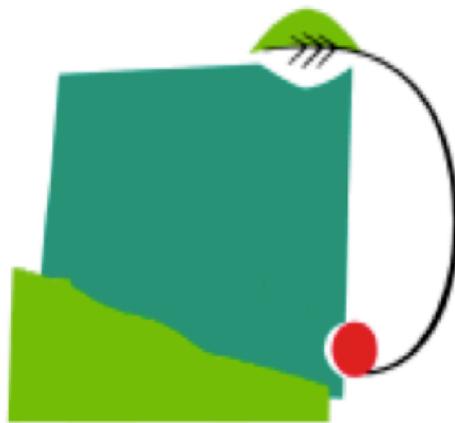




**deWelsiker**

November 2016



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)

## Liebe Welsikerinnen und Welsiker

Die OL-Saison 2016 ist Geschichte, unsere eleganten schwarz-blau-weissen Welsi-Dresses liegen nun für ein paar Wochen schön säuberlich gefaltet im Kleiderschrank verstaut, und die Dobb-Spikes-Schuhe wurden endlich wieder mal ordentlich gereinigt und harren so frisch gestriegelt im Schuhgestell der ersten Läufe der neuen Saison in rund vier Monaten. Zeit für einen kurzen Rückblick also.

Im ersten Drittel des Jahres beschäftigte uns vor allem ein Thema: der Nationale OL auf dem Schauenberg. Vieles ist über diesen wirklich sehr gelungenen Anlass schon gesagt und geschrieben worden. Ich gebe daher abschliessend das Wort an den Technischen Delegierten Kilian Imhof, der uns in der ganzen Vorbereitung und während dem Lauf begleitete. In seinem Abschlussbericht resümiert Kilian: «Vorbildliche Arbeit! Es machte Eindruck, wie ein kleiner OL-Verein mit grossem Einsatz und Wetterglück in einem (organisatorisch) anspruchsvollen Gebiet einen perfekten Lauf auf die Beine stellen kann. Ein grosses Dankeschön für die ausgezeichnete Organisation!» Dem ist meinerseits nichts mehr anzufügen, ausser: Das grosse Lob von Kili gilt jedem einzelnen von Euch, die Ihr alle zum Gelingen des Nationalen beigetragen habt!

Ein zweites wichtiges Thema in der Saison 16 war die Nachwuchsförderung. An der GV im Januar wurde deutlich, dass der Verein in den letzten Jahren zu wenig unternommen hatte, um Junge an den OL-Sport heranzuführen und als neue Vereinsmitglieder zu gewinnen. So versuchten wir dieses Jahr mit einigen niederschweligen Trainingsangeboten, Kinder und Jugendliche für unseren Sport zu begeistern. Im April, bei Schnee und Kälte, organisierten Walti Bhend und Max Amsler im Rahmen eines Ausbildungslagers der Pfadi-Region Winterthur ein erstes OL-Training. Im Mai dann folgte ein Mittwochtraining in Neftenbach. Aus Anlass des World Orienteering Day luden wir damals Schülerinnen und Schüler zu einem Schnupper-OL-Training ein. Tatsächlich kamen einige Interessierte, wenn auch nicht die grossen Massen. Und in den Herbstferien hatten wir die Gelegenheit, im Rahmen eines polysportiven Ferienlagers 40 Primarschüler aus dem Weinland einen halben Tag in den OL-Sport einführen. Einige waren ziemlich begeistert dabei. Ob sie auch den Weg in unseren Verein finden werden, muss sich weisen. Immerhin können wir dieses Jahr bislang vier Neuzugänge im Kindesalter verzeichnen. Das ist doch schon mal ein Anfang.

Kommen wir noch zum Sportlichen. Da gibt's zunächst von acht Schweizer Meistertiteln zu erzählen. Vier davon (MOM, LOM, SPM, SOM) gehen alleine aufs Konto von Ruth Wydenkeller bei den D65 (den Staffeltitel holte sie mit Esther Meier und Regina Neukom) – was für eine grandiose Saison! Daneben gewannen auch Zisi Meier (DAL, LOM), Andrin Knöpfli (HAK LOM), Susanne Wydenkeller (D35, MOM) und Margrit Michel (D60, Nacht) je einen Meistertitel. Betrachtet man die Jahrespunktliste, stehen zwei Welsiker ganz oben: Ruth (wen wundert's!) bei den D65 und Dani Hanselmann bei den H50. Herzliche Gratulation allen Siegern, aber auch all jenen, die ihre persönlichen Ziele erreicht oder übertroffen haben.

Dann habe ich noch eine weitere Liste gefunden, eine ziemlich unbeliebte Liste, auf der die Welsiker dieses Jahr aber ganz weit vorne rangiert waren: die Liste der verletzten Knies. Ohne Gewähr auf Vollständigkeit traf es Margrit Michel, Heinz und Yvonne Rügegg, Renate Lienhart und auch den Schreibenden – alle mussten irgendwann im Laufe des Jahres unters Messer. An dieser Stelle wünsche ich den lädierten Knies, Beinmuskeln und Sportlerseelen rasche Besserung – die nächste Saison wird bestimmt viel besser! Und allen Welsikerinnen und Welsikern, den Verletzten und den Gesunden, wünsche ich eine unfallfreie Winterpause, ein gutes Aufbautraining und, in nicht mehr allzu weiter Ferne, frohe Festtage und einen guten Rutsch!

Euer Präsi

*Miz*



**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

# Clubmeisterschaft 2016

Von Béatrice Lütolf

Max Amsler, der letztjährige Clubmeister, dazu erkoren ohne einen Meter OL gelaufen zu sein jedoch dank richtiger Farbwahl, ist Organisator der Clubmeisterschaft 2016. Er begrüsst etwa zwei Dutzend junge und alte Welsis im Schulhaus Unterschlatt. Zusammen mit Brigitte hat er zwei OL- Parcours vorbereitet. Zuerst kommt die Karte Herstel zum Einsatz, wie kürzlich am Nationalen am Schauenberg. Acht Posten sind in einem sperrgebietfreien (ob Jäger lauern?) Areal gelegt. Es wird in ausgelosten Paarungen gestartet in und je nach Stärke, werden alle oder eine Auswahl der Posten in freier Reihenfolge angelaufen. Der zweite Teil ist ein Sugus-OL auf dem Schulhausplatz.

Bei inzwischen strahlendem Wetter macht sich die erste Hälfte der Läufer auf Sugus-Suche (4 Farben sind gefordert) während die anderen unter strenger Quarantäne hinter verschlossenen Rollläden im Schulhaus ausharren.

Nach Abschluss geniessen wir alle im Freien köstliche Grilladen, Salate und Dessert und vernehmen, wer die diesjährigen Clubmeister sind. Der Schlüssel zur Auswertung befindet sich in einem verschlossenen Couvert.

Gewinner sind demnach die „Dritten“. Die Kaffeemühle geht an Nora, die Glocke an Mario und der Bär an Simon.

Zufriedenheit und frohe Stimmung ist spürbar in und ums Schulhaus, dessen Infrastruktur uns dank Kari zur Verfügung steht. Vielen Dank dafür sowie an alle, die zur Organisation und zur Verpflegung beigetragen haben. Wir alle freuen uns auf die Clubmeisterschaften 2017.





# SOM

 vom 3. Juli 2016 auf dem Heitersberg oberhalb Spreitenbach

*Von Valentin Fritschi*

Zuerst fragten mich zwei Freunde, der OLG Weisslingen, die ich ihm OL-Lager kennengelernt habe, ob ich mit ihnen eine Staffel rennen will. Ich hatte die ganze Zeit Angst, dass ich einen Postenfehler machen würde und dann mein ganzes Team draussen ist. Da es meine erste Staffel war, wusste ich überhaupt nicht, wie so ein Start aussieht.

Mit dem Bus auf dem Bauernhof angekommen, sah ich, dass es sehr schönes Wetter zum Rennen ist. Nach ein paar Mal fragen wusste ich wie so ein Start funktioniert. Bei dem Welsikerfisch sah ich schon sehr viele Welsiker. Die Starts der Elitenläufer waren eindrücklich. Mir wurde es immer kribbliger. Nur noch ein kurzes Einlaufen, mehr Zeit habe ich nicht mehr. Aber nein, es ging viel länger als erwartet. Ich wartete und wartete in einer engen Wartezone. Ich schaute wie Leute auf den nächsten Läufer warteten und verrückt wurden. Dann endlich konnte ich losrennen. Konzentriert war ich nicht mehr. Doch zum Glück hatte ich die H10 Strecke die verkürzt war. Mit dem Lauf konnte ich zufrieden sein. Ich konnte die Konkurrenz auch ein bisschen einholen. Fast am Schluss des Laufes, wenn man denkt man sei fertig, musste man noch einen grossen Hügel rauf joggen. Der Zielsprint ging noch um fast das ganze Laufzentrum. Auf die Zielpflegung konnte man schlussendlich einfach nicht verzichten. Als der letzte Läufer von meinem Team ins Ziel kam, war ich ein bisschen stolz, dass wir keinen Postenfehler machten.

Das nächste Mal werde ich sicher wieder an einer Staffel mitmachen!!!

Es hat mir Spass gemacht.

**Die Mobiliar**  
*Versicherungen & Vorsorge*

# SOW 2016 – Teil 1

*Von Hannes Ehrensberger*

... zuerst war ich überrascht, dann habe ich ihr Anliegen verstanden, später habe ich meine Pflicht vergessen oder auch einfach verdrängt, dafür ein nettes Erinnerungsmail erhalten, von Nora, mit dem Wink mit dem Zaunpfahl, dass dann am 4.11.2016, 23.59 Uhr, Redaktionsschluss wäre. Leider war es der 1.11.2016, aber das nur nebenbei ...

So, jetzt ist 4.11.2016, 18.28 Uhr, ich warte auf meine Liebsten, nehme meine Vorbereitungen, welche ich natürlich gewissenhaft zusammen mit Frau und Kids zusammengestellt habe, aus der Mappe hervor und schreibe los!

Also, meine Aufgabe war, so wie ich mich zumindest noch schwach erinnern mag, einen Bericht über die diesjährige swiss-o-week zu verfassen. Welche Tage ich dabei beschreiben soll, ist mir entfallen, ich wähle daher einfach einmal die erste Hälfte, die zweite Hälfte ist ohnehin ins Wasser gefallen oder wurde verblitzt oder verdonnert. Der oder diejenige, welche dann über die zweite Hälfte schreiben muss, hat es daher ja viel schwieriger, weil da quasi ein Drittel des Stoffes fehlt.

Wir waren mit der ganzen Familie im Engadin unterwegs. Grundsätzlich haben wir uns mit 2 Teams in der Kategorie holiday long angemeldet. Sofern es die Startzeiten und die Anmarschzeiten zum Start zugelassen haben, bin ich vorgängig meine angestammte Kategorie, mittlerweile H50, gelaufen. Rückblickend war dies ein sehr guter Entscheid. Es kam meinem Formstand entgegen, dass ein Doppelstart nur gerade 2x möglich war, zudem war die Kategorie HL eine ideale Einsteigerkategorie für unsere Jungs. Die Bahnen waren gerade anspruchsvoll genug, um nicht langweilig zu sein, genau lang genug, dass die beiden nicht zu müde wurden und sie waren vollständig in die Gesamtveranstaltung integriert, was für alle ein bleibendes Erlebnis ermöglichte.

## **Etappe 1 von 6, S-chanf, Sonnenschein**

Für unsere beiden Jungs war die Aufregung vor dem Lauf deutlich spürbar. Ein Mix aus Unsicherheit, Freude, Müdigkeit wegen zu wenig Schlaf, Respekt vor einem Event, den sie noch nicht kannten, erhöhte die Aufregung auf ein manchmal etwas grenzwertiges Mass. Endlich trafen wir dann auf dem Areal des Militärcamps ein. Ich konnte zu jedem dieser graubraunen Häuser irgendeine Geschichte erzählen, wusste auch noch, wie viele Runden ich dannzumal auf der grossen Wiese beim 12' Lauf gerannt bin, immerhin habe ich in meinen jungen Jahren beinahe 12 Wochen meines Lebens hier oben verbracht; bin ich froh, dass das vorbei ist.

Es herrschte ein munteres Treiben. Wir suchten die Welsis und trafen irgendwo an einem der raren Schattenplätze einen Haufen dieser Spezies. Es sollen gegen 4000 Läufer hier gewesen sein, dazu war es doch verhältnismässig ruhig.

So ging es dann erst einmal einen langen Weg zum Start, der mindestens die Hälfte der Familie schon ziemlich müde gemacht hat. Motiviert hat dann die Kids, dass sie unterwegs einige in der OL-Welt bekannte Gesichter für einmal in Realität zu sehen bekommen; irgendwann waren wir dann auch am Start und haben gelernt, dass wir in den nächsten Tagen noch viel mehr Wasser mitnehmen sollten, damit der lange Anmarschweg nicht zu hart wird.

Die für uns vorbereitete Bahn war für Anfänger fantastisch. David konnte selber erste Erfahrungen mit der Karte machen und hat einige Erfolgserlebnisse gehabt. Überraschenderweise hatten ihm die Querpassagen durch die Heidelbeerstauden in der Mitte des Laufes am Besten gefallen; endlich einmal Querlaufen ohne Brennesseln, Brombeeren oder kopfhohe Buchenstauden. Ich war erstaunt, zufrieden und glücklich darüber, dass David sich während des ganzen Laufes mit Singen, Schwatzen aber auch schnell Rennen vergnügt hat. Ich musste mich auf den letzten flachen Posten sogar richtig überwinden, um den Anschluss nicht zu verpassen.

Wie wir gegen Schluss dann lebensgrossen Tierfiguren begegnet sind, musste ich mich an ein längst vergangenes Erlebnis mit einem Elch zurückerinnern. David war nur schon froh, dass diese wilden Tiere so unbeweglich waren und wir daran vorbeirennen konnten.

## Etappe 2 von 6, Stazerwald, Sonnenschein

Heute war ich mit Simon unterwegs. Er hat am Vortag von Ilaria eine weitere gute Einführung ins Kartenlesen erhalten und wollte dann auch heute selber üben.



Der Anmarschweg zum Zielgelände war schon ziemlich eindrücklich. Von weit her konnte man den Zieleinlauf sehen, ich konnte mir gedanklich ausmalen, wie es denn sein würde, den letzten Posten zu stempeln und dabei auf den St. Moritzersee sehen zu können.

Simon ich haben uns bereit gemacht und sind losgelaufen. Schon zum ersten Posten hat mich Simon überrascht. Quer wollte er laufen, also los. Nur, wenn bei Erwachsenen die Heidelbeeren bis zu den Knien reichen, sinken die Kids halt bis zu den Hüften im Gestrüpp ein, eine relativ lange Abschnittszeit war dann die Folge. Mit der Zeit ging's dann etwas flotter voran, bis zu einem Posten im Sumpf. Alles war nass, vor allem die Füsse; ein erster Schritt zu einer richtig grossen Blase an meinem Fuss.

Wir hatten dann und wann Diskussionen über die zu wählende Route, kamen aber dann doch noch zu diesem letzten Posten, den ich eingangs erwähnt habe. Und es war noch viel schöner als ich es mir vorgestellt habe. Das tiefblaue Wasser mit den Bergen im Hintergrund werde ich wohl nicht so schnell vergessen und die Freude von Simon, wieder einen strengen Lauf erfolgreich beendet zu haben, hat einem bereits gelungenen Tag das i-Tüpfelchen aufgesetzt.

Wir haben dann viel getrunken unsere schön speziell bedruckten Decken zusammenge- rollt und sind zurück, etwas Erholung haben sie sich verdient.

### **Etappe 3 von 6, Diavolezza, Sonnenschein**

Heute hatte ich Grosskampftag. Die Startzeiten liessen es zu, dass ich zuerst einen H50 Lauf absolvieren konnte um dann noch zusammen mit den Kids laufen zu können. Allerdings war es dazu Pflicht, auf der eigenen Bahn nicht allzu viel Zeit zu verlieren, wodurch ich mich ziemlich unter Druck setzen liess.

Zu Beginn ging das Ganze ja noch recht gut. Die Posten standen dort, wo ich sie suchte und meine zeitlichen Vorstellungen entsprachen etwa dem effektiven Vorwärtskommen. Allerdings war der Lauf physisch schon ziemlich anspruchsvoll. Man merkt in solchem Gelände halt viel besser, wenn die Lockerheit früherer Jahre infolge Mehrgewicht etwas fehlt. Immerhin kamen die Posten wie sie mussten, aber so zu Beginn des letzten Drittels machte sich dann die Blase am Fuss immer mehr bemerkbar. Zu allem Übel ging's noch in so einen üblen, steinigen Schräghang, wo die Schuhe ohnehin aufs Ärgste strapaziert werden und die Füsse dazu. Ich war dann richtig froh, die letzten beiden Posten fast im Flachen und auf Wiesen laufen zu können.

Im Ziel gabs dann rasch eine Flasche Wasser, ein Mars und dann habe ich versucht, den Rest der Familie noch vor deren Start wieder einzuholen. Sie sind halt schon losgelaufen, nachdem der Papi schon eine gewisse Zeit überfällig gewesen war. Wer will Ihnen das denn übel nehmen?

Zum Start der Offenkategorien ging es zum Glück fast eben aus und kurz vor dem Start habe ich dann alle wieder getroffen. Die Kategorie HL war heute ein Crosslauf, so richtig gemacht für David und mich. Fast jeden Posten konnte man vom vorherigen ausmachen und richtig Gas geben. Es lief erstaunlich gut, vor allem David hat Tempo gemacht und mich den abschliessenden Hügel hoch, vom zweitletzten Posten bis ins Ziel, beinahe abgehängt. Aber der Stolz des Vaters war diesmal noch stärker als der innere Schweinehund.

Ich war todmüde im Ziel, jammerte vor mich hin, aber keiner hatte so richtig Erbarmen mit mir. Aber wieder einmal etwas für meine Verhältnisse Übertriebenes zu machen und dabei eine gesunde Müdigkeit zu spüren, hat mich doch sehr befriedigt. Zum Glück stand jetzt der Ruhetag an.

SOW 2016 – Teil 2

Bestehend aus Fotos, da auch andere Welsis Hannes' eingangs erwähnte Verdrängungstechnik beherrschen)



# Die TOM aus zwei Perspektiven

Von Sina Tommer und Franziska Meier

*Der überraschende Wintertrainingsstart von Sina...*

...und der erfolgreiche Saisonabschluss von Franziska

S. Der Plan war klar: Nach dem Massenstart, sobald Franziska das ok von Martina Seiterle oder mir bekommen hat, läuft sie los, bis ich sie irgendwo abfange. Die Koordination sollten demnach Märtsch und ich übernehmen. Natürlich haben die Postensetzer es uns nicht einfach gemacht. Wir mussten also schnell entscheiden, dass ich Franziska beim 4. Posten ablösen werde. Es war ziemlich gestreckt, ich musste also Gas geben. Als ich gerade einen Hang hoch kraxelte, sah ich oben – wusch – Franziska vorbeiflitzen. Mist, ich würde es nur knapp schaffen, vor ihr beim Posten zu sein. Das Risiko wollte ich nicht eingehen, also entschied ich mich, direkt zum 5. Posten zu laufen. Dort wurde ich dann langsam etwas nervös, musste ich dann doch noch einige Minuten warten. Ich lief ihr entgegen, unten auf der Strasse hatte ich einen guten Überblick, ich konnte sie also nicht verpassen. Schon bald merkte ich den Vorteil des Massenstarts: Anhand der anderen Läuferinnen kann man einigermaßen abschätzen, wann die eigene Läuferin etwa auftauchen sollte. Plötzlich sah ich dann den schwarzblauen Dress zwischen den Bäumen aufblitzen.

F. „Okee“, das war der Startschuss für meinen ersten Streckenabschnitt an der diesjährigen TOM. Ich versuchte mit meinen Konkurrentinnen mitzuhalten, jedoch wollte ich nach der Startschleife ohne Fehler an Sina übergeben. Ich merkte bereits beim Einlaufen, dass heute ein guter Tag sein könnte, um einen schnellen Wettkampf zu laufen. Die ersten beiden Posten standen dort, wo ich sie erwartet hatte. Posten 3 – Routenwahl – mmmh nicht unbedingt meine Stärke, jedoch sah ich relativ schnell eine schöne Wegroute, welche mich dann auch in kurzer Zeit zum Posten führte. Kurz nach erfolgreichem Quittieren des 4. Postens erblickte ich auch bereits Sina oben auf dem Hügel mit offenen Händen auf meine Übergabe warten.

S. Mit dem Badge in den Händen fühlte ich mich wieder vollständig (es ist schon etwas speziell, einen Wettkampf ohne Badge am Finger zu starten). Den ersten Posten kannte ich und auch weiter habe ich meine Routen schon geplant. Alles lief reibungslos ab, doch die Zunge hatte ich schon ziemlich bald am Boden. Rennen ist eben doch streng, vor allem so direkt aus der Trainingspause. Bin ich doch seit zwei Wochen nie weiter als bis zum Bahnhof gerannt... Doch Zeit für diese Gedanken hatte ich erst nachdem ich den Badge an Märtsch übergeben habe.

F. Sina erklärte mir kurz das mit Märtsch abgemachte weitere Konzept. Der erste Kontrollposten - Nummer 9 - war mein Zwischenziel. Nach kurzer Verschnaufpause bemerkte ich, dass ich mich am besten sofort resp. möglichst schnell auf den Weg dorthin machen sollte, da Sina für die Posten 5 – 9 wahrscheinlich nicht allzulange brauchen würde. Märtsch wartete bereits am Kontrollposten und konnte mir dort die nächsten geplanten Abschnitte aufzeigen. Jedoch bereits nach kurzer Zeit sahen wir Sina vom Weg direkt auf uns zukommen.



usgeber  
 ografie  
 'dinaten  
 k

olk fricktal  
 thomas brogli, urs steiner  
 1625/2265  
 frey print&design, birr

DE

**55** **ntering**  
 arte 517 Q  
 consultant  
 s gloor  
 i 2016



S. Ich war froh, konnte ich es nun etwas gemütlicher nehmen. Franziska erklärte mir, wie Märtsch weiter geplant hatte, während sie auf uns gewartet hat: Franziska und ich würden zusammen zum Sammlungsposten vom Schmetterling rennen, sie läuft die erste Schlaufe, ich die Zweite. Zuerst habe ich nur die Hälfte verstanden. Ich hatte mich doch auf die Pause gefreut, doch Franziska lief doch ziemlich schnell weiter. Ich musste mich so darauf konzentrieren, ihr nachzukommen, dass ich gar nicht zuhören konnte. Als ich dann doch verstanden hatte, liess ich sie laufen, da ich ja sowieso länger warten musste (was nebenbei eine gute Entschuldigung war, mein eigenes Tempo zu laufen, mit Franziskas Speed wäre ich nicht mehr so fit beim Treffpunkt angekommen ;)). Auf dem Weg überlegte ich mir, ob ich die ersten Posten meiner Schlaufe schon anschauen sollte, um danach sauber laufen zu können. Mit meiner Fitness im Hinterkopf liess ich es dann aber doch bleiben und nutzte die Pause, um mich wieder etwas zu erholen.

F. Mit möglichst wenigen Worten probierte ich Sina das weitere Vorgehen zu erläutern, da ich wusste, dass ich für den nächsten Riemen zu Posten 12 nicht sehr viel Zeit hatte. Mit dem guten Gefühl, dass Sina meine kurze Erklärung verstanden hatte, erhöhte ich mein Lauftempo ein wenig, sodass ich sicher vor Märtsch bei der Übergabe ankommen würde, was dann zum Glück auch so war. Aber nur nach kurzer Zeit kam Martina mit Volldampf aus dem Dickicht und übergab mir meinen Badge – und schon ging wieder im Wettkampftempo los in die von mir bereits im Kopf durchgeplante Schlaufe. Nach 3 Posten tauchte auch bereits der Sammelposten, an dem Sina in voller Frische auf mich wartete, wieder auf.

S. Während ich darauf wartete, bis Franziska ihre Schlaufe absolviert hatte, genoss ich es, etwas zu plaudern. Nicht so seriös, ich weiss... Doch das ist der Vorteil an einer TOM mit Massenstart: es sind immer mehrere Läufer bei einem Posten am Warten. Und die TOM ist ja doch ein Wettkampf, bei dem der Spass ganz oben steht und das Resultat nicht ganz so wichtig ist. Natürlich wartete ich aber auch gespannt darauf, wann Franziska mit dem Badge zurückkommen würde.

F. An Sina übergeben, machte ich mich ein wenig langsamer auf zu Martina, die an Posten 21 bereits auf uns wartete.

S. Fertig Kaffeekränzchen, Franziska kam den Hügel hinauf und ich durfte mich auf meine letzte Runde machen. Wie schon bei meinem ersten Einsatz wusste ich schon im Voraus, was mein Plan war. Wieder konnte ich ihn auch gut umsetzen, so dass ich schon bald beim Sammlungsposten war und den Badge ein letztes Mal an Märtsch übergeben konnte.

F. Kurz nachdem Sina ins Blickfeld kam, war Martina auch bereits wieder weg...

S. Der Schluss war ziemlich gestreckt. Franziska und ich mussten also doch etwas Gas geben, damit Märtsch und damit der Badge nicht warten musste. In diesem Moment genoss ich es einfach nur: Mit einem guten Tempo den Berg hinunter, durch den wunderschönen Herbstwald. So soll es sein! Franziska erzählte, dass norska einen ziemlichen Vorsprung hatten. Über unsere Position haben wir nicht gesprochen, ich dachte, wir sind ein paar Plätze nach den Medaillen. Lustig war es, dass wir unterwegs Läufer der anderen Kategorien, die auf dem Weg ins WKZ waren (ihr Ziel war im Wald, unseres im WKZ), kreuzten. Noch dumme Sprüche machen zu können so kurz vor dem Ziel, das passiert nicht oft. Natürlich waren wir dann vor dem zweitletzten Posten wieder seriös:

*Ich schaute, wo dieser Posten stand und wie die Nicht-Badge-Läuferinnen am besten zum letzten Posten, einem Sammelposten, kamen.*

F. Wie Sina bereits berichtet hat, nahmen wir die herbstliche Talabfahrt zum zweitletzten Posten in Angriff und besprachen nochmals die letzten Meter vor dem Ziel.

*S. Den letzten Badgewechsel habe ich verpasst. Plötzlich kamen durchmischt einige Läufer eines gegnerischen Teams, Franziska und Märtsch. Ich zeigte Franziska den Posten, Märtsch wies ich in den richtigen Weg zum letzten Posten ein. Da hörte ich etwas von Bronzemedaille für Welsikon. Eine schöne Überraschung! Zudem genoss ich es, langsam zum letzten Posten und nachher ins Ziel zu joggen während die Zuschauer applaudierten. ;)*

F. Ich sah Märtsch, nahm ihr den Badge ab und rannte so schnell ich noch konnte zum zweitletzten Posten und dann ab zu meinen beiden Damen, ab ins Ziel – 3. Rang – WOW - ein Hammer-Tag=)=)=)



# Unsere Nati-Welsiker berichten

## Einblick in meine Gedanken um dem Weltcupfinal

*Von Sina Tommer*

### «Sina, chönntisch du mir bitte bis am 1. November de Bricht für de Welsiker schicke?»

Dieses Mal kam die Erinnerung bereits im September. Genug Zeit also, um in nicht noch zwischen Wettkampfauswertungen und Unterrichtsplanungen hineinquetschen zu müssen, irgendwann wird man bestimmt einen freien Moment haben. Hatte ich auch – aber dann doch nicht an den Welsiker gedacht... Nun sitze ich hier mit einer langen To-Do-List, wobei einige Punkte davon einen Text beinhalten. Für meinen Blog, den Welsiker, Sponsoren, Gönner und so weiter. Ich könnte es mir einfach machen und überall denselben oder leicht angepassten Text verwenden, doch das wäre ja langweilig. Aus diesem Grund habe ich mich dafür entschieden, für euch Welsis nur einen kleinen Teil meiner intensiven Herbstsaison herauszupicken und euch einen genaueren Einblick in meine Gedanken vor, während und nach meinem ersten Weltcup-Final in Aarau zu geben. Bei Interesse könnt ihr auf meinem Blog ([sinatommer.blogspot.ch](http://sinatommer.blogspot.ch)) etwas mehr über den ganzen Herbst lesen.

### «Langets oder langets nöd?»

Nach meiner Langdistanz am Samstag im Distelberg war das eine der ersten Fragen, die mich interessierte. Für den Sprint am Sonntag, also den Weltcupfinal, war ich zwar gemeldet, doch dürfen nur die ersten vierzig anwesenden Athletinnen im A-Final starten. An der EM im Frühling konnte ich meine ersten Weltcuppunkte sammeln, doch fehlten mir noch einige Ränge um einen Finalplatz auf sicher zu haben. Haarscharf hat es dann gereicht und ich konnte mir ein Ticket für den Sprint ergattern.

### «A dinere Nervosität muesch glaubs na es bizeli schaffe...»

Am OL mag ich, dass ich alleine im Wald bin, auf mich selbst gestellt und unbeobachtet. Auf einer Bühne zu stehen kurz vor dem Start, Kameras und gefühlte tausend Augenpaare auf mich gerichtet, das kannte ich noch gar nicht. Durch die Tipps meiner erfahrenen Kaderkolleginnen fühlte ich mich jedoch gut vorbereitet. Noch völlig entspannt war ich, als wir die Quarantäne betraten und es uns in einer Turnhalle bequem machten. Nun hiess es erst einmal: Zeit totschlagen. Lesen, schlafen, plaudern, frisieren, für all diese Dinge hat man da Zeit. Auch wenn es einmal schön sein kann, so viel Zeit zu haben, war ich froh, endlich meine Schuhe binden zu können und mich mit der Einlaufkarte ans Aufwärmen zu machen. Beginnend mit lockerem Joggen über einige Lauschulübungen zu Steigerungsläufen und einigen 30"/30"-Intervallen, war bis da noch alles, wie an einem gewöhnlichen Lauf. Anders wurde es erst, als ich ins Büssli steigen musste, um an den Start gefahren zu werden. Ich freute mich sehr, eine kleine Dosis Nervosität brachte mich in die richtige Wettkampfstimmung. Am Vorstart angekommen gab es nur noch wenig Platz für die letzte Aktivierung und man musste aufpassen, die anderen Athletinnen nicht schon vor dem Start umzurennen. Drei, vier Minuten vor dem Start war ich dann schon nicht mehr so entspannt. Nicht unbedingt wegen des bevorstehenden Wettkampfs, son-

dem wegen der ungewohnten Situation der vielen Zuschauer. Vroni gab mir noch einige gute Worte mit auf den Weg und schon stand ich im ersten Startgatter, bekam das GPS. Piepsen. Ich darf weiter, den Hang hinauf, der Speaker und das Publikum wurde lauter, die Arena konnte ich von hinten sehen. Piepsen. Die Postenbeschreibung wurde mir gegeben. Ich rannte einige Meter zum nächsten Band, nun konnte ich auf die Bühne sehen. Start wegfallen, Ziel wegfallen – die Postenbeschreibung war immer noch zu gross! Zitternde Hände. Ok, nun war ich total nervös. Ruhig bleiben. Kamera im Gesicht, letzten Posten wegfallen. Der Herzschlag schneller als während einem Intervall. Nun war total nervös untertrieben. Kurz vor dem nächsten Piepsen gelang es mir schliesslich doch, die Postenbeschreibung halb zerknüllt ins Mäppchen zu stopfen. Alles gut, nun beruhige dich. Ich lief die wenigen Treppenstufen auf die Bühne, sah das ganze Publikum vor mir. Der Applaus, der Speaker, was mich zuvor nervös gemacht hatte, holte mich in diesem Moment wieder zurück und liess mich auf meinen Plan fokussieren: Überblick vom Überlauf und Ziel verschaffen, mein Konzept vor Augen führen, niemanden direkt anschauen, geniessen. Die Nervosität hat sich wieder auf einem guten Niveau eingependelt, ich war bereit! Die Hand auf meiner Schulter verschwand, endlich ging es los! Der tosende Applaus liess mich beinahe zum ersten Posten schweben. Ich war gut vorbereitet, wusste wo die heiklen Stellen waren. Blick auf die Karte, Route entscheiden, Blick nach vorne und Vollgas! Posten für Posten, alles lief wie am Schnürchen. Immer wieder pushten mich die Hopp-Rufe der Zuschauer überall in Aarau. Den Überlauf konnte ich trotz Müdigkeit geniessen und der Zieleinlauf war gigantisch! Als ob einem die Schallwellen ins Ziel stossen würden und man selbst gar nichts mehr tun müsste. Im Ziel war ich glücklich, es gelang mir nicht immer, die schnellste Route zu erwischen, doch ich lief ein stabiles Rennen. So, wie es meinem momentanen Leistungsniveau entsprach.

### «Ich wett meh!»

Wie ein kleines, verwöhntes Mädchen, das immer mehr möchte, fühlte ich mich, als alle im Ziel waren und der Wettkampf entschieden war. Anfangs Saison habe ich mir die Selektion als Optimalziel gesetzt, das ich eigentlich schon mit den Selektionsläufen im September erreicht habe. Es war ein Sprint, also nicht gerade meine Paradedisziplin und ich bin ein stabiles Rennen gelaufen. Doch ganz tief in meinem Inneren war mir der gute 26. Rang noch nicht genug. Ich möchte schneller werden, weiter nach vorne kommen. Und für das werde ich – nach der Trainingspause ;) – weiter hart an mir arbeiten.





## Back to school

*Von Sven Hellmüller*

Nach einer turbulenten Saison mit vielen Hoch und Tiefs, bin ich jetzt nun in der jährlichen Trainingspause und gönne meinem Körper 2-3 Wochen etwas Ruhe, um nachher wieder 100% fit zu sein für das Wintertraining. Den Saisonabschluss bildete dieses Jahr die Schweizer Sprint-schweizermeisterschaft im Jura, diesmal in einem speziellen Rahmen – nicht wie üblich in urbanem Terrain, sondern im Wald und auf den Weiden des Petit Risoux im Valley du Joux. Nach einer soliden Leistung am Samstag an der SPM mit dem 9. Rang, konnte ich am Sonntag meinen ersten Podestplatz in der Elite Kategorie feiern. Mit einem fehlerfreien Lauf im technischen Gelände des Risoux-Hügelzuges, konnte ich viele Konkurrenten hinter mir lassen. Mit diesem sehr zufriedenstellenden Resultat konnte ich nun zuversichtlich und motiviert in die Saisonpause starten und freue mich riesig auf das bevorstehende Wintertraining. Bevor ich jedoch wieder mit dem regelmässigen Training beginnen werde, gibt es einiges an Auswertungen zu arbeiten, um meinen Trainingsplan noch weiter zu optimieren.

Parallel zum nahenden Ende der Saison startete ich im September mit dem Maschineningenieurstudium an der ETH Zürich. Die neue Situation, nach 2 Jahren Profi-Leben, wieder kognitive und vor allem mathematische Herausforderungen zu meistern, gefällt mir sehr, bringt aber viel Umstellung mit sich. Ich habe mich jedoch gut im Alltag eingelebt und habe die Balance zwischen Sport und ETH gefunden, natürlich ist es im Moment noch etwas einfacher, da ich in der Trainingspause bin. Damit ich auch nach der Trainingspause alles unter einen Hut bringe, konnte ich mich mit der ETH auf eine Studienaufteilung einigen. Als ausgewiesener Leistungssportler von SwissOlympic hat man an der ETHZ die Möglichkeit, eine Aufteilung des Studiums zu beantragen. Auch das braucht jedoch einiges an Zeit und Aufwand, ich konnte mich mit den Verantwortlichen wenigstens für das Basisjahr einigen und werde nächsten Sommer weiterplanen müssen.

Viel Planung fordert auch die folgende Saison, damit ich eine gute Strukturierung meines Trainingsplans ausarbeiten kann. Nach dem offiziellen Release der Nationalkaderselektionen kann ich nun weiterplanen und habe ein vorgegebenes Grundprogramm mit den Trainingslagern.

Da die Fächer Mechanik und Analysis im Moment viel Aufmerksamkeit wollen/brauchen, fällt dieser Bericht leider etwas kürzer aus. Es werden jedoch noch weitere folgen, wo es wieder mehr zu lesen gibt.





 **EUROMEETING**  
CĒSIS, LATVIA 2016

## Zeit für etwas Neues

*Von Alain Denzler*

Das war's. Zum ersten Mal seit 2005 bin ich nicht mehr Teil eines Kaders. Nach 4 Jahren im B-Kader wurde ich diesen Herbst nicht mehr für ein weiteres Jahr selektioniert. Das tönt jetzt, als ob es für mich eine riesige Enttäuschung und Überraschung war – das war es allerdings keineswegs. Dass es dieses Jahr eng werden wird, hat sich schon seit längerer Zeit abgezeichnet. Auch ich selbst bin mit meiner Entwicklung in den letzten 4 Jahren nur beschränkt glücklich, obwohl ich alle Details kenne.

Doch zuerst will ich noch etwas über die vergangene Saison berichten. Nachdem ich den Rückstand, den ich mir mit der Stressfraktur im Winter eingeholt hatte, bis zum Weltcup im Polen gerade noch so aufholen konnte, wollte ich natürlich für die nächsten Testläufe im Jura Ende Juni noch einmal einen draufsetzen. Das Training dafür gelang mir in den ersten Wochen hervorragend und ich freute mich auf das Trainingslager mit dem Nationalkader in Schweden. Doch bevor es so weit kam, musste ich noch 2 Prüfungen an der ETH schreiben. Wie schon früher unterschätzte ich wohl den Aufwand und die Belastung ein bisschen, so dass mein Körper sich aufbäumte und ich erst einmal krank wurde. Was jetzt nicht so schlimm tönt, war nur der Anfang von einem krankheits- und verletzungsgeprägtem Monat: Direkt von fünf Tagen Bettruhe reiste ich nach Schweden, wo ich natürlich keine Chance hatte, mit meinen Kaderkollegen mitzuhalten und dementsprechend auch ein Teil meines Selbstvertrauens begraben musste. Von da ging's direkt weiter an die Jukola – ein Wochenende das ich wohl nie vergessen werde. Einer meiner schwedischen Teamkollegen brachte einen Norovirus mit ins Camp, und reihenweise fielen die Läufer aus. Von drei angemeldeten Teams kam schlussendlich eines bis ins Ziel, und auch dieses war geprägt von Ausfällen: so war ich eigentlich für die 5. Strecke vorgesehen, weil aber der Läufer der 4. Strecke auf dem Weg in die Arena im Auto neben mir erbrechen musste, wurde ich kurzfristig auf der 4. eingesetzt. Unterwegs wusste ich nicht, ob mich überhaupt jemand ablösen würde ... Glücklicherweise konnte ein Läufer des nicht kompletten 2. Teams einspringen. Schlussendlich landeten wir auf dem 15. Rang, was dann doch gar nicht so schlecht war.

Ich reiste noch am Sonntagabend zurück in die Schweiz – und musste dann um 3 Uhr morgens erbrechen. Und somit war ich erneut mehrere Tage out. Und die Testläufe für die Studenten-WM waren am nächsten Wochenende ... Erneut ein ziemlicher Dämpfer.

Die Taktik war dann, einfach das beste aus der Situation zu machen und den Coaches meine Situation irgendwie zu erklären. In der Mitteldistanz machte ich einen grösseren Fehler und war in einem engen Rennen hinter den anderen Anwärtern, allerdings nicht allzu viel. In der Langdistanz war ich bis nach einer Stunde auf Podestkurs, bis ich den kleinen Zeh über einen Stein schlug und nicht mehr weiterlaufen konnte. Zum Glück war nichts gebrochen, aber das tat höllisch weh und beschäftigte mich dann noch länger als zuerst angenommen.



So war ich erneut out, und musste mich mit Alternativtraining fit halten. Da ich bei den ersten Testläufen nicht brillierte, musste ich zudem den Sprint am darauffolgenden Mittwoch laufen, wenn auch mit Schmerzen. Und erneut kam es wie es kommen musste: ich lief ein gutes Rennen, liess aber einfach einen Posten aus. Und dachte, die Selektion war gelaufen.

Überraschenderweise reichte es dann doch, und schon das zweite Mal dieses Jahr entschieden die Selektionäre für mich. Also galt es, bis Anfangs August für die Studenten-WM wieder in Form zu kommen.

Der Plan war, dazu die zwei Wochen im Engadin zu nutzen und dort zu versuchen, wieder auf das Niveau von Anfangs Juni zu kommen. Allerdings erwies sich dies als schwierig. Der Zeh schmerzte immer noch, ich konnte kaum OL machen und musste auf den Trails im Gebirge auch ständig darauf achten, nicht falsch abzustehen, sonst konnte ich fünf Minuten Pause machen. Natürlich litt die Trainingsqualität darunter. Ich konnte zwar einige intensive Einheiten absolvieren und machte Fortschritte, konnte aber dies nicht in Wettkämpfen festigen und so fehlte halt auch das Selbstvertrauen. Trotzdem konnte ich die Zeit im Engadin auch geniessen und Energie tanken.

Die letzten zwei Intervalltrainings vor der Studenten-WM wieder im Tal zeigten dann, dass ich gut in Form bin. So freute ich mich auf eine tolle Woche in Ungarn, noch mit den Erinnerungen von 2014 in Tschechien wusste ich, dass alles für eine unvergessliche Woche vorprogrammiert war.

Auch wenn es im OL ja grundsätzlich immer die gleichen Gegner, Organisatoren und auch Teamkollegen sind, ist die Studenten-WM einfach etwas Besonderes. Die ganze Organisation hat etwas von einer mini-version von Olympia, die Qualität der Organisation ist hervorragend und auch der Teamspirit im Schweizer Team war ausgezeichnet. Natürlich nimmt man die Wettkämpfe ernst und bereitet sich wie immer seriös vor – allerdings hat man dazwischen auch viel Zeit für den einen oder anderen Seich und auch auf den Austausch zwischen den Nationen wird grosses Gewicht gelegt.

Die Woche startete mit dem Sprint in den „hängenden Gärten“ von Lillafüred. Über mehrere Ebenen mit Treppen verbunden galt es, die Posten zu finden. Dies gelang mir nicht schlecht, abgesehen von einem Aussetzer. Mit dem 7. Rang war ich trotzdem zufrieden.

Gleich am Tag darauf ging es mit der Langdistanz weiter. Durch meine schwachen Testläufe durfte ich im ersten Startblock starten. Dementsprechend war das Rennen von Brennesseln und Grün geprägt. Ich bereitete mich zwar darauf vor, musste aber auch früh einsehen, dass man mit dem frühen Start keine Chance auf eine gute Platzierung hatte. Zudem hatte ich bereits zum ersten Posten Mühe, auf die Karte zu kommen und lief einfach zu unpräzise und hektisch. Dass dann in der zweiten Hälfte auch noch der Hammermann kam, war dann gar nicht mehr so schlimm. Der 15. Rang sieht dann auch besser aus, als ich mit meiner Leistung erhoffen konnte. Im Nachhinein muss ich mir allerdings auch eingestehen, dass ich physisch wohl noch nicht bereit war, zwei Tage nacheinander eine Top-Leistung abzurufen. Zudem war meine letzte Wettkampfmässige Langdistanz anlässlich der 10mila doch schon etwas zu lange her. Auch wenn's im Training gut aussieht – man kann nicht erwarten, am ersten Wettkampf zu 100% bereit zu sein.

Nach zwei Ruhetagen war noch die Staffel angesagt, wo ich wieder einen guten Lauf zeigen konnte. Leider verletzte sich Sven in der Mitteldistanz, so dass ich nur in einem unvollständigen Team zum Einsatz kam. Als Fazit: eine geniale Woche, was die Stimmung im Team, das Drumherum angeht – allerdings einmal mehr nur mit durchgezogenen Wettkämpfen. Wieder war ich über grosse Strecken nah dran, sah mich in meinem Potential bestätigt, doch schlussendlich nichts Zählbares.

Und wie es kommen musste – nach dieser Woche lag ich wieder einmal eine Woche mit Fieber flach. Also alles wieder von vorne ...

Das Ziel für den Herbst war dann, am SM-Wochenende alles zu geben und mir so hoffentlich einen Startplatz für den Heim-Weltcup oder zumindest fürs Euromeeting zu ergattern. Dazu wollte ich im Training wieder etwas mehr auf meinen Speed achten und so für Wettkämpfe in der Schweiz gerüstet sein. Dies lief dann eigentlich auch sehr gut. Ich lief die Bahntrainings besser als je zuvor. Im Sprint konnte ich wie immer eine gute Leistung zeigen – allerdings laufen dort meist alle gut und ich war irgendwo mitten in der Meute. In der Mitteldistanz und auch an der Lang-SM passte dann gar nichts zusammen. Zu viel Risiko, ungenau mit der Richtung und mental einfach nicht am richtigen Ort. Ich lief so schlecht wie noch nie, und hatte eigentlich das Gefühl, gut vorbereitet zu sein – doch wahrscheinlich fehlte mir einmal mehr die Wettkampfpraxis, vor allem im Mittelland.

So gab es weder Euromeeting noch Weltcup. Trotzdem konnte ich in den vergangenen Wochen gut trainieren und mir selbst zeigen, dass ich noch viel Potential habe und es

noch nicht Zeit ist, die Schuhe an den Nagel zu hängen. So konnte ich zum ersten Mal in meiner Karriere einen Staffelstart mit dem Elitekader gewinnen, lief an den Suunto Games in Estland zweimal in die Top 20 und wäre mit meiner Zeit als Vorläufer im Sprint in Aarau auf den 14. Rang gelaufen. Trotzdem reichte es nicht für eine weitere Saison im Kader, vor allem, weil ich an den wichtigen Wettkämpfen einfach nicht bereit war.

Im ersten Moment war das schon etwas komisch. Ich befinde mich nach wie vor in einer Art „Identitätskrise“. Die gleichen Personen, die mich immer motivierten, mir immer die Bestätigung gegeben haben, dass ich auf dem richtigen Weg bin, entschieden sich plötzlich gegen mich. Doch objektiv muss ich auch eingestehen, dass ich zwar vieles richtig gemacht habe und den meisten Situationen wohl immer noch die gleich entscheiden würde, aber schlussendlich die Entwicklung über die letzten vier Jahre nur beschränkt in Resultate umgesetzt habe. Auch wenn ich selbst mein Level und mein Potential kenne, muss ich zugeben, dass ich an den wichtigen Wettkämpfen nicht näher an der Spitze bin als noch vor zwei Jahren.

Wie geht es nun weiter? Wie gesagt, Schluss ist noch lange nicht. Ich habe in den letzten Jahren viel über mich und meinen Körper gelernt, und weiss, dass das noch nicht das Limit ist. Als mittelfristiges Ziel habe ich mir eine Rangierung in den Top 10 an der EM 2018 im Tessin gesetzt. Ob realistisch oder nicht – dies ist vor allem auch eine Inspiration und Motivation.

Die nächsten Wochen werde ich damit verbringen, einmal gründlich die Saison 2016 auszuwerten und mir einen Plan fürs 2017 bereitzulegen. Ohne das Kader wird es natürlich schwieriger, mich technisch weiterzubilden – allerdings habe ich nun auch wieder etwas mehr Freiheiten, was die Saisonplanung angeht und muss mich nicht dem Programm der Weltbesten unterordnen. So kann ich mich in Zukunft wieder einmal etwas mehr auf den OL in der Schweiz konzentrieren, was für die Testläufe in der Schweiz schon wichtig ist. Zudem werde ich mir auch mehr Ziele setzen, für die es keine Selektion braucht.

Klar ist auch, dass ich auch im täglichen Training etwas ändern muss, um nächstes Jahr mein Potential abrufen zu können. Die Basis, die ich mir über die Jahre aufgebaut habe, ist hervorragend und ich kann es kaum erwarten, im Frühling wieder an der Startlinie zu stehen.

Natürlich werde ich meine Kaderkollegen und die tollen Reisen ins Ausland vermissen – doch schlussendlich gilt es, zu tun was nötig ist, um meine Ziele zu erreichen. Einfach nur dabei sein, das habe ich jetzt vier Jahre gemacht. Zeit, Verantwortung zu übernehmen.

Und natürlich möchte ich mich an dieser Stelle auch ganz herzlich für die Unterstützung vom Klub und euch allen bedanken. Ich bin stolz darauf, Welsiker zu sein!



# Termine

## Generalversammlung 2017

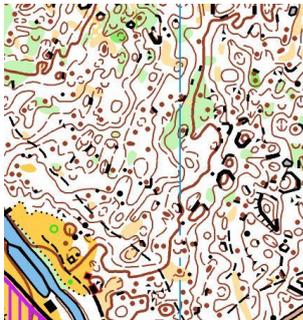
Freitag 27. Januar 2017

Die Generalversammlung 2017 findet am 27. Januar um 19 Uhr im Gemeindehaus Humlikon – wie bereits vor zwei Jahren – statt.

## Trainingslager Auffahrt 2017

Donnerstag 25. Mai - Sonntag 28. Mai 2017

(Auffahrt Neumond, ideal für den Beginn eines Trainings-Zyklus)



Teilnehmer: OL-Begeisterte aller Leistungsklassen

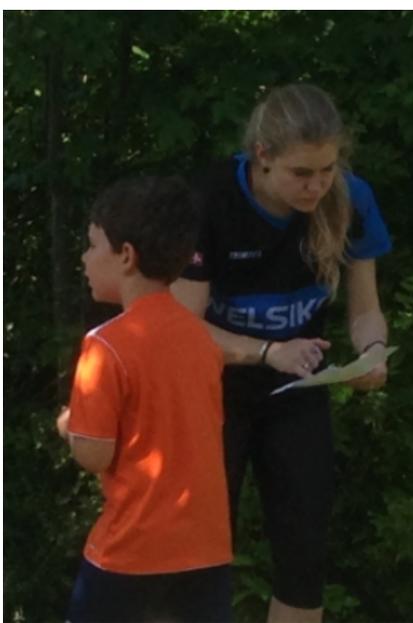
Gelände: - detailreiche Wälder, gut bis mittelgut belaufbar  
- geeignet für Anfänger wie für Profis  
- prächtige Berglandschaft in der Nähe von Chur

Organisation: Kaspar Peter & Mario Meier (J+S-Experte OL)

Unterkunft: "Alte Säge", Flims; Zimmer mit 3 bis 6 Betten, Duvets.

Kosten / Person: circa Fr. 170.- für Halbpension, Karten; separat: Anreise & Lunch

Anmeldung: an Organisatoren, z.B. an Kaspar unter [climbthehill@gmx.ch](mailto:climbthehill@gmx.ch)



## Hallentraining

Jeweils Montag 18.30 in der Kanti Rychenberg Halle A.

Leitung: Lukas Schubnell und Team

und

Jeweils Freitag 19.00 in der Kanti Büelrain (the one and only)

Leitung: OLC Winterthur

und als Ausgleich zu all' dem vielen Training:



RESTAURANT  
PIZZERIA

# La Pergola

**HIER TRIFFT MAN SICH  
zum Essen**

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