



# deWelsiker

Herbst 18

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**

**Liebe Welsikerinnen und Welsiker**

Schon wieder ist eine OL-Saison vorbei. Für uns Welsiker war es eine spezielle, denn dieses Jahr konnten wir ja bekanntlich unser 50-jähriges Vereinsjubiläum feiern. Ein stolzes Alter, finde ich, und wir haben das Jubiläum auch entsprechend gefeiert. Zuerst mit der Organisation der 5er-Staffel in Seuzach, respektive im Mörsburg-Wald, kurz darauf mit dem Jubiläumsanlass im Hopfentropfen in Stammheim und nach den Sommerferien mit dem Jubiläumsweekend im Unterengadin. Für mich bleiben alle drei Anlässe in bester Erinnerung – wenn ich meinen eigenen, ziemlich missglückten Lauf beim 7. Nationalen in Tarasp mal ausblende.

Anderen lief es an dem besagten Lauf deutlich besser. Zum Beispiel diesen drei Welsikern. Sina, Lorenz und Alain gewannen die wichtigste Kategorie an dem Nationalen: unsere Vereinsmeisterschaft. Herzliche Gratulation!



*Die Clubmeister 2018: Sina, Lorenz und Alain im Hotel Villa Silvana in Vulpera*

Auch neben den Jubiläumsaktivitäten war 2018 ein OL-Jahr mit vielen Höhepunkten. Ich denke da natürlich vor allem an die Europameisterschaften im Tessin mit dem unglaublich erfolgreichen Team von Swiss Orienteering und den parallel dazu stattfindenden 5-Tägeler, den viele Welsikerinnen und Welsiker genutzt haben, wieder mal ein paar Tage in der Sonnen- (und Gewitter)-Stube der Schweiz zu geniessen. Spannende Läu-

fe, turbulente Wetterverhältnisse und gemütliches Beisammensein prägten die Auf-fahrtswoche im Tessin.

Gut in Erinnerung bleibt einigen Welsikern auch die erstmalige Austragung der Sprint-Staffel-Schweizermeisterschaft Anfang September in Stäfa. Solche Events sind nicht nur sportlich (und für die Zuschauer) attraktiv, sie fördern vor allem auch den Zusam-menhalt im Verein. Schade war nur, dass wir trotz eifrigen Bemühungen kein schlag-kräftiges Elite-Team auf die Beine stellen konnten. Das soll sich 2019 ändern. Unser Ziel muss es sein, am Saisonschluss-Weekend in Will Anfang November sowohl eine konkurrenzfähige Sprintstaffel als auch konkurrenzfähige TOM-Teams bei der Elite an den Start zu bringen. Bitte tragt alle schon mal das Wochenende vom 2./3. November in Eure Agenden ein.

OK, das dauert noch eine Weile. In der Zwischenzeit wünsche ich Euch für die kom-menden Wochen gute Erholung, ein abwechslungsreiches Wintertraining (z.B. jeweils am Montag von 18:30 bis 19:45 Uhr in der Halle A der KS im Lee), und dann natürlich frohe Festtage und einen guten Rutsch ins neue OL-Jahr 2019, das schon am 13. Ja-nuar mit dem Effretiker-OL in Bäretswil lanciert wird.

Nun einfach noch viel Spass beim Lesen des Welsikers! Wir sehen uns spätestens am 25. Januar an der GV 2019 in Humlikon.

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



*Impressionen vom Vereins-Weekend in Vulpera, 18./19. Aug 18*



**Die Mobiliar**  
Versicherungen & Vorsorge





**„Gut geplant ist halb gebaut“**

**HINDER KALBERER ARCHITEKTEN**

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

# 50-jähriges Bestehen der OLG Welsikon

*Von Esther Knöpfli*

Ein kühles Bier ist ja eine feine Sache. Aus Hopfen wird es gemacht, meint man. Falsch! Der Hopfen ist lediglich die Würze im Bier, bitter zwar, aber essentiell.

Dies und weiteres Wissenswertes, zum Beispiel wie die hochrankigen Doldenpflanzen gezogen und gepflegt werden, haben wir bei der interessanten Führung im Hopfengarten bei der Familie Rütimann in Stammheim erfahren. Im Hopfengarten wurde ein spannender Lehrpfad integriert. Informationstafeln veranschaulichen alles, was man über den Hopfen wissen will. Etwa welche Krankheiten und Schädlinge die natürlichen Feinde des Hopfens sind. Besonders interessant im Hinblick aufs schmackhafte Bier ist, wie die Hopfen gerettet, getrocknet und bonitiert werden.



Nach der interessanten Führung feierten rund 50 Welsiker das 50jährige Bestehen unseres Clubs. Bei herrlichem Wetter genossen wir ein grosses Grillbuffet im Garten von Familie Rütimann. Nach dem Hauptgang durften wir unserem Präsidenten, Nik Walter, zuhören. Mit seinem Beitrag ermöglichte er uns einen interessanten Rückblick auf die Club-Geschichte des OLG Welsikon. Der Vorstand hatte zu diesem Anlass auch die Gründungsmitglieder des Clubs eingeladen. Paul Bachmann war ein Mann der ersten Stunde. Er erzählte uns einige spannende Anekdoten aus den Anfangszeiten unseres Vereins.

Am späteren Abend liessen wir bei einem vorzüglichen Dessertbuffet den Jubiläumsanlass ausklingen.

Für die nächsten 50 Jahre wünsche ich dem Club nur das Beste.



# Überarbeitung der Karte Hegiberg 2018

*Von Klaus Brugisser*

Am 3. März 2019 wird der 51. Welsiker-OL im Hegibergwald stattfinden. Der Vorstand der OLGW beschloss vor einem Jahr, dafür die OL-Karte von 2015 überarbeiten zu lassen. Martin Köhli teilte mir das nördliche, westliche und mittlere Gebiet zu, er selbst übernahm den südlichen und östlichen Teil.

An der Kärtelertagung Mitte Januar 2018 wurde die neue Darstellungsnorm ISOM 2017 CH vorgestellt. Die wichtigsten Änderungen habe wohl alle Welsi-Mitglieder im Laufe des Jahres bemerkt: die Brunnen sind quadratisch, die Wurzelstöcke grün, die Wasserfassungen ein blauer Stern, die Fussbauten ein braunes Dreieck und die Schneisen erhalten je nach Belaufbarkeit einen Saum. Das Konvertieren der alten Karte auf die neuen Symbole wird in OCAD12 durch ein sehr gut dargestelltes Rezept unterstützt und so hatte ich nach nur ¼ Stunde schon alles übertragen.

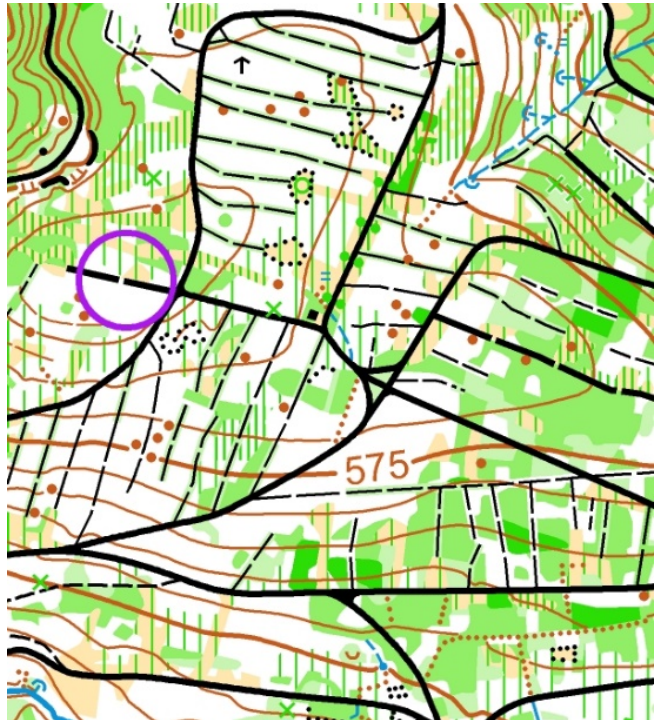
Die schwarzen Strassen im oliv-farbigem Siedlungsgebiet, welche benützt werden dürfen, sollen neu mit einem Saum versehen werden. Die Farbe des Saums ist nach ISOM 2017 nicht so eindeutig festgelegt. Soll er weiss oder gelb sein? Peter Oehy will die Erfahrungen von 2018 erst noch abwarten, bevor definitiv entschieden wird. Für die 5er-Staffel im Juni hat Mario bei der Mörsburgkarte einen weissen Saum verwendet, der eigentlich gut belaufbarem Waldboden entspricht.

Mein Anteil mit rund 2 km<sup>2</sup> Wald ist die bisher grösste Fläche, welche ich als Überarbeiter des Hegibergs allein durchführte. Bei früheren Kartenaufgaben waren neben Martin Köhli auch Ruth Wydenkeller und Mario Meier beteiligt.

Bereits im Januar 2018 startete ich mit der Überarbeitung im Gebiet Rätterschen, an den steilen Flanken des Hölltobelbachs. Diesen Teil hatte Ruth 2015 weggelassen, da er für den Zürcher Orientierungslauf nicht gebraucht wurde. Es zeigte sich, dass dort die Vegetationsentwicklung so stark fortgeschritten ist, dass die Hänge kaum belaufbar sind und keine Postenstandorte ergeben. Ausser von Brombeerranken arg zerkratzte Beine gab es somit keinen Ertrag.



Danach rückte ich im Frühjahr der Eisenbahnlinie entlang bis gegen Orbühl vor. Weil das im Herbst 2018 eingeweihte Schulhaus Neuhegi als Wettkampfbühnenzentrum des nächsten Welsi-OLs dienen soll, wollte ich diesen Kartenteil primär bearbeiten, da hier vermutlich Start und Ziel liegen und damit die Postendichte grösser sein wird. Der Bahnleger Kaspar Peter wird auch erkennen, dass der Nordhang zum Teil nur entlang der Strassen und Pfade belaufbar ist. Im Gebiet um den Hegiberg-«Gipfel» (mit 594 m der höchste Punkt dieser Karte; mit Postenkreis markiert) ist der Wald meist recht gut belaufbar geblieben, mit vielen Erdhügeln durchsetzt und die Schneisendichte sehr hoch. Also ein Paradies für Postenstandorte.



Die Arbeiten im West- und Mittelteil der Karte erfolgten in den Sommer- und Herbstmonaten. Die vielen Tage mit Sonnenschein boten gute Aufnahmebedingungen und der Wald schützte mich vor zu grosser Hitze.

Der Etzbergstrasse entlang liegt das Tobel des Haarbachs, dem zweiten grösseren Gewässer im Gebiet der Karte. Hier und südlich davon ist mir aufgefallen, wo bei der letzten Bearbeitung ein Distanzmesser eingesetzt wurde und wo nicht. Teilweise waren die Objekte fast metergenau zu finden, an anderen Stellen musste ich Flächen und Schneisen schieben.



Von der Internetseite maps.zh.ch, lassen sich seit einigen Jahren schattierte Geländedarstellungen und digitale Höhenlinien flächendeckend und gratis herunterladen. Sie helfen immer wieder, Kartendetails wie Traktorspuren und Gräben abseits der Strasse erkennen. Das Bild links zeigt eine Terrainschummerung aus dem Gebiet Eichbühl, das Bild rechts den entsprechenden Kartenausschnitt ohne Höhenlinien.



Im Oktober blieb noch die Kontrolle der Siedlungsflächen. In Oberseen sind drei grosse Wohnblöcke beim Reitstall Isliker erstellt worden. Eine Überbauung beim Restaurant Grüntal ist im Entstehen. Östlich der Michaelschule, zwischen der Stockener- und der Forenstrasse befindet eine grosse Wiese, auf der jetzt Bauprofile für viele neue Wohnbauten stehen. Sie werden vermutlich erst in der nächsten Überarbeitung der Hegibergkarte erscheinen.

Zum Schluss noch etwas Statistik: An 42 Tagen war ich im Wald unterwegs. Für die Aufnahmen verwendete ich 240 Stunden und für die Zeichnungen am Computer weitere 90 Stunden. Mit 170 Stunden pro km<sup>2</sup> Aufnahmefläche liege ich höher als Profiaufnehmer wie HP Oswald oder Röbi Meier benötigen. Ich nehme mir gerne auch Zeit, um mit Hündelern, Joggern, Bikern oder Forstarbeitern ein Gespräch zu führen oder Objekte aus dem Wald zu entfernen, die nicht dort entsorgt werden sollten. Das Siedlungsgebiet und die Wiesen um den Hegiberg ergaben noch zusätzliche 1.7 km<sup>2</sup>. Die Überprüfung dieser Flächen erforderte jedoch nur noch etwa 20 h, also mit 12 h pro km<sup>2</sup> ein dankbarer Abschluss dieses Kartenprojekts.

In guter Erinnerung bleibt mir der unten abgebildete Picknick-Platz im Gebiet Etzberg / Ärsi, wo ich im Herbst neben einer Jägerhütte Tisch, Sitze und Sonnenschein mehrmals zum gemütlichen Essen genoss.



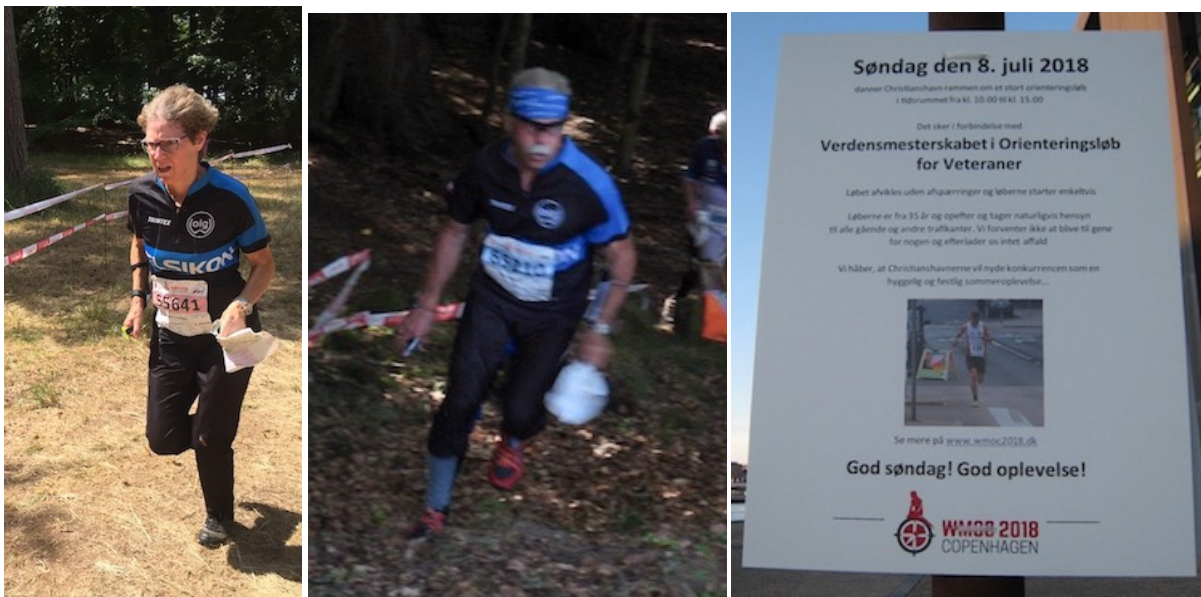
# Kopenhagen und Hovedstaden

Von Renate Lienhart

Letztes Jahr waren sie in Neuseeland. Da wollte ich eigentlich unbedingt mitmachen, aber für ein paar Läufe um die halbe Welt jetten? Im 2020 werden sie in Japan sein. Auch nicht gerade um die Ecke. Aber dieses Jahr waren sie in Dänemark: **die World Masters Orienteering Championship** vom 6. bis 14. Juli 2018!

Früher dachte ich, dass das sicher nichts für mich wäre, weil es so «hoch gestochen» tönt. Zudem konnte ich nie teilnehmen, weil sie immer neben meinen Ferien waren.

Aber dieses Jahr passte das prima und in Kopenhagen einen Sprint zu laufen – das tönte für mich sehr verlockend. Also meldete ich mich bei Ulu an, flog am Freitag nach Schulschluss nach Kopenhagen und checkte spät Abends in unserem tollen Hotel ein.



Nur ein paar Zeilen zu den Läufen:

Gleich am Samstag war die Quali für den Sprint auf einem Industriegelände. Ich schaffte es gerade noch in den A-Final, obwohl ich mich 2 mal in eine Sackgasse locken liess.

Der Final in Kopenhagen selber war herrlich! Ich genoss es von Beginn weg. Mir gelang ein guter Lauf. Die Bahn war allerdings nicht sehr schwierig und ich hätte wohl besser

etwas früher mein Tempo erhöht, wer weiss, was dann heraus gekommen wäre. Von meinem 11. Platz war ich überrascht, mit dem Resultat sehr zufrieden.



Der Modeevent am nächsten Tag war am Meer. Ein weiterer Grund für mich, warum ich gerne in Dänemark starten wollte! So in den Dünen zu rennen gefällt mir sehr ☺

Die Bahn unserer Middle-Quali und auch die des A-Finals auf der Tisvilde Hegn-Karte führte meine Kategorie leider nie in die Dünen. Im knorrigen Eichenwald war es trotzdem superschön.

Dummerweise liess ich am Schluss des Middlefinals nach einem guten Lauf meinerseits den 3. letzten Posten aus. Deshalb musste ich am letzten Tag in der Langdistanz ganz am Anfang im B-Final starten.

Wenigstens konnte ich diesen Tag mit etwas sehr erfreulichem abschliessen: zusammen mit Präsi Nik, seiner Frau Christine und Chris habe ich in Kopenhagen einen gemütlichen Abend verbracht.

Die Langdistanz – kein besonders gelungener Lauf. Aber an mein highlight, als erste, dicht gefolgt von einer Norwegerin, durch ein frauhohe Grasfeld zu laufen, denke ich jetzt noch gerne zurück!

Meine Woche in Dänemark schloss ich mit einem Tag Sightseeing in Kopenhagen ab – einfach eine wunderschöne Stadt besonders bei so herrlichen Wetter, wie wir es die ganze Woche geniessen durften.

Und von wegen «hoch gestochen»: an den WMOC kann wirklich jede/jeder starten!



*Nik am Start des Middle*



*Der Zieleinlauf des Middle*

# Unsere Nati-Welsiker berichten

## Die Schweiz und Schweden im Vergleich

*Von Sina Tommer*

Nachfragen, Vergleichen, Diskutieren. Kaum ein Tag ist vergangen, an dem ich nicht mindestens eine von diesen Tätigkeiten gemacht habe, seit ich in Schweden bin. Egal ob im OL, an der Uni oder mit Freunden, immer wieder habe ich mich in solchen Gesprächen wiedergefunden. Wie sieht eine normale Trainingswoche bei dir aus? Ist es normal, dass bei euch Schülern und Schüler eine Klasse wiederholen oder überspringen? Was wird als höflich erachtet, welche Fragen sind erlaubt? Wie ist das bei euch? Nicht nur, dass ich diese Vergleiche extrem spannend finde, sie geben einem auch die Gelegenheit über die eigenen Gewohnheiten kritisch nachzudenken. Da ich an der Uni Module besuche, die beinahe ausschliesslich von Austauschstudierenden besucht werden, ist die Vielfalt noch viel grösser: Wir haben Leute von den Niederlanden, von Deutschland, Spanien, Frankreich, Kanada, Ghana, Japan und Südkorea – nur um einige Beispiele zu nennen. Dies führt zu unheimlich spannenden Gesprächen in allen Bereichen, vom Schulalltag über Gleichstellung bis hin zu Beziehungen. Da dies aber de Welsiker und nicht ein Schulheft ist, möchte ich in diesem Bericht natürlich den OL in Schweden und der Schweiz vergleichen. Vielleicht können wir ja noch eine ganze Menge von den Schweden lernen – oder vielleicht doch eher sie von uns?

Zuerst muss ich aber noch betonen, dass alle folgenden Aussagen hundertprozentig subjektiv sind und von anderen Menschen anders erlebt oder in anderen schwedischen Klubs anders gehandhabt werden kann. Auch das ist etwas, was ich in den letzten Wochen gelernt habe: zwei – beispielsweise – Französinen können über ein und dasselbe Thema berichten, doch mehr oder weniger das Gegenteil behaupten. Daher freue ich mich zu erfahren, wenn ihr etwas anders erlebt habt. :)

Beginnen möchte ich mit den Unterschieden. In Schweden ist die ganze Verbandsstruktur etwas anders als in der Schweiz. Es gibt zwar auch ein Nationalkader und ein Nationalkader für die Junioren, doch Nachwuchskader sucht man hier vergeblich. Hier sind die Klubs für die Entwicklung ihrer potentiellen Eliteläuferinnen und -läufer verantwortlich. Zudem gibt es ebenfalls kein nationales Leistungszentrum (NLZ; ein Trainingsangebot für Eliteathleten, welches betreute Karten-, Intervall- und Krafttrainings beinhaltet). Dies führt dazu, dass das Trainingsangebot von den Klubs aus viel grösser ist: Oft kann ich an bis zu fünf Tagen in einer Woche mit meinem Klub IFK Göteborg trainieren. Es gibt aber nicht nur das alltägliche Trainingsangebot, der Klub bietet auch Trainingswochenende und -wochen, sowie Unterstützung für die Vorbereitung für die WM 2019 in Norwegen an. Um möglichst viel im WM-Gebiet trainieren zu können, hat IFK Göteborg in Sarpsborg eine Wohnung gemietet, die uns bis zur WM zur Verfügung steht. Doch nicht nur das Trainingsangebot, auch der Trainingsinhalt und die Aktivitäten

ums Training herum sind anders. Während ich in der Schweiz ziemlich oft auf Waldwegen trainiere, rennt man hier viel mehr quer durch die Wälder. Nachvollziehbar, wenn man den Bodenbewuchs von Mittelland- und skandinavischen Wäldern vergleicht... Der grösste Unterschied vom Klubleben her ist sicherlich, dass in Schweden die meisten Klubs ein eigenes Klubhaus haben, was für die meisten von euch wahrscheinlich keine Neuheit ist. In diesem sammelt man sich nach dem Intervalltraining zum gemeinsamen Abendessen. Es gibt auch Dinge, an die ich mich zuerst gewöhnen musste. Bei OL-Trainings kann es durchaus vorkommen, dass einige zusammen auf die gleiche Bahn starten und das Training zusammen absolvieren. Den Vorteil darin sehe ich, dass man sehen kann, wie eine andere Person sich orientiert. Bei uns kommt dies doch eher selten vor. Ich kann mir vorstellen, dass dies daran liegt, dass wir bei den wenigen Kartentrainings die wir machen dann doch den Fokus lieber auf die eigenen Techniken legt. Vielleicht würde es sich aber lohnen, etwas mehr Zeit zu investieren und sich durch das Beobachten von jemand anderem seiner eigenen Routinen bewusst zu werden?

Natürlich gibt es auch viele Gemeinsamkeiten. Da diese jedoch nicht alle so spannend sind, möchte ich nur auf zwei Dinge eingehen: Wie es in der Schweiz das Mittwochstraining von Welsikon, Winterthur und Wislig gibt, findet hier einmal wöchentlich ein Kartentraining statt, das vom Göteborger OL Verband organisiert wird. Doch auch hier haben die Trainingswilligen (ohne Auto) mit dem Problem zu kämpfen, dass es nicht immer einfach ist sich eine Mitfahrgelegenheit zu organisieren und zu den Trainingsorten zu kommen. Damit möchte ich zeigen, dass auch an Orten mit sehr vielen OL-Läufern nicht alles nur einfach und Verbesserungspotential vorhanden ist. Die andere Gemeinsamkeit sehe ich in den Menschen, die ich in der Schweiz und in Schweden durch den OL kennengelernt habe. Die meisten sind Natur- und Bewegungsliebhaber/-innen, die Gleichgesinnte mit offenen Armen empfangen und bei denen man sich sofort wohl fühlt.

## Wenn die Zeit abläuft

*Von Sven Hellmüller*

Nachdem ich seit dem Jahr 2013 immer Mitglied des Junioren- oder Elitekaders war, werde ich nächste Saison das erste mal «Kaderlos» sein. 3 Jahre lang hatte ich die Chance mich im Nationalkader zu entwickeln und zu etablieren. Da ich jedoch immer wieder von Verletzungen und Ausfällen verfolgt wurde, konnte ich nie wirklich mein Training durchziehen und auch keine grossen Fortschritte erzielen. Auch wenn ich dieses Jahr im Herbst wieder gute Resultate erzielen und physisch endlich wieder Fortschritte machen konnte, reichte dies leider nicht für ein weiteres Jahr im Kader. Wie so oft in den letzten Jahren konnte ich nach einem schwierigen Frühling ein gutes Sommertraining absolvieren und meine Leistung im Herbst wieder steigern, sodass ich wieder mit den anderen mithalten konnte.

Die Erwartung von den Kadertrainer, an einem internationalen Wettkampf teilzunehmen konnte ich dieses Jahr leider nicht erfüllen. Da die Testläufe für die Studenten WM im Juli



schon ziemlich früh im Jahr waren hatten ich nicht sehr viel Zeit meine Physis wieder auf Hochform zu bringen. Obwohl ich mit der Operation vor einem Jahr hoffte meine Beschwerden in den Griff zu bekommen konnte ich letzten Winter lange Zeit wenig bis gar nicht trainieren. Deshalb hoffe ich sehr, dass es eine langfristig sinnvolle Entscheidung war und ich in den nächsten Jahren ohne grössere Beschwerden trainieren und Wettkämpfe bestreiten kann. Zumindest habe ich dieses Jahr ein sehr gutes Gefühl meinen Aufbau sinnvoll gestalten zu können und alle wichtigen Einzelheiten zu beachten, nachdem ich das Hauptproblem beseitigt habe.

Nach dem Entscheid, dass ich nächstes Jahr «nur» noch in der Anschlussgruppe sein werde, ändert sich für mich jedoch nicht viel, da ich auch als Anschlussgruppenmitglied in viele Trainingslager und Kurz TL's mitdarf. Trotz dieses Rückschlags bin ich topmotiviert ein gutes und kontinuierliches Wintertraining zu absolvieren und nächste Saison stärker denn je aufzutreten. Meine Entwicklungen seit dem letzten Winter stimmen mich auch zuversichtlich weitere Fortschritte zu erzielen. Diesen Winter ist das oberste Ziel kontinuierliches Training absolvieren zu können und ohne Beschwerden durch den Winter und Frühling zu kommen. Dazu zählt neben den Trainings vermehrt auch die Erholung und Regeneration des Körpers zwischen den Einheiten.

Um mich trotz weniger Trainingslagern in Norwegen richtig auf die Testläufe im nächsten Juli in Norwegen vorzubereiten, kann ich auf die Unterstützung meines norwegischen Klubs Baekkelagets SK zählen. Mittlerweile sind wir mehrere Läufer, welche als Ziel eine WM Teilnahme haben. So werden wir uns im Frühling mit einigen Trainingslagern und mentalen Trainingsformen vorbereiten. Hier kommt einer der Vorteile zum Zug, dass ich nicht mehr im Kader bin - Ich kann meine Saison selber planen und besser auf meine eigenen Bedürfnisse abstimmen. So muss ich nicht an jedem Trainingslager oder Weekend teilnehmen, wenn es mir nicht optimal ins Programm passt. Somit kann ich auch selbst bestimmen, wann ich nächsten Frühling in den Süden (oder eben Norwegen) gehen will um mich rechtzeitig wieder auf die Wettkämpfe in der Schweiz konzentrieren zu können.

Ein grosser und gewichtiger Nachteil nicht mehr ein Kadermitglied zu sein betrifft den finanziellen Aspekt. Da ich im Jahr 2015/2016 die Spitzensport RS mit anderen Sportlern absolvieren konnte, hatte ich die Möglichkeit meine Trainingslager und Wettkämpfe als WK Tage anzumelden und bekam so EO ausbezahlt. Dies ermöglichte mir ohne finanzielle Schwierigkeiten eigene Trainingslager im Süden oder anderen Orten zu planen. Da ich aber nicht mehr Mitglied eines Nationalteams bin, werde ich aus diesem Athleten- «Pool» rausfallen. Ich habe jedoch die Chance, nächstes Jahr mit einer erneuten Selektion wieder in den Pool aufgenommen zu werden. Diese Unterstützung wird mir im folgenden Jahr sicher fehlen und ich muss meine Ausgaben mit Sponsoren und anderen Einnahmen versuchen zu decken.

Schlussendlich kann ich diese ganze Situation auch als eine Chance sehen. Eine Chance mich individuell als Athlet aber auch als eigener «Coach» zu entwickeln. Auch eine Chance ein Jahr optimal auf mich abgestimmt zu gestalten und auf das für mich Wichtige zu fokussieren. Ich bin gespannt, was das nächste Jahr bringen wird und wie meine Entwicklung aussehen wird.

# MOM-Weekend      Tannhubel / Ahorn

Samstag / Sonntag, 13./ 14. April 2019

Samstag: MOM Walliswil      Sonntag: 1. Nat. lang Huttwil

Unterkunft: Hotel Kleiner Prinz, Huttwil

Nachtessen: Pizzeria Herzogenbuchsee

Anmeldung bei Mario: **079 297 70 84** oder **[mio@miotop.ch](mailto:mio@miotop.ch)**

- |             |        |           |
|-------------|--------|-----------|
| 1. Esther   | Mario  | Franziska |
| 2. Margrit  | Chris  |           |
| 3. Benno    | ?      |           |
| 4. Ruth     | ?      |           |
| 5. Dani     | Renate |           |
| 6. Cécile   | Stefan | Luisa     |
| 7. Valentin | Lorenz |           |
| 8. Pietro   |        |           |



# RUEGG AG



olg welsikon

# WELKOM

50 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 2011**. Selbstverständlich sind auch Eltern herzlich willkommen. Für den Versicherungsschutz müssen die Teilnehmenden selber aufkommen.

### Daten:

**Mittwoch, 13. März | 20. März | 27. März 2019**  
**14:00 – 16:00**

### Treffpunkt:

Parkplatz Vita-Parcours Brandbüel Seuzach

**Sonntag, 7. April 2019** gemeinsame Teilnahme beim **42. Wisliger-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 20. oder 27. nicht geht, meldet euch trotzdem an. Wir finden eine Lösung, damit Ihr beim OL teilnehmen könnt.

### Mitnehmen:

Turnschuhe mit Profil, Trainerhose, evt. Regenschutz, evt. Ersatzkleider, Wasserbidon

### Vorbereitung:

Sonntag 3. März 2019      **51. Welsiker-OL**      Schulhaus Neuhegi in Winterthur

### Anmeldung:

**Esther + Mario Meier**  
**Stationsstrasse 12**  
**8472 Seuzach**

**052 335 44 55**  
**mio@miotop.ch**

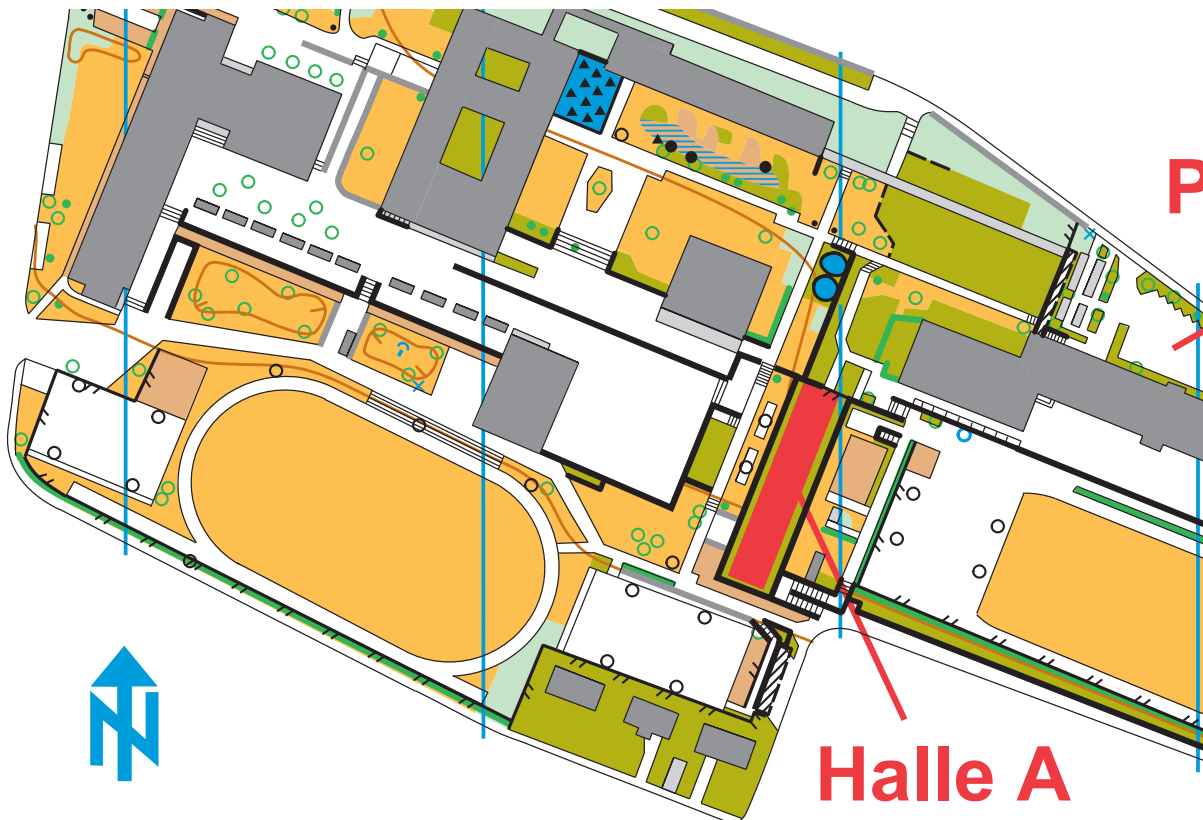
**bis 3. März 2019**

# Hallentraining 2018/19

montags 18:30 – 19:45

Kantonsschule im Lee Halle A

Leitung: Martin Mühlemann



keine Trainings: 4. + 11. Februar 2018