



deWelsiker

Mai 2016

hobi
wohnschreinerei

wohnmöbel Schaffhauserstr. 74
wohnküchen 8472 Ohringen
wohntextilien Tel. 052 320 10 00
wohngarten wohnschreinerei.ch
wohnausstellung
Di-Fr 9:30-12/14-18, Sa 9:30-15



wohngarten

Liebe Welsikerinnen und Welsiker

Hätte ich vor der GV im Januar gewusst, dass das Präsidentenamt in der OLG Welsikon so aufregend und nervenaufreibend sein kann wie in der Woche nach dem Nationalen, dann hätte ich ... nein, Spass beiseite, ich hätte mich natürlich trotzdem für das Amt zur Verfügung gestellt! Und dies mit grosser Lust! Denn ich habe gemerkt, dass es in unserem Verein sehr viele total engagierte und motivierte Mitglieder gibt, mit denen es einfach viel Spass macht, solch tolle Anlässe wie den Nationalen auf dem Schauenberg zu organisieren.

An dieser Stelle möchte ich allen, die in irgendeiner Form mitgeholfen haben, dass der Nationale in Schlatt ein so grossartiges OL-Fest wurde, ganz herzlich danken. Ohne den riesigen Einsatz von Euch allen, den Sandwichstreicherinnen, den Bratwurstbratern, den Parkplatzeinweisern, den Aufbauern und Abbauerinnen, den Start- und Zielhelfern usw., ohne Euch alle hätten wir diesen OL nie und nimmer durchführen und zu so einem tollen Erfolg machen können. Ein ganz spezieller Dank gebührt hier der Laufleiterin Esther Knöpfli. Sie hat wochenlang praktisch «fulltime» für diesen Anlass geschuftet – und war dann am Sonntagabend nach dem Lauf auch die letzte, die im Schulhaus noch putzte, als andere sich schon ein Bierchen genehmigten. Merci villmal, Esther!

Zwei, drei Sätze noch zu dem etwas weniger schönen Nachspiel mit dem ärgerlichen, fehlerhaften Bericht im Landboten. Für mich begann das Ganze im Wald, auf dem Rundgang mit den geladenen Gästen (denen es übrigens allen sehr gut gefallen hat!). Melitta Maradi, Obmann (sagt man das auch bei einer Frau?) der Jagdgesellschaft Hofstetten-Schauenberg kam auf mich zu und erzählte mir, es seien schon 13 Läufer durchs Sperrgebiet gelaufen. Auf die Frage, woher sie das wisse, antwortete sie, sie lasse die Sperrgebiete im Wald beobachten. Ich war irgendwie sprachlos, denn davon hatten wir nichts gewusst. Wie auch immer, schon am Montag rief mich der Landbote an und konfrontierte mich mit der Aussage, wir hätten Sperrgebiete im Wald nicht beachtet. Obwohl ich unsere Argumente darlegen konnte, nämlich, dass wir die Sperrzonen sehr wohl beachtet und diese durch die Bahnlegung berücksichtigt hätten, und dass keine explizite Verpflichtung bestand, die zusätzlichen sechs Sperrzonen auf der Karte einzuzeichnen, stand dann am Mittwoch das Gegenteil in der Zeitung. Ich habe darauf heftigst bei der Chefredaktion interveniert, mit dem Erfolg, dass ich eine Woche später in einem Interview die Sachlage immerhin klarstellen konnte. Ich hoffe, die Sache ist damit gegessen und unser gutes Verhältnis mit den Jägern der Region nimmt dadurch keinen nachhaltigen Schaden. Eine ausführlichere Version der medialen Auseinandersetzung könnt Ihr auf der Homepage (www.welsikon.ch) nachlesen.

Zeit also zum nach vorne Schauen. Die grosse Aufgabe, vor der unser Verein steht, heisst Nachwuchsförderung. Wir brauchen unbedingt frisches Blut, Junge und Junggebliebene, und zwar jetzt oder baldmöglichst, wenn wir verhindern wollen, dass die OLGW aus Altersgründen in ein paar Jahren geschlossen werden muss. Klar, wir kön-

nen nicht von einem Tag auf den anderen zu einer OLG Wislig oder OLG Stäfa werden. Aber wir müssen alles daran setzen, dass wir neue junge Gesichter für unseren Sport begeistern können. Von der OLG Stäfa weiss ich, dass bei ihnen jedes Jahr von den Scool-Veranstaltungen drei, vier, fünf oder noch mehr Neugierige in die Trainings oder Trainingslager kommen. Wenn wir so etwas auch erreichen können – das wäre super!

Eine erste Chance haben wir schon am 11. Mai. An diesem Mittwoch ist der Internationale «Orienteering Day», und an diesem Mittwoch findet am Abend ein Dorf-OL-Training in Neftenbach statt, organisiert von Rolf. Wir versuchen, relativ spontan über diverse Schulen (und über Euch) Kinder für dieses Training zu motivieren. Damit ist es aber natürlich nicht getan. Mittelfristig brauchen wir einen Plan und eine Strategie, und wir brauchen vor allem auch Clubmitglieder, die motiviert und bereit sind, sich in den Jugendbetreuung zu engagieren. Ja, das ist ein Aufruf! Meldet Euch bei also mir, wenn Ihr Lust habt, bei diesem so wichtigen Projekt für unseren Verein mitzumachen.

In diesem Sinne wünsche ich Euch allen eine erfolgreiche, verletzungsfreie OL-Saison mit vielen tollen Läufen, Begegnungen und Erlebnissen.

Euer Präsi

Niz



Protokoll der ordentlichen Generalversammlung vom 29. Januar 2016

Ort: Schulhaus Dinhard
Zeit: Freitag, 29. Januar 2016, 19.15 – 22.50 Uhr
Anwesend: Vorstand: Martin Köhli, Franziska Meier, Mario Meier, Heinz Rüegg, Nik Walter, Esther Knöpfli sowie 43 Mitglieder und zwei Gäste
Entschuldigt: 14 Mitglieder

Traktandum 1 (Begrüssung)

Um 19.15 Uhr begrüsst Heinz Rüegg, die Mitglieder der OLG Welsikon zur Generalversammlung 2016.

Peter Winteler beantragt Vorverlegung des Traktandum 18 Jägerlatein. Antrag wird stattgegeben und nach Traktandum 6 behandelt.

Traktandum 2 (Wahl der Stimmzähler)

Jean-Pierre Gubler und Martin Altenburger werden mit Applaus als Stimmzähler gewählt.

Traktandum 3 (Protokoll der GV vom 30.1.2015)

Das Protokoll der ordentlichen Generalversammlung von 30. Januar 2015 wird genehmigt und der Verfasserin mit Applaus verdankt.

Traktandum 4 (Jahresbericht)

Der Jahresbericht des Vorstandes wurde von Nik Walter verfasst, liegt auf und ist auf unserer Homepage abrufbar. Der Bericht wird mit Applaus verdankt.

Traktandum 5 (Kartenbericht)

Martin Köhli gibt einen Überblick im Kartenbereich:

- 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 Ende November 2015 fertiggestellt. Layoutarbeiten werden durch Mario Meier und Martin Köhli durchgeführt.
- Im Jahr 2017 findet in Neftenbach/Taggenberg der 49. Welsiker-OL statt. Die Dorf-karte muss überarbeitet werden und der Taggenberg neu aufgenommen werden.
- Im Jahr 2015 wurden folgende Schulhauskarten neu erstellt oder überarbeitet:
 - Winterthur Oberseen: Klaus Bruggisser
 - Aesch neu: Ruth Wydenkeller
 - Pfungen neu: Kaspar Peter

Traktandum 6 (Bericht ZOL 2015)

Klaus Bruggisser berichtet über den ZOL 2015. Der ZOL fand am 27.9.2015 im He-giberg statt.

Hier einige Fakten:

Technischer Teil:	Klaus Bruggisser
Bahnlegung:	Heinz Rüegg
Kontrolle:	Margrit Michel
Helfer OLGW:	36
Teilnehmer:	1611
Teams:	563
Ehrengäste:	50
Waldfläche:	3 km ²
Siedlungsgebiet:	2 km ²
Posten:	111
Bahnen:	28

Klaus Bruggisser bedankt sich bei allen Beteiligten für die ausgezeichnete Zusammen-arbeit.

Von Swisslos werden jährlich 7.5 Mio. Franken an verschiedene Sportanlässe vergütet. Der OL-Sport erhält Fr. 50.000.--. Wir erhalten davon für den ZOL Fr. 9.800.-

Teiltraktandum 18 (Jägerlatein)

Pietro Winteler gibt nach über zehn Jahren sein Amt als Verbindungsmann Jagd/OLG ab.

Mit einem kleinen Geschenk und einem grossen Applaus wird ihm für seine ausgezeichnete Arbeit in den vergangenen Jahren gedankt.

Urs Sennhauser tritt seine Nachfolge an. Er hat ein neues Konzept erarbeitet, welches bei Hans Keller, Jagdobmann Region Winterthur, auf offene Ohren gestossen ist.

Neu: Liste mit Datum, Ort, Zeit, Art der Veranstaltung, Besammlungsort, Anzahl Teilnehmer und verantwortliche Person, wird erstellt. Verantwortliche von OLGW, Jäger und Verbindungsmann haben Zugriff auf diese Liste (Dropbox) und ergänzen sie laufend. So können die betreffenden Personen jederzeit nachsehen, wann und wo ein Training oder Anlass stattfindet. Urs Sennhauser gleist diese Arbeit auf und stellt sie den betreffenden Personen vor.

Traktandum 7 (Jahresrechnung 2015 und Revisorenbericht)

Franziska Meier erläutert die Jahresrechnung 2015. Grössere Differenzen werden erläutert.

Die Rechnung 2015 weist einen Aufwand von Fr. 14'152.-- und einen Ertrag von Fr. 21'309.-- auf und schliesst mit einem Gewinn von Fr. 7'157.-- ab.

Dadurch vergrössert sich das Vereinsvermögen auf Fr. 24'530.--.

Margrit Michel und Renate Lienhart prüften die Jahresrechnung 2015. Margrit Michel verliest den Revisorenbericht und empfiehlt die Annahme der Jahresrechnung 2015 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 8 (Mutationen)

Veränderung des Mitgliederbestandes im Jahr 2015:

Eintritte: 1 Aktiver Kaspar Peter (Übertritt von Passiv zu Aktivmitglied)

Austritte: 8 Aktive (Hansruedi Etter, Käthy Etter, Ruth Etter, Simon Etter, Ueli Etter, Kaspar Etter, Güst Erni, Tabita Rüegg)

Mitgliederbestand per GV 2015:

Aktivmitglieder:	80
Passivmitglieder:	12
Gönner:	13
Total:	105

Traktandum 9 (Wahlen)

Alle bisherigen Vorstandsmitglieder Mario Meier, Martin Köhli, Heinz Rüegg, Nik Walter, Franziska Meier und Esther Knöpfli werden einstimmig für eine weitere Amtsperiode bestätigt. Franziska Meier wird als Kassiererin einstimmig wiedergewählt. Der Vorstand schlägt Nik Walter für das vakante Präsidentenamt vor. Der neue Präsident wird einstimmig und mit grossem Applaus für dieses Amt gewählt. Herzlichen Dank, Margrit Michel, für deine Arbeit als Revisorin. Renate Lienhart und Andrea Friedrich Winteler (neu) werden ins Amt als Revisor gewählt. Herzlichen Glückwunsch.

Traktandum 10 (Jahresprogramm)

Das Jahresprogramm 2016 wird von Mario Meier vorgestellt.

23./24. Januar	LL-Wochenende	Langis
29. Januar	GV 2016	Dinhard
3. April	2. Nationaler OL	
20. Mai	Helferessen	Spargelhof Spaltenstein
27. Mai	Clubmeisterschaft	Andrea, Max (&Joëlle)
12. Juni	Fünfer-Staffel	Löwenberg/BL
17. Juni	Welsihöck	Familie Sennhauser
25./26. Juni	Weekend Givrine	Nyon
16.-23. Juli	Swiss-O-Week	Engadin
22./23. Oktober	Weekend SPM	Le Pont/Jura

Traktandum 11 (Pause, Kleiner Imbiss)

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

Traktandum 12 (Budget 2016)

Das Budget 2016 wird von Franziska Meier vorgetragen. Für das Vereinsjahr 2016 wird mit einem Aufwand von Fr. 13'700.-- und einem Ertrag von Fr. 9'500.—gerechnet, somit budgetieren wir einen Verlust von Fr. 4'200.--. Im Budget ist ein grosser Betrag von Fr. 5.000.—Material/Textilien enthalten. Wir werden uns 2016 ein neues Clubzelt und neue Clubjacken anschaffen. Der Club beteiligt sich mit Fr. 50.—pro Jacke. Für den Nationalen OL führen wir ein extra Konto. Wir budgetieren einen Gewinn von Fr. 4.500.-

Das Budget wird von den Mitgliedern einstimmig angenommen.

Traktandum 13 (Anträge)

SOLV Umstrukturierung, Beitragserhöhung ab 2017

- Neue Organisation braucht mehr Finanzen und Personen (mehr Stellenprozente, bessere Führung, strategisches vom operativen Geschäft trennen)
- Finanzmittel müssen stabil sein / keine Sponsorengelder
- Einnahmen gehen zurück:
Fr. 100'000.—weniger ab 2017 wegen Stufe II bei Swiss Olympic Academy
- **Erhöhung Verbandabgabe:** neu Fr. 30.-- / alt Fr. 20.—
→ Mehreinnahmen von rund Fr. 84'000.—
- **Erhöhung Veranstalterabgaben:**

Meisterschaften neu	5.00 / 9.50	alt 4.50 / 7.00
Nationale OL neu	4.50 / 8.50	alt 4.00 / 6.50
Regionale OL neu	3.50 / 7.00	alt 3.00 / 5.50
Besondere OL neu	3.50 / 7.00	alt 3.00 / 5.50
Übrige OL neu	1.50 / 4.50	alt 1.00 / 3.50

→ Mehreinnahmen von rund Fr. 80.000.—

Nach einer kurzen Diskussion werden zwei Delegierte durch die Mitglieder der GV bevollmächtigt, an der Delegiertenversammlung vom März 2016, dieser Umstrukturierung zuzustimmen.

Traktandum 14 (Planung 2017-2018)

Welsi-OL 2017: Dorf-OL Neftenbach inkl. Teil Taggenberg (So 18. Juni)

Welsi-OL 2018: evtl. 5er-Staffel (50 Jahr-Jubiläum)

Traktandum 15 (J + S / kOLibri / MIRA)

J + S und kOLibri: Susanne Wydenkeller ist der J + S-Coach von der kOLibri und macht einen Aufruf betr. Leiterkurs. Sie hat für die GV Andi Gabriel (Leiter kOLibri) eingeladen.

Andi Gabriel stellt kOLibri vor:

- Jahresrückblick 2015
- Prov. Abrechnung 2015
- Leitersituation 2016
- Programm 2016
- Budget 2016
- Mittwochstraining- Nachwuchsbegleiter

Neu: Nachwuchsbegleiter gesucht

Ziel: zwei Helfer pro Training, ab 17.45 Uhr anwesend, bessere Betreuung aller kOLibris

Zurzeit haben wir nur noch 4 Vereinsmitglieder im kOLibri-Alter. Es ist Handlungsbedarf gefragt. Nach dem Nationalen OL im Frühjahr wird sich der Vorstand sehr aktiv diesem Problem annehmen und nach neuen Lösungen suchen.

MIRA: Margrit Michel ist in unserem Club die Ansprechperson. Sie hat einen Weiterbildungskurs besucht.

Herzlichen Dank für euren Einsatz.

Stiftung OL Schweiz Anfrage Mitgliedschaft.: Wir haben eine Anfrage über die Mitgliedschaft (Jahresbeitrag Fr. 500.--) erhalten. Heinz Rüegg stellt kurz die Arbeit von OL Schweiz vor. Nach einer kurzen Diskussion wird dem Antrag mit 40 gegen 3 Stimmen zugestimmt.

Pilotprojekt << 1418coach>>

Heinz Rüegg stellt das Projekt <<1418coach>>vor. Jugendliche im Alter zwischen 14 und 18 Jahren können diesen Kurs besuchen um später als Hilfsleiter tätig zu sein. Dieser Kurs ist nicht sportartspezifisch. Für dieses Leitertraining im OL-Sport sind eher ältere Jugendliche geeignet.

Traktandum 16 (sCOOL)

Rolf Baumgartner ist für die Koordination zwischen den Lehrern und s'COOL zuständig. Im letzten Jahr wurden 5 Etappen (Hegifeld, Seuzach, Brühlberg, und Neftenbach) durch

unseren Club begleitet. 315 Schüler nahmen an diesen Anlässen teil. Rolf Baumgartner bedankt sich bei den Kartenaufnehmern und Betreuern für den Einsatz.

Fürs 2016 hat Rolf Baumgartner 22 Schulhäuser angeschrieben. Bis jetzt sind zwei Anmeldungen eingegangen. Rolf, herzlichen Dank für deine Arbeit.

Traktandum 17 (Ehrungen)

Schreibende darf

- Alain Denzler
- Sven Hellmüller
- Chris Hirt
- Andrin Knöpfli
- Franziska Meier
- Mario Meier
- Margrit Michel
- Daniel Tommer
- Nora Tommer
- Ruth Wydenkeller

für ihre errungenen Erfolge an der Junioren WM, den verschiedenen Meisterschaften und in der SOLV Jahrespunktewertung 2015 gratulieren und ein Geschenk übergeben. Herzliche Gratulation!

Traktandum 18 (Verschiedenes)

Material/Kleidung

Das neue Clubzelt mit einem grossen Welsiker-Logo wird in den nächsten Wochen geliefert.

Sven Rüegg hat eine passende Club-Jacke kreiert und vorgestellt. Vielen Dank, Sven, für deine Arbeit. Es gibt zwei Modelle von Jacken. Advanced Jacket und Trainer Jacket. Advanced Jacket wird bevorzugt. Der Club unterstützt das Projekt 'Trainerjacke' mit Fr. 50.— pro Jacke. Die neuen Trainerjacken werden in den nächsten Wochen bestellt.

Nationaler OL Schauenberg

Die Vorbereitungen für den nationalen OL in zwei Monaten sind im vollen Gange. Es werden immer noch einige Helfer gesucht. Helferstand heute: 90 Personen. Mario Meier stellt noch die Sponsoren vor. Am Ziel werden 350 Kilo Bschüssigteigwaren verteilt. Helferessen findet am 20. Mai 2016 im Spargelhof Spaltenstein, Flaach, (spargel.ch) statt. Anmeldung folgt. Party-Zelte für den OL werden gesucht, Meldung an Ruedi Broggia. Die Helferverpflegung wird separat verrechnet (nicht Festwirtschaft). Klaus Bruggisser stellt die Anmeldung und die Entwürfe für die Weisungen vor.

Homepage

Passwort für Homepage: Schauenberg2016

Traktandum 19 (Schluss)

Um 22.50 Uhr wird die ordentliche Generalversammlung 2016 durch Heinz Rüegg beendet.

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

Humlikon, 30. Januar 2016

Die Aktuarin: Esther Knöpfli



RÜEGG AG

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

Mitgliederliste OLG Welsikon

Aktive	H	Name	Vorname	Jg.	Strasse	Plz	Ort	Tel. Nr.	E-Mail / Mobil	Eintritt	Bemerkungen
		Altenburger	Heidi	51	Bachstrasse 22	8477	Oberstammheim	052 745 15 30	heidi.altenburger@bluewin.ch	90	
	X	Altenburger	Martin	50	Bachstrasse 22	8477	Oberstammheim	052 745 15 30	m.altenburger@bluewin.ch	90	
		Amsler	Max	49	Primelstr. 3	8046	Zürich	079 755 87 20	maxamsler@bluewin.ch	2010/1	
		Baumgartner	Rolf	64	Mühlweg 24	8413	Neffenbach	052 315 44 91	rosabaumgartner@bluewin.ch	91	
		Berger-Landolt	Ursina	80	Liebensberg 1a	8543	Bertschikon	078 731 36 50	ursina.berger@bluewin.ch	93	
	X	Bhend	Lisy Patricia	74	Carmelweg 3	6313	Menzingen	055 445 13 01	patricia.bhend@bluewin.ch	2006	
		Bhend	Walter	49	Carmelweg 3	6313	Menzingen	055 445 13 01	w.bhend@bluewin.ch	84	
		Brem	Cécile	46	Endlikerstrasse 25 b	8400	Winterthur	052 213 39 14	c.brem@bluewin.ch	79	
		Broggia	Ruedi	46	Ackerstrasse 152b	8604	Volketswil	044 946 27 76	ruedi.broggia@gmail.com	79	
		Bruggisser	Klaus	45	Wiesenstrasse 41	8400	Winterthur	052 345 23 16	klaus.bruggisser@bluewin.ch	87	
		Bruggisser	Regina	73	Feldstrasse 29	8400	Winterthur	052 202 64 79	regina.bruggisser@gmx.ch	87	
		Bruggisser	Thomas	71	Baumhaldenstrasse 71	8055	Zürich	043 321 30 08	tb@bruggissermoser.ch	87	079 255 05 77 G: 043 366 88 44/ 077 450 50 29
		Deppeler-Vonwil	Bernhard	60	Hübeli 12	6294	Ermensee	041 917 36 51	deppeler.beni@bluewin.ch	87	
		Denzler	Rosemarie	63	Hertlibuck	8467	Truttikon	052 317 25 12	rosemarie.denzler@sekossingen.ch	2004	
		Denzler	Alain	92	Hertlibuck	8467	Truttikon	052 317 25 12	alaindenzler@gmx.net	2003	
	X	Denzler	Michael	96	Hertlibuck	8467	Truttikon	052 317 25 12	michaeldenzler@gmx.ch	2004	
	X	Denzler	Severin	94	Hertlibuck	8467	Truttikon	052 317 25 12	severindenzer@gmx.ch	2004	
	X	Denzler	Urs	63	Hertlibuck	8467	Truttikon	052 317 25 12	urs.denzler@bluewin.ch	2004	
	X	Ehrensberger	Hannes	66	Bachstrasse 13	8165	Oberweningen	044 856 24 64	hannes.ehrensberger@hispeed.ch	84	
	X	Ferrari	Ilaria	81	Bachstrasse 13	8165	Oberweningen	044 856 24 64	ilaria.hannes@bluewin.ch	2003	
		Friedrich Winteler	Andrea	61	Hohrainstrasse 3a	8280	Kreuzlingen		andrea.friedrich@omstg.ch	2000	
		Friedrich	Kurt	59	Froschenweg 17	4127	Birsfelden	061 461 67 95	kurt.friedrich@bluewin.ch	7	
		Fritschi	Astrid	79	Zeuenerstrasse 1	8037	Zürich	044 241 06 43	astrid_fritschi@hotmail.com	90	076 433 99 10
		Fritschi	Lorenz	7	Eisweiherstrasse 147	8400	Winterthur	052 223 17 64	fritschi.lorenz@gmx.ch	2014	
		Fritschi	Stefan	72	Eisweiherstrasse 147	8400	Winterthur	052 223 17 64	fritschi@gmx.ch	89	
		Fritschi	Valentin	5	Eisweiherstrasse 147	8400	Winterthur	052 223 17 64	valentin.fritschi@gmx	2014	
		Fritschi	Jean-Pierre	51	Weienhöhe 4	8405	Winterthur	052 232 90 34	gubler.zolliner@bluewin.ch	93	
		Gutzwiller	Thomas	57	Brühlbergstrasse 23	8400	Winterthur	052 202 49 39	th.gutzwiller@bluewin.ch	91	
		Hanselmann	Claudia	69	Kirchweg 1	8413	Neffenbach	052 315 15 89	claudia23@bluewin.ch	2004/3	
	X	Hanselmann	Daniel	65	Kirchweg 1	8413	Neffenbach	052 315 15 89	hanselmann.daniel@bluewin.ch	2004/3	
		Heide	Julia	97	Ifang 1b	8444	Herggart	052 316 34 95	julia.elena.h@gmx.ch	2010/5	
		Hellmüller	Sven	95	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36	sven.hellmueller@bluewin.ch	2008	
		Hinder	Andreas	73	Hölzliweg 3	8405	Winterthur	052 233 03 72	andreas.hinder@gmx.ch	2009	
		Hirt	Christian	45	Räterschenstrasse 1	8418	Schiatt	079 404 14 58	hirt.chris@bluewin.ch	75	
		Hobi	Ruedi	62	Schaffhauserstrasse 74	8472	Ober-Ohringen	052 320 10 00	hobi@wohnschreiner.ch	2014	
		Howald	Severin	89	Langgasse 29	8400	Winterthur	079 265 17 84	howald@msn.com	2007/3	
		Iten	Kurt	51	Neunbrunnenstrasse 243	8046	Zürich	044 371 23 43	familien@bluewin.ch	2003	
	X	Knöpfli	Andrin	97	im Riet 16	8457	Humlikon	052 317 42 21	andrin.knoepfli@hispeed.ch	2003	
		Knöpfli	Esther	61	im Riet 16	8457	Humlikon	052 317 42 21	esther.knoepfli@hispeed.ch	2003	
		Knöpfli	Mirjam	97	im Riet 16	8457	Humlikon	052 317 42 21	andrin.knoepfli@hispeed.ch	2003	
		Knöpfli	Tabea	94	im Riet 16	8457	Humlikon	052 317 42 21	tabea.knoepfli@hispeed.ch	2004	
		Köhli	Martin	57	Grundstrasse 25	8424	Embrach	044 865 42 61	go4koe@gmail.com	93	079 934 39 55
		Küpfer	René	51	Trottenrain 4c	8474	Welsikon	052 336 17 58	family.kuepfer@bluewin.ch	79	
	X	Lienhart Tommer	Renate	61	im Schründler 26	8352	Räterschen	052 363 20 31	r.lienhart@bluewin.ch	96	
		Lütolf	Béatrice	50	Etzelstrasse 8	8400	Winterthur	052 212 56 76	blk@gmx.ch	2006	
	X	Lütolf Fritschi	Cécile	76	Eisweiherstrasse 147	8400	Winterthur	052 223 17 64	c.luetolf@gmx.ch	2003	SI 251817
		Lütolf	Urs	45	Etzelstrasse 8	8400	Winterthur	052 212 56 76	urnl@gmx.ch	2014	
		Meier	Benno	56	Ifang 3A	8444	Herggart	052 316 30 18	benno.meier@gmx.ch	75	
	X	Meier	Esther	54	Stationsstrasse 12	8472	Seuzach	052 335 44 55	esther@miotop.ch	77	
		Meier	Franziska	91	Stationsstrasse 12	8472	Seuzach	052 335 44 55	zisi@miotop.ch	91	

51	Meier	Mario	57	Stationsstrasse 12	8472	Seuzach	052 335 44 55	imic@miotop.ch	75	
52	Michel	Margrit	52	Gernstrasse 20	8409	Winterthur	052 242 99 10	margrit.michel@hispeed.ch	82	
53	Moser	Markus	64	Altstetterstrasse 260	8047	Zürich	079 641 27 71	markus.moser-zh@hispeed.ch	2013/1	
54	Moser	Severin	92	Lynenweg 58	8047	Zürich	044 419 11 14	severin.moser-zh@hispeed.ch	2004	
55	Ott	Kari	53	Schulhaus	8418	Unterschliatt	052 363 24 74	hauswart@schule-schliatt.ch	79	
56	Peter	Kaspar	66	Weitweg 2	8180	Bülach	079 321 65 73	climbthell@gmx.ch	2015	Uebertritt Passiv/Aktiv
57	X Rüegg	Camilla	8400	Guisstrasse 9	8400	Winterthur	052 335 2005	camilla.rueegg@gmx.ch	2010/1	
58	Rüegg	Heinz	60	Ohringerstrasse 120	8472	Seuzach		hrueegg@bluewin.ch	2006	
59	Rüegg	Sven	90	Schwandelstrasse 14	8800	Thalwil		svenrue@gmx.ch	2006	
60	Rüegg	Yvonne	66	Ohringerstrasse 120	8472	Seuzach	052 335 2005	hrueegg@bluewin.ch	2006	
61	Schürch	Lenny	98	Weidweg 12	8405	Winterthur	052 233 78 91	lenny.schuerch@gmx.ch	2013/4	
62	Schürch	Matthias	64	Weidweg 12	8405	Winterthur	052 233 78 91	mat.schuerch@gmx.ch	2013/4	
63	Schürch	Mikael	96	Weidweg 12	8405	Winterthur	052 233 78 91	mikael.schuerch@gmx.ch	2010/8	
64	Schürch	Monika	68	Weidweg 12	8405	Winterthur	052 233 78 91	mona.schuerch@gmx.ch	2013/4	
65	Senn	Fabian	83	Kiesstrasse 12	8400	Winterthur	052 364 28 10	fabian_senn@gmx.ch	98	
66	X Sennhauser	Maja	57	Ulmstrasse 16	8442	Hettingen	052 316 10 28	maja.sennhauser@bluewin.ch	89	
67	X Sennhauser	Urs	55	Ulmstrasse 16	8442	Hettingen	052 316 10 28	urs.sennhauser@bluewin.ch	89	
68	Senti	Brigitte	68	Baumgartenstr. 9	8108	Dällikon	044 844 17 75	brigitte.senti@hispeed.ch	99	
69	Sprenger	Ueli	43	Winterthurerstrasse 25	8413	Nefenbach	052 315 12 27	ueli.sprenger@bluewin.ch	84	
70	Stolz	Simone	98	Im Schründler 30	8362	Eisau	052 363 16 66	simone.anais@hotmail.com	2014/10	
71	Tommer	Daniel	59	Im Schründler 26	8352	Räterschen	052 363 20 31	d.tommer@bluewin.ch	93	
72	Tommer	Nora	92	Gubelstrasse 33	8050	Zürich		nora.tommer@bluewin.ch	2002	
73	Tommer	Sina	94	Im Schründler 26	8362	Räterschen	052 363 20 31	sina.tommer@bluewin.ch	2003	
74	Waldburger	Michael	70	alte Winterthurerstrasse 64	8309	Nürensdorf	044 837 04 81	waldburger.michael@renk-maag.ch	2002	
75	Walter	Nik	60	Gernstrasse 20	8409	Winterthur	052 242 03 80	nikw@gmx.ch	2013	076 327 22 67
76	X Winteler	Myrtha	55	alte Lindauerstrasse 18	8309	Nürensdorf	044 836 68 01	myrtha.winteler@bluewin.ch	2000	
77	Winteler	Peter	48	alte Lindauerstrasse 18	8309	Nürensdorf	044 836 68 01	peterwinteler@bluewin.ch	75	
78	Winteler	Renato	78	Hohrainstrasse 3a	8280	Kreuzlingen	044 836 68 01	renato.winteler@bluewin.ch	92	
79	Wydenkeller	Ruth	49	Frauenfelderstrasse 51	8404	Winterthur	052 242 79 65	r.p.wydenkeller@hispeed.ch	92	
80	Wydenkeller Hinder	Susanne	81	Hözlizweg 3	8405	Winterthur	052 233 03 72	susanne.wydenkeller@gmail.com	92	
	Name	Vorname	Jg.	Strasse	Plz	Ort	Tel. Nr.	E-Mail / Mobil	Eintritt	Bemerkungen
	Baumgartner	Hans	46	Rheinauerstrasse 3	8463	Benken	052 319 28 32	hans.baumgartner@bgmt.ch	90	
2	Buri	Willi	53	Weiskerstrasse 1	8471	Rutschwil	052 316 13 90			
3	Falck	Lennart	57	Landenbergstrasse 29b	8404	Winterthur	052 233 27 63		89	
4	Frei	Herbert+Susanne	65	Oberer Grundweg 9	8475	Ossingen	052 243 13 47		2005	
5	Greuter	Hans	56	Steinacherstrasse 37	8308	Illnau	052 232 64 70		68	
6	X Hobi	Edith	63	Schaffhauserstrasse 74	8472	Ober-Ohringen	052 335 33 82		81	
7	Jacomin	Eric	59	Brunnenwiesenstrasse 6	8542	Wiesendangen	052 337 26 97		92	
8	Lenzin	Regula	74	Klingenbergstrasse 18	8413	Nefenbach	052 222 24 37	regula.lenzin@gmx.ch	92	
9	Meier	Beat	49	Hatrossenstrasse 2a	8311	Brütten	052 345 26 00	bmeier@swissonline.ch	68	
10	Peter	Walter	54	Silegweg 16c	8303	Bassersdorf	044 836 83 33		68	
11	Schmid	Peter	55	Stationsstrasse 31	8542	Wiesendangen	052 301 35 31		68	
12	Spieler	Georges	69	Brüelweg 7	8472	Seuzach	052 335 23 72	piggledy@sunrise.ch	2009/7	
	Stegemann	Florian	73	Hofwiesenstrasse 2	8450	Andelfingen	052 317 17 30		87	
Gönner	Name	Vorname	Jg.	Strasse	Plz	Ort	Tel. Nr.	E-Mail / Mobil	Eintritt	Bemerkungen
1	Bachmann	Paul	53	Wiesendangerstrasse 10	8543	Bertschikon	052 337 10 00			
2	Buri	Willi	53	Weiskerstrasse 1	8471	Rutschwil	052 316 13 90		96	
3	Hebeisen	Ueli		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 Ifang 5	8444	Henggart	052 316 21 67			
6	Jordi	Armin	55	Schickstrasse 9a	8400	Winterthur	052 242 90 71			
7	Keller	Hans	43	Oberkähnenstrasse 25	8450	Andelfingen	052 317 25 41	keller_hans@gmx.ch		
8	Meier	Annelles	54	Rosenbergstrasse 11	8353	Elgg	052 364 19 87			
9	X Moser	Ruth		Lynenweg 58	8047	Zürich	044 419 11 14		2010/11	
10	Städli	Simon	90	Talwiesenstrasse 21	8309	Nürensdorf	044 836 83 67			
11	Schenk	Hanspeter		Austrasse 27	8570	Weinfelden	071 622 36 57			Präsident Thurgointa
12	Stucki	Werner	54	Hirschweg 4	8472	Seuzach	052 335 13 68			
13	Buchli	Flurin	90	Alte Andelfingerstrasse 13a	8444	Henggart	052 316 22 52			

Termine

Clubmeisterschaft 2016

Samstag, 28. Mai 2016

Es ist schon wieder Zeit, den Wanderpokal weiterzureichen!



Am 28. Maib 13.30 im Primarschulhaus Schlatt

Mitnehmen: OL-Utensilien wie gewohnt, ev. Kuchen oder sonstiges Dessert (da folgt eine weitere Anfrage von meiner Seite)

Anmeldung: Bitte bis am Sonntag, den 22. Mai 2016 bei Andrea:

andrea.friedrich@pmstg.ch

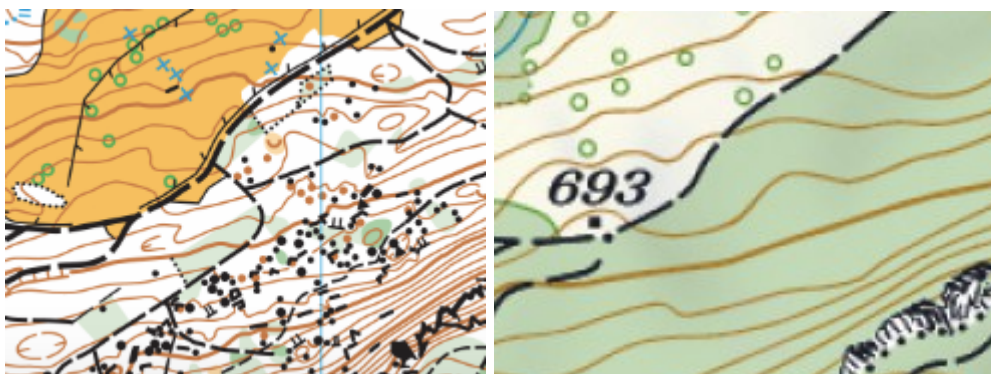
60. Fünferstaffel

Sonntag, 12. Juni 2016

Löwenburg OLG Basel

aktuell 11 Teilnehmer:

Franziska, Esther, Mario, Margrit, Pietro, Benno, Max,
Kari, Severin Denzler, Severin Howald, Kaspar



Gelände

sehr interessant und abwechslungsreich: teilw.
fein gegliederte Zonen mit Felsen, halb-offen,
offen, Mix zwischen Jura- und Mittellandwald

Besammlung
weitere Infos

Löwenburg/JU bei Roggenburg/Ederswiler
www.olg-basel.ch

Welsihöck

Auch dieses Jahr dürfen wir den Welsi-Höck wieder bei Familie Sennhauser genießen!

Am 17. Juni 2016 um 19:00 Uhr

Vielen herzlichen Dank für die Gastfreundschaft!



Unsere Nati-Welsiker berichten

Elite - The real class

Von Sven Hellmüller

Wintertraining

Während der Grundausbildung der Spitzensport-RS in Lyss, welche fünf Wochen dauerte, hatten wir OL-Läufer die Idee nach Gran Canaria zu reisen. Diese kanarische Insel ist bekannt für gute Trainingsbedingungen und sehr beliebt bei den OL Läufern. Bevor ich jedoch der Sonne hinterher in den Süden verreiste, ging es zuerst noch in den Schnee, welcher zu jener Zeit doch eher rar war. Über Neujahr bin ich schon fast traditionsgemäss im Goms auf den Langlaufskiern anzutreffen, um eine gute Basis für die kommende Saison zu erarbeiten.

Nach dem Effretiker OL was er nun endlich so weit. Am Montag darauf landeten wir bei angenehmen 23 Grad in Las Palmas auf Gran Canaria. Mein Körper musste sich erst wieder an die Temperatur gewöhnen, aber nach zwei Tagen konnten wir schon voll ins Training einsteigen. Zur gleicher Zeit waren auch ein paar andere Schweizer auf der Insel, darunter auch Alain. So konnten wir einige Trainings in einer etwas grösseren Gruppe absolvieren, was neben der schönen Landschaft für viel Abwechslung sorgte. Nach 12 Tagen mit rund 230 Laufkilometern traten wir mit langen Hosen und Pullover die Heimreise in die Kälte an.

Portugal & Spanien

Lange musste ich es jedoch nicht in der, naja sagen wir kühlen Schweiz, aushalten. Nur knappe zwei Wochen später sass ich schon wieder Im Flieger, jedoch dieses mal nach Portugal in ein Trainingslager. Die erste Hälfte der Woche verbrachten wir an der Westküste Portugals. Das Gelände eignet sich perfekt für die Verfeinerung der Kompassstechnik sowie Höhenkurvenverständnis. Nach diesen 4 Tagen im Küstengebiet, fühlte ich mich wieder sicher in der Kompasshandhabung. Unsere zweite Unterkunft war in Castelo de Vide, einem schönen Städtlein mit einer Burg.



Nach 3 weiteren Trainingstagen waren zum Abschluss zwei Wettkämpfe der NAOM geplant. Grundsätzlich ging ich mit nicht allzu grossen Resultaterwartungen an den Start des ersten Tages, ich wollte aber jedoch wie immer mein bestes geben. Ich hatte einen sehr guten Lauf, aber wusste im Ziel jedoch nicht so recht, was meine Zeit bedeutet, da ich am Anfang des Feldes startete. Als ich schon wieder geduscht und wohligh auf dem Bett in der Unterkunft lag, wurde ich von den Anderen informiert, dass ich soeben meine erste Worlddrinkingevent-Rangverkündigung verpasst habe da ich am Schluss auf dem fünften Platz war. Am nachfolgenden Tag wollte ich natürlich noch etwas mehr erreichen, war jedoch zu ungenau auf der Karte, was mir einige grössere Zeitverluste bescherte. Schlussendlich resultierte doch noch der 7. Platz und der 5. Rang in der Gesamtwertung. Ich würde sagen - Debüt geglückt!

Kaum Zuhause eingelebt, wurde ich schon wieder von meinem Wecker aus dem Schlaf gerissen, damit ich den Flieger nach Sevilla nicht verpasse. An diesem Tag stand jedoch Dresscode Suisse angesagt, da es ein Trainingslager mit dem Nationalteam werden wird. In Huelva, an der Südküste Spaniens, wurde uns die Möglichkeit geboten, nochmals richtig an der Kartentechnik zu arbeiten und unsere Abläufe abzustimmen. Diese Chance konnte ich optimal nutzen und war am Ende der Woche von meinen Fähigkeiten überzeugt und war bereit für die Saison.

Wenn der Fuss nicht (mehr) will

Schon im Trainingslager in Spanien hatte ich zum Teil etwas Schmerzen in beiden Füßen, aber jedoch nie so stark, dass es mich behinderte. So achtete ich nach dem Trainingslager darauf, alternativ zu trainieren und dem Fuss etwas Erholung zu gönnen. Leider wurde es nie besser-eher schlimmer, denn am Morgen vor der NOM konnte ich kaum normal gehen oder stehen. Mit Massage und Dehnen versuchte ich meinen Fuss wieder in Ordnung zu bekommen, da ich mich schon lange auf die NOM gefreut habe. Mein Kopf konnte es einfach nicht zulassen genau diesen Wettkampf auszulassen. So lief ich die NOM mit einer selbstgebastelten Schuheinlage sogar schmerzfrei, musste jedoch nachher dafür mit mehr Schmerzen büssen. Die Frage ob es sinnvoll war die NOM zu laufen stelle ich mir nicht, aber am Sonntag am Nationalen Forfait zu geben war sicherlich eine gute Entscheidung. Nun bin ich auf dem Weg der Genesung und daran Massnahmen zu

2xPortugal, Spanien, Italien und Tschechien

Von Sina Tommer

So sieht die Zwischenbilanz meiner Auslandsaufenthalte seit Weihnachten aus. Damit bin ich ganz zufrieden, vor allem wenn ich mir überlege, was ich an all den Orten gelernt, trainiert und für Erfahrungen gemacht habe.

Das erste Mal in den Flieger setzte ich mich nicht mit Trainingskollegen in den Flieger sondern mit meiner Familie. Tommer-Crew goes Sightseeing! Wieder einmal ein paar gemeinsame Tage geniessen, wir freuten uns alle sehr. Natürlich durften die Turnschuhe im Gepäck trotzdem nicht fehlen. Meiner Meinung nach sieht man am meisten von einer Stadt, wenn man sie während

des Rennens erkundet. Auch weil ich da alleine unterwegs war, freute ich mich immer sehr, danach mit Nora, Mama und Papa die Stadt unsicher zu machen. Einmal mehr durfte ich die Erfahrung machen, dass es sich mit Nora einfach am besten lachen lässt. ;)

Portugal zum Zweiten drehte sich dann wieder etwas mehr um OL. Vorgestellt hatte ich mir, dass wir im T-Shirt trainieren und die Sonne geniessen können. Doch Portugal zeigte sich von einer anderen Seite: Kälte, Wind und Regen. Beinahe schlimmer als in England das letzte Jahr...



;) Doch wir wären keine OL-Läufer, hätten wir diesem Wetter nicht getrotzt. Odlo, Stirnband, Handschuhe, Training absolvieren, Kleider ausdrücken, bis ein See entstanden ist, ins Büssli und wieder zurück in die nicht besonders warme Unterkunft. Etwa so sah es aus. Fairerweise muss ich sagen, dass es nur einige Tage so schlimm war, ich habe einen Hang zum Übertreiben. Einmal konnten wir sogar bei Sonnenschein trainieren, was die Landschaft sofort strahlen liess. Für das nächste Mal also: lieber eine Jacke mehr einpacken, auch wenn man glaubt, es gehe in den Frühling...

Das erste Mal offiziell mit dem Kader waren wir Anfangs April in Spanien unterwegs. Wieder wurde die Woche aufgeteilt, den ersten Teil mit Fokus Sprint, den zweiten Teil mit Fokus Wald. Wir starteten in Sevilla mit einigen Sprinttrainings, die viel Flexibilität von mir forderten. Bellende Hunde, postenstehlende Kinder, künstliche Sperrgebiete, fliegende Bälle, hupende Autos und eine filmende Vroni, mit all dem hatte ich in einem Sprintfinal zu kämpfen. Leider nicht besonders erfolgreich. Wenigstens gibt es nun einen Film, in dem Vroni einem Jungen mit Händen, Füßen und einigen englischen Wörtern (was nicht viel brachte, da der Junge definitiv kein Englisch verstand) klar machen versucht, dass er diese orangeweissen Teile stehen lassen muss.

Im zweiten Teil, also im Wald, war ich dann erfolgreicher. Nach einem doch etwas harzigen Start (2. Training: unter Zeitdruck Krokis zeichnen. Da habe ich eindeutig noch viel Potenzial nach oben... ☺) habe ich verstanden, wie man durch dieses Gelände surfen muss, um nicht von der Route abzukommen.

In Italien war ich nur kurz, genau genommen drei Trainings lang. Über Ostern fuhren Sevä, Sven, fünf Finnen und drei Schweizer ins Tessin, um mit dem Training für die EM 18 erste Erfahrungen zu sammeln. Da ich mit meiner Gesundheit etwas zu kämpfen hatte, genoss ich vor allem die Sonne und trainierte nur wenig. Auch wenn ich natürlich lieber selbst trainieren würde, gefällt es mir, irgendwo in einem Wald die Ruhe zu geniessen. So konnte ich einmal abschalten und meinem Körper die Erholung bieten, die er so dringend brauchte.

Die Erholung im Tessin hat sich gelohnt, denn sonst wäre ich nicht von Tschechien nach Hause gekommen. Denn dann hätte ich mich wohl nicht für die Europameisterschaften qualifizieren können... Eine knappe Woche hat das Schweizer EM-Team in der Nähe von Jeseník trainiert

und sich optimal auf die kommenden Meisterschaften vorbereitet. Da ich Ende Mai in der Langdistanz für die Schweiz laufen werde und in den anderen Walddisziplinen und im Sprint Ersatz bin, habe ich den Fokus auf die Langdistanzvorbereitung gelegt und auch einige Trainings für die anderen Disziplinen absolviert. Die tschechischen Wälder gefallen mir, auch wenn ich ab und zu in einem Grün stecken geblieben bin. Ich freue mich vor allem auf die langen Routen und die viele Steigung, die für einen harten Wettkampf sorgen werden. Es gibt schliesslich nichts Schöneres, als nach einer Langdistanz mit seiner Leistung zufrieden, aber völlig kaputt ins Ziel zu kommen. ;) Am 23. Mai findet die Qualifikation statt und mein (hohes) Ziel ist es, am 24. Mai im A-Final starten zu dürfen.

Wintertraining as usual – oder doch nicht?

Von Alain Denzler

Nach meinem erfolgreichen Saisonabschluss war ich top motiviert, voll ins Wintertraining einzusteigen und die verkorkste Saison 2015 definitiv hinter mir zu lassen. Wie immer gelang mir das hervorragend, und ich konnte nach nur wenigen Wochen Training einige persönliche Bestzeiten auf meinen Trainingsrunden verbuchen. Als Abwechslung im Wintertraining gab ich mein Debut in der Elite am Silvesterlauf – und überraschte neben mir selbst wohl auch einige Zuschauer. Ich startete eher verhalten und konnte so Läufer für Läufer aufholen, und mit dem 17. Rang in einem starken Feld meine super Form bestätigen. Nur gab es da natürlich ein Problem: eigentlich möchte ich ja im Sommer gut sein.. Ich weiss nicht, wieso es mir jeweils gelingt, 5-6 Wochen nach Trainingsstart bereits so gut zu laufen, aber das stört mich ja grundsätzlich nicht. Das sehr gut besetzte Teilnehmerfeld war sicher ein grosser Ansporn und eine gute Hilfe für die schnelle Zeit.

Das Training lief super und ich wollte mir nicht erträumen, wie sich das bis in den Sommer entwickeln würde.. Doch schon 2 Wochen später am meinem mittlerweile traditionellen Formtest anlässlich des Stauseelaufs in Gippingen wurde ich wieder auf den Boden der Realität zurückgeholt. Ich lief zwar neue Bestzeit und 30 Sekunden schneller als im Jahr zuvor, konnte aber nicht an die Leistung des Silvesterlaufs anschliessen und war etwas beunruhigt. Doch wie man zu sagen pflegt: du bist nur so gut wie dein zweitbestes Rennen.

Doch das sollte mich nicht bremsen und ich freute mich darauf, in einem 2wöchigen Trainingslager auf Gran Canaria mit viel Sonne und guter Laune auch wieder einmal einige Höhenmeter zu sammeln. Mit einigen Kader- und Nichtkaderkollegen verbrachte ich zwei Wochen an der Sonne, und konnte, zumindest in der ersten Woche, viel Umfang und auch gute intensive Einheiten absolvieren. Wie immer hat man in einem reinen Lauf-TL auch viel Zeit für andere Dinge, so konnte ich meine Skills im Go-Kart, Bowling und Billard wieder auffrischen und auf ein neues Level bringen. Und auch an meiner Körperfarbe konnte ich etwas arbeiten.



Leider begann schon bald einmal mein rechter Fuss zu schmerzen, so dass ich in der Mitte des TL's aufgeben musste und den Rest auf dem Velo und im Wasser verbrachte. Ich wusste zu dieser Zeit noch nicht, dass es sich dabei um einen Ermüdungsbruch handelt, deshalb ging ich das Thema auch eher relaxt an. Die Strassen auf Gran Canaria eignen sich sehr gut für lange und harte Rennvelotouren, und als wir gegen Ende der Woche sogar bergab Profiradfahrer überholen konnten, war ich eigentlich zuversichtlich, dass ich gut alternativ trainieren konnte und keine Fitness verloren habe.

Doch wieder Zuhause vergingen Tage und Wochen und es wurde nicht besser. Mein Hausarzt konnte die Verletzung nicht genau diagnostizieren und ich trainierte weiterhin im Wasser und auf dem Velo. Meine Geduld war langsam am Ende und die ersten OL-Trainingslager kamen näher und näher.

Als ich dann wieder meine ersten Schritte unternehmen durfte, ging das eigentlich

noch ganz okay. Ich hatte das Gefühl, gut alternativ trainiert zu haben und im Lauftraining nicht allzu weit hinter dem Plan zu sein. Doch je mehr ich wieder laufen durfte, desto schlechter ging es und ich merkte, dass ich doch noch einmal etwas Zeit brauche würde, bis ich wieder ganz dort bin, wo ich einmal war.

Und wer einmal auf diesem Niveau OL gemacht hat, weiss was es bedeutet, wenn man zu Beginn der OL-Trainingsaison nicht bereit ist: man muss einstecken können. Da muss man einfach akzeptieren, dass man ziemlich unten durch muss. Aber man weiss ja auch, dass man durch diese Trainings besser wird und es bekanntlich nur 4-6 Wochen dauert, bis man wieder Nahe am Niveau von vorher ist.

Mit diesem positiven Gedanken bewaffnet reiste ich nach Alicante ins erste Trainingslager, mit meinem schwedischen Klub Järla Orientering. Sonnenschein, super Dünengelände in Laufdistanz von der Unterkunft und ein Weekend mit gut besetzten Wettkämpfen war das Programm. Ich konnte erstaunlich gut mithalten und meine Ambitionen für die Lange Nachtstrecke an der 10mila erneut unterstreichen. Ebenfalls konnte ich das Gelände von meinem Weltcupdebut im Jahr 2014 noch einmal besuchen und einen Fehler endgültig entschlüsseln.

Danach gab es eine 5 tägige Reise in die Schweiz, inklusive Laufbandtest und Semesterstart, bevor ich erneut nach Spanien reiste, diesmal mit dem Nationalkader. Der Laufbandtest war wie erwartet deutlich schlechter als letztes Jahr, aber ich war unter diesen Umständen ganz okay. Ich verbesserte mich von Tag zu Tag.

Mit dem Nationalkader verbrachten wir einige Tage rund um Sevilla, ganz dem Training der Sprint-Disziplin gewidmet, bevor wir an die Küste nach Huelva weiterzogen und dort im 4 Ster-

nehotel an unseren Fähigkeiten im Wald arbeiteten. Wider erwarten konnte ich in diesem TL unglaublich gut mit den anderen Kaderläufern mithalten. Ich lief, konnte mich bei fast allen intensiven Trainings ziemlich weit vorne einreihen, hatte das Gefühl, noch nie im ersten TL des Jahres so gut mitgelaufen zu sein. Gleichzeitig musste ich aber auch feststellen, dass die jüngeren Kaderkollegen auch einen Schritt nach vorne gemacht haben.

Und trotzdem wurde mir am Strömstadtest, einer Geländetestrunde im Hinblick auf die WM im Sommer, und an der Nacht-SM gezeigt, dass ich noch nicht zurück bin. Ich konnte mich nicht auf mich und meine Leistung konzentrieren und musste so deutliche Niederlagen einfahren. Es geht halt einfach nicht linear nach oben in unserem Sport. Doch noch hatte ich genügend Zeit bis zu den ersten Testläufen, um noch einmal einen Schritt zu machen.

Für diesen Schritt reiste ich über Ostern einige Tage nach Schweden ins Trainingslager, um mit meinen Klubkollegen etwas Nacht-OL zu machen und noch einmal einige Wettkämpfe zu bestreiten. Einer davon gelang mir ganz gut und ich konnte mir meine Strecke für die 10mila sichern. Die anderen gingen nicht ganz so gut, aber je länger je besser und ich fühlte mich auch auf der Karte immer sicherer.

Wieder zu Hause lag der Fokus auf den letzten Vorbereitungen für den nationalen OL im Schauenberg, was zum Glück aber nicht mehr allzu viel Arbeit war. Die Stories dazu kennt ihr ja die meisten bereits. Für mich war es eine tolle Erfahrung als Bahnleger tätig zu sein, muss allerdings zugeben, dass ich den Aufwand etwas unterschätzt habe. Das Feedback von den Läufern war dann allerdings durchaus positiv und ich glaube wir konnten einen Grossteil der Teilnehmer positiv überraschen, nicht zuletzt dank des tollen Wetters. Als kleine Nebenbemerkung: bei meiner Geländebesichtigung 3 Wochen später rannte ich wieder im Schnee herum..

Jetzt folgte die letzte Vorbereitung auf die Testläufe. Ich wusste nicht so genau, wo ich physisch stehe, konnte aber zuletzt einige sehr gute Intervalltrainings absolvieren und fühlte mich bereit. Mit 15:40 konnte ich meine 5000m-Zeit vom letzten Jahr bestätigen und wusste, dass ich im Plan war. Auch wenn ich natürlich über 5000m noch etwas höhere Ambitionen habe.

Die Testläufe selber liefen dann allerdings gar nicht gut. Durch mehrere Fehler im Startteil der Langdistanz wurde ich früh vom Nächststartenden aufgeholt und konnte auch ihm nicht lange folgen. Neben den etwas fragwürdigen Umständen mit der Qualität der Karte und der Bahnlegung muss ich aber auch eingestehen, dass ich an diesem Tag einfach nicht gut genug war. Zu wenig Wettkampfpraxis über die Langdistanz und zu wenige Höhenmeter im Training seit der Verletzung machten sich bemerkbar und ich landete auf dem enttäuschenden 14. Rang. Da gibt es doch einiges zu lernen für die Zukunft, aber schlussendlich habe ich alles herausgeholt, was ich in der beschränkten Zeit herausholen konnte. Es folgte ein 3000m Test im Wind in enttäuschenden 9:21, noch nicht so ganz erholt von der Langdistanz, und ein Sprinttestlauf mit einigen Details, die nicht passten und ich war erneut deutlich hinter den EM-Startplätzen, die eigentlich das Ziel gewesen wären. Auch ein guter Lauf an der Middle-SM war nicht gut genug und ich musste enttäuscht eingestehen, dass ich einfach nicht gut genug war, um an der EM mit dabei zu sein.



Die Selektionäre waren jedoch gnädig mit mir und ich durfte Anfangs Mai in Polen mein Comeback im Weltcup geben. Das kam dann doch eher überraschend für mich und ich wusste nicht so richtig, wie ich mich in den 2 Wochen noch auf ein anständiges Niveau heben konnte, um meinen Ambitionen im Weltcup gerecht zu werden. So war die Einstellung dann vor allem, das Beste aus der Situation zu machen und alles zu probieren. Doch wie bereits in den Wochen zuvor steigerte ich mich von Tag zu Tag und mit etwas mehr Fokus auf die Höhenmeter im Training konnte ich beim letzten Training vor der Abreise nach Polen feststellen, dass ich seit den Testläufen noch einmal einen Schritt nach vorne gemacht habe. Zudem investierte ich viel Zeit in die technische und mentale Vorbereitung und fühlte mich bereit, eine neue beste Rangierung im Weltcup zu erreichen. Auch die unmittelbare Vorbereitung mit dem Team war sehr gut und das Gelände der Mitteldistanz ähnlich wie in der Schweiz, ich freute mich sehr auf die Wettkämpfe.

Wie immer erwischte ich in der Mitteldistanz einen Top-Start, lag bei Posten 4 auf dem 4. Rang. Doch die grünen Posten bereiteten mir Mühe und ich musste mehrere Male umdrehen noch einen zweiten Versuch unternehmen, bis ich den Posten fand. Das reichte dann nur für einen 61. Rang in einem Teilnehmerfeld von 120 Läufern, was schon ziemlich enttäuschend war. Auch die anderen Schweizer kamen mit dem Gelände nicht so zurecht und konnten sich nicht wirklich erklären, warum, und so war das ganze Team doch ziemlich ratlos nach diesem Wettkampf. Doch das beschäftigte uns nicht lange, denn mit dem Sprint am Tag darauf wussten wir, dass wir eine gute Chance hatten, zurück aufs Podest zu kommen. Und so war es ja dann auch..

Für mich war der Sprint jedoch auch sehr ernüchternd. In der Quali hatte ich einen stabilen Lauf und konnte mich ohne Probleme für den Final qualifizieren, was durchaus ein Erfolg war, kamen ja nur die besten 40 von 120 Läufern in den Final. Doch ich wollte natürlich mehr und freute mich auf den deutlich schwierigeren Final am Nachmittag.

Dieser war dann deutlich schwieriger als die Quali am Morgen und ich befand mich von Beginn an im Rückstand. Ich improvisierte nur noch und kam nie in ein gutes Gefühl, hatte nie einen guten Zug und nie den Überblick im Gelände. Nach einem guten Start (9. Bei Po 4) baute sich Fehler um Fehler ein und es überrascht nicht, dass ich dann gegen Ende statt dem 21. noch einmal den ersten Posten stempelte, ohne es zu bemerken. Umso nerviger, da die Zeit noch für einen 20. Rang gereicht hätte, trotz dem Fehlern.. Den falschen Posten muss ich aber auch auf meine Kappe nehmen, weil ich die Nummern nicht kontrollierte. Mit dem neuen Touch-Free-stempeln fehlt da im Sprint einfach die Zeit. Und bei einem kleinen Laufgebiet mit 2 Runden auf dem selben Kartenausschnitt muss ich damit rechnen, dass es viele Posten im Gelände hat. Schlussendlich war das resultatmässig ein sehr enttäuschendes Wochenende, aber natürlich gibt es auch positive Erfahrungen, die ich mit nach Hause nehmen kann. In allen Wettkämpfen habe ich das Potential in die Top 20 zu laufen, muss aber dazu konsequenter und ruhiger laufen. Ich laufe auf vielen Abschnitten sehr gut, nur um dann einen überhasteten Entscheid zu fällen und so ein gutes Rennen zu verschenken. Ich muss früher realisieren, wenn ich ein Risiko eingehe. Ich bin da auf dem richtigen Weg, schade ist einfach, dass man nicht jeden Tag eine Chance im Weltcup bekommt. Vor allem auf harter Unterlage ist mein Speed gut und ich müsste mich eigentlich nicht stressen lassen, auch wenn es sich unterwegs nicht gut anfühlt. Aber (psst, Geheimnis!) Matthias Kyburz hat mir einmal gesagt, dass sich die Wettkämpfe auch nicht gut anfühlen, wenn man bereits Weltmeister ist.

Wie geht's jetzt weiter? Die nächsten Testläufe sind anlässlich des nationalen Weekends im Jura. Da geht es dann um die Teilnahme an der Studenten-WM. Dort dabei zu sein ist das grosse Ziel der Saison, und bis dann werde ich sicher noch einige Höhenmeter machen. Zuvor gibt die 10mila, traditionellerweise auf der langen, ungegabelten Nachstrecke und eine Trainingsperiode zu Hause. Anfangs Juni geht's dann mit dem Kader nach Schweden und von da an die Jukola.

Jahresbeitrag 2016

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 2016!**

Franziska

Welsi-Pinnwand



Die Mobiliar
Versicherungen & Vorsorge

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

Besuchen Sie uns! Wir freuen uns auf Sie.

WWW.LA-PERGOLA-WINTI.CH

Starts möglich zwischen 17.45 und 18.30.

Einlaufen für kOLibris beginnt um 17.45. Bitte dann umgezogen sein!

Mittwochstrainings Saison 2016



	Datum	Organisator	Nachwuchsbegleiter	Wald	Trainingsform	Treffpunkt
1	30.03.16	Martin Mühlemann		Eschenberg	Kompass	PP Bruderhaus
2	06.04.16	Mireille/Michael		Lindberg	Normal-OL/fit4kids	PP Goldenberg
3	13.04.16	Meieli Sieber		Böld	Middle	PP Brauiweiher/OL3W Cup, mit Sport Ident
4	20.04.16	Thomas Weber		unklar	Attack-Point	mit Bräteln
-	27.04.16			-	Frühlingferien	
-	04.05.16			-	Frühlingferien	
5	11.05.16	Rolf Baumgartner		Neftenbach	Sprint	Schulhaus Drei Linden
6	18.05.16	Klaus Bruggisser		Hegiberg	Richtungswechsel	Fröschenweidstrasse 14
7	25.05.16	Margrit Michel		Mörsburg	Grob-Fein	TCS-Parkplatz Seuzach
8	01.06.16	Fam Meier		Buoli	Karusell	Buolistrasse Dorf bis Schoren Pt. 482
9	08.06.16	Andi Gabriel		Hünikenwald	Staffelstart	TCS-PP zwischen Hünikon und Desibach
10	15.06.16	Rahel und Stefan Hohl		Gsang	Skore OL	
-	22.06.16	ZH-Oberländer OL		Wildert	Langdistanz	http://6tageol.ch/
11	29.06.16	Ursi Oehy		Lindberg	1-3-5	PP Römerholz (Ecke Haldenstr / Eichwaldstr)
12	06.07.16	Fam Schubnell		Stadt Winterthur	Sprint	Schulhaus Büelrain/OL3W Cup, mit Sport Ident
13	13.07.16	Ariane Bättig		Chomberg	Höhenkurven	mit Bräteln
-	20.07.16			-		
-	27.07.16			-		
-	03.08.16			-	Sommerferien	
-	10.08.16			-		
-	17.08.16			-		
14	24.08.16	Susanne&Beat Flühmann		Gsang	Zetteli OL	
15	31.08.16	Tobias Meier		Eschenberg	Kroki/Tankstellen OL	Pfadiheim Breite
16	07.09.16	Fam Denzler		Schauenberg	Routenwahl	Hand
17	14.09.16	Ursi Bornhauser		Wislig	Sprint	
18	21.09.16	Usé Widler		Kyburg	Normal OL	OL3W Cup, mit Sport Ident, mit Bräteln