

CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur
3. Ausgabe 2013



Nadja Schuler auf der Suche nach dem Posten am sCOOL-Cup
(Foto: Christina Wehrli)

Redaktionsschluss

Freitag, 28. Juni 2013
Berichte an chalchofa@gmx.ch

Redaktionsteam

Véronique Ruppenthal
Via Rudera 4, 7013 Domat/Ems
081 633 41 28

Cornelia Camathias
Rüfiwisweg 5, 7203 Trimmis
081 353 55 85

Erich Möller
Via Caschners 11, 7402 Bonaduz
081 250 54 94

Mutationen, Termine	2
News	3
Infoseiten	4
Termine / Ausschreibungen	5
Berichte	8
Allerlei	14

Termine Mai - Juli 2013

Regional

Dienstags	Kartentraining, ab 18:00	
Donnerstags	Lauftraining, 18:30	
15. Juni	OL für Alle, Fürstenwald	
22./23. Juni	Bündnerweekend, Dreibündenstein	Seite 5

National

16. Juni	5. Nationaler OL, OLK Piz Hasi	
30. Juni	Staffel-SM, OLG Rymenzburg	
7. Juli	Fünferstaffel, OLC Kapreolo	Seite 6

Meldeschluss

27. Mai *	5. Nationaler OL via www.go2ol.ch
3. Juni *	Bündnerweekend via www.go2ol.ch
3. Juni *	Staffel-SM via www.go2ol.ch
17. Juni *	Fünferstaffel via www.go2ol.ch

* bei Zahlung via yellowpay 7 Tage später

News

Schweizermeistertitel für Ursi

An der Nacht-OL SM konnte sich Ursi Ruppenthal als Schweizermeisterin bei den Damen 40 feiern lassen. Sie siegte im Adlisberg bei Zürich mit über sieben Minuten Vorsprung und konnte somit den Titel vom letzten Jahr verteidigen. Ebenfalls aufs Podest liefen Hans Welti als Zweiter bei den Herren 35 und Carmen Strub als Dritte in der Kategorie DAK.

Churer Senioren erfolgreich im Elsass

Elf Senioren der OLG Chur verbrachten dieses Jahr Ostern in Frankreich und genossen neben Kultur und Kulinarik die Teilnahme am traditionellen 3-Tage-OL im Elsass. Äusserst erfolgreich waren dabei besonders Ursi Ruppenthal, Adrian Puntschart und Rico Nussbaumer. Ursi bestätigte ihre gute Form mit einem Sieg im Prolog, den Rängen 1, 2 und 3 an den Etappen, sowie dem zweiten Platz in der Gesamtwertung. Adrian siegte gleich an zwei Etappen. Mit einem weiteren zweiten Rang reichte es zum Gesamtsieg. Rico erlief sich zwei Etappenpodestplätze und rangierte sich auf dem dritten Schlussrang.

Meistertitel für Akseli Ahtiainen mit Alligator Malans

Akseli Ahtiainen aus Finnland, OLG-Mitglied und Trainer bei Alligator Malans, wurde mit seinem Unihockey-Team kürzlich Schweizermeister. Es ist dies der fünfte Titel der Vereinsgeschichte. Akseli bleibt jedoch auch dem OL-Sport treu und wird nach Auffahrt an den Nationalen im Tessin anzutreffen sein.

Überarbeitetes Reglement Kaderbeiträge

Der Vorstand hat das Reglement über Kaderbeiträge gemäss dem Beschluss der Generalversammlung vom 17. Februar 2013 angepasst. Neu werden die Kaderathleten aus den Sparten Fuss-, Ski- und Bike-OL gleichermassen gefördert.

(Seite 4)

Reglement über die Ausrichtung von Beiträgen an SOLV-Kader-Mitglieder und Nachwuchsläufer

Personenbezeichnungen in diesem Reglement gelten für beide Geschlechter



Version: März 2013 (V0313)

max. Beitrag pro Jahr

Mitglied SOLV A-Kader OL	CHF 1'200.-
Mitglied SOLV B-Kader OL	CHF 800.-
Mitglied SOLV Juniorenkader OL (U20)	CHF 600.-
Mitglied SOLV Jugendkader OL (U17)	CHF 300.-
Nachwuchsläufer, ohne SOLV-Kader-Angehörigkeit, der jedoch durch den SOLV für einen internationalen Wettkampf aufgeboten wurde	CHF 150.-

Die Beitragsbezüger beantragen die rückwirkende Unterstützung für die laufende Saison jährlich bis zum 31. Dezember schriftlich beim Präsidenten der OLG Chur. Nur rechtzeitig eingereichte Gesuche werden berücksichtigt.

Beiträge werden nur ausbezahlt, wenn der Antragsteller zum Zeitpunkt des Antrages seit mindestens zwei Jahren Clubmitglied der OLG Chur ist.

Es wird vorausgesetzt, dass die Beitragsbezüger im Bemessungsjahr an nationalen und regionalen Anlässen unter der Clubbezeichnung OLG Chur gestartet sind (bei Mehrfach-Clubmitgliedschaften ist die Bezeichnung OLG Chur im ersten Rang genannt) und sich in geeigneter Form aktiv am Vereinsleben beteiligen. Der Vorstand kann Beiträge kürzen.

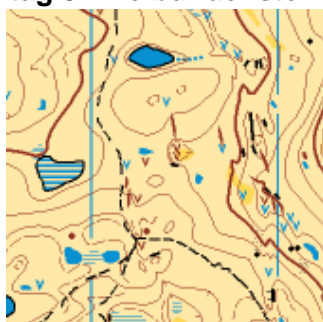
Die Auszahlungen erfolgen bis Februar des Folgejahres.

Der Vorstand lässt den zu erwartenden Unterstützungsbetrag im Rahmen des jährlichen Budgets von der Generalversammlung genehmigen.

Dieses Reglement muss überarbeitet/angepasst werden, wenn die festgesetzten Beiträge mittel- oder langfristig durch die OLG Chur nicht mehr finanzierbar sind.

Dieses Reglement wurde durch die Generalversammlung am 18. Februar 2000 genehmigt und durch den Vorstand am 2. Juni 2006, 23. Januar 2009, 20. Januar 2012 und 22. März 2013 revidiert.

Für den Vorstand
Chris Kim, Präsident

Samstag 1. Feldiser OL:**Sonntag 3. Dreibündenstein OL:**

44. Bündner-OL-Weekend (*34 + *35)

3. und 4. Lauf der Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft 2013
Bündner Meisterschaft am Sonntag 23.6.2013

Samstag 22. Juni, Sonntag, 23. Juni 2013

Veranstalter:	OLG Chur	
Laufleiter:	Marcel Ruppenthal / Claudio Senn / Chris Kim	www.alpraguta.ch
Bahnleger/Kontrolle:	Annetta Schaad / Gian-Reto Schaad	
Besammlung:	Alp Raguta, Feldis, 1950 m ü. M. (Samstag 11.00 bis 13.30 Uhr; Sonntag 09.30 bis 12.00 Uhr), nur mit Sesselbahn Feldis-Mutta erreichbar, Fahrzeit 10min. Eingeschränkte Platz-verhältnisse im WKZ. Das Aufstellen von Clubzelten bei schlechtem Wetter ist möglich	
Startzeit:	Samstag 11.30 bis 14.00 Uhr; Sonntag 10.30 bis 13.30 Uhr	
Karte für beide Tage	Dreibündenstein ost resp. west 1:10'000, Stand Herbst 2010, eingedruckte Bahnen	
Laufgebiet:	alpine Hochebene mit Heidekraut und Alpenrosen; wenig Baumbestand	
Kategorien:	Alle nach WO ausser H/D20, Kategorien zusammengelegt (15 Bahnen) Offen: kurz, mittel und lang (einfache Bahnen; Einzel oder Gruppen) Die H/D10 Bahn ist am Sonntag zu lang. Es ist leider nicht möglich, eine D/H10-Bahn zu legen, welche bezüglich Richtzeit den WO-Richtlinien entspricht (keine Wege). Langdistanz mit Siegerzeiten am unteren WO Wert	
Wettkampfform:	Jahrgang 1997 und jünger Fr. 15.00	} Bezahlung via go2OL oder auf Postkonto
Startgeld pro Lauf:	Jahrgang 1996 bis 1993 Fr. 18.00	
	Jahrgang 1992 und älter Fr. 26.00	
	30-558909-4 Schweizer OL-Verband, Olten (übliche Angaben machen) Sesselbahnfahrt Feldis bis Mutta und zurück ist im Startgeld inbegriffen (regulärer Preis für Erwachsene Fr. 15.00)	
Weg zu Start und vom Ziel:	Samstag: ca. 0.1 km, 10m Steigung; Sonntag: 2.8km, 125m Steigung	
Anmeldung:	nur über www.go2ol.ch bis Montag 10. Juni 2013, Nachmeldungen am Lauftag sind nur beschränkt möglich (offen unbeschränkt)	
Auskunft:	Claudia Wetzstein, Signinastrasse 17, 7000 Chur Tel. 081 284 23 62; Mail: claudia.wetzstein@bluewin.ch	
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab	
ÖV:	ab Chur mit Stadtbus Linie 1 (xx28) oder RhB (xx.08 und xx.48) bis Luftseilbahn Rhäzüns-Feldis (Kapazität LRF 130 Pers./h, ev. ist mit Wartezeiten zu rechnen, GA/Halbtax ist gültig), Fussmarsch 10 min. von LRF bis Talstation Sesselbahn Feldis-Mutta,	
Parkplätze:	sind bei der Luftseilbahn Rhäzüns/Feldis (LRF) oder bei der Sesselbahn Feldis-Mutta vorhanden (bitte Autos unbedingt füllen, vor allem bei Fahrten nach Feldis)	
Auswertung:	mit SPORTident; Miete SI-Card am Lauftag: Fr. 2.00	
Verpflegung:	Festwirtschaft auf Alp Raguta durch Verein Alp Raguta	
Besonderes:	einfache Organisation, kein Kinderhort	
Übernachtung:	siehe: www.feldis.ch	
Weitere Informationen:	Später auf http://www.olg-chur.ch/ (Weisungen und Streckendaten)	



57. Schweizer Fünferstaffel

7. Kinderstaffel

am Sonntag, 07. Juli 2013



Schweizer Fünferstaffel-OL

Dieses Jahr findet die 5er Staffel in den Sommerferien statt. Das Juniorenkader ist bereits in Skandinavien.

Trotzdem hoffen wir, dass wir einige Staffeln zusammenbringen. Mit der Kinderstaffel besteht ein tolles Angebot für die jüngsten OL-Läufer H/D 10/12. Auch Staffel-Neulinge sind herzlich willkommen!

Der Hardwald befindet sich unmittelbar neben dem Flughafen, da kommt auch ein wenig Ferienstimmung auf.

Veranstalter	OLC Kapreolo
Karte	Hardwald (Stand 2010 mit Nachführungen 2013)
Strecken	5 Strecken variabler Länge und Schwierigkeit
Kinderstaffel	H/D 10-12, 3 LäuferInnen pro Team, Idealzeit 10-12'

Informationen	http://www.kapreolo.ch
Wettkampfbereich	Bassersdorf ZH (im Freien)
Anreise	gemeinsam mit SBB
Kosten	Startgeld und Fahrtkosten übernimmt die OLG Chur

Anmeldung mit folgenden Angaben bei Adrian Puntschart:

Name, Jahrgang, SI-Nr., Telefon, e-mail Adresse
Besitz eines Halbtax- oder Generalabonnements
Anreise von wo?
Wunschstrecke?

Anmeldeschluss Montag, 03. Juni 2013

Auskunft Adrian Puntschart
apuntschart@bluewin.ch
079 584 62 52

Helferaufruf Radys Mountan Marathon

Liebe OLG Chur OL-Freunde

Ich Lupo bin Bahnleger und Mitorganisator des diesjährigen R'adys Mountain Marathon (2 Tage Gebirgs OL) in Tschierschen vom 10./11. August 2013. Die OLG Chur ist der nächstgelegene OL-Klub, in dem ich ja auch Mitglied bin. Deshalb hier meine Anfrage an euch:

Wer könnte uns als Helfer unterstützen? Wir beginnen unsere Arbeit am Freitag 9. August ab 16 Uhr (Info und Anmeldung einrichten und betreiben fürs Check-in der Teams ab 18 Uhr) und beenden sie am Sonntag nach dem Lauf bis etwa 17 Uhr. Wer in diesem Zeitraum eine Helferfunktion ausüben kann - auch nur stundenweise wäre sehr wertvoll, ist beim OK herzlich willkommen, wird auch von uns gepflegt und untergebracht.

Helfer-Anmeldungen bitte ab sofort an info@radys-marathon.ch oder per Telefon an Dieter Wolf 079 404 62 09 / 081 413 09 81



kontiki
IM NORDEN ZUHAUSE

Erkunden Sie mit uns den Norden!

Exklusive Direktflüge

Kontiki Direktflüge in die Finnische Seenplatte und nach Schwedisch Lappland!



Bestellen Sie jetzt den Kontiki-Katalog!

Beratung unter
Tel. 056 203 66 66
www.kontiki.ch

Ski-OL Weltmeisterschaft Kasachstan

von Véronique Ruppenthal

Anfangs März wurden im Osten von Kasachstan die Weltmeisterschaften im Ski-OL ausgetragen. Die OLG Chur stellte dabei mit Ladina, Carmen und der Schreibenden das gesamte Schweizer Frauenteam.

Auf die anspruchsvolle Reise in den Osten galt es sich speziell vorzubereiten, denn energieraubend waren nicht nur die langen Flüge, sondern auch die Zeitverschiebung von fünf Stunden. Einige wählten folgende Taktik: Eine Woche vor Antritt der Reise beginnt man jeden Abend eine Stunde früher ins Bett zu gehen und am Morgen dann eine Stunde früher aufzustehen. So kommt man allmählich in den neuen Rhythmus. Für einige ist dies voll aufgegangen und sie nutzten z.B. die Zeit morgens um 4 Uhr für ein Training in der Dunkelheit. Für andere war es sichtlich schwieriger, denn dafür müssen auch die Rahmenbedingungen des Alltags stimmen, sonst wird es schwierig, schon um 18 Uhr ins Bett zu gehen ;-). Ich selber habe meinen Rhythmus vorher nicht gross umgestellt, denn durch das lange Reisen kommt das Gefühl eh immer ein bisschen durcheinander und ich schlief einfach, wenn ich müde war.

Damit wir die gesamte Strecke mit derselben Airline fliegen konnten, wählten wir Frankfurt als unseren Abflugort. Das hiess, zuerst mind. 4 Stunden Zug fahren. Anschliessend traten wir den 6-stündigen Flug nach Astana, die Hauptstadt von Kasachstan an. Um 6 Uhr früh sind wir dann dort gelandet und weil unser Weiterflug erst am Nachmittag ging, nutzten wir die Zeit für eine Stadtbesichtigung durch die Hauptstadt. Dort erfuhr ich z.B., dass es auf der Welt nur 2 Hauptstädte gibt, die in ihre Landessprache übersetzt "Hauptstadt" heissen, nämlich Seoul und Astana. Die Stadt ist sehr eindrücklich und widerspiegelte ein bisschen die weit geöffnete Bevölkerungsschere des ganzen Landes. Auf der einen Seite des Flusses lag der Stadtteil mit total extremen Bauten - es scheint, als ob die Architekten hier machen können, was sie wollen. Nichts von "Das entspricht nicht dem Konzept" oder "Das passt nicht ins Landschaftsbild"... Auf der anderen Seite gab es viele arme Leute in heruntergekommenen Vierteln, alte Baracken, die nach nur einem Regentag unter Wasser stehen. Die Landschaft Kasachstans ist ausser ganz im Süden sehr flach. So flach, dass man rund um die Stadt Bäume pflanzen musste, um sie vor dem Wind zu schützen. Dasselbe sah man auch in parallelen Reihen entlang der Strassen. Am Ende der Stadttour hatten wir eine Stunde Zeit für ein kurzes Jogging. Der Guide wollte uns aber nicht in der Kälte draussen trainieren lassen, deshalb brachte er uns zur Eisschnelllaufhalle, in der gerade ein Wettkampf stattfand. Dort konnten wir unsere Runden drehen und zuschauen gleichzeitig. Anschliessend traten wir den 2-stündigen Flug nach Ust-Kamenogorsk, ganz im Osten Kasachstans an und danach wartete noch eine 4-stündige Busfahrt nach Ridder auf uns, was noch weiter im Osten lag, nah an der Grenze zu China. Nun haben wir also einen ganzen Tag gebraucht, um durch ganz Kasachstan zu reisen. Kasachstan ist das sechstgrösste Land der Welt, hat aber nur gerade doppelt so viele Einwohner wie die Schweiz.

Die 2 Tage vor den Wettkämpfen nutzten wir für die Erholung von der Reise, ein Kartentraining, den Musterlauf und fürs Skitesten. Letzteres stellte sich als ziemlich schwierig heraus, denn wettermässig sollten wir in dieser Woche so ziemlich alles erleben. Und so war es auch. Am Dienstag während dem Sprint schnee-regnete es leicht und war ziemlich warm, während der Mitteldistanz am Mittwoch regnete und stürmte es, sodass es während dem Wettkampf etwa 30 Bäume umgewindet hat, am Donnerstag bei der Mixed-Sprint-Staffel hatten wir Regen wie bei der Sintflut, die Staffel vom Samstag war geprägt durch warmes Wetter und Sonnenschein und bei der abschliessenden Langdistanz am Sonntag schneite es und war ziemlich kalt. Auch für Wachsmann Thierry keine leichte Sache, doch er machte seine Arbeit bravourös.

Die Highlights der Woche waren meines Erachtens die beiden Staffeltage. An der Staffel vom Samstag erreichten die Frauen und Männer je den 5. Rang hinter den 4 schwer zu schlagenden Topnationen Russland, Schweden, Finnland und Norwegen. An der WM ist bei der Mixed-Sprint-Staffel jeweils nur 1 Team pro Nation startberechtigt, in unserem Falle Ladina und Gion. Beide hatten je 3 Runden à ca. 10 Minuten zu absolvieren. Der Rest des Teams stand an diesem Tag auf der Betreuerseite und jeder hatte eine bestimmte Aufgabe. So hatten Ladina und Gion je einen "persönlichen Betreuer", welcher schaute, dass der Athlet zwischen den Runden eine warme Jacke bekam, dass er nicht still herumstand in der Kälte, dass er den Badge löschte, dass er rechtzeitig wieder bereit war, dass er keinen Schnee in der Bindung hatte und somit gut wieder in die Skis kam usw. Dann gab es je einen "Ski-Läufer" zu denen ich gehörte. Sobald Ladina jeweils ins Ziel lief, öffnete ich ihr die Bindung, nahm ihre Rennskis unter den Arm und sprintete los. Eine 2-minütige Rennstrecke im Tiefschnee lag zwischen dem Stadion und dem Wachshäuschen. Völlig ausser Atmem dort angekommen wurden Ladinas Rennski von Thierry und einem zusätzlichen Helfer im Blitztempo von 3-4 Minuten neu gewachst, bevor ich mit diesen wieder zurück ins Stadion rannte und sie Ladina vor die Füße legte. Bei einem normalen Intervall kommt man schnell mal in Versuchung zu sagen, man mag nicht mehr, doch hier rannte ich um mein Leben, denn ich wusste, wenn ich jetzt nicht Vollgas gebe, bekommt Ladina ihre Skis nicht rechtzeitig. Die 4x 2min konnte ich dann auch mit gutem Gewissen ins T-Pak eintragen. Der 4. Rang von Ladina und Gion konnten wir somit als gute Teamleistung anschauen, denn jeder hat etwas dazu beigetragen.



Ladina unterwegs bei der Staffel (Foto: Markku Vauhkonen)

KAZU Nachwuchskader März

Samstag

von Michelle Ruppenthal

Am Samstagmorgen trafen wir uns alle pünktlich im Zug Richtung Pfäffikon ZH. Nach einer fast zwei stündigen Fahrt führte uns Coni schön zum vereinbarten Treffpunkt mit Mix. Da startete auch schon unser erstes Sprint-Training auf der Pfaffberg-Karte. Nach dem kurzen aber schönen Sprint lunchten wir und werteten unser erstes Training vom Tag aus.

Danach gings schon weiter zum Hardwald, wo wir auf die Zimmerbergler stiessen, oder wir zu ihnen. Am Nachmittag stand uns ein extensives Training bevor. Es gab verschieden Strecken, welche unterschiedlich schwer waren. Einige mussten zwei drei Posten ziemlich suchen, da die fremden Postensetzer leider nicht die Besten waren. Dank dem noch wenigen Schnee war der Wald recht gut belaufbar. Ansonsten wären die Brombeersträucher sicher bis zu unseren Oberschenkeln hoch gekommen und hätten uns die ganzen Beine zerkratzt. Dann hätte man die Badesaison ja schon vergessen können.

Als alle den Weg zurück gefunden hatten, zogen wir uns warm an und stimmten für den Znacht ab. Wobei „Rahmgschnätzelt“ mit einem nur kleinen Vorsprung zu „Reis Casimir“ gewann. Nachdem uns Juno verliess ging es für die eine Hälfte ab in den Dorfladen einkaufen. Der Rest wartete auf das zweite Büssli und spielte Kub, ein schwedisches Wurfspiel aus Holz. Man traf später in Weisslingen bei der Turnhalle wieder aufeinander, um zu duschen. Unsere Unterkunft hatte nämlich keine Waschmöglichkeit, wie sich schnell herausstellte. Wir fuhren dann weiter ins Pfadiheim Kyburg. Die Jungs schickten wir gleich nach der Ankunft in den oberen Stock, um im Kamin Feuer zu machen. Die Mädels zauberten in der Küche ein leckeres Nachtessen. Nach dem gelungenen Essen kuschelten wir uns alle mit Pullover, warmen Socken und Kappen ausgerüstet in den warmen Schlafsack. So konnten wir die Auswertung des heutigen Tages und die Vorbereitung vom bevorstehenden Wisliger-OL trotz fehlender Heizung in der Hütte starten.

Mix überraschte uns mit einer lustigen Teamaufgabe. In dreier Gruppen mussten wir ein rohes Ei mit nur einer gewissen Anzahl Strohalme und einem Meter Klebestreifen so schützen, dass es aus dem 1. Stock fallen könnte und trotzdem noch Heil bleibt. Austesten wollten wir das am folgenden Tag, da es schon dunkel und Zeit fürs Bett war. Also kämpften wir uns hoch und verkrochen uns ganz tief im Schlafsack. Irgendwann schliefen dann alle, trotz der eisigen Kälte, müde und erschöpft vom heutigen Tag ein.

Sonntag

von Jan Puntschart

Gleich nach dem Aufstehen versammelten wir uns vor dem Pfadiheim um zu testen, welche Gruppe die Aufgabe vom Vortag am besten erfüllt hat. Die Aufgabe hatte darin bestanden, aus 21 Trinkröhrli und 50cm Klebeband einen Schutz für ein rohes Ei zu basteln, sodass man das Ei aus hoher Höhe fallen lassen kann, ohne dass es kaputt geht. Was alle erstaunte, war, dass nur das Ei von Claudine ganz blieb, obwohl alle gesagt hatten, dass ihr Ei als erstes kaputt geht. Es war aber auch so, dass sie die Lösung gegooglet hatte.

Am Samstag hatte uns Mix gezeigt, wie man im OL Ziele setzt. So hatten wir uns alle ein Ziel gesetzt. Mir hatte Mix geraten als Ziel für den Wisliger OL ein möglichst hohes Lauftempo zu wählen. Das war dann gar nicht immer so leicht, denn im Wald hatte es viel Fallholz und es war sehr schlammig.

Angefangen hat es gleich ziemlich heftig: Ich rannte nur eine kurze Weile auf der Strasse, bis ich mich durch ein Brombeerbefeld zum Posten kämpfen musste. Auf dem Weg zum dann folgenden Posten war der ganze Boden mit Fallholz übersät. Danach musste ich einen sehr schlammigen, rutschigen Weg entlang. Anschliessend konnte

ich mich kurz auf den Strassen erholen - natürlich in vollem Lauftempo ;) Dann kletterte ich einen Hang mit Dickicht und Brombeeren hinauf. Und wieder kam ein Stück mit viel Fallholz und knietiefen schlammigen Wegen. „Schön war’s!“ haben einige im Ziel gesagt...

Mein Wettkampfziel habe ich übrigens nur teilweise erreicht.

Kolumne - OL im Ausland

von Véronique Ruppenthal

Ins Ausland an einen OL zu reisen, ist immer ein spannendes Erlebnis. Obwohl auch der OL in der Schweiz nie gleich ist, birgt er im Ausland doch immer noch etwas Unvorhersehbares oder gar Geheimnisvolles. Neben der eigentlichen Auseinandersetzung mit dem Lauf, dem Gelände und den Streckendaten, bedarf OL im Ausland immer auch noch einer speziellen zusätzlichen Vorbereitung. Denn, wie soll ich mich in einem Wettkampfbereich zurechtfinden, in dem alles in einer Fremdsprache angeschrieben ist? Und ich rede da nicht von Englisch oder Italienisch, wo man einzelne Begriffe versteht oder schnell mal etwas interpretieren kann. Nein, die Rede ist von Finnisch. Da kann einem schnell mal der eine oder andere Fauxpass passieren, das wird einem schon im Vorherein bewusst. Denn, was soll ich tun, wenn ich die abzuholenden Startnummern nicht finde? Oder wenn ich fälschlicherweise mit den Schuhen in die Garderobe trete? Oder wenn ich plötzlich in der Herren- statt in der Damen-Toilette stehe? Oder wenn ich aus Versehen zum Ziel statt zum Start laufe?... Der Katalog an möglichen Horror-Szenarien ist endlos. Und natürlich das Schlimmste: Was mach ich, wenn es am Vorstart keine Uhr hat? Oder nicht klar ist, ob die jetzt die richtige Zeit oder die Vorstartzeit angibt? Wie weiss ich, wann ich rein muss? Es zahlt sich aus, sich dieser Herausforderung schon im Vorfeld anzunehmen und brav Zahlen zu lernen. Am besten lernt man seine eigene Startzeit (11:37, oder eben: yksitoista kolmekymmentäseitsemän) auswendig, sodass man sich vor dem Start nicht noch mit solchen Dingen rumschlagen muss, damit man seine Gedanken vor dem Start beruhigt auf den Lauf konzentrieren kann. Und das Glücksgefühl kommt bestimmt: Nämlich wenn du am Vorstart stehst, eine hilfsbereite ältere Dame deines neuen OL-Clubs auf dich zukommt und dir erklärt, dass jetzt gerade 35 rein ist und du stolz sagen kannst: "Yes, I know..."

sCOOL-Cup in Maienfeld, 10. April

von Christina Wehrl





Delia Giezendanner



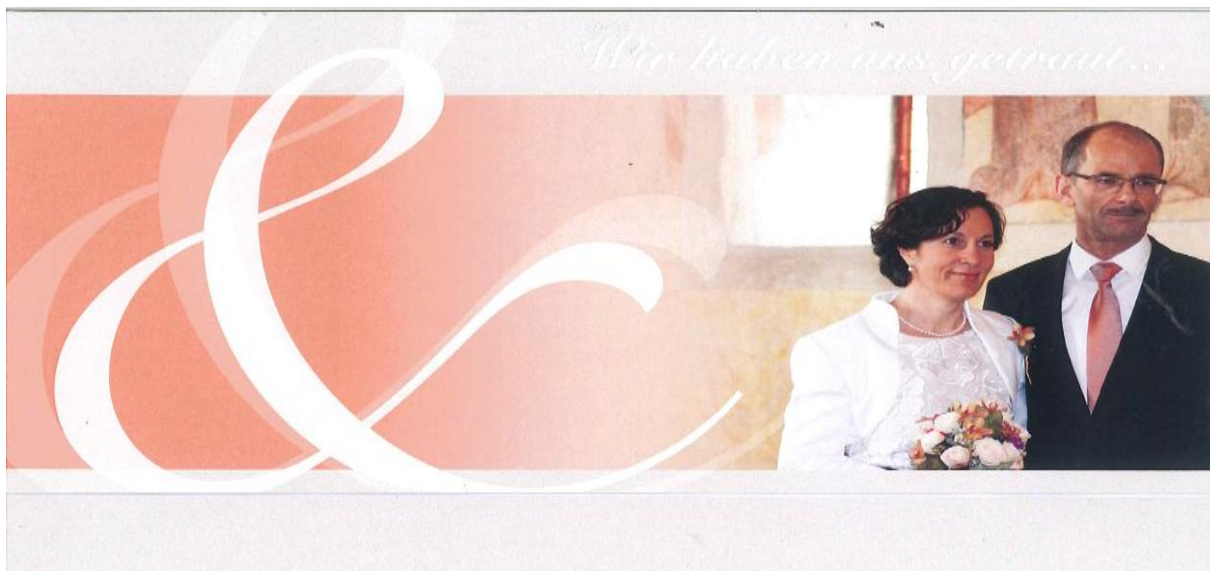
Plauschwoche 2013

von Angela Casanova





Sabine und Urs Brühwiler (-Räss)



Im kleinen Kreis haben wir uns am
16. März 2013 das «Ja-Wort» gegeben.

Sabine & Urs

Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.

*Die Liebe allein versteht das
Geheimnis, andere zu beschenken
und dabei selbst reich zu werden...*

Clemens von Brentano

