



de Welsiker
September 2006

Liebe Leserin, lieber Leser

es gibt schöne Dinge, die durch Wiederholung ihren Reiz verlieren. Und dann gibt es andere, die nichts an Attraktivität verlieren.

Zur zweiten Kategorie gehört das Matterhorn! Einfach kein Berg wie jeder andere! Auch wenn es mir ein Bitzli schwer fällt: ich muss gestehen, dass ich die japanische Begeisterung für den "most famous mountain of the world" teile!

Täglich von Neuem hat er mich in seinen Bann gezogen. Im Idealfall nur vor oder nach meinem Lauf. Leider allerdings auch das eine oder andere mal während eines Laufes, was entweder heisst, dass ich mit Konzentrationschwierigkeiten zu kämpfen hatte oder aber dass ich irgend etwas suchen musste, an dem ich mich erfreuen konnte, wenn schon der Lauf nicht nach Wunsch gelingen wollte...

Dass die SOW in Zermatt ein absolutes Highlight im Leben vieler OL Läufer/-innen war, hast du sicher schon von anderen Seiten gehört. Wie die Welsiker die sieben Hochsommertage im Walliser Hochgebirge erlebt haben, kannst du in diesem Heft lesen.

Das Wallis war aber nicht nur Schauplatz der SOW. Auch die SPM und die EOM fanden im Tal der Rottu statt. Was lag da näher, als auch das Kolibrilager ennet dem Lötschberg durchzuführen.

Nach den Sommerferien hat sich das OL Volk wieder nach Norden zurückgezogen - wenn auch noch nicht so weit: die meisten

Bahnen auf dem Kandersteger Sunnbühl verliefen nochmals kurz über oder zumindest ganz am Walliser Kantonsgebiet.

Apropos SPM und EOM (wie auch SOM und MOM): erfolgreich waren einmal mehr unsere Junioren und Seniorinnen. Herzliche Gratulation!

Hoch oben OL gemacht haben nicht nur die Läuferinnen und Läufer in den Alpen. Hoch oben hat auch das Zürikader trainiert. Oben, im Norden von Europa, in Norwegen. Von unseren Kolibris war Alain Denzler dabei. Unser erfolgreichster Nachwuchsläufer berichtet auf Seite 8.

Ein Heft voller Berichte - ich wünsche gute Unterhaltung

Dani Tommer

Inhalt - Ausgewähltes

präsiite.....	3
SOW Zermatt.....	4
Alain in Norwegen.....	8
kOLibris in Bürchen.....	9
Ueli in Kandersteg.....	12
Seniorengeschrei	16
Hallentrainings.....	17

Titelbild:

Foto: Renate Lienhart



*GV OLG Welsikon: 20. Januar 2007
Schneesportweekend: 27./28. Januar 2007*

Mit der 25. präsiite möchte ich einmal in meiner 33-jährigen OL-Vergangenheit schwelgen.

Zuerst schaue ich auf die ersten 10 Jahre zurück.

Im September 1974 versuchte ich, allein einen OL zu bewältigen, nachdem ich ein Jahr vorher beim Zürcher-OL 1973 mich knapp ins Ziel rettete. Mit einer Laufzeit 94:32 Min klassierte ich mich nicht unter den ersten, genauer gesagt ich wurde letzter.

Im Jahr 1975 wurde ich als Mitglied in der OLG Welsikon aufgenommen.

Meine erste Aufgabe im Verein bestand darin, das Mitteilungsblatt unter den Mitgliedern in Seuzach zu verteilen.

- 1976 Mithilfe an der OL-Karte Mörsburg
Eintritt in den Vorstand als Beisitzer Antrag für einen Clubtrainer oliv/gelb
- 1977 Kartenaufnahmekurs Wechsel im Vorstand als Technischer Leiter
- 1977 -1978 Redaktion Mitteilungsblatt wurde eigenhändig verfasst.
- 1978 Bahnleger beim 10. Welsiker-OL auf der neuen Karte Weisslingen-Kyburg
- 1979 Geburt der Mittwochtrainings
- 1981 1. OL-Lager in Bürchen mit 14 Teilnehmern
- 1981 - 1984 Redaktion Guri-News
- 1983 Reise an die JK-Trophy über Ostern in England
2. OL-Lager in Les Verrières mit 22 Teilnehmern

So nun habe ich genug Infos von früher hervorgekramt.

Von freudigen Neuigkeiten darf ich Euch nun berichten

Nach der Heirat von Claudia und Daniel Hanselmann Mitte Juli erblickte Johannes die Welt, der Sohn von Christine und Thomas Bruggisser.

Einen Monat später gebar Ilaria Simon. Vater Hannes konnte seine Freude an der MOM nicht verbergen.

Wir wünschen allen in Zukunft Gute Gesundheit und dass der OL-Virus vielleicht überschwappt.

Momentane Höhenflüge und schnelle Entscheidungen sind der Pfeffer, doch regelmässige Erlebnisse und tiefe Erinnerungen sind das Salz im Leben.

Bericht 1

Etappe 1 Gornergrat - Die Himmlische

Eine kleine Welsi-Gruppe reiste am Samstag nach Zermatt. Dank der Führung von Mario erreichten wir mit schwerem Gepäck unsere Unterkunft. Das Panorama von unserem Hotel aus war einmalig! Jeden Tag sahen wir das Matterhorn unter blauem Himmel. Für diese wunderschöne Unterkunft möchte ich im Namen aller Esther und Mario danken.

Nach einer ruhigen Nacht unter dem Gegröle der Zermatter Ehemaligenjugend am Stammtisch, geht die Reise zur ersten Etappe mit der Gornergratabahn bis zur Station Riffelberg. Alle sind angespannt, aber auf keinen Fall nervös..., denn das Matterhorn unter blauem Himmel schenkte uns die –Ruhe und war jeden Tag unser Begleiter. Der erste Start verlief sehr gut, ausser von zwei Welsis. Der Schreibende lief eine super Zeit und erreichte den siebten Rang. Alle fragten natürlich, wie man das macht. Das Geheimnis war: Blick nach vorne, einen Punkt anvisieren und secklä...

Ruedi Broggia war überrascht, dass nur seine Kategorie H60+ (die Alten) den ersten Posten im Steingebiet hatten, eine unfaire Bahnlegung... Der Welsi meint dazu, es kommen ja noch fünf Etappen.

Peter

Etappe 2 Grüensee - Die Liebliche

Als Gäste der OLG Welsikon durften wir die Swiss-O-Week im Restaurant Sonnenblick geniessen. Die Unterkunft mit direktem Blick auf das Matterhorn befand sich ca. 15 Minuten von der „Bahnhofstrasse“ entfernt, bei Kaffee und Dessert verbrachten wir gemütliche Abende am Fusse des berühmten Berges! Die zweite Etappe forderte uns alles ab. Ein nordischer Beginn mit einem coupierten Start, Hügel und Senken, durchsetzt mit Steinen erforderte eine präzise Kartenarbeit. Der Schlussteil mit offenem Gelände, gut belaufbaren Wiesenpartien und dem Skipistenabschluss zum letzten Posten war schnell belaufbar. Trotzdem galt es auch auf diesem Abschnitt die Richtungen genau einzuhalten. Wie nach jedem Lauf ergab die Laufanalyse zahlreiche kleinere und grössere Zeiteinbussen. Mein Lauf war nahezu fehlerfrei und ich freute mich sehr über den Tagessieg. Die jungen Nachwuchstalente der OLGW schlugen sich gesamthaft gesehen ausgezeichnet. Nora kam in die Kränze und vertrat die Farben des Vereins auf dem Podest. Auch die älteren Welsiker verzeichneten verschiedene ausgezeichnete Läufe, Esther reichte es für die Siegerfeier. Die anderen schafften den Sprung auf das Podest aufgrund der starken Konkurrenz, trotz fantastischen Leistungen nicht. Nadine und ich haben die gemeinsame Zeit mit euch genossen und bedanken uns bei allen für die unvergessliche Woche.

Marianne

Etappe 3 Trockener Steg - Die Eisige Von Gletschern, Gämsen und Steinböcken

Bereits im Vorfeld wurde viel über die verschiedenen Besonderheiten der heutigen 3. Etappe "Trockener Steg – Die Eisige" diskutiert: eine der höchsten OL-Karten der Welt, unterschiedliche, teils o-technisch anspruchsvolle Laufgebiete, ungewohnter Kartenmassstab von 1:7500 so-

wie hohe Anforderungen an unsere Physis. Vielleicht machten es ja all diese Einmaligkeiten aus, dass ich heute bereits beim Frühstück eine leichte Nervosität verspürte...

Mit Gondel und Luftseilbahn gelangten wir ins WKZ. Von der Luftseilbahn aus konnte ich bereits einen Teil des Laufgebietes überblicken und den einen und anderen Posten in Mulden, hinter Felsbrocken und an kleinen Tümpeln erspähen. Mein Herz schlug entsprechend nicht nur wegen der Höhenlage rascher, die Vorfreude auf den Lauf stieg kaum mehr steigerbar an und ich verspürte ein angenehmes Kribbeln im Bauch!

Was dann schliesslich auf mich zukam nach dem Startschuss übertraf meine Vorstellungen noch bei Weitem: ...wie im Delirium flog ich mit Blick auf das Matterhorn vorbei an glasklaren Gletscherseen über das sandig-steinige Gletschervorfeld meinem zweiten Posten direkt am Eis entgegen...steuerte flink und sicher einer Gämse gleich Geröllfelder rauf und runter die folgenden Posten an...bevor ich in Steinbockmanier vor mir liegende Felsbrocken erklomm und die an idyllischen Tümpeln liegenden Posten zwischen grossen Felsplatten stempelte...ein für mich in jeder Hinsicht fantastischer Lauf, einfach unbeschreiblich!!

Nach dem stärkenden Schnitzelbrot und einem letzten Einsaugen der überwältigenden Bergkulisse ging es zurück nach Zermatt, wo ich mir im Café mit einigen weiteren Welsis zum krönenden Abschluss dieser unvergesslichen Etappe einen Bananensplit gönnte – en Guete...!

Manuel

Ruhetag - Die Erholsame

Am Mittwoch war Ruhetag. Aber die meisten von den Welsis (und OL-Läufern) gingen wandern, baden, aufs Kleine Matterhorn, in die Hörnlihütte usw. Die einen von den Welsis (Franziska, Nora, Manuel, Pietro, Renate und ich) gingen in einen Hochseilgarten. Ein Hochseilgarten ist meistens ein Stück Wald, in dem von Baum zu Baum Seile oder Ähnliches gespannt sind. Da bekommt man ein „Gstättli“ mit zwei Karabi-

nern und einer Rolle daran. Mit den Karabinern muss man sich immer sichern, wenn man den einen los macht, muss der andere immer am Seil bleiben. Dann gibt's so verschiedene Parcours zwischen den Bäumen, z. B. eine 20 cm breite, schwingende Holzbrücke, eine Eisenkette, die nur an den Enden befestigt war, ein Netz usw. Die Rolle braucht man, weil es manchmal von Baum zu Baum nur Seile hat. Hier muss man dann die Rolle auflegen, sich mit dem Karabiner sichern und dann kann man von Baum zu Baum fahren. Für diejenigen, welche Höhenangst haben, war das wirklich nichts! Darum sind die anderen nicht mitgekommen (nicht alle wegen Höhenangst).

Als wir wieder im Hotel waren, gingen die einen noch an den Grünsee, wo wir Renato, Dani, Max, Ruedi und Brigitte noch trafen. Knapp verpasst haben wir die restlichen Welsis, welche wandern waren.

Auf dem Rückweg zur Bahn kamen uns viele OL-Läufer mit OL-Karten entgegen, die einander zeigten, wo sie überall gesucht haben und wo nicht, denn wir hatten am Montag dort einen OL.

Die eine Hälfte der Welsis ging noch auf das kleine Matterhorn.

Am Abend gingen alle zusammen Pizza essen. Lukas und Lisa Schubnell begleiteten uns, weil ihre Eltern alleine nach Täsch gingen. Danach schlenderten wir noch ins Dorf ein Glacé essen und ich musste mich schon zum zweiten Mal von Japanern fotografieren lassen

Sina

Etappe 4

Schwarzsee - Die Überwältigende

Mein Patenkind Evelyne, die Tochter von Pietro hatte an diesem Tag Geburtstag. Ausgeruht vom OL-freien Tag und verwöhnt von einem weiteren sonnendurch-tränkten Morgen bestiegen wir die Furi-Bahn, die uns direkt mitten ins Laufgebiet beförderte. Einige Posten konnten wir schon vom Bähnchen aus begutachten.

Oben angekommen präsentierte sich uns ein wunderbares Zielgelände direkt am Schwarzsee 2000m unterhalb des Matterhorns.



An dieser 4. Etappe konnten wir uns am besten fortbewegen, sodass Esther und ich am selben Tag das Streichresultat einzogen. Wir waren so schnell unterwegs, dass wir einen Posten glatt ausliessen. Doch der Schlussanstieg liess unseren Puls nochmals hochschnellen. Müde und glücklich entspannten wir uns bei 25 Grad neben dem klaren Bergsee. Unsere Speicher wurden in unserer Pension Sonnenblick mit Spaghetti gefüllt, denn uns erwarteten noch zwei Etappen.

Dieser Tag wurde von einem tragischen Unfall überschattet. Eine OL-Kollegin und ihr Freund wollten an einem Bergbach die Füsse abkühlen, Minuten später wurden sie von einer Flutwelle überrascht. Die Schleusen der Bergbäche werden bei solch hitzigem Wetter automatisch geöffnet. Die Frau konnte sich nicht mehr retten und wurde von den Wassermassen mitgerissen. Am nächsten Tag wurden wir darüber informiert, Solche Ereignisse warnen uns davor, dass wir Wassermassen nie unterschätzen dürfen.

Mario

Etappe 5 **Zermatt - Die Touristische**

Um 6:45 Uhr hiess es raus aus den Federn und Frühstück aber nicht zu viel sonst....., denn heute war ein schneller OL im Dorf. Um 7:30

Uhr jogten meine Mutter und ich an den Start. Auf diesen OL freute ich mich wie auf keinen Anderen. 8:28 Uhr starte ich, als ich sah, dass wir dieselbe Strecke wie D 18 hatten, blieb mir fast der Atem stehen. Die Posten waren an allen Ecken der Karte verteilt und nun ging es los. Zum ersten Posten hätte die Steigung auch ein bisschen weniger sein können, aber naja... es wurde ja noch schlimmer!!! Einen so-----olchen Faden hatten wir von 12 zu 13. Im Ziel war ich sowas von Fix und Foxi, dass ich am liebsten in eiskaltes Wasser gesprungen wäre. Nachdem ich mein Rivella, dass man nach jedem Lauf bekam, getrunken hatte, lief ich ganz gemütlich mit Renato zu unserem Haus zurück. Wir zogen uns um und schlenderten auf dem schnellsten Weg in ein Café, wo auch schon Peter sass (kein Wunder er probierte in dieser Woche fast alle). Etwa 1 Stunde verbrachten Renato, Manuel, Peter und ich dort, schauten allen anderen Läufern zu, wie sie herumirrten und besprachen unsere Bahnen zusammen.

Als Manuel, Renato, Esther, Mario..... und ich uns alle etwa um 13:00 Uhr in der Wohnung sammelten, besprachen wir, wo wir den herrlichen, freien Nachmittag verbringen sollten. Die Mehrheit entschied sich fürs kleine Matterhorn. Ich hatte natürlich nicht daran gedacht, wie kalt es da oben sein könnte, als ich dann oben ankam wusste ich es ...brrrrr...! Mit dem Fernrohr von Renato machte ich es mir gemütlich und beobachtete, die Leute, die vom Breithorn hinunter purzelten. Das war amüsant =)!!! Als ich dann gegen den Schluss noch etwas von Kaspar erzählte, stand er plötzlich hinter mir. Das war dann eher peinlich=(!!! Nachdem auch die drei Herren(Renato, Manuel, Mario) fertig waren zum Abmarsch, schlug ich den Weg zur Bergbahn vor und alle stimmten zu. Als wir zu Hause erfuhren, dass Nadine, Marianne und Nora auf dem Podest stehen werden, hiess es für uns wieder einmal erst um 19: 30 Uhr Nachtessen. Das war ja nicht weiter schlimm, obwohl ich einen

Riesenhunger hatte, dafür gab es nachher für mich Röstli mit Speck mmmmh das war lecker! Und somit ging auch dieser Tag schon langsam zu Ende!!!

Franziska

Etappe 6 **Sunnegga - Die Genussvolle**

Am Samstag mussten alle besonders früh aus den Federn; da der letzte Lauftag war und so alle früh starteten um noch nach Hause zu kommen. Deshalb haben um 6.15 schon alle fertig gefrühstückt. Das heutige Wettkampfgebiet war im Sunnegga, welches man mit einer U-Bahn erreichte. Von der Bergstation ging es dann ca. 10 Minuten zum Lejsee wo WKZ und Ziel waren. Alle kurzen Bahnen hatten den Start auch dort in der Nähe, während die meisten anderen mit einer Gondelbahn zum etwas höher gelegenen Blauherd schwebten. Viele Läufer fanden diese letzte Etappe die schwierigste, doch jenen die nichts suchten gefiel es besonders gut... Nach dem Lauf schwammen einige im Lejsee einige Runden um sich abzukühlen. Es hiess es sei ‚brühwarm‘,

doch meine Auffassung von ‚brühwarm‘ ist etwas wärmer. =)

Familie Meier und Hebeisen warteten noch auf die Rangverkündigung denn Marianne gewann in der Kategorie D40!

Die Resultate der Welsis:

D12: 12. Sina Tommer, 20. Tabea Knöpfli

D14: 5. Nora Tommer

D16: 12. Nadine Hebeisen, 29. Franziska Meier

D35: 44. Brigitte Senti

D45: 28. Renate Lienhart, 49. Esther Knöpfli

D50: 9. Esther Meier

H14: 51. Severin Moser

HAL: 11. Renato Winteler, 42. Manuel Winteler

H45: 44. Dani Tommer, 68. Mario Meier

H55: 26. Max Amsler, 31. Peter Winteler, 82. Walter Bhend

H60: 13. Hans Baumgartner, 36. Ruedi Broggia, 112. Ueli Sprenger

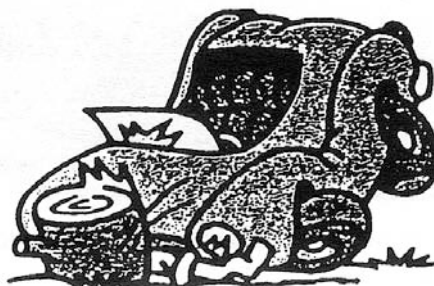
Fk: 36. Lisy Patricia Bhend

Fm: 17. Ruth Moser

Nora

Autohilfe Zürich 0848 77 99 99

Der Spezialist zum
Abschleppen von Unfallwagen und Falschparkierern



Gewerbehallenstrasse 1
8304 Wallisellen
0848 77 99 99

www.autohilfe.ch
info@autohilfe.ch

Weststrasse 196
8003 Zürich
044 461 03 03

Bericht 2Sommertrainingslager des Nachwuchskader Zürich/Schaffhausen in Norwegen

Seit dem letztem Dezember hatten wir auf diesen Tag gewartet. Am Mittwoch, 26.7.06 fuhr unser Zug in Zürich HB ab. Über Basel, Deutschland, Dänemark und Schweden kamen wir nach 28 Stunden in Halden, Norwegen an. Mitten im Wald, direkt am Trinkwassersee, stand unser neues Zuhause. Die Ertehytta ist eine Ansammlung von drei schönen, kleinen Häuschen



Nach einer ersten Nacht auf dem Fussboden im Kraftraum ging es schon los mit einer Einführung ins Norwegische Gelände. Wir lernten, dass Felsplatten mit grauen Flecken dargestellt werden und sehr gut belaufbar sind. Die Trainer zeigten uns den Unterschied zwischen den verschiedenen Sumpfsignaturen und was ein Sumpfstreifen ist. Am Nachmittag schickte man uns zum ersten Mal alleine in den Wald und es kamen alle wieder begeistert zurück.

Mit jedem Training fanden wir die Posten ein bisschen schneller und wir gewannen an Sicherheit. Besonders zu erwähnen ist noch das erste Langstreckentraining im Lommetjern, denn dort sahen einige Athleten einen Elch!

(das kann ich nur aus Erzählungen berichten, ich selbst habe ihn nicht gesehen).

Trotz der vielen, langen Trainings hatten wir oft noch Zeit für ein kühlendes Bad in einem See oder eine Sauna am Abend .

Viel zu schnell war der erste Teil unseres Trainingslagers vorbei und wir fuhren mit vollgepackten Büslis von Halden nach Drammen, wo unsere neue Unterkunft auf uns wartete. Etwas erstaunt waren wir, als wir erfuhren, dass in unserem Haus tagsüber auch noch ein Kindergarten einquartiert worden ist...

An unserem wohlverdienten Ruhetag besuchten wir die Hauptstadt Norwegens. Nach einer ersten Shoppingtour durch Oslo konnte man noch die eindrucksvolle Skisprung-Schanze Holmenkollen besichtigen.

Am darauffolgenden Wochenende stand ein 2Tagewettkampf an, an dem wir beweisen konnten, dass wir bis jetzt in den Trainings viel gelernt hatten. Leider war die Konkurrenz ziemlich rar, weshalb die meisten Siege innerhalb des Zürikaders ausgemacht wurden, welches, wie schon in der Woche zuvor, auf die Unterstützung von 4 Elite-Kader Athleten zählen konnte.



Ein „gelber“ Sumpf

Am Montag ging es dann schon weiter im gewohnten Trainingsrhythmus.

Wir hatten nun schon viele schöne Norwegische Gelände gesehen, doch der Goliaten war überwältigend!!

Ein besonderes Highlight war der schöne Ausblick oberhalb der Felswand über die riesigen Wälder, welchen wir nach drei anstrengenden Staffelstarts geniessen konnten.



Blick auf Goliaten

Allerspätestens nach diesem Training wussten alle, weshalb sie OL machen!

Einen Schlussabend liessen wir uns natürlich nicht entgehen. Mister Kader wurde Mirjam Hellmüller und Miss Kader wurde Gion Schnyder.

Nach insgesamt 18 anspruchsvollen Trainings in verschiedensten Geländen, welche allesamt perfekt organisiert waren, mussten wir uns leider ans Packen machen. Das ging unerwarteter Weise ziemlich gut, aber es ist noch nicht geklärt, ob alle ihre OL-Hosen, Boxershorts und rechten Socken wieder haben...

Ein bisschen sørgelig (norwegisch für traurig) und ein bisschen lykelig (glücklich) fuhren wir alle nach nach Hause. Ich bin überzeugt, dass mich dieses Lager technisch und läuferisch ein grosses Stück weitergebracht hat!

Bericht 3

Wie in den vergangenen Jahren führte die Nachwuchsgruppe Kolibri gemeinsam mit dem Säuliamter Nachwuchs ein Trainingslager durch. Diesmal gings in der letzten Sommerferienwoche ins Wallis



Trainingslager in Bürchen

Montag 14. August 2006

Um 9.30 Uhr fuhren wir mit dem Bus in Bonstetten ab. In der Autobahnraststätte Deitingen trafen wir dann die kOLibris (Winterthurer+Welsiker).

Nach dem Genfersee hielten wir erneut an und assen zu Mittag. Am frühen Nachmittag kamen wir in Bürchen an und bezogen unsere Zimmer. Wir hatten nicht

viel Zeit um uns einzurichten, da wir schon bald wieder abfahren. Das erste Training war auf der Moosalp. Von dort aus sah man aufs Kleine Matterhorn und aufs Breithorn. Die Temperatur betrug 5 Grad. Alle frohren zuerst ein Bisschen aber während dem Lauf bekam man wieder warm. Das Laufgebiet war sehr offen und beinhaltete viele Seen und Sümpfe.

Nach dem Training fuhren wir wieder ins Lagerhaus. Nach dem Duschen assen wir Riz Casimir. Dann hatten wir etwa noch 1.5 Stunden um etwas zu machen. Um 10 Uhr war Nachtruhe



Dienstag 15.8.2006

Nach unserer ersten Nacht im Lagerhaus, wurden wir von den Leitern geweckt. Um 8.00 Uhr gab es das Frühstück. Um 9.15 Uhr fuhren wir auf den Simplonpass. Dort gab es zwei Trainings. Das erste war am Morgen. Das Thema des Trainings war Relief, das heisst, wir achteten mehr auf die Geländeformen. Um 12.30 Uhr assen wir Lunch. Um 13.30 Uhr machten wir uns auf den Weg für das zweite Training, dies war ein Lauf mit dem SI-Badge. Also ein Wettkampf unter uns. Der Start verzögerte sich wegen einer defekten Einheit. Nach dem Lauf war es noch möglich, einen Sprint zu machen. Danach gingen wir zurück zu den Bussen und fuhren nach Bürchen zurück. Dort konnten wir duschen und um 18.30 Uhr gab es Salat mit Alplär- Magaronen und Apfelmus. Um 20.15 Uhr gab es wieder eine Etappe unserer Lagerolympiade. Bei dieser war das Ziel, dass man mit der Gruppe zweimal eine bestimmte Strecke abzulaufen und bei beiden Läufen möglichst die gleiche Zeit zu haben. Um 22.00 Uhr war Nachtruhe.



Mittwoch 16.8.2006

Um 7.30 Uhr wurden wir geweckt. Eine halbe Stunde später gab es Morgenessen. Danach mussten einige die Karte auf ein Blatt abzeichnen. Gewappnet mit der OL-Ausrüstung und dem Regenschutz fuhren wir mit den Büsschen in den Eggwald. Von dort aus mussten wir

och 20 Minuten zum Trainingsstart marschieren. Als Renato uns die Trainingsform erklärt hatte, begannen wir die ersten Posten zu suchen. Nachdem wir die erste Runde fertig gemacht hatten, gingen die einen auf Eiersuche, während die anderen noch weitere Posten suchten. Die Eiersuche geht so; Es war ein Feld auf der Karte eingezeichnet, indem man Posten suchen musste. Einige Zeit später waren alle aus dem Wald zurück und wir spazierten zurück zu den Büsschen. Wir fuhren zurück ins Lagerhaus. Dort durften zuerst die Mädchen und dann die Knaben duschen. Zum Mittagessen gab es verschiedene Sorten von Risotto. Am Nachmittag gingen wir nach Visp in die Badi. Die Wassertemperatur betrug ca. 22 Grad. Wir spielten Werwölfli, tauchten die Leiter, wurden von den Leitern getaucht, assen Eis und fuhren Wasser-rutschbahn. Um 17.00 Uhr mussten wir ins Lagerhaus zurück. Zum Nachtessen gab es Wähen. Nach dem Nachtessen fand eine weitere Disziplin der Lagerolympiade statt. Wir mussten uns Ballone ans Fussgelenk binden und diese der anderen Gruppen zum Platzen bringen. Die Gruppe, welche als letzte noch einen intakten Ballon hatte, gewann.

Sina, Lisa, Jeanine, Damaris



Donnerstag 17.8.2006

Heute Morgen mussten wir wie immer um 7.30 Uhr aufstehen. Nach dem Frühstück stiegen wir in die Busse und fuhren in den Wald bei Susten, den Illwald.

Am Morgen gingen wir wieder in unsere fünf Laufgruppen und machten Postensetzübungen. Nach dem Mittag wurde für uns ein kleiner Sprint für die Lagerolympiade ausgestellt. Danach liefen wir einen OL mit unseren selbstgesteckten Posten.

Um 16.10 Uhr waren wir wieder im Lagerhaus und die Jungs gingen duschen, danach die Mädels. Bis 18.30 Uhr konnten wir ma-

chen was wir wollten. Die meisten gingen in den Spielraum „werwölfeln“. Im Anschluss genossen wir ein feines Stocki mit Voressen. Am Abend mussten wir strechen gehen und dann um 22.00 Uhr mussten die Jüngeren schlafen gehen. Die etwas Älteren durften bis um 23.00 Uhr wach bleiben.

By Rebekky, Nora, Fränzi



Freitag 18. August 2006

Um 7.30 hiess es für uns aufstehen. Um 8.00 war Morgenessen. Es war sogar einen Brunch. Nach dem Brunch packten wir für die 3er-Staffel. Um 10.30 mussten wir in einem Büssli sitzen. Wir fuhren mit den Büsslis auf die Moosalp. Um 11.15 war Massenstart von 11 Teams mit je drei Läufern. Beim Zuschauerposten führte Tim und Roman. Als dritter kam Severin Denzler. Bei der ersten Übergabe führte dann Severin Denzler mit 6 Minuten 24 Sekunden Vorsprung auf Sandro Vock.

Jeanine auf der zweiten Strecke führte beim Zuschauerposten mit 9 min auf Renato der aber eine längere Strecke hatte. Trotzdem holte er auf der Schlusschlaufe noch eine Minute auf Jeanine auf. Dann übergab Jeanine auf Raphael mit 8 min Vorsprung. Raphael der ein sauberes Rennen lief war als erster beim Zuschauerposten. Er hatte dann so viel Vorsprung, dass er auf der Schlusschlaufe nicht mehr überholt werden konnte. Nachdem Raphael als erster ins Ziel kam, folgte Basil und später Sina, Ilan, Michael und Lisa. Letztere vier lieferten sich ein spannendes Rennen um den dritten Platz. Ilan führte und kam als erster der Gruppe. Aber weil Susanne auf den zweiten Massenstart musste, bekamen sie einen Zeitzuschlag. Am Schluss konnte Sina den Sprint vor Michael und Lisa beenden. Dann fuhren wir mit den Büssli ins Ferienhaus und assen Resten und Spaghetti. Danach ruhten wir aus. Und dann gab es schon bald wieder Z'nacht. Danach war der Schlussabend. Wir machten verschiedene Spiele darunter „Richterlis“.

Um 23 Uhr mussten alle ins Bett.

Samstag

Juhui!! Für einmal konnten wir annähernd ausschlafen, sprich bis 8.30 Uhr. Wenn man alles richtig gemacht hätte, hätte man schon vor dem Frühstück gepackt. Doch dies kam nur im Einzelfall vor. Beim Frühstück waren alle ein wenig nervös nur einer ärgerte sich sehr. Es war Andi, denn er war krank und konnte die heutige SPM nicht laufen. Nach dem Frühstück gingen wir in Gruppen alles sauber putzen. Für manche war das putzen eine gute Ablenkung, für die anderen ein Müssen. Anschliessend fuhr auch schon der erste Bus los. Susannes Zeitplanung war sehr vorsichtig aufgestellt, sodass die meisten 1.5 Stunden in Crans-Montana auf ihren Start warten mussten. Manche liefen gut, manche weniger. Am Ende konnten wir einen doppelten Schweizermeistertitel von unseren Oldies Renato und Kaspar feiern. Auch Lukas schaffte es aufs Podest. Heute assen nicht alle zusammen, sondern zuerst der erste Bus und dann der zweite Bus. Als Abschluss des Tages schauten wir noch einen Film.

OLG
WELSIKON
www.dataway.ch/olg-welsikon

Bericht 45./6. Nationale OL Kandersteg**Routenwahlprobleme ausserhalb des OLs**

Die Fahrt nach Kandersteg hatte ich so geplant, dass alles stimmen sollte. Aber den ersten Routenwahlentscheid fällt die SBB. Bei der Station Killwangen-Spreitenbach bemerke ich, dass der Zug nicht den normalen Weg durch den Heitersbergertunnel nimmt, sondern Richtung Baden weiter fährt. Klar ein Routenwahlfehler, aber sicherlich nicht ohne Grund. Die Erklärung kommt auch bald, wegen einer Betriebsstörung in Lenzburg fahren wir via Baden und Brugg nach Bern, wie in alten Tagen. Wegen eines Hindernisses musste der Zug halt eine andere Route wählen, wie wir das im OL auch machen. Wie das mit dem Anschluss in Bern sei, will der Zugführer im Moment noch offen lassen, der Lautsprecher in Bern werde uns orientieren. Kurz vor Bern dann die Erlösung, der Anschluss ist garantiert und unsere Reise nach Kandersteg wieder im Fahrplan.

Bei der Ankunft in Kandersteg der nächste Routenwahlentscheid. Zuerst zum Umziehen in die Curlinghalle oder zur Startnummer im WKZ? Mein Entschluss, die Startnummer muss warten. Diese hole ich dann auf dem Weg zum Start auf dem Oeschinensee.

Eigentlich hätte ich den Rucksack aus der Curlinghalle gerade mitnehmen können, unsere Unterkunft ist ja ganz in der Nähe der Sesselbahn auf Oeschinen. Da habe ich zuwenig überlegt und zu spät realisiert.

Also muss ich nach dem Lauf wieder zur Curlinghalle zum Duschen und Umziehen. Beim Duschen wird unter den OL-Läufern manchmal heftig diskutiert über den vergangenen Lauf. Zusammen mit uns Duschen auch die Eishockeyspieler. Diese diskutieren nicht über das vergangene Spiel, hören aber offenbar gerne Musik, vor allem in einer Lautstärke die meine Ohren schmerzt.

Am Sonntag fährt der Bus nach der Gemmibahn ab WKZ. Darum gehe ich von der Unterkunft umgezogen weg und lasse meinen Rucksack im WKZ. Ich will ja nicht nach dem Lauf zu viel hin und her laufen.

Als einer der letzten komme ich vom Sunnbüel zurück und beschliesse den langsameren Gang einzuschalten und nicht auf den Zug zu hetzen. Aber auch den nächste Zug lasse ich fahren. Denn ich werde von Welsikerinnen zu einem Abstecher in den Bernerhof verleitet und überredet, doch den direkten Zug zu nehmen, der eine Stunde später abfährt. Auf diese Weise komme ich dann doch noch nach Hause, allerdings erst eine Stunde später, dafür aber mit einer kurzweiligen Reise von Kandersteg nach Winterthur, diesmal auf dem direkten Weg und ohne Umsteigen.

Man kann auch Routenwahlentscheide ausserhalb des OLs machen. Bei meinem Abstecher nach Kandersteg auch einmal mit einem Anstoss von Aussen..

Ueli Sprenger, H60



Ernährungstipp Nr. 100 1:
wichtig ist die Verpflegung
auch nach dem Lauf - egal
ob Wasser aus Georgien,
Bananen aus Nicaragua oder
Isotonisch aus Basel - oder
alles zusammen.

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

Badgen Sie bei den Themen ...



Feucht- und Trockenbiotope

Bepflanzungen

Wasserspiele

Natursteinplätze und Mauern

Pergolen und Lauben

Flachdachbegrünungen

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

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

kOLibri-Talk

In dieser Ausgabe wird Daniel Gutzwiller interviewt.

Dani Gutzwiller geht in die 2. Oberstufe im Schulhaus Heiligberg in Winterthur.



In seiner Freizeit spielt er sehr gerne Schlagzeug, trifft sich mit Kollegen, wobei da im Sommer sehr oft Wasser-, im Winter Schneeballschlachten ausgetragen werden. Weiter spielt er auch gerne am Computer. Er ist auch ein begeistertes Pfadimitglied. Sport betreibt er nicht sehr gern bei schlechtem Wetter, er bezeichnet sich selbst als Schönwetterathlet.

Wie bisch du zum OL cho?

Dur min Vater

Was gfallt dir bsunders guet am OL?

Mir gfallts, i dä Natur z'sii, au duen ich gern ränne. Und natürlich find ich au s'Charteläse sehr spannend.

Du bisch ja nöd a jedem OL aazträffe- wieso nöd?

Die OL sind halt sehr viel am Sunntig, da han ich amix nöd so Luscht. Und ich bin au vill mit dä Pfadi underwägs.

Wo gsehsch du dini Stärkene im OL? Was glingt dir hingege nöd so guet?

Stärkene weiss ich nöd so gnau, was ich nöd so guet chan, sind mich nach Fehler wieder chönä z'konzentriere.

Hettisch du au mal Luscht, am Rady's teilznäh, wie das dini Eltere und dini Schwöschter (Chrigi) mached?

Han ich mir gar nanie so richtig überleit. Aber ich danke, das wär scho mal na öppis für mich.

Wo gsehsch du Ähnlichkeite zwüsched kOLibris und dä Pfadi?

Bi beidem isch mär mit ere Gruppe vo junge Lüüt zämä. Suscht find ich gits nöd sehr viel Ähnlichkeite, kOLibri stah für Sport, Pfadi meh für Spiel und Üebig.

Was chunt dir bi dä folgende Begriff in Sinn?

Foti-OL: händ mir eusne Eltere i dä Ferie aabote

San Bernardino: bin ich chrank gsi und dihei blibe

Brüelberg: det wohn ich und han ich au scho OL gmacht

Hörnli: gang ich im Winter ab und zue go schlittle

Fuessball: spiel ich gern i dä Freiziit

Besten Dank für deine Antworten und weiterhin viel Erfolg und Spass am OL!

am Puls-am Puls-am Puls-am Puls-am Puls-am Puls-am Puls-am Puls-am Puls-am Puls-am Puls

Doping jetzt auch im OL

Namedoping (engl. name = Name) heisst die neueste Entwicklung auf dem Dopingmarkt

dt. Nachdem ganze Sportarten durch systematischen Einsatz unerlaubter, leistungssteigernder Mittel ihre Unschuld längst verloren haben, scheint nun auch der erste Fall im Orientierungslauf aufgefliegen zu sein. Ein erster Fall von "namedoping" konnte einer Läuferin der OLG Welsikon nachgewiesen werden. Die betroffene Sportlerin verzichtete auf die sonst im Sport üblichen Beteuerungen ihrer Unschuld - zu deutlich war schliesslich auch die Leistungssteigerung ihrer Massnahme.

"Namedoping" kann ohne ärztliche Betreuung angewendet werden; was es jedoch braucht, ist ein Zivilstandsamt und einen in der betroffenen Sportart berühmten Namensträger.

Der Nachweis von "namedoping" ist denkbar einfach, über die Nebenwirkungen und Langzeitfolgen gibt es unterschiedliche Meinungen. Fest steht allerdings, dass sich selbst eine einmalige Anwendung von "namedoping" nicht so schnell rückgängig machen lässt.

NB Nachdem Claudia Hoffmann in den Ranglisten in der Vergangenheit immer eher in der hinteren Tabellenhälfte zu finden war, belegte sie bei ihrem ersten Lauf als Claudia Hanselmann den ersten Platz - und das an der MOM! Herzliche Gratulation!

(noch) weniger Zeit für OL* haben in den nächsten Monaten die glücklichen Eltern von

Johannes Niklaus Bruggisser, 24. Juli

und

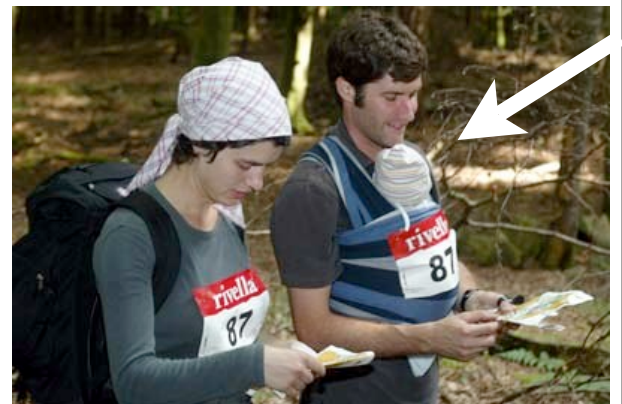
Simon Ehrensberger, 11. September

Herzliche Gratulation!

* wie man sich täuschen kann (s.u.)

Nachwuchsförderung

Mangels einer passenden Kleinkinderkategorie ist Johannes (s.o.) am Zürcher OL zusammen mit seinen Eltern gestartet - als wohl einer der jüngsten Teilnehmer.



Wann ist der optimale Zeitpunkt, zu dem Kinder mit OL anfangen sollen? De Welsiker hat sich bei Eltern erfolgreicher Kolibris erkundigt:

Nora und Alain haben am Samstag vor dem ZOL beide in ihren Kategorien (D/H14) die Schweizermeisterschaft im Bike-O gewonnen, um am Sonntag gleich nachzudoppeln: zusammen siegten sie in der Kategorie Sie&Er 2 am Zürcher OL!

Und was ist jetzt eben das Erfolgsgeheimnis? Im Fall von Nora (Jhg. 92) ist bekannt, dass sie ihren ersten OL bereits pränatal absolviert hat: den Karrimor 1991 in Andermatt. Alain hat jedoch erst später begonnen - noch ist also für Johannes alles möglich!

Seniorengeschrei III

Ich muss zugeben, so alt wie jetzt gerade habe ich mich noch selten gefühlt.

Senior halt. Alter Knacker, ich weiss. Dennoch: Wenn ich zur Zeit die Diskussionen im ‚forum‘ lese, dann fühle ich mich nicht mehr gar so alt.

Da wird diskutiert, gestikuliert, argumentiert, fadenscheinig bis scheinheilig, es ist zum Losheulen! Nun, ich mag mich gar nicht mitbeteiligen an diesem Profilierungs-Neurosen-Getue. Die SPM, die EOM und MOM liegen hinter uns, und wir können uns getrost unsere Gedanken dazu machen. Habe ich mich letzthin sehr kritisch geäussert zur Form der SPM, so möchte ich hier doch noch zu Papier bringen, wie wohltuend so ein ‚Sprint‘ sein kann, wenn er in sehr schwierigem, höchst anspruchsvollem Gelände wie im Wallis stattfindet. Über eine ganz kurze Zeit eine absolut hohe Konzentration mit Höchstgeschwindigkeit in Übereinstimmung zu bringen, auch mit Steigung und einer guten Bahn, o.k., das hat schon etwas für sich! Aber ich befürchte, das wird nächstes Jahr in der Stadt Lugano wieder überhaupt nicht so sein. Leider.

Aber eigentlich wollte ich mich über die MOM auslassen: Zwei Läufe an einem Tag! Sich zweimal voll konzentrieren müssen! Am Morgen coolen Kopf bewahren, um am Nachmittag tödlich zuschlagen zu können! Nein, schon am Morgen voll gehen, um (s)einen hohen Rhythmus zu finden! Soooooo viele Meinungen gibt es dazu. Da sag ich nur: Das ist eine der wundervollsten OL-Formen, die es gibt. Von mir aus können wirklich beide Läufe im selben Wald stattfinden, mit dem gleichen Ziel, mit dem gleichen Schlussposten, mit möglichst gleicher Infrastruktur!

Da sind wir Seniorinnen gefordert. Da fühlen wir uns daheim! Das ist keineswegs nur eine Form für jüngere, flexible und mobile Menschen. Das ist eine exzellente Form für alle! Natürlich ziemlich aufwändig für die Organisatoren; aber dieses ungewisse Andere macht doch genau den Reiz dieser Form aus; da warte ich gerne noch eine halbe Stunde länger am Nachmittag, wenn murphy zuschlägt!

Ich habe versucht, mit meinen Kräften schonend umzugehen. Ich wollte am Morgen ruhig und gelassen ins A-Final kommen, um die Kräfte zu bündeln. Aber Mist; die Rechnung ist nicht aufgegangen! Vor lauter Gemütlichkeit und Gelassenheit habe ich das Wesentliche wirklich im Wald gelassen: die Konzentration und die Genauigkeit, die Geduld und die Geistesgegenwärtigkeit! Ich war so arrogant und eingebildet, dass ich dachte, es reiche auch, wenn ich den jungen OL-Läuferinnen im Wald noch erkläre, wo sie sich gerade befinden im tiefen, dunklen Hexenwalde. Ja, da wurde ich hart bestraft dafür. Gut, auch der B-Final am Nachmittag war ganz lustig. Wenigstens dort die Luft rauslassen, dort alles ausprobieren; aber wie das halt so ist: die Konzentration ist nicht mehr dieselbe! Fehler über Fehler häuften sich an, und damit ein miserables Resultat. Trotzdem: Ich schaue zurück und sage mir: Das war eines der tollsten Erlebnisse in diesem OL-Jahr: Eine Form, wo halt einfach noch zwei, drei weitere Faktoren dazu kommen. Und die möchte ich unter keinen Umständen missen.

Kleine scheue Frage: Nächstes Jahr, im Tessin, in diesem wunderbaren Wald ob der Autobahn: Wäre es da nicht möglich, sie auch wieder in zwei Etappen durchzuführen? Ich glaube, da wären Junioren und Senioren gleichermassen erfreut!

Ein Senior, der sich gerne auf neue Formen einlässt ...



Informationen zum OL in Venedig

Ca. 14 Tage vor dem Lauf werdet ihr die letzten Informationen erhalten.

Bis dann, Peter



GV OLG Welsikon: 20. Januar 2007
Schneesportweekend: 27./28. Januar 2007

Hallentraining Hallentraining Hallentraining Hallentraining Hallentraining

“...und no foif Rumpfbüüge...!” So oder ähnlich klingt es bald wieder, wenn sich Jung und Junggebliebene zum berühmt-berüchtigten Hallentraining treffen. Das erste Mal ins Schwitzen kommen könnt ihr am Montag, dem 23. Oktober 2006. Ab dann findet wöchentlich jeweils von 18.30 bis 19.45 Uhr in der Turnhalle E der Kantonsschule Rychenberg das vielseitige Wintertraining statt. Das bunte Leiterteam freut sich auf eure rege Teilnahme!

Datum	Leitung	Datum	Leitung
23. Oktober	Andrea	27. November	Susanne
30. Oktober	Susanne	4. Dezember	Lukas
6. November	Andrea	11. Dezember	Renato
13. November	Lukas	18. Dezember	Manuel
20. November	Renato	frohe Festtage !	

Sexuelle Übergriffe im Sport

Nicht den Kopf in den Sand stecken



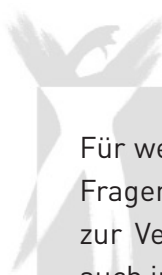
Unser Verein verurteilt die sexuelle Ausbeutung von Kindern und Jugendlichen im Sport. Wir sind deshalb seit einiger Zeit Mitglied bei VERSA, dem Verein für Verhinderung sexueller Ausbeutung von Kindern im Sport. Diese Mitgliedschaft kostet uns kein Geld, verpflichtet uns jedoch zu einer Reihe von Massnahmen.

VERSA wurde auf Initiative des Zürcher Stadtverbandes für Sport (ZSS) gegründet. Die eingeschlagene Hauptrichtung heisst Prävention: es soll und darf nicht geschehen, dass Jugendliche (und Erwachsene) beim Ausüben von Sport in irgendeiner Weise sexuell ausgebeutet werden. Unser Verein unterstützt diese Bemühungen und bringt dies mit der Mitgliedschaft bei VERSA zum Ausdruck. Wir bekennen uns zu den Zielen von VERSA und sind gerne bereit, unseren Beitrag zur Prävention zu leisten.

Die im Rahmen der Mitgliedschaft übernommenen Verpflichtungen umfassen beispielsweise die Abgabe eines Merkblattes an die Eltern der bei uns trainierenden Kinder und Jugendlichen sowie die Abgabe des Merkblattes für Trainer und Trainerinnen. Zudem haben alle Trainer und Trainerinnen eine Grundsatzerklärung unterzeichnet, mit der sie die entsprechenden Verhaltensregeln anerkennen und diesen auch nachleben. Diese Verhaltensregeln definieren den korrekten

Umgang mit Kindern und Jugendlichen und sollen den Trainern und Trainerinnen auch helfen, sich vor unberechtigten Verdachtsmomenten zu schützen. Denn für uns ist klar, dass Sport nicht ohne natürliche Berührungen auskommt. Sei es bei Hilfestellungen oder einer natürlichen Umarmung nach einem tollen Erfolg oder einer bedauerlichen Niederlage. Jede körperliche Berührung wird vom Berührten so wahrgenommen, wie sie gemeint ist.

Wir sehen es als unsere Aufgabe an, auch in den eigenen Reihen Aufklärungsarbeit zu leisten, umfassend zu informieren und die in unserer Obhut stehenden Kinder zu schützen.



Für weitere Informationen oder bei Fragen steht unsere Vereinsleitung zur Verfügung. Mehr Infos gibt es auch im Internet unter www.zss.ch, unter der Rubrik VERSA.

Vorstand der OLG Welsikon

- Präsident: Mario Meier, Stationsstrasse 12, 8472 Seuzach,
052 335 44 55, mio@miotop.ch
- Karten: Ruth Wydenkeller, Frauenfelderstrasse 51, 8404 Winterthur,
052 242 79 65, r.p.wydenkeller@hispeed.ch
- Techn. Berater: Manuel Winteler, Turmstrasse 66, 8400 Winterthur,
052 233 72 27, manuel.winteler@bluewin.ch
- Aktuar: Martin Köhli, Grundstrasse 25, 8424 Embrach
044 865 42 61, go4koe@tele2.ch
- Kassierin: Cécile Lütolf, Weinbergstrasse 50, 8400 Winterthur
052 223 17 64, c.luetolf@gmx.ch

Material und Verkauf

Karten- & Kleiderverkauf

Esther Meier, Stationsstrasse 12, 8472 Seuzach
052 335 44 55, esther@miotop.ch

OL Materiallager

Ruedi Hobi, Schaffhauserstrasse 74, 8472 Ohringen
052 320 10 00, r.hobi@hobi-moebel.ch

Neuanmeldungen/Mutationen

Martin Köhli, Grundstrasse 25, 8424 Embrach
044 865 42 61, go4koe@tele2.ch

de Welsiker

Herausgeberin
Orientierungslaufgruppe Welsikon

Auflage
130, viermal jährlich

Abonnement
Fr 12.- pro Jahr
OLG Welsikon, PC 85-7188-2

Druck
Rohner & Spiller, Winterthur

Redaktion
Dani Tommer
052 363 20 31
d.tommer@bluewin.ch

Redaktionsschluss
4/06: 19. November 06

hobi
wohnschreinerei



wohnmöbel

8472 Otringen, wohnschreinerei.ch

@dataway

Dank der Unterstützung des Internet Acces Providers dataway GmbH, Zürich besitzt die OLG Welsikon eine eigene homepage im Internet, dem trendigsten Kommunikationsmittel der Welt.