



deWelsiker

November 2015

hobi

wohnschreinerei

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

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



Liebe Welsiker

Beim Blick in diese prachtvollen farbigen Wälder, vergisst man doch glatt die Kälte und Nässe des Herbstes.

Alle, die am San Bernadino-Weekend oder in Arosa waren, kamen bereits in den Genuss von allem dem, was ein Herbst so zu bieten hat.

Nun aber nochmals zurück zu den bunten Bäumen. Es ist doch immer wieder fantastisch zu sehen, wie sich die Natur verändert. Sie schafft es, im Frühling sich aus der Kälte, Nässe und Dunkelheit zu befreien und alle Kraft in neue Knospen und Triebe zu geben. Im Herbst werden dann alle Erlebnisse, Erfolge, Niederlagen oder gar Enttäuschungen die uns während dem ganzen Jahr eine Abwechslung ermöglicht haben in verschiedenen Farben wiedergespiegelt.

Beim nächsten Training sollte man die tollen Erlebnisse den leuchtenden Farben zuteilen. Was nicht so zufriedenstellend war, werfen wir weg, genauso wie es uns die Bäume vorleben. Nur so werden wir für den nächsten Frühling wieder genug Energie sammeln können, um diese in die saftig grünen Knospen zu katapultieren.

Ich wünsche euch viel Spass beim Suchen eurer Erlebnisse, ausgedrückt in Blättern, und einen guten Start in die Winterzeit!

Yvonne



O-Ringen Borås 2015

Von Yvonne Rüegg

Bereits im Herbst 2014 hatten wir uns entschieden, ein weiteres Mal nach Schweden an den 5 Tage OL zu fahren. Wir mieteten via Internet ein wunderschönes Haus direkt am See. Die Vorfreude war also nur schon aufgrund dessen sehr gross. Im Februar 2015 erfuhren wir jedoch, dass genau DIESES Haus verkauft und uns deshalb nicht mehr zur Verfügung stehen würde. Was nun? Nach einigen Diskussionen mit der Vermietungsagentur wurde uns dann eine andere Liegenschaft angeboten, welche sich im gleichen Dorf befand und noch ein Spürchen schöner war.

Wir flogen schon einige Tage vor dem Wettkampf zu dritt nach Kopenhagen, fassten unser Mietauto und fuhren Richtung Norden. Erst machten wir zwei Tage lang Göteborg unsicher, dann ging es weiter Richtung Osten, genauer gesagt Borås, um unsere Weissungen etc. im Wettkampfbereich entgegenzunehmen. Heinz und ich entschlossen uns, noch kurz ein Training auf der zu kaufenden Karte zu absolvieren, um uns mit dem Gebiet vertraut zu machen (das war jedenfalls das Ziel davon ;-)). Aus Motivationsgründen klärte sich dann Heinz bereit, gemeinsam in den herrlichen, weichen und nordischen Wald zu starten. Schon zum ersten Posten waren wir uns bei der Routenwahl nicht einig und liefen mal etwas rechts, nein links oder doch mehr nördlich beziehungsweise südlich...? Naja, irgendwann fanden wir dann die Kontrollposten doch noch. War das ein gutes Omen für die nächsten fünf Tage?



Die Wälder in der Umgebung von Borås waren wie erwartet ziemlich feucht und moorig. Es hatte in den letzten Tagen öfters geregnet und so die Wasserquellen gefüllt. Nichts desto trotz genossen wir die teils schwierigen und kniffligen Aufgaben an allen fünf Läufen. Leider war das Wetter meist bewölkt und kühl, so dass uns danach ein Bad im See (stolze 16 Grad) nicht entschädigen konnte.

Mitte Woche trafen wir dann Markus und Severin Moser, welche unsere Mini-Welsi-Gruppe komplettierte. Wir hatten es immer lustig und haben uns Tag für Tag gegenseitig aufgemuntert: „Morgen geht's besser!“ Am letzten Etappentag war es natürlich noch ein „Muss“ sich mit einer Godis-Schlange einzudecken, jedenfalls für Yvonne, andere genossen lieber ein „Glass“ oder ein „Öl“.

Ein weiteres Mal haben wir einen perfekt organisierten O-Ringen in Schweden erlebt und uns gesagt: „Das wird bestimmt nicht der letzte sein!“



74. Zürcher Orientierungslauf in Winterthur

Von Klaus Bruggisser

Am Sonntag 27. September 2015 fand in Oberseen ein für die OLG Welsikon bedeutender Grossanlass statt: Im Gebiet Hegiberg wurde der diesjährige Zürcher OL als 47. Welsiker OL durchgeführt. Als Verbindungsperson zwischen dem Sportamt des Kantons Zürich und unserem Verein hatte ich die Aufgabe übernommen, den OL-technischen Teil dieser Veranstaltung zu koordinieren. Diese Funktion hatte ich schon vor 23 Jahren beim 51. ZOL in Andelfingen ausgeübt. Damals kamen zwei Laufgebiete mit den beiden Karten Husemersee und Hünikerwald zum Zug. Ich erinnere mich, dass drei Termine mit Willi Schmid, dem Vertreter des Sportamts, genügten, um alle Absprachen zu treffen und Aufgaben zu erfüllen. Obwohl damals E-Mail als Kommunikationsmittel noch nicht bekannt war.

Fast ein Vierteljahrhundert später erlebte ich bei der neuerlichen Durchführung des Grossanlasses, dass sich einiges geändert hatte:

- Die Zusammenarbeit mit dem Sportamt begann für mich bereits im November 2013, d.h. fast zwei Jahre vor dem Anlass.
- Eine Vereinbarung zwischen Sportamt und der OLGW zeigte die komplexe Hierarchie, welche hinter dem Anlass steht. Die höchste Stufe bildet ein Steuerungsausschuss, bestehend aus Mitgliedern des Zürcher Kantonalverbands für Sport sowie Personen aus dem Sportamt. Dann sind in einer weiteren Ebene die Laufleiterin (aus dem Sportamt), ein Vertreter des OL-Verbands Zürich und ein Technischer Delegierter darin enthalten. Erst weiter unten erscheint meine Funktion als „Lokaler Chef“ in diesem fünfseitigen Dokument. Dass diese Stelle die Hauptlast des Arbeitsaufwands und der Verantwortung trägt, erfuhr ich dann im Laufe der Zeit.
- Zudem erhielt ich eine Checkliste mit 152 Zeilen von Tätigkeiten, Zuständigkeiten und Terminen, von denen ich bei etwa 40 Aufgaben involviert war. Wirklich wichtig davon waren einige wenige und immer noch die gleichen wie früher.
- Die Karte Hegiberg musste neu überarbeitet und ganz aktuell sein. Früher genügten auch Karten aus alten Beständen mit einem Korrekturedruck.
- Zahlreiche administrative Arbeiten, die nicht direkt den OL-technischen Teil betrafen, landeten diesmal bei mir. So zum Beispiel: Suche und mit Mithilfe bei der Evaluation von Laufzentrum und Parkplatz; Redigieren von Ausschreibung, Weisungen sowie dem Schreiben an die Anwohner; Organisation des Treffens mit Forst und Jagd; Zusammenstellung von Namen von Ehrengästen aus dem Raum Winterthur.

- Innerhalb der OLGW erfolgten Kartenkorrekturen, Bahnlegungsverbesserungen und der Druck der Karten bis eine halbe Woche vor dem Wettkampf, sodass bei einer unvorgesehenen Panne praktisch keine Zeitreserve mehr vorhanden gewesen wäre. Glücklicherweise ging aber hier alles gut auf.

Mit dem Bahnleger Heinz Rüegg und der Kontrolleurin Margrit hatte ich eine sehr gute und effiziente Zusammenarbeit. Auch an dieser Stelle möchte ich den beiden ganz herzlich für ihr grosses Engagement danken. Sie hatten das Problem, dass sie mit ihrer Arbeit beginnen mussten, als die Kartenaufnahme noch lange nicht fertig war. So entstanden zu Beginn einige Phantom-Postenstandorte, die dann leider im Gelände nicht mehr zu finden waren. Es war ein Vorteil für das Entwerfen der ZOL-Bahnen, dass der schlecht begehbbare Nordteil des Hegibergs am weitesten vom Start weg lag und damit nur für wenige Kategorien mit erfahrenen Läufern zum Zug kam. Im mittleren und südlichen Kartenteil standen so viele Strassen, Wege und Schneisen zur Verfügung, dass die berüchtigten Brombeerflächen des Hegibergs umlaufen werden konnten.



Bahnleger Heinz Rüegg

Kontrolleurin Margrit Michel und
Lokaler Chef Klaus BruggisserRolf Baumgartner mit
Sohn Michel beim Trail-O

Das Werkzeug „Bahnlegung“ des Zeichnungsprogramms OCAD erlebte ich erstmals mit seinen sehr hilfreichen und benutzerfreundlichen Funktionen. Seit jeher sind mir die Softwareentwicklungen von OCAD dadurch positiv aufgefallen, dass sie den Gewohnheiten und Erwartungen der Anwender stets gut entsprechen.

Prägendes Merkmal für den ZOL 2015 waren die kurzen Wege:

- Sehr gute Bahnverbindungen aus der ganzen Deutschschweiz nach Winterthur
- Extra-Bustransport bis 30 m vor das Laufzentrum
- Nur 10 Minuten vom Parkplatz entfernt
- Kurzer und angenehm aufwärmender Fussmarsch zum Start
- Zuschauerfreundliches Ziel auf dem Schulhausareal
- Viel Platz für Garderobe und Festwirtschaft (vor allem wegen des guten Wetters)

Erstmals in der Geschichte des ZOL fand für alle Kategorien ein Wechsel vom Wald- in ein Siedlungsgebiet statt. Obwohl für die Quartiere Sonnenberg, Stocken und Oberseen der Massstab 1:10'000 beibehalten wurde, war die Umstellung des Kartenlesens für viele Teilnehmer nicht ganz einfach.



Zudem hatte Heinz im Schlussteil die Posten sehr dicht gelegt: auf einer Fläche von 500 x 400 m standen insgesamt 18 Posten, die gut versteckt zwischen Häusern von Oberseen lagen. Die Läufer mussten dort etwa alle 100 Meter stempeln, bevor sie auf dem Sportplatz ins Ziel einbogen. Die meisten Anwohner freuten sich, dass in ihrem Wohngebiet ein grosser Sportanlass durchgeführt wurde.

Nur ganz wenige reagierten negativ, konnten aber vom Bahnleger und mir mit Massnahmen zufrieden gestellt werden.

Die diesjährige Zahl von 1611 Läuferinnen und Läufer wurde in den letzten fünf Jahren nur einmal (2013: 1724) überboten. Von den 27 Kategorien in der Rangliste sind 3/4 aller Läufer in den folgenden vier Bereichen zu finden:

Familien	25%
Sie + Er	19%
Schulen	16%
Offen-Kat.	15% (mit Anmeldung am Lauftag)

Dies zeigt deutlich, wie der Zürcher OL mehrheitlich geprägt ist von Läufern, die nur gelegentlich oder erstmals diesen Sport betreiben. Deren Bahnen sind meist kurz und von den technischen Anforderungen her einfach. Damit erfüllt der Anlass eine wichtige Steigbügel-Funktion für viele OL-Vereine der Region: Jugendliche und Erwachsene sollen eine positive Erfahrung von OL erhalten oder zumindest eine gute bleibende Erinnerung daran mitnehmen. Die Jugendkategorien (14%) und jene der regelmässigen, älteren Läufer (15%) bilden den Rest.

Noch ein paar weitere Zahlen: Das Budget des 74. ZOL liegt bei Fr. 50'000.-. Dieses Geld kommt mehrheitlich aus dem SWISSLOS-Sportfonds des Kantons Zürich. Davon wird die OLG Welsikon etwa Fr. 9'000.- für die Kartenüberarbeitung, die Bahnlegung, den Kleidertransport und den Schulhaus-OL erhalten. Im Vergleich dazu waren die Ausgaben unseres Nat. OL A mit Doppelsprint in Andelfingen von 2012 mit 1295 Teilnehmern bei Fr. 29'000.-.

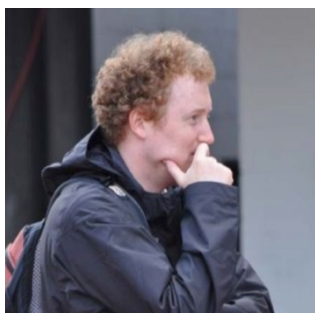
Die OLG Welsikon benötigte für die Bereiche Postensetzen, Kontrollposten betreuen, Lotsendienste im Wald, Überwachung der Posten im Siedlungsgebiet und Kinder-OL im Schulhausareal fast 40 Helfer, etwa 10 mehr als bei der GV im Januar 2015 geplant. Die Suche nach weiteren Helfern war Ende August ziemlich harzig. Gerade zu diesem Zeit-

punkt machte ich im Zug zwischen Amriswil und Winterthur die Bekanntschaft von zwei OL-begeisterten Velofahrern, die mir spontan ihre Unterstützung als Helfer anboten. Herzlichen Dank an Jürg Stutz und Corinne Zehnder sowie natürlich auch an unsere treuen Vereinshelfer für ihren guten Einsatz!

Ein wichtiger Bestandteil des ZOL ist jeweils der Anlass für die Ehrengäste. Diesmal hatten sich 50 Personen angemeldet. Ich hatte die Gelegenheit, ihnen die Entwicklung der Aufnahmetechniken der Karte Hegiberg seit 1984 zu zeigen und von den heutigen Grundlagen zu berichten. Bei der Überarbeitung von 2015 wurden erstmals Daten der digitalen Höhenmodelle (DHM) verwendet, die bisherige Karte mittels Rubber Sheeting entzerrt sowie die Höhenlinien vollständig neu gezeichnet. Damit sind Hegiberg-Kartendaten nun georeferenziert, d.h. vollständig auf das Koordinatensystem der Eidgenössischen Landestopographie ausgerichtet.

Bei der Vorbereitung eines OL-Anlasses müssen in vielen Detailbereichen Arbeiten geplant, koordiniert und ausgeführt werden, damit am Lauftag alles reibungslos abläuft. Das war für mich auch am ZOL 2015 mit der etwas komplexeren Organisationsstruktur der Fall. Glücklicherweise spielte am 27. September auch das Wetter gut mit und die Festwirtschaft war für das Mittagessen und bis zur Rangverkündung bei prächtigem Sonnenschein voll besetzt. Am Lauftag gab es nur einen einzigen ungeplanten Zwischenfall: Etliche Läufer wurden von Hornissen aus einem Nest in der Nähe des Postens 75 umschwärmt, attackiert und gestochen. Die Winterthurer Feuerwehr rückte aus und kam uns zu Hilfe. Die Sanität im Laufzentrum hatte in der Folge etwas mehr Besucher als gewöhnlich.

Sonst lief der ganze Wettkampfteil zwischen 10 und 14 Uhr problemlos und in guter Atmosphäre ab. Wir durften von vielen Teilnehmern, Helfern und Beobachtern lobende Rückmeldungen entgegen nehmen. Die Auswertesitzung des Sportamts mit den wichtigsten Bereichsleitern ergab auch ein sehr positives Bild.



TD Christian Schneeбели



Laufleiterin Fränzi Bornhauser



Rangverkündung im Schulhaus Oberseen

Zum Schluss möchte ich meinen Kontaktpersonen im Sportamt, Angie Batschelet und Fränzi Bornhauser für die gute Zusammenarbeit und speditive Behandlung meiner Fragen, Bitten und kritischen Anmerkungen herzlich danken, sowie auch Thomas Attinger vom OLVZ und Christian Schneeбели als Technischer Delegierter für ihre hilfreiche Unterstützung und Begleitung unserer Tätigkeiten. Nun hoffe ich, dass auch der 75. Zürcher OL im Herbst 2016 in der Stadt Zürich als Jubiläums-Anlass ein Erfolg sein wird.

Clubmeisterschaft 2015

Von Margrit Michel

Überraschendes hat sich am Samstag, 24. Oktober in Neftenbach ereignet. Nach einigen nebelverhangenen, kühlen Tagen zeigt sich der Herbst mit prächtigen Farben und mildem, sonnigem Wetter. Kurz nach 14 Uhr versammelt sich eine stattliche Anzahl Welsiker unterschiedlichsten Alters auf dem Kirchplatz zur Clubmeisterschaft. Ausgerüstet mit einem Plastikmäppchen voller OL-Karten und einem Kompass am Daumen stürmen die einen los, während andere gemütlich davonspazieren. Sina und Daniel haben für jede anwesende Person eine individuell auf deren Stärke abgestimmte Aufgabe ausgeheckt. Zuerst müssen auf der Dorfkarte Neftenbach (Massstab 1:4000) einige Posten angelaufen werden, bevor es ein Intermezzo mit der Schularealkarte (Massstab 1:1000) gibt. Erneut auf der Dorfkarte wird der Weg in den Taggenberg (Massstab 1:10000 Aufnahme 1990) unter die Turnschuhe genommen. Ein letzter Kartentausch und möglichst schnell zurück auf den Kirchplatz. Wer schafft es wohl diesen Saisonhöhepunkt auf dem Siegertreppchen zu beenden?

Nicht ganz so stürmisch haben es die sieben kurzbeinigen Teilnehmer zusammen mit ihren Begleitpersonen angehen lassen. Die verschiedenen Spielmöglichkeiten unterwegs im Dorf müssen ausgiebig getestet werden. Man kann rutschen, schaukeln, gampfen, balancieren, klettern,.... also Fähigkeiten trainieren, die in einer späteren OL-Karriere nützlich sein werden. Das Anfeuern der wettkampfmässig laufenden Personen gehört ebenso dazu wie das feinmotorisch äusserst anspruchsvolle Knipsen der gefundenen Posten.

Mit einem letzten Effort überquere ich zusammen mit meinen Enkelkindern Laurin und Alenka die Ziellinie. Genau dieser Schlusspurt wird mir zum Verhängnis. Wer darf den Bericht über diese Klubmeisterschaft schreiben? Freiwillige sind dafür ja selten zu finden, darum wird bei den Laufzeiten nur auf die Sekunden geschaut, und schon hat es mich erwischt.

Wer ist nun Clubmeister? Wer gewinnt die Kaffeemühle? Wer wird Jugendmeister? Diese Antworten werden noch nicht gegeben. Zuerst schöpfen sich alle im Kirchengemeindehaus einen Teller Suppe von Renate und geniessen das frische Bauernbrot aus dem Hause Denzler.

Das wie immer vielfältige Dessertbuffet steht auch schon bereit.

Sina verlangt Ruhe, die Entscheidung rückt näher. Nein, ganz so simpel ist es dann auch wieder nicht Clubmeister bei den Welsikern zu werden! Nur schnell und fehlerfrei rennen reicht nicht! Einmal mehr gibt es eine trickreiche Zusatzaufgabe.

Eine Wettkampfkarte wird per Beamer an die Wand projiziert. Man hat keine Ahnung welche Farbe welchem Läufer zugeordnet ist. Alle Anwesenden tippen einfach auf eine Farbe. Gespannt wird der Lauf verfolgt und die verschiedenen Routen werden fachmännisch kommentiert. Hämisches Grinsen, wenn wieder ein Fehler beobachtet wird, oder eine spezielle Routenwahl nicht zum Erfolg führt. Violett gewinnt! Wer nicht auf diese Farbe gesetzt hat, ist bereits aus dem Titelkampf um die Clubmeisterschaft gefallen.

Noch sind etliche Welsiker im Rennen. Eine weitere GPS-Animation wird aufgeschaltet. Ein erneutes Tippen muss die Entscheidung bringen.

Über den besten Farbriecher verfügen und daher herzliche Gratulation an:

Jugendmeisterin: Joelle (sie hat zusammen mit ihren Geschwistern und Susanne einige Posten auf dem Schulareal angelaufen)

Damenmeisterin, Gewinnerin der Kaffeemühle und nächstjährige Organisatorin: Andrea (sie hat mit ihren beiden Töchtern sicher auch einige Posten im Dorf gesehen)

Männermeister, Gewinner des Glocke und nächstes Jahr als Organisator tätig: Max (er ist genau zur richtigen Zeit im Kirchgemeindehaus aufgetaucht, um am Tippwettkampf mitzumischen, hat aber keinen einzigen Posten angelaufen)

Herzlichen Dank Sina und Dani für die überraschenden Ideen und die tipptoppe Organisation.





Unsere Nati-Welsiker berichten

Die letzten Wettkämpfe als Junior

Von Sven Hellmüller

Das Hauptziel dieser Saison war für mich in vielen Punkten sehr speziell. Natürlich meine ich damit die Junioren WM in Norwegen, welche für mich sehr wegentscheidend war. Zum einen entschieden die Resultate an diesen JWOC, ob ich mich für die Spitzensport RS diesen Winter qualifiziere und zum anderen waren meine eigenen Erwartungen sehr gross, da ich in den letzten Jahren viel für diesen Anlass investiert habe. Deshalb machte ich mich direkt nach den Testläufen auf nach Norwegen, um mich an das Gelände wieder zu gewöhnen und der Technik den letzten Schliff zu verpassen. Nach rund 2 Wochen Aufenthalt in Norwegen und einem sehr guten Lauf an der Jukola kehrte ich mit viel Selbstvertrauen in die Schweiz zurück, um mich mit dem Team vorzubereiten. Natürlich kam es dann aber so, wie so oft vor grossen Wettkämpfen: ich wurde krank. Zum Glück streifte es mich dieses Mal nur leicht und ich brauchte nur wenige Tage um wieder in Topform zu kommen. Als die ersten Wettkämpfe der JWOC auf dem Programm standen, fühlte ich mich wieder fit, hatte aber jedoch immer so kleine Zweifel. Nun bekam auch ich mal zu spüren, wie es sich anfühlt, Angst vor dem zu Erreichenden zu haben. Dies wurde mir im Sprint etwas zum Verhängnis. Deshalb suchte ich das Gespräch mit den Trainern und konnte mich so wieder voll auf meine Arbeit konzentrieren. Was dann auch im Middle-Final mit dem 3. Platz wirklich der Fall war. Dort passte einfach wirklich fast alles zusammen. Mit diesem Resultat hatte ich mir auch



die Selektion für die Spitzensport RS fast gesichert. Dennoch wollte ich am long nochmals zeigen, was ich kann. Dies war leider kein so ein erfolgreiches Unterfangen und ich musste mich mit dem 16. Platz zufriedengeben.

Bei der Ankunft in Zürich wartete auch eine riesige Gruppe von Welsis um mir und all den Anderen zu gratulieren. Nochmals herzlichen Dank dafür!

Nach drei Tagen intensiver Erholung zu Hause stand ich schon wieder im Flughafen Zürich. Diesmal aber um in die Ferien zu reisen. Gut, meine Ferien unterscheiden sich nie wesentlich von Trainingslagern und Wettkämpfen, natürlich auch dieses mal nicht. Der Flug brachte uns nach Göteborg in Schweden, wo der diesjährige O-Ringen stattfand. Da das Hauptziel dieser Ferien für einmal nicht die Wettkämpfe waren, sondern das Geniessen und Erholen, steuerten wir als erstes mal in den Mc Donald's, um uns mit fettigen Köstlichkeiten zu verpflegen.

Als ich am Start der ersten Etappe stand, spürte ich eine enorme Zufrieden- und Gelassenheit. Jedoch auch meine Beine... So setzte ich die erste Etappe total in den Sand, bevor es dann steil aufwärts ging im Ranking. Mit dem Sieg in der dritten Etappe konnte ich allen meiner Kategorie und vor allem mir selber zeigen, dass ich auch nach der JWOC noch da bin. Da ich mich mit der ersten Etappe selbst aus dem Rennen nahm, reichte es trotz einer sehr starken letzten Etappe "nur" für Platz 5. Trotz den langen und harten Läufen konnte ich mich gut erholen und kam mental frisch wieder von Schweden nach Hause um fast direkt weiter ins nächste Trainingslager zu gehen. Dem Jugendlager.



Ich erinnere mich noch genau an mein erstes Jugendlager, wie toll ich das gefunden habe. Dieses Jahr sah ich alles ein bisschen gelassener. Es war einfach ein riesiges Trainingslager mit ganz vielen "kleinen" Athleten aus der ganzen OL-Schweiz. Trotz all dem hatten wir sehr gute Trainings zur Verfügung und konnten auch physisch trainieren. Zum Teil fast etwas zu viel, was sich später noch herausstellen wird. Nach diesem Trainingslager war ich wieder nur drei Tage Zuhause. Grundsätzlich bin ich schon gerne Zuhause, aber der Norden ist halt auch schön. So steige ich ein weiteres Mal in den Flieger nach Oslo, um an der Night Hawk, dem Pendant zur Tiomila und Jukola, teilzunehmen. Nach einem weiteren starken Nacht OL an der Staffeln verbrachte ich die folgenden Tage bei meinem norwegischen Klub, um zu trainieren. Als es jedoch darum ging, in die Schweiz zurück zu kommen für den Jugendcup und die LOM, fühlte ich mich schwach und leer. Nach einer ziemlich missratenen LOM musste ich mir eingestehen, dass ich mich im Sommer etwas übertan habe. So gönnte ich mir einige Tage Auszeit, um mich ganz zu erholen und wieder richtig mit dem Training zu beginnen.

Um wieder in Form zu kommen, kam es gerade gelegen mit ein paar Kollegen eine Woche nach Davos zu gehen. Das Wetter war perfekt, um zu trainieren. Somit kam ich schnell wieder auf die Höhe und fühlte mich immer wie besser. Nach einer weiteren Woche Trainingslager in Davos mit dem Juniorenkader fühlte ich mich wirklich wieder bereit, um an den Wettkämpfen am San Bernardino teilzunehmen.

Ein ganz spezieller Anlass, auf den ich mich freute, war der Weltcup in Arosa. Für mich war es der erste Test in der Elite, da ich Vorläufer bei allen drei Wettkämpfen war. Vor der Langdistanz war ich ein wenig skeptisch, da ich annahm am Ende sehr kämpfen zu müssen aufgrund er Länge. zu meinem Erstaunen hatte ich aber null Probleme mit der Länge und habe gesehen, dass ich eine gute Grundlage habe, auf der ich aufbauen kann. Die am Tag darauf folgende Mitteldistanz war einer der besten Läufe dieser Saison. Ich war schon von Anfang an eins mit der Karte und konnte mit einer sehr guten Zeit im Ziel einlaufen. Wäre ich den Weltcup gelaufen, dann würde ich mit der Zeit auf dem 21. Rang landen. Aber eben "wenn, dann" kann man noch oft sagen, entscheidend ist auch immer der Druck.

Als Abschluss der internationalen Saison konnte ich am Junioreneuropacup in Deutschland teilnehmen und für mich zufriedenstellende Resultate erzielen. Im Sprint konnte ich den 7. Rang erreichen, mit dem ich sehr zufrieden war, obwohl nur 6 Sekunden zu Rang 3 fehlten. An der Langdistanz verlief nicht alles nach Wunsch und ich hatte einige Schlenker im Postenraum. Am Ende beendete ich den Lauf auf dem 4. Rang, auch nur 3 Sekunden hinter dem 3. Platz. Das nervte mich schon ein wenig aber musste zugeben, dass ich ganz selber Schuld bin.

Die Staffel war ein weniger glücklicher Abschluss der Saison für mich. Nach einem sehr guten Start auf der zweiten Strecke konnte ich zum Spitzentram aufschliessen und mitlaufen. Doch plötzlich, als ich auf einen flachen Stein sprang, schmerzte mein Fuss so stark, dass ich gleich zu Boden ging. Ich stand aber möglichst schnell auf, da ich annahm den Schmerz in zwei bis drei Minuten nicht mehr zu spüren. Dem war jedoch nicht so und der Schmerz wurde immer schlimmer. Ich versuchte nur noch ins Ziel zu kommen.

Bei der ärztlichen Untersuchung stellte sich zum Glück heraus, dass nichts gebrochen ist, also wird es nicht allzu lange dauern, bis ich wieder normal trainieren kann.

Zum Glück – denn in knapp einer Woche fängt meine RS an.



Wenn's einfach nicht läuft

Von Alain Denzler

10mila mit anderen Vorzeichen

Nachdem ich letztes Jahr auf der langen Nachtstrecke eine Topleistung abrufen konnte, war mein Einsatz auf derselben Strecke dieses Jahr schon früh gesetzt. Ich konnte mich in Ruhe vorbereiten und fühlte mich bereit. Die Strecke war dieses Jahr an dritter Stelle, was auf den ersten beiden Strecken nicht viel Spielraum erlaubte. Doch leider erwischten meine beiden Freunde auf den ersten beiden Strecken einen schlechten Tag und ich verpasste das grosse Tram um Nachtspezialist Kratov. Anfangs hatte ich die Hoffnung das Loch noch zulaufen zu können, doch schon einige hundert Meter nach dem Start musste ich einsehen, dass ich diese Nacht auf mich allein gestellt sein würde. Nicht gerade eine angenehme Situation, da das Gelände grün und flach war und ich in den Wochen zuvor einige Probleme mit dem Kompass hatte. Da konnte auch die neue Nachtlampe mit 4000 Lumen nicht viel weiterhelfen. Das Bittere auf dieser Strecke ist vor allem, dass bis auf einige wenige alle nur trämlen wollen, und so war bereits beim ersten Posten klar, dass ich meine Gruppe bis ins Ziel führen werde. Was folgte war einer der härtesten Wettkämpfe meines Lebens: 100 Minuten Kampf durchs Grün, keine Seele aufgeholt und keine Ahnung, wie ich im Rennen stehe. Nicht so ein tolles Gefühl, wenn man einen 1.5km Riemen hat, nach 200m keine Ahnung mehr hat, wo man genau ist und weiss, dass die 20 Nasen hinter mir gar nicht auf die Karte schauen... Schlussendlich war mein Tempo wohl gut genug, um mit den Besten mitzulaufen, aber die Fehler häuften sich gegen Ende. Im Ziel hatte ich 20min Rückstand auf das grosse Tram, das alle Teams vor sich aufholte und so einen erneuten Massenstart mit ca. 50 Teams provozierte. Bitter, wenn man als potentielles Top10 Team diesen Cut nicht schafft, schlussendlich konnten wir uns noch auf den 28. Rang vorarbeiten.

Testläufe

Ohne grosse Erholungsphase ging's weiter zum Langdistanztestlauf am nächsten Donnerstag, im steilen Les Alpettes. Mir war bewusst, dass die Kombination 10mila/Testläufe ziemlich hart werden würde, entschied mich aber für eine Reise nach Schweden, weil dies eines meiner Saisonhighlights sein sollte. Und weil ich im 2014 die lange Nachtstrecke gut verdauen konnte. Dass das Ganze dann so hart werden würde, konnte ich mir nicht vorstellen. Zudem schlief ich nach dem Wettkampf kaum, da ich mir natürlich alle möglichen Gedanken zu meinem Rennen machte.

So war ich auch am Start des Langdistanztestlaufs in Les Alpettes nicht wirklich frisch. Und eine solch physische Langdistanz zu laufen, wenn man sich nicht topfit fühlt, ist nichts Schönes. Ich hatte extrem Mühe, mich auf meine Technik zu konzentrieren und machte zusätzlich zu den physischen Zeitverlusten noch einige grössere Fehler. Und damit war der Zug in Richtung Weltcup bereits abgefahren, bevor's richtig losging.

Am Wochenende gab es dann den Middle in Laterns und Sprint in Dornbirn, wo ich mich mit 2 Top10 Plätzen gut rehabilitieren konnte. Doch die Enttäuschung über den deutlich verpassten Weltcup überwiegte natürlich.

Trainingslagerzeit

Danach war es wieder einmal Zeit etwas zu trainieren. Zuerst in Schottland mit dem Nationalkader, dann eine Periode in Schweden und Finnland zusammen mit der Jukola und anschliessend in der Schweiz mit einem kurzen Ausflug in der französischen Jura. An der Jukola konnten wir unsere Erwartungen erneut nicht erfüllen, diesmal vor allem durch einen grösseren Fehler auf meiner Strecke. Ich fühlte mich wohl physisch zu gut und wurde etwas übermütig ... Schlussendlich hatten wir aber auch nicht den Finish, den wir für eine bessere Position brauchten. Das Training sonst lief super, ich konnte hohe Umfänge trainieren und die Leistungen aus den Trainings stimmten mich positiv. Nur in den Wettkämpfen wollte es nicht funktionieren. Die Geschichte der 5er-Staffel kennt ihr ja alle. Auch am nationalen Wochenende im Jura kam ich nicht auf Touren und wurde von ungewohnt vielen Fehlern zurückgeworfen.

O-Ringen

So stand ich etwas skeptisch an der Startlinie des O-Ringen in Schweden, meinem „Hauptwettkampf“ diesen Sommer. Das Training versprach vieles, aber in den Wettkämpfen konnte ich technisch wie physisch nicht meinem Potential entsprechend laufen. Und so war es dann auch in der ersten Etappe, ich fühlte mich schlecht und wurde schon bald von den nach mir gestarteten aufgeholt. Rang 42 war ziemlich enttäuschend. Doch schon am nächsten Tag konnte ich eine Steigerung zeigen. Und auch den Rest der Woche konnte ich mich, trotz dem schlechten Sommerwetter in Schweden, von Tag zu Tag steigern. Ein 10. Platz im Sprint und einige gutgemachte Ränge auf der Jagdstartetappe stimmten mich positiv. Ich freute mich auf eine gute Herbstsaison.

Übertraining/Prüfungen

Doch zuerst waren Zuhause noch einige Prüfungen angesagt. Wie immer ist das eine sehr stressige Zeit, und dieses Jahr wurde mir das auf brutalste Weise aufgezeigt. Nach einer super Trainingswoche nach dem O-Ringen war plötzlich nichts mehr da. Ich kam selbst bei einem lockeren Lauftraining nicht mehr vom Fleck und war ausgelaugt, müde und gestresst. Ich konnte nicht schlafen, hatte keinen Appetit – es war einfach zu viel. Die Entscheidung, im Training eine Stufe zurückzufahren und schlussendlich eine vollständige Pause einzulegen war schwierig, aber auch die einzige sinnvolle Lösung. Doch wenn man so motiviert ist wie ich diesen Sommer, einen solch guten Trainingsblock hinter sich hat und endlich allen zeigen will, was man kann, dann ist das auch ziemlich frustrierend. Ständig suchte ich nach den Gründen und machte mich mental noch mehr fertig. Dabei lief mir auch die Zeit davon, nur 2 Wochen später waren bereits die nächsten Testläufe angesagt, die die internationalen Einsätze für die Herbstsaison entschei-

den würden. Schlussendlich blieb mir dann nichts anderes als zu warten, mich zu erholen und irgendwie durch diese Prüfungen zu kommen.

Weg zurück – Testläufe

Dass meine OL-Resultate und meine technischen Leistungen vor allem von meinem Selbstvertrauen abhängen, war mir schon länger klar. Umso frustrierender ist es, wenn man genau weiss, wie schlecht die Form ist, aber trotzdem irgendwie durch diese Wettkämpfe kommen muss. So machte ich es mir zum Ziel, mich durch Wettkämpfe in Form zu bringen und sonst das Training etwas lockerer anzusehen. Am LOM-Wochenende ging das noch gar nicht, doch von Woche zu Woche wurde es besser und ich war schon bald einmal nahe am Niveau vom letzten Frühling.

Euromeeting

Glücklicherweise wurde ich trotz schlechten Testläufen fürs Euromeeting in Estland selektioniert. Dort war das Ziel dann, einfach das Beste aus der momentanen Verfassung herauszuholen. Im Sprint gelang mir das ziemlich gut, allerdings war das technisch ziemlich einfach. Wir durften die ganze Stadt vorher anschauen und aus der Quarantäne konnte man den ganzen Schlussteil sehen. So war es dann halt doch wieder ein eher physisch geprägtes Rennen und ich musste mich mit einem 19. Rang zufrieden geben. Da wäre in Topform sicher einiges drin gelegen.

In dem Waldwettkämpfen war dann meine Form noch nicht viel besser, aber das viel grössere Problem waren meine technischen Leistungen. Ich hatte Mühe mit dem wechselhaften, eher grünen Gelände und fand die richtige Mischung zwischen Sicherheit und Aggressivität nie. So passierte es mir sogar in der Mitteldistanz, dass ich bei meinem Posten vorbeirante, mir aber sicher war, dass es nicht meiner ist und ihn dann 3 Minuten suchte ... Es war nicht mein Wochenende.

25Manna

Zum Abschluss der Saison gab's wie immer das Weltcupwochenende, wo ich als Vorläufer im Einsatz war. Es ist immer wieder motivierend, zu schauen, wie lange man mit dem Besten mithalten kann. Im Moment ist es bei mir meistens bis zum letzten Posten vor einer grösseren Steigung ...

Um etwas Motivation für die nächste Saison zu holen und einfach noch einmal etwas OL in coolem Gelände zu machen vor dem Winter, entschied ich mich relativ spontan noch einmal eine Woche nach Schweden zu gehen. Die entspannte Atmosphäre mit einem Training am Morgen und einem Nachtraining ist für mich ideal und ich hatte dieses Mal sogar das Gefühl, dass ich endlich einmal drauskomme in diesem Gelände! Zudem startete ich an der 25Manna, einer Staffel mit 25 Läufern pro Team. Vom H10-Bub bis zum Senior hat jeder seine Strecke. Es ist also praktisch unmöglich, im Vorfeld Prognosen über allfällige Resultate abzugeben, oder genau zu wissen, wann dann welche Übergabe stattfindet. Und das Chaos mit so vielen Läufern gleichzeitig im Wald ist



noch eine zusätzliche Schwierigkeit. Ich lief ein sehr gutes Rennen auf meiner Strecke, der OL fühlte sich das erste Mal seit langem wieder gut an!

Middle SM!

Nachdem ich eigentlich die Woche in Schweden bereits als mein Herbsthighlight bezeichnen wollte, kam es dann noch besser: Bronze an der Middle-SM! Ich wusste schon länger, dass die meisten Kaderkollegen an dieser SM schlagbar sind, waren sie doch zuvor noch an der CISM in Korea. Zudem war das Rennen ziemlich auf mich zugeschnitten, bergablaufen liegt mir und ich freute mich sehr auf das Rennen. Doch dass es dann so weit nach vorne reichen würde, damit hatte ich nicht gerechnet. Die Erleichterung war gross, die Saison war gerettet!

Wie geht es weiter? 2015 war bis auf die Middle-SM ein sehr enttäuschendes Jahr für mich. Selten war ich wirklich fähig, mein Potential zu zeigen, und begann so einige Male an mir zu zweifeln. Aber ich denke ich habe diese Saison auch viele Dinge gelernt, die mir in Zukunft noch viel helfen werden. Jetzt gibt's eine kurze Pause und dann Vollgas für 2016!

HERBST ZweiTausendFünfZehn

Von Sina Tommer

Ich war schon immer ein **H**erbst-Fan, doch ich kann mich nicht daran erinnern, wann die Herbstfarben das letzte Mal so intensiv und wunderschön waren. Immer wieder bin ich ins Schwärmen gekommen und es gab für mich diesen Herbst nichts Schöneres, als durch die bunten Wälder bei strahlendem Sonnenschein zu rennen.

Estland war für mich vor diesem Sommer ein unbeschriebenes Blatt. Zwar wollte ich schon immer einmal dort hin reisen (oder Lettland oder Litauen, war für mich alles das gleiche ;)), doch ich wusste eigentlich nichts davon. Anfang August sollte sich das ändern. Gemeinsam mit sieben anderen OL-Läufern reisten wir nach Tallinn um die Tallin-O-Week zu bestreiten. Ende September ging es ein zweites Mal in den Osten, ich konnte mich für das Euromeeting in Otepää, Estland qualifizieren. Beide Male war es eine wirklich tolle Erfahrung! Estland ist ein wunderbares Land, es steckt viel mehr dahinter, als man vielleicht zu Beginn denkt (oder zumindest ich). Die Wälder können zwar unglaublich grün, aber auch unglaublich schön sein. Aber auch sonst hat mich das Land sehr positiv überrascht. Die Leute, die Häuser, die Natur. Für alle, die die Möglichkeit haben, nächstes Jahr an der Senioren-WM in Tallinn zu starten: Macht es, es wird sich lohnen!



Nach meiner Herbstsaison kann ich sagen, ich bin auf dem Weg in die richtige **R**ichtung. Ich bin zwar noch lange nicht da, aber verschiedene Komponenten haben mir gezeigt, dass das, was ich mache, nicht ganz falsch sein kann. Einerseits bin ich seit dem Frühling schneller geworden. Und auch technisch konnte ich viel dazu lernen. All die Trainingslager in ganz verschiedenem Gelände haben dabei eine grosse Rolle gespielt.

Schon im Frühling und auch jetzt im Herbst habe ich viele **B**ahntrainings absolviert. Das Ziel war es, auf der Bahn und insgesamt schneller zu werden. Ich wollte 5km unter 19 Minuten laufen. Zwischenzeitlich sah es nicht besonders rosig aus, doch nach einer weiteren spezifischen Trainingsphase im Herbst habe ich mein Ziel erreicht.

Im September habe auch ich mit dem **S**tudium begonnen. An der pädagogischen Hochschule in Zürich lasse ich mich zur Primarlehrerin ausbilden. Der Start ist mir gut geglückt und es gefällt mir. Vor allem die Praktikumstage sind einerseits sehr spannend

und lehrreich und andererseits lustig und zeigen mir auf, dass ich mich für die richtige Ausbildung entschieden habe. Die Arbeit mit den Kindern macht mir grossen Spass. Von ihnen kann man viel lernen und sie sind unsere Zukunft. Darum möchte ich sie auf einem Teil ihres Lebenswegs begleiten und unterstützen.

Wie ich schon bei «Estland» erwähnt habe, war ich einige Tage in **T**allinn. Diese Stadt ist fabelhaft! Innerhalb der Stadtmauer hat es ausschliesslich alte, aber wunderschön erhaltene Häuser. Verschiedenste Kirchen geben der Stadt einen besonderen Charakter. Die Altstadt ist autofrei und hat unzählige Restaurants und Cafés. Ich habe mich total wohl gefühlt und würde jederzeit wieder nach Tallinn reisen. Also auch die Stadt selbst ist ein Grund für die Senioren-WM! ;)

Für mich sehr positiv war die **Z**usammenarbeit mit Daniel für die Clubmeisterschaft. Es hat sehr gut geklappt und ich fand es wirklich schön, dadurch einen Welsiker, mit dem ich sonst nicht viel zu tun habe, besser kennen zu lernen. Natürlich war es auch toll, dass so viele von euch an der Clubmeisterschaft teilgenommen haben. So hat es richtig Spass gemacht, die Clubmeisterschaft zu organisieren.

Mit der Nati waren wir im September in Strömstad im **T**rainingslager. Traumhaftes Gelände, anspruchsvolle Bahnen, tolles Teamerlebnis. So viel zur Kurzzusammenfassung. Ich hatte ganz vergessen, dass ich schon 2009 mit dem Zürikader in einigen dieser Wälder gewesen war. Mit der Zeit sind immer mehr Erinnerungen gekommen. Annelies weiss halt doch, wo die schönsten Gelände zu finden sind... ;)

Auch diese Herbstsaison habe ich nach meinem Motto gelebt: **F**ull Fokus Full Fart (volle Konzentration, volle Geschwindigkeit)! Wenn ich etwas anpacke, möchte ich das richtig machen. Mit diesem Vorsatz werde ich auch ins Wintertraining und dann in die nächste Saison starten.





Zwischendurch mal Danke sagen! Das möchte ich zu guter Letzt. Ich bin stolz, eine Welsikerin zu sein und die positiven Rückmeldungen von vielen von euch bestärken das natürlich. Danke sagen möchte ich auch für die Unterstützung des Vereins und den individuellen Gönnern. Ihr helft mir, meinem Traum, an der Spitze des internationalen OLs mit zu laufen, ein Stück näher zu kommen.

Apropos, für die, die es noch nicht wissen: Ich habe einen Gönnerclub und freue mich über jeden Beitrag. ;) Gerne gebe ich Auskunft: sina.tommer@bluewin.ch

„Gut geplant ist halb gebaut“

HINDER KALBERER ARCHITEKTEN

Tel 052 218 10 30 www.hinderkalberer.ch

Termine

GV OLG Welsikon

Die Generealversammlung 2016 findet am Freitag, 29. Januar 2016 um 19:00 Uhr im Schulhaus Dinhard im Treffpunkt statt!

Langlaufweekend in Langis

23.- 24. Januar 2016



Berghotel Langis / Glaubenberg

Zimmer/Frühstück Fr. 70.00 resp. Fr.60.00 (1 Doppelzimmer/4 3er-Zimmer)

Nachessen im Restaurant Berghotel Langis

Individuelle Anreise (Fahrgemeinschaften)

Anmeldungen bis spätestens 20. Dezember 2015 (Berücksichtigung nach Eingang!)

Anmeldungen/Auskünfte: Martin Köhli go4koe@gmail.com / 079 934 39 55

2. Nationaler OL/48. Welsiker-OL 2016

Von Esther Knöpfli

Am 3. April 2016 findet für unseren Club wieder ein Grossanlass statt. Im Schauenberg führen wir im Frühling einen nationalen OL durch. Das Wettkampfszentrum befindet sich im Primarschulhaus in Unterschlatt. Für diesen grossen Anlass brauchen wir natürlich viele, viele fleissige Helfer. Falls du dich auf der Helferliste noch nicht eingetragen hast, melde dich bitte unter der email-Adresse: esther.knoepfli@hispeed.ch oder Telefon 052 317 42 21 für einen wichtigen Helferjob an.

Als Entschädigung winkt ein feines Helferessen. Vielleicht kennt Ihr auch Verwandte, Freunde oder Nachbarn, die Ihr für diese wichtigen Aufgaben gewinnen könnt.

Ich freue mich über jedes Mail oder jeden Anruf. ☺

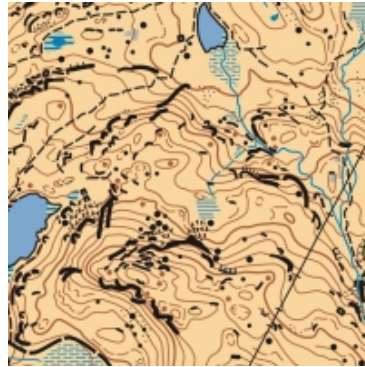
Nach der langen OL-Saison wünsche ich euch allen einen erholsamen Winter.

Vorschau SOW / JWOC 2016

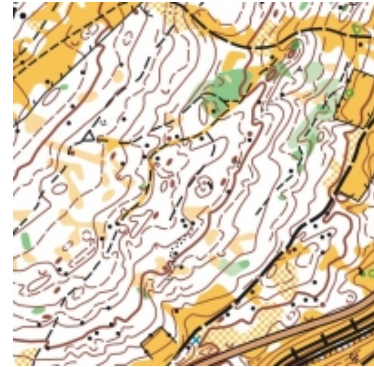
Im nächsten Sommer findet vom 16. bis 23. Juli im Engadin die Swiss Orienteering Week statt. Ausgangspunkt ist St. Moritz. Und wem das nicht genug ist: eine Woche vorher (9.-15. Juli) wird an der JWOC im Unterengadin um Medaillen gekämpft!



God da Staz



Furtschellas



S-chanf



RUEGG AG

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



Clubmeister 2015!