnte. Nach knapp zwei Stunden wurde ich abgelöst. Da ich nie damit gerechnet hatte, überhaupt einmal auf diesem Stuhl sitzen zu dürfen und wusste, dass noch viele Favoritinnen nach mir starteten, überliess ich den Platz mehr oder weniger gerne der Finnin, die als nächste die Führung übernahm. Schlussendlich reichte es für den siebten Platz, auf den ich sehr stolz bin. Klar fand ich es schade, dass ich ein

Diplom um 16 Sekunden verpasst habe, aber angesichts meiner Erwartungen vor der JWOC und meinem Magen, bin ich sehr zufrieden mit diesem Rang!

Nach dem Ruhetag fühlte ich mich wieder fitter und war bereit für die Middle-Quali. Mein Ziel war es, mit möglichst wenigen Fehlern ins Ziel zu kommen. Die Rangierung war mir egal, so lange ich in den Top 20 war und mich somit für den A-Final qualifizieren konnte. Am Start fühlte ich mich eigentlich gut, aber ich hatte ein wenig Angst vor dem Wald, da die alten Karten sehr schwierig aussahen. Ich glaube, das war genau der Grund, weshalb ich den ersten Posten sehr lange gesucht habe. Leider konnte ich nach diesem grossen Fehler meine Konzentration nicht gleich wieder finden und so habe ich den nächsten Posten wieder nicht sauber angelaufen. Beim zweiten Posten gelang mir glücklicherweise einen Neustart und ich konnte ohne weitere Fehler ins Ziel laufen, was sich als ziemlich gut herausstellte, da ich mit meinem 19. Rang nicht viel langsamer hätte sein dürfen. Im Ziel war ich verzweifelt. Im Gespräch mit dem Trainer habe ich gesagt, dass ich in diesem Gelände einfach nicht OL laufen kann und keine Ahnung habe, wie ich den Lauf am darauf folgendem Tag überstehen soll. Um mich zu beruhigen, analysierten wir am Nachmittag meine Fehler und meinen restlichen Lauf genau. Es stellte sich heraus, dass ich nur auf den ersten beiden Posten Zeit verlor, ansonsten konnte ich mit der Siegerin meines Heats mithalten. Ich wusste also, dass ich nicht schneller rennen musste, um gut zu sein. Dies gab mir wieder ein wenig Selbstvertrauen.

Weiter sind wir zum Schluss gekommen, dass der Hauptfehler meine Angst vor dem Gelände war. Ich bin zu vorsichtig gestartet und glaubte nicht an mich selbst. Aus diesen Fazits ergab sich folgendes Plan für den Final: Ich muss nicht schneller, aber offensiver und mit mehr Selbstvertrauen laufen.



Am nächsten Morgen erwachte ich vor dem Wecker. Ich wusste, dass es ein guter Tag werden wird. Ich war aufgestellt, aber nicht überdreht, wie es bei mir auch schnell einmal sein kann. Gleichzeitig verspürte ich eine Ruhe.

Ich ging mit unserem Trainer auf den ersten Bus, da im A-Final in umgekehrter Reihenfolge der Ranglisten der Qualiläufe gestartet wird. In der Quarantäne sind ein, zwei Dinge nicht ganz nach Plan gelaufen, die mich an einem schlechten Tag extrem hätten aufregen können. Doch nichts konnte mich aus der Ruhe bringen. Am Start war ich fokussiert, aber total entspannt. Als ich zum Startpunkt los lief, wusste ich, dass es um alles oder nichts geht. Ich lief wie geplant offensiv und entschied mich, nach den Erfahrungen vom Qualilauflauf, zum zweiten Posten die etwas längere Wegroute zu nehmen, womit ich einige Zeit gut machen konnte. Schon dort habe ich die Engländerin, die vor mir startete, aufgeholt. Die nächsten neun Posten war sie immer

dicht hinter mir. Anstatt mich aufzuregen gelang es mir, sie als Schatten zu sehen und zu zeigen, dass ich sehr gut OL laufen kann. Gegen den Schluss konnte ich sie dann doch noch abhängen. Von diesem Moment an wusste ich, dass ich jetzt aufpassen muss, so dass ich im Schlussteil keinen Fehler mehr machte. Dies gelang mir, wie schon während dem ganzen Lauf super! Klar hätte ich bei einem, zwei Posten noch ein paar Meter weniger machen können, aber für in einem Wald wie diesen, war mein Lauf perfekt. Im Ziel angekommen freute ich mich sehr über meine Leistung und ich sagte meinem Trainer, dass ich den Lauf nur genossen habe und es mir grausam viel Spass gemacht hat. Ich bat ihn, mich an meine Worte zu erinnern, wenn es wie an der Langdistanz knapp nicht für ein Diplom oder einen anderen guten Rang gereicht hätte. Ich wusste, dass die besten am Schluss starten würden und meine Zeit bestimmt unterbieten würden.

Eine halbe Stunde später hörte ich beim Auslaufen, der Speaker könne sich gut vorstellen, dass ich mit meiner Zeit eine Medaille gewinnen könnte. Ich wollte aber nichts davon wissen und mir keine falschen Hoffnungen machen. Mit der Zeit kam eine Favoritin nach der anderen mit einer langsameren Zeit ins Ziel. Langsam verlor ich den Überblick im ganzen Trouble um den Leaderstuhl. Das Nächste, an was ich mich erinnern kann, ist die Meldung vom Speaker, dass nur noch Sara Hagström schneller sein kann als ich. Doch dass dies bedeuten sollte, dass ich mindestens eine Silber-Medaille an der Junioren-WM gewonnen hätte, war mir völlig unklar. Es war ein riesiges Chaos und ich wusste nicht, was geschah, als ich plötzlich einen Freudenschrei von unserem Delegationsleiter hörte. Irgendetwas von gleicher Zeit wurde gesagt und ich wusste, dass ich Weltmeisterin war. Oder eigentlich wusste ich dies nicht. Ich hatte zwar die schnellste Zeit mit Sara zusammen, aber richtig bewusst, war es mir nicht. Es kamen immer mehr Leute, die mir gratulierten, eine Unterschrift oder ein Foto mit mir wollten. Schon wenig später war die Flowerceremony. Aber auch dort begriff ich nicht, dass ich meine Träume übertroffen hatte. Es sollte noch lange dauern, bis ich dies tat.



Ich war immer der Meinung, dass ein Sportler, der bei einer Weltmeisterschaft oder den olympischen Spielen aufs Podest laufen könnte, die Nationalhymne auswendig kennen muss. Auf dem Nachhauseweg merkte ich dann, dass ich sie selbst nicht konnte. Also setzte ich mich vor der Rangverkündigung hin und lernte sie auswendig.

Ich wurde von verschiedenen Leuten auf das tolle Gefühl angesprochen, das man auf dem Podest haben muss. Doch ich hatte noch keine tollen Gefühle. Ich war vor allem nervös. Ich stehe lieber alleine im Wald, als ausgestellt vor so vielen Leuten. Ich zitterte und war eigentlich ganz froh, als ich wieder runter konnte.

Am Abend konnte ich trotz dem riesigen Rummel vor Müdigkeit gut einschlafen.

Zu guter Letzt stand noch die Staffel auf dem Programm. Ich sollte die mittlere Strecke im zweiten Schweizer Team laufen. Paula Gross war auf dem Start, Lisa Schubnell übernahm den Schluss. Ich freute mich, in einem Zürcher Team laufen zu dürfen und wollte natürlich auch zum Schluss noch einmal alles geben.

Paulas Ausgangslage war nicht ideal, aber verloren war bestimmt noch nichts. Auch merkte ich, dass ich langsam müde war. Ich machte ein paar kleine Fehler, die ein wenig Zeit gekostet haben. Trotzdem konnte ich Lisa in einer vielversprechenden Position als 10. in den Wald schicken. Noch war alles nahe beieinander. Als dann das erste Schweizer Team beim Überlauf vorbei kam, war die Freude bei Paula und mir riesig: Es war nicht Sandrine, sondern Lisa, und erst noch an 3. Stelle! Paula brach sofort in Tränen aus und ich versuchte, Ruhe zu bewahren um mich nicht zu früh zu freuen. Die Schlusschleife konnte man vom Ziel her gut mitverfolgen und so sahen wir, dass Lisa die Coolness bewahren konnte. So liefen wir alle zusammen voller Freude ins Ziel. Der erneute Podestplatz mit meinen Teamkolleginnen bereitete mir genau gleich viel Freude. An der Rangverkündigung war es schön, nicht alleine auf dem Treppchen zu stehen sondern diesen besonderen Moment mit meinen zwei Kolleginnen zu teilen.

Für mich ging eine unglaubliche Woche zu Ende, die besser nicht hätte laufen können. Ich bin mit jedem meiner Läufe sehr zufrieden, ausser der Middle-Quali. Doch glaube ich auch, dass ich ohne diese Fehler am nächsten Tag nicht so gelaufen wäre, wie ich bin. Ich habe sozusagen den richtigen Wettkampf verhauen.

Mein persönlicher Betreuer hat mir in der Vorbereitung gesagt, dass er mir mit einem perfekten Lauf ein Diplom zutraue. Ich habe nur leicht gelächelt und gedacht, dass das doch ein bisschen übertrieben sei. Anscheinend hat er einmal mehr Recht behalten... :)

Nora hat mich nach dem Middle gefragt, wann wir in Zürich sein werden. Ich freute mich, dass nicht nur meine Eltern sondern auch Nora und vielleicht ihr Freund auf mich warten werden. Doch was ich dann am Flughafen erlebte, hätte ich nicht erwartet: So viele blaue Welsikerjäggli und alle nur wegen Sven und mir!

Ihr habt meinem Abenteuer in Bulgarien den schönsten Abschluss gemacht, den ich mir wünschen konnte. Dafür und für alle Gratulationen möchte ich euch allen herzlich danken!

JEC 2014

Von Sina Tommer und Sven Hellmüller

S – Sand (Überall!)

V – Voll Gas! (War angesagt in diesem flachen und gut belaufbaren Gelände)

E – Extrem schönes Gelände (Würde sich für ein Trainingslager lohnen...)

N – Nicht genug Karten (Sven musste an der Langdistanz 6min auf seine Karte warten)

A – Autofahren (8h hin und 8h zurück)

N – Norwegen (Svens Vorbereitungsort für den JEC)

D – De Weyervlakte (physisch sehr strenge Langdistanzkarte)

S – Sprint Lommel (34. Sven und 11. Sina)

I – In der Sahara (liefen wir die Staffel)

N – Nicht klassiert (viele Teams hatten falsche Posten an der Staffel)

A – Anton Johansson (Langdistanzsieger)

G – Geburtstagskuchen (frei improvisiert, mit Guezli, Gummibärli und Nutella)

O – Ohne Höhenmeter (nichts für Schweizer Bergspezialisten)

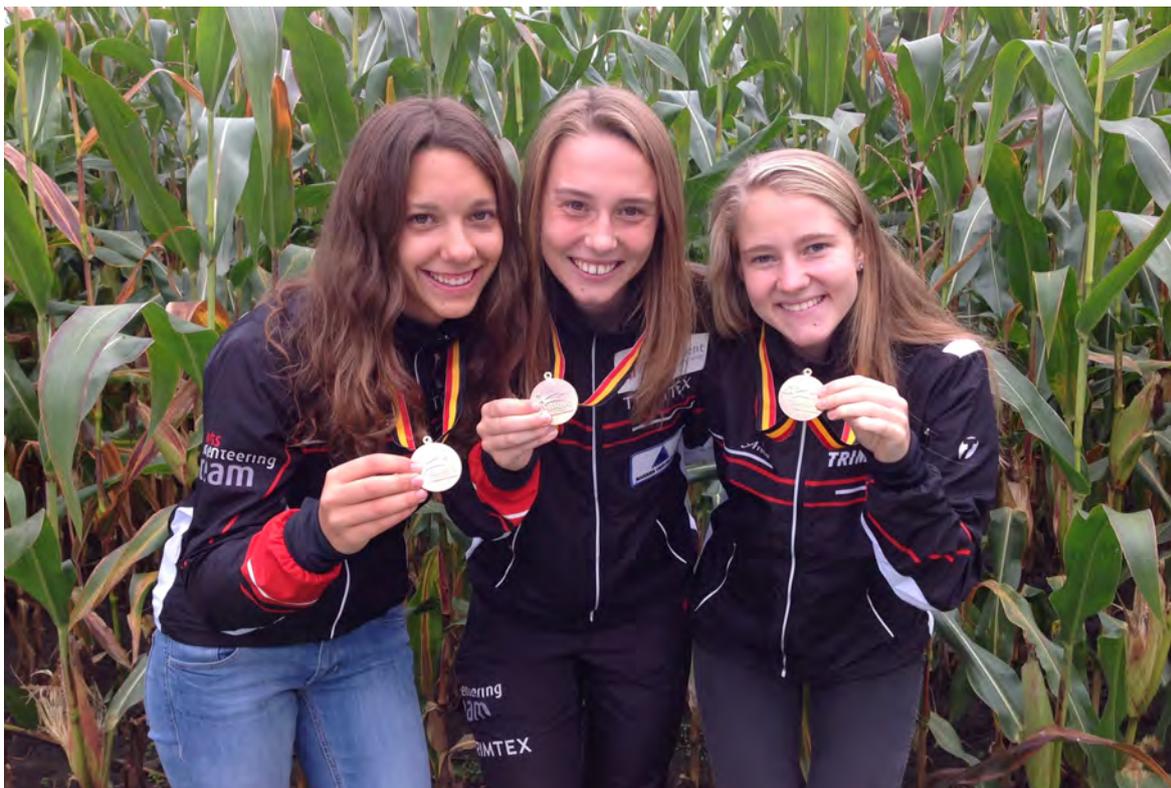
T – Team Switzerland 2 (Staffelbronze für Kerstin Ullmann, Lisa Holer und Sina)

O – Optimales Wettkampfbereich (Ferienanlage mit Bungalows für alle Nationen)

J – Junioren-Abschluss (für Sina)

E – Emit (Was einigen Athleten gar nicht gefiel...)

C – Chuehandel (mit den Norwegerinnen...)



Termine

2. Nat und SPM 2015 in Laterns / Dornbirn

16.-17. Mai 2015

Chris hat im Hotel Martinspark in Dornbirn einige Doppelzimmer reserviert. (Wegen dem Sperrgebiet besteht keine Beschränkung) Die Kosten betragen 140 Franken inkl. Frühstück. Anmeldung per Mail direkt an hirt.chris@bluewin.ch

6. & 7. Nat 2015 in San Bernardino

19.- 20. September 2015

Vielleicht können sich noch einige an unser Familienlager erinnern, das wir in San Bernardino im Jahr 2001 durchgeführt haben.

Nächstes Jahr über das Bettagswochenende werden dort 2 nationale OL ausgetragen. In der gleichen Unterkunft „ostello“ e centro nordico haben wir schon für Winterthur und Welsikon 40 Personen reserviert.



Angebot des Organisators ASTI:

Übernachtung in 6er oder 7er Zimmer Schlafsack notwendig!!!!

Nachtessen: Salatbuffet, Risotto + Luganiga (Tessinerwurst ähnlich einer groben Salami), Dessert (Glace mit Waldbeeren). Wasser gratis (andere Getränke nicht inbegriffen)

Morgenessen: Buffet

Kosten: 45.- (bis HD16) ältere 50.-

Wer möchte dabei sein? Meldet Euch bei

mio@miotop.ch

Welsi-Pinnwand



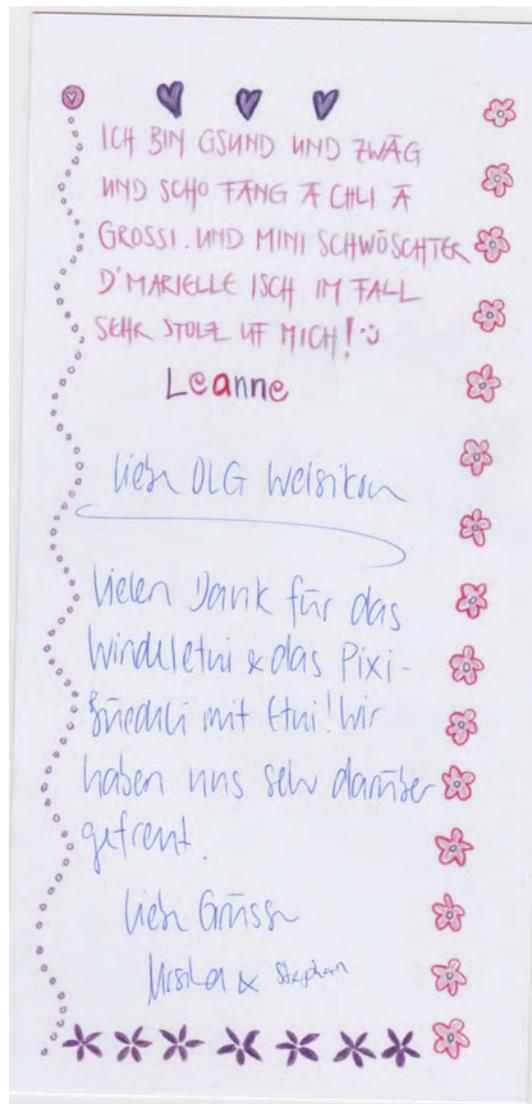
Herzlich willkommen .

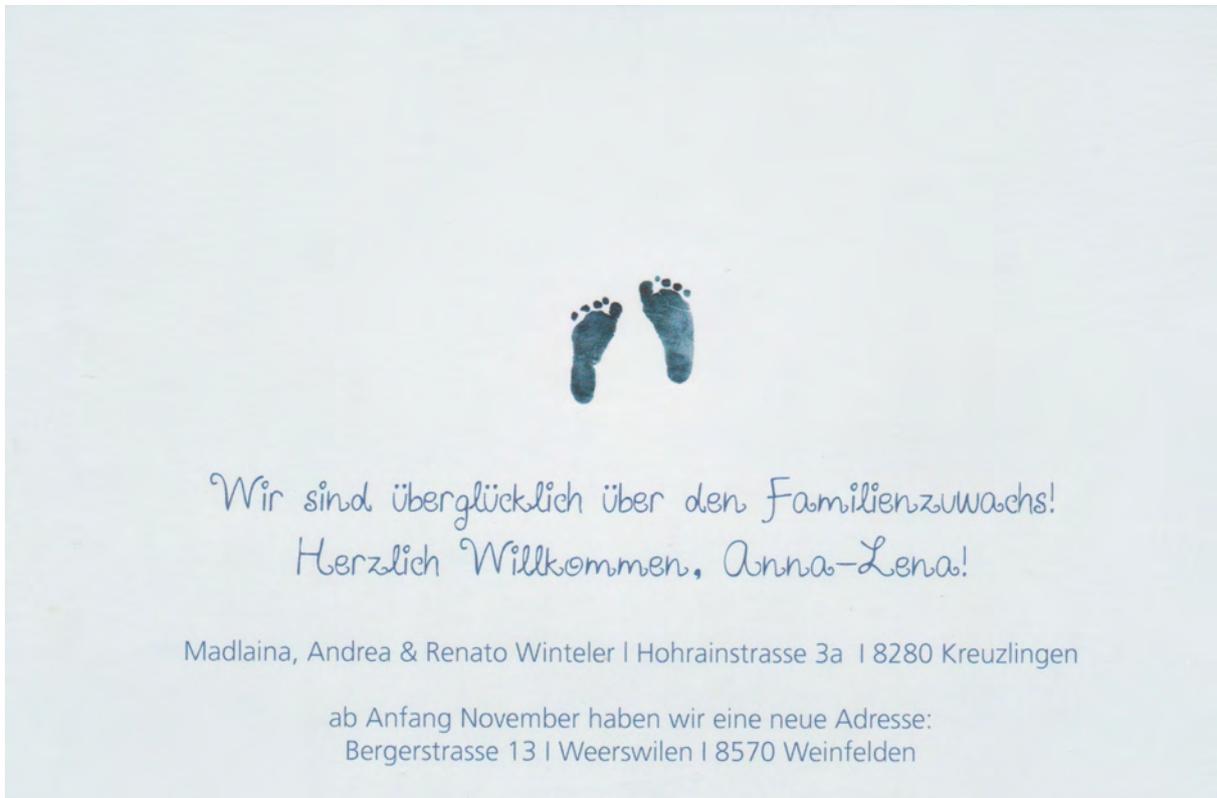
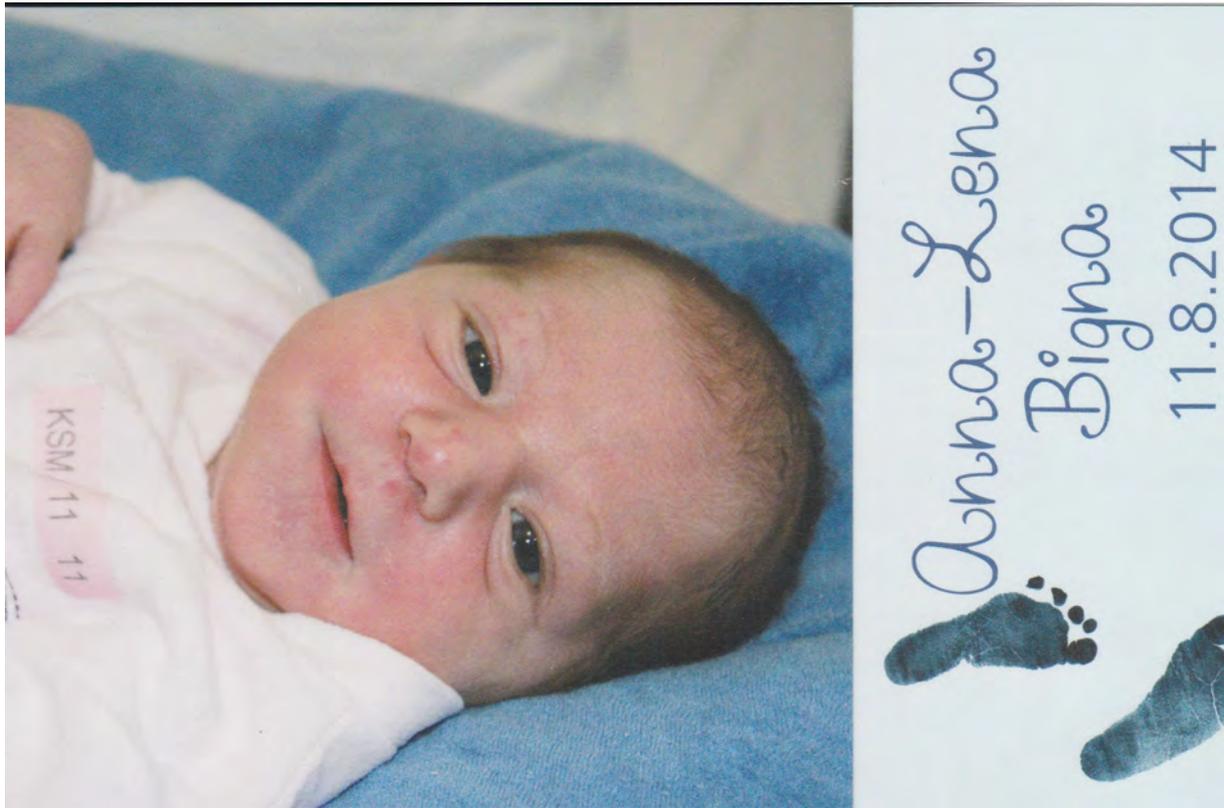
1. Mai 2014
3060 Gramm, 48 cm

Leanne

... i üsere chline Familie!
Mir händ ganz fescht Freud, dass du da bisch!

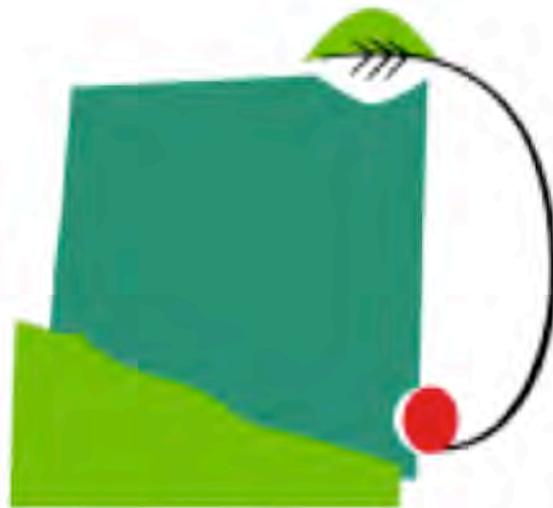
Ursina und Stephan Berger-Landolt mit Marielle, Gündlikon 8, 8543 Bertschikon







Liebe Ruth, Liebe Welsis
Vielen Dank für die finanzielle Unterstützung
durch die Vereins Kasse!
Ich freue mich sehr zu sehen, wie ihr
mich unterstützt und bin froh einem
so grosszügigen Klub anzugehören.
Liebe Grüsse aus dem JWOC-Vorbereitungsweiland.
Sven



RUEGG AG

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

Das Hallentraining startet am Montag 20. Oktober 2014

Wie immer um 18:30 in der Halle A der Kanti Im Lee



Überwinde deinen innern Schweinehund und halte dich fit durch den Winter!