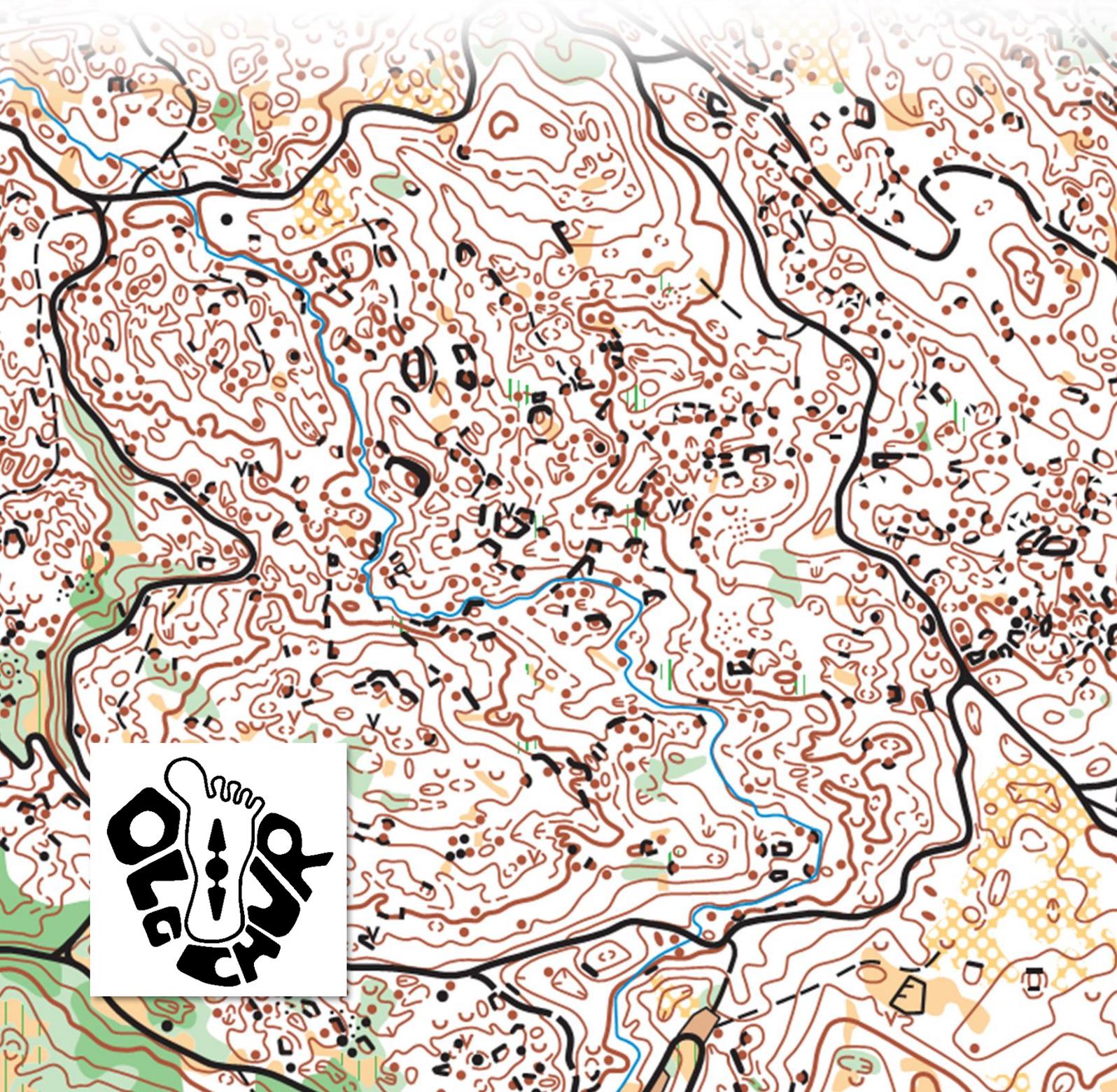


# Cha chofa

2021/1

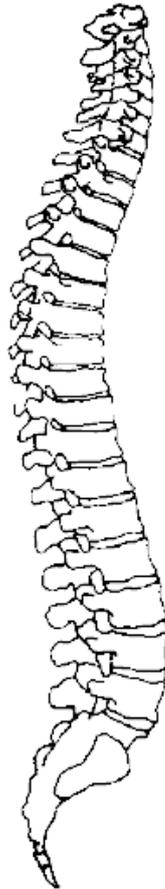
Cluborgan der OLG Chur



Klassische

# Massage

Sport-Massage  
Rücken-Massage  
Fussreflex-Massage  
Ganzkörper-Massage  
Breuss-Dorn-Behandlung  
Cellulite-Behandlung



## Ursi Ruppenthal

Masseurin ärztl. geprüft

Via Rudera 4  
7013 Domat/Ems  
081 633 41 28  
079 228 62 51

eine Stunde CHF 70.-

Beratung gibts an  
unserem Verkaufsstand –  
alle Produkte auch  
im Webshop ...



# Orienteering.ch

marco@orienteering.ch · +41 (0)79 293 8067 · www.orienteering.ch





Familie Ruppenthal an der Sprintstaffel-SM in Frauenfeld

### **Redaktionsschluss Chalchofa 2021/2:**

31. März 2021

Berichte an: [chalchofa@olg-chur.ch](mailto:chalchofa@olg-chur.ch)

### **Website:**

[www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch)

### **Redaktionsteam:**

Véronique Ruppenthal  
Loëstrasse 75A  
7000 Chur

Cornelia Camathias  
Masanserstrasse 181  
7000 Chur



# Trainingsangebot Winter 2020/21

## Jeden Dienstag:

### **Nur für U16:**

Lauf-/Intervalltraining, 18.15 Uhr,  
Ruchenbergstrasse 49 in Chur



## Jeden Mittwoch:

Online-Krafttraining, 19.00 Uhr,  
via Microsoft-Teams

→ *Ausschreibungen ab Seite 15*



# News

## Reduzierter Online-Chalchofa

Aus verschiedenen Gründen erscheint der aktuelle Chalchofa in einer besonderen Form. Viele Informationen, die normalerweise via Chalchofa gestreut werden, liegen derzeit noch nicht vor.

## 51. ordentlichen Generalversammlung der OLG Chur von 26. Februar

Aufgrund der Situation rund um die Covid-19-Pandemie wird die GV schriftlich durchgeführt. Der Versand der dafür notwendigen Unterlagen sowie des Stimmblasses werden bis Mitte Februar erfolgen, die weiteren relevanten Dokumente werden auf der Website publiziert. Anträge an die GV sind per 31. Dezember 2020 keine eingegangen.

## Churer Stadt-OL verschoben

Da derzeit eine Durchführung des Churer Stadt-OLs nicht möglich ist, wird er vom ursprünglich geplanten Termin im Februar in den Frühling verschoben. Neuer Termin: 30. Mai 2021.

## Selektionen NWK GR / GL und TG GR

Für die Saison 2021 wurden acht Athleten der OLG Chur ins Nachwuchskader GR / GL und 20 in die Talentgruppe GR selektioniert:

### NWK GR/GL

Luisa Gartmann  
Delia Giezendanner  
Lynn Wilhelm  
Elia Gartmann  
Andri Gujan  
Nicolò Infanger  
Severin Moser  
Simon Rüegg

### OL-TG GR

Eliane Auer	Florentin Meili
Flurin Brenn	Severin Moser
Gian Marco Comte	Marius Robinson
Lia Frischknecht	Michael Rüegg
Elia Gartmann	Simon Rüegg
Luisa Gartmann	Christian Scherrer
Delia Giezendanner	Marco Wagenführ
Andri Gujan	Ronny Weber
Nina Gujan	Gina Wilhelm
Nicolò Infanger	Lynn Wilhelm

## Zwei TopTen-Plätze an der Sprintstaffel-SM

Mit zehn Vierer-Teams ist die OLG Chur Anfang September zur Sprintstaffel-Schweizer-Meisterschaft in Frauenfeld angetreten. Zwei Mannschaften kamen dabei dem Podest gefährlich nahe:

- In der Kategorie der unter 16-Jährigen liefen Gina Wilhelm, Elia Gartmann, Nicolò Infanger und Lynn Wilhelm auf den sechsten Rang. Rund vier Minuten verloren sie aufs Sieger-Team, und nur eine aufs Podest.
- Ebenfalls auf Rang 6 liefen Delia Giezendanner, Simon Rüegg, Jérôme Tschenett und Michelle Abeni in der "Sprintstaffel-A"-Kategorie. Zwischenzeitlich waren sie gar auf Podestkurs.

### **Sprint-SM-Podestplätze für Ursi und Mäse**

An der Sprint-Schweizer-Meisterschaft von Anfang September in Kreuzlingen liefen Ursi und Mäse Ruppenthal aufs Podest. Ursi gewann das Rennen der D45, Mäse wurde bei den H55 mit lediglich vier Sekunden Rückstand Zweiter.

Weitere TopTen-Resultate: Simon Rüegg (7. H18), Beatrice Auer (9. D45), Elia Gartmann (10. H16) und Lisha Kim (10. DAM).

### **Mehrere TopTen-Plätze an der Lang-SM**

Vier OLG-Mitglieder sind an der Schweizer Meisterschaft über die Langdistanz von Mitte September in Steinmaur (ZH) in die TopTen gelaufen:

- Gabriela Diethelm: 4. D45
- Simon Rüegg: 5. H18
- Ursi Ruppenthal: 5. D45
- Luisa Gartmann: 9. D14

### **Neue Bündner Meister erkoren**

An der Bündner Meisterschaft anlässlich des Albula 3-Tage OLs in Filisur konnten sich folgende Athletinnen und Athleten den Bündner-Meister-Titel sichern:

- Véronique Ruppenthal (DAL)
- Flavio Poltéra (HAL)
- Peer Frischknecht (H10)
- Livia Auer (D12)
- Matti Wilhelm (H12)
- Luisa Gartmann (D14)
- Andri Gujan (H14)
- Lynn Wilhelm (D16)
- Marco Wagenführ (H16 / OLG Davos)
- Simon Rüegg (H18)
- Peter Gujan (H35)
- Ursi Ruppenthal (D45)
- Christian Müller-Caflisch (H45)
- Margrit Wyss (D55)
- Marcel Ruppenthal (H55)

### **Ausschreibung OL-Schüali folgt**

Je nach Durchführungsmöglichkeiten folgt eine allfällige Ausschreibung für die OL-Schüali zu einem späteren Zeitpunkt – via Chalchhofamail-Newsletter, OLG-Website, WhatsApp etc.



# Jahresbericht des Präsidenten a.i.

Wir haben ein bewegtes Jahr 2020 erlebt, welches durch unser 50-Jahr-Jubiläum und das Coronavirus geprägt war.

## **Vorstand**

Der Vorstand traf sich zu fünf Sitzungen, davon zwei per Videokonferenz. Auf die Generalversammlung 2020 hin sind Chris Kim (Präsidium), Cornelia Camathias (Aktuariat) und Bea Auer (Nachwuchs) nach langjähriger Mitarbeit im Vorstand nicht zur Wiederwahl angetreten. Michelle Abeni (Beisitz) wurde neu in den Vorstand gewählt, Conradin Meili übernahm das Aktuariat. Nachfolger fürs Präsidium und für den Nachwuchs konnten leider nicht gefunden werden. Adrian Puntschart wirkte als Kontaktperson des Vorstands zum Nachwuchsteam, dessen Koordination Cornelia Camathias übernahm.

## **Mitglieder**

Die OLG Chur zählt per 31. Dezember 2020 239 Mitglieder. Drei Personen sind in die OLG eingetreten, 13 ausgetreten. Leider ist im letzten Sommer unser Gründungsmitglied Luzi Sommerau verstorben.

## **50-Jahr-Jubiläum**

Der fulminante Auftakt zum Jubiläumsjahr führte fast 80 OLG-Begeisterte genau 50 Jahre nach der Vereinsgründung in drei Gourmino-Waggons der RhB von Chur nach Samedan und wieder zurück. Der von der Familie Scherrer organisierte Anlass bot viel Kulinarik, eine Schlittelfahrt von Preda nach Bergün, ein herausforderndes OL-Quiz und viel interessante Gespräche über die vergangenen 50 Jahre.

Aus Berichten von verschiedenen Personen hat Marcel Ruppenthal eine 62 Seiten starke Jubiläums-Festschrift zusammengestellt. Diese gibt einen sehr interessanten Rückblick auf 50 bewegte Jahre der OLG.

Coronabedingt musste der traditionelle Chlaus-OL kurzfristig als individuelles Training mit virtuellen Posten durchgeführt werden. Der 20. Chlaus-Höck sowie der Nostalgie-OL mussten leider ganz abgesagt werden.

Die 50-Jahr-Aktivitäten sind vom OK mit Gabriela Diethelm, Marcel Ruppenthal, Silvio Sauter, Muriel Stillhart und Markus Wenk organisiert worden.

## **50-Posten-Jubiläums-OL**

Der Wettkampf fand kurz nach den Lockerungen der Coronabedingten Einschränkungen Mitte Juni im Fürstenwald statt. Für viele Teilnehmer war dies der lang ersehnte Start in die neue OL-Saison. Dementsprechend waren viele glückliche Gesichter und dankbare Läufer zu sehen. Auch war es der erste Wettkampf, an welchem wir das neue OLG-Dress präsentieren durften. Im Ziel erhielten alle Teilnehmer als Erinnerungsgeschenk die OLG-Sitzunterlage.

Ist es möglich, 50 unverbundene Posten, die auf rund drei Quadratkilometern verteilt sind, in zwei Stunden anzulaufen? Diese Frage stellte Bahnlegerin Véronique Ruppenthal den 250 Teilnehmenden. Neben schnellen Beinen und Köpfchen war somit auch eine clevere Taktik gefragt.

## **50. Bündner OL Weekend**

Das Jubiläums-Weekend organisierte die OLG zusammen mit CO Engiadina und mia engiadina (Laufleitung Chris Kim und Riet Gordon). Die 500 Startplätze waren schnell ausgebucht. Die fünf Läufe in vier Tagen boten eine sehr interessante Abwechslung mit einem Waldsprint, einem Dorfsprint, je einem Mitteldistanzlauf im Wald und im offenen Gelände sowie mit der abschliessenden Langdistanz. Für viele Teilnehmer war diese Veranstaltung sicherlich das Highlight der ganzen OL-Saison.

## **OL für Alle**

Die ersten drei OL für Alle in Chur, Bonaduz und Trin mussten Coronabedingt abgesagt werden. Somit fand der erste OL für Alle im Juni in Bonaduz mit 120 Teilnehmern, der zweite bei sintflutartigem Regen in Parpan statt. Trotzdem wagten sich 60 Läufer in den Wald. Für diesen Lauf erweiterte Claudio Wetzstein die bestehende Scharmoin-Karte mit einem neuen Waldteil in Parpan.

## **OL-Lager**

Ende Juli trafen sich Jung und Alt, Könnner und Anfänger der OLG Chur im OL-Lager in Samedan. Das Lager konnte unter Einhaltung eines Corona-Schutzkonzeptes mit 53 Teilnehmer stattfinden. Das Lager beinhaltete sowohl Trainings wie auch das 50. Bündner OL Weekend. Die Hauptleitung hatte Bea Auer.

## **Clubweekends**

Das OL-Weekend im Tessin und der 5-Tage-OL in Neuenburg sowie der ARGE ALP Cup in Trentino wurden wegen Corona abgesagt.

## **Weitere Veranstaltungen und Projekte**

- gemeinsamer Helferanlass im Berghaus Foppa, Flims (organisiert durch Chris Kim)
- neue Clubbekleidung (Laufdress und Trainer) zum 50-Jahr-Jubiläum (organisiert durch Cornelia Camathias, Käthi Scherrer, Sarah Wilhelm und Ursi Ruppenthal)
- festes Postennetz im Fürstenwald und im Churer Lacunaquartier in Zusammenarbeit mit der Stadtschule Chur und der PHGR (Projektleiter Conradin Meili)
- Dienstagkurs für den Nachwuchs unter der Leitung von Christina Wehrli
- Mittwochkurs für den Nachwuchs unter der Leitung von Käthi Scherrer
- Nachwuchs-Weekend mit Sprint-SM und Sprintstaffel-SM unter der Leitung von Bea Auer
- Nachwuchs-Weekend in Davos mit Schlusslauf unter der Leitung von Michelle Abeni, Elena Schuler und Livia Giezendanner
- sCOOL-Etappen in Untervaz und Flims/Trin unter der Leitung von Christina Wehrli
- neue Sprint-OL-Karte in Trimmis (Aufnahme Claudio Wetzstein)

Zusätzlich zu den schon erwähnten Absagen mussten die folgenden Veranstaltungen von unserem Jahresprogramm gestrichen werden:

- Pfingststaffel, Ils Aults Domat/Ems
- OL-Schüali, Chur
- Schweizerischer Schulsporttag, Chur
- Plauschwoche Nachwuchs
- Coop Andiamo, Chur
- 5er-Staffel
- diverse Trainings- und Nachwuchsaktivitäten

### **Sportliche Erfolge**

SPM: 1. Ursi Ruppenthal D45, 2. Marcel Ruppenthal H55

Viele Wettkämpfe wurden dieses Jahr abgesagt.

Ich möchte unseren Mitgliedern danken für ihr grosses Engagement für die OLG Chur und für den OL. Trotz den schwierigen Umständen in diesem speziellen Jahr ist es uns soweit möglich gelungen ein aktives und attraktives Clubleben aufrecht zu erhalten. Ein herzlicher Dank geht auch an meine drei langjährigen Vorstandskollegen Chris, Cornelia und Bea, die nach unermüdlichem und erfolgreichem Einsatz aus dem Vorstand ausgeschieden sind. Ebenso danke ich meinen aktuellen Vorstandskollegen für ihre grosse Unterstützung in diesem speziellen Jahr.

*Januar 2021*

*Gian-Reto Schaad*



# Jahresbericht Technischer Leiter 2020

Das Jahr 2020 geht als Coronajahr in die Annalen der OLG Chur ein. Ab Anfang März wurde das Clubleben durch die Pandemie stark eingeschränkt.

## **Kartentraining**

Es wurden 11 der 19 geplanten Kartentrainings durchgeführt, vier davon im Rahmen des Sprintcups. Dem Lockdown zum Opfer fielen die ersten acht Waldtrainings im Frühling. Ab Anfang Juni konnten dann alle Trainings unter besonderen Schutzmassnahmen durchgeführt werden.

Auch dieses Jahr haben Bea Auer, Véronique Ruppenthal, Markus Wenk und ich Trainings für möglichst alle Niveaus geplant. Durchschnittlich nahmen 48 OLG-ler an den Trainings teil, 28 davon im J+S-Alter. Dies entspricht genau den gleichen Zahlen wie letztes Jahr. Mit eingerechnet sind dabei wiederum die TeilnehmerInnen des Dienstagskurses, den wir seit einigen Jahren möglichst eng mit dem normalen Training verflechten wollen. Christina Wehrli gebührt hier ein herzliches Dankeschön für ihre Bemühungen, Neueinsteigern einen interessanten Einblick in den OL zu gewähren.

Weiterhin Verbesserungspotential hat die Betreuung des Nachwuchses vor, während und nach dem Training. Um den BetreuerInnen trotzdem ein Training zu ermöglichen, habe ich in diesem Jahr das Postensetzen und -einziehen zeitlich getrennt. So standen die Posten jeweils noch bis zum folgenden Wochenende im Wald, um allen BetreuerInnen ein individuelles Training zu ermöglichen.

## **Lauftraining**

Immerhin 29 Lauftrainings konnten durchgeführt werden und der erfreuliche Trend hält an: Immer mehr Jugendliche finden den Weg an die Ruchenbergstrasse, von wo wir jeweils starteten. Sie machen jetzt mehr als die Hälfte der Teilnehmenden aus. Im Herbst mussten wir sogar zwei Gruppen bilden, um den behördlich angeordneten Richtlinien Folge leisten zu können. Vielen Dank an Véronique Ruppenthal, die diese Trainings meistens geleitet hat.

## **Hallentraining**

Bis Ende Februar konnten wir die gewohnten zwei Hallentrainings anbieten, das Superkondi von Markus Wenk am Mittwoch und das Circuit am Freitag. Danach verzichteten wir auf weitere Durchführungen, weil die Schutzmassnahmen zu gross gewesen wären und wir das Risiko einer Ansteckung nicht unnötig erhöhen wollten. Ich bin gespannt, ob nach dieser Zwangspause der rückläufige Trend der ersten beiden Monate, was die Teilnehmerzahl betrifft, gebrochen werden kann.

Eine tolle Idee hat Véronique eingebracht: Sie bietet seit Ende des Jahres ein Online-Krafttraining an, um unsere Muckis zu stärken.

## **5er-Staffel**

Leider wurde auch diese im 2020 abgesagt.

## **Sprint-Cup**

Im 2020 gab es erneut eine Innovation im Sprintcup: durchgehende Zeitnahme bei allen Posten (in den letzten Jahren war zur Kontrolle nur an 1-2 Posten eine SI-Einheit). Aufgedrängt hat sich diese Neuerung durch die Lancierung der SI-App von SPORTident, die eine einfache Auswertung ermöglicht hat (danke Markus Wenk!). Obwohl der Aufwand für das Postensetzen und -einziehen natürlich deutlich höher ist, schafft die genaue Analyse der Zwischenzeiten einen deutlichen Mehrwert. Und es ist erstaunlich, wie viele Läuferinnen und Läufer im Ziel einen fehlenden Posten selbst gar nicht bemerkt hatten ...

Sprintkönig 2020 wurde Flavio Poltéra, selbst nicht OLG-Mitglied, aber trotzdem fleissiges Helferlein des Clubs.

Noch einmal einen herzlichen Dank an all diejenigen, die zu einem erfolgreichen Gelingen der vielen Trainingsangebote beigetragen haben.

Ich wünsche allen gute Gesundheit und viel Erfolg für das kommende OL-Jahr.

*Chur, Weihnachten 2020  
Adrian Puntschart*



## Gesamtrangliste Bündner Cup 2020

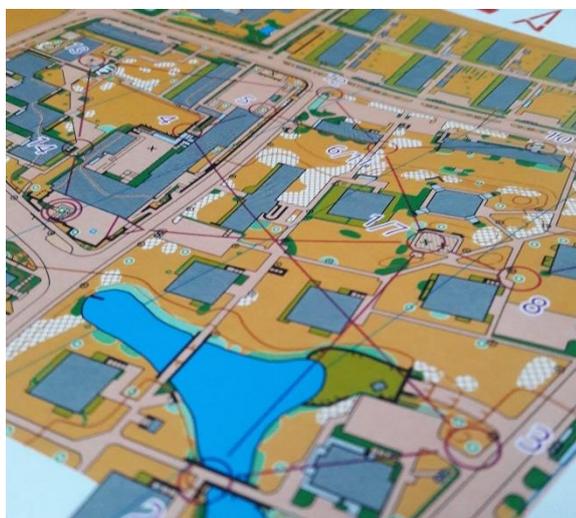
Rang	Name	Jg.	Wohnort
1	Gujan, Andri	2008	Trin Mulin
2	Poltéra, Flavio	1985	Domat/Ems
3	Gartmann, Elia	2005	Chur
4	Wilhelm, Lynn	2004	Grüsch
5	Gartmann, Luisa	2007	Chur
6	Comte, Gian Marco	2007	Chur
7	Rüegg, Simon	2002	Malans
8	Steiner, Armin	1979	Vaz/Obervaz
9	Ruppenthal, Marcel	1965	Domat/Ems
10	Ruppenthal, Ursi	1971	Domat/Ems
11	Auer, Eliane	2006	Trin
12	Wagenführ, Thomas	1971	Davos Platz
13	Wagenführ, Marco	2005	Davos Platz
14	Frischknecht, Peer	2010	Trin Mulin
15	Gujan, Nina	2008	Trin Mulin



Gesamtrangliste unter [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch) → Downloads

## Gesamtrangliste Sprintcup 2020

1	Flavio Poltéra
2	Simon Rüegg
3	Elia Gartmann
4	Nicolò Infanger
5	Marcel Ruppenthal
6	Andri Gujan
7	Luisa Gartmann
8	Delia Giezendanner
9	Severin Moser
10	Gian Marco Comte



Gesamtrangliste unter [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch) → Downloads



# Nachwuchscup 2020

Gewinnerinnen und Gewinner in alphabetischer Reihenfolge:

Auer	Eliane	Koch	Nicolas
Auer	Livia	Meili	Florentin
Brenn	Flurin	Moser	Severin
Bunk	Isabella	Nauer	Magali
Cathomen	Tabea	Persili	Irina
Compte	Gian Marco	Richter	Helena
Frey	Linda	Rüegg	Thomas
Frischknecht	Mena	Rüegg	Simon
Frischknecht	Peer	Scherrer	Christian
Frischknecht	Lia	Uehli	Flavia
Gartmann	Elia	Venzin	Gian
Gartmann	Luisa	Weber	Ronny
Giezendanner	Delia	Wilhelm	Gina
Gujan	Nina	Wilhelm	Matti
Gujan	Andri	Wilhelm	Lynn
Infanger	Nicolò		



# Rangliste GR/GL Jugendmeisterschaft 2020

<u>Kategorie</u>	<u>Name</u>	<u>1. Lauf</u>	<u>2. Lauf</u>	<u>3. Lauf</u>	<u>Schlusslauf</u>	<u>Total</u>
<b>D 10</b>	Richter Helena	100	100			<b>200</b>
<b>D 12</b>	<b>Gujan Nina</b>	97	100	77	150	<b>347</b>
	Auer Livia	100	97	100	69	<b>296</b>
	Persili Irina				1	<b>1</b>
	Bund Isabella				1	<b>1</b>
	Nauer Magali				1	<b>1</b>
<b>D 14</b>	<b>Gartmann Luisa</b>	100	98	100	150	<b>350</b>
	Frischknecht Lia	75		49	104	<b>228</b>
	Auer Eliane	61	100	81		<b>181</b>
	Wilhelm Gina		75	0		<b>75</b>
	Uehli Flavia	1				<b>1</b>
<b>D 16</b>	<b>Wilhelm Lynn</b>	100	100	100	150	<b>350</b>
<b>D 18</b>	Schuler Nadja				150	<b>150</b>
	Giezendanner Delia	100				<b>100</b>
<b>H 10</b>	<b>Frischknecht Peer</b>	85		100	150	<b>335</b>
	Auer Nico	85		66	140	<b>291</b>
<b>H 12</b>	Wilhelm Matti		100	100		<b>200</b>
	Venzin Gian				150	<b>150</b>
<b>H 14</b>	<b>Gujan Andri</b>	96	100	100	150	<b>350</b>
	Comte Gian Marco	73	79	99	147	<b>325</b>
	Weber Ronny	76	40		134	<b>250</b>
	Moser Severin	78			146	<b>224</b>
	Meili Florentin			89	92	<b>181</b>
	Brenn Flurin	51		87		<b>138</b>
	Richter Jakob	100				<b>100</b>
	Koch Nicolas				100	<b>100</b>
<b>H 16</b>	<b>Wagenführ Marco</b>	60		100	150	<b>310</b>
	Gartmann Elia	100	100			<b>200</b>
	Tschenett Jérôme	63			115	<b>178</b>
	Rüegg Michael	54	57	94		<b>151</b>
	Infanger Nicolo	0	76			<b>76</b>
<b>H 18</b>	<b>Rüegg Simon</b>	100	100	100	150	<b>350</b>
	Gartmann Elia			98	143	<b>241</b>
	Scherrer Christian	0		68	122	<b>190</b>
	Rüegg Michael				109	<b>109</b>
	Infanger Nicolo			91		<b>91</b>
	Rüegg Thomas	50				<b>50</b>
1. Lauf	Albulapass	26.07.2020				
2. Lauf	OL für Alle Scharmoin	29.08.2020				
3. Lauf	Bünd. Weekend Filisur	17.10.2020				
Schlusslauf	Davos-Glaris, Rinerhorn	25.10.2020				
Es zählten die 2 besten Resultate, plus zusätzlich der Schlusslauf (Punkte zu 150%)!						



Angesichts weiterhin steigender Corona-Fallzahlen **verzichten wir zurzeit auf die gemeinsamen Hallen- und Lauftrainings.**  
Trainiert allein oder bildet kleine Gruppen à maximal 5 Personen!

*Folgende Trainings finden hingegen statt:*

Solange wir nicht gemeinsam trainieren können,  
treffen wir uns zum wöchentlichen ...



## Online-Krafttraining

... für alle Interessierten der OLG Chur.

**Wann:** jeden Mittwochabend, Trainingsstart um 19 Uhr

**Ausrüstung:** Sportkleider, Turnmatte und Internetverbindung

**Ort:** online via Microsoft-Teams, den Zugangslink gibt's auf Anfrage bei Véronique

**Vorbereitung:** selbständiges Aufwärmen, wir beginnen gleich intensiv

### **Auskunft:**

Véronique Ruppenthal

078 619 62 58

v.ruppenthal@hispeed.ch



Aktuell nur  
für U16!

# Lauftraining

Aktuelle Hinweise bezüglich Corona-Schutzmassnahmen auf der Homepage oder im WhatsApp-Chat beachten!

- **Wann:** jeden Dienstagabend. Ab Ende März (sobald das Dienstags-Kartentraining beginnt) dann jeweils am Donnerstagabend
- **Zeit:** um 18.15 Uhr, Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat
- **Besammlung:** grundsätzlich bei Puntscharts an der Ruchenbergstrasse 49 in Chur. Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat
- **Was:** Lauftraining für alle Leistungsgruppen, ausgerichtet auf die Bedürfnisse der Kader- und Talentgruppe-Athleten
- **Für wen:** Alle OLG-Mitglieder sind willkommen.
- **Leitung:** Véronique Ruppenthal und Adrian Puntschart

Hintergrundbild: bergfreunde.de

# PISTE-Wettkämpfe 2021

Für eine Selektion in ein regionales (oder nationales) Nachwuchskader oder die Talentgruppe Graubünden werden jeweils unter anderem die Resultate an sogenannten PISTE-Wettkämpfen herangezogen. Nachfolgend findet ihr die Übersicht über die Läufe, an denen ihr im 2021 Punkte sammeln könnt.

		D/H12	D/H14	D/H-16	D/H-18	D/H-20
Testlauf A	13.03.21				X	X
Testlauf B	14.03.21				X	X
5. Nat. Roggen	11.04.21	X	X			
SPM Laufen	09.05.21	X	X	X	X	X
Long-Testlauf NE	13.05.21	X	X	X	X	X
Middle-Testlauf NE	14.05.21			X	X	X
10. Nat. Bois d.l. B.	26.06.21			X		
SOW E2 Lenzerheide	19.07.21	X	X	X		
SOW E3 Hörnli	20.07.21	X	X			
MOM Marbachegg	11.09.21	X	X	X	X	X
LOM Hilferenpass	12.09.21	X	X	X	X	X
12. Nat. Bettmeralp	26.09.21			X	X	X
13. Nat. Flumserberg	02.10.21	X	X	X	X	X
14. Nat. Flumserberg	03.10.21	X	X	X	X	X
Arge Alp Bayern	10.10.21	X	X			



# OL Kurse der OLG Chur Frühling - Sommer 2021



## Mittwoch-Kurs

Ab 19. Mai 2021 bis zu den Sommerferien bieten wir einen OL-Kurs für Neueinsteiger/innen und Anfänger/innen ab Jahrgang 2012 und Erwachsene an.

## Programm

Von 16.00 bis ca. 18.00 Uhr im Fürstenwald, Chur.

## Leitung

Käthi Scherrer

[kb.scherrer@bluewin.ch](mailto:kb.scherrer@bluewin.ch)

Tel 081 322 20 48 / 079 742 25 70

## Dienstag-Kurs

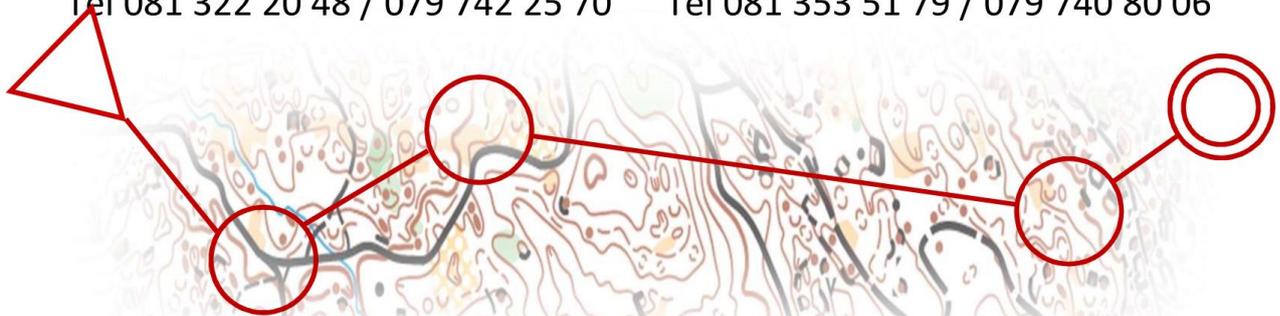
Ab 4. Mai 2021 bis zu den Sommerferien bieten wir parallel zum Kartentraining der OLG Chur einen OL-Kurs für Anfänger/innen über Geübte bis zu Fortgeschrittenen ab Jahrgang 2012 und Erwachsene an.

Von 18.00 bis ca. 19.30 Uhr in verschiedenen Wäldern in der Umgebung von Chur.

Christina Wehrli

[c.w.wehrli@hispeed.ch](mailto:c.w.wehrli@hispeed.ch)

Tel 081 353 51 79 / 079 740 80 06



## Infos für beide Kurse

### Kosten

bis 20-jährig

CHF 20.-

Erwachsene

CHF 30.-

OLG Chur Mitglieder

gratis

### Anmeldung

spätestens bis 21. März 2021 an die Kursleitung unter Angabe von Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefon/Mobile und E-Mail



# OL-Plauschwoche



## 27. April bis 1. Mai 2021 in Chur und Umgebung

Haus du Lust zu lernen, wie man besser Karte liest und gleichzeitig lässige, sportliche Tage im Wald zu verbringen?

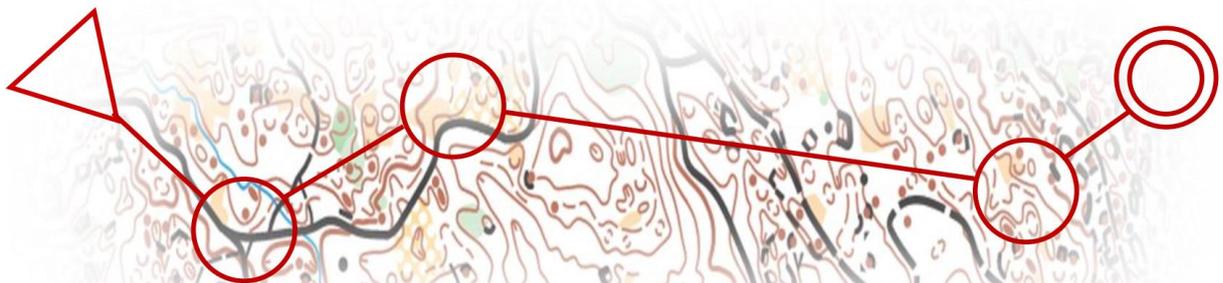
Dann sei dabei bei der Plauschwoche 2021, wir freuen uns auf dich!

### Programm

Dienstag bis Freitag: Training rund um Chur für Anfänger/innen über Geübte bis zu Fortgeschrittenen ab Jahrgang 2012 und Erwachsene Jüngere sind in Begleitung eines Erwachsenen willkommen

Zeit: ca. 9:30 bis 16:30 Uhr

Samstag: Teilnahme am OL für Alle ca. ab 12:00 Uhr



### Kosten

bis 20-jährig	CHF 70.-
Erwachsene	CHF 90.-
OLG Chur Mitglieder	CHF 10.- Reduktion

### Anmeldung

Bis Sonntag 21. März 2021 an Cornelia Camathias,  
c.camathias@bluewin.ch, Tel. 079 310 13 91 unter Angabe von  
Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefon/Mobile und E-Mail



# Orientierungslauf für Alle 2021

Datum	Besammlungsorte (siehe nächste Seite)	Startzeiten
<b>Samstag 20. März 2021</b>	<b>Chur, Waldhausstall</b> Karte: Fürstenwald (Westteil) <b>1. Lauf zum Bündner Cup 2021</b>	13:00-15:00
<b>Samstag 1. Mai 2021</b>	<b>Chur, Klein Waldegg</b> Karte: Fürstenwald (Ostteil)	13:00-15:00
<b>Samstag 12. Juni 2021</b>	<b>Trin, Porclis</b> Karte: Bot Fiena Trin <b>2. Lauf zum Bündner Cup 2021</b> <b>2. Lauf zur Jugendmeisterschaft GR/GL 2021</b>	13:00-15:00
<b>Samstag 21. August 2021</b>	<b>Domat/Ems, Schafweide</b> Karte: Ils Aults <b>3. Lauf zum Bündner Cup 2021</b> <b>4. Lauf zur Jugendmeisterschaft GR/GL 2021</b>	13:00-15:00

<b>Startgeld:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▫ Jahrgang 1996 und jünger CHF 6.00</li><li>▫ Erwachsene CHF 10.00</li><li>▫ Globi-OL gratis</li><li>▫ Mitlaufende ohne Karte gratis</li><li>▫ Zusatzkarte CHF 2.00</li></ul>
-------------------	---

Bei den Läufen zum Bündner Cup können die Startgelder variieren.

<b>Globi-OL:</b>	«Bändeli-OL» für unsere Jüngsten
<b>sCOOL:</b>	Kategorie für Einsteigerinnen und Einsteiger
<b>Versicherung:</b>	ist Sache der Teilnehmenden
<b>Ranglisten und weitere Infos:</b>	<a href="http://www.olg-chur.ch">www.olg-chur.ch</a>
<b>Auskunft:</b>	Claudio und Claudia Wetzstein <a href="mailto:claudio.wetzstein@bluewin.ch">claudio.wetzstein@bluewin.ch</a> , 081 284 23 62 / 078 759 23 18

Die OLG Chur freut sich auf Eure Teilnahme!

## Weitere Startmöglichkeiten

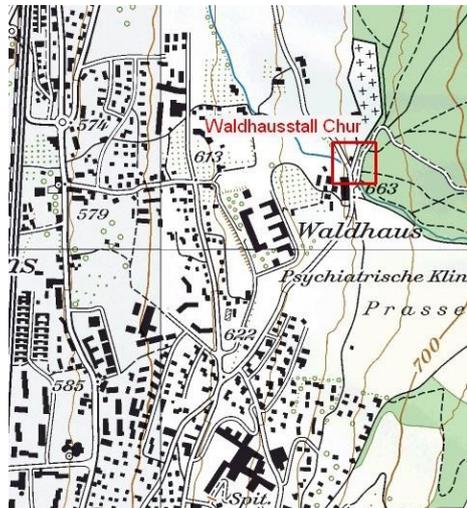
Datum	Veranstaltung
27. – 30. April 2021	Plauschwoche, Chur und Umgebung
30. Mai 2021	Churer Stadt-OL
18. – 24. Juli 2021	Swiss-O-Week in Arosa
9. – 10. Oktober 2021	ARGE ALP, Bayern
23. Oktober 2021	Schlusslauf Jugendmeisterschaft / Bündner Cup im Bergell
Diverse Mittwochabende	Davoser Abend-OL ( <a href="http://www.olg-davos.ch">www.olg-davos.ch</a> )
Diverse Donnerstagabende	Engadiner Abend-OL ( <a href="http://www.engadinol.ch">www.engadinol.ch</a> )



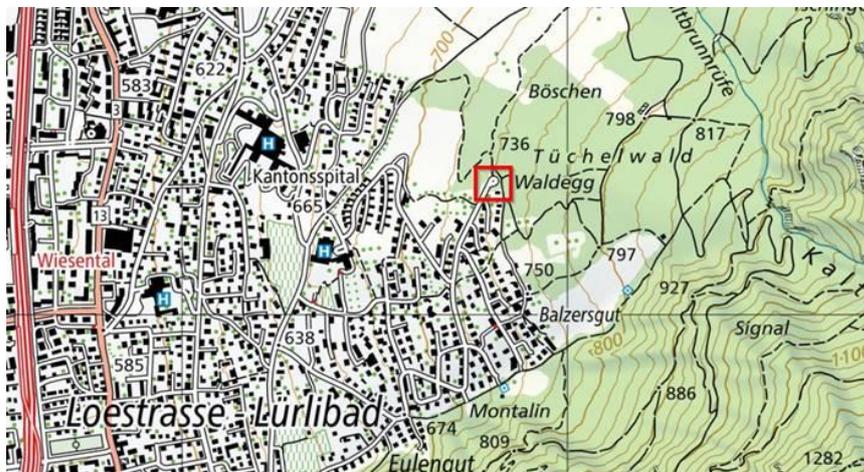
# Besammlungsorte OfA 2021



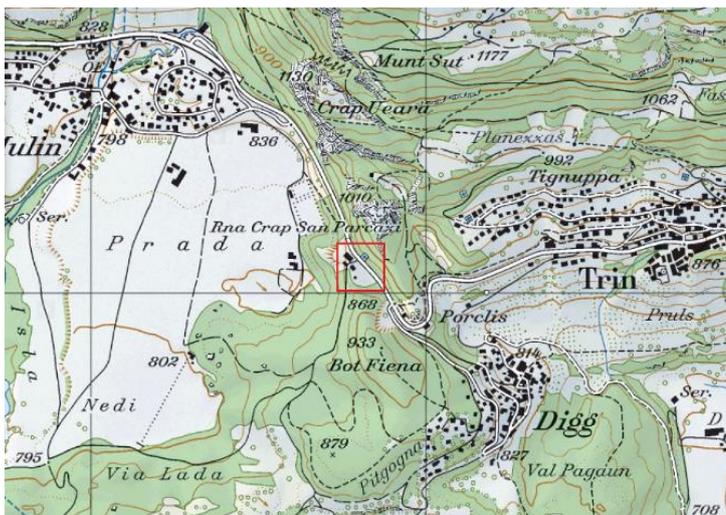
**20. März 2021:**  
Chur, PP Waldhausstall



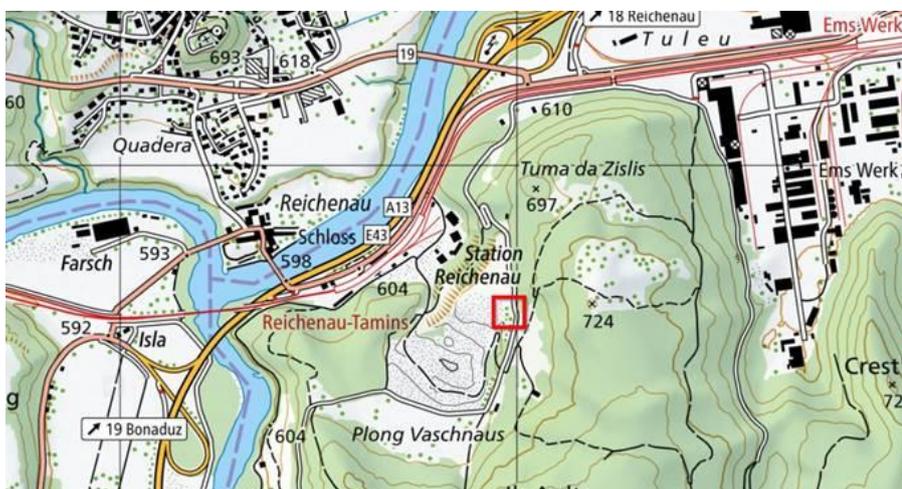
**1. Mai 2021:**  
Chur, PP Klein Waldegg



**12. Juni 2021:** Trin, PP Porclis



**21. August 2021:** Domat/Ems, PP Schafweide





# Übernachtung 10. - 11. April 2021 Jugendherberge Solothurn

Sa., 10. April, 4. Nat OL, OLG Biberist  
So., 11. April, 5. Nat. OL, OL Regio Olten

Laufgebiete:



Sa: Martinsflue



So: Roggen



Übernachtung: <https://www.youthhostel.ch/de/hostels/solothurn/>



Jugendherberge Solothurn (ca. 7min vom Bahnhof)



50 Plätze (4 x 2er-, 2 x 5er-, 2 x 6er-, 2 x 7er-, 1 x Mehrbett-Zimmer)



76.-/Person im 2er-Zimmer, 62.-/Person alle anderen Zimmer, inkl. Halbpension

Je nach Beschluss der GV vom Februar 2021 wird dieses Weekend vom Verein finanziell unterstützt. Die Anmeldung ist ab sofort offen.

→ Für die Laufanmeldung ist jeder selber verantwortlich.

**Anmeldeschluss für die Übernachtung ist der Samstag, 20. Februar 2021.**

Eure Anmeldung ist erst gültig nach Eingang der Anzahlung von 20.-/Person. Zimmerwünsche werden nach Eingang der Anzahlung berücksichtigt. Bitte bei der Anmeldung angeben ob Vegi oder Fleisch.

IBAN: CH18 0900 0000 8404 9027 2, Ursula Ruppenthal, 7013 Domat/Ems

Eure Anmeldung ist definitiv, bei einer Abmeldung sorgt ihr selber für Ersatz oder kommt für die Kosten auf. Die Anzahlung fließt in die Abrechnung des Weekends. Bitte alle Änderungen über mich und nicht direkt mit der Jugi kommunizieren!

Bei Fragen:

Ursi Ruppenthal, [u.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:u.ruppenthal@hispeed.ch), 081 633 41 28 oder 079 228 62 51



## OL-Wochenende 2021 im Tessin

---

**Sa 24.04.2021 \*\*A 6. Nationaler OL (Sprint)**

Karte: Maggia Moghegno Aurigeno

**So 25.04.2021 \*\*A 7. Nationaler OL (Mitteldistanz)**

Karte: Lodano und Aurigeno

Wir übernachten mit Halbpension im Parkhotel Emmaus in Losone. Im Hotel und in der Gruppenunterkunft sind ca. 50 Plätze für uns reserviert. Beim Einchecken am Samstagabend bekommen wir Ticino-Tickets für den öV im ganzen Kanton.



Die Anmeldung für die Läufe ist Sache jedes Einzelnen. Die Reise mit dem öffentlichen Verkehr wird organisiert.

Für die definitive Reservation in der Unterkunft gibt es Anfang Februar 2021 Informationen per Chalchofa-Mail und auf der Homepage.

Merkt euch jetzt schon das Datum und kommt mit für ein „Ferienwochenende mit OL“ im Tessin!

Für Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung.

Christina Wehrli

081 / 353 51 79, [c.w.wehrli@hispeed.ch](mailto:c.w.wehrli@hispeed.ch)



## OL in Neuenburg

---

Vom 12. - 16. Mai 2021 finden in der Umgebung von Neuenburg Orientierungsläufe statt. In der Jugendherberge „La Tène-Plage“ in Marin-Epagnier sind für die OLG Chur von Donnerstagabend bis Sonntagmorgen insgesamt 25 Plätze vorreserviert.



Die Jugendherberge liegt direkt am östlichen Ende des Neuenburgersees. Im dazugehörigen Restaurant gibt's Verpflegung mit Halbpension. Für die Fahrt an die Läufe bekommen wir Gratisbillette für den öV.

OL-Programm            Gleichzeitig finden die Weltcup-Läufe statt!

MI	12.05.2021	EGK Swiss 5 Days Etappe 1 (Waldsprint lang)	Puits Godet
DO	13.05.2021	EGK Swiss 5 Days Etappe 2 <b>**A 8. Nationaler OL (Langdistanz)</b>	Tête Plumée
FR	14.05.2021	EGK Swiss 5 Days Etappe 3 (Mitteldistanz)	Trois Bornes
SA	15.05.2021	EGK Swiss 5 Days Etappe 4 (Langdistanz)	Trembley
SO	16.05.2021	EGK Swiss 5 Days Etappe 5 <b>**A 9. Nationaler OL (Stadtsprint)</b>	Neuchâtel

Die Anmeldung für die Läufe ist Sache jedes Einzelnen. Weitere Informationen zu den OLs findet ihr hier ([Link](#)). Der erste Anmeldeschluss ist am 31.01.2021.

Für die definitive Reservation in der Jugendherberge gibt es Mitte März Informationen per Chalchofa-Mail und auf der Homepage.

Ich freue mich auf ein langes OL-Wochenende in der Westschweiz! Für Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung.

Christina Wehrli  
081 / 353 51 79, [c.w.wehrli@hispeed.ch](mailto:c.w.wehrli@hispeed.ch)



# Übernachtung 11. - 12. September 2021

## Berggasthaus Marbachegg

Sa., 11. September, MOM, OLG Skandia  
So., 12. September, LOM, OLG Skandia

Laufgebiete:



Sa: Marbachegg, MOM



So: Hilferenpass, LOM



Übernachtung: <https://www.marbachegg.ch/de/berggasthaus/hotel.html>



Berggasthaus Marbachegg (direkt neben der Bergstation, nahe Laufgelände)



48 Plätze (2 x 1er-, 3 x 2er, 2 x 4er, 2 x 16er-Zimmer)



72.-/Person, inkl. Halbpension und Gondelfahrt. Zudem wird uns ein Apéro mit einer kleinen Info zur Marbachegg und ihrer Bergwelt offeriert.

Je nach Beschluss der GV vom Februar 2021 wird dieses Weekend vom Verein finanziell unterstützt. Die Anmeldung ist ab sofort offen.

→ Für die Laufanmeldung ist jeder selber verantwortlich.

**Anmeldeschluss für die Übernachtung ist der Samstag, 7. August 2021.**

Eure Anmeldung ist erst gültig nach Eingang der Anzahlung von 20.-/Person. Zimmerwünsche werden nach Eingang der Anzahlung berücksichtigt. Bitte bei der Anmeldung angeben ob Vegi oder Fleisch.

IBAN: CH18 0900 0000 8404 9027 2, Ursula Ruppenthal, 7013 Domat/Ems  
Eure Anmeldung ist definitiv, bei einer Abmeldung sorgt ihr selber für Ersatz, oder kommt für die Kosten auf. Die Anzahlung fließt in die Abrechnung des Weekends. Bitte alle Änderungen über mich und nicht direkt mit der Unterkunft kommunizieren!

Bei Fragen:

Ursi Ruppenthal, [u.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:u.ruppenthal@hispeed.ch), 081 633 41 28 oder 079 228 62 51



25



# NWK-Bericht: Jugendcup im Aargau

## Samstag, 22. August

Am Morgen durch den Klingelton des Weckers aufgewacht, noch nicht wissend, was heute auf uns zukommen würde. Die Sonne scheint (noch). An verschiedenen Bahnhöfen trafen wir uns für eine (mehr oder weniger) gemeinsame Fahrt an den Jugendcup. Kurz vor der Ankunft begann es zu prasseln, Dauerregen. Am Parkplatz in der Nähe des WKZs sahen wir dann



das erste Mal auch die anderen des Kaders. Nach einer Begrüssung auf eine etwas andere Art und umziehen für das diesjährige Motto (Fishermen's Friend) ging die Regenwanderung zum WKZ los. Der Staffelwettkampf lief dann leider nicht nach Plan. Die sportliche Erfolgsmeldung vom Jugendcup muss auf das nächste Jahr warten. In einer gemeinsamen Unterkunft mit den Bernern und Romands in Lenzburg wurde dann am Abend in verschiedenen Esssälen gespiesen. Daraufhin folgte noch eine individuelle Vorbereitung auf den Einzelwettkampf am Sonntag und für einige Motivierte noch ein Fussballspiel in der trockengelegten Eishalle. Als auch die Berner «Jugendcup-Party» zu Ende war, ging es dann auch schon wieder ins Bett.

*von Pascal Schmid (ZesOLNak)*

## Sonntag, 23. August

Neuer Tag, neues Glück. Nachdem es gestern nicht bei allen nach Wunsch gelaufen ist, hatten heute alle eine neue Chance. Als sich alle am Frühstücksbuffet gestärkt und ihre Sachen zusammengepackt hatten, ging es los. Nicht bei allen löste der Gedanke an einen steilen Aargauer Mittellandwald Freude aus. Doch die Aussicht auf einen der ersten richtigen



Einzelwettkämpfe dieses Jahres übertrumpfte die anderen Gedanken. Unsere «Fischerregenjacken» brauchten wir heute zum Glück nicht mehr, denn das Wetter hatte sich um Einiges gebessert. Nachdem alle zurück aus dem Wald gefunden hatten, gab es noch einen gemeinsamen Abschluss. Leider mussten wir uns am Sonntag noch von den Tessiner geschlagen geben und so landetet das ZesOLNak auf dem 7. Schlussrang.

*von Delia Giezendanner*

# NWK-Bericht: Januar-KaZu

## Samstag, 9. Januar

Wer hätte es gedacht – auch dieser KaZu fand anders statt als geplant (oder *gewollt*). Bereits anfangs der Woche konnten wir die gewünschten Trainingskarten mit den passenden Längen bei Amanda bestellen. Im Verlaufe der Woche wurden die Karten dann zugestellt. Es war also alles bereit für einen individuellen OL-Trainings-KaZu. Am Samstag standen dem ZesOLNak zwei Trainingsformen im Meggerwald zur Verfügung: ein Relief- und ein Kompasstraining. Beide Trainingsformen wurden mit reduzierten Karten absolviert. Beim Kompasstraining fehlten die Höhenkurven, da kam es schon vor, dass man plötzlich vor einem Steilhang stand, ohne dass man zuvor etwas ahnte... Nichtsdestotrotz, waren wir ziemlich froh, um die Möglichkeit, OL-Trainings absolvieren zu dürfen. Da machte es uns auch nichts aus bei Minustemperaturen und liegendem Schnee ins Training zu starten. Ab und zu sahen wir uns im Wald, doch grösstenteils war es ganz ruhig. Zur selben Zeit konnten die Bündner im Fürstenwald oder im Ils Aults ein Training absolvieren.

Nach der individuellen Heimreise und ohne anstehen beim Duschen, trafen wir uns alle zusammen über Zoom zu einem Online-Meeting. Uns wurde ein kurzer Theorie-Input geboten, bei dem die Möglichkeiten aufgezeigt wurden, wie wir uns im Querlaufen verbessern konnten. Dazu bekamen wir einige hilfreiche Tipps und Beispiele von Trainingsformen. Anschliessend absolvierten wir noch gemeinsam ein Rumpfkrafttraining und einige Fussgymnastikübungen. Das Abendprogramm stand uns wieder zur freien Verfügung aber natürlich ZU HAUSE. Also wertete ich noch mein Training aus, packte die Tasche für den kommenden Trainingstag und ass ein feines Znacht. So endet meinen Bericht, ohne den Standardatz: «...und dann war auch schon Nachtruhe...»

*von Lara Gisler (ZesOLNak)*

## Sonntag, 10. Januar

Der zweite Tag des «Online-KaZus» fand wieder individuell statt. Wer gestern noch ein bisschen gechillt hat und noch keine OL-Trainings in Chur, Ems oder im Meggerwald absolviert hat, muss sich heute in den Fürstenwald, Ils Aults oder in den Homberg zwingen. Der der gestern jedoch schon mindestens zwei OL-Trainings absolviert hat, kann heute den Tag entspannt angehen. Da der KaZu individuell ist, kann dieser sich auch für ein anderes Training entscheiden, wie zum Beispiel für einen Longjogg im Schnee, Skifahren mit Speedrekord 104.4 km/h, Skating go langlaufa oder uf e Skitour. Danke an Strava für diese verschiedenen Informationen. Die Möglichkeit, den ganzen Sonntag zuhause zu chillieren gab es natürlich auch noch. Durch die individuelle Anreise zur selbst gewünschten Zeit, konnte der Mindestabstand von 1.5 Meter gemäss BAG immer eingehalten werden und eine Übertragungsmöglichkeit des Coronavirus war nie vorhanden. So konnten wir ohne Risiko unsere Trainings absolvieren und am Montag wieder zur Schule/Arbeit/ins Homeoffice gehen.

*von Simon Rüegg*

# Geburtsanzeige Andrina Kägi

Am Samstag, 5.12.2020, am 22.03 Uhr isch üsi Andrina zur Welt cho.  
Kind, Papi + Mami sind glücklich über das kline, fine herzige und gesunde  
Gschöpf ♥

Laetitia und Daniel Kägi



# JÄGGI

## Optik & Hörberatung

Bahnhofstrasse 42

7000 Chur

T 081 257 13 23

[www.jaeggi-optik.ch](http://www.jaeggi-optik.ch)



**Bieler Sport Bonaduz**  
run bike nordic

- Alles für Läufer, Biker und Langläufer!
- Kompetent - sportlich - dynamisch!
- Spezielle Einkaufskonditionen für OLG-Mitglieder!

The logo for MIUX, consisting of the letters 'MIUX' in a bold, white, sans-serif font. The background behind the logo is a dark blue, starry space scene with a nebula-like glow.

# Orientierung in der Kommunikation

Miux AG Markenagentur | Chur | Wangs | [miux.ch](http://miux.ch)

