

leue news 1/05 – die Schwerpunkte

Vorstand – Einladung zur GV; Jahresberichte

Kolibri – das kOLibri Jahr 2004; Rangliste kOLibri-Cup 2003; Schlitteltag; Herbst-weekend; Schuhsammelstelle

O-Team Winterthur - Erste Informationen

Anzeigen – Heirat; Geburt

Infos – Jahresprogramm, Longjoggs, Wintertrainings

Background – Die Ernährung im Sport

Agenda

*Kommen sie vorbei – Elgg ist ja so nah!
Denn wir haben für Sie immer
von Dienstag bis Freitag ab
16.00 Uhr ofenfrische Brote bereit.*



Bäckerei-Konditorei

Kirchgasse 1, 8353 Elgg

Tel. 052 364 15 75

Fax 052 364 23 20

E-Mail: baeckerei.schenk@freesurf.ch

Titelbild: DE-Bahn von Simone Niggli-Luder der Tomila mit eingezeichneter Route!
Man beachte jeweils die Routenwahlen 10-11 und 11-12, welche viele Läufer/Innen zu bewältigen hatten.

EDITORIAL

Fränzi Stähli

Äs guets Neuis wünsch ich eu allne!

Draussen ist es kalt und düster und doch stehen die ersten OL-Wettkämpfe der neuen Saison vor der Tür. Bevor wir aber wieder die Karte zur Hand nehmen, wollen wir die vergangene Saison mit den Jahresberichten aus dem Vorstand und der GV vom 22.01.2005 abschliessen. Als weitere Höhepunkte findet ihr einiges über Kolibri, Heirat und Geburt und aus unserer neuen Reihe einen Bericht zum Thema Ernährung im Sport.

Jetzt wünsche ich euch viel Vergnügen beim Lesen und einen guten Start in die neue Saison.

CALVIN+HOBBS



Ihr Partner für den täglichen Einkauf!

Ihr Partner für Event-Veranstaltungen!

Wir beraten Sie gerne!

SPAR Supermarkt Hegi
Majer & Co.
Schloss-Schürstr. 12
8409 Winterthur

Telefon: 052 242 03 33
Telefax: 052 242 03 18
e-mail: hegi@spar.ch

Einladung zur 16. Generalversammlung des OLC Winterthur

DATUM

Samstag 22. Januar 2005

BEGINN

17.30 Uhr

ORT

Freizeitanlage 'Im Hölderli', 8405 Winterthur

TRAKTANDEN

1. Begrüssung
2. Genehmigung des Protokolls der GV vom 17. Januar 2004
3. Jahresberichte
4. Mutationen
5. Jahresrechnung 2004 und Revisorenbericht
6. Mitgliederbeiträge, unverändert
7. Anträge
Vorstand: Der OLCW Nachwuchs läuft an allen JOM-Wettkämpfen gratis
8. Budget 2005
9. Wahlen

Präsident	Andreas Hinder	bisher
Technische Leiterin 1	Claudia Neff	neu
Kassierin	Mireille Sieber	bisher
Aktuarin	Ursula Oehy	bisher
Kartenchef, Techn. Leiter 2	Thomas Spörri	bisher
Revisoren	Fränzi Stähli-Ott	neu (Ersatz)
	bisher: Evelyne Küng und Roger Gerber	
10. Jahresprogramm 2005
11. Ehrungen
12. Verschiedenes
Winterthurer OL 2005, BikeO SM, kOLibri, O-Team Winterthur, Leue News

Die Jahresrechnung 04 und das Budget 05 liegen zu Beginn der GV auf den Tischen bereit.

Es würde uns freuen, möglichst viele Clubmitglieder an unserer Generalversammlung antreffen zu können. Nach dem offiziellen Teil bleibt wieder Zeit, um bei einem gemeinsamen Nachtessen zu plaudern und zu planen.

Für den Vorstand
Andreas Hinder



Jahresbericht 2004 - Der Präsident und der Technische Leiter

Andreas Hinder

2004, das Jahr eins nach der Heim-WM. Das befürchtete Loch nach einem intensiven Club-Jahr traf nicht ein. Wieder konnten wir verschiedenen Highlights präsentieren.

Nacht OL

Den Start unserer Wettkampfserie machte der Nacht OL. Bei Spörris am Rande des Guegenhard konnten wir eine einmalige Atmosphäre geniessen, eine Stimmung, welche nur beim Nacht OL aufkommt. Vielen Dank dem OK Ursula Bindschädler, Fränzi Stähli-Ott, Hanspeter Gysin und Mister Rechnungsbüro Roland Spörrli.

BikeO

Zwei Montage später, anfangs Mai, führten wir erstmals einen BikeO-Wettkampf, welcher zum Swiss Cup zählte, durch. Chrigi Küng und Andreas Hinder nahmen dafür eine spezielle BikeO-Karte ‚Schauenberg‘ auf. Als Grundlage dienten die OL-Karten Elgg Süd und Schauenberg. Im 2005 können wir nun die gemachten Erfahrungen in die Organisation der BikeO Schweizermeisterschaft, die ebenfalls auf der leicht ergänzten Schauenberg-Karte stattfinden wird, einfliessen lassen. Vielen Dank Chrigi für deinen Einsatz.

Fünfer Staffel

Wieder konnten wir gegenüber dem letzten Jahr bezüglich Anzahl Mannschaften zulegen. 50 OLCWler weihten den neuen OL Dress im Rümplanger Wald ein. OLC Winterthur 1 belegte den neunten Rang von 157 Teams. Im 2005 möchten wir natürlich uns nochmals steigern, 11 Mannschaften wären schon nicht schlecht...

Halden N / Göteborg S

Elf Jahre nach unserem letzten gemeinsamen Nordlandaufenthalt fand wieder ein Trainingslager kombiniert mit dem O-Ringen (5 Tage OL) statt. In Halden (Norwegen) trainierten wir in anspruchsvollen und wunderschönen Wäldern, genossen die herrliche Stimmung ringsum die Høiås-Hütte und drehten den ersten OLCW Werbefilm. Nach einer Woche galt es dann ernst am grössten und imposantesten OL Wettkampf, der jedes Jahr irgendwo in Schweden stattfindet, diesmal in Göteborg (übrigens wie schon vor 14 Jahren, wo auch eine grosse OLCW-Delegation anwesend war). Das Erlernete konnte also sofort angewandt werden. Trotz dem wirklich nicht idealen Zeltplatz genossen wir auch die zweite OL-Woche im Norden. Vielen Dank Mireille und Ueli für euer Engagement.

Austritt per 15.12.04

Maja Glesti
Eckstrasse 12
8400 Winterthur

Tomila

Der letzte der drei durch den OLC Winterthur organisierten Wettkämpfe im 2004 war der Tomila, welcher am 31. Oktober zusammen mit der OLG Weisslingen durchgeführt wurde. Daniel Eberli und sein Team lösten die Aufgabe bestens und stellten einen würdigen Nationalen-Saisonabschluss auf die Beine. Bei herrlichen Bedingungen konnten über 1000 Wettkämpfer ein Jahr nach der WM den Eschenberg nochmals geniessen. Biiit Oklé stellte die Teilnehmer vor diverse Routenwahlprobleme. Die beiden Weltmeister vom Eschenberg Simone Niggli-Luder und Tom Bühner liessen die Gelegenheit nicht aus und kehrten zurück an die Stätte ihres Erfolges.

Vorstand

Cornelia Brändli hat in der ersten Jahreshälfte ihren sofortigen Rücktritt aus dem Vorstand bekannt gegeben. Für ihre geleistete Arbeit möchte ich Cornelia herzlich danken. Auf die GV 2005 konnten wir Claudia Neff als neuer Technische Leiterin verpflichten. Vielen Dank Claudia für die Zusage und natürlich auch den restlichen Vorstandsmitgliedern für ihr Engagement.

Runder Tisch

Ende September wurde an einem grossen Tisch lange über den Club, dessen Ziele, Aktivitäten und Visionen diskutiert. Ziel war es, alle möglichen Meinungen über verschiedene Themen (Trainings, Lager, Leue News, OL Karten, etc.) von den Clubmitgliedern zusammenzutragen, um dann im Vorstand auszuwerten. Vielen Dank den Teilnehmenden für ihr Interesse am Club.

O-Team Winterthur

Ein Resultat des Runden Tisches war die Schaffung von Strukturen für ein leistungsorientiertes Training im Club. Als Sofortmassnahme wurde das O-Tempo Training am Donnerstag und das O-Technik Training am Samstag (3-4 Mal im Winter) eingeführt. Diese Trainings, welche das schon sehr attraktive Angebot in Winterthur ergänzen, sind offen für alle! Bis auf weiteres koordiniert Martin Schälli die neuen Trainings.

Sieger

7 Podestplätze konnten wir an den 6 Schweizermeisterschaften feiern.

KOM

2. Rang Albert Oehy H65

SPM

2. Rang Lukas Schubnell H10

2. Rang Daniel Eberli HB

3. Rang Fränzi Stähli-Ott DAK

EOM

1. Rang Andreas Hinder HAL

2. Rang Daniel Eberli HB

TOM

3. Rang Evelyne Küng, Rosmarie D110
 Büchi

Zudem stand Biiit Oklé zweimal zuoberst auf dem Podest. In einer OLK Argus-Mannschaft gewann er bei den HE die Staffel- und die Team-OL-Schweizermeisterschaft. Karin Wegmüller wurde bei den DAL an der EOM auf dem dritten Platz rangiert. Auch sie lief für den OLK Argus.

Daniel Eberli (HB) und Andreas Hinder (HAL) gewannen die Jahrespunktliste in ihren Kategorien. Bei den DAK belegte Fränzi Stähli-Ott den dritten Rang. Simon Brändli wurde guter Fünfter bei den H-14.

kOLibri

Andreas Gabriel hat den Sprung ins Zürcher und Schaffhauser OL Regionalkader geschafft! Herzliche Gratulation. Neu ist der OLC Winterthur mit drei Nachwuchsläufern (Roman Patscheider, Simon Brändli und eben neu Andreas Gabriel) im Kader vertreten.

Auch möchte ich der kOLibri-Crew für ihren Einsatz danken. Ihr leistet wirklich super Arbeit.

OL Futura

Nicht nur Club intern wird über die Zukunft des OL Sportes diskutiert, auch im SOLV machte man sich Gedanken wie es weiter gehen könnte. Mit der Publikation des Projektes OL Futura wurde eine schweizweite Diskussion ausgelöst. Es wurde beschlossen, an der DV 2004 nicht über diese Projekt zu befinden und lancierte dafür eine Projektgruppe, welche die verschiedenen Kritikpunkte auswertete und neu interpretierte. An der DV des SOLVs 2005 in Lugano wird nun neu darüber abgestimmt.

Nochmals herzlichen Dank an alle, die sich für den OL und den OLC Winterthur eingesetzt haben.

Andreas Hinder



Jahresbericht Ressort Karten

Am 17. April fand der **Kartenaufnehmerkurs** im Wolfensberg statt, geleitet von Peter und Albert Oehy. Teilgenommen hat eine beachtliche Anzahl von 17 OLCW Mitgliedern. Fast alle mit noch sehr geringen Kenntnissen im Kartenaufnehmen. Wir haben alle einen guten Einblick ins diese Kunst erhalten, und ich denke mal, jeder war überrascht, wie wenig er nach diesem Nachmittag auf dem Papier hatte. Die Fehler auf einer OL-Karte werden jetzt sicher besser verzeiht, denn man kann den Aufwand einer Karte abschätzen. Das Hauptziel des Kurses war es, einige Teilnehmer für die Aufnahme des Wolfensberg zu gewinnen. Dazu bereit erklärt hatten sich Felix Haas, Roger Johner und Markus Schubnell.

Anfangs Jahr wurden wir vom Schulhaus Schönegrund angefragt, ob wir die **Schulhauskarte** erweitern. Albert hat dies dann kurzerhand erledigt. Eine weitere Anfrage kam von einer Lehrerin vom Schulhaus Steinacker, ob wir das Schulhausgelände aufnehmen würden. Kurt Hinder hat zusammen mit Albert Oehy diese Karte aufgenommen. So haben wir in Winterthur und Region insgesamt 18 Schulhauskarten. Lukas Reichmuth nimmt das Schulhaus Büelrain als Maturarbeit auf, das heisst er ist schon fast fertig. Wir hatten dieses Jahr mit Lukas und Adrian Brändli zwei Schüler die

die Aufnahme einer OL-Karte als Maturaarbeit gewählt haben. Dies freut mich natürlich, vielleicht lassen sich die beiden in weitere Kartenprojekte einbauen.

Im letzten Jahresbericht habe ich am Schluss geschrieben, dass ich gespannt sei, ob wir das Ziel den **Wolfensberg** aufzunehmen erreichen werden. Jetzt kann ich Bilanz ziehen, und wir haben das Ziel wie es hier formuliert ist erreicht. Die Karte Wolfensberg ist aufgenommen, jedoch haben kaum neue unerfahrene Kartenaufnehmer daran mitgewirkt, sondern hauptsächlich Albert Oehy. Also haben wir das eigentliche Ziel, den Wolfensberg mit hauptsächlich neuen Kartenaufnehmern aufzunehmen nicht erreicht. Wieso ist dies so gekommen? Ich muss noch dazu sagen, dass ich mich bei der ersten Sitzung dazu bereit erklärt habe auch bei der Aufnahme mitzuhelfen. Eigentlich hätte jeder, mit Hilfe von Peter und Albert, ein Stück aufnehmen sollen. Felix Haas war der einzige, der dies gemacht hatte. Die Zeit verging [Sommerferien] und bei allen Stand die Aufnahme der Karte auf der Erledigungsliste, jedoch nicht an oberster Stelle. Erst im September hatte ich nachgefragt wie der Stand sei, ich hatte bis anhin noch nichts gemacht, und erfuhr von den anderen, dass sie ausser Felix auch noch nichts gemacht haben. So sprang dann glücklicherweise

Albert ein, und nahm die Karte fast im Alleingang auf. Ich war dann noch zwei, drei Nachmittage draussen, kaum jedoch auf keinen grünen Zweig.

Ich möchte keinen der drei angreifen. Kartenaufnehmen ist eine mühsame Arbeit, wenn man es noch nie gemacht hat. Felix, Roger und Markus haben jedoch weiter Interesse am Aufnehmen. Also haben wir doch ein kleines Ziel erreicht, Mitglieder mit Interesse am Kartenaufnehmen.

Adrian Brändli hatte sich dazu entschieden die Karte **Lindberg** als Maturaarbeit zu überarbeiten. Anfangs war noch die ganze Karte vorgesehen, doch in den Herbstferien machte auch Adrian die Erfahrung, dass die Aufnahme länger dauert als er sich dies gedacht hatte. Er konnte mit dem Lehrer vereinbaren, dass er „nur“ einen Teil aufnehmen muss. Da wir jedoch die Karte für den Winterthurer-OL am 19. März brauchen, muss auch der Rest der Karte noch aufgenommen werden. Im November hat sich Peter Oehy und Markus Schubnell bereit erklärt bei der Aufnahme mitzuwirken. Adrian hat seine Maturaarbeit am 22. Dezember abgegeben. Momentan ist Peter Oehy, Markus Schubnell und Albert Oehy daran die Karte zu überarbeiten. So sollte die Karte bis spätestens Mitte Februar fertig sein, noch rechtzeitig für den Winterthurer-OL.

Der **Kartenbestand** ist gegenüber dem letzten Jahr ein wenig angestiegen. Neu dazu gekommen zum Inventar sind die 900 Eschenberg/Kyburg Karten und die 100 Schauenberg Bike-Karten. Abgeschrieben haben wir die Guegenhard und Elgg-Süd Karten. Bei der Elgg-Süd Karte haben wir mit 1500 Karten eine sehr grosse Anzahl. Für einen Wettkampf müsste die Karte wahrscheinlich überarbeitet werden, da sie schon 9 Jahre alt ist. Die Menge der Karten beträgt bei der Stadt Winterthur Karte mit 900 Karten auch noch relativ hoch. Die Karte ist zwar gerade mal ein Jahr alt, jedoch gibt es in der Stadt nach kurzer Zeit wieder Änderungen.

Ich möchte mich bei allen Kartenaufnehmern für die langen Stunden im Wald, auf dem Schulhausareal und vor dem Computer bedanken. Merci.

Ein spezieller Dank geht an Albert Oehy, der bei fast jedem Kartenprojekt mitgewirkt hat.

Thomas Spörri

Nicolas

3780 Gramm

5. November 2004 **51 Zentimeter**

*Wie ein Wunder liegst du neben uns, liebst und atmest Zauber in uns hinein.
Manchmal übertrifft die Wirklichkeit den Traum*

**Wir sind übergücklich
Barbara & Samuel Odermatt-Hinder
Birkenstrasse 5
8708 Mänedorf**



kOLibri Jahr 2004

Die Neuigkeit des Jahres, der kOLibri-Cup sorgte vor allem zu Beginn der Saison für viel Wirbel. Drehten sich die Diskussionen anfänglich noch um das Punktesystem, das für Trainings- und Weekendteilnahmen fixe Punkte und für JOM-Läufe Zieleinlauf- und Kategorieabhängige Punkte verteilt, wendete sich die Aufmerksamkeit bereits nach dem ersten JOM-Lauf der Verbesserung der Zieleinlauf-taktik zu. Zwischen „vor dem letzten Posten eine Pause einlegen“ und „habe vergessen, dass ich ja im Zieleinlauf mega Gas geben müsste“ war alles zu hören. Auf jeden Fall bestand jetzt noch ein Grund mehr, auch wirklich fleissig an unsere Aktivitäten zu kommen.

Im März trafen wir uns zu einem Trainingsweekend. Dank der geschickten Organisation von Renato war es uns möglich mit Zug und Bus zu reisen. Das Pfadiheim Oberuzwil ist zwar nicht gerade fürstlich eingerichtet, für eine Nacht spielte das aber keine Rolle. Highlight war auch dieses Jahr das Trainingslager. Zusammen mit den Säuliämtern reisten wir nach Vaulruz in der Nähe von Bulle wo wir im Schloss übernachteten. Total waren 42 Kinder dabei, wovon 20 kOLibris. Vor eine grosse Herausforderung sowohl in der Trainings- als auch z.B. in der Nachtruheorganisation stellten uns die grossen Altersunterschiede.

Zwischen Jahrgang 1985 und 1995 war alles vertreten. Das forderte von allen gegenseitige Rücksichtnahme, wurde aber im allgemeinen gut gemeistert.

Die Waldföztlete verlegten wir dieses Jahr nach Pfungen. In Zusammenarbeit mit den Forstleuten holten wir viele Abfallsäcke mit Liegengelassenem aus dem Wald. Die teilnehmenden kOLibris waren voll bei der Sache.

Das Programm im Herbst bestand dann neben den Trainings aus Minigöflern und einem weiteren Weekend in Wil (siehe Bericht in diesem Heft). Auch die Rangverkündigung des kOLibri Cups wurde in Wil gemacht. Andreas Gabriel hat diesen Cup dank seiner fleissigen Trainingsteilnahme und den schnellen Zielsprints gewonnen. Dass sich fleissiges trainieren auszahlt, zeigte sich im November – Andreas Gabriel wurde nun schon als dritter kOLibri (mit Roman Patscheider und Simon Brändli) ins Regionalkader aufgenommen. Herzliche Gratulation.

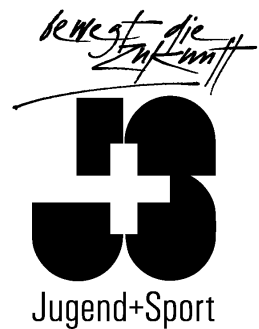
Sehr erfreulich ist weiterhin die rege Teilnahme der Jugendlichen an den angebotenen Trainings. Bis jetzt waren vor allem die



Mittwochtrainings gut besucht. Nun entwickeln sich aber auch die Hallentrainings, vor allem das am Montag, zu richtigen Rennern. Was noch zu verbessern ist: die Mittwochtrainings beginnen für die kOLibris um 17.45 und es wäre sehr wünschenswert, wenn alle zur Zeit fürs Einlaufen bereit sind.

Wir Leiter sind sehr zufrieden mit diesem kOLibri Jahr (und hoffen natürlich, dass die kOLibris das ähnlich sehen).

Für das Leiterteam
Susanne





Ab sofort werden bei Renato Winteler (Zielstrasse 17, Winterthur) Schuhe gesammelt, um sie unseren kOLibris – also dir - zur Verfügung zu stellen. So musst du nicht jedes Jahr neue Schuhe kaufen, wenn du doch schon wieder im Herbst aus ihnen rausgewachsen bist.

Also was kannst du tun:

- Hast du keine Schuhe, melde dich bei Renato, teile ihm deine Schuhgrösse mit und er wird dir - wenn in der Schuhsammlung vorhanden - ein paar Schuhe zur Verfügung stellen. Diese kannst du dann so lange behalten, wie sie dir gehen. Danach kannst du sie wieder zurück bringen.
- Wenn du alte Schuhe hast, die du nicht mehr brauchst, weil sie dir zu klein sind, bringe sie zu Renato, der sie anderen kOLibris zur Verfügung stellt.

Schuhsammlungsanlaufstelle:
Renato Winteler
Zielstrasse 17
8400 Winterthur
052 202 74 55
renato.winteler@bluewin.ch

Lagerbericht vom kOLibri-Abschlussweekend 2004

Samstag 23.10.2004

Wir besammelten uns bei der Milchrampe um 12:30 Uhr. Es war ein schöner Tag. Voller Vorfreude auf das Weekend stiegen wir in den Zug. Die Fahrt verlief störungsfrei. In Wil angekommen marschierten wir los ins Pfadiheim. Bevor wir überhaupt ins Pfadiheim hineinstürmen konnten, mussten wir alle noch tragen helfen. Nachdem wir uns eingerichtet hatten kamen die Leiter nacheinander hoch und rieten uns, dass wir uns bereit machen sollten (Es gibt eine kleine Olympiade). Die Olympiade bestand aus 4 verschiedenen Disziplinen:

- Chügelibahn aus Zeitung und Klebstreifen basteln
- Dart
- Papierflieger basteln und werfen (welcher Flieger am weitesten kam)
- Ping-Pong in der Luft.

Ich fand es echt toll. Danach als wir wieder frisch und munter im Pfadiheim waren, gab es eine kleine Kolonne, die in den Duschraum führte. Wir vergnügten uns mit Lesen, Kissenschlacht, ausruhen, Töggelikasten spielen u.s.w.

Zum Nacht gab es Raclette "Hmm fein!" Nach dem feinen Nachtessen gab es noch die Rangverkündigung vom kOLibri-cup (kOLibricup ist ein Wettkampf, wo man Punkte gewinnen kann, wenn man z.B. im Hallentraining teilnimmt). Ich wurde dritter juhui!!! Ich bekam 2 sehr gut verpackte Kinogutscheine die ich sehr gut gebrauchen kann. Der 2. Preis war ein Gutschein für einen Kleiderladen und der 1. Preis war ebenfalls ein Gutschein für den S-Sport.

Nach der Rangverkündigung konnten wir noch Spiele spielen. Mit der Zeit wurde es spät und wir gingen ins Bett.

Kevin

Sonntag 24.10.04: Wiler-OL

Eigentlich hätte ich ja lieber das WC oder etwas anderes geputzt... aber irgendjemand muss ja den Bericht schreiben.

Nachdem die Mädchen von Susanne geweckt wurden (die Knaben waren schon längst wach) genossen wir ein feines Frühstück. Danach mussten alle ihre sieben Sachen zusammenpacken und das Pfadiheim putzen. Wir mussten uns beeilen denn das Postauto hätte nicht auf uns gewartet. Im WKZ vom Wiler-OL konnten sich alle anmelden. Einige wagten sich trainingshalber sogar in einer höheren Kategorie zu starten als sonst. Auch die , die sich etwas viel vorgenommen hatten fanden wieder aus dem Wald zurück und ich denke die meisten hatten auch noch warmes Wasser zum duschen. Auf einem sonnigen Teil der Wiese verzehrten wir das vom kOLibri mitgebrachte Zmittag. Leider war es schon bald Zeit wieder nach Hause zu gehen. Dies absolvierten die meisten mit dem Postauto und dem Zug. Andere gingen mit ihren Eltern , die auch am Wiler-OL waren nach Hause. Im Namen aller kOLibris möchte ich dem Leiterteam herzlich für das lässige Weekend danken.

Sandra

Partyservice
@grill.ch
Die Idee für Ihr Fest!

«Power in den Beinen
und den Plan im Kopf -
Voraussetzungen für den
Erfolg im Partyservice! »»

powered by
-maier-grill-
switzerland



Martin Schälli
EventManager und OL-Läufer

Unvergessliche Anlässe
mit 20 - 1000 Gästen
in der ganzen Schweiz
von Fullservice bis do it your self
von ungezwungen bis topclass

Besuchen Sie unsere Bildergalerie
mit über 3000 Photos unter:

► www.grill.ch



Endrangliste kOLibri-Cup 2004

Hier ist sie also: die Rangliste des kOLibri Jahres 04. Punkte dafür gabs bei allen kOLibri Trainings und – Anlässen und an den JOM-Läufen. Vergeben wurden diese nach einem von Lukas ausgeklügeltem System, das sowohl die Teilnahme als auch die Geschwindigkeit des Zielsprints in Abhängigkeit vom Alter bewertete.

1. Andreas	Gabriel	220
2. Franziska	Meier	210
3. Kevin	Hochuli	194
4. Severin	Denzler	183
5. Alain	Denzler	178
6. Claudio	Brändli	177
7. Damaris	Herzog	167
8. Simon	Brändli	147
9. Lukas	Schubnell	137
10. Linus	Hochuli	120
11. Nora	Tommer	116
12. Roman	Patscheider	112
13. Dominik	Brändli	106
14. Matthias	Gabriel	103
15. Adrian	Brändli	100
16. Sandra	Oehy	97
17. Nadine	Hebeisen	93
18. Lisa	Schubnell	89
19. Simon	Oehy	82
20. Thomas	Gysin	77
21. Ueli	Etter	71
22. Michael	Grob	68
23. Daniel	Gutzwiler	66
24. Luzi	Sennhauser	66
25. Sina	Tommer	53
26. Michi	Denzler	48
27. Sämi	Konrad	46

28. Andreas	Gabriel	220
29. Franziska	Meier	210
30. Kevin	Hochuli	194
31. Severin	Denzler	183
32. Alain	Denzler	178
33. Claudio	Brändli	177
34. Damaris	Herzog	167
35. Simon	Brändli	147
36. Lukas	Schubnell	137
37. Linus	Hochuli	120
38. Nora	Tommer	116
39. Roman	Patscheider	112
40. Dominik	Brändli	106
41. Matthias	Gabriel	103
42. Adrian	Brändli	100
43. Sandra	Oehy	97
44. Nadine	Hebeisen	93
45. Lisa	Schubnell	89
46. Simon	Oehy	82
47. Thomas	Gysin	77
48. Ueli	Etter	71
49. Michael	Grob	68
50. Daniel	Gutzwiler	66
51. Luzi	Sennhauser	66
52. Sina	Tommer	53
53. Michi	Denzler	48
54. Sämi	Konrad	46

kOLibri Ausblick 2005

Für nächstes Jahr haben wir zwei Weekends geplant und natürlich ein Trainingslager in den Frühlingsferien. Erstmals versuchen wir uns im Januar beim Schlitteln und hoffen dafür natürlich auf Wetterglück.

Als Ziel haben wir uns gesetzt, die kOLibris vermehrt an die nationalen Wettkämpfe zu bringen. Zu diesem Zweck werden wir eine Sammelanmeldung und eine der JOM-Anreise ähnliche Organisation für den Weg zum Wettkampfort anbieten.

Im Rahmen der Sparrunden des Bundes, kann es sein, dass die Gelder für J+S gekürzt oder ganz gestrichen werden. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass unsere Trainings (und viele andere Aktivitäten wie Pfadi, Fussball, Turnverein, etc), Weekends und Lager von J+S unterstützt werden. Ohne dieses Geld würden für die Teilnehmer die Kosten um einiges höher. Für die Erhaltung von J+S müssen wir kämpfen!

Die wichtigsten Daten in der Übersicht:

29.1.2005 Schlitteln
2./3.4.2005 Frühlingsweekend
25.-30.4.2005 Trainingslager am Bielersee
5./6.11.2005 Herbstweekend

Details im Jahresprogramm welches im Februar versandt wird.

**ZUM SAISONSCHLUSS
SIND DIE PREISE SPITZ!**



Zum Beispiel:
Specialized EPIC
Das schnellste
Hardtail der Welt,
leicht und
komfortabel.
2850.- statt 3799.-



**BIKE
STOP**
WINTERTHUR

**ANDREAS BUNDI · NEUWIESENSTR. 61
TEL. 052/214 25 25 · WWW.BIKESTOP.CH**



EINLADUNG ZUM SCHLITTELPLAUSCH

Wir gehen schlitteln!!!!

- Wann:** am Samstag, 29. Januar 2005
- Wohin:** Wir fahren mit dem Zug nach Steg im Tösstal und wandern aufs Hörnli. Danach geht's auf dem Schlitten wieder talwärts
- Treffpunkt:** um 12.30 Uhr am Hauptbahnhof Winterthur, Milchrampe
(der Zug fährt um 12.45 Uhr)
um 18.14 Uhr sind wir wieder an der Milchrampe
- Mitnehmen:** Schlitten, warme Kleidung, gute Schuhe, Geld fürs Billett
- Infos:** bei Claudia Neff, Grubenstrasse 24, 8404 Winterthur
052 242 74 46
claudianeff@hotmail.com

Bei schlechter Witterung oder Schneemangel fällt der Schlitteltag aus.
Am Freitag, 28. Januar wird an alle kOLibris ein Email mit der Bestätigung oder Absage verschickt.

Wir freuen uns möglichst viele von euch im Schnee wieder zu sehen

O-Team Winterthur

Unter diesem Namen werden sich die leistungsorientierten Winterthurer OL-Läufern neu präsentieren. Eine Erkenntnis des ‚Runden Tisches‘ vom 30. September 2004 war das Bedürfnis zur Schaffung von Strukturen für den Spitzensport in unserem Club. Alle, die ein leistungsorientiertes Training absolvieren möchten, sollten die Möglichkeiten dazu im Club vorfinden. Nicht die Position in der Rangliste sondern das Interesse einen Schritt vorwärts zu kommen im OL-Sport steht im Vordergrund. **Willkommen sind alle!**

Trainingsprogramm

Die meisten der unten aufgeführten Trainings funktionieren ja auch schon lange. Neu sollte aber über das ganze Jahr ein Trainingsprogramm, ausgerichtet auf Saisonhöhepunkte wie Fünfer-Staffel oder EOM, skizziert werden. **Gemeinsam trainieren ist einfacher als alleine.**

Winter

Montag	Hallentraining	18.30 bis 19.45 Uhr	Kantonsschule Rychenberg, Turnhalle D, Winterthur
Dienstag	Langsamer Dauerlauf LDL / ev. Tempo	18.30 bis 19.30 bzw. 20.00 Uhr	OLG Welsikon PP Schulhaus Steinacker, Winterthur-Seen
Donnerstag	O-Tempo	19.00 Uhr	Sportanlage Deutweg, Winterthur
Freitag	Hallentraining	19.00 bis 20.30 Uhr	Turnhalle Büelrain, Winterthur
Samstag	O-Technik	14.00 Uhr	Vier Kartentrainings im Winter
Sonntag	LDL (Longjogg) / O-Training	10.00 Uhr	

Sommer

Dienstag	LDL / Tempo	18.30 bis 19.30 Uhr	Vita Parcours Lindberg, Winterthur
Mittwoch	O-Training	18.00 Uhr	
Donnerstag	O-Tempo	19.00 Uhr	Sportanlage Deutweg, Winterthur
Samstag	Wettkampf		
Sonntag	Wettkampf		

Das **O-Team Winterthur** muss auch Ziele haben, Ziele die Motivieren und Anspornen, z.B. Sieg an der Fünfer-Staffel 2009.

Das **O-Team Winterthur** besteht nicht nur aus Clubmitgliedern, sondern steht allen offen. Es sollte auch Clubfremden, welche in Winterthur und Umgebung wohnen, motivieren, mit dem OLCW zu trainieren.

Kontaktperson ad interim

Martin Schälli
052 364 21 64
martin.schaelli@bluewin.ch

Gutes Training und weiterer Fortschritt mit Unterstützung des **O-Team Winterthur!**

**OLC****WINTERTHUR****JAHRESPROGRAMM 2005*****Trainings Winter***

Montag	Hallentraining der OLG Welsikon, 75 min	Turnhalle D, Kantonsschule Rychenberg, Winterthur 18.30 bis 19.45 Uhr
Dienstag	Lauftraining, 60 min	Schulhaus Steinacker, Winterthur 18.30 bis 19.30 Uhr
Donnerstag	O-Tempo	Sportanlage Deutweg, Winterthur 19.00 Uhr bis ca. 20.00 Uhr
Freitag	Hallentraining, 90 min	Turnhalle Büelrain, Winterthur 19.00 bis 20.30 Uhr
Samstag	O-Technik (3-4 Mal)	Unterschiedlich 14.00 Uhr
Sonntag	Lauftraining, 80 – 120 min	Unterschiedlich 10.00 Uhr

Trainings Sommer

Dienstag	Lauftraining, 60 min	Vitaparcour Lindberg, Winterthur 18.30 bis 19.30 Uhr
Mittwoch	OL-Training	Unterschiedlich 18.00 Uhr
Donnerstag	O-Tempo	Sportanlage Deutweg, Winterthur 19.00 Uhr bis ca. 20.00 Uhr
Samstag / Sonntag	OL-Wettkämpfe	

Wettkämpfe/Anlässe

16. 01. 2005	Treslag Staffel	Buechberg Melligen
22. 01. 2005	OLCW Generalversammlung	Freizeitanlage Hölderli
19. 03. 2005	41. Winterthurer OL Laufleiter: Kaspar Schüpbach	Wolfensberg / Lindberg
14. / 15. 05. 2005	Pfingststafel	La Châtagne
05. 06. 2005	BikeO Schweizermeisterschaft / 2. Winterthurer BikeO OK: Christian Küng, Andreas Hinder	Schauenberg
25. 05. 2005	Sichtungslauf Fünfer Staffel OLCW 1 Integriert in einen Cup-Lauf	Kyburg
11. / 12. 06. 2005	OLCW Weekend / Bündner Weekend Sa: Sichtungslauf Fünfer Staffel	Ils Aults / La Mutta
19. 06. 2005	Fünfer Staffel	Liebegg
25. / 26. 06. 2005	Nationaler A OL / Schweizermeisterschaft Staffel SOM	Rappenchof / Chaltenegg- Huttwilwald
24. 08. 2005	3. Winterthurer Stadt-OL / Sprint / Cup-Lauf OK: Thomas Spörri	Winterthur

27. / 28. 08. 2005	Schweizermeisterschaft Sprint SPM / Schweizermeisterschaft Mittel KOM	Herisau / Hirschberg
11. 09. 2005	Schweizermeisterschaft Klassisch EOM	Martinsflue-Leewald
17. 09. 2005	Schweizermeisterschaft Nacht NOM	Schwyberg Nord
24. 09. 2005	Sime Attak	Kyburg Eschenberg
06. 11. 2005	Schweizermeisterschaft Team TOM	
19. 11. 2005	OL-Gala	Kirchberg, Bern

Clubmeisterschaft, Form und Datum wird
noch bestimmt



Zum Hölzli 12
8405 Winterthur
Tel. 052 232 29 02
Fax 052 233 57 68

Privat:
Büchi Werner
052 233 12 87

Wir empfehlen uns für: Hoch- und Tiefbauarbeiten,
Umbauten, Renovationen, Fassadengerüste

OLC Winterthur / OLG Weisslingen / OLG Welsikon**Longjoggs Winter 2004 / 2005**

<i>Datum</i>	<i>Strecke</i>	<i>Besammlung</i>	<i>Auskunft</i>
<i>26. 12. 2004 kein Longjogg / 02. 01. 2005 kein Longjogg / 09. 01. 2005 Effretiker Stadt OL / 16. 01. 2005 Treslag Staffel, Welsiker Skiweekend</i>			
23. 01. 2005	Röhrlitobel- Schauenberg- Tüfelschilen	10.00 Uhr Parkplatz Friedhof Kollbrunn	Margrit Michel, 052 242 99 10
30. 01. 2005	Girenbad	10.00 Uhr bei Werner Baumeler, Badstrasse 17, Girenbad/Hinwil	Werner Baumeler, 043 843 02 83
Sa 05. 02. 2005	Irchel / Kartentraining	14.00 Uhr TCS Parkplatz Obere Hueb (689 800 / 265 200), ab Strasse Neftenbach – Buch am Irchel markiert	Daniel Hanselmann, 052 315 15 89
13. 02. 2005	Steg-Schnebelhorn- Hörnli-Steg	10.00 Uhr Bahnhof Steg	Andreas Hinder, 052 233 03 72
20. 02. 2005	Rund um Winterthur	Lange Strecke: 10.00 Uhr bei Werner Hinder, Hölzliweg 3, 8405 Winterthur <i>Seen-Hegi-Lindberg-Ohringen- Wülflingen-Töss-Sennhof-Seen</i> Halbe Strecke: 10.45 Uhr Parkplatz Schwimmbad Wülflingen <i>Wülflingen-Seen</i>	Werner Hinder, 052 232 68 65
27. 02. 2005	Eschenberg / Kartentraining	10.00 bis 11.00 Uhr Strasse Sennhof-Kyburgbrücke, Ausgangs Sennhof (699 100 / 258 500)	Peter Oehy, 052 242 79 03

*Kommen sie vorbei – Elgg ist ja so nah!
Denn wir haben für Sie immer
von Dienstag bis Freitag ab
16.00 Uhr ofenfrische Brote bereit.*

**Bäckerei-Konditorei**
Kirchgasse 1, 8353 Elgg

Tel. 052 364 15 75
Fax 052 364 23 20

E-Mail: baeckerei.schenk@freesurf.ch

Wintertrainings 2004/2005 Region Nord-Ostschweiz

Stand: 05.11.2004/Töby Imhof/05_nosol_V4

Datum	Zeit	Karte	Thema	Besammlung	Organisator
So 09.Jan	09:00 – 12:00	Pfäffikon/ZH	Effretiker Stadt OL	Schulhaus Steinacker Pfäffikon	www.s-sport.ch/
Do 13.Jan	18:30	Hackenberg	Nacht OL Training	Hof Zielwies, Balterswil TG	Kilian Imhof 071 971 44 47 www.olregiowil.ch
So 16.Jan		Buechberg-Mellingen	Treslag-Staffel OL	Pfadiheim Niederrohrdorf	www.olgcordoba.ch/
Sa 22.Jan	14:00	Wangenerwald	Kompass	Industriegebiet Vogelsang, markiert ab Hauptstrasse Effretikon - Kindhausen	Bruno Steinegger 043 266 00 24 www.kapreolo.ch/
Sa 29.Jan	13:30	Wildberg	Club OL Regio Wil Spielerische OL Form	Markiert ab Kreisel Jonschwil	Rahel Talamona 071 911 93 30 www.olregiowil.ch
Sa 05.Feb	13:30	Irchel	Hochplateau Training	TCS P Oberhueb Strasse Pfungen – Buch a. I.	Daniel Hanselmann 052 315 15 89 www.kapreolo.ch/
Sa 12.Feb	13:30	Güttinger	Richtungswechsel	P Strasse Sommeri-Güttingen	OLR Amriswil www.solv.ch/olr-amriswil/
So 20.Feb	10:00	Diverse	Regiomila Lang O-Training mit Massenstart	Turnhalle Waldegg, Münchwilen TG mit Garderobe/Dusche	Töby Imhof 071 966 20 40 www.olregiowil.ch
Mi 23.Feb	18:00	Biessenhofen	Nacht OL	Schulhaus Mühlebach, Amriswil	OLR Amriswil www.solv.ch/olr-amriswil/
So 27.Feb	10:00 – 11:00	Boppartshof & Hof	Sprint OL mit Sportident 2 Schularealkarten + Erlebnis-Jogging	Schulhaus Hof, St.Gallen Winkeln/Chrüzern	Mario Ammann 071 744 64 71 www.olgsga.ch/

Fahrkoordination:

FahrerInnen mit freien Plätzen und Platzsuchende können sich bis zum Vortag um 17:00 melden:

Fahrzuteilungen werde ich dann auf dem [Forum der NWK-NOS Homepage](http://www.nwk-nos.ch/forum) publizieren:

[nos/kader/forum/forum.php](http://www.nwk-nos.ch/forum/forum.php)

Mail: toeby@gmx.net

Tel.: P 071 966 20 40

<http://www.solv.ch/rolv->

Ich freue mich auf eine grosse Teilnehmerschar – Töby

DIE ERNÄHRUNG IM SPORT

Fränzi Stähli

Aus welchen Gründen und in welchem Umfang man Sport betreibt ist jedem selber überlassen. Wichtig ist, dass jede sportliche Betätigung eine passende Ernährung benötigt. Was das genau heisst, möchte ich im folgenden Text erläutern.

Die wichtigste Voraussetzung für jede körperliche Betätigung ist die Leistungsbereitschaft, beziehungsweise Leistungsfähigkeit des Organismus. Folgende Faktoren sind von ausschlaggebender Bedeutung und letztendlich für den Erfolg entscheidend:

1. optimales Training und Wettkampfvorbereitung (darüber hat Martin Schälli im 03/04 berichtet)
2. mentale Einstellung
3. sportartgerechte Ernährung

Der letztgenannte Faktor wird als Voraussetzung für eine optimale Leistungsfähigkeit des Körpers in seiner Notwendigkeit immer wieder - vor allem von Hobbysportlern - unterschätzt. Nur sehr wenige Athleten wissen, dass durch eine bedarfs- und sportartgerechte Ernährung Leistungssteigerungen bis zu 15% erzielt werden können!

Der Körper

Unser Körper ist biologisch gesehen ein Verband von Zellen, die zusammengeschlossen zu funktionellen Einheiten, verschiedene Arbeiten verrichten. Zu den allgemeinen Aufgaben gehören Aufbau und Erhaltung der Zell- und Organstruktur und die Bildung und Erhaltung des Flüssigkeitsmilieus.

Diese Zellfunktionen ermöglichen unserem Organismus die eigentliche Lebensfähigkeit. Hierzu kommt der Leistungsstoffwechsel: dabei wird durch ein Ausschöpfen aller Energiereserven grundsätzlich eine höhere Aktivitätsstufe erreicht, was uns letztlich in die Lage versetzt, bestimmte Leistungen zu vollbringen, z.B. das Verrichten einer körperlichen Tätigkeit.

Stoffwechsel

Damit die Zellen ihren vielen Aufgaben nachkommen können, benötigen sie Energie; wie die Pflanzen physikalische Energie (Licht) durch Photosynthese verwerten können, ist der Mensch auf chemische Energie in Form von Nahrung angewiesen. Alle diese chemischen Substanzen, die der Mensch braucht, sind in den natürlichen Lebensmitteln enthalten; wir können Nahrungsmittel pflanzlicher und tierischer Herkunft zu uns nehmen. Kennen wir die grosse Zahl der Nahrungsmittel, so bestehen diese alle nur aus drei chemisch definierten Gruppen von Hauptnährstoffen: Kohlenhydrate, Fette und Eiweissstoffe.

Zusammen mit diesen Hauptnährstoffen werden dem Körper bei einer gemischten Kost Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zugeführt. Die mit den täglichen Mahlzeiten aufgenommenen Lebensmittel werden im Magen-Darm-Bereich verdaut, das heisst, werden in ihre verschiedenen Nährstoffe aufgespaltet. Anschliessend erfolgt über die Darmwand die Aufnahme ins Blut, welches die Substanzen dann zunächst in der Leber transportiert. Bei einem grossen Teil der Nährstoffe beginnt in der Leber sofort die Weiterverarbeitung, der andere Teil gelangt über das Blut zu den verschiedenen Zellen. In Abhängigkeit der Stoffwechsellage können die Nährstoffe dann als Energiereserve gespeichert oder zur Energiegewinnung mit Sauerstoff verbrannt werden.

Beim Verrichten einer körperlichen Tätigkeit (z.B. beim Sport) werden die Nährstoffe im Rahmen des Leistungsstoffwechsels (= erhöhter Stoffwechsel - schnellerer Abbau der Nährstoffe in ihre Grundsubstanzen) zur Energiegewinnung heran gezogen; Kohlenhydrate und Fette stellen hierbei die massgeblichen Energieträger dar, wobei sich der Verbrauch nach der Dauer und Intensität der ausgeübten Tätigkeit richtet.

Grundumsatz

Liegt man in völliger Ruhe, nüchtern und bei angenehmer Raumtemperatur, arbeiten nur die Zellverbände, die die sogenannten „vitalen Funktionen“ aufrecht erhalten. Hierzu zählen in erster Linie die Atmung, das Schlagen des Herzens und die damit verbundene Blutzirkulation, die Verdauung, die notwendigen Stoffwechsellvorgänge in der Leber, die Nierentätigkeit und das Gehirn, das alle diese Funktionen steuert, auch wenn wir schlafen. Die hierfür benötigte Energie ist massgeblich von Alter, Geschlecht, Körpergrösse und Gewicht abhängig, also bei jedem Menschen verschieden.

Leistungsumsatz

Jegliche Abweichung der Umstände, die den Grundumsatz bilden, führt nun zu einer Änderung des Energiebedarfs: Bei jeder Form vermehrter Zellarbeit kommt es zu einer Steigerung des Stoffwechsels, also zu einer Zunahme des Umsatzes.

Nach der Nahrungsaufnahme kommt es durch die sich daran anschliessenden Stoffwechselprozesse zu einer Steigerung des Energieumsatzes für durchschnittlich 6-10h. So beträgt nach Aufnahme einer gemischten Kost die Steigerung des Energieumsatzes durchschnittlich 5-6%. Nach Aufnahme grösserer Eiweissmengen kann die Umsatzsteigerung dann sogar bis zu 18h andauern; die Ursache hierfür findet sich darin, dass zur Aufrechterhaltung des Stoffwechsels bei eiweissreicher Ernährung mehr Kalorien verbrannt werden müssen als bei fett- oder kohlenhydratreicher Kost. Deshalb gibt es manche Ausdauer-Spitzenathleten, die vor Wettkämpfen eine „Eiweissdiät“ machen. Das heisst, sie essen hauptsächlich Eiweiss, was, wie wir oben erfahren haben, zu langanhaltenden Umsatzsteigerungen führt.

OL – eine Ausdauersportart

Bei den reinen Ausdauersportarten ist die Ernährung erfahrungsgemäss von besonderer Bedeutung. Ein Rennfahrer, der an einer Etappe der Tour-de-France fährt, und über ca. 6h kontinuierlich die Belastung hoch halten muss, hat einen Gesamttagesenergiebedarf von bis zu 10'000kcal (als Vergleich: ein „normaler Mensch“ benötigt pro Tag 24kcal pro Kilogramm Körpergewicht als Grundumsatz!)

Die Nährstoffe sollten im Normalfall folgendermassen aufgenommen werden:

60-65% Kohlenhydrate, 20-25% Proteine (Eiweiss) und 10-15% Fett

- **Trainings- und Wettkampfphase:** Beim Ausdauersport ist in dieser Phase die hohe Kohlenhydrat von 60-67,5% von grösster Bedeutung, ohne die Eiweissaufnahme sinken zu lassen.
- **Vorwettkampfphase:** (5-7 Tage vor dem Wettkampf) Der Gesamtenergiebedarf liegt in dieser Periode deutlich niedriger als in der Trainingsphase, da bei gleichbleibender Belastungsintensität vor allem Umfang und Dauer deutlich kleiner werden. Der Energiebedarf durch Kohlenhydrate sollte zu 65-70% abgedeckt werden.
- **Wettkampftag:** Etwa 60-62,5% des Energiebedarfs sind durch Kohlenhydrate abzudecken: um dies zu gewährleisten sollten in etwa ½ bis ¾ stündigem Abstand kohlenhydratreiche Getränke aufgenommen werden.
- **Regenerationsphase:** Jetzt ist die Kohlenhydratzufuhr möglichst bald nach dem Wettkampf dringend erforderlich, um die Depots wieder zu füllen, und damit die Regeneration zu beschleunigen.

Was bei der Sporternährung nie ganz vergessen werden darf, dass jeder Mensch ein Individuum ist. Nicht jeder hat den selben Stoffwechsel, nicht jeder verträgt Kohlenhydrate so, dass der Körper sie nicht doch als Fettreserven speichert. Was oben geschrieben steht ist als Grundlage gedacht, die jeder für sich individuell anpassen kann oder muss.

In diesem Sinne: viel Vergnügen beim Trainieren und Essen!

**Rolf Meier**

Malergeschäft

Bühlackerweg 38

8405 Winterthur

Tel. 052/232 07 17 Fax 052/232 17 18

Ausführung sämtlicher Maler-/Tapeziererarbeiten

Ganz herzlichen
Dank für eure
Erscheinung am
Apéro und den
A-Posten!
Ganz in Liebe
Grüezi
Isabelle & Roger



Wir heiraten

Doris Länzlinger & Daniel Eberli

Am 21. Mai 2005 um 13.00 Uhr in der Dorfkirche Winterthur-Veltheim
Zum anschliessenden Apéro sind alle herzlich eingeladen

Unser Zuhause: Hirschweg 29, 8405 Winterthur

AGENDA 2005

DATUM	ANLASS	VERANSTALTER	KARTE
So 09.01.	Effretiker Stadt-OL <i>Besammlung: Schulhaus Steinacker von 9.00-11.30</i> <i>Anmeldung: am Lauftag oder Voranmeldung</i>	OLV Illnau-Effretikon	Pfäffikon Dorf
So 16.01.	Treslag Staffel	OLG Cordoba	Buechberg-Mellingen
Sa 22.01.	Basler Winter OL	OLG Basel	Bruderholz
Sa 12.02.	Churer Stadt OL	OLG Chur	Stadt Chur
Sa 05.03.	Welsiker OL	OLG Welsikon	Mörsburg
So 06.03.	Kreuzlinger OL	OLG Kreuzlingen	Tägerwilerwald
Sa 12.03.	Säuliämtler OL	OLG Säuliamt	Aeugsterberg
So 13.03.	**A Wiggertaler OL	OLK Wiggertal	Langholz
Sa 19.03.	Winterthurer OL	OLC Winterthur	Wolfensberg/Lindberg
So 03.04.	**A Dachsener OL	OLG Dachsenen	Ellikerholz
So 10.04.	Bülacher OL	OLK Rafzerfeld-Bülach	Büliberg
So 17.04.	**A Nidwaldner OL	OLG Nidwalden	Kernwald
Mo 16.05.	Galgener OL	OLG Galgenen	Etzel-Ost
So 22.05.	**A CA Rosé	CA Rosé	Les Arbognes
So 05.06.	MBT- EOM	OLC Winterthur	Schauenberg

REDAKTIONSADRESSE

Leue News
Fränzi Stähli-Ott
Langgasse 80
8400 Winterthur
Tel P 052 233 93 10
Mail leuenews@olcw.ch

Redaktionsschluss 2/04

28. Mai 2005

HERAUSGEBER

Orientierungslauf-Club Winterthur
www.olcw.ch

PRÄSIDENT

Andreas Hinder
Turmstrasse 20
8400 Winterthur
Tel P 052 233 03 72
Tel G 052 202 38 88
Mail info@olcw.ch

REDAKTIONSTEAM

Adrian Brändli, Fränzi Stähli-Ott,

AUFLAGE

120 Stück

VERSAND

Fränzi Stähli-Ott

INSERATE

Mireille Sieber
Rennweg 12a
8484 Theilingen

ADRESSÄNDERUNGEN AN

Ursula Oehy
Belpbergstr. 32d
3110 Münsingen,
Tel P 031/ 721 67 08
ursula.oehy@zimmer.com

DRUCK

Rohner und Spiller
Technikumstrasse 74
8400 Winterthur

OL-CLUBMATERIAL

Christian Küng
Hardgutstrasse 78
8408 Winterthur
Tel P 052/ 222 59 41
Mail chrigi.kueng@freesurf.ch
Onlinebestellung www.olcw.ch

TEXTILIEN

Rosmarie Oehy
Rümikerstr. 60
8409 Winterthur
Tel P 052/242 79 03

KARTENVERKAUF

Gerda Oehy
Endlikerstrasse 67
8400 Winterthur
Tel P 052/232 33 28

OLCW-KONTO

PC 84-22676-1