

# De welsiker

September 2010





## Liebe Leserin, lieber Leser

Sind Orientierungsläufer/-innen eigentlich perfektionistisch? Planen sie ihr Tun peinlich genau und führen das Geplante auch entsprechend aus?

Ich denke, was den Sport betrifft, kann man zustimmen.

Schliesslich sollten Routen vorgängig genau festgelegt sein und während des Laufs sollten dann die erwarteten Objekte auch entsprechend präzise angelaufen werden.

Dennoch gehört auch eine gewisse Flexibilität in den Rucksack eines OL-Läufers, gilt es doch, manchmal auch auf unvorhergesehene Situationen zu reagieren.

Die gesunde Mischung aus Perfektion und Flexibilität macht es wohl aus.

Aber wie sieht es im sonstigen „nicht-OL-Leben“ aus? Gelten dort die OL-Läufer als perfektionistisch?

Das lässt sich natürlich nicht pauschal und absolut beantworten.

Deshalb möchte ich an dieser Stelle eine kleine Umfrage starten:

**Liebe Eltern**, geht doch bitte mal ins Zimmer eurer Kinder und macht eine Momentaufnahme der Ordnung bzw. Unordnung, welche dort vorherrscht. Ihr habt eine Skala von 1-10. Bitte gebt der vorgefundenen Zimmer(un)ordnung eine Zahl dazwischen: 1= perfekt aufgeräumt, 10= absolutes Chaos.

**Liebe OL-Paare**: schaut doch mal in einer unbeobachteten Minute, ob eure/euer Partner/-in:

- a) die OL-Socken separat in einer Schublade oder eben doch bei den übrigen Socken lagert. Achtet auch darauf, ob überhaupt unterschieden wird zwischen OL-Socken und Nicht-OL-Socken (das würde natürlich auf absolute Unperfektion hindeuten).

- b) das Zahnbürsteli im Zahnglas in einer Wasserlache steht oder ob es nach dem Zähneputzen jeweils abgetropft wird, bevor es ins Zahnglas zurückgestellt wird.

**Liebe kOLibris**: Wenn ihr zu Hause eure Sachen packt, um an einen OL zu reisen: Wie oft macht ihr einen Kontrollblick, ob Badge, Kompass und Dress auch wirklich eingepackt wurden? (Zahl bitte notieren). Wie oft habt ihr schon folgendes vergessen:

- 1) Duschtuch
- 2) OL-Schuhe
- 3) Die Namen eurer kOLibri-Leiter (das gilt als doppelt unperfektionistisch!)

Resultate dieser Auswertung bitte immer und jederzeit an mich senden. Ich werde die Daten auswerten und im nächsten Heft das Resultat bekannt geben. (Die Anonymität ist selbstverständlich gewährleistet!).

Damit dieses Heft zu Stande kommt, braucht es stets die Mithilfe von möglichst vielen von euch.

Leider habe ich festgestellt, dass ich doch ab und zu eine Absage erhalte, wenn ich Leute anfrage, ob sie den einen oder anderen Bericht zu einem Lauf verfassen würden. Das finde ich ein bisschen schade. Schliesslich lebt dieses Heft davon, dass möglichst viele, verschiedene Berichte darin erscheinen die von Leuten verschiedener Altersklassen und Kategorien verfasst werden.

Und die Perfektion wird im Welsiker nicht angestrebt, nein.

Ich habe immer grosse Freude daran, die verschiedenen Beiträge beim Zusammenstellen des Heftes durchzulesen. Und ich hoffe, euch Leserinnen und Leser wird es genau so gehen!

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle fleissigen Berichtschreiber/-innen!

Andrea

**Information: Trainingslager St. Moritz Herbst 2010**

Anmeldeschluss für das Klub- und Trainingslager in der Jugi St. Moritz ist  
am **20. Dezeber 2010**.

Ausführliche Information zum Trainingslager und Anmeldung siehe "De Welsiker März 2010".

An dieser Stelle muss die Redaktion leider eine Reklamation eines „indirekten“ Clubmitglieds bekannt geben. Ein Herr namens C.H. (vollständiger Name der Redaktion bekannt) hat sich darüber beschwert, dass sich Zitat:

„Die OLG Welsikon zwar endlich mal einen anständigen Trainingsort ausgesucht hat, wo sich auch sonst die High Society der Welt trifft. Was gar nicht geht, ist die Unterkunft! Da bin ich mir doch schon besseres gewohnt!“ C.H. hat der Redaktion einen Katalog zukommen lassen, wie er sich eine Unterkunft für ein solches Trainingslager vorstellen würde:

Dusch- und Wellnesbereich: (ein Muss, nach so strengen Trainingseinheiten!):



Eingangshalle nach den Vorstellungen von C.H.: „Da ist genügend Platz, um den nassen OL-Dress nach dem Training aufzuhängen-optimal, oder?“



Ideal für die Kartenauswertung: bescheidenes Arvenstübli



Aussicht auf den Trainingswald (Zitat C.H.: „Wenn man sich schon in diesem Wald abrackern muss, soll man nach dem Training doch bitte einen netten Anblick dieses Waldes geniessen können“):



Die Redaktion klärt im Moment ab, ob der Club, in welchem C.H. Mitglied ist, tatsächlich in solchen Unterkünften logiert. Sicher ist: Bis dahin bleibt die Unterkunft der OLG Welsikon die Jugi in St. Moritz.

## EYOC 2010

An der diesjährigen EYOC in Spanien waren mit Evelyne Schärli, Lisa Schubnell, Sven Hellmüller und Severin Denzler nicht weniger als 4 kOLibris mit dabei.

Severin hat in einem Bericht festgehalten, wie er die Tage in Spanien erlebt hat.

An dieser Stelle gratuliert die OLG Welsikon dem Bronzemedailengewinner im Sprint ganz herzlich!

### Mittwoch 30. Juni

Nach langer Vorbereitung und Vorfreude ging es endlich los. Das Swiss Orienteering EYOC Team traf sich am Flughafen Zürich Kloten. Ich muss sagen ein bisschen nervös war ich zu diesem Zeitpunkt schon, immerhin durfte ich das erste Mal in ein Flugzeug steigen, und dann noch mit einer Swiss Orienteering Trainerjacke. Durch diese Trainerjacke und das sonstige Material seien es T-shirts, Schweizerflaggen oder Halstücher, wie man sie aus den Fussballstadien kennt, wurden wir bereits auf dem Flughafen zu beliebten Fotosujets für japanische (oder chinesische?) Touristen. Nun, das wollte uns nicht aus der Ruhe bringen, denn die Stimmung im Team war hervorragend.

Die einen im Team wussten natürlich was die folgenden Tage mit sich bringen würden. Doch zu jenen konnte ich mich nicht zählen. Mit Kartenspielen und einigen Gesprächen mit den Betreuern über das Staffziel, konnten wir die Zeit bis zu unserem Abflug totschlagen. Im Flugzeug hatte ich leider keinen Fensterplatz, aber das war nicht weiter schlimm. Mit ein wenig Verspätung hoben wir dann in Richtung Madrid ab. Während dem Flug wurde Globi – Quartett gespielt, Mr. Bean geschaut und das schöne Wetter beobachtet, wenn man an einem Fenster gesessen wäre! In Madrid angekommen, musste man sich zuerst an die wärmeren Temperaturen gewöhnen. Da wir in Madrid auf das belgische Team warten mussten, weil wir mit diesen einen Bus reserviert hatten, war auf dem Flughafen von Madrid eine Wartezeit von drei Stunden angesagt. In der Zwischenzeit lautete unser Auftrag: Finde ein Maskottchen und tausche es gegen eine Toblerone und ein paar



schweizer Fanartikel. Zweiter Auftrag war die Ausarbeitung eines Schlachtrufes. Zu unserem Glück hatten wir zwei spanisch sprechende Personen dabei, die uns in den folgenden Tagen auch behilflich waren.

Mit der Zeit fanden wir dann ein Maskottchen, naja ein Maskottchen wäre ein bisschen grösser gewesen, aber die Hauptsache war, dass wir etwas in den Fingern halten konnten. Den Schlachtruf konnten wir dann nicht in der uns zur Verfügung stehenden Zeit fertigstellen, darum lautete unser Motto: möglichst viel improvisieren. Die Belgier kamen dann auch noch an und wir konnten endlich in unseren Bus steigen. Auf der

Fahrt nach Soria, das etwa 225km nördlich von Madrid liegt, wurden die Erfahrungen im Kartenspielen, schlafen und Musik Hören um 2 Stunden 30 Minuten vergrössert.

In Soria angekommen wurde zuerst das belgische Team bei einem Hotel ausgeladen. Die erste Reaktion von uns war: Zum Glück wohnen wir nicht in diesem Hotel. Nicht wegen den Belgiern, sondern wegen dem Hotel! Wir fuhren dann noch eine Weile in der Stadt herum und konnten dann bald unsere Unterkunft beziehen.

Und sie war auf jeden Fall besser als die belgische =).

Als wir in den Esssaal eintraten, schmeckte es verdächtig nach Pommes Frites. Und es war auch so, ziemlich alle freuten sich darüber, diese Einstellung sollte sich aber in den nächsten Tagen noch ändern! =)



**Donnerstag 1. Juli**

Das Bett kann man gebrauchen, an dem sollte es nicht mangeln. Dies war mein erster Gedanke als ich am Morgen aufwachte. Nach dem Gedanke, oh nein schon aufstehen natürlich. =)

Das Morgenessen war dann das erste Zusammentreffen mit den anderen Nationen, die in dieser Unterkunft übernachteten. Die einen hatten darum ein bisschen länger als gewohnt, weil sie sich ein wenig ablenken liessen. Nach dem Morgenessen besuchten wir einen Model Event im Staffgelände. Der erste Eindruck des Geländes war beeindruckend. Diese Felsformationen und der Wechsel zwischen Wiesen, Wald, Halboffenem und undurchdringlichen Grünstufen machen dieses Gebiet einzigartig. Als wir das Gelände ein bisschen angeschaut hatten und uns an die Karte gewöhnt haben, fuhren wir weiter zu einem Model Event für den Langdistanzwettkampf. Dort nahmen wir es dann oder zumindest ich etwas sehr viel lockerer, weil wir wussten, dass wir am Nachmittag ein Training im Nachbarwald des Langdistanzlaufes absolvieren werden. Der Model Event war mehr um den Ablauf des Startprozederes zu erklären. Über Mittag fuhren wir wieder in unsere Unterkunft zurück. Und siehe da, was gibt es zu Mittagessen? Pommes Frites mit Beilage!

Dies wird übrigens die restlichen Mahlzeiten, die wir in der Unterkunft assen so bleiben. Zum Glück hatte es in den Sandwiches nicht auch noch Pommes Frites =).

Nach dem Essen ging es gleich wieder los. Wir fuhren etwa 45min zu unserem Trainingswald. Das Gelände des Langdistanzwettkampfes war übrigens überhaupt nicht gleich wie das von der Staffel. Das waren zwei völlig verschiedene Welten.

Das Training im Navaleno Norte (so hiess der Wald) absolvierten wir einzeln. Ein bisschen schade war, dass diese Karte extrem stark generalisiert war, zu viel für mich, ich hatte meine liebe Mühe und kam mit einem schlechten Gefühl aus dem Wald, ein bisschen Zweifel hatte ich dann schon wie das wohl wird, wenn es dann um die Wurst geht. Später stellte sich aber heraus dass diese Karte 8 Jahre alt war und von schlechter Qualität. Das bedeutete für mich an der Karte werde es wohl auch nicht liegen.

Nach dem Training fuhren wir wieder in unsere Unterkunft zurück und genossen den Abend, weniger aber das Abendessen. Informationen über den am nächsten Tag stattfindenden Wettkampf wurden verteilt und ich ging dann mit einem etwas mulmigen Gefühl ins Bett.

**Freitag 2. Juli**

Langdistanz! Oh, yes ich freue mich! Meine Startzeit war 12.31. Eine gute Startzeit! In der zweiten Hälfte des Startfeldes aber auch nicht zu spät, dass es schlimm wäre mit der Hitze. Das Morgenessen wurde genossen und ich erinnere mich, dass es an diesem Tag Schoggigipfeli zum Frühstück gab. Der wäre gut für den Zieleinlauf wurde diskutiert. Der Schoggigipfel war aber so gross, dass man auch hätte sagen können er diene für die zweite Hälfte des Rennens!

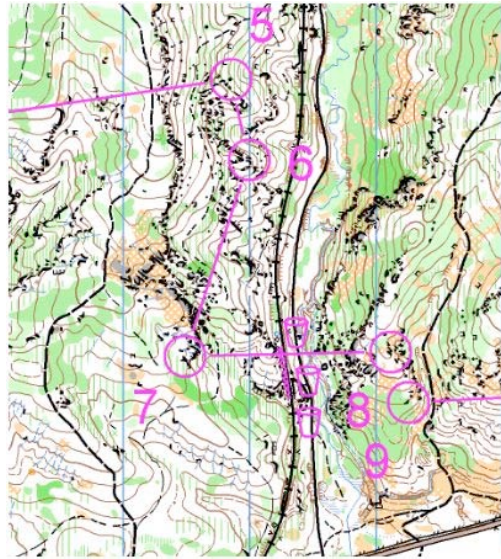
Nun lassen wir den Schoggigipfel und widmen uns dem eigentlichen Thema.

Als Aufwärmen gab es eine Warm – Up Karte, die aber mehr genutzt wurde um den Weg zurückzufinden, wenn man die Warteschlange bei den Toitois umgehen wollte.

Währendem ich am Einlaufen war und mich langsam auf den Lauf einstellte, machte sich Petrus bemerkbar. Es zog eine üble Gewitterzelle über das Laufgebiet. Sofort war grosse Hektik und alle suchten ein trockenes Plätzchen. Da ich am Einlaufen war, hatte es dann halt kein trockenes Plätzchen mehr für mich, aber da ich sowieso schon nass war, hätte das auch keinen Sinn mehr gehabt. Während diesen Augenblicken war ich umso froher, dass ich bald an den Start gehen konnte. Bis dahin musste ich mich jedoch warm halten und herumrennen, was das Zeug hielt. Es gab nämlich mit dem Gewitter einen ziemlichen Temperatursturz. Als ich dann endlich in den Wald gehen durfte, erschrak ich fast ein bisschen. Der erste



Eindruck der Laufkarte war anders als erwartet. Im Gegensatz zu der Trainingskarte hatte es viel mehr Felsen. Wirklich viiiiiiiiiiiiiiii mehr. Ich konnte mich dann aber wieder beruhigen und fand in einen guten Rhythmus. Ich erkannte schnell, dass es ein physisch sehr hartes Rennen wird und versuchte meine Kräfte einzuteilen. Erschöpft, aber mit genügend Kraft für ein Lächeln kam ich dann im Ziel an. Die unerwartete zwischenzeitliche Führung überraschte mich dann etwas und ich begann ein bisschen von einer Medaille oder einem Diplom zu träumen. Durch ein paar technische Unsicherheiten in Postenräumen und schlecht ausgeführten Routen resultierte dann der gute 7. Rang. Die 2 Sekunden zum Diplom wurmten schon ein bisschen aber ich erkannte dann, dass ich einen guten Lauf verzeichnen konnte. Ich bin überaus zufrieden mit diesem 7. Rang, da ich nie gedacht hätte, dass ich bereits bei meiner internationale Premiere in die ersten 10 laufen könne. Im Schweizer Team gab es 2 Medaillen zu feiern. An der Rangverkündigung wurde dann auch lauthals die Nationalhymne, die viel zu langsam abgespielt wurde vorgetragen. Wir wussten, dass wir sie am nächsten Tag langsamer singen werden =).



Am Abend war es dann Zeit für die Opening Ceremony. Es war nicht wirklich spannend, jedoch konnten wir uns dem ganzen Städtchen vorstellen. Am Abend galt es dann sich voll auf die Staffe zu konzentrieren und den Langdistanzwettkampf zu lassen, wie er war.

### **Samstag 3. Juli**

An diesem Tag fand die Staffe im speziellen Gelände nicht allzu weit von Soria entfernt statt. Meine Aufgabe auf der Startstrecke war defensiv zu laufen und keine unnötigen Risiken einzugehen. Die Staffe war dann auch ziemlich hektisch und unübersichtlich. Die ersten Posten gelangen mir gut und ich konnte mich an etwa 6ter Stelle nur etwa 10 Sekunden hinter der Spitze einreihen. Ich empfand die Staffe als ein sehr schnelles Rennen womit ich meine liebe Mühe hatte nachzukommen. Beim 4ten Posten hatte ich dann einen grösseren Fehler zu verzeichnen womit natürlich der Anschluss an die Spitze und der Rhythmus weg waren. Ich versuchte mein mögliches und startete eine Verfolgungsjagd. Diese gelang mir relativ gut womit ich bis zum Zuschauerposten wieder ein paar Konkurrenten einholen konnte. Leider waren es nicht die führenden aber trotzdem wieder ein bisschen Gegnerkontakt. Auf der Schlusschlaufe musste ich dann nochmals einen Fehler hinnehmen. So kam ich an 10ter Stelle mit etwa 3 Minuten Rückstand ins Ziel und übergab meinem 2ten Läufer.

Schlussendlich resultierte der 7. Rang. Oh den hatten wir doch schon mal!

Wieder am Diplom vorbei!

Die Schweizer Damen 16 Staffe konnte überlegen den Europameistertitel in die Schweiz holen womit wir etwas zu singen hatten. Leider spielten sie zuerst die falsche Hymne ab so dass wir sie zweimal singen durften. Einmal halt mit dem falschen Ton im Hintergrund.

Nachdem die Staffe abgeschlossen war, besichtigten wir die Stadt Soria ein bisschen genauer. Wir versuchten den Standort des Zielgeländes vom Sprint herauszufinden. Nach der Erkundungstour war es an der Zeit wieder etwas zu essen und sich danach für die legendäre EYOC – Disco schön zu machen. Da das Schweizer Team ein bisschen zu spät an der Party ankam gehörte ihnen die volle Aufmerksamkeit =). Die einen von den anderen Nationen sagten dass die Party erst richtig losging als die Schweizer dort waren. =)

Um 23 Uhr wurde dann die Musik abgeschaltet da man ja am nächsten Morgen noch fit sein sollte für den Sprint.

### Sonntag 4. Juli

Die Temperaturen waren an diesem Tag das erste Mal so richtig heiss. Nachdem es an der Staffel, wie am Langdistanz geregnet hatte, war das dann eine ziemliche Umstellung. Ich hatte keine Probleme damit und stellte mich auf ein hartes Rennen ein. Nach der Langdistanz hatte ich das Gefühl, dass ich im Sprint sowieso keine Chance hätte, da die meisten physisch stärker waren. Auf jeden Fall machte ich es mir in der Quarantäne gemütlich und wartete bis ich mich bereitmachen konnte. Da ich nicht sehr nervös war, weil ich mir im Sprint am wenigsten Chancen ausrechnete, ging ich die Sache eher ruhig an. Am Start (von der Quarantäne aus musste man 15min zum Start laufen) war ich dann ein wenig erschöpft. Dies war vielleicht gar nicht schlecht, da ich dann mit einem hohen Puls an den Vorstart gehen konnte. Ich kam sehr gut auf die Karte und konnte im ersten Teil, der in einem Park lag einen guten Rhythmus finden und aufs Tempo drücken. Dort war vor allem der Kompasseneinsatz extrem wichtig. Dies gelang mir hervorragend, womit ich den Wechsel in das historische Städtchen Soria bewusst machen konnte. Dort galt es dann schnelle links oder rechts Entscheidungen zu machen und die Route vor dem Loslaufen zu planen. Auch mit dem konnte ich extrem zufrieden sein. Zum Schluss ging es dann auf kleinere Inseln im Fluss, wo nochmals Übersicht und schnelles entscheiden gefragt waren. So kam ich mit einem sehr guten Lauf ins Ziel und konnte mich damit an der Spitze des Feldes platzieren. Hmm hatten wir das nicht schon mal? Ah stimmt bei der Langdistanz. Dort führte ich auch und wurde dann 7ter! Noch war ich mir der Sache nicht sicher und als dann der Sieger der Langdistanz mit einer extrem schnellen Zeit ins Ziel kam dachte ich mir, da wird es wohl noch den einen oder anderen geben der



zwischen mich und den Führenden laufen wird. Daher nahm ich es relativ gelassen und ging auslaufen und mich umziehen. Als dann immer mehr Läufer im Ziel waren und ich immer noch auf dem 3ten Platz zu finden war, fing ich dann langsam an zu bibbern. Richtig geglaubt, dass mich dann keiner mehr vom Podest schupfen konnte, habe ich erst, als ich die bronzene Medaille entgegen nehmen durfte. Ein unglaublicher Erfolg mit dem ich niemals gerechnet hatte. Als ich mich für diese Wettkämpfe qualifizieren konnte, träumte ich schon ein bisschen von einer Medaille, aber ich dachte dass das niemals erreichbar wäre. Es war ein Freudentag! Nicht nur für mich, sondern für das ganze Schweizer Team. Insgesamt konnten wir an diesem Tag 5 Medaillen gewinnen. Eine fantastische Bilanz! Da wir nicht schon an diesem Tag, sondern erst am Montag zurückreisten, konnten wir am Abend diese Erfolge noch gemütlich feiern. Noch anzumerken ist: an diesem Tag gab es zum einzigen Mal keine Pommes Frites. Also zum Mittagessen. Am Abend hatte es dann wieder =).



### Montag 5. Juli

Der Tag der Abreise. Der Car von Soria nach Madrid Airport hatte diesmal aus unerklärlichen Gründen eine Stunde länger um die gleiche Strecke zu absolvieren. Entweder er ist bei der Hinfahrt zu schnell gefahren oder er hatte mehr Personen dabei, die ihre Bäuche mit Pommes Frites gefüllt hatten. Ich weiss es nicht =)! Nach einem angenehmen Flug auf dem, dem ganzen Team noch ein kleiner Aperitif von der Fluggesellschaft spendiert wurde, landeten wir in Zürich Kloten. Dort wurde uns ein herzlicher Empfang bereitet, den ich sicher nie vergessen werde. Sowieso diese ganzen 6



Tage werde ich nicht so schnell vergessen. Für solche Anlässe lohnt es sich wirklich ein halbes Jahr lang zu trainieren. Und sie geben auch Motivation für ein weiteres Jahr Training und Zeit zu investieren. Nächstes Jahr werden die EYOC in Tschechien stattfinden und ich widme ab sofort mein Training diesen Meisterschaften. Ich möchte an diese Stelle auch für die herzlichen Gratulationen, die ich nach meiner Bronzemedaille erhalten habe, danken. Ich habe mich gefreut zu sehen, wie viele diese Meisterschaften mitverfolgt haben.

Sevi

---

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



Garten- und Landschaftsbau  
Ohringerstr. 120, 8472 Unterohringen  
Tel. 052 335 12 15 Fax 052 335 15 36  
[ruegg.ag.gartenbau@bluewin.ch](mailto:ruegg.ag.gartenbau@bluewin.ch)

Badgen Sie bei den Themen ...

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

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

 Neuanlagen

 Umänderungen

 Gartenpflege

## kOLibri-Talk

In dieser Ausgabe interviewte Sina Tommer Sven Hellmüller.

De Sven bsuecht zur Ziit s 9. Schueljahr im Sportgimi z Trogen. Er isch Mittglied im Nachwuchskader ZH/SH+, wo er au a vilne Trainings aazträffe isch. I sinere Freiziit spillt er Fuessball, chocht und haltet sich fliisig a sin Trainingsplan. Das er sportlich isch, isch sälbsterschändlich. Sis Lieblingsland isch Norwege.



*Wie bisch du zum OL cho?*

Min Vater het fröhner scho OL gmacht und er het denn amigs di ganz Familie mitgno.

*Wieso bisch du bi de OLG Welsikon obwohl du z Speicher AR wohnsch?*

Ich bi im Iizugsgebiet vom Nachwuchskader ZH/SH+ ufgwachse und denn hani mer en guete Klub gsuecht wo im Kanton Züri isch, dass ich mit mine Kollege cha im Züri-Kader si.

*Was fasziniert dich am OL?*

Mich fasziniert d Kombination zwüschet Denksport und Laufe i de Natur und eso gseht mer au immer schöni Ort uf de ganze Welt.

*Was sind dini zuekünftige Troim/Ziil im Sport und im Lebe?*

Es nächs Ziil isch sicher emal amne EYOC oder JWOC es Diplom z hole und en entfärnte Traum isch en Wältmeistertitel. Ich wünsch mer au en guete Schuelabschluss.

*Went chönntisch uslese, was würsch am liebschte näh: Jura, Tessin oder Wallis? Wieso?*  
Ämm.. Jura, wel ich gern Step by Step laufe we im Norde obe.

*Was verschtahsch du under ‚Step by Step‘?*

Also das mer eifach d Charte immer gnau mus im Griff ha und sich so Schritt für Schritt dur das Gländ zum nächschte Poste bringe.

*Als was für es Postebescriibigsobjekt würsch du dich selber bezeichne? Warum?*

Als en Felse, wel ich gern drüber abegumpe.

*Was chunnt dir bi de folgende Begriff in Sinn?*

23:00: 1 Stund vor Mitternacht

Mac: Super Maschine... Besser als Windows!

Japan: OLC Michi

Seeroseblatt: Norwege

Matterhorn: Schwiiz

Besten Dank für das Interview und für die Zukunft alles Gute!

## Überarbeitung der Karte Hegiberg 2010

Ein Rückblick von Klaus Bruggisser

Zwischen Herbst 2009 und Sommer 2010 haben Ruth Wydenkeller, Martin Köhli und ich die OL-Karte Hegiberg überarbeitet. Ausgangspunkt war die 1993 mit OCAD 5 erstellte Karte Hegiberg / Hulmen im Massstab 1:15'000. Davon wurden die Teile Eidberg und Hulmen abgetrennt, die neue Karte auf den Massstab 1:10'000 gesetzt und mit OCAD 9 gezeichnet.

Strassen, Bäche und Höhenlinien konnten grösstenteils übernommen werden. Die vorhandenen Grünstufen hatten sich in den letzten 17 Jahren jedoch aus verschiedenen Gründen stark geändert:

- Die Sturmschäden von Lothar (Dezember 1999) ergaben grosse Kahlschlagflächen, die nicht oder nur teilweise aufgeforstet wurden.
- Neue Arten der Waldbewirtschaftung: Es werden fast keine Wildzäune mehr erstellt. In vielen Gebieten sind zahlreiche kleinräumige Vegetationsflächen entstanden, die aber für Postenstandorte wenig geeignet sind.
- Einführung von zwei zusätzlichen Vegetationsstufen für OL-Karten: niedrige, leichte, bzw. schwere Behinderung (Dornen und Fallholz).

Der nördliche Bereich des Hegibergs war schon früher bekannt für grosse Flächen mit Brombeerranken, die im Spätsommer fast unpassierbar werden. Inzwischen sind solche für die OL-Läufer sehr unbeliebte Vegetationsstufen auch weiträumig in den Gebieten Etzberg und Andelbach zu finden. Einzig der Hang entlang des Krebsbaches Richtung Ricketwil und der nordöstliche Kartenteil Richtung Rätterschen sind bisher davon noch verschont geblieben.

Zwischen Oberseen und Ricketwil ist der Waldlehrpfad Sädelrain entstanden. Die Waldflächen im nördlichen Bereich des Lehrpfades haben sich zu einer sehr offenen Parklandschaft entwickelt. Dieser Waldteil wurde mit Ausnahme der darin bestehenden Strassen und neu erstellten Wege auf der OL-Karte als Sperrgebiet markiert. Es können somit künftig keine Postenstandorte mehr in dieses Gebiet gesetzt werden.

Neue Waldstrassen entstanden im Kartengebiet in den letzten Jahren keine. In den oliven Siedlungsgebieten sind die Konturen der Häuser alle gezeichnet worden, wie es heute auf allen neuen OL-Karten üblich ist. Mit den in OCAD hinterlegten amtlichen Vermessungsplänen geht diese Arbeit am Bildschirm sehr zügig und einfach. Im Bereich von Seen hat sich das Siedlungsgebiet stark entwickelt und für eine grosse Neuüberbauung in Oberseen sind im letzten Winter neue Quartierstrassen gebaut worden.

Da sich nun am Rand der neuen Karte Hegiberg drei Eisenbahnstationen befinden (Rätterschen, Hegi und Seen), wurden diese samt der Eisenbahnlinie von Winterthur nach St. Gallen integriert.

Auf der Mittelseite sind Ausschnitte verschiedener Karten aus den Gebieten „Andelbach“ (westlich von Ricketwil) und „Hölltobel“ als Vergleich der Entwicklung der Vegetationsstufen dargestellt:

Bild 1: OL-Karte von 1984, vergrössert auf Massstab ca. 1:5850

Die noch von Hand gezeichnete Karte weist grossflächige Grüengebiete und viele Wildzäune auf. Die Belaufbarkeit ist meist sehr gut.

Bild 2: OL-Karte von 1993; vergrössert auf Massstab ca. 1:5400

Die mit OCAD 5 erstellte Karte zeigt in diesem Bereich nicht sehr starke Veränderungen der Vegetationsstufen gegenüber 1984. Alle Schneisen auf der unteren Ausschnitt Hälfte sind nicht mehr aufgenommen worden.

Bild 3: OL-Karte von 2010, vergrössert auf Massstab ca. 1:5400

In OCAD 9 geben die verschiedenen hellgelben Stufen (z.B. „rauhes offenes Gebiet“) und die zwei zusätzlichen Grünstufen mit dem Bodenbewuchs viel mehr Differenzierung bei der Kartendarstellung. In gezeigten Ausschnitt kommen alle diese Elemente deutlich zum Ausdruck. Die vielen kleinflächigen Grün- und Gelbgebiete erhöhen den Zeitaufwand für

die Kartenaufnahme enorm. Sie bilden jedoch nur beschränkt Möglichkeiten für gute Postenstandorte.

Eine sehr grosse Hilfe für die Aufnehmer sind die stets aktualisierten Internetseiten auf [www.gis.zh.ch](http://www.gis.zh.ch). Hier finden sich die Übersichtspläne und die Pläne der amtlichen Vermessungen, welche in beliebigen Massstäben aufgedruckt werden können. Daraus ergeben sich z.B. Korrekturen bei Strassenverläufen oder Angaben der Waldparzellengrenzen, die oft auch Kulturgrenzen sind.

Neue Unterstützungsmöglichkeiten ergeben sich mit „Google Maps“ oder „Google Earth“. Die Satellitenbilder des Hegibergs sind von unglaublicher Detailschärfe: Im Kartengebiet sind einzelne Baumkronen und Schatten von Stämmen sichtbar. Ein schönes Beispiel zeigen die beiden nachfolgenden Bilder:

Bild 4a: Google Maps, Bildaufnahme von 2008

Zwischen der „unteren Etzbergstrasse“ und der „Laubholzstrasse“ sind grosse offene Flächen, wo die Kulturgrenzen deutlich sichtbar sind. Einige der markanten Konturen wurden mit schwarzen Strichen nachgezeichnet.

Bild 4a: OL-Karte von 2010, vergrössert auf Massstab ca. 1:2200

Die Konturen von Google Maps konnten teilweise direkt übernommen werden. Dies ergab eine grosse Erleichterung bei der Aufnahme des extrem kleinräumigen Gebiets.

Mit Google Earth kann auch ein 3-dimensionales Oberflächenbild der Landschaft um Winterthur dargestellt werden. Allerdings zeigt die massive Überhöhung der Vertikalen ziemlich seltsame Verläufe der Strassen im Hegiberg.

Als Aufnehmer wird man häufig gefragt, wie gross der Zeitaufwand für diese Tätigkeit sei. Ich habe für meinen Teil, der eine Waldfläche von 1.14 km<sup>2</sup> aufweist, eine grobe Schätzung gemacht: ich war an 36 Tagen im Wald. Mit der Zeichnung am PC ergibt sich ein durchschnittlicher Aufwand von rund 6 Stunden pro Aufnahmetag, also total ca. 220 Stunden oder 190 Stunden/km<sup>2</sup>. Für die Aufnahme der umliegenden Wiesen- und Siedlungsflächen mit 0.8 km<sup>2</sup> kommen nochmals etwa 40 bis 50 Stunden dazu.

Hanspeter Oswald zeigt im interessanten Beitrag der Juni-Ausgabe 2010 von „Swiss Orienteering Magazine“ eine analoge Entwicklung der Vegetationsstufen über fast 30 Jahre auf der Karte Honeret. Seine Angaben für den Zeitaufwand pro km<sup>2</sup> sind jedoch sehr viel tiefer. Er ist aber Profi-Aufnehmer und ich ein Wiedereinsteiger nach 14 Jahren Unterbruch.

Die neue OL-Karte der OLG Welsikon wird erstmals am regionalen Lauf vom 11. September 2010 zum Einsatz kommen. Ich bin gespannt, wie sich die Teilnehmer zu unserem Werk äussern werden.



**hobi**  
wohnschreinerei

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

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

wohngarten

## Clientis 6 Tage OL 2010

### 1. Etappe Montag, 05. Juli 2010 – Sprint in Wald

Besammlung Fussballplatz Wald. Temperatur fast 30°!!! Auf dem Weg zum Start versuchte ich mich auf den speziellen Massstab 1:4000 einzustellen. Vor dem Posten 1 verpasste ich den Eingang zum Durchgang und rannte die Strasse runter beim Streckenposten vorbei. Musste dann wieder umkehren, da meinte der Helfer etwas spöttisch „esch es di falsch Richtig gsi? (wie recht er doch hatte). Die nächsten Hausecken hatte ich einigermassen im Griff bis Posten 10-11. Eigentlich eine sehr einfache Passage. Hirnlos rannte und rannte ich bis ich merkte, dass ich mich hinter dem Schwimmbad befand. Da ein direktes Durchkommen unmöglich war musste ich den ganzen Weg wieder zurück. Schlussendlich fand ich dann auch noch das Ziel. So gesehen war es nicht mein Tag aber das Kuchenbuffet wartete trotzdem auf mich.

Cécile

### 2. Etappe Dienstag, 6. Juli 2010 – Mitteldistanz im Vollikerberg

Bereite dich schnell auf den Lauf vor!! Karte nehmen, Kompass drauf, norden, Startdreieck suchen, Route wählen erst dann loslaufen – Start – Karte genommen und gerannt. Naja. Grosser Weg geradeaus, erste Schneise links Hang Falllinie runter auf den Weg zur Hütte- schneller – Weg erreicht – Hütte 100m weiter rechts, ja, es war ein bisschen grün...korrigieren, neue Konzentration- nach Lichtung quer links vom Dreiergrün rein über weiss – bleibe stecken, kehre um ins Dreiergrün und laufe wie der Blitz Hang abwärts, erster Weg, zweiter Weg, Steilhang erreicht Posten erwarte ich unten am Steilhang, sehe ihn, steche runter, die Nummer auswendig, weiss bereits die Weglaufrichtung und Route zum nächsten Posten – alles Weg, bis an den Waldrand, bei der Lichtung rechts über den schmalen weissen Gürtel rein, dann hast du ihn – schneller – Lichtung kommt steche rein und stecke ja so was von fest. Das Blätterdach und die Ranken um mich rum sind soooo dick, sogar mein Fluchen dringt kaum weiter als auf das nächste Chlorophyll und prallt mit voller Wucht wieder an meine Schienbeine zurück – habe keine Ahnung mehr wo ich stehe, kämpfe mich weiter ahhh ein Schacht, ist der nicht blau markiert auf der Karte? Nichts und wieder nichts Blaues, ausser meiner grossen Zehe von der Fünferstaffel. Irgendwann kommt dann plötzlich eine Flagge und es ist doch tatsächlich die meine!! Komm schon, weiter, du bist schnell, das holst du wieder auf- Hang aufwärts, alles quer direkt auf die Kulturgrenze getroffen (schnell rumschauen, ob vielleicht jemand mein exaktes Laufen gesehen hat – natürlich nicht!!) Also weiter, Weg Posten gut, weiter, Weg Posten gut, weiter, Weg Posten gut, zu viel Weg, aber der folgt der roten Linie, es gibt keine andere Möglichkeit! Ok, schnell kontrollieren, ob du die richtige Karte genommen hast, ja alles klar, aber wieso soviel Weg, egal renn jetzt einfach, schon wieder Weg, manno!! Rennen!! hab ich gesagt – uups schau mal da nach vorne, Welsidress, ok, hat mich noch nicht gesehen, ok, es geht bergauf, etwas bremsen, erhole dich vor dem Überholmanöver, gut, du kennst den Weg, bist bereit, und los, Gas geben, he, das ist ja Andrea!! Manno, ist die schnell, Und wieso geht sie jetzt nicht über den Bach? Weiter oben geht's gar nicht mehr! Die hat ganz bestimmt meinen Posten, so weit weg vom Ziel. Soll ich rufen? Nein, sie ist konzentriert und ich kann mein Überholtempo nicht noch länger halten. Aber sieht sie mich wenigstens?? Egal, renn jetzt einfach weiter. Weg, Posten, Weg, Posten, ich lulle etwas ein, aber dann kommt ja noch der Strassenübergang, etwas technisch Schwieriges. Es kommen wieder Zuschauer, Mann in Orange-ok, Schulter und Knie hoch- he weshalb ruft der mich?? Aha der Posten stand auf meiner Seite und nicht wie eingezeichnet auf der anderen. Zurück, tut gut mal dieses Stop and go. Bald kommt das Ziel, gib nochmals Gas – Was soll ich in der Wirtschaft nehmen? Haben sie noch etwas mehr als nur Kuchen, he stopp, konzentrieren noch drei Posten, und Andrea, ist sie noch über den Bach gekommen? Weiter rennen, nicht ablenken!! Ah Ziel, endlich dort oben die Flagge, noch einen hübschen Sprint und –Tiptoppe Sache gewesen. Morgen geht es weiter.

Renato

### 3. Etappe Mittwoch 7. Juli – Langdistanz im Gsang-Furtbüel

30 ig Welsis trafen sich zur Langdistanz im Gsang-Furtbüel. Auf den schönen warmen Sommer mussten wir dieses Jahr lange warten. Doch für einige war der Überlauf auf dem offenen Gelände doch zu warm. Vor Hitze, oder ich glaube eher dieser Herr kann nicht Zahlen lesen, denn er

stempelte einen falschen Posten. Man sagt hinter verschlossener Türe er sei ein guter Zelter, aber OL Läufer...?

Für Ruedi sind diese Läufe ein gutes Training für die Senioren WM, obschon er schon müde ist vom 6 Tage OL im Trentino...Dieses Training ist sicher gut für ihn, da seine Quali-Gruppe die stärkste sei.

Ja, und Astrid meinte, sie sei schon lange nicht mehr eine Stunde und 30 Minuten unterwegs gewesen. Die letzten Worte waren, ich bin KO !

Hoffentlich gibt es nächstes Jahr wieder so ein Abendlauf, denn ich finde so eine Herausforderung super.

Pietro

#### **4. Etappe Donnerstag 8. Juli – Sprint Sagiweiher Illnau**

Schon bei der Ankunft zur 4. Etappe im „Sagiweiher“ war es heiss, die Sonne brannte qualvoll nieder. Auch zum Start war es immer noch warm genug. Ich war etwas müde, daher liess ich mir nicht viel Zeit fürs Einlaufen.

Der Start war auf einem kleinen Hügel erhöht, rechts davon der Wald, die Wiese links und dazwischen ein Weg, auf dem alle gestarteten Läufer losrannten.

Der Massstab der Karte betrug 1: 5000, also ein richtiger Waldsprint. Für das war es aber ziemlich steil. Schon zu Beginn hatte man die Möglichkeit quer zu laufen, was für mich aber ziemlich klar war. Unterwegs bis zu Posten 2 lief alles nach Plan. Aber zum 3. Posten rechnete ich mit zuviel Höhe. Da erwischte ich prompt die falsche Route, die mir wegen der Steigung eine Minute kostete. Unterwegs hatte ich dann aber keine Probleme mehr, ausser, dass ich mit dem Standort eines Postens kurz irritiert war (nach meiner Ansicht stand er zu weit im Grünen). Gleich darauf ging es wieder leicht abwärts. Bevor es in Richtung Ziel ging, überquerte man zuletzt den grossen Bach. Das Tobel erschwerte das schnelle Tempo, was dadurch auch physisch ansrengender war. Zum Schluss setzte ich noch einen Zielsprint an, der allerdings nicht mehr nötig gewesen wäre (der Vorsprung betrug am Schluss knappe 6 Minuten).

Der kurze OL im Sagiweiher hat mir sehr gut gefallen. Da mir der OL ziemlich gut lief, konnte ich zufrieden sein.

Jonas Baumgartner

#### **5. Etappe Freitag 9. Juli – Mitteldistanz im Tämbrig bei Hittnau**

Der erste Blick auf die Karte Tämbrig (bei Gündisau) zeigte mir, dass der Wald eher dicht ist. Da ich nicht die schnellste Querläuferin bin, heisst das für mich meistens, dass meine Route mehrheitlich auf den Wegen verläuft.

Meine Mutter, Jonas Baumgartner und ich hatten per Zufall die ganze Woche dieselbe Bahn, was einen kleinen Wettkampf unter uns dreien auslöste.

Bei dieser Etappe sahen wir vor allem zwischen den Posten 4 und 5, wie unterschiedlich man seine Laufbahn wählen konnte. Sonst waren unsere Wege sehr ähnlich. Der Lauf gehörte zu den einfacheren in dieser Woche.

Mein Ziel war es einmal in dieser Woche Jonas zu schlagen, aber es gestaltete sich für mich schwieriger schneller zu sein als er. Bei dieser Etappe schaffte ich es leider noch nicht. Das hiess mein Ziel für die 6. und letzte Etappe war, ihn zu schlagen.

(Was Tabea auch gelang, Anm. d. Red.)

Tabea

#### **6. Etappe Samstag 10. Juli – Langdistanz im Rosinli Hittnau**

Morgenstund hat Gold im Mund. Das hätte man sich für diesen Lauf zu Herzen nehmen müssen-Betonung auf hätte! So zogen Renato und ich vor, an diesem Samstag etwas auszuschlafen und danach gemütlich an den OL zu reisen. Als wir uns dann um 11 Uhr auf den Weg machten, zeigte das Thermometer bereits 30° an. Angekommen auf dem Rosinli trafen wir dann auch schon einige Welsis, die den Lauf bereits hinter sich hatten (und von einer wahnsinnigen Hitze berichteten).

Ich habe noch den Satz von Güst in den Ohren, welcher davon sprach, dass er „nur“ 13 Posten anlaufen musste. Irgendwie hat sich dieser Satz in meinen Ohren bzw. meinem Hirn festgesetzt und wurde mir später einwenig zum Verhängnis.

So ging ich an den Start. Das Wetter und die Landschaft waren einfach einmalig: wunderbare Feuchtwiesen, durchsetzt mit Orchideen. Ja, die Sommerferien können kommen, dachte ich für mich!

Am Start nahm ich den Postenbeschrieb, die Karte und machte mich auf den Weg. Ich wusste, es waren 350 Höhenmeter zu absolvieren. Ziemlich viel, für diese Temperaturen. Aber es sind ja nur 13 Posten, sagte mir mein Kopf. Der Anfang war schön flach und auch von der Temperatur her gings ganz gut soweit. Dreizehn Posten, ist ja gar nicht so viel, dachte ich unterwegs. So war ich bei Posten 10 erst 38 Minuten unterwegs. Komisch, nur noch drei Posten? Wann kommen denn die 300 Höhenmeter? Einen Blick auf den Postenbeschrieb verriet mir dann: aus den 13 Posten wurden 18, die anzulaufen waren! Und die 300 Höhenmeter hatte ich allesamt noch vor mir! So ging es ab Posten 14 eigentlich nur noch Hang hinauf, stempeln, Hang runter, Hang wieder hoch, stempeln, Hang weiter hoch, wieder stempeln... Ich keuchte, hielt mich an allen Wurzeln und Hölzern fest, die irgendwie rutschresistent aussahen. ENDLICH war ich auf dem höchsten Punkt angelangt. Die Beine surrten, brannten und „süüreleten“ gleichzeitig. Nun war das Ziel nicht mehr weit. Müde kam ich am Ziel an. Geschafft! Die letzte Etappe war wirklich der krönende Abschluss dieses 6-Tage-OLs, der nochmals alles abverlangte!

Andrea

---

## 5er Staffel im Wangenerwald

Endlich war es wieder so weit und am wunderschönen Sonntagmorgen anfangs Juli stand die alljährliche 5er Staffel auf dem Programm. Die OLG Welsikon meldete sich an diesem Wettkampf mit 5 Teams. Die Startläufe Renato, Rolf, Daniel, Thomas und Sven Rüegg durften um 10.30 Uhr mit ca. 120 Konkurrenten den schön grünen Wangenerwald als Erstes betreten. Nach knapp 54 Minuten wurden dann auch schon alle 2. Läuferinnen und Läufer unserer OLG abgelöst und in das Rennen geschickt. Sina, Margrit, Pietro, Jonas sowie auch Astrid kamen mit guten Zeiten innert 5 Minuten von Ihrer Strecke zurück ins Ziel. Als nächstes waren Kari, Max, Urs, Michael und Esther an der Reihe Ihren Lauf im nahen Wald zu geniessen und mit möglichst wenig Fehler zurück zukehren. Nach ca. 2 ½ Stunden wurden die Welsis Ladina, Silvio, Annina, Ruth und Brigitte der kürzesten Strecken auch vom Warten erlöst bevor es dann zur langen Schlussstrecke übergang. Und dann... genau um 14:08.30 war es so weit, ich wurde von Silvio, dem jüngsten in unseren Teams, abgelöst und endlich durfte ich auch mich im schönen Wangenerwald austoben, genauso wie auch Nora, Mario, Heinz und Güst sich in Ihr Glück stürzen durften. Für mich war es wieder einmal ein genialer OL, einfach super und ich freue mich schon aufs nächste Mal=)

Franziska

## HINDER KALBERER ARCHITEKTEN

Telefon 052 202 38 88 [www.hinderkalberer.ch](http://www.hinderkalberer.ch)

Projekte in Planung oder bereits ausgeführt:

Neuapostolische Kirche Glarus Gemeindeverwaltung Pfyn  
Raiffeisenbank Seerücken Juwelier Kurz Zürich/Basel/Luzern  
chälbli bikes & service Uster Mehrfamilienhaus Winterthur  
Mediacom Zürich Röm. Kath. Kirchgemeinde Winterthur  
Diverse private Bauherrschaften

## Seniorenweltmeisterschaft im schweizerischen Jura- Impressionen

### Sprint: Quali und Finallauf

Fünf Welsikerinnen und neun Welsiker Profis getrauten sich an die SWM . Der Sprintqualilauflauf hatte so seine Tücken in „La-Chaux-de-Fonds.“ Die OL Bahn war eigentlich einfach, aber trotzdem für viele Läufer ein Hindernis. Man hörte immer wieder Achtung die Brücke.. Ja, so erging es auch mir. Mit einem Hundertmetersprint über die Brücke, dann links, kein Posten drei! Also schnell wieder zurück zu Posten zwei um wieder einzufädeln. Erst dann realisierte ich, dass mein Posten unter der Brücke war. Das genügte noch für den D Final. Aber Ruedi hatte es trotz des stärksten Feld ( wir hatten sechs ) wie er betonte, ins B Finale geschafft. **BRAVO.** Anmerkung: Er kennt natürlich alle ausländischen Spitzen O Läufer.....

### Sprintfinallauf in Neuenburg

Gut gelaunt stürzten sich alle Welsis in den Finallauf. Die Fahrt mit dem Auto von der Vue-des Alpes gelang nicht allen optimal. Ich konnte mit Thomas Gutzwiller mitfahren. Statt nach Neuenburg fuhren wir auf der Autobahn nach La-Chaux-De-Fonds. Also hiess es bei der nächsten Ausfahrt Richtungsänderung. Die Zeit drängte natürlich, folgedessen musste man Gas geben, aber leider wurde es auf einmal taghell...noch Fragen? Das nennt man optimale Vorbereitung.

Nun möchte ich noch die A Sprint - Fnalisten erwähnen:

Margrit	6. Rang
Ruth	29.Rang
Daniel	10.Rang
Rolf	40.Rang
Thomas	43.Rang

Allen herzliche Gratulation

Peter



### Langdistanz 1. Qualifikation

Endlich geht es mit der Langdistanzqualifikation los! Es wurde auch Zeit. Nach den stundenlangen Diskussionen, wer in welchem Auto zum Start fährt, dem wiederholten Kartenstudium und ob man alles quer, nur mit dem Kompass laufen soll oder ob man sich nicht doch an den spärlich vorhandenen Objekten und den verschwommenen Konturen des halboffenen Geländes von Les Breuleux halten soll. Dadurch konnte man schon im Voraus ganz schön nervös werden. Nach den Laufvorbereitungen verschwindet nach und nach ein Welsisenior nach dem anderen Richtung Start. Nach dem verregneten Ruhetag stimmt jetzt sogar das sommerlich-sonnige Wetter.

Nach einem wunderbar schnellen Lauf mit dem Kompass durch flache, lichte Waldpartien und Weiden hat jeder etwas zu berichten: Pietro hat seine Sprintläufe mit Brücken und fehlendem Posten schon fast vergessen und einen Neustart gemacht. Daniel Hanselmann schwärmt von der Zufriedenheit, die sich breitmacht, wenn im rasant gelaufenen Gelände genau das von Posten zu Posten eintrifft, was man auf der Karte voraus liest und erwartet. Max und Ruedi haben Pech und müssen gegen eine starke Konkurrenz laufen, da genau in ihrem Qualifeld die meisten der Spitzenläufer eingeteilt sind. Ruth und Margrit sind bescheiden ruhig, nichts deutet darauf hin, dass sie Topresultate gelaufen haben.

Zurück in der Vue des Alpes sind die meisten Welsis und Winterthurer zufrieden, viele sind ganz vorne mitgelaufen. Schon beginnt wieder die Vorbereitung auf den kommenden Tag mit dem zweiten Qualifikationslauf in scheinbar ganz anderem, viel schwierigerem Gelände.



Thomas

### Langdistanz 2. Qualifikation

Während der Busanfahrt Richtung Les Verrières tauchen Erinnerungen ans Welsi-Trainingslager von 1985 auf, als ich erstmals im Jura auf Postensuche ging: Suchaktionen, Taufe von Ruedi B. in „Jurafuchs“, spiegelverkehrtes Kartentraining, witzige Spiele am Abend, ein Heissluftballon, der einen Pulli ansengt, statt in die Luft zu steigen, klammernde Kinder,...

Aber für solch nostalgische Gedanken bleibt nun keine Zeit. Konzentration ist gefragt für diesen technisch anspruchsvollen zweiten Qualifikationslauf, der in Kombination mit der Zeit aus dem ersten Lauf über den Einzug ins entsprechende Finalfeld entscheidet.

Die Banane ist vertilgt, die Schuhbänder sind geklebt, bald kann es losgehen. Stopp! Die Gerüchte verdichten sich, dass der Start wegen Transportproblemen um eine Stunde verschoben werden muss. So bleibt Zeit, um an den regionalen Marktständen vorbeizuschlendern und etwas zu plaudern. Wohlweislich teste ich weder Absinth noch die verschiedenen Weine und Käse.

Mit der Warm-Up-Karte in der Hand geht es endlich los Richtung Vorstart. Beim Anlaufen einiger Probeposten erkennt man die Handschrift des neuen Kartenaufnehmers. Statt Grauschraffur sind die Steinfelder mit schwarzen Punkten markiert, die Karte ist detailreicher und präziser. Ich nehme mir vor, viel Zeit ins genaue Kartenstudium zu investieren und nicht zu pfuschen. Vor jedem Posten setze ich mir einen klaren Attackpoint und laufe von dort aus mit dem Kompass in die Steinfelder hinein. Diese Taktik zahlt sich aus und vermeidet zeitaufwändige Suchaktionen in den ruppigen Partien.

Am Abend, beim langen Warten aufs Nachtessen, können viele der Winti-Welsi-Gruppe von sauberen Läufen berichten. Wie immer hört man jedoch auch von Fehlern und unverständlichen Hirnaussetzern.

Margrit

### Langdistanz Final

Die Seniomasters sind bald vorbei  
 nur noch den Langfinal, dänn gömmer hei.  
 Doch dä Final hätts in sich.  
 Es isch schwierig z'laufe uf em Strich.  
 Es hätt Steinfelder, Sänke und Hügeli,  
 am schnällschte wärsch mit Flügeli.  
 De Afang tunkt mi gar nid so schwär,  
 doch plötzli – was isch los ? Sind d'Batterie scho läär?  
 Villicht git s'Kardinal nid so vil Chraft,  
 a de nächscte WM probier i halt Öpfelsaft.  
 Es isch e interressanti WM gsi,  
 mir händ au e sehr guets Loschii.  
 Dank em Pietro sind mir uf de Vue des Alpes guet underprocht  
 und d'Chuchi hätt erscht no guet kocht.

Wäge dämm hätts e paar gueti Räng gä.  
 Es pari händ chöne Medalie entgäge nä.  
 Ich und es paar anderi Seniore  
 händ halt doch es paar "Sekunde" z'vil verlore.  
 D'Vorbereitige uf di nächscte Seniore -WM sind voll im Gang  
 und es gaht gar nüme lang,  
 dänn chönnd mir wieder teschte,  
 öb mir au so guet sind wie die Beschte.  
 Spätischstens H 90 mit em Wanderstöckli,  
 schaff ich's dänn villicht au ufs Böckli.

Chris



## SPM vom Samstag 21.8.2010 in Savognin

Die SPM 2010 wurde in Savognin auf der Karte Tignes ausgeführt. Das Gelände war für einen Sprint eher ungewohnt, da die SPM nicht in einem Dorf oder in einer Stadt ausgeführt wurde, sondern im Wald. Es war zwar nicht immer nur Wald, sondern auch offenes oder halboffenes Gebiet. Der Unterschied war für mich mindestens im Startteil von Start 3 schwer zu erkennen. Gegen den Schluss aber wurde der Wald ziemlich dicht, wo es manchmal fast kein Durchkommen mehr gab. Bei schönstem Wetter, welches wir uns fast nicht mehr gewohnt waren, haben wir die SPM genossen. Gegen den Abend liefen wir die Höhenmeter, die wir vor dem Lauf zum WKZ absolviert hatten, wieder hinunter. Das Hotel, das Peter reserviert hatte, war super und auch das Essen war fein. Nun aber zur SPM selber: Die Bahnen waren spannend gelegt, obwohl es für mich fast ein bisschen zu schnell ging. Die Startintervalle von einer Minute waren für das Gesellschaftliche vor dem Start sehr gut, obwohl die Konzentration auf den Lauf ein bisschen geschädigt wurde. Das machte sich bei mir dann auch bemerkbar, als ich zum 1. Posten gleich einen Fehler machte und so natürlich nie richtig ins Rennen fand. Das Resultat von mir, das sogar noch Punkte gab, da ich anscheinend nicht der einzige war, der Fehler machte, war eigentlich zu gut für die Leistung, die ich zeigte. Trotzdem nehme ich das Geschenk der Punkte an. Obwohl der Bustransport nicht immer ganz reibungslos funktionierte, war die SPM gut organisiert. Die Saloufer Dorfvereine organisierten die Festwirtschaft souverän. Dank dem Speaker war man auch immer auf dem neuesten Stand der Rangliste, doch leider war der andere und grössere Teil der Resultate auf der Leinwand nicht immer aktuell sichtbar.

Hier noch alle Top5-Läufer:

### Samstag:

H16: Sven Hellmüller, Rang 2

H18: Alain Denzler, Rang 3

H45: Daniel Hanselmann, Rang 5

H55: Karl Ott, Rang 3

H60: Max Amsler, Rang 5

D50: Esther Meier, Rang 3

D55: Margrit Michel, Rang 3

D60: Ruth Wydenkeller, Rang 4

### Sonntag:

H16: Severin Denzler, Rang 2; Sven Hellmüller, Rang 4

H45: Daniel Hanselmann, Rang 2

D55: Margrit Michel, Rang 1

D60: Ruth Wydenkeller, Rang 2

Michi



## **R'ADYS 2010: Wenn das Wetter zur Haupt- und der Wettkampf zur Nebensache wird**

Eigentlich hat man es ja kommen sehen: Der Wetterbericht verhies nichts Gutes für das Wochenende, an welchem der R'ADYS dieses Jahr stattfand.

So reisten wir am Freitagabend mit 2 vollgepackten 80-Liter-Rucksäcken nach Pontresina. Das Wetter zeigte sich noch ziemlich freundlich, wie man es sich ja eigentlich für's Engadin gewohnt ist. Nachdem wir Karte, Badge etc. abgeholt hatten, gingen wir an den von den Veranstaltern organisierten Spaghettiplausch.

So kamen wir mit verschiedenen Teams in Kontakt. Das war deshalb sehr interessant, weil die meisten Teams nicht vom OL her kommen. So staunten sie nicht schlecht, als Renato begann, mit Leuchtstift die Wege zu markieren, Übergänge zu kennzeichnen und höchste Punkte sowie Kreten zu bemalen. Aber der routinierte R'ADYS-teilnehmer nahm sich die Zeit, den weniger routinierten Teams zu zeigen, wie man die Karte am besten präpariert.

Nach dem gemütlichen Nachtessen ging's ins Hotel, um die Rucksäcke zu packen und bald krochen wir ins warme, trockene Bett- im Wissen, dass die nächste Nacht sicherlich nicht mehr so komfortabel sein wird....

Samstagmorgen: Wolken und Sonnenschein. Optimal, um den R'ADYS zu beginnen. Mit Bussen wurden wir an die Talstation Lagalb gefahren. Es dauerte noch eine halbe Stunde, bis der Startschuss fiel. Die letzten Bananen wurden verdrückt, nochmals kurz aufs ToiToi, noch einen Schluck Gatorade und los gings: 1. Posten: gerade den Berg hinauf, auf halber Höhe zur Lagalb Berstation. Super, dann machen wir die Steigung gleich am Anfang! Weiter geht's auf Posten 2: Routenwahl: entweder rechts oder links umlaufen der Lagalb. Wir entschieden uns für die Route linksherum, was sich als sehr erfolgreich erwies. So stempelten wir den 2. Posten als allererstes Team (sogar vor den Herrenteams!). Weiter gings über mehrere Posten bis zum Lago Bianco. Schnell über die Staumauer, zum nächsten Posten. Quer über die Ebene gings wieder zurück Richtung Lagalb Talstation. Etwas oberhalb befand sich das Camp, das wussten wir. Aber noch konzentrieren, noch nicht ans Ziel denken! Und prompt war der zweitletzte Posten nicht dort wo erwartet: Welche Mulde? Wieso nicht hier? Wieso ist das Wäldchen nicht eingezeichnet, welches man direkt unter uns sieht? Fragen über Fragen und bald waren 10 Minuten vorüber. Kommen sie von hinten? Sind sie womöglich schon an uns vorbei? Endlich der Posten! Schnell eilten wir Richtung Ziel. Geschafft! Auslesen, Materialkontrolle. Man sah die schwarzen Wolken kommen. Wir beeilten uns, das Zelt aufzustellen und hatten das Privileg, den schönsten Ort des Zeltplatzes auszusuchen, weil noch kaum ein Team im Ziel war! Und trotzdem war es der falsche Platz, wie sich Stunden später herausstellte.....

Aber zuerst wuschen wir uns und begannen bald mit dem Kochen des 1. Ganges: Eine feine Steinpilzsuppe! Der Regen setzte ein, so dass wir das Essen ins Innere des Zelts verschieben mussten.

Es regnete weiter. Hmm, irgendwie wurde es langsam langweilig und unbequem im Zelt. Also zogen wir Regenjacke und Regenhosen über und spazierten etwas umher. Maja Sennhauser kam uns entgegen, mit zwei Rucksäcken in der Hand. Ihr Zelt hat den Kampf gegen den Regen bereits verloren. So mussten sie ihre Sachen ins Trockene retten. Zum Glück hatte es neben dem Camp ein Hof mit verschiedenen Ställen, die nicht mehr von den Kühen, sondern für diese Nacht von den Läufern genutzt wurden. So fanden dort immer mehr Läufer/-innen Zuflucht vor dem unterdessen strömenden Regen.

Dank den trockenen Ställen konnte man doch noch ein bisschen mit anderen Teams, v.a. mit den anderen Welsis schwatzen.

Nach drei Portionen Pastakochen entschlossen wir uns, in den Schlafsack zu kriechen. Denn langsam begann doch die Kälte durch die nasse Regenjacke ins Innere zu dringen....

Irgendwann wurde es dunkel. Und irgendwann wurde es nass an den Füßen: Unter dem Zelt hatte sich ein beachtlicher See gebildet. Und es regnete noch immer. So mussten wir unsere Schlafpositionen ändern, um nicht noch nassere Füße zu kriegen: Mehr quer als längs im Zelt liegend, versuchten wir krampfhaft, doch noch ein paar Stunden zu schlafen. Das war aber gar nicht so einfach, denn der einsetzende Wind übertönte den ohnehin schon laut prasselnden Regen! Und immer wieder hörte man andere Teams diskutieren bzw. fluchen, weil deren Zelte ebenfalls den Regen hineinliessen. Als dann auch noch ein Gewitter über das Camp zog, war das schlechte Wetter mehr als perfekt!

Nach einer uns unendlich vorkommenden Nacht ertönte er endlich: Punkt 5 Uhr, der Weck- Knall der Veranstalter! Frühstück im Schlafsack. Danach hiess es: alles zusammenpacken, Flaschen füllen und ab an den Start.

Frierend standen wir kurz vor 7 Uhr an der Startlinie. Endlich durften wir losrennen! Aber hallo! Die Wiese war übersättigt mit Wasser, überall haben sich kleine Seen gebildet. Auch die Bäche, die tags zuvor noch ohne Probleme überquerbar waren, entpuppten sich nun als unpassierbar. Langsam kam die Wärme in den Körper zurück. Und als von Posten 3 zu Posten 4 ca. 700 Höhenmeter zu überwinden waren, konnte man nicht mehr über Kälte klagen, auch wenn sich der Regen nun in Graupel umwandelte.

Über eine Hochebene ging es nun Richtung Pontresina. Und ein R'ADYS wäre kein R'ADYS, ginge es am Schluss nicht 1000 Höhenmeter talwärts. Mit müden Beinen, aber höchst zufrieden, die beiden Tage gemeistert zu haben, kamen wir, zusammen mit dem ersten Männerteam der Kategorie „Kurz Schwierig“ am Ziel an.

Ein weiterer Sieg konnten die Welsis in der Kategorie „Kurz Schwierig Familie“ verzeichnen: da waren Luzi und Urs Sennhauser die Schnellsten.

Auch zu erwähnen sind die beiden „Frauen-Power-Teams“ Tina und Maja Sennhauser sowie Ruth Moser und Sonja Breitenmoser, welche den Lauf auf dem 4. bzw. 6. Rang beendeten.

Aber dieses Jahr waren wohl alle Teams Sieger, welche diesen widrigen Bedingungen trotzten und den Lauf zu Ende brachten!

Hoffen wir auf besseres Wetter nächstes Jahr! Und wer weiss, vielleicht gibt's auch wieder einige Welsi-Teams, die sich diesen Herausforderungen stellen werden. Das Erlebnis ist garantiert!



Zieleinlauf am Samstag



„Gemütliches“ Nachtessen



Nasses Camp oder trockener Kuhstall?



## Dies und Das

### WelsiQuiz

Frage: Für welches Gelände wird dieser Nagelschuh verwendet?



**Auflösung in der nächsten Ausgabe des Welsikers!**

**Zu verschenken:** Thomas Gutzwiller hat ein Kurzarm-Welsi-Oberteil der Grösse S zu vergeben.  
Wer Interesse hat, meldet sich bei Thomas unter:  
th. gutzwiller@bluewin.ch

SWISS  
orienteering  
team



**Swiss Orienteering Team Junioren WM 2010 Dänemark:**  
 Stehend v.l.n.r.: Kurt Schmid (Trainer Junioren), Simon Brändli,  
 Alain Denzler, Florian Howald, Matthias Kyburz, Nicolai Stucki,  
 Robin Brodmann, Manuela Vöegeli (Physio), Patrik Thoma (Trainer).  
 Sitzend v.l.n.r.: Irene Müller-Bucher (Trainerin Juniorinnen),  
 Julia Gross, Brigitta Mathys, Isabelle Feer, Sophie Tritschler,  
 Sarina Jenzer, Fiona Kirk, Bettina Aebi. Es fehlt: Niklaus Rey.

*Liebe OLG Welsikon*

*An dieser Stelle möchte ich mich  
 ganz herzlich für die langjährige  
 Unterstützung bedanken. Ich durfte in  
 Dänemark eine tolle Woche verbringen,  
 mit spannenden Wettkämpfen und  
 interessanten Begegnungen.*

*Liebe Grüsse  
 Alain*



*OLG Welsikon  
 Ruth Wydenkeller  
 Frauenfeldstr. 5  
 Prof./Kriesterle*

**Vorstand der OLG Welsikon**

Präsidentinnen: Ruth Wydenkeller, Frauenfelderstrasse 51, 8404 Winterthur,  
052 242 79 65, [r.p.wydenkeller@hispeed.ch](mailto:r.p.wydenkeller@hispeed.ch)

Renate Lienhart, Im Schründler 26, 8352 Rätterschen,  
052 363 20 31, [r.lienhart@bluewin.ch](mailto:r.lienhart@bluewin.ch)

Techn. Berater 1: Mario Meier, Stationsstr. 12, 8472 Seuzach,  
052 335 44 55, [mio@miotop.ch](mailto:mio@miotop.ch)

Techn. Berater 2: Peter Winteler, Alte Lindauerstr. 18, 8309 Nürensdorf,  
044 836 68 01, [peterwinteler@bluewin.ch](mailto:peterwinteler@bluewin.ch)

Kartenchef: Martin Köhli, Grundstrasse 25, 8424 Embrach,  
044 865 42 61, [go4koe@tele2.ch](mailto:go4koe@tele2.ch)

KassiererIn: Cécile Lütolf, Eisweiherstr. 147, 8400 Winterthur,  
052 223 17 64, [c.luetolf@gmx.ch](mailto:c.luetolf@gmx.ch)

Atkuarin: Brigitte Senti, Baumgartenstr. 9, 8108 Dällikon,  
044 844 17 75, [brigitte.senti@hispeed.ch](mailto:brigitte.senti@hispeed.ch)

-----

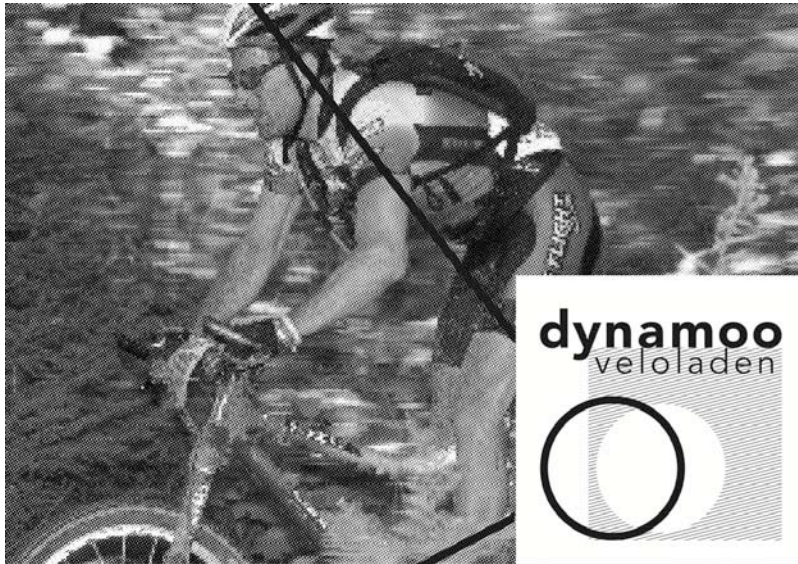
Karten- & Kleiderverkauf: Esther Meier, Stationsstrasse 12, 8472 Seuzach  
052 335 44 55, [esther@miotop.ch](mailto:esther@miotop.ch)

OL-Materiallager: Ruedi Hobi, Schaffahsuerstrasse 74, 8472 Ohringen,  
052 320 10 00, [r.hobi@hobi-moebel.ch](mailto:r.hobi@hobi-moebel.ch)

Neuanmeldungen/  
Mutationen: Brigitte Senti, Baumgartenstr. 9, 8108 Dällikon,  
044 844 17 75, [brigitte.senti@hispeed.ch](mailto:brigitte.senti@hispeed.ch)

**deWelsiker**

Herausgeberin: Orientierungslaufgruppe Welsikon  
Abonnement: Fr. 12.- pro Jahr  
Druck: Rohner & Spiller, Winterthur  
Auflage: 120, dreimal jährlich  
Redaktion: Andrea Friedrich [andrea.friedrich@pmstg.ch](mailto:andrea.friedrich@pmstg.ch)



**dynamoo**  
veloladen



**Lagerplatz 2  
im Sulzerareal  
8400 Winterthur**

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

**052 213 85 05**

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