



**deWelsiker**

März 2017

RESTAURANT  
PIZZERIA

# La Pergola



HIER TRIFFT MAN SICH  
*zum Essen*

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

Sie finden uns mitten in der Altstadt:



Restaurant Pizzeria La Pergola  
Stadthausstrasse 71  
CH-8400 Winterthur

☎ 052 202 02 02

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

Besuchen Sie uns! Wir freuen uns auf Sie.

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

**Liebe Welsikerinnen und Welsiker**

Die orientierungslose Zeit ist vorbei. Vier Monate mussten wir uns gedulden (wenn wir den inoffiziellen Saisonstart in Wallisellen mal ausklammern), doch Anfang März ging es endlich wieder los mit der Postensuche in Feld, Wald und Stadt. Für uns OL-Läufer hat damit die beste Zeit des Jahres begonnen, die Jahreszeit namens OL-Saison. Klar, un-tätig waren wir alle nicht in der OL-losen Zeit, wir hielten uns fit mit Longjogs, Stabilisati-onstrainings und Kraftübungen, Langlaufen, Skifahren und vielem mehr, und wir übten auch das gesellige Clubleben anlässlich der GV in Humlikon (siehe Bild). Ich hoffe, Ihr seid nun alle fit und motiviert und freut Euch auch schon auf die anstehenden Frühlings-läufe, so wie ich das tue.



Für unseren Verein stehen in den nächsten Monaten drei Anlässe im Fokus: das Club-Trainingsweekend über das Auffahrts-Wochenende in Flims, der 49. Welsiker OL am Sonntag, 18. Juni in Neftenbach und das Nachwuchs-Förderungsprojekt «welkom». Ich weiss es nicht mehr genau, aber es sind doch schon ein paar Jahre verstrichen seit dem letzten Welsi-Trainingsweekend. Deshalb freue ich mich jetzt schon besonders auf das Auffahrtswochenende vom 25. bis 28. Mai. Wir werden in der «alten Säge» in Flims logieren – zentral gelegen, einfach im Stil –, und in den Wäldern um Flims und in der weiteren Umgebung diverse spannende Trainings absolvieren können. (Wenn ich an den Felssturzwald Foppa-Runca denke, wird mir jetzt schon mulmig ...) Ich hoffe, dass viele von Euch auch dabei sein werden. Meldet Euch an! An dieser Stelle schon mal mein grosser Dank an Kaspar Peter und seine Helfer fürs Organisieren.

Der 49. Welsiker OL am Sonntag, 18. Juni in Neftenbach ist das zweite Club-Highlight der ersten Saisonhälfte. Wir erwarten für diesen Dorf-Sprint deutlich mehr Teilnehmer als bei einem «normalen» regionalen OL. Für viele wird der Welsiker OL die letzte Trainingsmöglichkeit bieten für die SPM, die nur sechs Tage später in Windisch stattfinden wird. Unser Laufleiter Rolf Baumgartner und sein OK-Team sind also auf viele Helferinnen und Helfer aus dem Club angewiesen. Haltet Euch bitte das Datum frei.

Zu guter Letzt noch ein paar Worte zum Nachwuchs-Förderungsprojekt «welkom». An drei Mittwoch-Nachmittagen im März bieten Mario Meier und sein Team in Seuzach OL-Einsteigertrainings für interessierte Kinder und Jugendliche aus Winterthur Nord und dem Weinland an. Das Ziel ist es, die interessierten Kids langsam an die Mittwochstrainings (und an unseren Club) heranzuführen, so dass sie im Juli an der Clubmeisterschaft teilnehmen können. Wenn Ihr Kinder (ab 10 Jahren) oder Jugendliche kennt, die sich möglicherweise für OL interessieren könnten, bitte bei Mario melden.

Jetzt bleibt mir nur noch, Euch allen eine tolle Saison zu wünschen, ohne Blessuren jeglicher Art, dafür mit umso mehr gut gelungenen Läufen!

Herzlich, Euer Präsi



**hobi**  
wohnschreinerei

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

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

wohngarten

# Protokoll der ordentlichen Generalversammlung vom 27. Januar 2017

Ort: Gemeindesaal, Humlikon  
Zeit: Freitag, 27. Januar 2016, 19.00 – 22.30 Uhr  
Anwesend: Vorstand: Martin Köhli, Franziska Meier,  
Mario Meier, Heinz Rüegg, Nik Walter, Esther Knöpfli  
sowie 36 Mitglieder  
Entschuldigt: 18 Mitglieder

## **Traktandum 1 (Begrüssung)**

Um 19.00 Uhr begrüsst Nik Walter, die Mitglieder der OLG Welsikon zur Generalversammlung 2017. Die Einladung erfolgte rechtzeitig und die Traktanden wurden auf der [www.olg-welsikon.ch](http://www.olg-welsikon.ch) aufgeschaltet.

## **Traktandum 2 (Wahl der Stimmenzähler)**

Martin Altenburger, Yvonne Rüegg und Andrea Friedrich Winteler werden mit Applaus als Stimmenzähler gewählt.

## **Traktandum 3 (Protokoll der GV vom 29.1.2016)**

Das Protokoll der ordentlichen Generalversammlung von 29.1.2016 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:

- 2016/2017: Überarbeitung Neftenbach

→ Klaus Bruggisser,

- 2016/2017: Aufnahme Bike-O-Karte Bebikon  
→ Martin Köhli
- 2016: Schulhauskarten  
→ Waldschenke Wülflingen  
→ Überarbeitung Hegifeld  
→ Überarbeitung Schlatt  
→ Überarbeitung Schulanlage Neftenbach  
→ Aufnahmen durch Ruth Wydenkeller

### **Traktandum 6 (Bericht Nationaler OL 2016)**

Esther Knöpfli stellt die Schlussabrechnung vom Nationalen OL vor. Wir haben einen Totalgewinn von Fr. 13'740.— erwirtschaftet. davon entfallen Fr. 5'550.— auf die Einnahmen der Festwirtschaft.

### **Traktandum 7 (Projekt Swisstopo)**

Klaus Bruggisser stellt uns Karten im Massstab 1 : 10 000 vor. Er führt uns in die Geheimnisse der Festungskarten ein. Die neuen Karten wurden ab 1888 im Massstab 1 : 10 000, Äquidistanz 10 m vom Gebiet Gotthard gezeichnet.

Seit Juni 2016 ist die neue Landeskarte 1 : 10 000 auf Internet von swisstopo gratis verfügbar. Die neue Landeskarte verfügt über mehr Details, Felsschraffen sind deutlich besser lesbar, deutlichere Schummerung, weniger Höhenangaben, erste vollautomatische generierte Landeskarte der Schweiz und wird jährlich aktualisiert.

### **Traktandum 7 (Jahresrechnung 2016 und Revisorenbericht)**

Franziska Meier erläutert die Jahresrechnung 2016. Grössere Differenzen werden erläutert.

Die Rechnung 2016 schliesst mit einem Aufwandsüberschuss von Fr. 17'009.— ab. Dies ist knapp Fr. 13'000.— höher ist als im Budget 2016 mit einem Ausgabenüberschuss von Fr. 4'200.— vorgesehen.

Grund: Grosser Posten an Klubtextilien am Lager und der Nationale OL wurde in separater Abrechnung geführt.

Dadurch vergrössert sich das Vereinsvermögen auf Fr. 31'831.--.

Renate Lienhart und Andrea Friedrich Winteler prüften die Jahresrechnung 2016. Renate Lienhart verliest den Revisorenbericht und empfiehlt die Annahme der Jahresrechnung 2016 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 2016:

Eintritte: 6 Aktive: Elena Maurer, Michael Maurer, Eva Christina Utelli Maurer, Léonard Schaffer, Luisa Fritschi, Walter Malzach

Austritte: 1 Aktive: Julia Heide

Mitgliederbestand per GV 2016:

Aktivmitglieder:	85
Passivmitglieder:	13
Gönner:	13
<b>Total:</b>	<b>111</b>

### **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 als Präsident für ein weiteres Jahr vor. Nik Walter wird einstimmig und mit grossem Applaus für dieses Amt gewählt. Herzlichen Dank, Renate Lienhart, für deine Arbeit als Revisorin. Andrea Friedrich Winteler und Urs Sennhauser (neu) werden ins Amt als Revisor gewählt. Herzlichen Glückwunsch.

### **Traktandum 10 (Jahresprogramm)**

Das Jahresprogramm 2017 wird von Mario Meier vorgestellt.

27. Januar GV 2017 Humlikon

25. – 28. Mai Trainingsweekend Flims (Infos von Kaspar Peter)

9. Juni	Welsihöck	Familie Sennhauser
18. Juni	49. Welsiker OL (Infos von Rolf, Heinz und Klaus)	Neftenbach
2. Juli	Fünfer-Staffel	Stadlerberg-Sanzenberg
8. Juli	Clubmeisterschaft	Nora, Mario, Simon
26./27. August	Urner OL / SOM	Gotthard
2. / 3. September	Jura-Clubweekend	La-Chante-Joux

Fürs Jura-Weekend übernimmt der Club die Kosten für die Übernachtung und Verpflegung.

### **Traktandum 11 (Pause, Kleiner Imbiss)**

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

### **Traktandum 12 (Anträge)**

#### **De Welsiker**

neue Erscheinungsweise geplant: 3 x jährlich (März, Juli, November)

Printversion einstimmig angenommen

Rundmail für Redaktionsschluss

1 Heftli pro Haushalt

Nora Tommer bittet die Mitglieder mehr Berichte zu verfassen

#### **Beitragserhöhung**

Aktive:	alt	Fr. 50.--	neu	Fr. 60.—
Junioren:	alt	Fr. 25.--	neu	Fr. 30.—
Passive:	alt	Fr. 30.--	neu	Fr. 40.—

Grund: Beschluss der DV für höhere Abgaben an den Verband, bisher Fr. 20.— auf neu Fr. 30.— pro Mitglied, im Rahmen der Reorganisation, wegen Rückstufung von Swiss Olympic und fehlender Sponsoren.

Da wir dank dem Gewinn vom Nationalen OL über ein Vereinsvermögen von rund Fr. 31'000.— verfügen, wurde diskutiert, ob wir den alten Jahresbeitrag beibehalten sollen oder nicht.

Dem Antrag vom Vorstand den Jahresbeitrag zu erhöhen, wurde mit 23 Ja zu 12 nein stattgegeben.



Gleichzeitig wurde der Vorstand aufgefordert, sich Gedanken über die Höhe des Vereinsvermögen zu machen. Wie hoch ist die Limite, welche man braucht um Anlässe durchzuführen?

### **Traktandum 13 (Budget)**

Das Budget 2017 wird von Franziska Meier vorgetragen. Für das Vereinsjahr 2017 wird mit einem Aufwand von Fr. 8'300.-- und einem Ertrag von Fr. 6'000.—gerechnet, somit budgetieren wir einen Verlust von Fr. 2'300.--.

Das Budget wird von den Mitgliedern einstimmig angenommen.

### **Traktandum 14 (Planung 2018/2019)**

2018: Fünferstaffel (50-Jahr-Jubiläum) in Welsikon  
Jubiläumsanlass (noch offen)  
2019: evtl. JOM-Schlusslauf

### **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 )**

Susanne Wydenkeller stellt kOLibri vor:

Jahresrückblick 2016

Vom Ausbildungsclub ABC zum Lokalen Talent Stützpunkt LTS

Organigramm kOLibri

Leitersituation 2017

Programm 2017

Mittwochstraining

**Nachwuchsbegleiter gesucht** (Meldung an Susanne Wydenkeller oder an einen kOLibri- Leiter)

Andrea Friedrich Winteler stellt sich als Kassiererin für den kOLibri zur Verfügung. Herzlichen Dank.

**Unterstützung Fahrprüfung Busse**

- Problem: «Autofahrausweis» nur für Büssli mit 8 Passagiere gültig
- 50 % Beteiligung, max. 800.— als Vorschuss bezahlt
- Beitrag wird über nächste drei Lager abgerechnet
- In folgenden 5 Jahren mind. 3 Lager leiten, sonst anteilmässige Rückzahlung

**Traktandum 16 <<welkom>>**

Mario Meier stellt das Youngster-Konzept 2017 vor. Ab Mitte März finden jeweils an drei Mittwochnachmittagen Einsteigerkurse für Kids statt. Es werden rund 50 Kids angeschrieben. Simone Stolz, Kaspar Peter, Franziska, Esther und Mario Meier werden dieses Projekt leiten.

**Traktandum 17 (sCOOL)**

Rolf Baumgartner ist für die Koordination zwischen den Lehrern und s'COOL zuständig. Im letzten Jahr wurden 4 Etappen ( Neftenbach, Schlatt und Elsau) durch unseren Club begleitet. 287 Schüler nahmen an diesen Anlässen teil. Rolf Baumgartner bedankt sich bei den Kartenaufnehmern und Betreuern für den Einsatz.  
Rolf, herzlichen Dank für deine Arbeit.

**Traktandum 18 (Ehrungen)**

Schreibende darf

- Andrea Friedrich Winteler
- Astrid Fritschi
- Daniel Hanselmann
- Andrin Knöpfli
- Esther Meier
- Franziska Meier
- Margrit Michel
- Sina Tommer
- Daniel Tommer
- Renato Winteler
- Ruth Wydenkeller
- Susanne Wydenkeller Hinder

für ihre errungenen Erfolge an den verschiedenen Meisterschaften, SOW und in der SOLV Jahrespunktwertung 2016 gratulieren und ein Geschenk übergeben. Herzliche Gratulation!

## **Traktandum 19 (Verschiedenes)**

### **19.1 Jäger**

Urs Sennhauser stellt alle Veranstaltungen von der Region in die Dropbox, damit die Jäger sehen können, wo und wann ein Anlass stattfindet. Gemäss Herr Keller (Jagdverantwortlicher Region Winterthur) ist dieses Projekt gut angelaufen und wird rege benutzt.

Urs Sennhauser informiert uns über den Brief von der Jagdverwaltung, Zürich, betr. Durchführung von Orientierungsläufen. Es wird ein Gespräch zwischen Jagd – Kanton und OLVZ am runden Tisch gesucht.

### **19.2 Mira**

Diese Info entfällt.

## **Schluss**

Um 22.30 Uhr wird die ordentliche Generalversammlung 2016 durch Nik Walter beendet.

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

Humlikon, 30. Januar 2016

Die Aktuarin: Esther Knöpfli

# Sture Jäger: Kein Elsass-OL an Ostern

*Von Jean-Pierre Gubler*

Seit einigen Jahren gehören die „Trois jours de pâques en Alsace“, der Dreitägeler im Elsass, zum Welsiker Jahresprogramm. Der internationale Lauf mit bis zu 2000 Teilnehmern/innen findet alle zwei Jahre statt und lockt jeweils auch etliche Welsiker in die interessanten Laufgebiete ennet der Grenze. 2017 wird aber nichts daraus, wie wir im Januar an der GV erfahren mussten. Die diesjährige Auflage sei abgesagt worden, hiess es. Über die Gründe wusste allerdings niemand genau Bescheid. Eine kleine Recherche im Netz, sowie ein Telefonanruf nach Colmar sollten Klarheit schaffen: Offenbar gibt es im Elsass die gleichen Interessenskonflikte mit denen wir uns letztes Jahr in der Region konfrontiert sahen – Jagd vs. Freizeitaktivitäten.

Die drei Laufetappen hätten auf dem Gebiet von fünf verschiedenen Gemeinden stattfinden sollen, erläutert Kilian Meyer, der Präsident des OL-Clubs Colmar, der zusammen mit dem OL Club Buhl-Florival die diesjährigen „Trois Jours“ organisieren sollte. Während die eine ihr Einverständnis gab und eine zweite Gesprächsbereitschaft signalisierte, hätten die übrigen drei die nötigen Bewilligungen jedoch kategorisch verweigert. „Wir haben bis zum Schluss gehofft“, sagt Meyer, doch alle Bemühungen seien vergebens gewesen. Der Grund: die Totalopposition der dortigen Jäger. Deren Einfluss und Druck seien zu stark gewesen. Diese argumentierten, dass ein Anlass dieser Grösse verheerende Folgen für die Waldfauna haben würde, dass „das Wild für drei Monate aus dem Wald verjagt würde, und das ausgerechnet zur Setzzeit“, wie ein Gemeindevertreter und Jäger in der Lokalzeitung zitiert wurde. Für die Gemeindebehörden kommen wohl auch handfeste finanzielle Überlegungen dazu: Die jährlichen Pachtzinsen für Jagdreviere betragen in Frankreich offenbar nicht selten bis zu einigen zehntausend Euros; für kleine Gemeinden eine nicht zu unterschätzende Einnahmequelle, die konkret und berechenbar ist und auf die man nicht verzichten will. Da nützt es nichts, wenn die Organisatoren darauf hinweisen, dass ihr Dreitägeler für das regionale Gewerbe ebenfalls einen Verdienst von geschätzten 500'000 Euros bedeutet, welche von den teilnehmenden Gästen für Unterkunft und Essen ausgegeben werden. Als alle Vermittlungsversuche scheiterten, mussten die zwei organisierenden Clubs Forfait geben und im Oktober die Annullierung der „Trois jours 2017“ beschliessen.

Schon immer seien die Verhandlungen mit Jägerschaft und Gemeinden „nicht immer einfach“ gewesen, sagt Meyer. In letzter Zeit bekämpften die Jäger aber vermehrt jede „Konkurrenz“, und blockierten insbesondere Sportarten wie OL, Läufe, Biken. Dabei führten sie nicht nur den Wildschutz ins Feld sondern ganz konkret ihre eigenen Interessen – wer zahlt, befiehlt. Es sei auch in anderen Gegenden Frankreichs schwieriger ge-

worden, OL-Veranstaltungen durchzuführen. Deshalb versuche man, auf nationaler Ebene eine Einigung zwischen den Parteien – sprich: Interessensverbänden – zu erreichen, sagt Meyer. Das brauche aber Zeit.

Zum Schluss die gute Nachricht: Schon jetzt steht fest, dass die nächsten „Trois jours“ in zwei Jahren stattfinden werden. Die notwendigen Bewilligungen für 2019 seien unter Dach und Fach, bestätigt Mathieu Harnist vom CO Mulhouse, der für die nächste Auflage verantwortlich zeichnen wird. Und auch die Vorbereitungen für 2021 seien schon aufgenommen worden, sagt Colmar-Präsident Meyer. Eine Absage solle es diesmal nicht geben.



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)

Aktive	H	Name	Vorname	Jg.	Strasse	Piz	Ort	Teil. Nr.	E-Mail / Mobil	Eintritt	Bemerkungen
		Altenburger	Heidi	51	Bachstrasse 22	8477	Oberstammheim	052 745 15 30	heidr.altenburger@bluewin.ch	90	
	X	Altenburger	Martin	50	Bachstrasse 22	8477	Oberstammheim	052 745 15 30	m.altenburger@bluewin.ch	90	
		Amsler	Max	49	Primeistr. 3	8046	Zürich	079 755 87 20	maxamsler@bluewin.ch	2010/1	
		Baumgartner	Rolf	64	Mühleweg 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	Endikerstrasse 25 b	8400	Winterthur	052 213 39 14	c.brem@bluewin.ch	79	
		Broggia	Ruedi	80	Ackerstrasse 152b	8604	Volkerswil	044 948 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	079 255 05 77
		Bruggisser	Thomas	71	Baumhaldenstrasse 71	8055	Zürich	043 321 30 08	tb@bruggissermoser.ch	87	G: 043 366 88 44 / 077 450 50 29
		Deppeler-Vorwil	Bernhard	60	Hübel 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	alain.denzler@gmx.net	2003	
	X	Denzler	Michael	96	Hertlibuck	8467	Truttikon	052 317 25 12	michael.denzler@gmx.ch	2004	
	X	Denzler	Severin	94	Hertlibuck	8467	Truttikon	052 317 25 12	severindenzler@gmx.ch	2004	
		Denzler	Urs	63	Hertlibuck	8467	Truttikon	052 317 25 12	urs.denzler@bluewin.ch	2004	
		Ehrensberger	Hannes	66	Bachstrasse 13	8165	Oberweningen	044 856 24 64	hannes.ehrensberger@hispeed.ch	84	
	X	Ferrari	Ilana	69	Bachstrasse 13	8165	Oberweningen	044 856 24 64	ilana.hannes@bluewin.ch	2003	
		Friedrich Winteler	Andrea	81	Hofrainstrasse 3a	8280	Kreuzlingen	044 856 24 64	andrea.friedrich@pmstg.ch	2000	
		Friedrich	Kurt	59	Fröschenweg 17	4127	Birsfelden	061 461 67 95	kurt.friedrich@bluewin.ch	7	
		Fritschi	Astrid	79	Zeunerstrasse 1	8037	Zürich	044 241 06 43	astrid_fritschi@hotmail.com	90	076 433 99 10
		Fritschi	Lorenz	80	Eisweiherstrasse 147	8400	Winterthur	052 223 17 64	fritschi.lorenz@gmx.ch	2014	
		Fritschi	Luisa	9	Eisweiherstrasse 147	8400	Winterthur	052 223 17 64	fritschi@gmx.ch	2016	
		Fritschi	Stefan	72	Eisweiherstrasse 147	8400	Winterthur	052 223 17 64	fritschi@gmx.ch	89	
		Fritschi	Valentin	51	Weiherhöhe 4	8405	Winterthur	052 223 17 64	valentin.fritschi@gmx	2014	
		Gubler	Jean-Pierre	5	Brühlbergstrasse 23	8405	Winterthur	052 202 49 39	gubler.zollinger@bluewin.ch	93	
		Gutzwiller	Thomas	69	Kirchweg 1	8413	Neffenbach	052 315 15 89	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	
		Helde	Julia	97	Ilfang 1b	8444	Henggart	052 316 34 95	julia.elena.h@bluewin.ch	2010/6	Austritt Sept. 2016
		Helimüller	Sven	95	Obere Kohlhalden 11	9042	Speicher	071 534 65 36	sven.helimueller@bluewin.ch	2008	
		Hinder	Andreas	73	Hözlizweg 3	8405	Winterthur	052 233 03 72	andreas.hinder@gmx.ch	2009	
		Hirt	Christian	45	Räterschenstrasse 1	8418	Schlatt	079 404 14 58	hirt.chris@bluewin.ch	75	
		Hobi	Ruedi	62	Schaffhauserstrasse 74	8472	Ober-Ohringen	052 320 10 00	hobi@wohnschreinerei.ch	2014	
		Howald	Severin	89	Tössalstrasse 78	8400	Winterthur	079 265 17 84	howaldse@msn.com	2014	
		Iten	Kurt	51	Neunbrunnenstrasse 243	8046	Zürich	044 371 23 43	familien@bluewin.ch	2007/3	
	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	esither.knoepfli@hispeed.ch	2003	
		Knöpfli	Miriam	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	René	57	Grundstrasse 25	8424	Embrach	044 865 42 61	god4koe@gmail.com	93	
		Küper	Rene	51	Trottenrain 4c	8474	Welsikon	052 336 17 58	family.kuepter@bluewin.ch	79	079 934 39 55
	X	Lienhart Tommer	Renate	61	im Schrändler 26	8352	Räterschen	052 363 20 31	r.lienhart@bluewin.ch	96	
		Lutolf	Béatrice	50	Eizelstrasse 8	8400	Winterthur	052 212 56 76	blk@gmx.ch	2006	
	X	Lutolf Fritschi	Cécile	76	Eisweiherstrasse 147	8400	Winterthur	052 223 17 64	c.luetolf@gmx.ch	2003	
		Lutolf	Urs	45	Eizelstrasse 8	8400	Winterthur	052 212 56 76	lum@gmx.ch	2014	SI 251817
		Maurer	Elena	7	Birkenweg 7	8450	Andelfingen	052 301 27 91	maurer-elena@bluewin.ch	2016	
		Maurer	Michael	72	Birkenweg 7	8450	Andelfingen	052 301 27 91	maurer-mitelli@bluewin.ch	2016	
		Meier	Benno	56	Ilfang 3A	8444	Henggart	052 316 30 18	benno.meier@gmx.ch	75	
	X	Meier	Esther	54	Stationsstrasse 12	8472	Seuzach	052 335 44 55	esither@miotop.ch	77	
		Meier	Franziska	91	Stationsstrasse 12	8472	Seuzach	052 335 44 55	zisi@miotop.ch	91	
		Meier	Mario	57	Stationsstrasse 12	8472	Seuzach	052 335 44 55	mio@miotop.ch	75	
		Michel	Margrit	52	Gernstrasse 20	8409	Winterthur	052 242 99 10	margrit.michel@hispeed.ch	82	
		Moser	Markus	64	Alfsterstrasse 260	8047	Zürich	079 641 27 71	markus.moser-zh@hispeed.ch	2013/1	
		Moser	Severin	62	Lynenweg 58	8047	Zürich	044 419 11 14	severin.moser-zh@hispeed.ch	2004	
		Ott	Karl	93	Schulhaus	8418	Unterschlatt	052 363 24 74	hauswart@schule-schlatt.ch	79	

	Name	Vorname	Jg.	Strasse	Pfz	Ort	Teil. Nr.	E-Mail / Mobil	Eintritt	Bemerkungen
59	Peter	Kaspar	66	Im Seeholz 15	8105	Watt-Regensdorf	079 321 65 73	climbhell@gmx.ch	2015	Uebertritt Passiv/Aktiv
60	X Ruegg	Camilla	60	Gutstrasse 9	8400	Winterthur	052 335 2005	camilla.ruegg@gmx.ch	2010/1	
61	Ruegg	Heinz	60	Ohringerstrasse 120	8472	Seuzach		hruegg@bluewin.ch	2006	
62	Ruegg	Sven	90	Schwandstrasse 14	8800	Thalwil		svrenue@gmx.ch	2006	
63	Ruegg	Yvonne	66	Ohringerstrasse 120	8472	Seuzach	052 335 2005	hruegg@bluewin.ch	2006	
64	Schafer	Léonard	4	Zürichstrasse 61 e	8413	Neffenbach	052 301 09 39	fam@schafer.li	2016	
65	Schürch	Lenny	98	Weidweg 12	8405	Winterthur	052 233 78 91	lenny.schuerch@gmx.ch	2013/4	
66	Schürch	Matthias	64	Weidweg 12	8405	Winterthur	052 233 78 91	mat.schuerch@gmx.ch	2013/4	
67	Schürch	Mikael	96	Weidweg 12	8405	Winterthur	052 233 78 91	mikael.schuerch@gmx.ch	2010/8	
68	Schürch	Mona	68	Weidweg 12	8405	Winterthur	052 233 78 91	mona.schuerch@gmx.ch	2013/4	
69	Senn	Fabian	83	Kiesstrasse 12	8400	Winterthur	052 364 28 10	fabian_senn@gmx.ch	98	
70	X Sennhauser	Maja	57	Ulmenstrasse 16	052 316 10 28	Walden		maja.sennhauser@bluewin.ch	89	
71	X Sennhauser	Urs	55	Ulmenstrasse 16	8442	Heitlingen	052 316 10 28	urs.sennhauser@bluewin.ch	89	
72	Senti	Brigitte	84	Baumgartenstr. 9	8108	Dällikon	044 844 17 75	brigitte.senti@hispeed.ch	99	
73	Sprenger	Ueli	43	Winterthurerstrasse 25	8413	Neffenbach	052 315 12 27	ueli.sprenger@bluewin.ch	84	
74	Stolz	Simone	98	Im Schründler 30	8352	Elsau	052 363 16 66	simone.anais@hotmail.com	2014/10	
75	Tommer	Daniel	59	Im Schründler 26	8352	Räterschen	052 363 20 31	d.tommer@bluewin.ch	93	
76	Tommer	Nora	92	Gubelsr. 33	8050	Zürich		nora.tommer@bluewin.ch	2002	
77	Tommer	Sina	94	Im Schründler 26	8352	Räterschen	052 363 20 31	sina.tommer@bluewin.ch	2003	
78	Urelli Maurer	Eva-Christina	70	Birkenweg 7	8450	Andelfingen	052 301 27 91	maurer-utelli@bluewin.ch	2002	
79	Waldburger	Michael	72	alte Winterthurerstrasse 64	8309	Nürensdorf	044 837 04 81	waldburger.michael@renk-maag.ch	2016	
80	Walter	Nik	60	Gernstrasse 20	8409	Winterthur	052 242 03 80	nikw@gmx.ch	2013	076 327 22 67
81	X Winteler	Myrtha	55	alte Lindauerstrasse 18	8309	Nürensdorf	044 836 68 01	myrtha.winteler@bluewin.ch	2000	
82	Winteler	Peter	48	alte Lindauerstrasse 18	8309	Nürensdorf	044 836 68 01	peter.winteler@bluewin.ch	75	
83	Winteler	Renato	78	Hohrainsstrasse 3a	8280	Kreuzlingen		renato.winteler@bluewin.ch	92	
84	Wydenkeller	Ruth	8404	Frauenfelderstrasse 51	8404	Winterthur	052 242 79 65	r.p.wydenkeller@hispeed.ch	92	
85	Wydenkeller	Susanne	81	Holzliweg 3	8405	Winterthur	052 233 03 72	susanne.wydenkeller@gmail.com	92	
1	Baumgartner	Hans	46	Rheinauerstrasse 3	8463	Benken	052 319 28 32	hans.baumgartner@bgmt.ch	90	
2	Buri	Willi	57	Weiskerstrasse 1	8471	Ruitschwil	052 316 13 90		89	
3	Falck	Lennart	53	Landenbergstrasse 29b	8404	Winterthur	052 233 27 63		2005	
4	Frei	Heribert+Susanne	65	Oberer Grundweg 9	8475	Ossingen	052 243 13 47		68	
5	Greuter	Hans	56	Steinacherstrasse 37	8308	Illnau	052 232 64 70		81	
6	X Hobi	Edith	63	Schaffhauserstrasse 74	8472	Ober-Ohringen	052 335 33 82		92	
7	Jacquin	Eric	59	Brunnenwiesenstrasse 6	8542	Wiesendangen	052 337 26 97	regula.lenzlin@gmx.ch	92	
8	Lenzin	Regula	74	Klingenbergrasse 18	8413	Neffenbach	052 222 24 37	brmeier@swissonline.ch	68	
9	Meier	Beat	49	Harossenstrasse 2a	8311	Brütten	052 345 26 00		68	
10	Peter	Walter	54	Silegweg 16c	8303	Bassersdorf	052 301 35 31		2009/7	
11	Schmid	Peier	55	Stationsstrasse 31	8542	Wiesendangen	052 301 35 31		87	
12	Spieler	Georges	69	Brüelweg 7	8472	Seuzach	052 335 23 72	pliggiedy@sumrise.ch		
13	Stegemann	Florian	73	Alfred Bauerstr. 3	8450	Andelfingen	052 317 17 30			
<b>Gönnner</b>	<b>Name</b>	<b>Vorname</b>	<b>Jg.</b>	<b>Strasse</b>	<b>Pfz</b>	<b>Ort</b>	<b>Teil. Nr.</b>	<b>E-Mail / Mobil</b>	<b>Eintritt</b>	<b>Bemerkungen</b>
1	Bachmann	Paul	53	Wiesendangerstrasse 10	8543	Bertschikon	052 337 10 00		96	
2	Buri	Willi	53	Weiskerstrasse 1	8471	Ruitschwil	052 316 13 90			
3	Hebeisen	Ueli	50	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	Oberfang 5	8444	Henggart	052 316 21 67			
6	Keller	Armin	55	Schicksstrasse 9a	8400	Winterthur	052 242 90 71			
7	Meier	Hans	43	Oberkahnstrasse 25	8450	Andelfingen	052 317 25 41	keiler_hans@gmx.ch	2010/11	Präsident Thurgointia
8	X Moser	Annelies	54	Rosenbergrasse 11	8353	Elgg	052 364 19 87			
9	Städli	Simon	90	Talwiesenstrasse 21	8309	Nürensdorf	044 419 11 14			
10	Schenk	Hanspeter	90	Austrasse 27	8570	Weinfielden	044 836 83 67			
11	Stucki	Werner	54	Hirschweg 4	8472	Seuzach	071 622 36 57			
12	Buchli	Flurin	90	Alte Andelfingerstrasse 13a	8444	Henggart	052 335 13 68			
<b>Vereine</b>	<b>Name</b>	<b>Vorname</b>	<b>Jg.</b>	<b>Strasse</b>	<b>Pfz</b>	<b>Ort</b>	<b>Teil. Nr.</b>	<b>E-Mail / Mobil</b>	<b>Eintritt</b>	<b>Bemerkungen</b>
	Meister	Sabrina		Dorfstrasse 14	8447	Dachsen	052 659 61 56	meister.sabrina@bluewin.ch		Präsidentin OLG Dachsen
	Graf	Hansjörg		Lüwis 218	8494	Bauma	052 386 20 57	052 386 15 91		OL-Materialstelle SOLV
	Sieber	Mireille		Rennweg 12A	8484	Thelligen	0521 384 01 18	praesidentin@olcw.ch		Präsidentin OLC Winterthur
	Egger	Jürg		Landstrasse 41	8197	Ratz	0431 433 54 36	Jegger013@yahoo.de		Präsident OLC Raizerfeld
	Baumann	Ernst		Buchenrainstr. 5	9536	Schwarzenbach	071 923 34 22	ernst.baumann@bluewin.ch		Präsident OLC Regio Wil
	Baumann	Jörg		Sunnetalstr. 33	8117	Fällanden	044 825 62 18	praesidium@kapreolo.ch		Präsident OLC Kapreolo
	Bosshard	Jürg		Hilfauerstrasse 26	8330	Pfäffikon	044 950 00 12	praesident@olg-pfaeffikon.ch		Präsident OLG Pfäffikon
	X Swiss Orienteering	Geschäftsstelle		Krummackerstrasse 9	4600	Oltten	062 287 30 40	info@swiss-orienteering.ch		ehemals SOLV
	X Redaktion	Swiss Orienteering		Magaz Schanzenweg 45	4612	Wangen bei Olten	062 213 93 28			

# Unsere Top-Läufer berichten

## Was hinter einem OL-Training sonst noch alles stecken kann...

Von Sina Tommer

In dieser Ausgabe vom Welsiker wollte ich einmal etwas Neues ausprobieren. Anstatt von meinem (eher ereignislosen) Winter zu erzählen möchte ich euch hier einen kleinen Einblick geben, wie ich mich auf ein OL-Training vorbereite und danach weiterarbeite. Da ich in diesem Semester an der PH ziemlich viel los habe, stellte ich die Saison 2017 unter das Motto «Quality over Quantity». Kartentrainings sind meist Schlüsseltrainings, das heisst, sie gehören zu den wichtigsten Trainings in der Woche und ich lege einen speziellen Fokus und auch etwas mehr Zeit darauf. Trotzdem versuche ich, vor allem die Auswertung auch laut meines Mottos kurz zu halten. Das gelingt mir jedoch noch nicht immer... ;)

Die Beispiele stammen (teilweise gekürzt) aus dem Trainingslager in Spanien, wo wir Mitte Februar mit dem Nationalkader trainiert haben.

### Vorbereitung

Je nach dem, ob ein einzelnes OL-Training oder ein ganzes Trainingslager ansteht, unterscheidet sich auch die Vorbereitung ein wenig. Vor einem Trainingslager beispielsweise überlege ich mir, was mir in dieser Zeit wichtig ist. Dazu setze ich mir O-, L-, M(mental)- und U(mfeld)ziele. Auf diese Punkte möchte ich im Trainingslager genauer Acht geben. Dies kann beispielsweise so aussehen:

O	Ich trainiere mein feines Kompasslaufen in Kombination mit dem Relief.
	Ich teste meine angepassten Grundabläufe und festige diese, wenn sie gut sind bzw. überarbeite sie, wenn sie nicht passen.
L	Ich passe das Tempo den Trainings an. D.h. bei roten Trainings Vollgas, bei den anderen bewusst extensiv.
M	Während der Trainings konzentriere ich mich darauf, was ich mache und wie ich es mache.
	Ich finde heraus, was es braucht, damit ich mich am Start im ILZ (idealer Leistungsstand) befinde.
U	Kurze Auswertungen, genug Erholung und nur bewusster und konstruktiver Vergleich mit den anderen.

Habe ich die übergeordneten Ziele definiert, komme ich zur Vorbereitung der einzelnen Trainings. Hier setzte ich auch ein, wenn ich mich nur auf ein separates Training vorbereite. Ich überlege mir, worauf ich den Fokus in jedem Training legen möchte. Dabei beschränke ich mich auf ein bis zwei Ziele, denn auf mehr Punkte kann ich mich während eines Trainings nicht konzentrieren. Auch hier habe ich wieder den Grundsatz Quality over Quantity. Diese Ziele haben



natürlich meist etwas mit den übergeordneten Zielen zu tun, kann aber in Ausnahmefällen auch «aus der Reihe tanzen». Hiermit ist die «Schreibtischaufgabe» erst einmal abgeschlossen und ich darf mich in Wirklichkeit mit dem Training auseinandersetzen.

Um das Ziel möglichst gut erreichen zu können, versuche ich in einem nächsten Schritt eine richtige Challenge daraus zu machen. Ich fordere mich also beispielweise selbst hinaus, dass ich wirklich immer, bei jedem Posten meinen Grundablauf durchspiele. Habe ich genug Zeit vor dem Training rufe ich es mir den ganzen Tag immer wieder ins Bewusstsein, so dass schlussendlich jede Zelle meines Körpers dieses Ziel erreichen will! So kann ich auch immer meine Grundhaltung gegenüber einem Thema etwas anpassen.

Wir kennen es alle: Sobald ein schnelles Training oder ein Wettkampf ansteht sieht man überall Leute wie wild einlaufen. Für mich gehört das auch bei jedem OL-Training, egal wie langsam ich es mache, dazu. Vor jedem technischen Training laufe ich ca. 5' ein. Dabei geht es mir nicht nur um das körperliche Aufwärmen, das Mentale finde ich in dieser Phase fast wichtiger. Denn in diesen fünf Minuten schalte ich den Alltag, das Herumgeblöbel auf der Hinfahrt oder die Gedanken an meine To-Do-List aus und fokussiere mich auf meine Challenge, auf mein Ziel, auf das, was ich in diesem Training erreichen möchte.

## Durchführung

Die Durchführung ist natürlich der wichtigste Teil des Trainings. Dabei konzentriere ich mich auf meine Ziele, verfestige mich aber nicht darauf. Denn es bringt ja doch nichts, wenn ich zwar mein Ziel erreiche, aber sonst tausend Fehler mache. Die Kunst ist es also, die Ziele präsent aber nicht zu präsent zu haben, dass sie alle anderen Gedanken überdecken. Und das wichtigste dabei ist sowieso, Spass zu haben! ☺

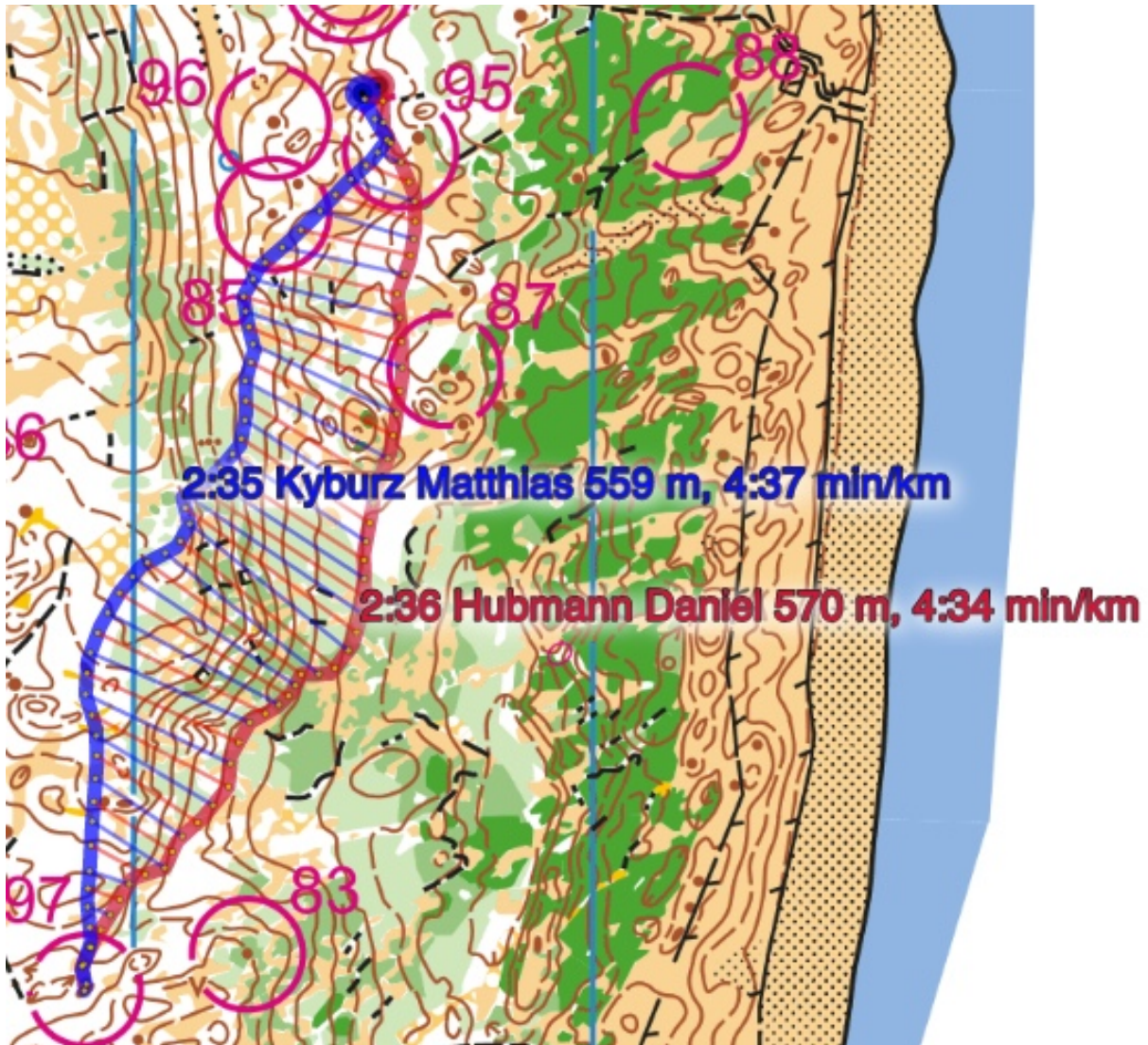
## Auswertung

Die ersten Schritte beim Auswerten sind natürlich die Vergleiche mit den anderen Teilnehmern und das kurze Reflektieren vor Ort. Zu Hause am Schreibtisch beginne ich dann immer mit dem Einzeichnen der Route und erst dann mit der Schreibearbeit.

In den letzten Jahren habe ich gemerkt, dass ich mir für die Trainings zwar immer Ziele setze, bei der Auswertung aber über ganz andere Dinge schreibe. Klar, diese sind auch wichtig, aber primär sollte es in den Trainings um die gesetzten Ziele gehen. Denn diese Punkte möchte ich ja verbessern. Aus diesem Grund habe ich in meiner Auswertung einen Abschnitt «Auswertungen Ziele» eingefügt. Da überlege ich mir, wie gut ich just dieses Ziel erreicht habe und kann noch einen kurzen Kommentar dazu schreiben.

Ziele	Ich befinde mich am Start im ILZ.				
Auswertung	Perfekt	X Sehr gut	Gut	Genügend	ungenügend
Ziele	Trotz müden Beinen konnte ich mich beim Einlaufen pushen und ich war auch im Kopf am Start bereit.				
Sonstiges	☺		☹		
	Ich habe mein Ding durchgezogen!		2-3: Routenwahl war nicht ideal, zu viel Höhe und ich habe nicht gesehen, dass ich bei der Mauer noch ein Stück		

		zurück muss. 7-8: Platz nicht ausgenutzt (nicht geschnitten)
Mitnehmen	Plätze schneiden, es ist oft noch etwas kürzer! Strecke vereinfachen, rund laufen: Wo kann ich zulaufen, wo weiterlesen?	



Einer der besten Freunde der Auswertung ist natürlich das GPS. Es gibt einem viele Möglichkeiten zum Vergleichen und Rekonstruieren. 2dRerun, ein Programm im Internet, gibt einem die Möglichkeit, Teilstrecken verschieden zu analysieren. Eine Variante ist die Dot Analysis. Dabei vergleicht man immer zwei Personen und kann sehen, wo sich beide zum selben Zeitpunkt befinden, wenn man sie gleichzeitig beim Posten starten lässt. Je nach Training und Bedarf verweile ich dann kürzer oder länger auf den GPS-Internetseiten. Zu guter Letzt notiere ich mir die Dinge, die mir aufgefallen bzw. wichtig geworden sind unter dem Punkt «Mitnehmen». Diese Sammler ich dann in einem anderen Dokument und sortiere sie nach Geländetyp. So kann ich immer wieder nachlesen, was mir im Jura, im Mittelland oder in den Bergen aufgefallen ist.

Schlussendlich darf ich bei einem Trainingslager nicht die übergeordneten Ziele vergessen. Um auch da nicht zu sehr auszuschweifen kopiere ich die O-, L-, M- und U-Ziele vom Anfang und färbe sie entweder grün, orange oder rot ein. Grün bedeutet erreicht, orange teilweise erreicht und rot, dass es noch nicht so geklappt hat. Wieder schreibe ich einen kurzen Kommentar dazu.

Um noch einen besseren Überblick zu erhalten, wie das ganze Trainingslager gelaufen ist erstelle ich aus der Postenanalysetabelle eine Statistik, die mir dann beispielsweise sagt, dass ich 85% aller Posten gut, 8% mittelmässig und 7% schlecht angelaufen habe. Damit ist es auch schon vorgekommen, dass ich nach einem Trainingslager sagen musste, dass es doch nicht sooo schlecht war, wie ich gedacht habe... ;)

Ich hoffe, ich konnte euch einen kleinen Einblick gewähren, was bei mir hinter einem Techniktraining steckt. Wenn ich auch im nächsten Welsiker eher etwas in diese Richtung schreiben soll und jemand vielleicht auch gerade eine Idee oder eine Frage hat, darf man sich gerne bei mir melden und ich schaue, was sich machen lässt. Nun wünsche ich euch allen einen Rake-tenstart in die Frühlingssaison und freue mich auf viele Welsi-Gesichter an den OLS!

## Jahresbeginn in Spanien

*Von Sven Hellmüller*

Mein zweites Jahr in der Elite startete ich mit einem Lauftrainingslager kurz nach Neujahr in Spanien, genauer in Gran Canaria. Am ersten Januar bestieg ich das Flugzeug nach Las Palmas um in der Wärme 10 Tage optimal zu trainieren. Als Trainingspartner hatte ich einige Nationalteammkollegen, mit denen es immer Spass macht und die Trainingsqualität hoch ist.

Da ich mich letztes Jahr durch meine Fussentzündung vor den Testläufen schon selbst aus dem Rennen nahm, war das Ziel des momentanen Winters keine Verletzungen zu haben und gesund zu bleiben. Somit passte ich mein Trainingsprogramm auch in Gran Canaria etwas an, um nicht schon Anfangs Jahr in ein Übertraining zu geraten. Daneben hatte ich wie immer mehrere Paar Laufschuhe dabei, damit ich genügend abwechseln konnte in den Trainings. Wenn man die halbe Tasche nur mit Laufschuhen gefüllt hat, fragt man sich schon, ob es nicht zu viele Schuhe sind...Im Moment ist dies jedoch der beste Weg eine erneute Fussentzündung zu verhindern.

Zurück in der Kälte, hatte ich etwas Zeit, in meinen letzten Semesterferien ohne Prüfungen, mich auf das Frühlingsemester vorzubereiten und zu Repetieren. Da ich in diesem Frühlingsemester etwas mehr als ein Drittel aufgrund von Trainingslager und Wettkämpfen verpassen werde, wollte ich wenigstens vorbereitet ins Studium einsteigen. Denn schon die ersten Tage des Semesters war ich nie an der ETH zu sehen, da wir mit dem Nationalteam in Alicante ein Trainingslager hatten. Wie schon in den Jahren zuvor verbringen wir immer mindestens eine Woche in den Wäldern in Spanien oder Portugal. Diese eignen sich oft besonders, um Kompass sowieso Höhenkurventrainings zu absolvieren und Sicherheit zu bekommen. Das besondere an diesen Wäldern ist oft auch, dass der Boden immer sehr Sandig ist und somit die Physik sicher nie zu kurz kommt, vor allem wenn man mehrmals am Tag in diesen Wäldern unterwegs ist. Eines meiner persönlichen Highlights dieses Trainingslager war für mich der Nacht-



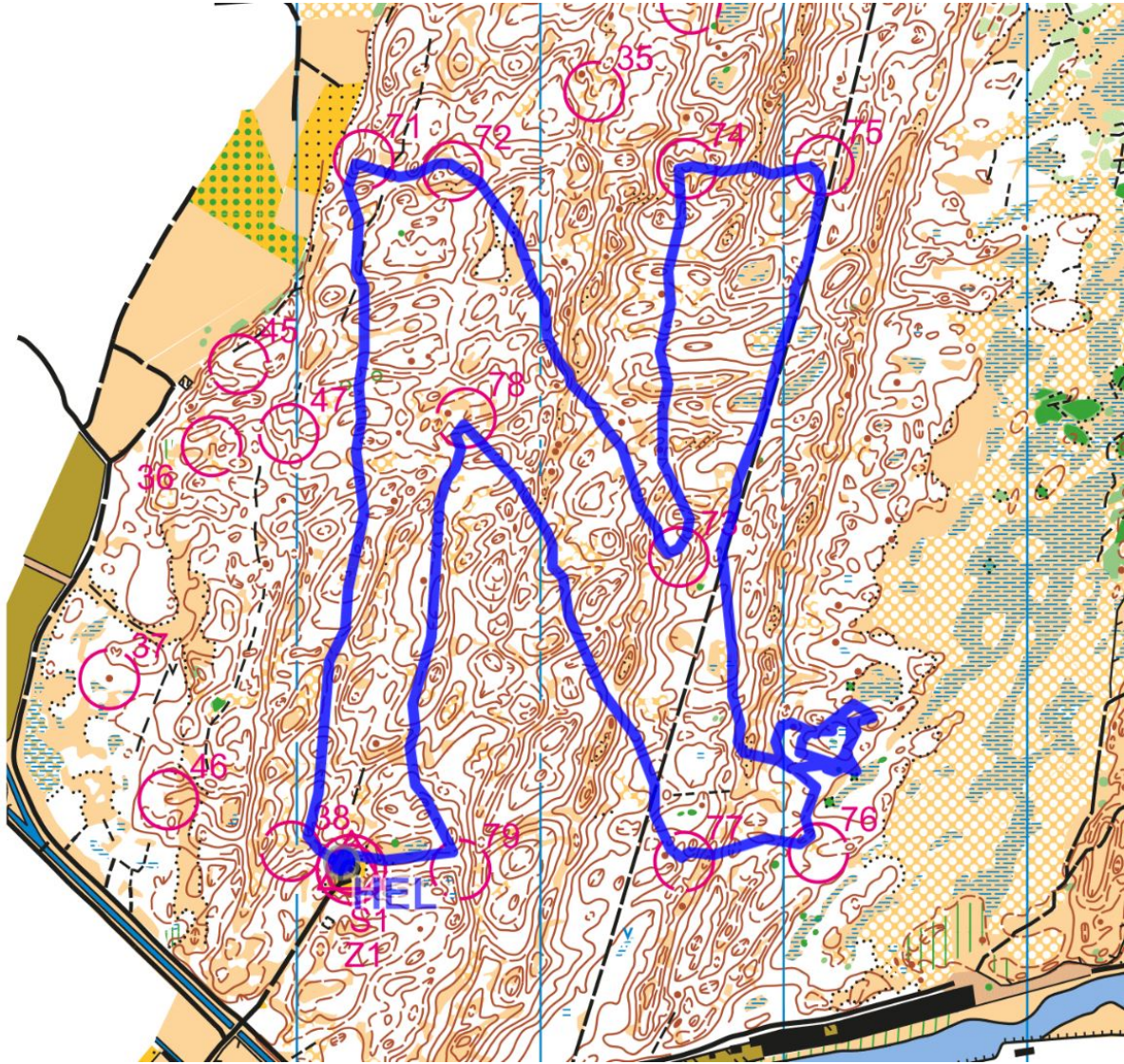
Wettkampf auf dem berühmten N-Course von Thierry Gueorgiou. Dies ist eine Bahn in N-Form, welches perfekt nach Norden ausgerichtet ist. In seiner Karriere hat Thierry diese Bahn sicher schon 10 mal absolviert und hält momentan auch die klare Bestzeit von 16:12. Natürlich hatte ich keine Chance nur in die Nähe dieser Zeit zu kommen, ich versandete zusätzlich auch noch weitere 3.5 Minuten in einem blöden Parallelfehler. Somit war der gute Lauf bis zum fünften Posten natürlich nutzlos und ich kam am Schluss mit knapp 23 Minuten ins Ziel. Da ich zum Glück noch jung bin, werde ich sicher ein Paar weitere Chancen erhalten, um meine Zeit deutlich unter 20 Minuten zu drücken.

Was ich zu diesem Zeitpunkt jedoch nicht wusste war, dass der nächste Tag mein letzter des Trainingslagers sein wird. In der Nacht vom dritten auf den vierten Tag wurde ich plötzlich von Magen-, sowie Darmproblemen überrannt und musste somit sicher den nächsten Tag aussetzen. Da sich die Darmprobleme jedoch nicht verbesserten, musste ich fast den ganzen Rest des Trainingslagers, das heisst fünf Tage, zuschauen oder mich in der Unterkunft erholen. Ob es eine Krankheit oder eine Verunreinigung im Essen war, konnten wir nie klären. Der einzige Vorteil daran war, dass ich Zeit hatte um für das Studium zu arbeiten...

Als wir zurück in der Schweiz waren, konnte auch ich wieder mit dem Training starten und langsam in den Trainingsalltag zurückfinden. Daneben war ich am Nacharbeiten des Studiums und bin momentan damit beschäftigt mich vorzubereiten für das nächste Trainingslager in Süditalien.

Leider habe ich diesen Winter wieder nicht ohne Krankheit überstanden, aber wenigstens hatte ich meinen Fuss bis jetzt unter Kontrolle und konnte mein Training grösstenteils wie geplant durchziehen.

In knapp sechs Wochen stehen nun die Testläufe an, bei denen ich meine erste Topform erreichen sollte. Im Moment fühle ich mich noch nicht so bereit dafür, aber zum Glück bleibt mir noch etwas Zeit für die Vorbereitung. Dazu kommen noch einige Trainingslager und Weekends, bei denen ich meine Wettkampfroutine trainieren kann.



## Wintertraining mal anders

Von Alain Denzler

Wie immer nutzte ich den November zur Planung der neuen Saison. Natürlich machte ich mir dieses Jahr etwas mehr Gedanken darüber, wie viel ich jetzt tatsächlich noch für den Spitzensport investieren will. Schon bald war mir aber klar, dass mich die neu gewonnene Freiheit zusätzlich fürs Wintertraining motiviert. Dieses Jahr mache ich es nur für mich. Der Plan sah gut aus: etwas weniger Krafttraining, Intervalle mit den Leichtathleten, weniger Trainingslager in der Periode März – Mai und wieder etwas mehr Fokus auf Wettkämpfe in der Schweiz waren die Eckpfeiler. Doch mein Körper war damit offenbar nicht einverstanden.

Doch nur gerade nach 10 Tagen Wintertraining musste ich einen Lauftrainingsstopp einlegen, weil ich Schmerzen im linken Fussgelenk spürte. Abklärungen beim Arzt inklusive MRI ergaben dann eine Stressreaktion im linken Sprunggelenk. Der Plan war 6 Wochen Laufpause. Ich konnte es fast nicht glauben und verlagerte mein Training vorerst nur widerwillig ins Wasser und aufs Spinningbike.

Mittlerweile sind 4 Monate vergangen und ich konnte noch kein Lauftraining absolvieren. Ein MRI nach 8 Wochen zeigte nur eine kleine Verbesserung. Das war und ist nach wie vor etwas frustrierend.

Da mir das Training auf dem Spinningbike und im Wasser nicht immer Spass macht, beschränkte ich mich bereits früh darauf, einfach zu versuchen das Niveau einigermaßen zu halten. So setzte ich mich nicht zu stark unter Druck und konnte regelmässig trainieren, wenn auch nicht ganz so viel wie in anderen Wintern. Schlussendlich habe ich seit der ersten Diagnose erst 4 trainingsfreie Tage eingelegt, was mich dann doch auch wieder etwas stolz macht ☺ Zusätzlich kenne ich ein paar neue Badmeister und auch die Cycling Class im ASVZ habe ich rege genutzt.

Schlussendlich konnte ich während den vielen einsamen Trainings auch etwas mehr über meine Motivation und meine Ziele nachdenken und komme immer mehr zum Schluss, dass es vielleicht auch ganz gut war, wieder einmal etwas Abstand von der ganzen Szene zu haben. Lange Zeit habe ich die Karte in meinen Händen nicht wirklich vermisst, doch langsam kommt mit dem Frühling auch die Lust zum Orientieren zurück. Was ich definitiv vermisst habe, ist das Training draussen in der Natur.

Umso toller war es, dass ich im Januar zwei Wochen auf Teneriffa verbringen konnte, auch wenn ich dort meine Kilometer und Höhenmeter nur auf dem Rennvelo abspulen konnte. Die 2 Wochen an der Wärme waren definitiv gut für die Motivation, und mit 50h Training in 14 Tagen konnte ich doch auch wieder einmal an meine Grenzen gehen.

Meinen Wettkampfinstinkt konnte ich dann im Februar an der ETH bei den Prüfungen etwas stillen, doch die Startlinie fehlt mir langsam schon. So sehr, dass mein Comeback ein 3000m-Lauf gegen Sevi sein wird. Ich hatte schon länger den Plan, früh im Aufbau eine Standortbestimmung zu haben, und da kommt diese Herausforderung gerade recht. Die Psychospielchen laufen mittlerweile seit Wochen, Sevi hat sein Training wieder etwas intensiviert und wittert die Chance, mich zu ersten Mal in seiner Karriere zu besiegen. Ich habe keine Ahnung wo ich stehe, aber als grosser Bruder kann ich das natürlich nicht zulassen und habe dementsprechend auch wieder etwas mehr Motivation für die intensiveren Einheiten im Wasser..

Wann dieser Wettkampf stattfinden wird, ist jedoch noch unklar. Ich spüre, dass mein Fuss besser wird, kann und will aber noch keine Prognose abgeben, wann ich ins Wettkampfschehen einsteigen werde. Natürlich hoffe ich darauf, ende April an der 10Mila zumindest eine kurze Strecke zu laufen. Mit Höchstleistungen rechne ich aber erst gegen Ende der ersten Saisonhälfte. Der Fokus liegt im Moment definitiv darauf, zuerst einmal ganz gesund zu werden.

**„Gut geplant ist halb gebaut“**

**HINDER KALBERER ARCHITEKTEN**

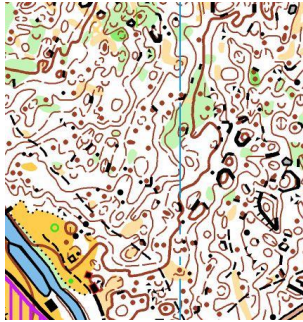
Tel 052 218 10 30 [www.hinderkalberer.ch](http://www.hinderkalberer.ch)

# Termine

## 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)

## Welsihöck

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

Am 9. Juni 2017 um 19:00 Uhr

Vielen herzlichen Dank für die Gastfreundschaft!

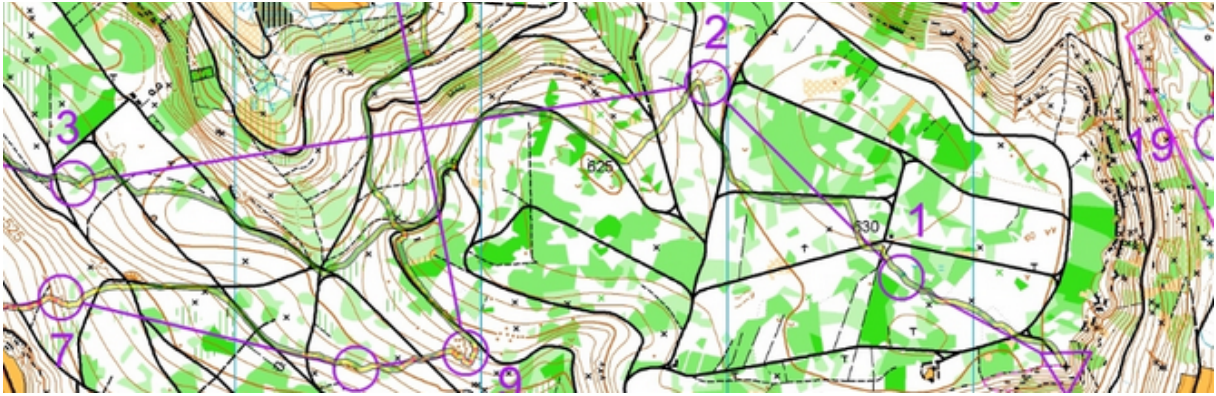
## 61. Fünferstaffel

Sonntag, 2. Juli 2017

OLC Kapreolo – Stadlerberg

aktuell 11 Teilnehmer:

Franziska, Esther, Mario, Pietro, Renato, Alain, Kaspar, Susanne, Ruedi, Nora



Gelände:                   ähnlich wie Irchel  
 Besammlung           Stadel im ZH-Unterland  
 weitere Infos           www.kapreolo.ch

**Interessierte melden sich bis 6. Juni 2017 bei Mario   mio@miotop.ch**

## SOM Weekend

Sa/So 26./27. August 2017

Passo di San Gottardo

Samstag: Dorf-OL in Andermatt

Sonntag: Staffel CH-Meisterschaft

Unterkunft: Hospiz Gotthardpass

[www.passosangottardo.ch/de/alloggi](http://www.passosangottardo.ch/de/alloggi)

Massenlager 38 Plätze

Schlafsack mitnehmen

Doppelzimmer 200.- im Hospiz

Dusche / WC im Zimmer

Doppelzimmer 130.- im Albergo

Dusche / WC auf Etage

**Anmeldung bei Mario:   mio@miotop.ch**

## Welsiker-Clubweekend: 2 nat. OL

Sa/So 2./3. September 2017

La Chax-du-Millieu NE

Samstag: mittel, Bois de la Baume

Sonntag: lang, Les Cernets

Unterkunft:               [www.chante-joux.ch](http://www.chante-joux.ch); in la Chaux-du-Millieu

Massenlager 30 Plätze, Schlafsack mitnehmen

Das Nachtessen und Morgenessen besorgt Chris mit seinem Team  
 für Welsiker werden die Kosten vom Verein übernommen

**Anmeldung bis 2. Juli bei Mario: mio@miotop.ch**



## Weltcup-Weekend

Sa/So 30. September / 1. Oktober 2017

Grindelwald

Unterkunft Lauchbühl (ca. 3km von Zetrum Grindelwald Richtung Grosse Scheidegg)  
<http://www.karlshoehe.de/geschaeftsbereich/ferienhaus-grindelwald/>

ca. Fr. 75.-- pro Person mit Abendessen, Frühstück und Bettwäsche für Erwachsene im Doppelzimmer

ca. Fr. 55.-- Jugendliche

**Anmeldeschluss bis 30. Juni bei Michi Lehmann: michael\_lehmann@bluewin.ch**

## Jahresbeitrag 2017

Aktivmitglieder (ab Jg. 1996)	Fr. 60.-
Junioren	Fr. 30.-
Passivmitglieder	Fr. 40.-
Gönner	Fr. ??.-

PC OLG Welsikon: 85-7188-2

Danke fürs Einzahlen **bis Ende August 2017!**  
Franziska



olg welsikon

welkom

49 Jahre in der Region Weinland / Winterthur



---

## Orientierungslaufkurs für Einsteiger

Im Frühling organisiert die Orientierungslaufgruppe Welsikon einen **OL-Kurs**.

Dieser wird unter dem Patronat von **Jugend+Sport (J+S)** durchgeführt.

Der Kurs ist **kostenlos** und ist für Kinder und Jugendliche ab Jahrgang 2009. Selbstverständlich sind auch Eltern herzlich willkommen.

Für den Versicherungsschutz müssen die Teilnehmenden selber aufkommen.

### Daten:

Mittwoch, 15. März | 22. März | 29. März

14:00 – 16:00

### Treffpunkt:

Parkplatz Vita-Parcours Brandbüel Seuzach

Sonntag, 2. April Teilnahme beim Schaffhauser-OL

### Idee:

An den 3 Mittwochnachmittagen zeigen wir euch die Benutzung der OL-Karte und des Kompasses. Ideal ist es, wenn ihr an allen 3 Tagen kommen könnt. Wenn es am 22. oder 29. nicht geht, meldet euch trotzdem an. Wir finden sicher eine Lösung, damit ihr beim OL-Wettkampf in der Nähe von Schaffhausen dabei sein könnt.

# Welsi-Pinnwand



## Mittwochstrainings Saison 2017

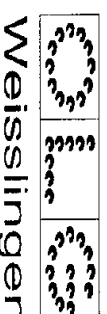


Datum	Organisator	Wald	Trainingsform	Treffpunkt	Koordinaten
1	29.03.17 Stefan + Rahel Hohl	Böld	Score OL	PP Brauiweiher	698 852 / 253 489
2	05.04.17 Michael Lehmann	Lindberg/Goldenberg	fit4kids / middle	PP Goldenberg "Bäumli"	698 270 / 262 550
3	12.04.17 Johannes Iten	Mörsburg	Grob-Fein	TCS PP Seuzach	698 190 / 265 920
-	-	-	Frühlingsferien		
4	03.05.17 Max Amsler	Schauenberg	Tram-Chauffeur	?	
5	10.05.17 Nik Walter	Hegberg	1-3-5 Partner OL	östl. Toptip Möbel	701 888 / 261 736
6	17.05.17 Käthi + Usé Widler	Gsang	Richtungswechsel	PP Lendikon	701 500 / 253 700
7	24.05.17 Martin Giger	Eschenberg	Kompass	PP Bruderhaus	697 000 / 259 400
8	31.05.17 Mario Meier	Buoli	Normal - <b>Cuplauf</b>	Buolistr. Dorf bis Schoren Pt. 482	691 326 / 270 862
9	07.06.17 Ursi + Meieli	Kyburg	Grob-Fein	Str. Brünnggen-Kybrug	699 039 / 255 734
10	14.06.17 Urs Sennhauser	Andelfingen	Sprint - <b>Cuplauf</b>	?	
11	21.06.17 ZH-Oberländer OL	Schlossberg	ZH-Oberländer OL	sep. Ausschreibung	
12	28.06.17 Klaus Bruggisser	Homel	Staffelstarts	Schlessanlage Witerig	694 732 / 268 552
13	05.07.17 Ariane Bättig	Gsang	Karusell	PP Lendikon	701 500 / 253 700
14	12.07.17 Ursi Oehy	Goldenberg	Waldsprint - <b>Bräteln</b>	PP Römerholz / Walchweiher	697 563 / 263 094
-	-	-	Sommerferien		
15	23.08.17 Fam. Büchi	Guegenhard	Routenwahlen	Wenzikon	705 094 / 260 241
16	30.08.17 Andreas Hinder	Eschenberg	middle - <b>Cuplauf</b>	Eschenberghof	698 377 / 259 164
17	06.09.17 Richard Schmidli	Stadt Winterthur	Sprint	Schulhaus Büelrain	697 350 / 261 350
18	13.09.17 Severin + Alain Denzler	Mörsburg	Zetteli OL	TCS PP Seuzach	698 190 / 265 920
19	20.09.17 Markus Schubnell	Lindberg	Attackpoint	PP Römerholz	697 563 / 263 094
20	27.09.17 Jan Schärli	Kyburg	1-3-5 - <b>Bräteln</b>	TCS PP Schnitzhof in Wislig	699 400 / 254 725

Rangverkündigung Cup

## De Welsiker

## März 2017



kurzfristige Änderungen der Besammlungsorte werden auf der Homepage veröffentlicht!