



# deWelsiker

Januar 2018

Auflage: 100 Stk

2 - 3 Ausgaben / Jahr

Herausgeber: OLG Welsikon

Redaktionssadresse: [redaktion@olg-welsikon.ch](mailto:redaktion@olg-welsikon.ch)

aktuell: [nora.tommer@bluewin.ch](mailto:nora.tommer@bluewin.ch)

Druckerei: Rohner Spiller Winterthur

**Liebe Welsikerinnen und Welsiker**

Ich hoffe, Ihr seid alle gut ins neue Jahr gestartet, sei es auf Langlaufskiern, mit ausgedehnten Longjogs, beim Sprint durch Pfäffikon oder einfach auch mit einer Trainingspause. Ich wünsche Euch allen jedenfalls ein gesundes, sportlich erfolgreiches und zufriedenes 2018!

Für unseren Verein wird 2018 ein ganz spezielles Jahr: die OLG Welsikon läuft ab sofort nämlich in der Kategorie V50. Das heisst nichts anderes, als dass unser Verein dieses Jahr tatsächlich schon seinen 50. Geburtstag feiern darf. Das wollen wir einerseits eben ausgiebig feiern – u.a. mit der Ausrichtung der Fünferstaffel, einem gesponserten Clubweekend im Engadin, der EOC-Woche im Tessin sowie einem speziellen Jubiläumsanlass (mehr dazu an der GV) –, andererseits wollen wir das Jahr auch nutzen, um die OLG Welsikon in unserer Region noch besser bekannt zu machen und so neue und vor allem neue junge Mitglieder zu gewinnen. Dazu werden wir wieder diverse niederschwellige OL-Angebote mit- oder selber organisieren. Ich möchte mich jetzt schon für Eure tatkräftige Hilfe bedanken.

Mithilfe braucht übrigens auch unser Vereinsorgan, «de Welsiker». Als Nora im November die Ausgabe 3/17 zusammenstellen wollte, hatte sie per Redaktionsschluss gerade mal zwei Beiträge (von Sven Hellmüller und Kaspar Peter) erhalten. Damit kann man bei besten Willen kein Heft zusammenstellen, es braucht auch hier Eure Mitarbeit (es müssen ja nicht immer die gleichen sein). Wir entschieden daher, die Publikation auf Anfang 2018 zu verschieben. Ihr haltet nun also eine Art Doppelausgabe in den Händen: der «Welsiker 1/18» ist auch noch ein bisschen «Welsiker 3/17».

Ich wünsche Euch viel Spass beim Lesen – und bis bald an der GV. Herzlich, Euer Präsi



**„Gut geplant ist halb gebaut“**

**HINDER KALBERER ARCHITEKTEN**

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

# Vorschlag Farbcodes

Marios Vorschlag, um den Einstieg in den OL zu erleichtern. SOLV-Antrag: Einführung von Farbcodes (gemäss schwedischem Muster)

09.12.2017

Farbcode / Kategorien (WO)	Orientierungstechnik	Postenstandorte	Bahnanlage
<b>grün</b> H/D10   Offen kurz/sCOOL ■	<b>sehr einfach</b>	auf Leitlinien	deutlich zusammenhängendes Netz von groben Leitlinien: Strassen, Wege, Bäche, Waldränder nur links-rechts Entscheide
<b>weiss</b> (optional)	sehr einfach		
<b>gelb</b> H/D12 ■■	<b>einfach</b>	Negativ-Objekte vermeiden	feine Leitlinien können verwendet werden: Schneisen, Zäune, Rinnen, Kulturgrenzen
<b>orange</b> (optional)	mittelschwierig		
<b>rot</b> H/D14   HB   DB   Offen mittel ■■■	<b>mittelschwierig</b>		Gelegenheit ermöglichen, zwischen zwei Posten abzukürzen
<b>violett</b> H/D16   H/D18K   Offen lang ■■■■	<b>schwierig</b>		Routenwahlen sollen nach Möglichkeit abseits von Leitlinien erfolgen. Kompassensatz durch Querrouuten sollte gegeben sein
<b>blau</b> H/D70 - ■■■■■	<b>sehr schwierig</b>	gut erreichbare Postenstandorte	gesamtes Spektrum der O-Technik
<b>schwarz</b> H/D18   H/D20   H/DA - H/D65 ■■■■■	<b>sehr schwierig</b>		gesamtes Spektrum der O-Technik



# Auffahrtslager in Flims - Nachtrag

*Von Silvio und Nils Deuber*

## OL Trainingslager Flims – zweiter Tag

Kurz nach 7 Uhr waren bereits erste Kinderstimmen hörbar. Es begrüßte uns erneut ein sonniger Tag mit blauem Himmel und angenehmen Temperaturen. Wir genossen ein reichhaltiges Frühstück mit Käse, Fleisch und Müesli. Für Nicht-Kaffeetrinker konnte auf Wunsch bei Frau Candrian auch Tee bestellt werden. Für den Lunch durften wir die restlichen Gipfeli und Brötli mitnehmen. Wer noch Bedarf hatte, ging nach dem Frühstück einen Lunch einkaufen.

Umgezogen im OL-Dress und pünktlich um 9:30 Uhr trafen wir uns zur Trainingsbesprechung. Kaspar erörterte den OL-Routiniers die geplante Bahn im Waldgebiet von Trin. Für die OL-Populaire hatte Mario eine einfache Trainingsroute für den Vormittag zusammengestellt und Erklärungen abgegeben.

Eine halbe Stunde später ging es los Richtung Trin. Die begehrten Kinderplätze in Mario's Bus waren schnell besetzt. Vom Parkplatz aus ging es noch ein Stück zu Fuss zum Trainingsausgangspunkt. Uns erwartete ein wunderschöner Picknick-Platz mit einem grossen Holztisch, Brunnen und Grill. Kasper und Mario machten sich auf den Weg, die Posten auszusetzen. Ich staunte, wie schnell sie zurück waren.

Die ersten OL-Routiniers konnten nun an den Start gehen und ihr Können unter Beweis stellen. Mit Mario und Hannes starteten wir OL-Populaire auf unsere Route. Das Kartenlesen und Orientieren im Gebiet von Trin ist um einiges anspruchsvoller als zuhause im Unterland. Dank den Tipps und Anweisungen der beiden erfahrenen OL-Läufern, fanden wir die Posten und hatten unseren Spass. Nils und ich konnten einiges dazulernen.

Von unserer Route zurückgekehrt, war es auch schon Mittagszeit. Hunger und Durst machten sich bemerkbar. Lunch wurde ausgepackt, der Grill eingheizt. Wer hatte, konnte nun seine Würste auf den Grill legen. Am Brunnen gab es frisches, kühles Wasser gegen den Durst.

Nach der Mittagspause starteten wir individuell zu den weiteren Trainingsläufen. Ich durfte mit Susanne auf eine grössere Route gehen. Sie begleitete mich im Schatten. Die fehlende Erfahrung zeigte mir, dass man schnell in die «Schnitze» gehen kann. Dank Susanne fanden wir dennoch zu unseren angepeilten Posten. Beim hinteren Teil der Route angelangt, kehrte Susanne zurück und ich durfte die letzten drei Posten alleine anpeilen, was mir auch gelang. Die Populaire Kids waren in der Zwischenzeit mit Mario auf der Tour. Sie konnten auch wieder von vielen Erfahrungen profitieren. Renate hatte eine Begegnung der besonderen Art: Eine Kreuzotter, welche sich mit einem Zischen bemerkbar machte, querte Ihren Weg.

Während wir unsere Posten suchten, vergnügte sich der OL-Nachwuchs im kühlenden Nass des Brunnens. Es machte sichtlich Spass. Gegen 16 Uhr kehrten wir zur Unterkunft zurück. Die verdiente Dusche wartete auf uns. Frisch geduscht und erholt vom heissen Tag, genossen wir unser wohlverdientes Nachtessen in der Pizzeria Veneziana. Müdigkeit machte sich bei den Kindern bemerkbar. Ein intensiver, lehrreicher Tag mit vielen neuen Eindrücken ging zu Ende. Vielen Dank für den warmen Empfang. Wir haben uns mit den OLG-Welsikern sehr wohl gefühlt.

## Weekend neuchâtelois – Einzelleistungen und Teamwork

*Von Kaspar Peter*

Wegen den tollen Laufgeländen in den früher „Fontenettes“ bzw. „Les Verrières“ genannten Wäldern war für mich klar: Das wird der inoffizielle Saison-Höhepunkt. Das beurteilte der Vorstand ähnlich und bezeichnete das Weekend neuchâtelois vom 2./3. September als Clubweekend.

Der harte Kern der Welsiker zusammen mit einigen Kindern machte sich also auf, um in den Wäldern nahe von „Le Cachot“ (frz. für „Verlies“, „Kerker“ sich dem einsamen Kampfe durch die Wildnis zu stellen.

Während nun der OL eben meist ein Individual-Abenteurer ist, gab es an diesem Wochenende auch eine ganze Menge TEAM-Work (gleich Toll, Ein Anderer Macht's). Und gerade dieses Teamwork machte das Zusammensein zum Genuss. Eine unvollständige Auflistung der Teamleistungen und der Leistungen Einzelner fürs Team soll einen Einblick ins Wochenende gestatten:

- Mario hielt die Fäden der Organisation zusammen. Und zudem chauffierte er Maria L., Heinz R. und den Berichterstatter im Auto ans Weekend. Beides kann er nachweislich ausgezeichnet.
- Chris ist mittlerweile für seine Crèmeschnitten OL-Schweiz-Weit berühmt, da im „swiss orienteering magazine“ über ihn berichtet wurde. Und er bekochte die Welsiker in der Unterkunft Chante-Joux in La Chaux-du-Milieu sowohl beim Nachtessen als auch fürs Frühstück. (Dass auch einige OLC-Winterthur-Mitglieder davon profitierten, sei am Rande erwähnt.) Ich glaube, Chris erhielt in der Küche noch Unterstützung von Renate, und anderen hilfsbereiten Welsikern. Zum Nachtessen gab's neben der obligaten Kohlenhydrat-Basis (danke Chris fürs Risotto für jene, die die Hauptspeise Penne nicht gut verdauen können) rund ein halbes Dutzend Salate. Der

Berichterstatter mit der schlecht funktionierenden Verdauung ass vom Selleriesalat mit Baumnüssen und Äpfeln, und er schmeckte herrlich. Zum Dessert gab's neben den Crèmeschnitten Glacé und Kaffee. Das Frühstück sei mit einem Foto beschrieben (siehe unten).



- Heinz und Mario sagten sich auf dem Weg zum Samstag-OL-Start: Wenn ich mit so einem routinierten Kollegen unterwegs bin, brauch ich die Weisungen nicht zu studieren. So landeten sie bei Start 1 statt 2 und verpassten den zeitgerechten Start. Dies war wohl ein Beispiel für misslungenes Teamwork.
- Alain sorgte dafür, dass wieder mal ein Welsiker an einem Nationalen bei der stärksten Kategorie gewann (1. HE am 4. Nationalen OL und 2. HE am 3. Nat. OL/WRE). Wir hoffen alle, dass er wieder problemlos und nach seinen Wünschen trainieren kann. (Dass auch der 2. Nat. OL von einem Welsiker gewonnen wurde, konntet ihr im letzten Heft lesen, dank Sven Hellmüller.)
- Die Welsiker Kinder sorgten für Neckereien und Lachen.

#### Mein Individual-Abenteuer am Weekend neuchâtelois

Für den Berichterstatter ist das sich aus dem Bett erheben so eine Sache. Geht's pünktlich mit dem Wecker aus den Federn, kann der Tag in Ruhe angegangen werden. Für die OLs scheint diese Ruhe aber weniger leistungsfördernd zu sein. So hatte ich am Samstag schon ein seltsames Gefühl, als ich nach kurzer Nachtruhe vor sieben Uhr auf den Beinen war. Immerhin war ich auf diese Weise am Treffpunkt mit Mario & Mitfahrern zur Stelle. Im Komfort-Fahrzeug ging's durch intensiven Regen und trockene Abschnitte nach Westen, nach Fleurier. Eifrig konsultierten wir den Regen-Radar um abzuschätzen, ob es während dem Wettkampf Niederschlag geben würde. Seriös bereitete ich mich

auf den Lauf vor, pünktlich war ich am Start, wie erwartet holte ich den vor mir gestarteten Läufer namens Peter F. bei Posten 4 ein. Schliesslich handelt es sich beim „Bois de la Baume“ um mein Lieblingsgelände. Die gute Laune liess ich mir durch eine kleine Suchaktion bei Posten 8 nicht verderben. Dann überholte mich Urs Widler, was auch nicht erstaunlich war. Leider bog ich anschliessend auf die falsche Strasse ein. Irgendwann blinkte eine Waldlichtung und deutete mir an, dass ich die Orientierung verloren hatte. Etwas später half mir der vorerwähnte Peter F. den Posten 11 zu finden. Aua. Es regnete, das Licht war dämmerig und ich stolperte mehrmals. Keine Heldentat, kein Heldentag für mich. Was soll's, OL ist nur ein Hobby.

Im Massenlager ruhte ich gut, und hörte am Morgen meinen Wecker nicht: Verschlafen. Mit einem Brombeeren-Müsli, das jedes Sprüngli-Müsli übertrifft, stillte ich meinen Appetit. Etwas bammelig begab ich mich an den Start. Immerhin ging's heute in den Wald, der ein Gebiet genannt „Bermuda-Dreieck“ enthält. Zu Posten 1 konnte ich mich unterwegs auffangen, weil ich ein charakteristisches Pärchen Felsen im Gelände erkannte. Dass ich kurz darauf prompt neben dem Posten stand, war auch etwas glücklich. Wie am Vortag fiel ich öfters hin: Der Wald war schwierig belaufbar. Anders als am Vortag war ich orientierungs-mässig vorsichtig unterwegs. Und ich durfte einem schnellen Konkurrenten, der mich überholt hatte, zeigen, wo im Wald wir stehen. Insgesamt hatte ich einen sauberen Lauf. Es zeigte sich: schlecht aufgestanden, (für meine Verhältnisse) gut OL gelaufen.



**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

# Unsere Nati-Welsiker berichten

## It's beginning to look a lot like christmas...

Von Sina Tommer



Keine fünf Minuten dauerte es heute im märchenhaft verschneiten Wald, bis mir mein Hirn genau diesen Liedabschnitt in Endlosschleife zu präsentieren vermochte. Die vielen Schneeflocken verhinderten einerseits, dass ich die (wahrscheinlich) schöne Aussicht auf meiner Longjoggrunde bestaunen konnte, andererseits verwandelten sie den kahlen Wald innert weniger Zeit in eine zauberhafte Winterlandschaft.

Wieder in der mehr oder weniger warmen Stube kam dann der Schock! Der Schneefall hat sich in Regen umgewandelt und trägt nicht mehr zu meiner guten Stimmung bei. Bei diesem Wetter kann man ja nur drinnen bleiben

und die Zeit für ein kleines Update meinerseits nutzen. Zugegeben, der Weihnachtsstress hat mich schon längst eingeholt und ich habe eine ganz grosse Auswahl auf meiner To-Do-List, das schlechte Wetter kommt also ganz gelegen.

Bevor es nun richtig weihnachtlich wird möchte ich aber noch einmal kurz auf die letzte Saison zurückblicken und versuchen, diese in einem Satz zusammen zu fassen: Nach einem aus gesundheitlichen Gründen harzigen Start bin ich nie richtig in Fahrt gekommen, konnte aber meine letzte Chance nutzen und am Weltcup-Final mit meinem 8. Rang über die Langdistanz für eine Überraschung sorgen, die ich für meine Resultate in diesem Jahr und vor allem auch für mein Selbstvertrauen dringend nötig hatte. (Ich hoffe, ihr verzeiht mir den doch eher etwas lang gewordenen Satz. ;))

Nach der Trainingspause habe ich gehofft, am Hoch vom Weltcupfinal anknüpfen zu können, doch schon bald haben mich auch unsere Nachbarn husten gehört. Ich habe eine derart starke Erkältung erwischt, wie ich sie noch nie hatte. Das Training musste also noch warten. Glücklicherweise gibt es beheizte Krafräume und ich konnte bald wieder mit Krafttraining beginnen und mich wenigstens indoor bewegen. Langsam aber sicher hört man mich nur noch selten husten und dies auch nicht mehr im ganzen Haus. Ich bin bereit, die nächste Saison und den Weihnachtsstress mit all dem aufgestauten Drang zur Bewegung, den ich in den letzten Wochen nicht richtig ausleben konnte, in Angriff zu nehmen! ☺





## Erfolgreicher Herbst

*Von Sven Hellmüller*

Nach einer längeren Durststrecke in den letzten 1.5 Jahren konnte ich meine Leistungen endlich wieder etwas stabilisieren. Am Euromeeting in Norwegen konnte ich für die damalige Verfassung sehr gute Läufe zeigen. Nach einem Prolog und einer Jagdstart-Mitteldistanz stand am letzten Tag noch die Langdistanz auf dem Programm, bei welcher ich ein zufriedenstellendes Resultat erreichte. Mit dem 13. Rang konnte ich mir selbst bestätigen, dass ich trotz Verletzung gut trainieren konnte und mit ein wenig mehr Konstanz im Training einen grossen Schritt weiter kommen kann. Natürlich war dies auch wieder eine grosse Motivation für die kommenden Testläufe für den Weltcup in Grindelwald.

Da eben diese Läufe nicht optimal liefen, konnte ich mich nur knapp für den Weltcup qualifizieren. So bekam ich nun eine Chance das Jahr mit einer guten Leistung am ersten Weltcupeinsatz abzuschliessen. Mein Einsatz war eigentlich nur für die Mitteldistanz geplant, da aber Andreas Kyburz noch zu wenig fit war um einen Long zu Laufen, bekam ich gleich zwei Chancen an diesem Wochenende. In der Langdistanz waren einige Höhenmeter zu überwinden in den steilen Hängen, runter sowie rauf. Leider unterlief mir auf einer Routenwahl ein grober Fehler und habe mich für die obere Route entschieden, welche ca. 150Hm mehr hatte und somit einiges an Zeit verlor. Neben diesem grösseren Zeitverlust konnte ich jedoch den Rest des Wett-



kampfes mit einem guten Speed bis am Ende durchziehen. Mit dem 21. Rang im ersten Weltcupeinsatz bin ich natürlich sehr zufrieden und war motiviert für den nächsten Tag. Da der Freitag Spuren in Form von Muskelkater hinterliess, musste ich vor der Mitteldistanz genug Einwärmen. Die ersten Meter nach dem Losrennen waren nicht gerade ein Spass mit meinen Beinen. Bis zum Start war ich langsam etwas warm und spürte den Muskelkater etwas weniger. Mit einer soliden technischen Leistung konnte ich meinen Top 30 Platz gerade halten. Meine physische Form war schon etwas beeinträchtigt vom Vortag und ich bekam dies jedes Mal zu spüren, wenn es bergauf ging. Da dies mein letzter Einsatz war, setzte ich mir das Ziel mindestens eine Bestzeit im Schlusshang zu laufen. Dies gelang mir auch zu den letzten zwei Posten.



Die Sprintstaffel am Sonntag lief ich nur noch als Vorläufer und konnte so etwas meine Beine schonen nach den beiden Wettkämpfen.

Etwas mehr als eine Woche nach dem Weltcup traf sich das Kader das letzte Mal dieses Jahr für ein Trainingslager im Tessin. Bei perfektem Wetter und teils sehr schönen Wäldern konnten wir nochmals unsere OL-Skills aufbessern. Ich konnte dieses Trainingslager sehr gut nutzen und es machte mir richtig Freude ein Trainingslager ohne Fussbeschwerden absolvieren zu können. Natürlich war dies auch noch etwas verstärkt durch den Fakt, dass ich vier Tage nach dem Trainingslager operiert werden sollte. So wollte ich es nochmals richtig geniessen!

Als ich im Sommer eine Kortison Spritze brauchte um die Saison noch beenden zu können, musste ich mir Gedanken über eine allfällige Operation machen. Das Problem, dass sich meine Nerven zwischen den 3. und 4. Zehen immer wieder entzündeten bekam ich schon seit mehreren Jahren nicht in den Griff. Langsam zerzte es auch etwas an der Motivation, da ich nach jedem Training Schmerzen hatte und nie wusste ob ich am nächsten Tag noch rennen kann. So entschied ich mich für einen Eingriff, da auch die Experten der Meinung waren, dass es immer schlimmen und öfters vorkommen wird.

Also wurde ich am 19. Oktober operiert. Das heisst, die Nerven, welche sich immer entzündet hatten wurden entfernt. Die Zehen kann ich immer noch normal bewegen, nur das Gefühl zwi-

schen den beiden Zehen ist nun etwas eingeschränkt. Schon nach einem Tag durfte ich wieder nach Hause und musste nur noch 3 Tage an den Krücken laufen, um den Vorfuss jeweils etwas zu entlasten. Zwei Wochen nach der Operation konnte ich wieder mit etwas Training beginnen und bin nun kontinuierlich am Steigern. Ungefähr nach 3 Wochen darf ich mit leichtem Jogging beginnen, solange es schmerzfrei geht. Ab Mitte Dezember sollte ich wieder mein normales Laufpensum absolvieren können. Nach diesen Wochen ganz ohne Laufen freue ich mich natürlich riesig wieder ins Lauftraining einsteigen zu können. Bis jetzt bin ich mit meiner Entscheidung sehr zufrieden und zuversichtlich, dass ich nächstes Jahr wieder fit sein werde. Hoffentlich dann auch mit weniger Ausfällen aufgrund Verletzungen.



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)



# welsikon

## Jahresbericht 2017

Auf den ersten Blick war 2017 für die OLG Welsikon ein eher ruhiges Jahr – kein Nationaler OL wie 2016, kein Jubiläum wie 2018. Trotzdem war 2017 auch ein spannendes Welsi-Jahr mit vielen Aktivitäten und Highlights. Speziell erwähnen möchte ich hier das lässige Club-Trainingslager in Flims, die verschiedenen von uns (mit)organisierten Einsteiger-Anlässe (Thema Nachwuchsförderung) sowie den gelungenen 49. Welsiker OL in Neftenbach mit gegen 800 Teilnehmern.

Der (weiterhin) sechsköpfige Vorstand hat sich 2017 vier Mal getroffen, um anstehende Themen und Angelegenheiten zu besprechen. Alle Vorstandsmitglieder haben in ihren Ressorts einen tollen Einsatz geleistet. Speziell erwähnen möchte ich an dieser Stelle das grosse Engagement von Mario Meier für den Breitensport und die Nachwuchsförderung. Diese ist für unseren Verein enorm wichtig, denn noch immer ist die OLG Welsikon ein «überalterter» Verein – auch wenn es uns 2017 gelungen ist, ein paar neue Gesichter für den OL-Sport zu begeistern.

Für die Finanzbuchhaltung steht der KassiererIn Franziska Meier ab diesem Jahr eine neue Software zu Verfügung, die eine einfachere und übersichtlichere Darstellung der Jahresrechnung und des Vereinsvermögens ermöglicht.

In Absprache mit den RedaktorInnen Nora Tommer und Yvonne Rüegg hat der Vorstand für «de Welsiker» einen neuen Erscheinungsrhythmus beschlossen: jeweils im März, Juli und November, also drei Ausgaben pro Jahr. Allerdings mussten wir schon im Herbst von diesem Rhythmus abweichen. Für die November-Ausgabe hatte Nora nur einen einzigen Bericht erhalten. Wir entschieden auf die Ausgabe zu verzichten, denn ohne Mithilfe seitens Vereinsmitglieder gibts auch keinen Welsiker.

Sportlich brachte das Jahr 2017 einige Erfolge für den Verein. Besonders hervorheben möchte ich an dieser Stelle den grandiosen 8. Platz von Sina beim Weltcupfinale Long in Grindelwald, sowie die beiden Siege an Nationalen OLs in der Kategorie HE von Sven (Wasserfallen) und Alain (Les Cernets).

Auf den nächsten Seiten folgen ein paar Highlights aus dem Vereinsleben der OLG Welsikon im Jahr 2017.



### ▷ GV in Humlikon, 27. Januar

Die Generalversammlung fand dieses Jahr, wie schon 2015, im Gemeindesaal Humlikon statt. Der Vorstand (inklusive Kassiererin und Präsident) wurde in corpore wiedergewählt. Zu Diskussionen Anlass gab unter anderem die Höhe des Vereinsvermögens. Die anwesenden Mitglieder beauftragten den Vorstand, dafür Richtlinien auszuarbeiten. Höhepunkt der GV war einmal mehr das üppige Buffet mit salzigen und süssen Leckereien von Yvonne, Esther und Chris.

### ▷ «welkom» Einsteigerkurs, im März

An drei Mittwoch-Nachmittagen im März organisierten Mario, Esther und Zisi einen OL-Einsteigerkurs. Über 20 Kinder und Jugendliche kamen nach Seuzach und schnupperten dabei erste OL-Luft.



### ▷ Trainingslager Flims, Auffahrtswochenende im Mai

Über das Auffahrtswochenende zog es gut 30 Welsiker in die Bündner Berge nach Flims. Kaspar und Mario organisierten für uns ein tolles Trainingslager mit spannenden Trainingsläufen, selbst das Wetter hatten sie total im Griff.

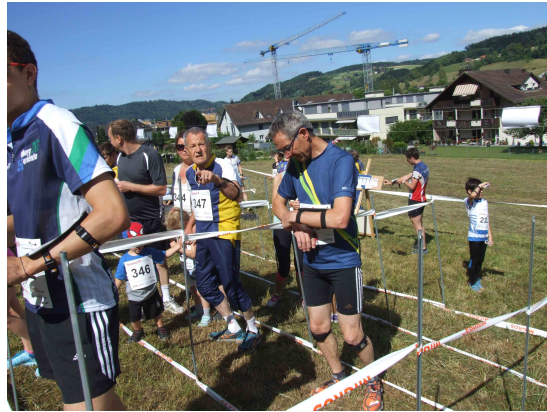


▷ Welsihöck bei Sennhausers, 9. Juni

Alle Jahre wieder! Herzlichen Dank an Maja & Urs Sennhauser für die schöne Tradition!

▷ 49. Welsiker OL, 5. Welsiker Bike-OL, 18. Juni

Eine Woche vor der SPM nutzten viele OL-Läufer den Welsiker OL als Hauptprobe für die Sprintmeisterschaft. Rolf Baumgartner (Laufleiter), Heinz Rüegg (Bahnleger) und die weiteren Ressortleiter organisierten einen spannenden Dorfsprint in Neftenbach. Der 49. Welsiker OL war ausserdem (1) ein Lauf der Jugend-OL-Meisterschaft ZH/SH, (2) die erste Etappe des ZH Oberländer Vier-Tage-OL, (3) ein Lauf des 17. Stadt-OL Cup sowie (4) ein Lauf der Aktion «Bewegung mit Köpfchen - gemeinsam gegen MS». Parallel zum Dorf-OL organisierten Martin Köhli und Daniel Tommer den 5. Welsiker Bike-OL. Insgesamt nahmen an den beiden Wettkämpfen etwa 800 OL-Läuferinnen und -Läufer teil.



▷ Fünferstaffel, 2. Juli

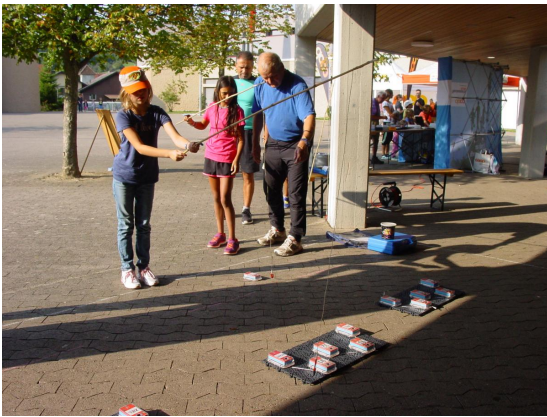
Vier Welsi-Teams nahmen an der diesjährigen Fünferstaffel im Stadlerberg-Sanzenberg teil. Um den Sieg konnte dieses Jahr keine Mannschaft mittun, alle klassierten sich aber im guten Mittelfeld (Team «primavera»: 36., Team «estate»: 42., Team «autunno» 78., Team «inverno» nicht klassiert).



▷ Clubmeisterschaft, 8. Juli

Wie es die Tradition verlangt, organisierten die Clubmeister des Vorjahrs – Nora, Mario und Simon – die diesjährige Clubmeisterschaft. Der sportliche Teil mit integriertem Skore-OL in fein coupiertem Gelände fand im Wald Egg-Platten bei Oberwenigen-Schöfflisdorf statt, der «Heimat» von Vorjahressieger Simon Ehrensberger. Die Familie Ehrensberger-Ferrari lud dann auch im zweiten Teil in ihren Garten ein. Die Kinder planschten im Pool, es gab Chips und Dips, viel zu trinken und natürlich auch Grilladen, kurz: Es war sehr gemütlich. Fast vergessen, aber Sieger gab es auch noch: Susanne und Renato dürfen die Clubmeisterschaft 2018 ausrichten. Wir freuen uns schon alle!

▷ FamCOOL Event Neftenbach, 7. September



FamCOOL – im Herbst 2017 startete Swiss Orienteering zusammen mit dem Partner Coop ein neues Familienprogramm für OL-Einsteiger. Die OLG Welsikon war bei der Lancierung des Programms mit dabei, denn der allererste FamCOOL-Anlass fand in Neftenbach statt. Zu unserer eigenen Überraschung nahmen über 200 Kinder und Erwachsene an diesem gelungenen Anlass teil. Nun gilt es, die wirklich Interessierten auch für Aktivitäten in unserem Verein zu gewinnen.

▷ Heirat Sven & Sara, Gotthard-Weekend, 26./27. August



Am ersten Wochenende nach den Sommerferien gab es gleich zwei für unseren Verein wichtige Anlässe: die Hochzeit von Sven Rüegg und Sara Würmli auf dem Weingut



Schloss Teufen, sowie das Weekend auf dem Gotthard mit einem Sprint in Andermatt und der SOM auf dem Gotthardpass. Ungefähr 20 Welsiker standen am Samstag dem strahlenden Paar Spalier, etwa gleich viele traten am Sonntag zur Staffelmeisterschaft an. Die Welsiker Delegation übernachtete im Gotthard Hospiz in Massenschlägen und schönen 2er-Zimmern. Am Samstagabend regnete und hagelte es, was das Zeugs hielt, am Sonntag war das Wetter aber wieder OL-freundlich. Die Bahnen waren anspruchsvoll, aber schön.

### ▷ Club-Weekend La Chante-Joux, 2./3. September

Knapp 20 Welsikerinnen und Welsiker verbrachten das erste September-Wochenende zusammen mit einigen Winterthurern im Jura. Auf dem Programm standen ein Mitteldistanzlauf am Samstag und eine Langdistanz am Sonntag. Das Wetter änderte dabei rassig, die einen hatten blauen Himmel, die anderen wurden gnadenlos verschifft. Für das leibliche Wohl sorgte Chris – er bekochte die ganze Delegation am Samstag Abend und am Sonntag zum Frühstück. Er selber lief dann am Sonntag aber auch noch. Besonders erfreulich war das «Comeback» von Alain. Am Samstag wurde er bei der Elite Zweiter, die Langdistanz am Sonntag in schwierigem Gelände gewann er sogar. Toll!

### ▷ Sportwoche Andelfingen, 9. Oktober

In der ersten Herbstferienwoche konnten wir im Rahmen der polysportiven Sportwoche in Andelfingen 40 Primarschülern aus dem Bezirk unseren faszinierenden Sport auf spielerische Art und Weise näher bringen. Die meisten Kinder hatten grossen Spass und waren mit viel Elan dabei, vor allem der «richtige» Dorf-OL nach der Pause mit SI-Einheiten und Zeitmessung fanden sie total lässig. Schade nur, dass die Andelfinger Sportwoche immer erst im Oktober, also Ende Saison, stattfindet – so ist es schwierig für uns, Kinder direkt für ein Training oder einen regionalen OL in der Nähe anzuwerben.



### ▷ Helferessen 49. Welsiker OL, 24. November

Mit etwas Verspätung (und relativ kurzfristig angekündigt) konnten wir Ende November noch alle Helferinnen und Helfer des 49. Welsiker OL zu einem gemütlichen Abend bei Pizza, Pasta und Desserts ins La Pergola einladen. Rund 40 Welsikerinnen und Welsiker folgten der Einladung. Ihnen und allen anderen, die sich 2017 für den Verein eingesetzt haben, möchte ich an dieser Stelle nochmals ganz herzlich danken.

▷ Jahrespunktliste

*Diese WelsikerInnen klassierten sich 2017 in der Jahrespunktliste in den Top 50:*

<u>Damen</u>			<u>Herren</u>		
Elite F	22.	Sina Tommer	Elite M	10.	Sven Hellmüller
D10	24.	Elena Maurer		25.	Alain Denzler
DAL	9.	Franziska Meier	H10	8.	Lorenz Fritschi
DAM	17.	Tabea Knöpfli	H12	16.	Valentin Fritschi
	37.	Cécile Lütolf Fritschi	HAK	25.	Stefan Fritschi
DAK	21.	Cécile Lütolf Fritschi	<b>H35</b>	<b>1.</b>	<b>Renato Winteler</b>
D35	5.	Susanne Wydenkeller	H50	6.	Daniel Hanselmann
	17.	Astrid Fritschi		27.	Rolf Baumgartner
	18.	Andrea Friedrich	H60	15.	Mario Meier
D50	26.	Esther Meier		31.	Kari Ott
D55	10.	Renate Lienhart	H65	20.	Max Amsler
	19.	Esther Knöpfli		36.	Walter Bhend
<b>D65</b>	<b>1.</b>	<b>Margrit Michel</b>	H70	35.	Ruedi Broggia
	4.	Ruth Wydenkeller			
D70	18.	Cécile Brem			

*die* **Mobiliar**

## Jahresbeitrag 2018

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

PC OLG Welsikon: 85-7188-2

Danke fürs Einzahlen **bis Ende August 2018!**

Franziska

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)**