

CHALCHOFA

CLUBORGAN DER OLG CHUR

- 5 -

Redaktion

Madlaina Schaad
Giacomettistr.112
7000 Chur
081/353 16 66

Annetta Schaad
Giacomettistr.112
7000 Chur
081/353 16 66

Walter Büchi
Voa Principala 14
7077 Valbella
081/353 95 49

Berichte bitte an chalchofa@gmx.ch

Der „Chalchofa“ erscheint sechs mal jährlich.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe **Freitag 28. Oktober 2005**

Infos	Mutationen, Nachruf	2
	News, Termine	3
	Clubtraining	4
	OLG-Lager 2006 in Arcegno	7
Nationales	R'ADYS Mountain Marathon	8
Nachwuchs	sCOOL – News	10
	Sarganserländer Sportwoche	13
	Trainingslager NWK GR/GL in Schweden	15
	Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft	22
	Cool and Clean	23
Zebakäs		24



Mutationen

Adressänderungen

Jürgen Jankowski
Davo Röven 23
75230 Zernez
Tel. 081 416 35 11

Email-Adressen

Philippe Jeanneret
philippe.jeanneret@gmx.ch

Eintritte

Claudio Rohrbach (1995)
Gartenweg 5
7402 Bonaduz
Tel. 081 641 31 58

Andri Steinauer (1997)
Tignuppa
7014 Trin

Ursina Müller (1992)
Nora Müller (1994)
Promulins 23
7503 Samedan

Austritte

Sandro Gähwiler, Zizers

Nachruf

Am Sonntag, den 11. September 2005 verstarb für uns noch völlig unfassbar unser Mitglied

René Baumann – Hug

09.08.1937 – 11.09.2005

während seinem Lauf an der EOM .

Viele Jahre war er an den verschiedensten Orientierungsläufen anzutreffen.
Wir verlieren mit ihm einen stets hilfsbereiten und freundlichen Mitstreiter.

Sein Andenken werden wir stets in Ehren halten.

Domat/Ems im September 2005

OLG Chur

Wie schreibt B. Lerjen-Sarbach so schön:

Du bisch en Teil vo üs,
nur andersch als vorher.



News

WM-Bronze für Ursi

Unser OLG-Mitglied Ursi Wolf hat an der Senioren-WM in Kanada bei den D50 die Bronzemedaille gewonnen. Sie konnte damit ihren dritten Rang vom letzten Jahr in Asiago verteidigen. In den beiden Qualifikationsläufen hatte Ursi die Plätze 4 und 5 belegt. Lupo Wolf erreichte in der Kategorie H55 den guten zehnten Rang.

Zwei Medaillen für Philipp

Die Churer schlugen sich an der Sprint-Schweizermeisterschaft (SPM) in Herisau und am darauf folgenden Tag an der Mitteldistanz-Schweizermeisterschaft (MOM) sehr gut. Philipp Sauter siegte bei den H16 am Samstag beim Sprint und wurde am Sonntag Zweiter. Eine Bronzemedaille holte sich Véronique Ruppenthal über die Mitteldistanz. Ebenfalls die Mitteldistanz-Bronzemedaille gewannen Ruth Wolf (D60) und Mirco Mattle (HAK).

Weitere Medaillen gab es für die OLG Chur-Mitglieder Andreas Herzog (2. HAK SPM), Reto Müller (2. H40 SPM) und Florian Attinger (3. H10 MOM).

Termine September - November 2005

Regional:

Dienstags	OLG-Kartentraining	www.solv.ch/olg-chur	Chalch 05/2
27. Sept.	offenes Abendtraining	18 Uhr Parkplatz Sand	Chalch 05/2
29. Okt.	Glarner OL Tag		
30. Okt.	Zürcher Oberländer-OL (Schlusslauf Jugendmeisterschaft GR/GL)		
3. Dez.	Chlaus-OL, Fürstenwald	* siehe Seite 24	Chalch 05/6

National:

25. Sept.	Zürcher Mannschafts-OL	www.zuercherol.ch	
2. Oktober	A** Dietikon	www.pizhasi.ch/dietiker05.html	
8./9. Okt.	Arge Alp, Lombardia	www.argealp2005.it	Chalch 05/4
16. Okt.	A** Egg-Platten Wehntal	www.kapreolo.ch	
23. Okt.	A** Tomila	www.olgbern.ch	
6. Nov.	Team-SM TOM, Rymenzburg	www.solv.ch/olg-rymenzburg/tom-05	

Meldeschluss:

26. Sept.	A** Tomila	www.go2ol.ch
29. Sept.	TOM	Wetzsteins (über www.go2ol.ch bis 10. Okt.)



Clubtraining Winterhalbjahr 2005 / 2006

Willst du in Zukunft mehr für deine Gesundheit und Fitness tun ... ?

Willst du künftig im „Tram“ mithalten oder dich sogar absetzen können ... ?

Die OLG Chur unterstützt dich dabei!

Für schnelle und solche, die (noch) schneller werden wollen:

Für junge und jung gebliebene:

Das Clubtraining der OLG Chur im Winterhalbjahr 2005 / 2006!



Lauftraining für Jung und Alt

Jeweils am Donnerstag mit dem Nachwuchskader des Bündner OL-Verbandes.

Treffpunkt: 27. Oktober 2005 - 16. März 2006

jeweils donnerstags 18.30 Uhr

vor dem Haus Giacomettistrasse 112 (Familie Schaad)

Trainingspause vom 16. Dezember 2005 - 04. Januar 2006

Es wird wieder ein abwechslungsreiches Programm angeboten.

Details auf <http://geocities.com/nwkgrgl/> ; dann „Jahresprogramm“, anschliessend „Trainingsprogramm“ wählen.

Spezielles: Samstag, 24. Dezember 2005: „Weihnachts-Longjogg ad hoc“
(Informationen kurzfristig via Chalchofa-Mail)

Auskunft: Gabriela Diethelm

Tel: 081 / 356 06 79

Mail: gdiethelm@hotmail.com

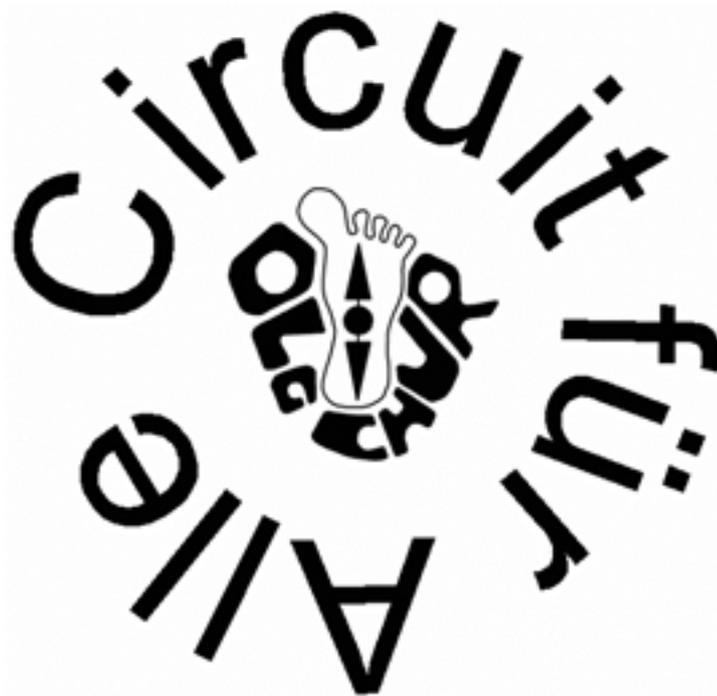
Werner Wehrli

Tel: 081 / 353 51 79

Mail: c.w.wehrli@hispeed.ch



Circuit für Alle



- Ort:** Turnhalle Stadtbaumgarten, Chur
- Zeit / Dauer:** jeweils **dienstags** von **20.20** bis **21.50** Uhr
(Schliessung der Garderoben um 22.00 Uhr)
- Beginn / Ende:** 25. Oktober 2005 / 14. März bzw. 11. April 2006
- Kosten:** Fr. 45.- / 45.- / 20.- (Pauschale für 9 / 9 / 4 Trainings)
(Mitglieder der OLG Chur gratis)
- Auskunft:** Werner Wehrli
Ruchenbergstrasse 25, 7000 Chur
Telefon 081 / 353 51 79
E-Mail c.w.wehrli@hispeed.ch
- Anmeldung:** am ersten Circuit für Alle, Dienstag, 25. Oktober 2005
- Trägerschaft:** OLG Chur
- Leitung:** Corin Cagienard
und
Christina Wehrli
- Das
bewährte
Team!



Hallentraining

OL UND CIRCUIT



TRAINING

25. Oktober 2005 bis 14. März 2006 jeden Dienstagabend
in der Turnhalle Stadtbaumgarten, Chur

Hallentraining mit Spielrunde

20.20 bis 21.50 Uhr

Keine Anmeldung nötig. Schliessung der Garderoben um 22.00 Uhr.

Am 27. Dezember 2005 sowie am 3. Januar und 28. Februar 2006
fallen die Trainings aus (Schulferien bzw. Schulsportwoche).



OL-Lager 2006 in Arcegno TI



Auf vielseitigen Wunsch organisieren wir wieder einmal ein OL-Lager im Tessin. Arcegno liegt oberhalb von Locarno. Die Lagerhäuser befinden sich im (OL) Wald und wurden in früheren Jahren bereits mehrfach benützt.

Das Programm könnte wie folgt aussehen:

13.8.06	Hinreise, unterwegs Training z.B. in San Bernardino
14. bis 17.8.06	Stufengerechtes Training in Arcegno und ev. in der Umgebung
18.8.06	Ruhetag mit Ausflug und Abschlussabend
19.8.06	Heimreise nach Chur resp. Weiterreise an die Sprint Meisterschaften in Crans-Montana; Übernachtung im Wallis
20.8.06	EOM in Crans-Montana; anschl. Heimreise

Leitung:	Claudia und Claudio Wetzstein, Ursi und Mäse Ruppenthal und andere
Teilnehmer:	Anfänger bis Könner fast jeden Alters (bevorzugt werden Jugendliche)
Kosten:	Da wir selber kochen, sollten die Kosten nicht allzu hoch kommen. Zudem gehen wir davon aus, dass die OLG Chur einen Beitrag leistet.
Anmeldung:	Provisorische Anmeldungen nimmt die Leitung entgegen. Wir sind froh, wenn wir in etwa wissen, mit wie vielen Teilnehmern wir rechnen können.





R'ADYS Mountain Marathon – auch als Helfer ein Abenteuer

Annetta Schaad

Am Nationalen OL im Kernwald wurde ich vom R'ADYS-Fieber angesteckt. Je länger ich der Powerpoint-Präsentation mit Fotos von Läufern inmitten schönster Berglandschaft zuschaute, desto klarer wurde mein Ziel: dieses Jahr wollte ich auch dabei sein. So meldete ich mich schliesslich als Helferin für den R'ADYS Mountain Marathon (früherer Karrimor oder MIMM) am 13./14. August in Klosters, dessen Laufleitung übrigens aus den beiden Ex-Churern Corsin Caluori und Brigitte Grob bestand.

Wie bei den meisten Teilnehmern beginnt mein R'ADYS Mountain Marathon bereits am Freitag. Zum Glück habe ich eine kurze Anreise. In Klosters bekomme ich Instruktionen zu meinem Job als Funkposten und darf bereits die Bahnen auf der 25'000er Karte abzeichnen. Nachdem wir Helfer uns mit Pasta gestärkt haben, geht's in die Jugendherberge zum Schlafen. Meine Aufgabe (unter Ressortchef Claudio Caluori) besteht während dieser zwei Zeit Tage darin, unterwegs bei einem Posten Kontrolle zu machen. So muss ich schauen, dass die Teams erst stempeln, wenn beide Läufer genügend Nahe beim Posten sind und dass sie ihre Rucksäcke dabei haben. Daneben muss ich noch Posten kontrollieren (ob sie noch stehen) und einsammeln.

Als ich am Samstag aufstehe, regnet es leicht. Zu Viert (zwei Funkposten-Teams) fahren wir von Klosters nach Davos. Von dort aus geht's für Cecile (meine Funkposten-Kollegin), Rico (deren Hund) und mich mit der Schatzalpbahn in die Höhe. Zu Fuss laufen wir dann weiter. Nachdem wir einen Posten kontrolliert haben, gelangen wir schon bald zu unserm Kontrollposten auf 2150 m ü M. Wir machen es uns gemütlich und ziehen die warmen Kleider an. Pünktlich erscheinen die ersten Teams. Von da an gibt's für uns ständig Arbeit. Etwa 160 Zweierteams - darunter mit Werner Wehrli, Claudio Wetzstein, Markus Sauter, Marcel Tschopp, Sabin Schlatter und Caroline Wegmüller auch ein paar Churer - passieren unsern Posten. Kurz bevor wir eigentlich aufbrechen wollen (der Postenschluss ist schon über eine Stunde vorbei) kommen noch vier Teams vorbei. Wir versuchen sie, zum Aufgeben zu überreden, doch sie wollen nicht einsehen, dass sie nicht mehr die ganze Strecke schaffen (irgendwann später haben sie es dann selbst gemerkt).

Nachdem wir unsern Kontrollposten und einen weiteren Posten eingesammelt haben, geht's mit der Schatzalpbahn wieder ins Tal. Auf dem Bahnhof Davos Platz

Beim zweitägigen Mountain Marathon werden in Zweierteams Strecken zwischen 25 Leistungskilometer bis zu je einem Marathon pro Tag zurückgelegt. Übernachtet wird jeweils in einem improvisierten Camp im Ziel der ersten Etappe. Die dazu nötige Ausrüstung, bei den Eliteläufern sind dies rund vier bis sechs Kilogramm, müssen die Teilnehmer während des ganzen Wettkampfes mittragen. Ein Teil der Ausrüstung wie Zelt, Schlafsack, Taschenlampe, Apotheke und Kocher sind vom Veranstalter vorgeschrieben. Neben Routenwahlen gehört somit auch der Entscheid für oder gegen den schwereren, aber dafür wärmeren Schlafsack zum Mountain Marathon.



müssen wir auf die zwei anderen warten, die uns wieder mit dem Auto mitnehmen sollten. Via Funk erfahren wir, dass das noch eine Weile dauern kann. Wir vertrieben uns die Zeit mit dem Beobachten des Kommen und Gehens der beiden Davoser Taxis und der Hotelbüssli. Nach einer Stunde kommt unser Auto endlich, gefüllt mit den beiden Helfern und vier Läufern, welche aufgegeben haben. Diese müssen allerdings auf den Zug umsteigen und uns im Auto Platz machen. Nach einem kurzen Zwischenstopp fahren wir über Küblis hinauf ins Camp. Dort, auf einer Höhe von 2050 m ü M, kommen wir um 20 Uhr endlich an. Eine kurze Inspektion des Camps zeigt mir seinen ganzen Luxus. Es gibt ein WC (ein Graben wie man es sich vom Vorstart gewöhnt ist) und wer möchte kann auch im Bächlein duschen (das allerdings nur was für Eiskaltduscher). Auch frisches Wasser ist vorhanden (es hat gleich neben dem Camp eine kleine Quelle), allerdings fließt eher wenig Wasser. Zum Glück haben andere Helfer bereits mein Zelt aufgestellt. Ich kann gerade noch mein Zelt einrichten und kochen, bevor es dunkel wird. Im Camp wird es auch schnell ruhig. Die meisten Läufer sind schon lange vor mir im Camp angekommen und möchten sich möglichst gut erholen. Nur noch im Helferzelt wird lange geredet. Schliesslich gehe aber auch ich ins Bett. Dank meinem komfortablen Mätteli und meinem warmen Schlafsack habe ich wahrscheinlich eine gemütlichere Nacht als die meisten Läufer, aber ein bisschen Luxus darf man sich als Helfer leisten, wenn das ganze Gepäck mit einem Auto ins Camp transportiert wird.

Morgens um 5 Uhr wird mit 3 Kanonenschüssen die Tagwache geschossen. Um diese Zeit muss ich leider auch schon aufstehen. Zum Zusammenpacken brauche ich noch meine Stirnlampe, draussen ist es nämlich noch dunkel. So lange wie möglich bleibe ich im Schlafsack. Doch irgendwann muss auch dieser zusammengerollt werden. Erst, als ich alles Gepäck in meinen Rucksäcken verstaut habe, öffne ich mein Zelt. Draussen erwartet mich ein wunderschöner Sonnenaufgang (da ich keine Frühaufsteherin bin, habe ich wohl noch nie so einen Sonnenaufgang gesehen). Und offenbar ist es ziemlich kalt. Aussen am Zelt ist Tau-Wasser gefroren. Beim Zusammenpacken des Zeltes bekomme ich deshalb ziemlich kalte Finger. Vor dem Abmarsch bekomme ich noch eine super Nachricht aus dem unendlich weit entfernten Japan zu hören: Gold und Bronze an der WM-Staffel!

Um 6 Uhr geht es dann los. Heute müssen wir zuerst 3 Posten kontrollieren und dann am Vierten Funkposten sein. Auf dem Weg zum ersten Posten esse ich meinen Zmorga (eine Banane). Es ist wunderschön in dieser Morgenstimmung zu laufen (vielleicht sollte ich doch Frühaufsteherin werden) und wir bekommen schon schnell warm. Den ersten Posten finden wir perfekt. Zum Zweiten ist es (für R'ADYS-Verhältnisse) nicht weit (nur 80 Höhenmeter). Zum dritten Posten geht's zuerst über einen kleinen Pass. Danach müssen wir ein Steinfeld überqueren. Doch dort, wo der Posten sein sollte, steht keiner. Wir laufen den Hang hin und her, hinauf und hinunter. Wir finden weder den Posten, noch die Sportidenteinheit, Konfettis oder die Vormarkierung. Haben wir den Posten möglicherweise falsch abgezeichnet? Aber die ersten Läufer, die kommen, bestätigen den Postenstandort. Also stellen wir unsern Ersatzposten auf.

Ich gehe rasch weiter zu unserm Kontrollposten, denn es ist schon spät. Dort werde ich von einer Herde Pferde begrüsst. Glücklicherweise steht der Posten zwei Meter hinter dem Zaun, so dass er und wir vor den Pferden geschützt sind (was auch bitter nötig ist). Die Läufer kommen allerdings auf der andern Seite des Zaunes und



Nationales

müssen auch dort wieder weglaufen. Daran haben vor allem die Pferde Freude, die an den Rucksäcken schnuppern und fleissig bei der Routenwahl behilflich sind. Ich bereue es richtig, dass ich keinen Fotoapparat dabei habe, denn es gibt wirklich komische Szenen. Man stelle sich zwei OL-Läufer vor, welche die Routenwahl besprechen, wobei ein Pferd über die Schultern auf die Karte guckt, als ob es mitreden wolle. An den Karten scheinen die Pferde wirklich ihren Narren gefressen zu haben und ein Pferd erwischt doch tatsächlich einmal ein Stück 25'000er-Karte. Da hätte es im Rucksack sicherlich Besseres zum Fressen gegeben...

Auch an diesem Posten sehe ich viele bekannte Gesichter, darunter Mäse und Ursi Ruppenthal, Christina Wehrli, Claudia Wetzstein und Judith Schmid. Nachdem wir etwa 4 Stunden die Aussicht von unserm Posten auf die Fideriser Heuberge und die Unterhaltung der Pferde genossen haben (mit den 50 Teams, die wir heute kontrollieren mussten, hatten wir es ganz gemütlich), heisst es für uns Abschied nehmen. Wir müssen noch drei Posten einsammeln (andere, als wir am Morgen kontrollieren mussten) und dann zum Camp zurückkehren. Auf dem Weg zum ersten Posten treffen wir auf einige Teams der Kategorie 1. Die einen sehen wirklich nicht mehr so frisch aus. Auf dem Weg zum letzten Posten fängt es an zu regnen. Zuerst nur leicht, dann wird es immer stärker. Schnell einmal sind meine Füsse pflutschnass. Das Vorwärtskommen ist ziemlich mühsam. Um die Alpenrosenbüschel müssen wir Schlangenlinien laufen. So beschliessen wir, nach dem letzten Posten 100 Höhenmeter hinunter auf einen Weg zu gehen. Auf dem Weg kommen wir dann auch einiges schneller vorwärts. Nach anderthalb Kilometer erreichen wir die Strasse, welche vom Camp nach Fideris führt. Hier deponieren wir unsere Rucksäcke und laufen die letzten 200 Höhenmeter zum Camp ohne Rucksack. Im Camp ist bereits alles aufgeräumt. Einsam steht unser Auto dort. Endlich können wir ins trockene Auto steigen und nachdem wir wieder bei unsern Rucksäcken sind, können wir uns auch wieder trocken anziehen. Unterwegs treffen wir auch ein deutsches Team, das aufgegeben hat. Sie sind sehr froh, dass sie mit uns mitfahren können und nicht den ganzen Weg nach Klosters zurücklaufen müssen.

In Klosters ist die Rangverkündigung bereits längstens vorbei und auch viele Teams sind bereits abgereist. Nach einer warmen Portion Spaghetti helfe ich noch ein bisschen beim Aufräumen. Dann kann ich mit Wetzsteins und Wehrlis nach Hause fahren. Langsam aber sicher merke ich die Kilometer und Höhenmeter in den Beinen und die beiden kurzen Nächte. Aber eines ist für mich sicher: Nächstes Jahr möchte ich wieder dabei sein – entweder als Helferin oder als Teilnehmerin.



**Stets für einen
guten Service
bemüht!**



NEWS

11. Mai 2005: OL im Nicolai-Schulhaus



Lehrkräfte, Eltern und Kinder und Behördenvertreter waren begeistert dabei, die Posten in der Altstadt zu suchen. Ein tolles Erlebnis, auf das ich von verschiedenen Seiten immer wieder angesprochen werde. Die Zusammenarbeit mit dem Lehrerteam (alles OL-Neulinge) war spannend und klappte bestens.

Herzlichen Dank: Kurt Brechbühl, Irma Grass, Esther Mattle und Stefan Wehri

28. Mai 2005: 2. Bündner -Cup



Mehr als 100 Kinder waren am 1. Kantonalen Schulsporttag Orientierungslauf dabei; das sind doppelt so viele wie letztes Jahr. Der Wettkampf im bewohnten Gebiet bereitete in der Organisation einige Schwierigkeiten. Die Gastfreundschaft im Schulhaus Lachen dagegen war super. Mit Einzel-OL im Zweierteam, OL-Wettbewerb und der 2x2er-Staffel waren die Kinder und ihre Betreuer den ganzen Tag mit OL beschäftigt - und niemand hat es bereut. Die Sieger der verschiedenen Kategorien kämpften erfolgreich am Schweizerischen Schulsporttag in Liestal.

Herzlichen Dank: an all die vielen Helferinnen und Helfer

6. Juni 2005: Sek-OL



Der Sek-OL mit rund 500 Jugendlichen hat eine lange Tradition. Diese ist stark mit dem Namen Martin Bischoff verbunden. Dank der Initiative von zwei Sportlehrkräften aus dem Giacometti- und dem Quaderschulhaus wurde es möglich, diesen Anlass auch 2005 durchzuführen. Wenn auch nicht alle Jugendlichen „hell begeistert“ waren, so kamen sie doch zufrieden aus dem Wald zurück.

Herzlichen Dank: an Jachen Felix und alle Sekundarlehrkräfte

29. Juni 2005: Ferienpass Chur



32 Kinder der ersten und zweiten Klasse und aus dem Kindergarten machten sich den Bändern nach auf die Suche nach den Globiposten. Ihr Eifer machte rote Backen und leuchtende Augen. Das erste OL-Erlebnis wird den Jüngsten in bester Erinnerung bleiben.

Herzlichen Dank: Irma Grass und Ladina Lechner



30. Juni 2005: Ferienpass Chur



Wieder waren 28 Kinder gespannt, ob sie Globi im Wald finden. Bei den Kindergärtlern standen noch viele auf der Warteliste. Vielleicht haben sie nächstes Jahr Glück bei der Zuteilung.

Herzlichen Dank: Seraina Denoth Steinauer mit Andri und Curdin

7. Juli 2005: sCOOL! Tour de Suisse Arosa



Die Etappe wurde in die Sportwoche integriert. Die Einweihung der neuen sCOOL-Karte Arosa (Aufnahme und Zeichnung von Roland Zahner) war ein Erfolg.

Herzlichen Dank: Beartice Karpf und Roland Zahner

8. - 12. August 2005: Sarganserländer Sportwoche



An diesem „5-Tage-OL“ unter der Leitung von Urs Brühwiler lernten die Teilnehmer aus der Region Sargans unsere Sportart von Grund auf kennen. Impressionen aus dem Kurs findet ihr auf den folgenden Seiten.

Herzlichen Dank Urs Brühwiler und Karl Jud für die lässige Teamarbeit!

25. August 2005: sCOOL! Tour de Suisse Grüşch



Die neue sCOOL-Karte Grüşch wurde von Jürgen Jankowski aufgenommen und gezeichnet. Beinahe hätte es diese Etappe durch die starken Regenfälle weggeschwemmt. Bei guten Wetterbedingungen waren für einmal Oberstufen-SchülerInnen mit grossem Elan auf Postenjagd.

Herzlichen Dank: Liana Meister für die Mithilfe beim Postensetzen etc.

12. Sept.: sCOOL! Tour de Suisse Domat/Ems



Mehr davon im nächsten Chalchofa

Die Sommersaison war für mich echt



Miss sCOOL Christina Wehrli



Sarganserländer Sportwoche 8.-12. August

(Fotos Karl Jud)



langsam ...



... aber sicher



Übung macht den Meister ...



... und die Meisterin



schnell und ...



... immer schneller



Sicherheit und Konzentration beim Training für die Schlussstaffel



**Trainingslager des Nachwuchskader Graubünden/Glarus
in Leksand (Schweden), 22. Juli – 7. August 2005**
gemeinsam mit dem NWK Nordwestschweiz

Freitag, 22. Juli

Ralf Schäpper

Wir fahren mit dem Zug um 18 Uhr Richtung Zürich. Da es für uns am Samstag mit dem einchecken zu knapp geworden wäre, durften wir freundlicherweise bei der Familie Rüdlinger übernachten. An diesem Abend fand dort im Garten ein Apéro zu Ehren von Andreas Rüdlinger, der an der Junioren WM die Silber Medaille gewann, und für zwei andere JWOC Teilnehmer statt. Gaby hat für die Rüdlingers eine Nusstorte und einen Schokoladen Kuchen gemacht. Philipp hat auf eine Isostar Büchse Andreas als Superman gezeichnet und darauf geschrieben, dass auch Brigitte Mc Mahon, Team Festina und irgendein Schwergewichtsheber mit solchen Büchsen gesponsert wurden.

Nach den feinen Torten und Kuchen mussten wir schlafen gehen, denn am Samstag müssen wir früh aus dem Bett.

Samstag den 23. Juli

Ralf Schäpper

Um 5.30 Uhr fahren wir mit dem Bus zum Flughafen. Nach der Begrüssung erfuhren wir, dass ein Basler (Cedric Lutz) seinen Koffer im Zug aus den Augen verloren hatte. Trotz der Sucherei fanden sie den Koffer nicht mehr und Cedric musste wohl bis am Mittwoch warten. Dann erst ist ein Basler nachgekommen, und hat Cedrics Koffer mitgebracht.

Der Flug nach Arlanda verlief reibungslos und Bebbi konnte auf dem Flughafen seine Kleber vom Kader auf fremdem Gepäck anbringen. Da die Leiter zuerst noch unsere Mietbüssli abholen mussten, warteten wir im Flughafen auf Sie. Weiter ging es durch Uppsala, Borlänge und endlich nach 3 Stunden erreichten wir Leksand. Wir assen und spielten im Clubhaus des Orientierungsclubs von Leksand und im „Vanderhem“ (Jugendherberge) schliefen wir nur. Da der Club hinter dem Clubhaus einen Wald kartiert hat, absolvierten wir, meist zu zweit, einen Linien OL. Nach dem Abendessen wurde uns noch alles Wichtige über das Lager mitgeteilt. Da über das ganze Lager verteilt ein Teamevent stattfand mussten noch Gruppen ausgelost werden. Jede Gruppe musste sich an diesem Abend für einen originellen Namen entscheiden.

Sonntag, 24. Juli

Philipp Sauter

Heute trainierten wir im Hauswald Källan auf einer Höhenkurvenkarte, was natürlich für einige, die das erste Mal in Schweden waren, eine ziemliche Herausforderung war. Nach einem gemütlichen Lunch wurden wir in die Busse verfrachtet und fahren auf zur Hasenjagd, natürlich nicht ohne Feldstecher und Schrotflinte! Bei der



Hasenjagd befindet man sich in Gruppen und es gilt einzelne Posten anzulaufen, man weiss normalerweise aber nicht, wohin einem der Gruppenleiter verschleppt hat. Nun nennt der Leiter eine Postennummer und gibt vorerst einem Läufer die Karte, dem „Hasen“. Mit einem Rückstand von etwa 15-30 Sekunden erhält auch der Rest der Gruppe die Karte. Ziel jedes Läufers ist es, als Erster beim Posten zu sein. Nun hatte irgendein Trainer die Idee, die stärksten Läufer etwa drei Kilometer vom ersten Posten entfernt mitten im nirgendwo im Sumpf auszusetzen. Die folgenden 20 Minuten sah man keinen Weg! Nach dem anstrengenden Hochgeschwindigkeits-training folgte zu Hause eine wohlverdiente Sauna. Danach speisten wir und in der Folge wurde das Klubhaus zur Spielhöhle.

Montag, 25. Juli

Philipp Sauter

Der heutige Langstrecken-OL fand in einem Gelände statt, das dem Klischee des unberührten nordischen Waldes stellenweise sehr nahe kam. Leider war er, wie die meisten Wälder hier, mit einigen Kahlschlägen versehen worden, was aber das Orientieren nur interessanter machte. Die Ältesten kämpften über zwei Stunden mit dem Wald, oder kürzten sinnvollerweise ab. Die spannendsten Anekdoten hatte bis jetzt Thomas Hohl alias Senfi zu erzählen: Nachdem er am Vortag einen halbstündigen Parallelfehler gemacht hatte, begegnete er heute im Wald einem toten Elchkopf, der aus einer Fangschlinge blinzelte. Wir möchten uns an dieser Stelle herzlich beim Elch bedanken, dass er bereit war die Fangschlinge zu entschärfen, bevor der Senfi dazu kam, in diese Falle zu treten (die übrigens nicht ganz auf der Ideallinie war...). Am Nachmittag bekamen wir einige Stunden Zeit zur freien Verfügung. Der heutige Teamevent bestand daraus, ein futuristisch-fantastisches Dress zu entwickeln und zu konstruieren. Die beeindruckenden Ergebnisse sind teilweise für den Nobelpreis nominiert worden und lassen für die Zukunft einiges an Innovationen in dieser Sparte erwarten

Dienstag 26. Juli

Simon Egli

Am Morgen trainierten wir den Staffelstart, indem wir 5 kurze Schleifen liefen, natürlich mit Massenstart und mehreren gegabelten Posten. Vor allem das Verhalten bei intensivem Gegnerkontakt sollte dabei geübt werden und das scheint bei Massenstarts ja nahezu unumgänglich. Jedoch, schon beim ersten Posten suchte ich jeweils alleine, weniger zuvorderst und mehr zuhinterst. Kunststück, wenn man gegen das halbe Schweizer Juniorenkader anzutreten hat. Dennoch war meine Unzufriedenheit so gross, dass ich bei der zweiten Trainingseinheit, einem Vielposten-OL, mehrere Stopps einlegen musste um mich zwecks Frustbewältigung mit den üppig wuchernden Heidelbeeren zu verköstigen. Aber auch Philipp überstand das Training nur dank fruchtiger Zwischenverpflegung. Für einen versöhnlichen Abschluss sorgte das Kartoffelgratin mit Zwiebeln.

**Mittwoch 27. Juli***Simon Egli*

Auch am Mittwoch war beim Frühstück kein feines Brot in Sicht, aber immerhin hatten unsere Geschmacksknospen sich schon weitgehend an die Kombo aus süsslichem „Altersheim-Brot“, salziger Butter und weitgehend regelkonformer Konfitüre gewöhnt. Man sollte eigentlich meinen, dass mittlerweile auch das schwedische Gelände ein wenig vertraut war. Nun denn, das Grob-, Feinorientierungstraining verkam für viele zur mühsamen Suchprozedur. Als schuldig befunden wurden einstimmig Gelände und Karte.

Nicht über alle Zweifel erhaben war dann auch die alternative Schwimmübung am Nachmittag. Zwar befanden wir uns in stehendem, dafür aber trotzdem sehr kaltem Wasser und die 20 Minuten, welche wir im Nass harren oder vielmehr schwimmen mussten, zogen sich dementsprechend in die Länge.

Wieder einmal erwies sich die Sauna als Gold wert. Noch beim einschlafen erfüllte einem die wohlige Wärme an der auch das feine chili con carne seinen Anteil hatte.

Donnerstag 28. Juli*Andy Schäpper*

Wieder hiess es um 7:45 aufstehen, denn am Morgen standen 2 Sprints auf dem Programm. Zum ersten Start mussten wir nur 2 Minuten laufen, denn er fand in der Nähe des Clubhauses statt, das Ziel war beim Clubhaus. Nach einer kleineren Pause ging es weiter im Programm. Auf! auf! zum zweiten Sprint dieses mal mussten wir den Bus nehmen und sind ins Städtchen Leksand gefahren. Auf einem grossen Parkplatz befand sich der Start und das Ziel, als alle im Ziel angekommen waren, sind wir zum Clubhaus zurückgefahren, dort haben wir zu Mittag gegessen. Auf dem Programm stand sonniger Donnerstag. Was soll das???

Bald darauf wurden wir aufgeklärt. Es fand ein Ausflug in das Städtchen Leksand statt, wo ein Dorfmarkt über die Bühne ging und das gleich 2 volle Stunden. Endlich Zeit zum Schoppen für die Mädchen. Nach den 2 Stunden sind wir zurückgefahren, denn nach dem Abendessen absolvierten wir noch das Clubtraining. Als wir zurückgekommen waren, begann es zu regnen. Wir hatten einen tollen, lustigen Abend, und endlich durften wir in die Federn hüpfen.

Freitag 29. Juli*Andy Schäpper*

Heute gab es wie immer um 8.00 Z`morgen dann hiess es aber nicht ab zum Training sondern zum Kanu fahren. Um 9.15 war Abfahrt, denn wir mussten eine halbe Stunde mit dem Büssli fahren. Dort angekommen warteten wir, da wir zu früh vor Ort ankamen. Dann hiess es ab in die Kanus und paddeln was das Zeug hält. Nach einer Stunde hatten wir unser Ziel erreicht. Wir befanden uns auf einer tollen Insel. Die Leiter hatten eine Besprechung zwecks des heutigen Events. Wir anderen hatten hitzige Diskussionen um diverse Dinge. Wie könnte es auch anders sein, es artete mal wieder in Muskelkraft üben aus. Wir mussten mit dem Kanu zwei Mal um eine Insel rudern. Die Insel war etwa 200 Meter von unserer entfernt. Wir waren alle mächtig stolz auf uns, da es alle schafften, ohne zu kentern. Leider hiess es schon



Nachwuchs

bald Abschied nehmen von der Insel. Einige besuchten Falun und schauten die dortige Skisprungschanze an. Ein anderes sehenswertes Objekt war noch eine alte Kupfermine, die von der UNESCO als Weltkulturerbe unterstützt wird. Man hatte auch die Gelegenheit zum Schoppen. Zurück im Clubhaus wurde gedehnt und man durfte in die Sauna gehen. Nach dem Abendessen wurde ein Blatt ausgeteilt, auf dem man negatives oder positives über die erste Lagerwoche aufschreiben konnte, danach konnte man noch mal in die Sauna gehen und um 23:00 war wieder einmal Nachtruhe.

Samstag, 30. Juli

Simon Sauter

Frühaufsteher freuten sich auf diesen Tag – wir mussten bereits um 7 Uhr aufstehen, da wir an einem regionalen 2-Tage-OL (Gyllbergsloppet) teilnahmen. Nach einer Stunde fuhr es los und wir trafen auf dem Gyllberg ein, wo sich die Ersten für den Start bereit machen mussten. Das Gelände war wunderschön und anspruchsvoll, typisch nordisch. Der Mitteldistanzlauf versprach also einige Minuten auf unseren Fehlerkonten! So zogen dann die beiden Simons auch ihren schwarzen Tag ein. Aber es gab auch das Gegenteil – Philipp gewann in seiner Kategorie und Olaf wurde dritter.

Den Rest des Tages verbrachten wir dann mit „Pfortenstrecken“, damit wir für den Langdistanzwettkampf von morgen optimal vorbereitet waren...

Sonntag, 31. Juli

Simon Sauter

Wieder mussten wir um 7 Uhr aus den Federn. Doch die Vorfreude auf den Lauf machte dies vergessen...auch wenn es sehr hart werden würde. Die Distanz von 12.6 km durfte nicht unterschätzt werden, zumal der Bahnleger bei den Herren Elite mit einem Kilometerschnitt von 7 Minuten erwartete. So konnte ich mich getrost auf einen „2-Stünder“ einstellen. Etwas gewöhnungsbedürftig war, dass ich nur 15 Posten hatte. Folglich stempelte ich den 6. Posten erst nach einer Stunde, wobei ich nur einen kleinen Fehler zu verzeichnen hatte. Danach waren die Postenabstände dann etwas kürzer, was natürlich mit zunehmender Müdigkeit das ganze auch nicht einfacher machte. Somit war ich froh, nach 1h 45min ohne grössere Suchaktion im Ziel einzulaufen.

Zurück im Klubhaus genossen wir die Sauna und stillten unseren Hunger mit sehr feinen Älplermagronen. Und dann wurde in unserem „Casino“ wieder einmal bis spät in die Nacht Karten gespielt, da wir am nächsten Tag ausschlafen konnten.

Montag, 1. August

Philipp Sauter

Erstaunliches spielte sich an diesem Morgen ab: man durfte ausschlafen! Dank sei den Göttern! Und das war noch lange nicht alles, denn in der Klubstube erwartete uns ein Buffet, das es problemlos mit demjenigen eines erstklassigen Schweizer Hotels aufnehmen konnte. Melonen, Erd- und Heidelbeeren, Trauben, Ananas, Rührei und Speck, frische Waffeln und viele weitere Köstlichkeiten. Anschliessend



galt es für mich leider den Abwasch zu übernehmen, was bei dem vorherrschenden römischen Essstil nicht allzu angenehm war. Das einzige Training des Tages fand in einem Bilderbuchgelände mit „no path“-Garantie statt. Eines der wichtigsten Trainingsziele war, sich nicht zu oft an den unermesslichen Heidelbeervorräten des Waldes zu vergehen. Im Anschluss an das herrliche Training fand ein der erste Sprint des weltbekannten Sprint-Cups statt. Die Bahnanlage war so gestaltet, dass man die andern Läufer sehr oft sah, während einer Renndauer von 6 Minuten! Doch das war noch immer nicht der Höhepunkt des Tages, denn danach fuhren wir an den Siljasee, um den 1. August angemessen zu feiern. Leider musste das Feuerwerk ausfallen, da es schon in Zürich bei der Gepäckkontrolle entdeckt und eingesackt wurde. (Wir hoffen dieser Kontrolleur verbrachte einen schönen 1en August). Beim Teamevent galt es heute ein Lobgesang für die Küche zu komponieren. Dieser wurde dann am Lagerfeuer zum Besten gegeben und im Anschluss führte Chefpyroman Sandro doch noch eine Feuershow auf.

Dienstag, 2. August

Simon Sauter

Dieser Tag war einer der härtesten im Lager. Am morgen stand der Cross-OL auf dem Programm. Bei dieser Trainingsform muss man zuerst einen Kilometer voll auf einer Strasse „blochen“ und dann, wenn das Training eigentlich fertig wäre, noch eine OL-Schlaufe von ca. 10 Minuten anhängen, sofern man die Posten ohne Probleme fand – was auf Grund des Sauerstoffmangels nach der Cross-Schlaufe nicht garantiert war.

Im Anschluss an dieses Training absolvierten wir noch den Sprint-Cup. Unsere 3er-Bündnerdelegation in der obersten Liga erhoffte sich natürlich die Stellung zu halten, was sich aber als unmöglich herausstellte. Die Beine waren zu müde um uns 2-mal sehr schnell durch einen grossen Sumpf zu tragen, was dazu führte, das Simon E. und Philipp in die „Pro-Liga“ abstiegen und nur ich in der „King-Liga“ verblieb (da nur zwei Läufer absteigen konnten).

Am Nachmittag gab es dann ein Spieltornier mit Fussball und „Ultimade“ (Frisbii). Und so quasi zum Dessert mussten wir anschliessend noch 20 Minuten im nebenan liegenden See schwimmen.

An diesem Abend wurde die Nachtruhe dann von allen Eingehalten...oder ich hörte den Lärm im Tiefschlaf einfach nicht!!!

Mittwoch, 3. August

Ralf Schäpper

Am morgen gab es einen Partner OL, bei dem man dem Partner nachläuft und aufpasst, wo dieser die meisten Fehler begeht, und was für Routen er ausgewählt hat. Nach dem OL hat man die Beobachtungen besprochen, denn im Wald durfte man nicht miteinander sprechen. Z' Mittag gab es Lunch und Bebbi wurde während er schlief von Gaga und Sänfi mit Ästen und Baumstämmchen bedeckt, sogar Sand haben sie ihm in den Mund rieseln lassen (keine Angst, damit drücken die Basler nur ihre Zuneigung aus!!!). Mann, muss der müde gewesen sein!!!



So machten wir uns auf den Weg in den nächsten Wald wo ein Klämmerli OL stattfand, das Ziel dieses OL's war es, eines der drei Klämmerli, die für jede Gruppe am Posten hingen zu ergattern. Das machte jede Gruppe drei Mal. Zum Schluss stand da noch der Sprint auf dem Programm. Es gaben sich alle grosse Mühe, denn dieser Sprint zählte zum Sprint-Cup. Das Übliche: Abendessen, Zähne putzen nicht vergessen und ab in die Heia.

Donnerstag, 4. August

Andy Schäpper

Heute durften wir alle eine Stunde länger schlafen, da der ganze Morgen für ein Teamevent freigehalten wurde. Wir wussten nicht, was für ein Event auf uns zukam, auf dem Programm stand nur „Flying egg“ fliegendes Ei??

Nach dem Frühstück wurden wir aufgeklärt, jede einzelne Gruppe bekam: 2 grosse A3 Blätter, zwei Meter Klebeband, ein Meter Schnur und das wichtigste ein Ei. Das Ziel von diesem Event war, mit den Materialien, das Ei aus 7 Metern Höhe fallen zu lassen, ohne dass es kaputt geht. Tönt einfach, ist es aber nicht. 5 Gruppen haben es geschafft, was einer Quote von 83,333% entspricht. Endlich gab es Mittagessen. Es war lecker wie immer. Danach hatten wir die Möglichkeit, wie vor einer Woche nach Leksand zu gehen. Als alle wieder im Clubhaus zurück waren, gab es einen kleinen Imbiss. Danach ging es zur Clubmeisterschaft. Leider musste man beim OL nicht wie bei uns mit der SI Card laufen, sondern mit der Stempelkarte. Dann trieb es uns nach Hause und dort wurde mit Bärenhunger gegessen. Nachher verzogen sich fast alle ins Bett.

Freitag, 5. August

Philipp Sauter

Mit den Bussen fuhren wir dem Siljansee entlang, bis wir eine herrliche Aussicht hatten, und dort machten wir dann zwei Sprints. Den ersten im Grünen und auf einem Campingplatz mit Seeanschluss, den zweiten im auf dem Hügel thronenden Wäldchen. Nach der Mittagspause wollte man uns zwingen nur mit dem Kompass zu laufen, was auch gelang weil die Karten vorwiegend aus weissen Flächen bestanden, ergänzt durch Kinderzeichnungen der Postensetzer. Eine dieser Zeichnungen war ein See, den Cedric leider als Attackpoint benutzen wollte...

Nach dem Abendessen stand noch die Ziehung der Staffelteams an, bei der die Glücksfee (Bruno) ein Goldhändchen bewies. Mehr dazu aber morgen.

Samstag, 6. August

Simon Egli

Ein letztes Mal begaben uns wir in den wunderschönen Wald, der sich direkt hinter dem Clubhaus erstreckte. Die Abschlussstaffel stand an. Die Teams waren schon am Vorabend unter Gejohle ausgelost worden. Jeweils ein Läufer wurde auf die lange, die mittlere und die kurze Bahn geschickt, abschliessend gab es eine Schlussrunde, die für alle gleich weit war.



Als Sieger kamen mit riesigem Vorsprung Simon und Philipp zusammen mit Alexandra Peter ins Ziel (wundert's wen?).

Emsig wie Heinzelmännchen gingen wir nach dem Lunch ans aufräumen und putzen. Da waren die vier Büsslis, die Garderoben (!), die Saunas, die Küche...

Da sich jedoch alle ins Zeug legten glänzte das Klubhaus schon bald wieder wie neu, was es ja auch ist. So blieb uns sehr viel Zeit für die Vorbereitungen des Schlussabends im Rahmen des Lagerevents, welche auch genutzt wurde um ein geniales Finale aufzuführen.

Die Aufgabe lautete folgendermassen: „Leksand söker söperstar“, also musste ein Lied ausgewählt und neu betextet werden, dazu kam eine Choreografie, Frisur und Make-Up, ein Gruppenlogo und über den ganzen Abend verteilte Special-Events. Etwa mussten wir unser Stimmvolumen beim Ballone platzen mit blosser Lungenkraft demonstrieren...

Ab 21.00 Uhr war dann kein halten mehr für die 5 antretenden Gruppen. (Meine Gruppe hatte sich mit einer weiteren Gruppe zusammengeschlossen, um „10 krasse OL-Läufer“ aufzuführen (10 kleine Jägermeister). Mit der Preisvergabe, schwedische goodies, fand auch der Lagerevent ein Ende. Trotzdem war noch lange nicht Ruhe, und manche kehrten diese Nacht gar nicht mehr in ihr angestammtes Bett zurück...

Sonntag, 7. August

Simon Egli

Letzte Sachen packen 5.45, Morgenessen 6.00, Abfahrt 7.00. Aufgewacht sind wir um zehn bei Stockholm Arlanda, wo vor 15 Tagen der Aufenthalt in Schweden begonnen hatte. Um die Wartezeit zu verkürzen wurden übrig gebliebene 1Kröner Stücke zusammengelegt und damit ein Stunde Internet gekauft.

Der Flug verlief auch diesmal reibungslos, allerdings war ich etwas überrascht als bei der Gepäckkontrolle eine Schere entdeckt wurde, von der ich nichts wusste (sie hatte die Hinreise ungesehen überstanden).

Grosse Verabschiedung war am Hauptbahnhof Zürich, manch einen beschlich in den folgenden Tagen wohl ein Gefühl der Einsamkeit, nachdem man sich über die 2 Wochen an die vielen Menschen gewöhnt hatte.

Die Rückfahrt nach Chur nutzten wir zur ausgiebigen Kadersitzung, schliesslich holten uns Silvio und Jürg am Bahnhof ab und brachten uns die letzte Teilstrecke zurück nach Hause.

Tack se mycket Leksands OK!

Liebes NWK NWS es war toll mit euch!

Und vor allem herzlichen dank Gabriela für die Organisation des einmaligen Trainingslagers!

(und die etwas ruhigeren Stunden -> Massagen)



Zwischenrangliste Bündner-/Glarner Jugendmeisterschaft

<u>Kategorie</u>	<u>Name</u>	<u>1. Lauf</u>	<u>2. Lauf</u>	<u>3. Lauf</u>	<u>4. Lauf</u>	<u>5. Lauf</u>	<u>6. Lauf</u>	<u>S-lauf</u>	<u>Total</u>
D 12	Ruppenthal Véronique	100	81	100	100	100			300
	Diggelmann Flavia		93	88	19	93			274
	Egli Sabine	74	62	82		66			222
	Camathias Cornelia		100	64					164
	Müller Nora					31			31
D 14	Kleger Sarah	100	100	100	100	100			300
	Erhard Aline		81		1	74			156
	Camas. Delia		81						81
	Ryffel Nadia		81						81
	Schmid Rebekka					67			67
	Müller Ursina					60			60
D 18	Lechner Ladina	100			100	100			300
	Klaas Fabienne		100	0					100
H 12	Möller Erich	100	100		0	86			286
	Lechner Fabio				0	100			100
	Berger Luca		97						97
	Joos Dominik		0						0
	Kleger Vivian		0						0
H 14	Graf Curdin	100	100	88					288
	Scherrer Luca		89		100	89			278
	Kramm Joel	82	32		89	87			258
	Schäpper Andy		100	100					200
	Schär Pascal				76	100			176
	Joos Fabian		1	85					86
	Jäger Beat		46						46
	Barnbech Daniel		0	4					4
Thöny Raffael		1						1	
H 16	Kleger Philipp	100		80	100	100			300
	Lechner Michael	96	1	59	68	90			254
	Sauter Philipp		100	100					200
	Egli Christian	94				69			163
	Schäpper Ralf	87		0					87
H 18	Bühl Michael				100	100			200
	Cafilisch Stefan		0	34	59	90			183
	Egli Simon		100	70					170
	Sauter Simon			100					100

fett = Bündner/Glarner Schüler- oder Jugendmeister/innen

1. Lauf	Churer Stadt-OL	12.02.2005	6. Lauf	Glarner OL Tag	29.10.05
2. Lauf	Emser-OL	11.06.2005	7. Lauf	Schlusslauf ZH-Oberland-OL	30.10.05
3. Lauf	Flimser-OL	12.06.2005			
4. Lauf	Davoser-OL	06.08.2005	Es zählten die 3 besten Resultate,		
5. Lauf	Silvaplanner-OL	07.08.2005	plus zusätzlich der Schlusslauf !		



cool and clean

Wie vielleicht einige wissen sind wir, Michi Bühl (Davos) und Fabienne Klaas (Trimmis), seit ca. einem respektive einem halben Jahr im nationalen Nachwuchskader des Ski-OL, im Swiss Ski-O-Team. Seit dem 5. September 2004 ist unser Kader bei der nationalen Präventionskampagne in der Nachwuchsförderung „cool and clean“ dabei! Im Gesamten machen bei „cool and clean“ 150 nationale- und regionale Kader und ca. 20 Sportklassen mit.

Bei „cool and clean“ geht es darum, dass der Sport „fair“ und „sauber“ bleibt, also keine Suchtmittel konsumiert und auch keine leistungsfördernden Mittel eingenommen werden (Doping!). Dazu gibt es fünf Commitments (Bekentnisse):

Ich will an die Spitze!
 Ich verhalte mich fair!
 Ich leiste ohne Doping!
 Ich meide Suchtmittel!
 Ich...

Diese Commitments gilt es einzuhalten und für sie sollte auch geworben werden. Die jungen Sportler, die bei der Kampagne involviert sind sollten eine Vorbildfunktion übernehmen.

Wie profitiert ein Kader von dieser Präventionskampagne?

Wenn ein Kader „Werbung“ für „cool and clean“ macht, bekommt es Punkte und für jeden Punkt einen Unterstützungsbeitrag. Mit diesem Beitrag kann es beispielsweise Trainingslager finanzieren oder neues Material kaufen. Das Ski-OL Kader kann seine Vorbildfunktion wahrnehmen und bekommt dafür Geld von „Swiss Olympic talents“.

Wir hoffen, wir haben euch „cool and clean“ näher gebracht und ihr wisst jetzt, dass Doping und Suchtmittel im Sport nichts verloren haben!!!

Michael Bühl, Davos, Fabienne Klaas, Trimmis (OLG Chur)



Das Schweizer Team „cool and clean“ an der Ski-OL Junioren WM In S-chanf.

Mit dabei: Die Bündner Fabienne Klaas (vorne Mitte), Michael Bühl (hinten 2.v.r.), Ladina Lechner (mittlere Reihe, 3.v.r.) und Yvonne Wicki (mittlere Reihe, 1.v.r.)

Foto Brigitte Wolf





Skandinavischer Rückflug

Einen interessanten Rückflug durften Lupo und Ursi Wolf sowie Gian-Reto Schaad von der OL WM in Japan geniessen. Mit ihm im Flugzeug waren noch das schwedische, das norwegische und das dänische Team. Gleich vor Gianni sass (leider nur) Sprint-Weltmeister Emil Wingsted (und nicht eine Schwedin).

Hagelschaden am Clubzelt

16 Churer zelteten am Aargauer 3-Tage-OL in Birr auf dem Zeltplatz gleich neben dem Schulhaus. Am Freitag, als erst wenige von ihrem Lauf zurück auf dem Zeltplatz waren, fing es zunächst stark an zu winden. Bald setzte zudem Hagel ein. Immer mehr Zelte wurden in Mitleidenschaft gezogen und auch unser Clubzelt, das wir fünf Stunden zuvor liebevoll mit 13 Personen aufgestellt hatten, hielt dem Wind- und Hageldruck nicht stand. Glücklicherweise reagierten die anwesenden Jungen schnell und räumten das Zelt schnell zusammen. So kamen nur zwei Stangen zu Schaden. Weniger Glück hatte das Clubzelt der ol norska (dasselbe Modell wie unser Zelt). Dort reagierte niemand so schnell und so waren schliesslich alle sechs Stangen gebrochen.

Ausgezeichneten Service lieferte Willi Streuli von orienteering.ch. Am nächsten Tag brachte er uns zwei Ersatzstangen mit und so konnten wir am Samstag bereits wieder in unserm Clubzelt essen.

Fleissige „OL für alle“-Teilnehmer Véronique und Sabine

Zwei Nachwuchsläuferinnen haben dieses Jahr an allen „OL für alle“ teilgenommen. Véronique Ruppenthal und Sabine Egli waren dreimal in Fürstenwald sowie je einmal in Bonaduz und Vaduz am Start.

Das Chalchofa Team wünscht allen OLG-Chur Mitgliedern
eine erfolgreiche Herbstsaison!

Und nicht vergessen:

Chlaus OL im Fürstenwald und Chlaus-Abend am 3. Dezember.

(Genauere Angaben gibt's eher kurzfristig im nächsten Chalchofa)