



# deWelsiker

Mai 2015

## Jahresbeitrag 2015

|                               |          |
|-------------------------------|----------|
| Aktivmitglieder (ab Jg. 1993) | Fr. 50.- |
| Junioren                      | Fr. 25.- |
| Passivmitglieder              | Fr. 30.- |
| Gönner                        | Fr. ??.- |

PC OLG Welsikon: 85-7188-2

Danke fürs Einzahlen **bis Ende August 2015!**  
Franziska



**hobi**  
wohnschreinerei

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

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

wohngarten

Liebe Welsis,  
die OL Saison 2015 ist schon voll im Gange. Viele fleissige Welsis haben sich schon an verschiedenen Wettkämpfen und Meisterschaften gemessen. Egal im In- oder Ausland. Einige starteten die Saison gleich mit Siegen, andere sind noch im „Aufbau“ und pirschen sich langsam ans Podest ran.

Sicher ist jedoch, dass das traumhafte Frühlingswetter alle aus ihren Häusern gelockt hat. Man hat das Verlangen draussen zu sein in der Natur, sei es im Wald oder im Garten, auf jeden Fall Sonne tanken! Sich von Frühlingsgefühlen inspirieren lassen und tätig werden. Die Turnschuhe schnüren ... und los geht's.

Ich wünsche allen eine schöne, unfallfreie und erlebnisreiche OL-Zeit und möglichst ohne Suchaktionen!

Yvonne



# Protokoll der ordentlichen Generalversammlung vom 30. Januar 2015

**Ort:** Gemeindehaus Humlikon  
**Zeit:** Freitag, 30. Januar 2015, 19.15 – 22.20 Uhr  
**Anwesend:** Vorstand: Martin Köhli, Franziska Meier, Mario Meier, Heinz Rüegg, Nik Walter, Esther Knöpfli sowie 34 Mitglieder  
Entschuldigt: 16 Mitglieder

## Traktandum 1 (Begrüssung)

Um 19.15 Uhr begrüsst Heinz Rüegg, die Mitglieder der OLG Welsikon zur Generalversammlung 2015.

Es werden keine Änderungen der Traktanden gewünscht.

## Traktandum 2 (Wahl der Stimmenzähler)

Alain Denzler und Renato Winteler werden mit Applaus als Stimmenzähler gewählt.

## Traktandum 3 (Abnahmen)

- **Protokoll der GV 2014**

Das Protokoll der ordentlichen Generalversammlung von 17. Januar 2014 wird genehmigt und der Verfasserin mit Applaus verdankt.

- **Jahresbericht 2014 des Vorstandes**

Der Jahresbericht des Vorstandes wurde von Nik Walter verfasst und liegt auf. Der Bericht wird mit Applaus verdankt..

- **Bericht und Rechnung Welsiker OL 2014**

Der Welsiker OL fand am 31. August 2014 in Andelfingen, Wald Buoli, statt. Es nahmen 545 Personen am Fuss-OL und 83 Personen am Bike-OL teil, davon 44 Familien. 60 Helfer sorgten für einen reibungslosen Ablauf. Herzlichen Dank.

Die Rechnung vom Welsiker-OL weist einen Aufwand von Fr. 6'304.30 und einen Ertrag von Fr. 13'764.15 auf. Gewinn Fr. 7'459.85.

## Traktandum 4 (Kartenbericht )

Martin Köhli gibt einen Überblick im Kartenbereich:

- 2014: Zwei neue Karten erstellt Buoli (Wald) und Bergbuck (Bike-OL)
  - Sechs neue/überarbeitete Schulhauskarten
- 2015: Überarbeitung Hegiberg für ZOL
  - Aufnahme: Klaus Bruggisser, Ruth Wydenkeller, Mario Meier, Martin Köhli

- 2015/2016: Überarbeitung Schauenbergkarte durch Röbi Meier für den Nationalen OL 2016
- Bestand: 10 Fuss-OL Karten, 4 Dorfkarten, 21 Schulhauskarten, 4 Bike-OL Karten

### **Traktandum 5 (Jahresrechnung 2014)**

Franziska Meier erläutert die Jahresrechnung 2014. Grössere Differenzen werden erläutert. Auf das Konto Nachwuchs/Startgelder wurde ein grösserer Betrag vom Kolibri überwiesen.

Die Rechnung 2014 weist einen Aufwand von Fr. 22'610.-- und einen Ertrag von Fr. 30'433.-- auf und schliesst mit einem Gewinn von Fr. 7'814.-- ab.

Dadurch vergrössert sich das Vereinsvermögen auf Fr. 17'373.--.

Benno Meier und Margrit Michel prüften die Jahresrechnung 2014. Benno Meier verliest den Revisorenbericht und empfiehlt die Annahme der Jahresrechnung 2014 und die Decharge-Erteilung an die Kassierin Franziska Meier und den Vorstand. Die Versammlung nimmt die Rechnung mit Applaus ab. Herzlichen Dank an Franziska Meier für die geleistete Arbeit.

### **Traktandum 6 (Budget 2015)**

Das Budget 2015 wird von Franziska Meier vorgetragen. Für das Vereinsjahr 2015 wird mit einem Aufwand von Fr. 27'300.-- und einem Ertrag von Fr. 17'000.-- gerechnet. Auf der Aufwandseite werden bei den Konti Karten Fr. 16'000.--gerechnet (Kartenaufnahme Schauenberg und Hegiberg); Veranstaltungen Fr. 2'000.-- (Clubweekend San Bernadino und Clubmeisterschaft); Nationalkader Fr. 3'000.-- (Nat. Mitglieder: Sina Tommer, Alain Denzler und Sven Hellmüller) gerechnet. Auf der Ertragsseite wird beim Konto Karten mit Fr. 8'500.-- gerechnet (Kosten werden vom Kanton und ZKS übernommen).

Das Budget wird von den Mitgliedern einstimmig angenommen.

### **Traktandum 7 (Mutationen)**

Veränderung des Mitgliederbestandes im Jahr 2014:

Eintritte : 5 Aktive (Simone Stolz, Urs Lütolf, Lorenz Fritschi, Valentin Fritschi, Severin Howald)

Austritte: 8 Aktive (Jonas Bosshard, Susanne Bosshard, Andreas Flacher, Svenja Flacher, Daniel Gutzwiller, Annina Hanselmann, Luzi Sennhauser, Tina Sennhauser)

**Mitgliederbestand per GV 2015:**

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Aktivmitglieder:  | 89  |
| Passivmitglieder: | 13  |
| Gönner:           | 12  |
| Total:            | 114 |

**Traktandum 8 (Wahlen)**

Alle bisherigen Vorstandsmitglieder Mario Meier, Martin Köhli, Heinz Rüegg, Nik Walter, Franziska Meier und Esther Knöpfli werden einstimmig für eine weitere Amtsperiode bestätigt. Der Vorstand sucht noch ein weiteres Mitglied. Das Präsidentenamt ist immer noch vakant. Herzlichen Dank Benno Meier für seine Arbeit als Revisor. Margrit Michel und Renate Lienhart (neu) werden ins Amt als Revisor gewählt. Herzlichen Glückwunsch.

**Traktandum 9 (Jahresprogramm)**

Das Jahresprogramm 2015 wird von Mario Meier vorgestellt.

|                  |                   |                  |
|------------------|-------------------|------------------|
| 30. Januar       | GV 2015           | Humlikon         |
| 31. Jan./1. Feb. | LL- Wochenende    | Langis           |
| 3.-6. April      | 3- Tage OL        | Elsass           |
| 16./17. Mai      | SPM Weekend       | Dornbirn         |
| 21. Juni         | 5er-Staffel       | Brütten          |
| 27./28. Juni     | SOM-Weekend       | Nyon             |
| 29./30. Aug.     | LOM-Weekend       | Gurnigel         |
| 19./20. Sept.    | Weekend           | San Bernardino   |
| 27. Sept.        | Zürcher-OL        | Hegiberg         |
| 3./ 4. Okt.      | Weekend           | Arosa            |
| 17./18. Okt..    | MOM-Weekend       | Braunwald        |
|                  | Clubmeisterschaft | Sina & Daniel H. |

Klaus Bruggisser gibt nähere Details zum Zürcher-OL bekannt. Es werden 500 – 600 Teams mit 1'500 – 1'600 Teilnehmern erwartet. Wald: Hegiberg, Schulhaus: Oberseen (Kanton verlangt 3 Hallen), Administration: Sportamt Zürich, Technischer Teil: OLG Welsikon, Bahnleger: Heinz Rüegg, Kontrolle: Margrit Michel, Koordinator: Klaus Bruggisser.

Die Hegibergkarte und die Schulhauskarte werden überarbeitet. Bewilligungen von Gemeinde Elsau und Winterthur bereits erhalten. Sitzung mit Forst und Jagd vertreten durch Klaus Bruggisser.

Start zu Fuss (1.2 Km/ 70m H.) erreichbar. Zieleinlauf bei Schulhaus (letzte Posten im Quartier). Extrabusse ab Bahnhof Winterthur.

Folgende Posten müssen von Personen vom Club gestellt werden:  
Posten setzen, Kleidertransport, Kontrollposten, Lotsen im Wald, Kinder-OL und Rangverkündigung. (Ehregäste Sina Tommer und Sven Hellmüller)

### **Traktandum 10 (Planung 2016 – 2018)**

**2016:** Nationaler OL Schauenberg, Datum: 3. April 2016, Laufleitung: Esther Knöpfli, Bahnleger: Alain und Severin Denzler, Kontrolle: Mario Meier, Karte: Röbi Meier, Schulhaus Unterschlatt

Die Planung ist noch in den Anfängen. Es werden noch diverse Ressortleiter gesucht. Erste Sitzungen mit Ressortleiter, Jagd und Forst für Frühjahr 2015 geplant. Schulhausanlage in Unterschlatt klein, es werden Alternativen gesucht. (Festzelt aufstellen oder anderes Wettkampfbereich).

**2017:** Austragungsort noch nicht bekannt

**2018:** 50. Jahre OLG Welsikon; spezieller Anlass geplant (ev. 5er-Staffel)

### **Pause**

Wir werden mit herrlichen kalten Platten von Chris Hirt verwöhnt. Herzlichen Dank!

### **Traktandum 11 (J + S / kOLibri / MIRA)**

**J + S:** Susanne Wydenkeller ist der J + S-Coach von der kOLibri. Sie erzählt, dass kOLibri als Ausbildungsclub geführt werden. Die Leiter werden für ihre Arbeit entschädigt. Dank dem Ausbildungsclub fliessen im letzten Jahr Fr. 1'500.-- vom Kanton in die Kasse.

**kOLibri:** Franziska Meier berichtet vom kOLibri. Im Jahr 2014 wurden die Hallentrainings Montag und Freitag gut besucht. Im Frühjahr 2014 fand ein gut organisiertes Lager statt. Bei den Mittwochtrainings fehlen oft Leiter fürs „Beschätele“. Wer will sich melden? Das Herbstweekend wurde abgesagt (nur 4 Teilnehmer).

#### **Saison 2015**

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| Kickoff Hörnli   | 28. Februar       |
| Frühlingsweekend | 7./8. März        |
| Frühlingslager   | 20. – 25. April   |
| Herbstweekend    | 12./13. September |
| Team-Event       | Mitte November    |

**Leiter (aktueller Stand)**

OLC Winterthur: Andi, Lukas, Selma, Johannes

OLG Wislig: Ariane, Mix

OLG Welsikon: Franziska

Austritt: Sina

Im kOLibri werden noch Leiter gesucht.

MIRA: Margrit Michel ist in unserem Club die Ansprechperson. Keine aktuellen Anliegen.

Herzlichen Dank für euren Einsatz!

**Traktandum 12 (sCOOL)**

Rolf Baumgartner ist für die Koordination zwischen den Lehrern und s'COOL zuständig. Im letzten Jahr wurden 6 Etappen (Reutlingen, Andelfingen, Veltheim, Neftenbach, Elsau, Schlatt) durch unseren Club begleitet. Ueber 400 Schüler nahmen an diesen Anlässen teil. Rolf Baumgartner bedankt sich bei den Kartenaufnehmern und Betreuern für den Einsatz.

Fürs 2015 sind bis jetzt zwei Anmeldungen eingegangen.

Rolf, herzlichen Dank für deine Arbeit.

**Traktandum 13 („Jägerlatein“)**

Pietro Winteler tritt als Verbindungsmann zwischen Verein und Jagd auf Ende April 2015 zurück. In den drei Vereinen wird ein Nachfolger gesucht. Pietro Winteler stellt seine Arbeit vor. Eine gute Zusammenarbeit zwischen der Jägerschaft Winterthur-Weinland (Obmann Herr Keller) und den OL-Vereinen ist sehr wichtig. Die Trainings von November bis April müssen durch den Vertreter angemeldet werden. Es werden bis zu 10 Trainings durchgeführt. Die Arbeit wird mit Applaus verdankt.

**Traktandum 14 (Ehrungen)**

Schreibende darf

- Alain Denzler
- Severin Denzler
- Sven Hellmüller
- Esther Meier
- Margrit Michel
- Karl Ott
- Sina Tommer
- Renato Winteler
- Ruth Wydenkeller

für ihre errungenen Erfolge an der Junioren WM, Schweizer 5er Staffel, den verschiedenen Meisterschaften und in der SOLV Jahrespunktewertung 2014 gratulieren und ein Geschenk übergeben. Herzliche Gratulation.

## Traktandum 15 (Anträge)

Klaus Bruggisser stellt fest, dass wir zur Zeit zwei verschiedene Club-Logos verwenden. Auf dem neuen Welsi-Dress wurde unser altes Logo von 1977 verwendet (Retro) und auf den OL-Karten, Briefen etc. unser Logo von 1990. Mehrstimmig wurde das neue (alte) Logo von 1977 angenommen. Sven Rüegg und Alain Denzler werden das Logo noch optimieren, damit es für Textilien, Karten, Homepage und Dokumente verwendet werden kann.

## Traktandum 16 (Verschiedenes)

### Material/Kleidung

Sven Rüegg stellt eine Musterkollektion von Clubjacken, Trainermodell Damen und Herren, Softshelljacken und Trainerhosen vor. Die Kleider können vor Ort anprobiert werden. Alain und Sven kreieren die neuen Teile analog Laufdress. Neu kann pro Jahr eine individuelle Bestellung von mindestens 5 Stück aufgegeben werden.

### Clubzelt

|                                  |         |           |              |
|----------------------------------|---------|-----------|--------------|
| Tunnelzelt                       | H 2.10m | / B 3.00m |              |
| 3-er Segment                     | L 3.60m |           | Fr. 900.--   |
| 4-er Segment                     | L 4.80m |           | Fr. 1'050.-- |
| 5-er Segment                     | L 6.00m |           | Fr. 1'200.-- |
| Rabatt bei 5-er Segment 30%      |         |           | - Fr. 360.-- |
| Logo-Aufdruck ca. Grösse 50x50cm |         |           | Fr. 100.--   |

Kauf von einem 5er Zelt wird einstimmig angenommen.

### Wettkämpfe/WO

Neue Kategorie DAM

Kartenaufnahme: Karte auf kleinem Massstab aufnehmen, da auf 1:15000 schlecht lesbar

Postensetzung bei V-Loch, Posten muss auf 10 Meter Entfernung sichtbar sein

Karten bei Massstab 1:15000 auf bessere Papierqualität drucken, darum müssen die Karten mit Plastikmäppchen verschweisst werden (gilt für Meisterschaften und Nationale OLs)

### Homepage

Mario Meier und Nik Walter stellen eine neue Homepage vor. Die neue Homepage wird übersichtlich gestaltet und verfügt über einen geschützten Bereich. Aktuelle Fotos von Anlässen werden gesucht. Fertigstellung der Homepage ist für Frühjahr 2015 geplant.

### Verschiedenes

Da wir zur Zeit über ein grosses Vereinsvermögen von über Fr. 17'000.-- verfügen, wird vorgeschlagen, dass wir jeweils ein Helferessen oder einen Beitrag an die neue Klubbekleidung richten sollen.

Nik Walter bedankt sich für die zugesandten Fotos, die während der GV in der Pause gezeigt wurden.

Franziska Meier überreicht Ueli Sprenger ein Geschenk. Dies als Dank für die alljährlichen Spenden für den Nachwuchs.

Sina Tommer lässt einen Dank ausrichten. Sie habe sich riesig über den grossen Empfang am Flughafen gefreut. Zur Zeit weilt sie in New Zealand.

### **Traktandum 18 (Schluss)**

Um 22.20 Uhr wird die ordentliche Generalversammlung 2014 durch Heinz Rüegg beendet.

Zum gemütlichen Beisammensein werden verschiedene Kuchen, Tee und Kaffee offeriert. Herzlichen Dank.

Humlikon, 31. Januar 2015

Die Aktuarin: Esther Knöpfli

**„Gut geplant ist halb gebaut“**

**HINDER KALBERER ARCHITEKTEN**

Tel 052 218 10 30 [www.hinderkalberer.ch](http://www.hinderkalberer.ch)

# Termine

## San Bernadino Weekend 6. & 7. Nat A

19.-20. September 2015

Dorf und Pass ostello & contro nordico

Die Kosten betragen für die Übernachten mit Schlafsack!!! und das Nachtessen 45.- bis 16-Jährige und 50.- für über 16-Jährige.

Die Läufe müssen selber angemeldet werden!

Anmeldeschluss per sofort!

Bereits angemeldet (Stand 11. April 2015)

|                   |                            |                      |
|-------------------|----------------------------|----------------------|
| Chris Hirt        |                            | Camilla Rüegg        |
| Margrit Michel    | Martin Köhli               | Yvonne Rüegg         |
| Esther Meier      | Renate Lienhart            | Heinz Rüegg          |
| Franziska Meier   | Cécole Brem                | Richi Schmidli OLCW  |
| Mario Meier       | Andreas Hinder             | Sandro Schmidli OLCW |
| Pietro Winteler   | Susanne Wydenkeller + Baby | Diana Schmidli OLCW  |
| Benno Meier       | Joelle Hinder              | Bruno Schneiter OLCW |
| Severin Denzler   | Florian Hinder             | Beat Oklé OLCW       |
| Alain Denzler     | Severin Howald             | Patricia Sieber OLCW |
| Daniel Hanselmann | Sina Tommer                | Mireille Sieber OLCW |

## Welsihöck

Der Welsihöck findet dieses Jahr am 12. Juni 2015 um 19:00 Uhr bei der Familie Sennhauser statt. – Vielen Dank im Voraus!





|                |                    |                    |            |                             |            |                  |                 |   |                 |                            |
|----------------|--------------------|--------------------|------------|-----------------------------|------------|------------------|-----------------|---|-----------------|----------------------------|
| 62             | Moser              | Markus             | 64         | Alstetterstrasse 260        | 8047       | Zürich           | 079 641 27 71   | <a href="mailto:markus.moser-zh@hispeed.ch">markus.moser-zh@hispeed.ch</a>            | 2013/1          |                            |
| 63             | Moser              | Severin            | 92         | Lynenweg 58                 | 8047       | Zürich           | 044 419 11 14   | <a href="mailto:severin.moser-zh@bluewin.ch">severin.moser-zh@bluewin.ch</a>          | 2004            |                            |
| 64             | Ott                | Karl               | 53         | Schulhaus                   | 8418       | Ueterschiatt     | 052 363 24 74   | <a href="mailto:ott.t@gmx.ch">ott.t@gmx.ch</a>  | 79              |                            |
| 65             | X                  | Camilla            | 8400       | Rüttistrasse 17             | 8400       | Winterthur       | 052 335 2005    | <a href="mailto:camilla.rueegg@gmx.ch">camilla.rueegg@gmx.ch</a>                      | 2010/1          |                            |
| 66             | Ruegg              | Heinz              | 60         | Ohningerstrasse 120         | 8472       | Seuzach          |                 | <a href="mailto:h.rueegg@bluewin.ch">h.rueegg@bluewin.ch</a>                          | 2006            |                            |
| 67             | X                  | Tabita             | 93         | Neuwiesenstrasse 89         | 8400       | Winterthur       |                 | <a href="mailto:fabifa.rueegg@gmx.ch">fabifa.rueegg@gmx.ch</a>                        | 2006            |                            |
| 68             | Ruegg              | Yvonne             | 66         | Ohningerstrasse 120         | 8472       | Seuzach          |                 | <a href="mailto:h.rueegg@bluewin.ch">h.rueegg@bluewin.ch</a>                          | 2006            |                            |
| 69             | X                  | Sven               | 90         | Ohningerstrasse 120         | 8472       | Seuzach          |                 | <a href="mailto:svenrue@gmx.ch">svenrue@gmx.ch</a>                                    | 2006            |                            |
| 70             | Schürch            | Lenny              | 98         | Weidweg 12                  | 8405       | Winterthur       |                 | <a href="mailto:lenny.schuerch@gmx.ch">lenny.schuerch@gmx.ch</a>                      | 2013/4          |                            |
| 71             | Schürch            | Matthias           | 64         | Weidweg 12                  | 8405       | Winterthur       |                 | <a href="mailto:mat.schuerch@gmx.ch">mat.schuerch@gmx.ch</a>                          | 2013/4          |                            |
| 72             | Schürch            | Mikael             | 96         | Weidweg 12                  | 8405       | Winterthur       |                 | <a href="mailto:mikael.schuerch@gmx.ch">mikael.schuerch@gmx.ch</a>                    | 2010/8          |                            |
| 73             | Schürch            | Mona               | 68         | Weidweg 12                  | 8405       | Winterthur       |                 | <a href="mailto:mona.schuerch@gmx.ch">mona.schuerch@gmx.ch</a>                        | 2013/4          |                            |
| 74             | Senn               | Fabian             | 83         | Kiesstrasse 12              | 8400       | Winterthur       |                 | <a href="mailto:fabian_senn@gmx.ch">fabian_senn@gmx.ch</a>                            | 98              |                            |
| 75             | X                  | Maja               | 57         | Ulmstrasse 16               | 8442       | Hettingen        |                 | <a href="mailto:maja.sennhauser@bluewin.ch">maja.sennhauser@bluewin.ch</a>            | 89              |                            |
| 76             | X                  | Sennhauser         | Urs        | Ulmstrasse 16               | 8442       | Hettingen        |                 | <a href="mailto:urs.sennhauser@bluewin.ch">urs.sennhauser@bluewin.ch</a>              | 89              |                            |
| 77             | Senni              | Brigitte           | 68         | Baumgartenstr. 9            | 8108       | Dällikon         |                 | <a href="mailto:brigitte.senni@hispeed.ch">brigitte.senni@hispeed.ch</a>              | 99              |                            |
| 78             | Sprenger           | Ueli               | 43         | Winterthurerstrasse 25      | 8413       | Neftenbach       |                 | <a href="mailto:ueli.sprenger@bluewin.ch">ueli.sprenger@bluewin.ch</a>                | 84              |                            |
| 79             | Stolz              | Daniel             | 98         | im Schründler 30            | 8352       | Elsau            |                 | <a href="mailto:simone.anais@hotmail.com">simone.anais@hotmail.com</a>                | 2014/10         |                            |
| 80             | Tommer             | Daniel             | 59         | im Schründler 26            | 8352       | Räterschen       |                 | <a href="mailto:dtommer@hispeed.ch">dtommer@hispeed.ch</a>                            | 93              |                            |
| 81             | Tommer             | Nora               | 92         | Am Glattboge 106            | 8050       | Zürich           |                 | <a href="mailto:nora.tommer@hispeed.ch">nora.tommer@hispeed.ch</a>                    | 2002            |                            |
| 82             | Tommer             | Sina               | 94         | im Schründler 26            | 8352       | Räterschen       |                 | <a href="mailto:sina.tommer@hispeed.ch">sina.tommer@hispeed.ch</a>                    | 2003            |                            |
| 83             | Waldburger         | Michael            | 70         | alle Winterthurerstrasse 64 | 8309       | Nürensdorf       |                 | <a href="mailto:waldburger.michael@lenk-maag.ch">waldburger.michael@lenk-maag.ch</a>  | 2002            |                            |
| 84             | Walter             | Nik                | 60         | Gernstrasse 20              | 8409       | Winterthur       |                 | <a href="mailto:nkw@gmx.ch">nkw@gmx.ch</a>  | 2013            |                            |
| 85             | X                  | Winteler           | 55         | alle Lindauerstrasse 18     | 8309       | Nürensdorf       |                 | <a href="mailto:myrtha.winteler@bluewin.ch">myrtha.winteler@bluewin.ch</a>            | 2000            |                            |
| 86             | Winteler           | Peter              | 48         | alle Lindauerstrasse 18     | 8309       | Nürensdorf       |                 | <a href="mailto:peter.winteler@bluewin.ch">peter.winteler@bluewin.ch</a>              | 75              |                            |
| 87             | Winteler           | Renato             | 78         | Hohrainstrasse 38           | 8280       | Kreuzlingen      |                 | <a href="mailto:renato.winteler@bluewin.ch">renato.winteler@bluewin.ch</a>            | 92              |                            |
| 88             | Wydenkeller        | Ruth               | 49         | Frauentelderstrasse 51      | 8404       | Winterthur       |                 | <a href="mailto:r.p.wydenkeller@hispeed.ch">r.p.wydenkeller@hispeed.ch</a>            | 92              |                            |
| 89             | Wydenkeller Hinder | Susanne            | 81         | Hölzliweg 3                 | 8405       | Winterthur       |                 | <a href="mailto:susanne.wydenkeller@gmail.com">susanne.wydenkeller@gmail.com</a>      | 92              |                            |
| <b>Passive</b> | <b>Name</b>        | <b>Vorname</b>     | <b>Jg.</b> | <b>Strasse</b>              | <b>Piz</b> | <b>Ort</b>       | <b>Tel. Nr.</b> | <b>E-Mail / Mobil</b>   | <b>Eintritt</b> | <b>Bemerkungen</b>         |
| 1              | Baumgartner        | Hans               | 46         | Rheinauerstrasse 3          | 8463       | Benken           | 052 319 28 32   | <a href="mailto:hans.baumgartner@bgmt.ch">hans.baumgartner@bgmt.ch</a>                | 90              |                            |
| 2              | Buri               | Willi              | 53         | Weiskerstrasse 1            | 8471       | Ruischwil        | 052 316 13 90   |   | 89              |                            |
| 3              | Falk               | Lennart            | 57         | Landenbergstrasse 29b       | 8404       | Winterthur       | 052 233 27 63   |   | 2005            |                            |
| 4              | Frei               | Herbert+Susanne    | 65         | Oberer Grundweg 9           | 8475       | Ossingen         | 052 243 13 47   |   | 68              |                            |
| 5              | Greuter            | Hans               | 56         | Steinacherstrasse 37        | 8308       | Illnau           | 052 232 64 70   |   | 81              |                            |
| 6              | X                  | Hobi               | 63         | Schaffhauserstrasse 74      | 8472       | Ober-Ohringen    | 052 335 33 82   |   |                 |                            |
| 7              | Jacquin            | Eric               | 59         | Brunnenwiesenstrasse 6      | 8542       | Wiesenödingen    | 052 337 26 97   |   | 92              |                            |
| 8              | Lenz               | Regula             | 74         | Klingenbergrasse 18         | 8413       | Neftenbach       | 052 222 24 37   | <a href="mailto:regula.lenzin@gmx.ch">regula.lenzin@gmx.ch</a>                        |                 |                            |
| 9              | Meier              | Beat               | 49         | Harossenstrasse 2a          | 8311       | Brütten          | 052 345 26 00   | <a href="mailto:meier@swissonline.ch">meier@swissonline.ch</a>                        |                 |                            |
| 10             | Peter              | Beat Kaspar        | 66         | Stiegweg 16c                | 8303       | Bassersdorf      | 044 836 83 33   |   | 87              | 079 644 50 11              |
| 11             | Schmid             | Peter              | 54         | Stationsstrasse 31          | 8542       | Wiesenödingen    | 052 301 35 31   |   | 68              |                            |
| 12             | Spieler            | Georges            | 69         | Brüelweg 7                  | 8472       | Seuzach          | 052 335 23 72   | <a href="mailto:piggledy@sunrise.ch">piggledy@sunrise.ch</a>                          | 2009/7          |                            |
| 13             | Stegemann          | Florian            | 73         | Hofwiesenstrasse 2          | 8450       | Andellingen      | 052 317 17 30   |   | 87              |                            |
| <b>Gönnner</b> | <b>Name</b>        | <b>Vorname</b>     | <b>Jg.</b> | <b>Strasse</b>              | <b>Piz</b> | <b>Ort</b>       | <b>Tel. Nr.</b> | <b>E-Mail / Mobil</b>   | <b>Eintritt</b> | <b>Bemerkungen</b>         |
| 1              | Bachmann           | Paul               | 53         | Wiesendangerstrasse 10      | 8543       | Bertschikon      | 052 337 10 00   |   |                 |                            |
| 2              | Buri               | Willi              | 53         | Weiskerstrasse 1            | 8471       | Ruischwil        | 052 316 13 90   |   | 96              |                            |
| 3              | Hebeisen           | Marianne           | 62         | Zielstrasse 2               | 8400       | Winterthur       | 052 213 25 07   |   |                 |                            |
| 4              | Hinder             | Werner             | 44         | Heinrich Bosshard-Str. 36   | 8405       | Winterthur       | 052 232 68 65   |   |                 |                            |
| 5              | Hugi               | Jörg               | 50         | Ober Itang 5                | 8444       | Henggart         | 052 316 21 67   |   |                 |                            |
| 6              | Jordi              | Armin              | 55         | Schrickstrasse 9a           | 8400       | Winterthur       | 052 242 90 71   |   |                 |                            |
| 7              | Keller             | Hans               | 43         | Oberkahnstrasse 25          | 8450       | Andellingen      | 052 317 25 41   |   |                 |                            |
| 8              | Meier              | Annelies           | 54         | Rosenbergrasse 11           | 8353       | Egg              | 052 364 19 87   |   |                 |                            |
| 9              | X                  | Moser              | Ruth       | Lynenweg 58                 | 8047       | Zürich           | 044 419 11 14   |   | 2010/11         | weiterhin Gönnner?         |
| 10             | Städli             | Simon              | 90         | talwiesenstrasse 21         | 8309       | Nürensdorf       | 044 836 83 67   |   |                 |                            |
| 11             | Schenk             | Hanspeter          |            | Austrasse 27                | 8570       | Weinfelden       | 071 622 36 57   |   |                 | Präsident Thurgorienta     |
| 12             | Stucki             | Werner             | 54         | Hirschweg 4                 | 8472       | Seuzach          | 052 335 13 68   |   |                 |                            |
| <b>Andere</b>  | <b>Name</b>        | <b>Vorname</b>     | <b>Jg.</b> | <b>Strasse</b>              | <b>Piz</b> | <b>Ort</b>       | <b>Tel. Nr.</b> | <b>E-Mail / Mobil</b>   | <b>Eintritt</b> | <b>Bemerkungen</b>         |
| 13             | Buchli             | Flurin             | 90         | Alle Andellingerstrasse 13a | 8444       | Henggart         | 052 316 22 62   |   |                 |                            |
| <b>Vereine</b> | <b>Name</b>        | <b>Vorname</b>     | <b>Jg.</b> | <b>Strasse</b>              | <b>Piz</b> | <b>Ort</b>       | <b>Tel. Nr.</b> | <b>E-Mail / Mobil</b>   | <b>Eintritt</b> | <b>Bemerkungen</b>         |
|                | Meister            | Sabina             |            | Dorfstrasse 14              | 8447       | Dachsen          | 052 659 61 56   |   |                 | Präsidentin OLG Dachsen    |
|                | Grat               | Hansjörg           |            | Lewis 218                   | 8494       | Bauma            | 052 386 20 57   | 052 386 15 91   |                 | OL-Maternisteile SOLV      |
|                | Sieber             | Mireille           |            | Rennweg 12A                 | 8484       | Thellingen       | 0527 384 01 18  | <a href="mailto:praesidentin@olcw.ch">praesidentin@olcw.ch</a>                        |                 | Präsidentin OLC Winterthur |
|                | Egger              | Jürg               |            | Landstrasse 41              | 8197       | Ratz             | 0431 433 54 36  |   |                 | Präsident OLG Rätzerfeld   |
|                | Baumann            | Ernst              |            | Buchenrainstr. 5            | 9536       | Schwarzenbach    | 071 923 34 22   | <a href="mailto:ernst.baumann@bluewin.ch">ernst.baumann@bluewin.ch</a> /079 584 65 51 |                 | Präsident OLC Regio Wil    |
|                | Habegger           | Andreas            |            | Schmiedgasse 27             | 8604       | Volkswil         | 079 678 02 86   | <a href="mailto:praesidium@kappreolo.ch">praesidium@kappreolo.ch</a>                  |                 | Präsident OLC Kapreolo     |
|                | Bieri              | Markus             |            | Blitterswilerstrasse 46     | 8493       | Saland           | 052 386 30 11   |   |                 | Präsident OLG Pfäffikon    |
|                | X                  | Swiss Orienteering |            | Krummenackerstrasse 9       | 4600       | Ollten           | 052 287 30 40   | <a href="mailto:info@swiss-orienteeering.ch">info@swiss-orienteeering.ch</a>          |                 | ehemals SOLV               |
|                | X                  | Redaktion          |            | Schanzenweg 45              | 4612       | Wangen bei Olten | 062 213 93 28   |   |                 |                            |

De Welsiker

Mai 2015

# Unsere neue Homepage – fit für alle Geräte

Von Nik Walter

[www.welsikon.ch](http://www.welsikon.ch) – Unter dieser eingängigen neuen Adresse präsentiert sich seit Anfang April die komplett überarbeitete, modernisierte Homepage der OLG Welsikon. Sie ist nun auch Smartphone- und Tablet-tauglich, das heisst, die Webseite passt sich jeweils automatisch dem Gerät des Benutzers an. Ihr könnt nun also auch von unterwegs bequem die neusten Beiträge lesen, Fotos anschauen oder Euch Termine merken. Neu, beziehungsweise aufgefrischt ist auch das Club-Logo (Danke Sven!), das auf der Webseite prominent platziert ist.

Bis Ende 2015 wird man auch über die alte Adresse ([www.olg-welsikon.ch](http://www.olg-welsikon.ch)) auf die neue Club-Homepage weitergeleitet.

Mario und ich werden versuchen, die Homepage möglichst up-to-date zu halten. Wir sind dabei auch auf Eure Mithilfe angewiesen. Wer also gerne einen Beitrag platzieren möchte oder einen Verbesserungsvorschlag hat, darf sich gerne bei uns melden.

Vor allem möchten wir künftig auch **mehr Fotos** von Anlässen mit Clubbeteiligung auf der Webseite zeigen, wie etwa von der Fünferstaffel (s. unten). Bitte denkt dran, wenn Ihr gute Fotos geschossen habt, diese an uns zu mailen. (Mario: [mio@miotop.ch](mailto:mio@miotop.ch) / Nik: [nikw@gmx.ch](mailto:nikw@gmx.ch) )



Und so sieht die neue Welsi-Homepage aus:

- 1) In der Hauptmenuleiste gelangt man direkt zu Informationen über den Verein, zu unseren OL-Karten (noch unvollständig), zum bevorstehenden Zürcher OL, zum «Welsiker»-Archiv sowie zu Fotoalben und einer Linkssammlung.
- 2) Hier erfährt Ihr in kurzen Beiträgen (und allenfalls über weiterführende Links) das Aktuellste aus dem Verein.
- 3) Die Terminliste umfasst alle nationalen und regionalen Wettkämpfe sowie weitere vereinsinterne Anlässe.
- 4) In der linken Leiste findet Ihr ein paar Direkt-Links, u.a. zu Vereinen in der Region → Mit einem Click auf den Schriftzug «OLG Welsikon» oder das Bild oben kommt man jeweils wieder auf die Startseite der Welsi-Homepage.

OLG Welsikon | Der Orientierungslauf Verein in der Region Zürcher Weinland und Winterthur

ScreenShot unter Mac OS - MacEinsteiger.de

OLG Welsikon

Der Orientierungslauf Verein  
in der Region Zürcher  
Weinland und Winterthur

**1** ALTE VERSION VEREIN ZÜRCHER OL 2015 OL-KARTEN DE WELSIKER FOTOS & ALBEN LINKS INTERN

**2** TRAININGS

**MITTWOCHTRAININGS**

© 24. MÄRZ 2015

Juhuu! Am 1. April gehts los mit den diesjährigen Mittwochtrainings.  
Im [Hegiberg](#) / Besammlung östlich Toptip Möbel (701888/261736)  
Organisator: Tobias Meier / Trainingsform: Attack Point

Und hier gehts zur Liste mit allen [Mittwochtrainings 2015](#)

Starts jeweils möglich zwischen 17.45 und 18.30  
Einlaufen für kOLibri beginnt um 17.45 (umgezogen)!

**3** EVENTS

[45. SCHAFFHAUSER OL](#)

29. März | 9:00 - 12:00

[10. STÖFF MEMORIAL OL](#)

6. April | 9:00 - 12:00

[30. FREIBURGER EINZEL-OL \(FRIBOURGER WEEKEND\)](#)

11. April | 13:00 - 15:30

[Alle Veranstaltungen ansehen](#)

**4** OL-VEREINE

OLC Winterthur  
OLG Dachsen  
OLG Pfäffikon  
OLG Schaffhausen  
OLG Wslig  
thurgorienta

VERBAND

OLVZ  
Swiss Orienteering

**WETTKÄMPFE**

**NOM / WINTERTHURER OL**

© 24. MÄRZ 2015

An der [Nacht OL Schweizermeisterschaften](#) im Buchwald bei Aarau nahmen am 21. März zehn Welsiker teil. Sven Hellmüller gewann bei den Junioren H2O Gold; dazu gab es zwei Bronzemedailen

**LETZTE BEITRÄGE**

[Mittwochtrainings](#)

[NOM / Winterthurer OL](#)

[GV 2015 an neuem Ort](#)

## 3 jours de paques en elsass

*Von Yvonne Rüegg*

Jedes zweite Jahr findet bei unseren Nachbarn im Elsass, der bekannte 3 Tage OL statt.

Auch diese Ostern waren wir mit einer Gruppe von 17 Welsis dabei. Der Wetterbericht versprach nicht gerade das beste und vor allem trockenste Wetter.

Trotzdem reisten wir am Karfreitag voller Vorfreude nach Altkirch, ganz im Süden des Elsasses und bestritten den Prolog in der Innenstadt bei herrlichem Sonnenschein. Es war teilweise ganz schön tricky, die richtige Route zu wählen. Das Quartier war mit vielen Treppen bespickt.

Im Hotel Morimont bezogen wir unsere Zimmer. Ein spezielles Hotel etwas weiter weg, aber sehr schön. Jedes Zimmer hatte seinen eigenen Charakter, jedes ein anderes Bad, was natürlich zu gegenseitigen, gwundrigen Besichtigungen lockte. Das Hotel, früher wohl ein Gutshof mit Stallungen, lag ganz Nahe der Ruine Schloss Morimont völlig abgelegen und daher sehr ruhig. Gerade richtig um sich gut zu erholen. Einige machten es sich schon bei Zeiten im schönen Wintergarten und der Lounchecke gemütlich. Die Speisekarte war im kleinem Rahmen gehalten. Vor allem Flammenkuchen und typische Elsässer Spezialitäten konnte man darauf finden. Leider nicht unbedingt das richtige Läufermenu. Trotzdem wurde doch jeder satt.... hoffe ich doch. Oder... man setzte das Nachtessen mit einer 2. Bestellung fort.

Am Samstag ging es dann bei strömendem Regen nach Eglingen, dem Austragungsort der ersten beiden Etappen. Die Wiese für das Parking war schon so durchnässt, dass einige Autos nur mit Schwung an ihre Plätze fanden, andere drifteten im weichen Boden seitlich weg oder kamen für einen neuen Anlauf nur noch dank Muskelhilfe wieder zurück auf den Feldweg. Wir warteten möglichst lange im Auto um warm und trocken zu bleiben bis wir uns an den Start aufrafften. Ein schöner Frühlingwald erwartete uns. Trotz des starken Regens schafften wir es alle irgendwie ins Ziel. Einige mit super Resultat!

Am folgenden Ostersonntag fuhren wir frisch gestärkt und vom ‚Osterhasen‘ persönlich geschmückten Frühstückstisch, direkt wieder nach Eglingen. Zum Glück hatte Petrus den Hahn zugedreht und es blieb trocken. Doch es blies ein kräftiger, kalter Wind. Da sich das Zielgelände unverändert am gleichen Ort befand, war es sehr schwierig irgendwo ein einigermaßen trockenes und sauberes Plätzchen für seine Utensilien zu finden. Keine Chance... es sah aus wie nach einem Motocrossrennen! Knöcheltiefer Schlamm. Auch hier war eine gute Routenwahl von und zu dem Umkleideort gefragt. Die Fähigkeit zu Schweben wäre hier ein klarer Vorteil gewesen. Der gleiche Zieleinlauf und speziell die Zielkurve ohne Sturz im Schlamm zu überstehen, war eine riesige Herausforderung! Aber unsere Seniorinnen landeten auch bei dieser Etappe auf dem Podest ☺.

Zurück im Hotel freuten wir uns auf die warme Dusche. Die Schuhe waren so schmutzig, dass es das Beste war, sie gleich im Brunnen vor unserem Hotel einzuweichen und über Nacht auf der Heizung im Zimmer wieder zu trocknen. Nicht gerade die beste Luft im Schlafgemach, aber immerhin am Start trockene Füße. Zu unserem erstaunen hatten wir am Vorabend des Sonntags erfahren, dass am Abend die Küche des Hotels geschlossen bleiben sollte, da der Koch krank und die Besitzerin auch nicht anwesend sei. Kein Problem für die Welsis! Chris, Renate und Jean-Pierre zauberten einen wun-

derbaren Kartoffelgratin mit frischer Bärlauchpesto herbei. Bärlauch, natürlich selbst gepflückt! War super, vielen herzlichen Dank!

Nach längerem Kartenstudium und Vergleichen, welche Route gewählt wurde, gingen wir alle früh zu Bett um uns für die letzte Etappe gut zu erholen.

Am Montag hiess es dann frühzeitig aus den Federn. Auf zum Jagdstart. Da einige ja die ersten Etappen super gelaufen waren, mussten sie also auch früh starten. Beim Frühstück kam schon etwas Nervosität auf. Madlaina und Anna-Lena waren schon voll fit und haben uns etwas abgelenkt.

Diesmal war der Start im Wald südlich von Altirch. Schönes, sonniges Wetter, aber kalt. Wieder erwartete uns eine interessante Bahn mit verschiedenen Routenwahlen. Die früh gestarteten Seniorinnen liessen sich den Sieg nicht mehr nehmen. Alle gaben nochmals ihr Bestes und waren mehr oder weniger zufrieden.

Es war ein weiteres Mal ein tolles Erlebnis mit vielen gemeinsamen, lustigen und interessanten Momenten.

Noch einige gute Resultate der gesamten 3 Etappen:

- |            |               |
|------------|---------------|
| 1. Margrit | D60           |
| 1. Ruth    | D65           |
| 2. Yvonne  | Dam Vet Court |
| 3. Renato  | H35           |
| 3. Dani H. | H50           |



RUEGG AG

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

# Unsere Nati-Welsiker berichten

## Guter Start in die Saison 2015

*Von Sven Hellmüller*

Am Abend des 21. März fand in Aarau die Schweizermeisterschaft im Nacht OL und zugleich auch der erste Kräftevergleich der Saison 2015 statt. Wie schon letztes Jahr, war die Wettkampfform etwas spezieller, nämlich Massenstart mit Schlaufen. Da ich im Vorjahr das Rennen für mich entscheiden konnte, gehörte dieses Jahr die Titelverteidigung zu meinen Zielen.

Vor dem Lauf nahm ich mir vor sicher zu starten und die ersten Posten sauber anzulaufen. Ironischerweise gelang mir gerade das überhaupt nicht und ich suchte nur Posten 1 und 2 auf der ganzen Bahn. Nach der mittelgrossen Suchaktion des Posten 1 dachte ich, dass viele Läufer meiner Kategorie schon weit vorne sind und ich jetzt sehr gut laufen muss, damit ich noch eine Chance auf einen Podestplatz habe. So lief ich eher am oberen Tempolimit die restlichen 60 Minuten bis ins Ziel. Die Konzentration war immer sehr hoch, da ich wusste, dass ich mir keinen Fehler erlauben darf. Der teilweise im Wald hängende Nebel machte den Lauf um einiges schwieriger, da es zwischenzeitlich sehr stark eingeschränkte Sicht hatte und man sich diesen Umständen schnell anpassen musste. Doch dies gelang mir sehr gut und konnte somit im Ziel mit Freude feststellen, dass ich meinen Titel erfolgreich verteidigen konnte. Neben dem Titelgewinn war es für mich auch eine Bestätigung, dass ich im Winter gut trainiert habe und auf gutem Weg bin.

## Vom anderen Ende der Welt direkt in die Saison

*Von Sina Tommer*

März, April, Mai. Oder vielleicht besser Märzaprilmai. So schnell ist die Zeit vergangen, seit ich von meiner Neuseelandreise zurückgekommen bin. Schon auf der anderen Seite der Erde habe ich unglaublich viel erlebt, von wunderschönen Wanderungen über kleine Mutproben bis hin zu fremden Landschaften und Kulturen. Doch auch zurück in der Schweiz wurde es nicht ruhiger, wie ich zuerst das Gefühl hatte.

Von der Zeit in Neuseeland, wo trainingsmässig das Physische im Vordergrund stand, stürzte



lässt?

ich mich kopfüber in einen intensiven OL-Block in Spanien - und landete ganz schön unsanft. Von der Schwierigkeit des Geländes rund um Barbate war ich sehr überrascht. Dass es ein so anderes OL-Laufen ist, hätte ich nicht gedacht. Mit der Zeit war mein Selbstvertrauen auch etwas geschrumpft, ich zweifelte wirklich an meinen Fähigkeiten. Als ich dann sah, dass auch einige der „alten Hasen“ kleinere und grössere Schwierigkeiten hatten, war ich beruhigt. Wie sollte ich beim ersten Mal in solchem Gelände gut laufen, wenn man auch mit viel Erfahrung einige Minuten liegen

Mein erstes Trainingslager mit der Nati war von ganz verschiedenen Perspektiven her super: Wie schon beschrieben sind mir einige wichtige Erkenntnisse gekommen, ich habe mich und andere besser und ein neues Gelände kennengelernt, ich konnte mich nach Neuseeland an kühleres Wetter gewöhnen, bevor ich wieder in die Schweiz kam und ganz viel mehr.

Wieder zurück ging es mit dem Frühling gleich weiter: Ademas, das Geschäft in dem ich als Weihnachtsaushilfe gearbeitet hatte, war mit einem Stand an der Giardina in Oerlikon vertreten und so hatte ich vorübergehend wieder eine Arbeit. Es war sehr spannend, in diesen riesigen Messehallen mit den Leuten zu plaudern und den einen oder anderen Gartenmöbel oder etwas Kleineres zu verkaufen. Der Kontrast zwischen dem Trainingslager und der Gartenmesse könnten nicht grösser sein: In der ersten Woche verdreckt im Wald, in der zweiten herausgeputzt am Designermöbel verkaufen. Schön als Ausgleich, doch ich weiss, wieso ich mich den verschwitzten Sportkleidern verschrieben habe... ;)

Zwei Wochen später ging es schon wieder ins Ausland, dieses Mal nach Lake District, England, in ein Stützpunkttrainingslager des Kaders. Das ist kein offizieller Kaderanlass und einige Nichtkaderläufer dürfen ebenfalls mitkommen. Doch trainieren konnten wir wieder in unglaublichen Terrains! Auch wenn anfangs Woche das Wetter nicht auf unserer Seite war (ca. vier Grad, strömender Regen und schlecht isolierte Häuser, absolut keine gute Mischung für eine wie mich, die immer friert...), ich habe mich total in diese Gegend verliebt. Nordische Wälder, Felder mit Steinmüerchen und Schafen, traumhafte Steinhäuser, kleine und grosse Seen, alpines Gelände. Und als dann auch noch die Sonne ihren Weg durch die Wolken gefunden hatte! Schöner könnte es kaum sein. Auch die Trainings waren anspruchsvoll, streng und absolut lehrreich. Ich konnte eine weitere wichtige Erfahrung in meinen Rucksack packen.



Anschliessend an England verbrachte ich noch eine intensive OL-Woche, dieses Mal ging es aber nicht primär um den Leistungssport, sondern ich konzentrierte mich wieder auf den Anfang, ich machte die J&S-Leiterausbildung. Wir hatten das Glück, die Ausbildung mit dem Schülerkurs von Basel und Umgebung machen zu können. So konnten wir praktisch jeden Tag mit einer Gruppe Zehn- bis Vierzehn-Jähriger im Wald die besprochene Theorie üben. Es war wunderbar, das Strahlen in den Gesichtern der Kinder zu sehen, wenn sie wieder einen Posten gefunden hatten. Den ganzen OL wieder einmal aus einer anderen Perspektive zu sehen, tat richtig gut. Sich die Basics unseres Sportes noch einmal genau in die Erinnerung zu rufen, auch für meine eigene OL-Karriere war es von Nutzen. Oftmals sind es ja die offensichtlichsten Dinge, die man übersieht...

Schlag auf Schlag ging es von Sissach weiter nach La-Tour-de-Trême an den 1. Nationalen. Der erste richtig Wettkampf der Saison, ich freute mich! Auch wenn die Meinungen etwas auseinander gingen, mir hat der Wald gut gefallen und auch technisch war es nicht schlecht. Bei zwei, drei Posten hätte ich sicher noch Zeit sparen können, doch für meinen ersten Elite-Lauf war ich ganz zufrieden.

Mit dem Weinfelder-OL, der als World-Ranking-Event gewertet wurde, war die OL-Saison 2015 für mich endgültig eröffnet. Mir gelang ein solider Lauf und mit dem 5. Rang bin ich sehr zufrieden. Es hat unglaublich Spass gemacht, wieder einmal einen richtigen Wettkampf zu laufen und den einen oder anderen Welsi anzutreffen. Es ist immer wieder schön, von euch angefeuert zu werden und euch anfeuern zu dürfen. Ich freue mich auf ein gutes OL-Jahr mit möglichst vielen schwarz-blauen Dress' an den Wettkämpfen.



Falls sich jemand für weitere Berichte aus meinem (OL-) Alltag interessiert:  
[www.sinatommer.blogspot.ch](http://www.sinatommer.blogspot.ch)

## Weltcupfinal, Wintertraining und Saisonvorbereitung

*Von Alain Denzler*

### Weltcupfinal Liestal

Nachdem ich kurz vor dem Testlauf für den Heimweltcup krank war und deshalb deutlich unter meinen Erwartungen abschnitt, rechnete ich nicht damit, am Weltcupfinal noch eine Einzelstartmöglichkeit zu bekommen. Zwar war der Start in der inoffiziellen Mixed-Staffel bereits ein Erlebnis, doch mein Einzeldebut in der Schweiz war mir irgendwie schon wichtiger.. So staunte ich nicht schlecht, als ich in der Woche vor dem Weltcup die Teilnehmerliste studierte und sah, dass ich im Gesamtweltcup beinahe genügend Punkte für einen Start im Sprint am Sonntag hatte. Das Reglement sieht nämlich vor, dass die besten 40 anwesenden Läufer starten dürfen. Dies ist für die Schweizer natürlich ein Riesenvorteil, waren doch schlussendlich anstelle der üblichen 8 ganze 11 Schweizer am Start. Doch das Ganze von Anfang: Da ich auf der Setzliste die Nummer 41 war, machte ich mir keine grossen Hoffnungen auf einen Start, da ich ja am Samstag keine Chance auf weitere Punkte hatte, im Gegensatz zu vielen anderen Läufern. Als mich Coach Wieser am Samstagabend anrief, um mir mitzuteilen, dass ich doch starten darf, was ich dann doch ziemlich überrascht. 2 Läufer hätten sich kurzfristig abgemeldet. So versuchte ich am Samstagabend noch irgendwie eine anständige Vorbereitung zu machen und

etwas über Liestal herauszufinden.. Nicht gerade der optimale Ablauf. Ich freute mich aber darauf, von der Bühne zu starten und endlich einmal mit dem Suisse-Dress zu laufen, nach einigen Jahren als Vorläufer, und einfach mein Bestes zu geben. Irgendwie konnte ich dann aber die viele Energie der Zuschauer nicht in meine Beine übertragen und meine Gedanken waren schon nach wenigen Posten bei den Strapazen einer langen Saison.. Ich war völlig schwach und lief auch technisch so ziemlich den schlechtesten Sprint der Saison, da halfen auch die vielen Zuschauer nicht wirklich. Trotzdem möchte ich mich natürlich bei euch allen für die Unterstützung bedanken! Ich hoffe ich kann das ganze drumherum beim nächsten Mal etwas gelassener angehen und so etwas länger auf dem Leader-Stuhl sitzen bleiben. Vielleicht ja schon nächstes Jahr in Arosa ;)

Danach gings direkt in die Saisonpause, die ja auch immer von viel Auswertungs- und Planungsarbeit geprägt ist. Ich konnte feststellen, dass ich dieses Jahr wirklich in der Schweizer Elite angekommen bin und durch die Konstellation im internationalen Kalender auch einige Male im Weltcup starten durfte. Mit dem 24. Rang im Sprint in Finnland als bestes Resultat kann ich sicher zufrieden sein. Viel wichtiger als die Resultate sind aber die Erfahrungen für die Zukunft, auch wenn ich diese vielleicht noch nicht im 2015 umsetzen kann, da der Kampf um die Startplätze im Weltcup doch wieder einiges härter werden wird. Aber zuerst kommt ja noch ein Winter zum trainieren.

## TL Stockholm

Wie schon im Jahr zuvor lancierte ich das Wintertraining in Stockholm. Direkt aus der Trainingspause machte ich ein Technik-TL, um einerseits Motivation fürs Wintertraining zu tanken, andererseits auch einfach wieder einmal etwas genuss-OL ohne Druck zu machen. So lief ich unzählige Nacht-OL Trainings und genoss den Herbst in der schwedischen Hauptstadt. Ein erstes Mal wurden mögliche Taktiken und Streckeneinteilungen für die 10-Mila besprochen und die Konsequenzen fürs Wintertraining definiert. Für mich hiess es schon damals, ich solle bereit sein, eine lange Strecke zu laufen...

## Wintertraining

Das Grundlagentraining im Winter ist ja eigentlich immer wieder dasselbe. Und trotzdem muss man aufpassen, dass man einen guten Plan hat, neue Dinge einfügt, aber auch nichts vergisst. Aufgrund der Saisonplanung mit einem sehr späten Saisonstart (Mitte April) hatte ich viel Zeit, meine Grundlagen zu verbessern. Von Anfangs November bis kurz vor Jahresende ging das beinahe perfekt. Ich konnte meinen Plan voll durchziehen, steigerte mich von Woche zu Woche und lief eine Superzeit am Basler Stadtlauf. Nur um dann, wie aus dem Nichts heraus, eine Woche Laufpause einzulegen wegen Problemen an der Achillessehne. Von da an war dann irgendwie der Wurm drin: Ich fand den Rhythmus nicht mehr, trainierte Abwechslungsweise zu viel und dann fast gar nichts, kam zudem mit dem Lernen für die Prüfungen an der ETH in einen ziemlichen Stress und hatte das Gefühl, keine Fortschritte zu machen. Mit der Hilfe von persönlichem Betreuer und Nationaltrainer konnte ich diese Phase jedoch überwinden und mich wieder auf das positive konzentrieren. Ich denke ich konnte in diesem Winter wieder einiges lernen, unter anderem, dass man 3 Monate Training zu Hause wirklich gut planen sollte.. Mit 2 lockeren Trainingswochen konnte ich dann auch die Müdigkeit überwinden und mich auf das Trainingslager in Portugal freuen.

## TL Portugal/POM

Gleich im Anschluss an meine Prüfungssession reiste ich nach Portugal, um die Abläufe auf der Karte aufzuwecken und ein erstes Mal im Gelände zu trainieren. Nach einem langen und doch etwas eintönigen Wintertraining freute ich mich auf schwieriges portugiesisches Gelände. Das

ganze fand im Rahmen eines Stützpunkt-TLs statt und war so etwas einfacher organisiert als ein offizielles Trainingslager. Ich fand Überraschend schnell auf die Karte zurück und konnte am abschliessenden Portugal-O-Meeting meine Form ein erstes Mal testen. Erfreulicherweise konnte ich feststellen, dass sich die vielen Laufstunden im Winter ausgezahlt haben und ich physisch deutlich näher an der Spitze war als noch bei Wettkämpfen im gleichen Gelände zwei Jahre zuvor. Ebenso konnte ich feststellen, dass meine Technik doch etwas robuster geworden ist und ich deutlich konsequenter OL laufe. Ich hatte fast keine Zeitverluste, die ich nicht „erklären“ konnte.

## TL Barbate

Im März war es dann Zeit für das erste offizielle Trainingslager mit dem Nationalkader. Dies bedeutet eigentlich „Business as usual“, ausser dass es mit einem neuen Coach doch einige Neuerungen gab. Vieles blieb gleich: Sonne, super Trainingskarten, gutes Sparring und auch viel zu lachen. Dass Herren und Damen getrennt Sitzungen machen, ist auch nicht neu. Unser neuer Coach François führte trotzdem einige neue Dinge ein: Morgenjoggings, viel mehr Nacht-OL und 3 Trainings pro Tag. Am Anfang waren viele etwas skeptisch gegenüber diesen Neuerungen, gegen Ende der Woche fanden aber alle ihren Rhythmus und ausser dass man für 3 Trainings 3mal die Tasche ein- und auspacken muss, fanden wie keine Nachteile im neuen Trainingsbetrieb. Natürlich werden wir ab jetzt nicht immer 3mal pro Tag trainieren, aber in einem Grundlagentrainingslager wie diesem macht dies schon einmal Sinn. Sobald es dann wieder um die WM-Vorbereitung geht, werden dann die täglichen Auswertungssitzungen wieder wichtiger.. Ausserdem freut mich, dass die Welsi-Delegation jedes Jahr grösser wird. Es wird wohl nie reichen, um die ganz grossen Klubs zu verdrängen, aber immerhin konnten wir im abschliessenden Staffelttraining ein ganzes Team stellen!

## TL Schweden

Mitte April war es dann erneut Zeit, meine Klubkollegen in Stockholm zu besuchen. Während 10 Tagen in Schweden galt es, den Feinschliff für die Saison zu holen, einige relevante Trainings für die 10mila zu absolvieren und mich für das erste Team an dieser Staffeln zu empfehlen. Da ich meine Sache letztes Jahr auf der langen Nachstrecke so gut machte, was ein Einsatz auf derselben Strecke schon ziemlich lange abzusehen. So hatte ich auch einen richtigen Grund, viele Nachtrainings zu machen. Diese selbst organisierten Trainingslager sind für mich eine tolle Abwechslung im Trainingslageralltag. Ich kann meinen Zeitplan selbst bestimmen, entscheiden mit wem und wo und was ich trainieren will, finde aber in Stockholm immer Trainingskollegen. Zudem sehe ich in diesen Trainingslagern viel mehr Tiere. Bei der Anzahl Wildschweine, die ich sah, wäre sogar Obelix neidisch geworden. Natürlich hab ich sie aber weiterleben lassen.. Neben viel Training lief ich auch einige Wettkämpfe, darunter zwei kleinere Staffeln und zwei Wettkämpfe der „Swedish League“-Wettkampfsreihe. Hier musste ich merken, dass ich zwar auf dem richtigen Weg bin, aber doch noch einige Zeit in Skandinavien brauche, um wirklich vorne mitlaufen zu können. Ich bin mir jedoch sicher, dass ich mit jedem Trainingslager näher an die Spitze komme, was mich zuversichtlich stimmt.

Wie geht es jetzt weiter? Als nächstes steht die 10mila-Staffel an, wo ich auf der langen Nachstrecke im Einsatz stehen werde. Danach geht es weiter mit Testläufen, 10 Tagen in Schottland und Anfangs Juni hoffentlich die Weltcuprunde in Norwegen/Schweden. Danach folgt die Jukola mit Vorbereitungstrainingslager, bevor das eigentliche Saisonhighlight ansteht: die 5er Staffel. Ihr seht, einiges an Vorbereitung, um dann im Chomberg in Topform zu sein.

# Mittwochtrainings Saison 2015

| Datum       | Organisator              | Wald                     | Trainingsform          | Treffpunkt  | Koordinaten<br>(tools.reitorte.ch/map) |
|-------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|---|--|
| 1 01.04.15  | Tobias Meier             | Hegiberg                 | Attack-Point           | östlich Toptip Möbel                                | 701 888 / 261 736                      |
| 2 08.04.15  | Michael Lehmann          | Lindberg                 | Cuplauf-FiforKids      | Römerholz (Ecke Haldenstr / Eichwaldst)             | 697 563 / 263 094                      |
| 3 15.04.15  | Simon Brändli            | Weisslingen-Kyburg       | Höhenkurven            | PP Brauiweiher                                      | 698 852 / 253 489                      |
| - 22.04.15  |                          | -                        | Frühlingsferien        |   |  |
| - 29.04.15  |                          | -                        | Frühlingsferien        |   |  |
| 4 06.05.15  | Margrit Michel           | Stadt Winterthur         | Sprint                 | Schulhaus Büelrain                                  | 697 350 / 261 350                      |
| - 13.05.15  |                          | -                        | Auffahrt               |   |  |
| 5 20.05.15  | Lukas & Markus Schubnell | Mörsburg                 | Karusell               | Seuzach, Fitness-Parcour-PP                         | 698 190 / 265 925                      |
| 6 27.05.15  | Fam. Meier               | Weinland Süd             | Bike-OL mit SPORTident | Stationsstrasse 12, Seuzach                         | 697.385 / 265.870                      |
| 7 03.06.15  | Lukas Funk               | Eschenberg               | Grob-Fein              | Pfadiheim Breite                                    | 697 029 / 260 661                      |
| 8 10.06.15  | Klaus Brugisser          | Homei                    | Kompass                | Henggart, Ausfahrt Autobahn A4                      | 694 210 / 268 969                      |
| 9 17.06.15  | OLC Kapreolo             | Irchel                   | Staffelstarts          | www.olcw.ch/mittwochtrainings.html                  | -                                      |
| - 24.06.15  | ZH-Oberländer OL         | Wildert                  | Langdistanz            | <a href="http://6tageol.ch/">http://6tageol.ch/</a> | -                                      |
| - 01.07.15  | ZH-Oberländer OL         | Heggisförii (Fehraltorf) | Sprint                 | <a href="http://6tageol.ch/">http://6tageol.ch/</a> | -                                      |
| 10 08.07.15 | Björn & Doris Kleebauer  | Wolfensberg              | Middle                 | Güetli  | 695 905 / 263 275                      |
| - 15.07.15  |                          | -                        |                        |   |  |
| - 22.07.15  |                          | -                        |                        |   |  |
| - 29.07.15  |                          | -                        | Sommerferien           |   |  |
| - 05.08.15  |                          | -                        |                        |   |  |
| - 12.08.15  |                          | -                        |                        |   |  |
| 11 19.08.15 | Ariane Bättig            | Chomberg                 | Routenwahlen           | Schulhaus Brütten (auch für Kapreolos)              | 693 186 / 259 074                      |
| 12 26.08.15 | Sven Hellmüller          | Hünikerwald              | Partner                | TCS-Parkplatz zwischen Hünikon und D                | 691 300 / 267 480                      |
| 13 02.09.15 |                          |                          |                        | www.olcw.ch/mittwochtrainings.html                  |  |
| 14 09.09.15 |                          |                          |                        | www.olcw.ch/mittwochtrainings.html                  |  |
| 15 16.09.15 |                          |                          |                        | www.olcw.ch/mittwochtrainings.html                  |  |

Starts möglich zwischen 17.45 und 18.30  
Einlaufen für kOLibri beginnt um 17.45. Bitte dann umgezogen sein!

RESTAURANT  
PIZZERIA

# La Pergola



## HIER TRIFFT MAN SICH *zum Essen*

- freundlicher Service
- Riesenauswahl
- 6 Tage die Woche für Sie geöffnet

Sie finden uns mitten in der Altstadt:



Restaurant Pizzeria La Pergola  
Stadthausstrasse 71  
CH-8400 Winterthur

📞 052 202 02 02

✉ [info@la-pergola-winti.ch](mailto:info@la-pergola-winti.ch)

Besuchen Sie uns! Wir freuen uns auf Sie.

**[WWW.LA-PERGOLA-WINTI.CH](http://WWW.LA-PERGOLA-WINTI.CH)**