

LEUE NEWS

1/08

OLC Winterthur



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

EDITORIAL

Linus Hochuli

Liebe OLCW'ler,

Diese Ausgabe ist, wie jedes Jahr um diese Zeit, geprägt von der bevorstehenden Generalversammlung.

Ausser dem Vorstand haben aber auch Niklaus Brändli und Kaspar Schüpbach (unter freiwilligem Zwang) Beiträge geliefert (besten Dank!)

Viel Spass beim Lesen!



Skiken

Kurse und Verleih von skikes

skike testpoint Winterthur
Tel 052 222 34 21
www.flura.ch
Nicole Flura
skike instructor

*offroad skaten auf Waldwegen
ideales Ergänzungstraining für Läufer
15 % Ermässigung für OLCW Mitglieder*

Laufleiter und Bahnleger gesucht!

Für den nächsten grossen Anlass im Jubiläumsjahr des OLCWs suchen wir einen Laufleiter und einen Bahnleger (auch die anderen OK-Positionen sind noch frei...). Die Staffelform, die Wettkampfanlage und die Grösse des Anlasses stellen neue Herausforderungen an mögliche Interessenten. Bitte meldet euch bis am 31. Januar 2008 beim Vorstand. Für weitere Fragen steht Martin Schälli (0792008051) jederzeit zur Verfügung.

sport.winterthur.ch

Stadt Winterthur 

Einladung zur 19. Generalversammlung des OLC Winterthur

DATUM

Samstag 26. Januar 2008

BEGINN

17.30 Uhr

ORT

Freizeitanlage 'Im Hölderli', 8405 Winterthur

TRAKTANDEN

1. Begrüssung und Wahl der Stimmenzähler
2. Genehmigung des Protokolls der GV vom 20. Januar 2007
3. Jahresberichte
4. Mutationen
5. Jahresrechnung 2007 und Revisorenbericht
6. Anträge
 - Vorstand: Erhöhung des Mitgliederbeitrages
 - Vorstand: Austritt aus VERSA
7. Budget 2008
8. Wahlen

Präsident	Martin Schälli	neu
Vizepräsident	-	
Technische Leiterin 1	Claudia Neff	bisher
Kassier	Thomas Hochuli	bisher
Aktuarin	Ursula Oehy	bisher
Kartenchef, Techn. Leiter 2	Patrick Denzler	neu
Revisoren	Mireille Sieber	neu (Ersatz)
	bisher: Claudia Schälli und Kaspar Schüpbach	
9. Jahresprogramm 2008
10. Ehrungen
11. Verschiedenes Winterthurer OL 2008, sCOOL-Cup, BikeO 2008, zukünftige
Wettkampfplanung, Leue News, etc.

Die Jahresrechnung 07 und das Budget 08 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 des Präsidenten, 2007

Andreas Hinder

Mein letztes Amtsjahr als Präsident geht langsam dem Ende entgegen. Martin Schälli hat als Vizepräsident nach seiner Rückkehr von Norwegen schon einige Amtsgeschäfte übernommen. Während diesem letzten Jahr organisierten wir wieder verschiedene OL-Wettkämpfe, reisten ins Ausland und wagten den Schritt aus „unserem“ gewohnten Business und mischten beim Gigathlon mit.

26. Hammen-OL, 3. Februar 2007

Dieses Jahr gastierte der Hammen-OL in Winterthur. Der durch das nachfolgende Schinken-Essen benannte OL-Trainingswettkampf für Nationalmannschaftsathleten und deren Gönner startete am Fusse der längsten Treppe von Winterthur. Patrick Stähli und Peter Oehy legten die spannenden und fordernden Bahnen, wovon die HE-Bahn mit 30 Lkm die Längste war. Damen Elite und Herren Elite durchquerten zuerst den Lindberg, wechselten auf die Stadtkarte und absolvierten im Eschenberg die letzte Schlaufe.

3 Jours de Pâques en Alsace, 7. bis 9. April 2007

Eine stattliche Schar OLCWler genoss über Ostern im nahen Ausland gute und einfach organisierte Wettkämpfe. Neben den OLs kam auch der kulinarische und kulturelle Teil nicht zu kurz: Pizza Escargots, Colmar und Riquewahr.

BikeO Staffel-Schweizermeisterschaft, 20. Mai 2007

Dieser Anlass war eigentlich nicht in unserem Jahresprogramm vorgesehen. Da der Verband aber keinen Organisator für die BikeO-Staffel fand, sprang Biiit Oklé ein. Er amtierte als Laufleiter und legte die Bahnen auf unserer BikeO-Karte „Schauenberg“.

BikeO-Europameister 2007, 9. Juni 2007

20 Tage nach der Organisation der BikeO-Staffel-Meisterschaft wurde Biiit in Italien Staffel-Europameister! Herzliche Gratulation!!

An der Weltmeisterschaft in Tschechien erkämpfte sich Biiit den hervorragenden siebten Rang über die Mitteldistanz.

3. Winterthurer BikeO, 16. Juni 2007

Langsam aber sicher werden wir zu BikeO-Spezialisten. Nach 2004 und 2005 organisierten Chrigi Küng und ich schon zum dritten Mal einen BikeO-Wettkampf. Dazu haben wir eine neue BikeO-Karte im Gebiet Chomberg-Hoh Wülflingen-Pfungen aufgenommen und gezeichnet. Vielen Dank Chrigi für deinen unermüdlichen Einsatz.

Andreas Gabriel und Biiit Oklé lösen Chrigi und mich nun als OK-Chefs ab und organisieren im 2008 den 4. Winterthurer BikeO. Andi Gabriel hat dafür die neue BikeO-Karte „Kyburg“ aufgenommen.

Gigathlon, Wechselzone Winterthur, 8. Juli 2007

Dank der Vermittlung von Dani Frei konnte der OLC Winterthur im OK der Wechselzone Winterthur Einsitz nehmen. Mireille Sieber und ich vertraten den Club im Organisationskomitee und waren für den Stadtwerk-Sprint-OL, den Beginn der Laufstrecke nach Dübendorf und natürlich die Festwirtschaft verantwortlich. Letzteres lief so gewaltig, dass zwei OLCWler im Akkord ununterbrochen den ganzen Tag die Kaffeemaschine bedienen mussten... Zudem stellten wir Helfer für verschiedene andere Jobs. Unser Einsatz hat sich gelohnt. Mit über Fr. 6'000.- Gewinn für unseren Club können wir sehr zufrieden sein.

43. Winterthurer OL, 28. Oktober 2007

Der Winterthurer OL in Elgg war diesmal gleichzeitig auch der Schlusslauf der Jugend-OL-Meisterschaft der Kantone Zürich und Schaffhausen. Patrick Denzler als Laufleiter und Roman Patscheider als Bahnleger servierten den über 600 Teilnehmern einen super organisierten Lauf. Herzlichen Dank.

Clubmeisterschaft, 18. November 2007

Urban Dudle's Ausschreibung für die Clubmeisterschaft versprach einen spannenden Wettkampf. Zum Thema Knut passend, sah die Lindbergkarte auf einmal nicht mehr so grün, sondern eher blau oder eisig aus. Strassen gab es keine mehr.

Albert Oehy wurde Clubmeister. Nach 40 erfolglosen Angriffen auf den beliebten Titel kann nun Albert sein Palmarés ergänzen. Herzliche Gratulation.

NWK ZH / SH

Lukas Schubnell hat sich für das Regionale Nachwuchskader der Kantone Zürich und Schaffhausen selektioniert. Neben Lukas sind noch Andreas Gabriel und Simon Brändli Kaderathleten. Roman Patscheider scheidet altershalber aus dem Zürikader aus.

SOLV

Wie an der letztjährigen GV und in Jahresbericht angekündigt, hat der Schweizerische OL-Verband eine professionelle Geschäftsstelle geschaffen. Um diese Professionalisierung zu finanzieren, werden unter anderem auch die Vereine stärker zur Kasse gebeten. Anstelle von Fr. 12.- pro Mitglieder müssen neu Fr. 20.- dem Verband abgegeben werden. Auch wird das Startgeld ab Saison 2008 vermutlich um Fr. 2.50 erhöht.

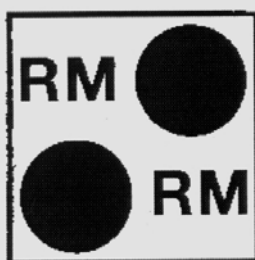
Vorstand

An der kommenden GV wird Martin Schälli als neuer Präsident des OLC Winterthur vorgeschlagen. Ich freue mich sehr, mit Martin einen motivierten und engagierten Nachfolger gefunden zu haben! Kartenchef Thomas Spörri tritt ebenfalls aus dem Vorstand aus. Er übernahm das Amt von Patrick Stähli. Für seine Arbeit möchte ich ihm ganz herzlich danken. Ich hoffe, beim Lesen dieses Berichtes konnte seine Nachfolge geregelt werden.

Voilà! Seit meiner Wahl zum Präsidenten sind nun 7 Jahre vergangen. Vieles ist passiert. Einige Highlights: die OL WM im eigenen Land und dann erst noch im Eschenberg, sCOOL, der Winterthurer BikeO ist entstanden, das Trainingsprogramm in Winterthur wurde mit dem Donnerstag-Lauftraining ergänzt, das OLCW-Trainingslager in Halden (Norwegen) und die anschliessende Teilnahme am Schwedischen 5-Tage-OL, zwei OLCW-Teams an der Jukola in Finnland. Ich möchte all den vielen Helfern, die sich für den OLC Winterthur und den OL-Sport in irgend einer Form eingesetzt haben, herzlich danken!

Es hat Spass gemacht.

Andreas



Rolf Meier

Malergeschäft
Bühlackerweg 38
8405 Winterthur

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

Ausführung sämtlicher Maler-/Tapeziererarbeiten

Jahresbericht Technischer Leiter

Schon ist wieder ein OL-Jahr vorbei - für mich persönlich ein Jahr, in dem ich so wenig an OLs teilgenommen habe wie nie zuvor.

Der Blick zurück zeigt jedoch, dass viele OLCWler eine sehr erfolgreiche Saison gelaufen sind. Wusstet ihr, dass wir zur Zeit 4 Schweizermeister im Club haben??

NOM Batzberg **1. Rang HB Bruno Schneiter**

SPM Lugano 3. Rang HAL Kaspar Schüpbach
1. Rang HAM Lukas Reichmuth

SOM **1. Rang D12 Lisa Schubnell** (mit Paula Gross und Madlaina Matter)

EOM Topwald 2. Rang HB Dani Eberle
3. Rang H35 Beat Oklé

TOM Belmont 3. Rang H18 Simon Brändli und Andi Gabriel (mit Sven Rüegg Welsikon)
2. Rang D12 Lisa Schubnell (mit Lynn Oettli und Laura Diener)

Bike-O Forst 1. Rang HE Beat Oklé
2. Rang H17 Andi Gabriel

Beat Oklé hatte neben nationalen auch internationale Highlights zu verbuchen. An der Bike-O WM in Tschechien fuhr er in der Staffel mit Beat Schaffner und Simon Seger auf den guten 6. Diplomrang. Daneben bestritt er auch die Sprintdisziplin (15. Rang), das Langdistanzrennen (19. Rang) und die Mitteldistanz (7. Rang). In Italien an der Europameisterschaft holte sich Beat zusammen mit Seger/Schaffner sogar den Europameistertitel in der Staffel. Weitere Topplätze gelangen ihm, im Mittel fuhr er auf den 4. Rang, in der Langdistanz auf den 5. Rang und im Sprint platzierte er sich auf dem 10. Rang.

Herzliche Gratulation Biit!

Unsere Schweizermeisterin Lisa Schubnell lief in der JOM-Wertung auf den sehr guten 3. Rang bei D12 und Simon Brändli konnte sich auf dem 2. Schlussrang bei H18 platzieren.

Lukas Schubnell hat nach einer konstanten Saison den Sprung ins Nachwuchskader ZH/SH+ geschafft und ist neben Andi Gabriel und Simon Brändli der dritte OLCW'ler im Zürikader.

Ende Oktober wurden an der festlichen OL-Gala in Wettingen die Besten der SOLV-Jahrespunktwertung geehrt. Ursi Oehy erreichte den 3. Schlussrang bei DAL und Patrick Stähli wurde bei HAK ebenfalls dritter.

Ein grosses Dankeschön möchte ich Urban Dudle aussprechen, er hat vor einigen Wochen die Clubmeisterschaft im Lindberg organisiert. Nach dem Skore-OL mit Karten ohne Schwarz oder nur im Blandruck konnten wir uns bei heisser Suppe und Dessert wieder wärmen und Albert Oehy, den neuen Clubmeister 2007, feiern.

Schlussendlich möchte ich allen danken, welche sich in diesem Jahr bereit erklärt haben um Trainings zu organisieren, Bahnen zu legen, Kuchen zu backen, kOLibri zu unterstützen,...

HERZLICHEN DANK

Claudia Neff



**AUF DASS BEI DIR IM NEUEN JAHR ALLES
RUND LÄUFT.**

**ANDREAS BUNDI
NEUWIESENSTR. 61
8400 WINTERTHUR**



**TEL 052/214 25 25
WWW.BIKESTOP.CH
BIKESTOP@BIKESTOP.CH**



Antrag Anpassung Mitgliederbeiträge

Durch die Einführung einer Geschäftsstelle hat der Schweizer OL-Verband (SOLV) seine Strukturen professionalisiert. Damit einher geht für uns als Club eine Erhöhung der Verbandsabgaben, was den Vorstand dazu veranlasst die Clubfinanzierung zu überprüfen.

Finanzierung des Vereins

Bis vor ein paar Jahren haben wir unsere Ausgaben durch die Mitgliederbeiträge, den Einnahmen von unseren Veranstaltungen und einem namhaften Sponsor-Betrag der Credit Suisse gedeckt. Sowohl bei den Einnahmen als auch bei den Ausgaben gab es wichtige Veränderungen:

- Die GV hat beschlossen, die JOM-Läufe unserer jungen Mitglieder zu finanzieren
- Die Grossbank hat das Sponsoring beendet

Verhältnis von Ausgaben und Einnahmen bei sehr aktiven Läufern

Die Startgelder für die Team-Wettkämpfe und die JOM Läufe sind heute der Hauptposten bei den Ausgaben. Anhand von zwei Beispielen möchte ich aufzeigen, wie ein aktives Mitglied von der Unterstützung durch den Club profitieren kann:

- Einem Mitglied, das das volle Programm (Treslag-Staffel, Pfingst-Staffel, 5-er Staffel, SOM und TOM) bestreitet, bezahlen wir Startgelder von **Fr. 108.-**.
Wenn er/sie noch einen Bike-Staffel Wettkampf bestreitet, sind das noch mehr.
- Für das aktivste Jungmitglied zahlen wir Startgelder von **Fr. 145.-**

(Falls die beiden auch in der Clubunterkunft am Clubweekend übernachten, erhöht sich der Betrag nochmals um Fr. 30.-)

➔ An der Unterstützung aktiver Läufer wollen wir auch künftig festhalten. ←

Diesen Ausgaben steht ein Mitgliederbeitrag von **Fr. 25.-** resp **Fr. 15.- (für Jugendliche)** gegenüber. Davon zahlen wir heute **Fr. 12.-** an den SOLV und ab 2008 erhöht sich dieser Betrag auf **Fr. 20.-**.

Finanzielle Situation

In den letzten paar Jahren konnten wir ein finanzielles Polster anlegen. Ohne Grossveranstaltung oder Sondereinnahmen, wie Gigathlon oder SOW-Gewinnausschüttung, sieht die Jahresrechnung in einem normalen Vereinsjahr allerdings ziemlich rot aus.

Aus Sicht des Vorstandes sollten wir in den „Normaljahren“ ein ausgeglicheneres Budget haben und die Sondereinnahmen nur für spezielle Aktivitäten verwenden, wie

- spezielle Weekends
- Helferfest
- Clubreisen

oder anderen Aktivitäten, die das Vereinsleben fördern.

Antrag des Vorstandes für die Erhöhung der Mitgliederbeiträge

Wir beantragen die Erhöhung der Mitgliederbeiträge (gültig ab Mitgliederbeitrag 2008) wie folgt:

- | | | | |
|----------------------|-------------------------------|------------|-------------------|
| ➤ Einzelmitglieder | (bis 20 Jahren) | SFr. 25.- | (bisher Fr. 15.-) |
| ➤ Einzelmitglieder | (ab 20 Jahre) | SFr. 50.- | (bisher Fr. 25.-) |
| ➤ Familienmitglieder | (inkl. Kinder bis 20 Jahren) | SFr. 100.- | (bisher Fr. 50.-) |
| ➤ Familienmitglieder | (nur 1 Elternteil und 1 Kind) | SFr. 75.- | (bisher Fr. 40.-) |

Mit diesen Beiträgen sind wir noch immer recht günstig. Andere Vereine haben bereits heute höhere Beiträge. Zudem ist das die erste Erhöhung des Beitrags seit Clubgründung!

Für den Vorstand
Thomas Hochuli

Antrag Austritt VERSA

Seit einigen Jahren ist der OLC Winterthur Mitglied des Verein zur Verhinderung von sexueller Ausbeutung im Sport (VERSA). Damit hat der OLCW gezeigt, dass er dieses Thema ernst nimmt und auch in Zukunft ernst nehmen will.

Mittlerweile hat der SOLV in Zusammenarbeit mit Swiss Olympic ein umfassendes Konzept „keine sexuelle Belästigung im OL-Sport“ erarbeitet und ist dabei dieses schrittweise umzusetzen. Dem Verein kommt insofern eine wichtige Rolle zu, als seine Leiter im Training, Lagern und anderen Anlässe mit Jugendlichen im Kontakt sind. Leider kann nicht ausgeschlossen, dass auch im OL-Sport sexuelle Übergriffe und sexuelle Belästigungen vorkommen. Darum muss der Verein die nötigen Rahmenbedingungen im Sinne von Prävention und Intervention schaffen. Diese sind:

- Der Verein hat zwei Vertrauen- und Ansprechpersonen (in unserem Fall zusammen mit der OLG Welsikon)
- Der Verein nimmt das Thema ernst und sensibilisiert seine Mitglieder (Jugendliche und Erwachsene) bzgl. sexueller Übergriffe und Belästigung (Jeder weiss um was es geht)
- Die Leiter unterzeichnen die Grundsatzerklärung des SOLV

Im Zuge der Umsetzung des Konzepts ist der SOLV ab Januar 2008 Mitglied des Vereins MIRA (Prävention sexueller Ausbeutung im Freizeitbereich) und kann die Dienstleistungen der Fachstelle MIRA in Anspruch nehmen. Alle Mitgliedervereine des SOLV sind durch diese Verbandsmitgliedschaft auch Mitglied von MIRA.

Da VERSA eine ähnliche Funktion (jedoch auf den Kanton Zürich beschränkt) wie MIRA wahrnimmt und die VERSA-Richtlinien beispielsweise vorschreiben, dass alle Leiter die VERSA-Grundsatzerklärung unterschreiben, entstehen Doppelspurigkeiten mit dem SOLV- und MIRA-Konzept. Zudem führt die Doppelmitgliedschaft zu unnötigen Begriffsverwirrungen und Komplexitätssteigerung in Administration und Prävention. Dies ist sicherlich nicht im Sinne der Sache. Man muss aber auch sagen, dass die Mitgliedschaften nicht von grosser Bedeutung sind. Wichtig ist, dass wir als verantwortungsbewusste Mitglieder die Grundsätze des SOLV-Konzepts kennen und diese auch leben! Im Sinne von einfachen Rahmenbedingungen beantrage ich der GV den Austritt aus VERSA.

Weitere Information:

www.solv.ch (SOLV → sexuelle Übergriffe rechts unten)

www.mira.ch

Für den Vorstand
Martin Schälli

Heiratsanzeige (mit Einladung)



Voranzeige: Go for Winti-Marathon!

Gemeinsam zum Ziel! Der OLC Winterthur und die OLG Welsikon bereiten sich gemeinsam auf den **10. Winterthurer (Halb-)Marathon vom 18. Mai 2008** vor. Folgende Aktivitäten sind dabei geplant:

Conconi-Test **Donnerstag, 31. Jan. 2008, 19.00 Uhr**
Eine Standortbestimmung zum Start Sportanlage Deutweg (je nach Anzahl Teilnehmer auch am 29. 1.2008)

Vortrag I **Dienstag, 19. Feb. 2008, 20.00 Uhr**
„Was sagt mir mein Conconi-Test und wie bereite ich eine Marathon vor – Tipps und Tricks vom Spezialisten“ mit Heiner Blattmann, mehrfacher Marathonteilnehmer und Inhaber von Stop'n Go und unser Conconi-Spezialist.

Vortrag II **Mittwoch, 26. März 2008, 20.00 Uhr**
„Mit einem stabilen Rumpf und der richtigen Ernährung ins Marathonziel – gezielte Kräftigung und Einführung in die Ernährungslehre“, mit Claudia Neff, Physiotherapeutin und erfahrene OL-Läuferin.

Training **Immer!**
Ohne Training geht's trotz Vorträgen und Conconi-Test immer noch nicht. Besucht das umfassende Trainingsangebot der Region Winterthur:

Montag	Hallentraining OLG Welsikon, Kantonsschule Rychenberg, Halle C, 18.30 Uhr
Dienstag	Lauftraining OLC Winterthur, PP Schulhaus Steinacker, 18.30 Uhr
Mittwoch	OL-Trainings in der Region, ab April 2008
Donnerstag	O-Tempo (intensives Lauftraining), PP Sportanlage Deutweg, 19.00 Uhr
Freitag	Hallentraining OLCW, Kantonsschule Bülrain, 19.00 Uhr
Samstag/ Sonntag	umfassendes Longjog und Kartentrainingsprogramm, siehe www.olcw.ch



Für den Conconitest wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 15.- erhoben. Die restlichen Aktivitäten sind kostenlos. **Anmeldung Conconi bis 27. Jan. 2008 an martin.schaelli@bluewin.ch.**

Der Vorstand freut sich auf viele Teilnehmer, spannende Vorträge und auf das gemeinsame Trainieren. Die Teilnahme am Winterthurer Marathon ist wünschenswert, aber nicht Pflicht für die Teilnahme am Programm. Die Aktivitäten stehen allen Mitgliedern offen. Wir werden an der GV weiter darüber informieren. Weitere Informationen unter www.winterthur-marathon.ch.





**Zimmermann
Dietlikon**



Die Verkehrsschule mit Pepp

Vorbereitung auf die Theorieprüfung
Verkehrskunde-Kurse jeden Monat

Vorbereitung auf die Theorieprüfung
Verkehrskunde-Kurse jeden Monat
Schaltung- und Automatikgetriebe

Neu! Fahrberatung:

Für alle Autofahrer, die

- ein „Refreshing“ möchten,
- sich nicht mehr ganz sicher fühlen,
- nach einer Operation wieder Auto fahren möchten,
- einfach wieder auf dem neuesten Stand sein wollen

Werner Zimmermann, staatl. konz. Fahrlehrer, dipl. Fahrberater SFV,
Bahnhofstrasse 38, 8305 Dietlikon 044 / 834 14 68 + 079 / 355 71 71

**Spezialisiert nicht nur auf Autobahn-Läufer...
...auch OL-Läufer finden bei uns passende
Trailsschuhe für querfeldein!**



STOP'N GO
Blattmann Winterthur
Laufen · Biken · Walken
Triathlon

Di - Fr 11 - 18.30 Sa 11-16

Hochwachtstrasse 41, W'thur-Breite, vis-à-vis Minigolf
www.stopandgo.ch 052 232 40 32 blattmann@stopandgo.ch

Eisen im Sport

Niklaus Brändli

In letzter Zeit ist viel zum Eisenmangelsyndrom publiziert worden. Es wird spekuliert, dass in der Schweiz 1 Mio Menschen, hauptsächlich Frauen, an Eisenmangel leiden. Neu ist die Erkenntnis, dass auch ohne Anämie (Blutarmut) Symptome eines Eisenmangels vorkommen können (Tab.1). Als problematisch erachte ich die Anpassung des Normalwertes für die Eisenreserve im Körper von 20 auf 50 (Ferritinwert), wie sie von verschiedener Seite gefordert wird.

Tab 1: Zeichen von möglichem Eisenmangel

- Müdigkeit, Freudlosigkeit
- Vermind. Leistungsfähigkeit
- Atemnot bei Anstrengung
- Konzentration eingeschränkt
- Nervosität, Stimmungsschwankung
- Schwindel, Kopfweh
- Trockene Haut, brüchiges Haar
- Infektanfälligkeit

Eisen ist in Umwelt und Nahrung reichlich vorhanden. Es ist paradox, dass Eisenmangel trotzdem die häufigste Mangelkrankung der Menschen ist. Das liegt daran, dass es nicht aus allen Quellen gleich gut verfügbar ist. Haem-Eisen aus Fleisch und Fisch wird vielleicht zu einem Drittel im Dünndarm aufgenommen (absorbiert), das zwei- und dreiwertige Eisen aus Getreide und Gemüse nur zu 5-15%. Dazu kommen viele hemmende und fördernde Einflüsse anderer Nahrungsbestandteile. Gut bekannt ist die fördernde Wirkung von Vit. C, z. B. in Orangen- oder Apfelsaft. Wichtig zu wissen ist aber auch, dass Schwarztee, Kaffee und Rotwein die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung hemmen. Probleme entstehen auch bei regelmässiger Einnahme von Medikamenten gegen störende Magenübersäuerung.

Ein gesunder erwachsener Mann benötigt täglich ca. 1mg Eisen, eine Frau wegen des Verlusts durch die Monatsblutung ca. 1,5 – 2mg pro Tag. Sportler verlieren Eisen im Magen und im Darm sowie durch den Schweiß. Demzufolge haben sie einen etwas grösseren Bedarf. Meistens kann er über eine sinnvolle Ernährungsweise gedeckt werden. In Tab. 2 sind die wichtigsten pflanzlichen Eisenspender aufgeführt.

Tab 2: pflanzliche Eisenspender

- Sauerkraut
- Blumenkohl, Broccoli
- Tomaten
- Vollkorngetreide
- Hülsenfrüchte
- Mandeln, Nüsse, Sonnenblumen- und Pinienkerne
- Brunnenkresse, Sprossen
- Peterli, Schnittlauch
- Kartoffeln, Karotten
- Aprikosen

Soll man bei Verdacht auf Mangelerscheinung Eisentabletten in der Apotheke kaufen und einnehmen? Fachleute raten davon ab. Einerseits gibt es eine grosse Zahl von Wechselwirkungen bei der Aufnahme von Mineralstoffen und Spurenelementen. Eisentabletten hemmen die Zink- und Kupferaufnahme, Zink hemmt Kupfer und Eisen, Mangan und Chrom hemmen die Eisenaufnahme, etc. Andererseits ist es nicht ungefährlich, den Körper mit Eisen zu überladen, die Leber und andere innere Organe können Schaden nehmen. Eine krebserregende Wirkung und eine Förderung von Herz- und Kreislaufkrankheiten durch zu grosszügige Einnahme ist bis heute nicht bewiesen worden,

sie wäre aber denkbar, weil Eisen leicht freie Radikale bildet. Also: Supplementierung nicht ohne Messung!

Was wird in der Arztpraxis gemessen? Moderne Laborgeräte liefern innert weniger Minuten Werte für Haemoglobinkonzentration, Haematokrit, Anzahl und Grösse der roten Blutkörperchen. Der Ferritinwert wird meistens im auswärtigen Grosslabor bestimmt. Er gibt Auskunft über die Eisenreserve des Körpers, ist aber verändert, wenn eine Infektion oder eine Leberkrankheit vorliegt. In Zukunft wird man vielleicht sTfR (löslicher Transferrinrezeptor) bestimmen, um diesem Problem aus dem Weg zu gehen. Während und nach intensivem Ausdauertraining kann das Plasmavolumen des Sportlers bis 25% höher sein als normal. Dann misst man Ferritin falsch tief, auch Haemoglobin und Haematokrit sind erniedrigt, nicht aber die Zahl der roten Blutkörperchen und deren Grösse. 3-5 Tage nach der Trainingsphase haben sich die Werte wieder normalisiert. Man spricht von der „Sportanämie“ oder „dilutional pseudoanaemia“.

Schlussfolgerung: Eine gesunde, ausgewogene Ernährung bringt eine Vielzahl von

Wechselwirkungen mit sich, die in ihrer Gesamtheit die Bedürfnisse des Organismus abdecken. Risiken entstehen oft dann, wenn eine einseitige Ernährung oder Supplemente dieses feine Gleichgewicht stören. Die Essgewohnheiten sollen wegen des Trainings nicht verändert werden, Achtung auf Fastfood und Fertiggerichte! Im 5. Schweizer Ernährungsbericht von 2005 heisst es zuoberst: Essen Sie abwechslungsreich, mit Genuss und Ruhe! Aus meiner persönlichen Sicht ebenso wichtig: essen Sie 5 Portionen Gemüse und Früchte am Tag (www.5amtag.ch).



BÄCKEREI-KONDITIONEIREI
ELGG



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

OLCW Clubmeisterschaften

Kaspar Schüpbach

Winterthur. Die traditionsreichen Clubmeisterschaften des Orientierungslauf Club Winterthur (OLCW) fanden Mitte November im Lindberg statt. Zum Abschluss der Saison trafen die OL begeisterten Winterthurer für diesen sportlich intensiven, aber dennoch nicht gänzlich ernsten Anlass in Zinzikon zusammen. Der Organisator Urban Dudle wartete mit einer attraktiven OL Spezialform auf, die den Teilnehmern bis zum gemeinsamen Massenstart unbekannt blieb. Es handelte sich dabei um einen sogenannten Skore OL, bei dem auf einer Postennetz Karte eine Anzahl von Posten in frei wählbarer Reihenfolge angelaufen wird. Je nach Alter und Erfahrung der Teilnehmer hat der Organisator die Zahl der zu quittierenden Posten festgelegt, so dass die Clubmeisterschaft trotz unterschiedlicher individueller Voraussetzungen spannend blieb.

Als zusätzliche Attraktion wurden den geübteren Läufern Spezialkarten abgeben, die sich von üblichen OL Karten erheblich unterschieden. Die Waldwege fehlten darauf komplett und neben den Gewässern waren für einmal auch Dickichte und Höhenkurven in blau eingefärbt. Die resultierende Karte glich mehr einem Routenplaner für Eisbrecher denn einer Orientierungshilfe für den Lindberg, ganz im Sinne des diesjährigen Mottos "Knut lässt grüssen".

Am besten fand sich Albert Oehy, mit Jahrgang 1938 aus Winterthur Mattenbach, mit den erschwerten Bedingungen zurecht. Er hatte als Kartenaufnehmer viele Stunden im Lindberg für den Club investiert und kennt den Wald dadurch so gut, dass auch die fehlenden Informationen zum Wegnetz kein Hindernis waren. Mit ausgezeichneter Ortskundigkeit und gezielter physischer und mentaler Vorbereitung konnte er den Jungjunior Björn Kleebauer, 1997 aus Wülflingen, gefolgt von seiner Mutter Doris Kleebauer auf die weiteren Podestplätze verweisen.

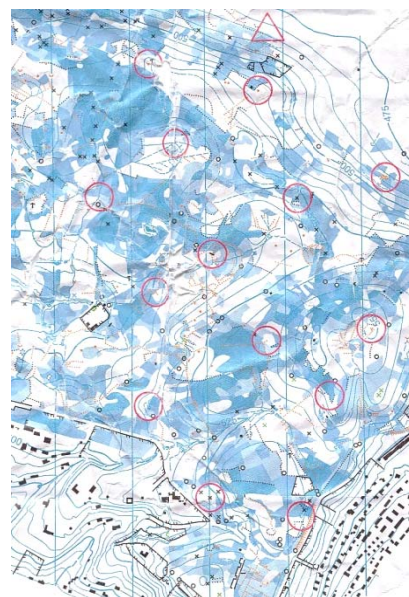
Nachdem auch das kurzzeitig verirrte Neumitglied Timo Siegenthaler wohlbehalten aus dem Wald gerettet werden konnte, wurden zum Abschluss der gelungenen Clubmeisterschaften alle Teilnehmer mit warmer Suppe und Desserts verköstigt und der verdiente Sieger Albert Oehy erhielt das begehrte Wandergeweihe überreicht.

Resultate:

1. Oehy Albert, 2. Kleebauer Björn, 3. Kleebauer Doris, 4. Kiefer Nathanael und Lukas, 6. Oehy Peter, 7. Oehy Jürg, 8. Frauenfelder Christian, 9. Hochuli Linus, 10. Reichmuth Lukas, 11. Lehmann Michael, 12. Schälli Martin, 13. Hochuli Thomas, 14. Hardegger Selma, 15. Neff Albert, 15. Oehy Silvia, 17. Kaspar Schüpbach, 18. Oehy Ursi, 19. Sieber Mireille, 20. Neff Claudia, 21. Okle Beat, 22. Hinder Andreas, 23. Baumeler Werner, 24. Siegenthaler Timo,
ausser Konkurrenz: Schäfer Andrea, Siegenthaler Kaspar






Der neue Clubmeister mit der Trophäe



Die Karte der Top OL-Läufer

Geburtsanzeige

	<p>en chline Spund...</p> 
<p>...isch uf d'Welt cho</p> 	<p>Janna Stucki</p> <p>am zwöufte Oktober 2007 am zwänzg vor sechsi am Morge 2360 Gramm schwer ond 42 Zentimeter lang</p> <p>met de Eltere Karin ond Peter Stucki-Wegmüller Irchelstrasse 29 8428 Teufen</p> <p>fröi i mech of öisi Zuekonft ond mer send alli zäme öberglöcklech</p>

CLUBINTERNES:

Eintritte:

Thomas Hauert
Feldstrasse 1
8200 Schaffhausen

052 / 620 12 87
079 / 278 43 07
th.hauert@gmx.ch

Lukas, Nathanael und Simon Kiefer
Eidbergstrasse 32
8405 Winterthur

052 / 233 42 58
nathanaelk@jesus.ch
lukas.kiefer@jesus.ch
simonk@jesus.ch

Matthias Büchi, 26. Januar 1997
Brigitte Büchi, 21. Mai 1998
Beat Büchi, 16. Dezember 1999
Regina Büchi, 21. September 2001

Wenzikon 289
8354 Hofstetten
052 364 19 63
hansbuechi@bluewin.ch

Selma Hardegger
Neugasse 3
8400 Winterthur

052 / 213 65 58

Ben und Timo Siegenthaler
Hinterdorfstrasse 47
8405 Winterthur

052 / 232 27 12
sandrasiegenthaler@hispeed.ch

ADRESSENÄNDERUNGEN:

Gusti Storchenegger
Rietackerstr. 9,
8610 Uster

Susanna Streit
Hermann Götz-Strasse 6
8400 Winterthur
susannastreit@hotmail.com

Jürg Schell
Chemin de la Colline 5 B
1007 Lausanne
079 / 505 08 79

Martin Schälli
Aeplistrasse 8
9008 St. Gallen
071 / 244 80 51
079 / 200 80 51

IMPRESSUM

Redaktionsadresse

Leue News
Linus Hochuli
Irchelstrasse 9
8400 Winterthur
Neue Mailadresse:
leue-news@olcw.ch

Herausgeber

Orientierungslauf-Club
Winterthur
www.olcw.ch
info@olcw.ch

Präsident

Andreas Hinder
Mühlebrückestrasse 14
8400 Winterthur
P 052 233 03 72
G 052 202 38 88
info@olcw.ch

Redaktionsteam

Linus Hochuli, Adrian Brändli

Auflage

125 Stück

Versand

Linus Hochuli

Inserate

Thomas Hochuli
Irchelstrasse 9
8400 Winterthur
kassier@olcw.ch

Adressänderungen an

Ursula Oehy
Belpbergstrasse 32d
3110 Münsingen
ursula.oehy@zimmer.com

Druck

Rohner + Spiller AG
Technikumstrasse 74
8400 Winterthur

OL-Clubmaterial

Chrigi Küng
Hardgutstrasse 78
8408 Winterthur
P 052 222 59 41
chrigi.kueng@freesurf.ch
Onlinebestellungen unter
www.olcw.ch

OLCW-Textilien

Rosmarie Oehy
Rümikerstrasse 60
8409 Winterthur
P 052 242 79 03

Kartenverkauf

Christian Frauenfelder
Hofackerstr. 40
8422 Pfungen
P 052 315 43 33

OLCW-Konto

PC 84-22676-1

Redaktionsschluss 3/08

Mitte März

Titelblatt

Foto mit neuem Trainer