



deWelsiker

Sommer 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

Besuchen Sie uns! Wir freuen uns auf Sie.

WWW.LA-PERGOLA-WINTI.CH

Liebe Welsikerinnen und Welsiker

Die OL-Saison ist einfach zu kurz, so kommt es mir jedenfalls vor. Kaum begonnen, so mein Gefühl, ist schon wieder mehr als die Hälfte vorbei. Immerhin: Bis Ende Oktober jagt nun noch ein OL-technischer Leckerbissen den nächsten, mit den Weekends auf dem Gotthard, im Jura, auf der Schwägälp, in Grindelwald und auf der Rigi. Da ist sicher für jeden von Euch etwas dabei. Ich freue mich jedenfalls auf die bevorstehenden Läufe.

Dass diese Saison scheinbar so schnell vorbeifliegt, hat vielleicht damit zu tun, dass wir als Verein schon vor den Sommerferien gleich drei Highlights hatten: das Nachwuchsförderprojekt «welkom», das Trainingslager in Flims (das Bild stammt von dort) sowie den 49. Welsiker OL in Neftenbach. Doch schön der Reihe nach.



An drei Mittwoch-Nachmittagen im März organisierten Mario, Esther und Zisi den OL-Einsteigerkurs «welkom» in Seuzi. Gekommen sind über 20 neugierige Kinder und Erwachsene. Am ersten Nachmittag war ich auch mit dabei und konnte sehen, mit welchem Enthusiasmus und mit wie viel Spass die meisten mitmachten. Einige gingen dann am Sonntag nach dem letzten Kurstag mit Mario und Co. an den Schaffhauser OL. Solch niederschwellige Angebote für Einsteiger müssen wir weiterpflegen, so machen wir unseren Club in der Region besser bekannt und so können wir auch den einen oder die andere dazu animieren, ein Welsi zu werden.

Ein Höhepunkt für das Vereinsleben war das Trainingslager über das Auffahrtswochenende in Flims. Vom Fürstenwald mit seinen unzähligen Gräben über den fein coupierten Bot Fiena bei Trin, das berühmt-berüchtigte Bergsturzgebiet Runca-Foppa bis hin zum hügeligen Ils Aults bei Reichenau, wo die abschliessende Staffel stattfand, konnten wir in vielfältigem und spannendem Gelände trainieren und Wettkämpfe durchführen. Gesellig und gemütlich wars natürlich auch, es hat, so denke ich, allen bestens gefallen. Ein grosser Dank gebührt an dieser Stelle den Organisatoren Kaspar und Mario. Einzig bei der Unterkunft würde der Präsi nächstes Mal ein kleines Upgrade ins Auge fassen. Am 18. Juni stand der bislang letzte Vereinshöhepunkt auf dem Programm: der 49. Welsiker OL, kombiniert mit dem Welsi Bike-OL. An dem prächtigen Frühsommertag konnten wir gegen 800 Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach Neftenbach locken. Spannende Bahnen, ein Rahmenprogramm mit MS- Lauf und wie immer ein reichhaltiges Buffet sorgten für einen rundum gelungenen Anlass. Ein grosse Dankeschön allen die mitgeholfen haben!

Für mich persönlich gab es dann noch ein weiteres OL-Glanzlicht vor den Sommerferien: die WOC-Woche in Estland. Ich konnte ein spannendes Land kennenlernen, in den Arenen mit unseren Cracks mitfiebern und mich selber auf neues OL-Terrain wagen. Eine tolle Erfahrung, die ich an dieser Stelle nur weiterempfehlen kann – nächstes Jahr in Lettland zum Beispiel.

In diesem Sinn: Geniesst die noch anstehenden Läufe in den verschiedenen Bergregionen unseres Landes. Die nächste Saison kommt bestimmt.

Herzlich, Euer Präsi



„Gut geplant ist halb gebaut“

HINDER KALBERER ARCHITEKTEN

Te1 052 218 10 30 www.hinderkalberer.ch

Auffahrtslager in Flims

Von Susanne Wydenkeller

Samstag – Feinorientierung im Foppa

Die erste Hürde, welche wir für das Samstagstraining überwinden mussten, war die Definition des Parkplatzes und der Anreise dorthin (gefühlte 1 km). Ganz erfolgreich waren wir damit nicht, denn schlussendlich gingen zwei Welsiker in der Unterkunft vergessen und ein paar wussten, endlich am Parkplatz angekommen, den Anmarschweg zum Treffpunkt nicht. Was wir allerdings danach im Wald erlebten, war noch eine Stufe komplizierter und so war es nicht erstaunlich, dass sich nach einiger Zeit Rudel mit diskutierenden und gestikulierenden Welsiker bildeten, welche mit vereinten Kräften versuchten, die Karte und die Generalisierung zu verstehen. Schlussendlich fanden aber alle wieder zurück und hatten während dem verdienten Zmittag einiges zu diskutieren.

Gleichzeitig wurde es immer heisser und ein (der vornehmlich jüngere bis sehr junge) Teil unserer Delegation beschloss, den frühen Nachmittag beim Planschen am Bach zu verbringen. Ein zweiter Teil stellte sich als Badeaufsicht oder zum Posten einziehen zur Verfügung.



Nur wer keinen Job ergattern konnte, durfte zum Downhill-Handicap-Sprint antreten. Mario und Kaspar überliessen die Handicaps den Teilnehmern selbst. Als wir am Startpunkt angekommen waren, mussten wir uns also irgendwie selbst einschätzen und so einordnen, dass wir theoretisch alle zusammen im Ziel ankommen müssten. Da wir keine Ahnung hatten, wie anforderungsreich die Bahn wirklich sein wird, war das relativ schwierig und führte zu intensiven Diskussionen inklusive Simulieren von Verletzungen und Bluffen zwecks Einschüchterung der Konkurrenz. Unsere beiden zuletztstartenden (Selbsteinschätzung...) Cracks Renato und Andreas glänzten natürlich auch mit Sprüchen, organisierten den Haufen aber auch so weit, dass wir loslegen konnten. Es war spannend zu sehen, wie eine so einfache Maßnahme der Trainingsorganisierten die Welsiker zu Höchstleistungen motivierte. Meinerseits führte das zur ersten Suchaktion bei Posten 1 – dafür konnte ich Renato dann einen Posten lang

blindlings hinterherjagen. Dann kam auch schon Andreas und so rollten die beiden das Feld von hinten auf – schlussendlich waren die letztgestarteten dann leider deutlich als erste im Ziel (hatten ihr Handicap also zu klein berechnet, oder alle anderen konnten mit dem Druck nicht richtig umgehen). Lustig war es!

Sonntag – Staffel im Ils Aults

Glücklicherweise mussten wir unsere Unterkunft nicht putzen, sondern konnten nach dem Frühstück packen und zeitig abreisen. Das war auch gut so, denn wir hatten noch einiges vor. Die Staffel bestand aus vier Strecken, wobei die erste Strecke nur etwa 200 m lang war und unseren Kleinsten erlaubte, das erste Mal Staffelatmosphäre zu schnuppern. Luisa gewann die Startstrecke vor Joelle und Madlaina. Danach mischte sich die Rangliste ziemlich durcheinander und so einige Läufer hatten mit schwierigen und scheinbar fast unauffindbaren Posten zu kämpfen. Das zukünftige Siegerteam begann verhalten auf den ersten beiden Strecken, drehte gegen Ende aber richtig auf. Die Laufanlage war attraktiv gestaltet, inklusive Sichtposten kurz vor Schluss (oder nicht so kurz vor Schluss bei einigen).

Die Sieger für die Annalen:

Laurin – Nik – Ruth - Andreas

Den Abschluss des Tages bildete eine weitere Runde Kubb, ein Gruppenfoto, diesmal mit (halb)professioneller externer Unterstützung und die Verdankung der Lagerorganisatoren Kaspar und Mario. Danke hier noch einmal und ich freue mich sehr, auf eine weitere Ausgabe dieses OLG Welsikon-Familien-Trainingslagers: es war für uns eine sehr gelungene Mischung aus mehr oder weniger ernsthaftem OL-Training und gemütlichem Zusammensein.



Abschluss-Staffel im Ils aults

Von Gastautor Markus mc Schubnell

Bei geschätzten 30° durfte ich den OLC Winterthur im abschliessenden Staffellauf vertreten. Die jüngeren bereiteten sich mit Kubb auf den Wettkampf vor, während es die älteren eher in den Schatten zog. (Wer hat sich eingelaufen?) Nachdem die Postensetzer zurückkehrten und sich über die richtigen Postennummern einig waren, konnte gestartet werden. Die Aller-jüngsten eröffneten die Staffel mit einem packenden Stempelsprint. Die nachfolgenden Läufer genossen den Wald und die gelegten Bahnen (mehr oder weniger erfolgreich) in vollen Zügen, was sich in den langen Laufzeiten widerspiegelte. Über Sieg und Niederlage ist man sich wohl nicht ganz einig, verschiedene Rekurse sind noch hängig (falsche Posten... Postennummer richtig ?)

An dieser Stelle möchte ich mich bei Kaspar und Mario für die Gastfreundschaft und Organisation bedanken!!!



COM 17: Favoritensiege in Oberweningen

Von Kaspar Peter

Die letztjährigen CM Nora, Mario & Simon luden am Samstag 8. Juli nach Oberweningen ein zur CM im bekannten Wald „Egg-Platten“.

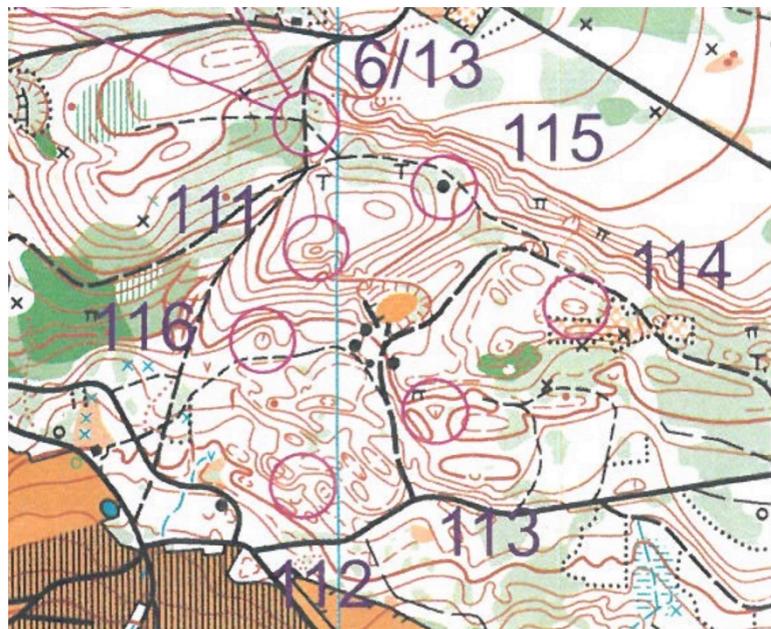
Ein Teil des harten Kernes der Welsis stellte sich der Herausforderung: Familie Ehrensberger-Ferrari (zudem noch Gastgeber), Familie Meier - Seuzach, B. Meier – Henggart, Fam. Winteler-Friedrich (ohne A. Friedrich), Fam. Hinder-Wydenkeller, R. Wydenkeller, Familie Tommer Lienhart, M. Michel, Fam. Maurer (ohne E-Chr. Utelli), Fam. Köhli, K. Peter.

Das CM-Programm bestand aus mehreren Teilen: Zuerst traf man sich zum OL-Wettstreit. Die amtierenden CM hatten eine satte Bahn in den Wald gelegt. Dass der Wald gut belaufbar war, das Gelände für OL sehr reizvoll und die Bahnanlage meisterschaftswürdig war, darf der Berichterstatter einfach mal aufzählen. Dass der Berichterstatter für seine Bahn ca. 40% länger brauchte, als er es sich vorher ausgerechnet hatte, kann man nicht nur auf die Hitze zurückführen. (Oder war es zu heiss zum Rechnen?)

Die weiteren Teile waren ebenso genussvoll, spielten sich aber nicht mehr im Walde ab, sondern im Hause Ehrensberger – Ferrari: Planschen im Pool, Chips und Dips essen, Grilladen verspeisen und trinken, trinken, trinken. Auf Nachfrage gab Hannes auch alkoholhaltiges Bier aus mit dem sinnigen Markennamen „Chopf ab“. Eindrücklich auch die Aussicht aufs Wehntal, die vorbeiziehenden Gewitterwolken und die Vögel, die im Baum nebenan nisten (Milan-Vögel).

Schliesslich wurden noch die CM erkoren: Susanne und Renato waren die logischen Favoriten-Sieger. Sie wurden bestimmt, indem die Laufzeit des o-technisch schwierigsten Abschnittes des OLs gewertet wurde. Es handelte sich um den Skore-OL-Abschnitt im feincoupierten Gelände des Egg-Plattens-Waldes.

Herzlichen Dank an die Organisatoren und Gastgeber!



O-Ringen 2017: varm varmare Värmland

Von Mario Meier

Diesen Sommer hatten Esther, Franziska und ich das Vergnügen unsere Ferien wieder einmal in Schweden zu verbringen. Wir flogen nach Stockholm und reisten mit einem Mietauto weiter nach Värmland. Das Wettkampfbüro des O-Ringen, so heisst seit einigen Jahren der schwedische 5-Tage-OL, befand sich in Arvika.

Wir wohnten in einem Fishing-Camp nördlich vom WKZ. Yvonne und Heinz trafen wir jeweils an den Wettkämpfen. Sie wohnten südlich von Arvika wie wir in einem schwedischen „stuga“. Die Laufgebiete und das Wetter zeigten sich von ihrer besten Seite. Vor allem sauberes Kompasslaufen und Tempo reduzieren nach dem Attackpoint lohnten sich. Esther, Yvonne und ich durften sogar mit einer 1: 7500er OL-Karte das Gelände erkunden. Wir sind immer fasziniert, wie ruhig der Grossanlass mit 10x mehr Teilnehmern als bei uns über die Bühne geht. Die warmen Duschen auf dem Feld sind zudem ein Highlight. 50 Brausen auf einer Reihe werden täglich aufgebaut. Meistens sind die Zielarenen an 2 Tagen dieselbe. Das Wasser kommt mit einem Tanklastenwagen auf den Platz und wird mit einem Durchlauferhitzer aufgewärmt. Duschmittel und Hautpflegecreme wird zur Verfügung gestellt. In 5 Kiosken konnte man sich ab 8:00 mit Würstchen, Knäckepizza und «Godis» verköstigen. Nächstes Jahr findet der O-Ringen 2018 in Örnköldsvik statt 530 km nördlich von Stockholm.

Für diejenigen, die noch nie das Glück hatten, Schweden kennen zu lernen, möchte ich noch ein paar Beispiele der Unterschiede auführen:

Ein Bagger haben viele Schweden im Hinterhof, denn den Unterhalt für ihr Haus und Umgebung übernehmen sie mit Kollegen meistens selber.

Jedoch ist eine baggeri eine Bäckerei mit frischen Brötchen und diese ist dann 1 Stunde von zuhause weit entfernt. Mit GlingGlongGling kündigt sich der Glacewagen auch im abgelegensten Winkel alle 2 Wochen an. Das Essen hat man liebsten mit „mycket sås“ also mit viiiel Sauce. Wenn wir von Kraftorten sprechen, meinen die Schweden ihre „smultronställe“. Smultron sind nämlich die feinen, kleinen, geschmacksreichen Walderdbeeren.

Die Schweizer haben Uhren

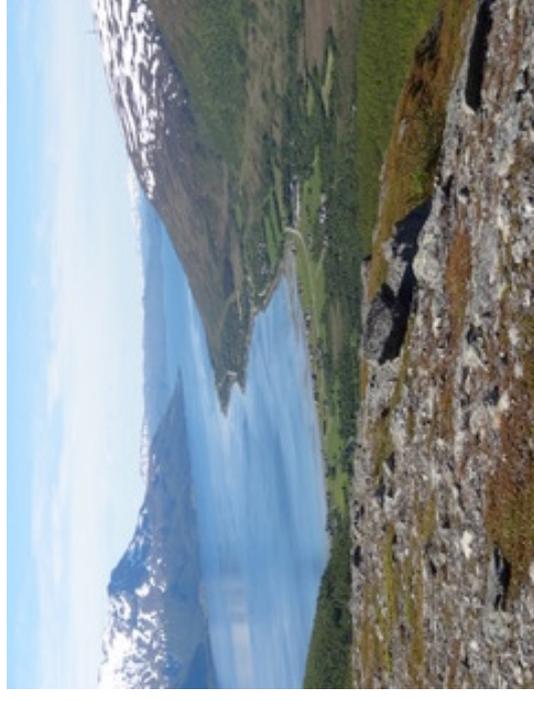
Die Schweden haben Zeit

Die Mobiliar
Versicherungen & Vorsorge

Norge sommaren tva tusen sjutton

Von *Chris Hirt*

Am mendig am morgue am sibnidrissig
Sind mir scho ganz flissig
Zahnbürsteli, Socke und es Pijama,
es paar Euro und Krone sind uf Ma
Mir stigid i und checked Karte
Und scho chöne mir Starte.
De wäg führt eus richtig Schaffhuse
Mir wänd drum im Harz irgendwo go Pfuuse.
Det tüend mir Näbem Brocke no Bei vertrampe
Und scho lömmer s`erst mol Bei lo lampe.
Am nächste Tag gots richtig Schwedekai in Kiel,
mir händ in Norwege grossi Ziel.
Mir wette in e grosses Land im norde
Det hetts ganz viel chili und grossi Fjorde.
Vo Göteborg gäge Mellerud und Asensbruk
Mir nämes gmüetli nu kei druck.
Charlottenburg, Elverum und Rena
S`geit nur am Bach und nid am See nah.
Koppang, Tynsetund denn Oppdal



Fürs erste hette mers emal.
I dem Land chasch denn Kilometer bloche
Habere tüend mir i de Beiz mir wänd nid Choche.
Am Fritig händ mir en Sprint im Wald
Es rägelet liecht denn Starte mir scho bald.
Und los gohts über Stock und Stei
Do muesch denn lüpfе dini Bei.
Übers Hügel durs Sümplii der Mulde,
es mag keini Suechaktione dulde.

De Welsiker

Am Samstag gits en schöne Landräge
Für Brülleträger isch das kei säge.
Mir gönd trotzdem in Wald karte isch jo im Mäppli
Aber für Brülle han ich keis Chäppli.
Jetzt muess ich halt de Schibewüscher la laufe,
oder es Rägedächli chauffe.
Es hett de eint oder anderi Sumpf
Das git denn en dräckige Strumpf.
Und denn sind underem Moos no Stei,
das isch au nid so guet für Chnoche und Bei.
Nach dene drü Etappe in Oppdal,
isch es fertig mit em O-Festival.
Jetzt fahr ich ufe nach Tromsø,
Bim Abisko Nationalpark uf em Pass hetts no mächtig Snö!
Uf em wäg nach Trömsö liegt Trondheim und Oestersund,
Uf der erste etappe farsch locker sächs siebe Stund.
Das nächsti Hotel isch in Gällivare,
ich bin froh han ich en guete Chare.
Nomol schloffte denn Kiruna und Narvik
Die Landschaft gibt dir en andere Blick.
Tromsø oh du schöni chlini Stadt,
aber die Löcher i de Strasse sind nid glatt.
Aber Tromsø hett öppis ganz Originells,

Sommer 2017

SParkhus isch ganz im Fels.
Es chostet aber schon o es paar Krone,
das isch e bitz e tüüri Zone.
Zwei läuf i schönem Gländ stönd a,
mal luege ob ich mich guet gnuieg Orientiere cha.
Die Sümpf gönd ganz schön i Bei,
und dräckigi Schueh bringsch au no hei.
Bi de nöchste zwei läuf isch de Wäg an Start scho en Hammer,
Luut usebrüele vor Freud chammer.
Die offene schöne Birkewälder,
vill schöni Sümpf und kei Brombeerfälder!!!!!!!!!!!!!!!

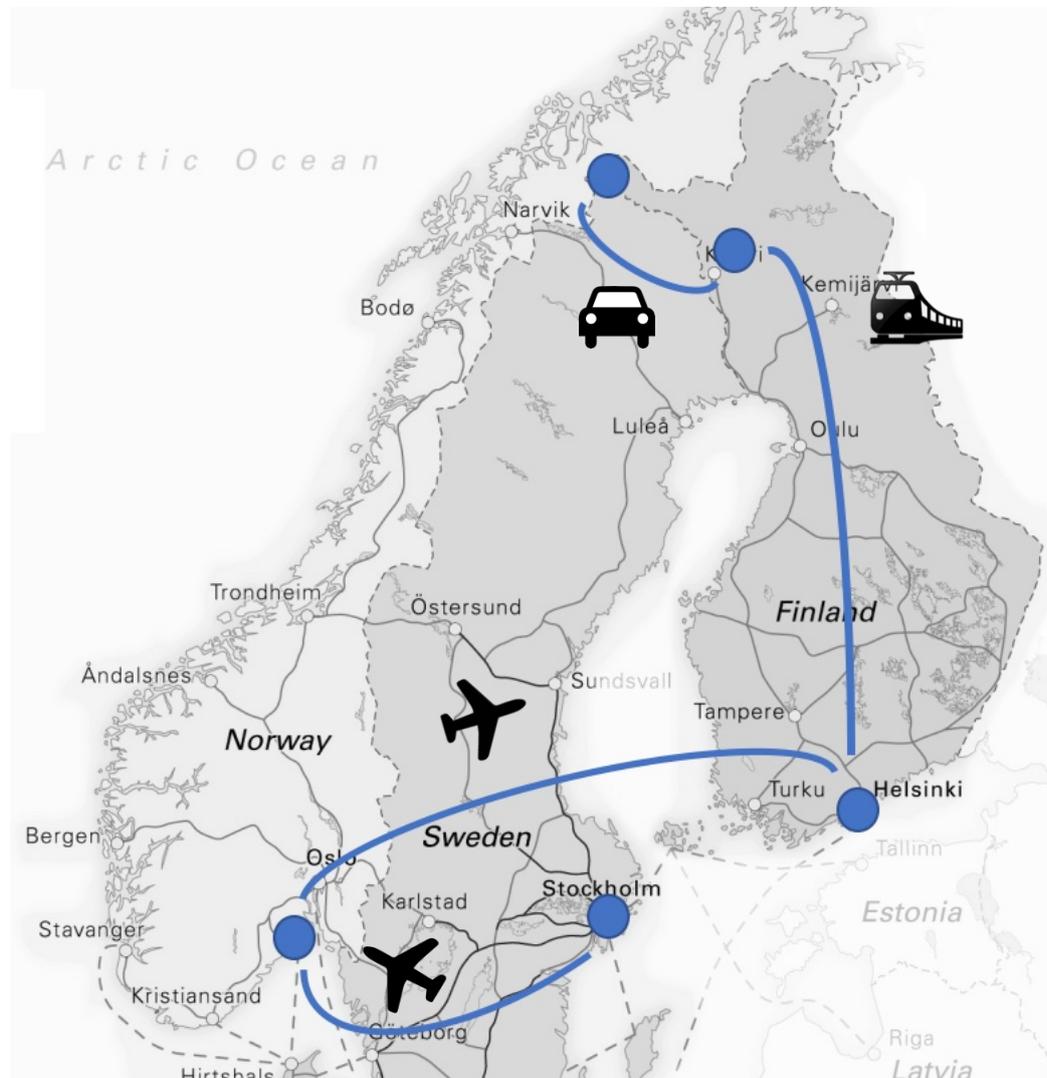


I dem Tromsö hetts sehr vill Touriste,
die meischte chöme mit der(Hurtigroutechiste)
Am Kai stönd cirka zwänzg Car hopp hopp,
sie müend alli schnäll in Souveniershop.
Jetzt plane mir eusi wiiterreis,
mir sind no wiit über em Polarkreis.
Allgemein richtig Bottenvikenperämeri,
aber au do hetts no kei Heidelbeeri.
Tornio,Luleä,Umeä,
und scho hämmer es paar Kilometer hinder eus lo.
Hudiksvall, Mora und Malung is Hotel,
es got halt alles nid eso schnell.
Mir fahre denn über Mysen, Ski, und Moss nach Larvik,
Das Hotel am Bokskogen isch no chic.
An die erste zwei Etappe chasch vom Hotel mus laufe,
und im WKZ gitd au Vaffler zun Chauffe.
Die Wälder sind interessant die muesch gnüsse,
aber ufpassse muesch susch muesch es Büesse.
Aber seigs wies well,
bi mir laufe die Uhre sowieso immer schnell.
Die nechste beide Etappe erreichst mit em Ato in es paar minute,
de Wald hetts in sich er bietet villi route.
Ea hett vill Fels und au vill Stei,
wenn du zwenig guet luegsch hesch sofort am Rügge s`zwei.
Es isch interessant das Norweger Projekt,
ich han villi schöni Landschafte entdeckt.
Denn fahre mir richtig Göteborg und Fähre nach Kiel,
das isch eusen nächste Ziel.
Kiel Würzburg und denn Schaffhuse,
nach drü Wuche chömmer wieder deheime Pfuuse.
So vill schöni Ort mer chönnt mit em Vereingo Reise,
wer weiss villicht tuets öpper ufgleise.

Unsere Nati-Welsiker berichten

Skandinavien³

Von Sina Tommer



Packen gehörte noch nie zu meinen Lieblingsbeschäftigungen. Doch als ich Ende Juni für meine diesjährigen Sommerferien meine sieben Sachen zusammensuchte, war ich beinahe am Verzweifeln. Ich freute mich sehr auf die Reise, keine Frage, doch was sollte ich alles mitnehmen? Unbegrenzt Platz und vor allem Gewicht hat man ja doch nicht. Eigentlich könnte man meinen, ich muss langsam geübt sein im Packen, verreise ich doch ziemlich oft. Es ist aber jedes Mal eine längere Prozedur. Ich nehme an, das liegt an meiner nicht vorhandenen Entscheidungsfreudigkeit. Warum ich dieses Mal noch viel länger brauchte ist mit dieser Begründung klar: Meine Reise beinhaltete viele verschiedene Stationen, wo ich ganz unterschiedliche Dinge brauchte. Zuerst für das Stadtleben in Stockholm, wo ich Gastfamilie und Freunde besuchte, dann OL-Trainingsutensilien für das Trainingslager in Larvik, Norwegen und zum Abschluss alle möglichen Outdoorkleider für Trainingsferien in Äkäslompola, Finnland. Letzteres

liegt so hoch im Norden, dass man im Juli von Schnee bis 30 Grad mit praktisch allem rechnen kann.

In Schweden verbrachte ich wie gesagt einige Tage in und um Stockholm herum, wo ich meine Gastfamilie und Freunde besuchte. Auch wenn mein Austauschjahr schon 5 Jahre her ist, war es ein Nachhausekommen und wie wenn ich nur ein paar Wochen nicht dort gewesen wäre. Um in diesem Sommer auch noch einen OL-technischen Schwerpunkt zu setzen flog ich von Stockholm nach Oslo, wo ich einen Teil des Nationalkaders für eine gemeinsame Trainings- und Wettkampfswoche traf. Wenn man an Norwegen und OL denkt kommen wahrscheinlich den meisten wunderbare, anspruchsvolle OL-Bahnen durch zauberhafte Wälder in den Sinn. Dem ist jedoch in Larvik nicht unbedingt so. Felsen, Dickichte, Fallholz, Heidelbeeren – alles Mögliche setzte die Belaufbarkeit massiv herab und die Trainings, die wir vor dem Sørlandsgaloppen absolvierten waren ein richtiger Kampf. Der Blick auf die Steinplatten und aufs Meer nach den Trainings liess einem aber sofort wieder mit dem schönen Land versöhnen. Komischerweise fanden wir alle das Wettkampfs- viel schöner als Trainingsgelände. Entweder war das tatsächlich so, oder man hat während eines Wettkampfs viel weniger Zeit, sich zu überlegen, wie streng diese cheiben Heidelbeeri doch sind. ;) Vielleicht kann auch Chris noch einen objektiveren Bericht zu diesen Wettkämpfen abgeben, auch er hat sich durch Larviks Wälder gekämpft.

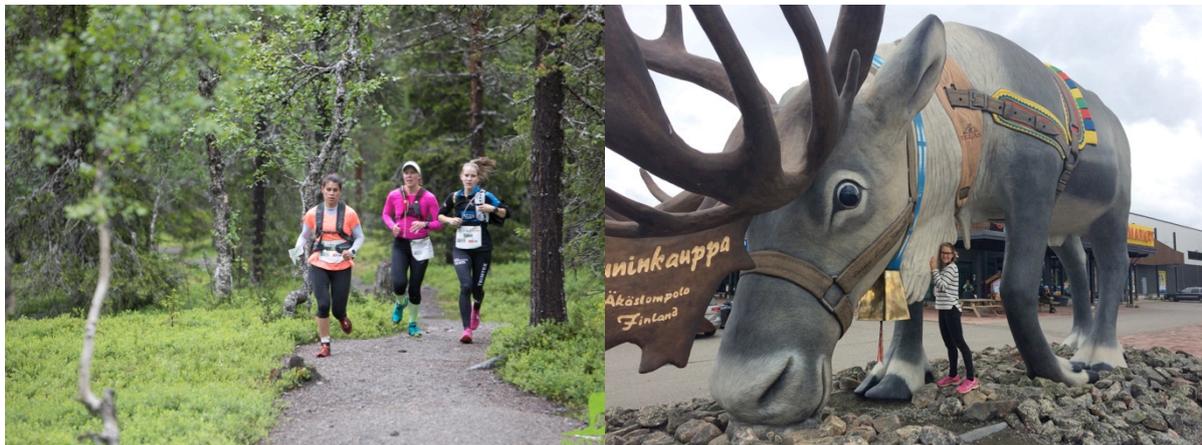
Wie ihr meiner gebastelten Karte entnehmen könnt, brachte mich nach dem Sørlandsgaloppen wiederum ein Flugzeug ans nächste Ziel. Ich wechselte nicht nur das Land, auch von meinen Trainingsgspänli verabschiedetet mich und traf in Finnland auf Sevä, seinen Bruder Flo und Elena. Zu viert starteten wir das Abenteuer Finnland mit einer nicht ganz kurzen Zugreise durch beinahe das ganze Land. Glücklicherweise sind die Finnen fortschrittlich und haben ihre Züge mit WiFi ausgerüstet. So konnten wir zwischen den vielen Spielen auch ab und zu die JWOC mitverfolgen, die zur gleichen Zeit stattfand.



Rückblickend kann ich sagen, dass die Zugreise eine gute Einstimmung auf unsere Ferien war. In Äkäslompola ist alles etwas gemütlicher als bei uns. Dort oben hat man Zeit und kann sich wunderbar erholen – oder aber auch gaaaanz viel Outdoorsport treiben. Ich würde sagen, dass wir eine gute Mischung von beidem gemacht haben: viel trainiert aber genau so viel Kaffee getrunken. Aus sportlicher Sicht hatten wir eine grosse Herausforderung im Sinn: alle vier nahmen wir an der Sprintdistanz vom NUTS Ylläs Pallas, einem Ultratrailrun teil. Die 30km und 1500m Steigung fühlten sich jedoch nicht so sprintig an... Auch mental machte ich einiges durch. Von «Wow, ab jetzt machi nume na so langi Sache» bis «Nie meh!!!!», die ganze Bandbreite von Gedanken schossen mir während, im Ziel und am Tag danach durch den Kopf. Momentan habe ich mich mit dem Gedanken «Irgendwann schowieder emal, aber nöd grad ez» etwa in der Mitte eingependelt.

Ein weiteres sportliches Highlight war der OL-Wettkampf auf der von Sevä gezeichneten Karte rund ums Haus. Mit dem Sieg über zwei frisch gebackene WM-Medaillen-Gewinner, Elena und Flo, kann ich nun wirklich zufrieden sein und weiss nun, was ich bei der Frage, was mein grösster Erfolg war, antworten werde. ;)

Für etwas Abwechslung sorgte ein Kurztrip zum Dreiländereck und nach Tromsø. Wenn wir ja schon so weit oben waren, liegt die Grenze ja nur noch einen Katzensprung weg – für Finnland sowieso. Ich hatte schon in Äkäslompola das Gefühl, ganz weit im Norden zu sein, aber die ca. drei Autostunden nördlichere Landschaft ist nun wirklich wie in den Bergen bei uns. Kleine, verworrene Birken prägten das Landschaftsbild. Ich war hin und weg. Auch Tromsø hat mich fasziniert, auch wenn es wettertechnisch eher an November als Juli erinnerte. Doch beim Shoppen stört das bekanntlich nicht besonders... ;)



«Irgendwann muss es einfach wieder funktionieren»

Von Sven Hellmüller

Beim nochmaligen Durchlesen meines letzten Berichts für den Welsiker, um sinnvoll daran anzuknüpfen, dachte ich mir plötzlich: «Da hatte ich ja noch gar keine Ahnung, was alles passieren wird...» Nun, meine letzten Worte handelten davon, auf die NOM wieder fit zu werden... Was ich auch erstaunlich gut hinbekam, jedoch nicht zeigen konnte. Wie wahrscheinlich den meisten schon lange bekannt, habe ich mir an der NOM mein linkes Aussenband gezerrt. Das Tragische oder fast schon Amüsante daran ist, dass es ausgerechnet auf den anspruchslosesten 3 Meter im ganzen Lauf passierte - bei der Überquerung einer Teerstrasse... Zu jenem Zeitpunkt fand ich dies verständlicherweise nicht so amüsant. Ich versuchte meinen Lauf noch zu beenden, was ich jedoch nach weiteren 30 Minuten aufgeben musste und mich zurücktransportieren liess.

Glücklicherweise bin ich am nächsten Morgen erwacht und der Fuss fühlte sich schon deutlich besser an. Ich hatte sehr grosses Glück und konnte schon nach ein paar Tagen wieder mit lockerem Lauftraining anfangen. Ich war auch etwas unter Zeitdruck, da ich nicht schon wieder die ersten Testläufe im Jahr verpassen wollte. So hatte ich nur wenig mehr als zwei Wochen Zeit, mich wieder in den Wald zu bringen und wettkampfbereit zu werden. Als es dann so weit war und ich am Start stand, war mir bewusst, dass ich körperlich noch nicht topfit war, dafür habe ich gute mentale Arbeit geleistet und fühlte mich bereit.

Offensichtlich war mein Körper doch noch nicht so weit wie gedacht. Da beide Füsse so gut getaped waren, entschied sich der Verletzungsteufel für das Mittelfussgelenk. So musste ich nach einem gut geglückten Start auch diesen Wettkampf nach dem ersten Drittel abbrechen, aufgrund einer Gelenkkapselzerrung.

Nun war der Zeitpunkt definitiv da, alles genau zu untersuchen um herauszufinden, was ich ändern muss, damit ich endlich wieder trainieren und Wettkämpfe laufen kann, ohne mich zu verletzen. Seit meinem Eintritt ins Elitekader, war ich etwa zur Hälfte verletzt, was definitiv zu viel ist. Es stellte sich heraus, dass nicht nur ein einzelner Faktor als Auslöser zu all dieser Misere beitrug, viel mehr handelte es sich um ein Zusammenspiel mehrerer, ungünstiger Umstände. Darunter war vor allem die Kombination von Sport, Studium und Regeneration, was dieses Frühjahr noch nicht so richtig klappen wollte. Ich bin aber zuversichtlich, dass ich dies immer besser in den Griff bekommen werde und dabei auch mehr Zeit für die Regeneration einplanen kann.

Aufgrund meines damaligen Zustandes war ich gezwungen, einige Zeit nur im Wasser zu trainieren. Aber immerhin war ich nicht alleine unterwegs und konnte so mit Alain einige Kreise im Cityhallenbad drehen. Nach zwei Wochen war es dann wieder so weit meine ersten Laufschriffe zu wagen, was aber noch gar keine Freude bereitete, da jeder Schritt noch schmerzte. Die Schmerzen während dem Training nahmen nach ein paar Lauftrainings etwas ab und ich konnte wieder mehr trainieren. Im Wald schleppte sich der Einstieg jedoch noch einige Wochen dahin, da eine Punktbelastung von unten auf das Fussgewölbe immer noch sehr grosse Schmerzen auslöste.

So verpasste ich Wettkampf um Wettkampf, darunter auch die lang ersehnte 10mila in Schweden. Als ich meinem Klub die Absage für die 10mila senden musste, setzte ich mir das Ziel, an

der Jukola wieder in Form und vor allem ganz zu sein. In Verletzungsphasen sucht man oft nach einem Sinn des Trainings, da man kein Ziel mehr vor Augen hat. Mit der Jukola konnte ich meinen Horizont wieder etwas erweitern und meinen Fokus auf die Zukunft richten.

Als ich schliesslich in den Flieger nach Finnland stieg, war ich wieder ganz und einigermaßen fit-so wie ich es mir versprochen habe. Die Einschätzung, wie fit ich wirklich war, entsprach zu dieser Zeit so etwa meiner Tagesform. Ich habe vor der Jukola noch keinen Wettkampf im Wald absolviert, auch war die Anzahl der OL Trainings bescheiden. So musste ich mich auf mein altes Können verlassen und hoffen, dass ich möglichst schnell in einen Wettkampf-Rhythmus finden würde. Immerhin konnte ich mit dem Klub noch einige Posten in ähnlichem Gelände anlaufen und so meine imaginäre Sicherheit im Kartenlesen steigern. Diese imaginäre Sicherheit bringt natürlich nicht viel, wenn man seine Arbeit nicht richtig macht und nur denkt, der Posten kommt dann schon irgendwann □. Mit Abstand betrachtet, muss ich ganz klar zugeben, dass ich mich selbst überfordert habe. Ich war physisch so extrem viel besser in Form als ich dachte und habe mir viel zu wenig Zeit fürs Kartenlesen gegeben. So war ich dieses Jahr auch ein Läufer der Sorte, welcher einfach mal drauflos rennt und hofft, den Posten zu sehen. So stand ich im Ziel, um eine Erfahrung reicher, aber auch etwas enttäuscht von mir selber.

Nach der Jukola legte ich meinen Fokus auf die LOM, damit ich da ein gutes Resultat erzielen konnte. Dieser Lauf war für mich sehr wichtig, da ich die Chance hatte, endlich wieder meine Fähigkeiten unter Beweis zu stellen. Dies gelang mir auch sehr gut und mit einem 7. Rang konnte ich mit einem guten Gefühl dieses Wochenende beenden, nachdem ich am Samstag an der SPM eine totale physische Blockade hatte. So hatte ich auch etwas Wut über mich selber im Bauch, die mich antrieb.

Nach dem LOM Wochenende begann nun so richtig intensiv die Lernphase für die Basisprüfung. Neben dem täglichen Training musste auch immer noch die Lernzeit eingeplant werden. So waren meine Tage relativ gut gefüllt. Als kleine Lernpause verbrachte ich einige Tage in Norwegen, wo ich in Trainings in wunderschönem Gelände meinen Kopf verlüften konnte.

Den ganzen August durch bin ich nun an der ETH am Prüfungen schreiben. Zwischen den Prüfungen, z.T. auch an einem Prüfungstag, standen auch noch die Selektionsläufe für den Weltcup in Lettland und das Euromeeting in Norwegen an. Aufgrund der Prüfungen wäre eine Teilnahme am Weltcup nicht möglich und schliesslich wurde ich für das Euromeeting selektioniert. Mit diesem Entscheid bin ich natürlich sehr glücklich und freue mich nach einer strengen Prüfungsphase auf die Wettkämpfe in Norwegen. Mit meinem ersten Sieg in der HE am 2. Nationalen in Reigoldswil, konnte ich doch noch ein Jahresziel erreichen und sehe, dass ich wieder besser in Form bin.

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



Welsi-Pinnwand



Sven Rüegg & Sara Würmli haben geheiratet

Am 26. August, bei prächtigem Sommerwetter, heiratete der Welsiker Sven Rüegg seine langjährige (OL)-Partnerin Sara Würmli von der OL Zimmerberg. Eine stattliche Welsi-Delegation fand den Weg nach Teufen ZH und konnte dem strahlenden Paar in dem gediegenen Schlosshof des Weinguts Schloss Teufen nicht nur Spalier stehen, sondern auch persönlich gratulieren.

Wir möchten Sven & Sara auch auf diesem Wege nochmals ganz herzlich gratulieren und den beiden viel Freude und Glück auf dem gemeinsamen Weg wünschen!

Beste Grüsse
Nik



