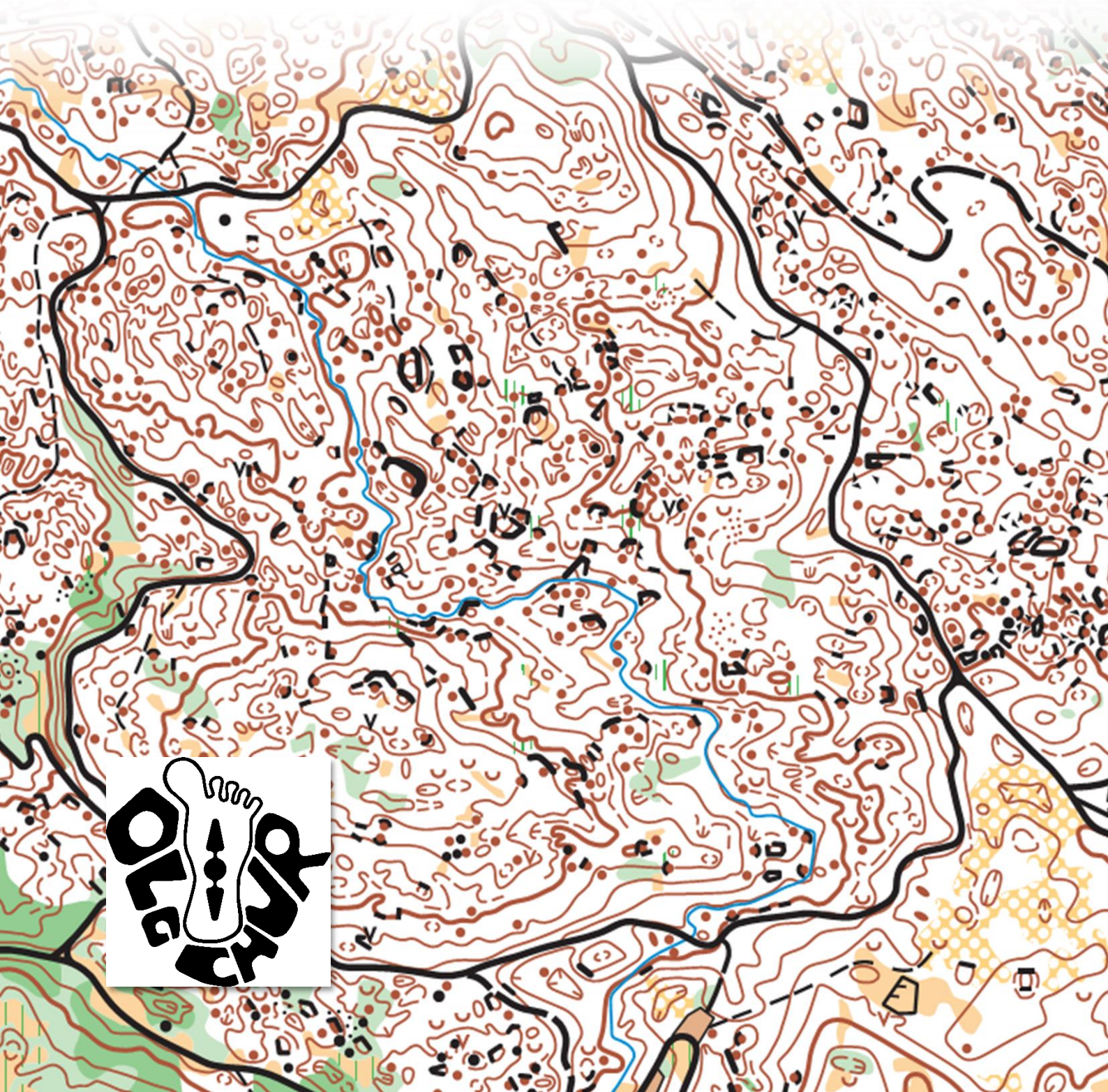


Cha chofa

2023/3

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



2





Luisa Gartmann und Andri Gujan gewinnen mit dem Schweizer Team die Nationenwertung an der Jugend-EM in Bulgarien.

Redaktionsschluss Chalchofa 2024/1:

31. Dezember 2023

Berichte an: chalchofa@olg-chur.ch

Website:

www.olg-chur.ch

Redaktionsteam:

Véronique Ruppenthal
Lindenbachstrasse 39
8006 Zürich

Cornelia Camathias
Masanserstrasse 181
7000 Chur

Trainingsangebot Herbst 2023

Bis zu den Herbstferien:

jeden Dienstag:

Kartentraining, ab 18:00, verschiedene Besammlungsorte

jeden Donnerstag:

Lauftraining, um 17:45, Besammlung an der Ruchenbergstrasse 49 in Chur

jeden Freitag:

Hallentraining mit Koordinations-Parcours, um 17:30, Turnhalle Sand , Chur

Nach den Herbstferien:

jeden Dienstag:

Lauftraining, um 17:45, Besammlung an der Ruchenbergstrasse 49 in Chur

jeden Freitag:

Hallentraining mit Koordinations-Parcours, um 17:30, Turnhalle Sand , Chur

→ *Ausschreibungen ab Seite 16*

News

EYOC-Silber für Luisa und Andri

Luisa Gartmann und Andri Gujan standen Ende Juni an den Jugend-Europameisterschaften (EYOC) in Bulgarien im Einsatz. Die Wettkämpfe in den Kategorien D/H16 und D/H18 fanden in und um Velingrad statt. Das Programm bestand aus einem Sprint, einer Langdistanz und einer Staffel. Dabei erlief sich Luisa die Ränge 10 (Long) und 17 (Sprint) sowie Andri die Ränge 13 (Sprint) und 17 (Long).

Bei der abschliessenden Staffel vom Sonntag liefen Luisa und Andri jeweils die Schlussstrecke im Schweizer D16- respektive H16-Team und konnten beide den zweiten Rang und somit die Silbermedaille für ihr Team nach Hause laufen (Bericht ab Seite 34).



Drei Medaillen an der Sprint-SM

Ursi Ruppenthal, Werner Wehrli und Julia Gujan sind an den Schweizer Meisterschaften im Sprint-OL von Mitte Mai in der Stadt Laufen aufs Podest gelaufen. Ursi distanzierte bei den D50 gar alle 40 Konkurrentinnen und siegte mit 20 Sekunden Vorsprung. Bei den H70 lief derweil Werner zu Silber; 24 Sekunden fehlten ihm zu Gold. Für die Überraschung des Tages sorgte Julia Gujan: Die Zehnjährige lief in der jüngsten Mädchenkategorie zu Bronze.

Sechs Gesamt-Podestplätze an der Swiss O Week

Gleich in sechs Kategorien konnten OLG-Chur-Mitglieder die Gesamtwertung der Swiss O Week auf dem Podest abschliessen. Zweite wurden Andri Gujan (H16), Andreas Rotach (H45K), Margrit Wyss (D70) und Werner Wehrli (H70), wähen es Bronze gab für Ursi Ruppenthal (D50) und Marcel Ruppenthal (H55K). Weitere Top-10-Klassierungen: Nina Gujan (4. D16), Luisa Gartmann (5. D16), Julia Gujan (6. D10), Florian Attinger (6. HE), Cédric Enggist (7. H10), Barbara Buholzer (8. DB), Oli Buholzer (9. H55) und Mena Frischknecht (10. D10).

Bündner Meisterschaften

Anlässlich des 52. Bündner OL-Weekends in Trin wurden die folgenden Bündner Meister erkoren:

DAL: Véronique Ruppenthal
D10: Julia Gujan
D12: Malea Fürer
D14: Livia Auer
D16: Nina Gujan
D18: Eliane Auer
D40: Annetta Wenk
D50: Ursi Ruppenthal
D60: Irene Büttiker

HAL: Elia Gartmann
H10: Cédric Enggist
H12: Nico Auer
H14: Gian Venzin
H16: Andri Gujan
H18: -
H40: Hans Welti
H50: Adrian Puntschart
H60: Claudio Wetzstein



Schweizerischer Schulsporttag in Brugg/Windisch

Ende Mai fand in Brugg und Windisch der Schweizerische Schulsporttag statt. Am Vormittag erliefen sich Gian-Marco Comte und Rico Maissen den Sieg bei den Knaben. Am Nachmittag an der Sprintstaffel resultierte für das Bündner Team um Gian-Marco und Rico sowie Nina Gujan und Livia Auer der 2. Rang.



Einladung zur 54. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur

**Freitag, 16. Februar 2024, 19.00 Uhr, Bündner Kantonsschule Chur,
Aula des Standortes Plessur (Plessurquai 63, Chur)**

Der Vorstand würde sich freuen, **dich** an diesem Abend begrüßen zu dürfen. Die Traktandenliste und in welcher Art wir auch kulinarisch verwöhnt werden, wird zu einem späteren Zeitpunkt kommuniziert.

Anträge an die Generalversammlung

Gemäss Art. 20 der Statuten der Orientierungslaufgruppe Chur, hat jedes Aktiv- und Ehrenmitglied das Recht, bis Ende des Jahres schriftlich Anträge zuhanden der Generalversammlung einzureichen und diese zur Abstimmung zu bringen.

Solche Anträge sind demzufolge bis spätestens am 31. Dezember 2023 in schriftlicher Form an die Adresse der Präsidentin Gabriela Diethelm, Meierweg 22, 7000 Chur (E-Mail: praesident@olg-chur.ch) zu richten.

Beiträge für Nationalkader-Mitglieder

Kaderathletinnen und Kaderathleten oder Nachwuchsläuferinnen und Nachwuchsläufer melden gemäss dem «Reglement über die Ausrichtung von Beiträgen an SOLV-Kader-Mitglieder und Athleten im Aufgebot» deren Beitragsanspruch bis zum 31. Dezember 2023 an Gabriela Diethelm, Meierweg 22, 7000 Chur (E-Mail: praesident@olg-chur.ch).

Das Reglement findet ihr unter: www.olg-chur.ch → Über uns
→ Statuten & Reglemente → «Reglement_Beitraege_KaderAthleten»

Richtlinien Jugendförderungspreis

Aufruf an alle bis 20-Jährigen:

Die Kinder und Jugendlichen **melden ihre Resultate**, welche gemäss der untenstehenden Tabelle zu einer Auszeichnung berechtigen, schriftlich **bis am 31. Dezember 2023** an praesident@olg-chur.ch

Der Fonds für Jugendförderung wurde anlässlich des 30-Jahr-Jubiläums der OLG Chur im Jahr 2000 durch die Ehrenmitglieder mit einer einmaligen Einlage von CHF 2000.- ins Leben gerufen. Mittlerweile finanziert die OLG Chur die Preisgeld-Ausschüttung aus ihrem regulären Budget.

Die untenstehende Tabelle gibt Auskunft über die Höhe der Preisgelder und über eine mögliche Berechtigung zu deren Bezug. Der Vorstand entscheidet über die Ausrichtung.

	Preisgeld CHF 50.-	Preisgeld CHF 20.-
Internationale Grossveranstaltungen mit Clubbezeichnung OLG Chur		
<u>Fuss-OL</u> O-Ringen, SOW etc.	1.-3. Rang Gesamtrangliste	1. Rang Etappe
<u>Ski-OL</u> Ski-O-Tour etc.	1. Rang Gesamtrangliste	2.-3. Rang Gesamtrangliste
Internationale Meisterschaften		
<u>Fuss-OL</u> EYOC, JWOC, JEC etc.	1.-3. Rang Einzel/Staffel (pro Athlet)	
Arge Alp	1.-3. Rang Staffel (pro Team)	1.-3. Rang Einzel
<u>Bike- und Ski-OL</u> EM, WM etc.	1. Rang Einzel	2.-3. Rang Einzel 1.-3. Rang Staffel (pro Athlet)
Nationale Meisterschaften mit Clubbezeichnung OLG Chur		
<u>Fuss-OL</u> LOM, MOM, NOM, SPM	1. Rang H/D-16/18/20	1.-3. Rang H/D-10/12/-14 2.-3. Rang H/D-16/18/20
SOM, SSM und TOM (reines OLG-Chur-Team)	1.-3. Rang (pro Team)	
<u>Bike- und Ski-OL</u> SM	1. Rang D/H-20	2.-3. Rang D/H-20 1.-3. Rang D/H-11/14/17



Chlaus-OL und -Höck 2023

Die Detailinformationen zum Chlaus-OL und Chlaus-Höck folgen zu einem späteren Zeitpunkt auf der Webseite der OLG Chur und per Chalchhofamail. Reserviert euch aber bereits heute den Termin: 2. Dezember 2023

Chlaus-OL: Dieses Highlight liegt in den Händen der letztjährigen Sieger Gian Marco Comte und Florentin Meili.

Chlaus-Höck: ca. ab 18.15 Uhr in der Aula der Bündner Kantonsschule Chur, Standort Plessur, Plessurquai 63.

Wer weiss etwas, was der Samichlaus auch wissen sollte?
Melde dies umgehend an **samichlaus@olg-chur.ch!**

Vergabe der Migros-Sponsorenbeiträge 2023

Der Bündner OL-Verband erhält von der Migros Ostschweiz für einzelne OL in unserem Gebiet einen bestimmten Beitrag für die Förderung des Nachwuchs- und Elitesports ausbezahlt. Der BüOLV will damit erfolgreiche Nachwuchs- und Elitesportler/innen sowie den Besuch von Ausbildungskursen unterstützen.

Beitragsberechtigung

Beiträge für sportliche Verdienste im Fuss-OL, Ski-OL und Bike-OL werden ausgerichtet, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

1. *internationale Wettkämpfe:*
gute Platzierung (z.B. erstes Drittel oder erste 20) an WM, EM, Junioren-WM, Jugend-EM und Junioren Europa Cup (JEC)
2. *nationale Wettkämpfe:*
Rang 1 bis 6 an Einzelmeisterschaften (NOM, SPM, MOM und LOM) in den Kategorien D/H 18, D/H 20 und DE/HE oder
Rang 1 bis 3 an Staffel- bzw. Teammeisterschaften (SOM, TOM) in den Kategorien D/H 18, D/H 20 und DE/HE.

Beiträge für Ausbildungskurse können v.a. für J+S-Leiterkurse (ohne FK) und Jungleiterkurse ausgerichtet werden, sofern die Person vom Verein oder vom BüOLV als Trainer/in eingesetzt wird (NWK GR/GL, OL-TG GR, Kurse/Lager für Nachwuchs im Verein).

Formelle Voraussetzung

- im Kanton Graubünden wohnhaft oder startet in der Schweiz für einen Klub, der dem BüOLV angehört.
- fristgerechter schriftlicher Antrag an den BüOLV mit Angabe der massgeblichen Rangierung(en) bei sportlichen Erfolgen bzw. Kursbestätigung und Übersicht der selber getragenen Kurs- und Reisekosten.
- Personen, die bereits letztes Jahr unterstützt wurden, weisen im Antrag ihre 2023 erbrachte Gegenleistung aus.

Gegenleistung der Athleten

- ab CHF 500 stellt sich der Athlet, resp. Athletin dem BüOLV NWK oder OL-TG GR zur Verfügung (z.B. Mithilfe bei einem Training, Halten eines Vortrages... falls er/sie es nicht schon macht)

Alle, welche die obigen Bedingungen erfüllen, sollen mir bis 31.12.2023 einen kurzen schriftlichen Antrag zu Handen BüOLV-Vorstand einreichen (Frank Schuler, Bahnhofstrasse 7, PF 101, 7001 Chur; bueolv@bluewin.ch).

Frank Schuler (Präsident BüOLV)



Übernachtung 8.-11. August 2024 Jugendherberge Pontresina

Fünf Etappen in vier Tagen



Do. 8.8., ab ca. 15 Uhr: Sils
Fr. 9.8., Vormittag: Corvatsch
Fr. 9.8., ab ca. 15 Uhr: Silvaplana
Sa. 10.8.: Furtschellas
So. 11.8.: God Surlej



<https://www.engadinol.ch/index.php/ol-termine-2023-24/oriengiadina-2024>

Für den 4-Tage-OL im Sommer 2024 im Engadin sind für die OLG Chur 50 Betten in der Jugendherberge Pontresina reserviert.

<https://www.youthhostel.ch/de/hostels/pontresina/>

5 x Doppelzimmer à ca. Fr 100.-/Nacht/Pers. inkl. HP
7 x 4-Bettzimmer à ca. Fr. 80.-/Nacht/Pers. inkl. HP
2 x 6-Bettzimmer à ca. Fr. 75.-/Nacht/Pers. inkl. HP



Je nach Beschluss der GV vom Februar 2024 wird dieses verlängerte Wochenende vom Verein finanziell unterstützt. Die Anmeldung für die Übernachtung ist ab sofort offen.

8-tung

Teilnehmerlimit für den 4-Tage-OL von 500 Läufern! Die Laufanmeldung ist ab 31. August 2023 offen – dafür ist jeder selber verantwortlich.

Anmeldung für die Übernachtung bis Sonntag, 21. Mai 2024, an Ursi Ruppenthal.

Eure Anmeldung ist erst gültig nach Eingang der Anzahlung von 50.-/Person. Zimmerwünsche werden nach Eingang der Anzahlung berücksichtigt. Bitte bei der Anmeldung angeben ob Vegi oder Fleisch.

IBAN: CH18 0900 0000 8404 9027 2, oder Twint an 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!

Stornierungsbedingungen OLG Chur: Sollte der Wettkampf kurzfristig abgesagt und die Unterkunft nicht mehr durch die OLG kostenfrei storniert werden, gehen die Kosten zu Lasten des Teilnehmers.

Ursi Ruppenthal, u.ruppenthal@hispeed.ch, 081 633 41 28 oder 079 228 62 51



OL-Kurs und Training OLG Chur Herbst 2023



olg-chur.ch

**für Anfänger/innen, wenig Geübte und Fortgeschrittene
Dienstag von 18.00 bis ca. 19.30 Uhr**

Vom 15. August bis 3. Oktober bieten wir im Kartentraining der OL-Gruppe Chur einen OL-Kurs für Anfänger/innen ab Jahrgang 2014 und betreute Trainings für wenig Geübte und Fortgeschrittene in verschiedenen Niveaustufen an.

Kinder unter Jahrgang 2014 sind in Begleitung eines erwachsenen Teilnehmers willkommen.

Programm

OL-spezifische Übungsformen in verschiedenen Wäldern in der Umgebung von Chur, während der Jagd Sprint-OL auf Dorfkarten.

Kosten

bis 20-jährig CHF 30.-
Erwachsene CHF 40.-
OLG-Chur-Mitglieder gratis



Anmeldung und Auskunft

Anmeldung bis Sonntag, 23. Juli 2023 unter Angabe von:
Name, Adresse, Geburtsdatum, AHV-Nummer, Telefon/Mobile und E-Mail an
Ursi Ruppenthal, u.ruppenthal@hispeed.ch, 081 633 41 82 / 079 228 62 51

*Für die Leitereinteilung sind wir auch um die Anmeldungen der OLG Chur Jugend dankbar.
Mitglieder der Talentgruppe sind automatisch angemeldet.*



Spezielles / weitere Startmöglichkeiten

- Div. Engadiner- und Davoser- Sommer- Abend-OL: olg-davos.ch / engadinol.ch
- Mittwoch, 20. September gemeinsame Teilnahme am Weesener Städli-OL.
- Sonntag, 24. September gemeinsame Teilnahme am Zürcher Mannschafts-OL.
(Separate Ausschreibung folgt)



14./15. Oktober

Trentino, Alpe Cimbra

Ländermeisterschaft mit Staffel- und Einzellauf. Für Graubünden startberechtigt sind Personen mit Wohnsitz im Kanton sowie Mitglieder von Bündner OL-Vereinen.

Achtung: Bei Mehrfachmitgliedschaften zählt jener Verein, unter dessen Name letztmals an einer Landesmeisterschaft über die Langdistanz (LOM) gestartet wurde!

Programm Samstag ca. 5:00 Abfahrt mit Reiseocar ab Parkplatz Bahnstation Ems Werk mit Zwischenhalt in Chur, Landquart, Davos und Zernez
ca. 11:30 Ankunft
13:00 Eröffnung ARGE ALP im WKZ, Folgaria
13:30 Massenstart Staffellauf
ca. 16:30 Wechsel ins Hotel
abends Siegerehrung Staffellauf und gemeinsames Nachtessen der Arge Alp Länder in der Eishalle neben dem Hotel

Sonntag ca. 08:00 Abfahrt mit dem Reiseocar beim Hotel
Ankunft WKZ Lavarone
ab 09:30 Einzellauf (klassische Distanz)
ca. 14:00 Siegerehrung Einzel und Länderwertung, Heimreise
ca. 21:00 Ankunft in Ems

Unterkunft Post Hotel in Folgaria

Kategorien **Staffel:** 3er-St.: D/H14, 18, Elite, 35, 45, 55, *Offen (kurz/kurz/lang)*; 2er: D/H12
Einzel: D/H12, 14, 16, 18, 20, Elite, 35, 40, 45, 50, 55, 60, OK, OL
kursiv: Rahmenkategorien ohne Punkte für Länderwertung

Laufgebiete zwei interessante, gut belaubare Laufgebiete warten auf euch!
siehe unter: <https://5daysofitaly2014.wordpress.com/>

Kosten Jugendliche (2003-): Fr. 35.00 / Erwachsene (-2002): / Fr. 70.00,
abzüglich Clubbeitrag (ca. Fr. 15.00 / Fr. 30.00)

Anmeldung per E-Mail bis **spätestens Montag, 11. September 2023**, mit Angabe von Name, Vorname, Jahrgang, SI-Nr., Tel., Club, Wunsch-Kat. Staffel und Einzel sowie den Einstiegsort an Urs Brühwiler, urs-bruehwiler@bluewin.ch, Tel. 078 735 03 30 (Teilnehmer, die nicht Mitglied eines BÜOLV-Clubs sind, bitte Anmeldung mit Wohnadresse).

Weisungen und Detailprogramm werden den TeilnehmerInnen per E-Mail zugestellt.

Fotos von OLG-Anlässen:



Rangliste Bündner / Glarner Schüler- und Jugendmeisterschaft 2023

<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>Schlusslauf</u>	<u>Total</u>
D 10	Mena Frischknecht		100	100	86			286
	Julia Gujan		75	78	100			253
	Hanna Rotach				1			1
D 12	Malea FÜRer	100	100	100	100			300
	Corina Aebi		0					0
	Finja Züst			0				0
D 14	Bianca Aebi	100	91	73	48			264
	Livia Auer		64	100	100			264
	Lynn Maissen		98	72	71			241
	Celia Röthlisberger		100	52	55			207
	Helena Richter				68			68
	Lea Züst			0				0
D 16	Nina Gujan		100	98	100			298
	Luisa Gartmann	100	94	100	83			294
	Lia Frischknecht			56	37			93
	Gianna Infanger		0					0
	Amélie Schmidt		0					0
D 18	Eliane Auer		100	100	100			300
H 10	Cédric Enggist	100	100		100			300
	Flurin Adank			100				100
	Gian Buholzer				88			88
	Nicolas Enggist				81			81
H 12	Nico Auer		100	100	100			300
	Gianni Röthlisberger	100	72	1	66			238
	Luca Mattia Caprez			66	76			142
	Armon Häusler			86				86
H 14	Gian Venzin	82	92	100	100			292
	Andri Aebi	95	89	96	90			281
	Peer Frischknecht		76	87	91			254
	Matti Wilhelm	100	100					200
	Flurin Mahler		0	91	40			131
	Gianin Juon		96					96
H 16	Andri Gujan		100	100	100			300
	Rico Maissen		75	80	66			221
	Gian Marco Comte		91					91
	Severin Moser		88					88
	Hadrian Decurtins			0				0
H 18	Elia Gartmann			100				100

1. Lauf	Galgener OL	23.04.2023	6. Lauf	Schlusslauf Davos	29.10.2023
2. Lauf	5. Nat. OL Rapperswil	07.05.2023	Es zählten die 3 besten Resultate, plus zusätzlich der Schlusslauf (Punkte zu 150%)!		
3. Lauf	Bünd. Weekend Trin	17.06.2023			
4. Lauf	Bünd. Weekend Trin	18.06.2023			
5. Lauf	SOW 3. Etappe Vorab	18.07.2023			



Sprintcup 2023 für Alle

Neben dem traditionellen Sprintcup mit zwei schwierigeren Bahnen bieten wir dieses Jahr auch die Möglichkeit für Neulinge, sich einmal im OL zu versuchen. Jeweils ab 16:30 Uhr rund um das jeweilige Schulhaus. Kostenlos.

- 👉 Ab 16:30 Sprintcup für Alle (Einführung und leichte Bahnen)
- 👉 Ab 18:00 Sprintcup

Dienstag, 05.09. **Schulhaus Nikolai Chur**
Schulhaus

Dienstag, 12.09. **Schulhaus Lachen Chur**
Schulhaus

Dienstag, 19.09. **Schulhaus Rheinau Chur**
Schulhaus



Karte Schulhaus Nikolai

Dienstag, 26.09. **Schulhaus Daleu Chur**
Schulhaus

(Für aktuelle Updates bitte Homepage und Chalchofa-Mail beachten)



Titelverteidiger: Elia Gartmann

Modus Sprintcup:

Es sind jeweils 2 Sprints zu laufen. Total gibt es also 8 Sprintläufe. Die 6 besten Läufe kommen in die Gesamtwertung (2 Streichresultate).

Zeitmessung mit SportIdent.

SportIdent-Zeitnahmebadge kann am Start ausgelehnt werden.



Kartentraining 2023

Nr. Datum Karte **Besammlungsort*** **Trainingsform/Trainingsziel** TrainingsplanerIn

* Karte mit den genauen Besammlungsorten unter:
<http://www.olg-chur.ch/aktivitaeten/kartentraininghallentraining/besammlungsorte-trainings.html>

13	15.08.	Fürstenwald	Waldhausstall*
	4. OFA Bonaduz: So 19.08.2023 (HAK-Cup)				
14	22.08.	Trin	Panzersperre*	Elia
15	29.08.	Flims Waldhaus	Parkplatz Caumasee
	Jagd: 2.9.-10.9., 19.9.-30.9. 2023				
16	5.09.	Chur Altstadt	Schulhaus Nikolai	<u>Sprintcup</u> : 2 Sprintbahnen	...
	MOM So 09. Sept 2023				
17	12.09.	Chur Lachen	Schulhaus Lachen	<u>Sprintcup</u> : 2 Sprintbahnen	...
	LOM So 17. Sept 2023				
18	19.09.	Chur Rheinau	Schulhaus Rheinau	<u>Sprintcup</u> : 2 Sprintbahnen	...
19	26.09.	Chur Daleu	Schulhaus Daleu	<u>Sprintcup</u> : 2 Sprintbahnen	...
20	03.10.	Fürstenwald	Waldhausstall*	Normal-/Nacht-OL	...

Herbstferien: Mo 09.10.2023

Startzeit: 18.00
Trainingsform je nach Zielvorgabe, "Normal-OL" sind immer möglich
Mitfahrgelegenheit: über WhatsApp Gruppenchat "OLG Chur"
Einsteiger / Gäste sind herzlich willkommen.
Auskunft Adrian Puntchart; apuntchart@bluewin.ch; 079 584 62 52
Anregungen Rückmeldungen zu den Trainings und Ideen für die Trainingsgestaltung sind gewünscht.





Lauftraining

- **Wann:** jeden Donnerstag Abend.
Nach den Herbstferien jeden Dienstag Abend.
- **Zeit:** 17:45
(abhängig von regelmässigen Teilnehmern), Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat
- **Besammlng:** grundsätzlich bei Puntscharts an der Ruchenbergstrasse 49 in Chur.
Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat.
- **Was:** Lauftraining für alle Leistungsgruppen.
Trainingsschwerpunkte ausgerichtet auf die Bedürfnisse der Kader- und Talentgruppe-Athleten.
- **Für wen:** Alle OLG-Mitglieder und Gäste sind willkommen.
- **Leitung:** Adrian Puntschart und weitere, je nach Leistungsstärke

Hallentraining



Freitag von 17:30 bis 19:00
in der Turnhalle Sand (Doppelhalle unten).
Kraft-/Ausdauertraining
anschliessend Unihockey
Ganzjährig !

Keine Anmeldung nötig, kostenlos

Kurzfristige Änderungen via WhatsApp-Chat 'OLG Chur'

Auskunft:

Adrian Puntschart

079 584 62 52

apuntschart@bluewin.ch





Ausschreibung

Schlussweekend

28.10.-29.10.

Samstag: organisiertes Programm

Sonntag: Teilnahme am Schlusslauf in Davos

Für wen? OLG-Nachwuchs und Teilnehmer des OL-Kurses 2023

Kosten: circa 30 Fr. + Zugbillett für die An- und Rückreise

Unterkunft: Ferienhaus Rekingen Davos

Anmeldung: per Mail an simon.rueegg02@gmail.com

Anmeldeschluss: 10.09.2023

Auskunft:

Simon Rüegg (079 784 14 28) und Lynn Wilhelm (079 474 13 19)



20



Zürcher OL Sonntag, 24. September 2023

- Wettkampf:** Breitensportanlass in Teams à 2 oder 3 Personen. Alle Teammitglieder müssen alle Posten gemeinsam/zusammen absolvieren (wird kontrolliert). Ausnahme: Die Wettkämpfer:innen der Kategorien 01 (Herren A), 02 (H50+), 03 (H16), 07 (Damen A), 08 (D50+), 09 (D16) dürfen nach dem TOM-Modus laufen, d.h. das Team darf sich die Laufstrecke aufteilen und muss nur die Kontrollposten gemeinsam anlaufen.
- Kategorien:** D/H: 10; 12; 14; 16; A; 50+; Offen; Sie&Er; Familien
- Karte:** Feldenmas
- Wettkampfbereich:** Sportzentrum Schachen, 8906 Bonstetten
- Hinreise:** Gemeinsam mit ÖV (voraussichtlich) Chur ab 07:08, Landquart ab 07:18 via Zürich HB nach Bonstetten Wettswil (Ankunft 08:59). Bahn-Billett nur bis Zürich HB lösen, da gratis Transport im ZVV Netz für Teilnehmer.
- Rückreise:** Nach Rangverkündigung, Bonstetten Wettswil ab 15.29, Landquart an 17.12, Chur an 17.22
- Anmeldung:** Bis Montag 04. September an Lukas Enggist (l.eggist@bluewin.ch). Es können Teams oder einzelne Läufer gemeldet werden. Koordination erfolgt durch Lukas Enggist.
- Sportfest:** Nach dem Lauf können einzelne Sportarten ausprobiert werden ([Games](#)).
- Weitere Infos:** www.zuerchersportfest.ch/

Ich freue mich auf viele Anmeldungen!

Lukas

Erlebnisbericht: Acht Monate in Schweden

Wie macht man das? Wie fasst man 8 Monate voller cooler Erinnerungen in einen Text zusammen? Ich beginne mal ganz am Anfang. Am 21. August 2022 startete mein Abenteuer und ich hatte ehrlich gesagt nicht viel Ahnung davor, was mich erwarten würde.

Glücklicherweise hat mich Klaus (ein Mitglied des OL-Klubs, mit dem ich vor meiner Abreise aus der Schweiz bereits Kontakt hatte) am Bahnhof in Mora abgeholt. Klaus wurde ein bisschen wie ein Ersatzpapi für mich. An ihn konnte ich mich immer bei Fragen wenden, er nahm mich beispielsweise mal mit zu einem Unihockeyspiel, er lud mich zu seiner Familie nach Hause ein oder zu einem Saunaabend mit Kollegen, und meine Eltern durften sogar bei ihm übernachten, als sie mich besuchen kamen.



Mora

Die Schule, die ich in Schweden besuchte, war eine Folkhögskola. Was genau die Folkhögskola ist, ist etwas kompliziert zu erklären. Die meisten Schüler besuchen die Folkhögskola, wenn sie nach dem Gymnasium noch nicht wissen, was machen, oder wenn ihr Gymnasiumabschluss noch nicht reicht für ein Studium. Neben den ganz normalen Kursen wie Mathe, Geschichte usw. gibt es auch noch speziellere Kurse wie beispielsweise meinen. Mein Kurs hiess Skidlinjen (Skikurs). In meiner Klasse waren wir 8 Schüler (alle in meinem Alter oder etwas älter). Wir hatten meistens 1-2 mal pro Tag Training, dazu kommt einen Nachmittag Theorie (z.B. Trainingslehre, Videoanalyse usw.) und ich hatte zusätzlich noch einen Morgen Schwedisch-Kurs. In meiner Klasse bin ich die einzige Ski-OL-Läuferin, doch in meinem OL-Klub, dem IFK Mora OK, ist die Ski-OL-Abteilung sehr gross und erfolgreich.

In den ersten Schulwochen wurde ich etwas ins kalte Wasser geworfen. Die Schweden trainieren nach dem Motto: Der Langläufer wird im Sommer gemacht. Das Training war sehr intensiv, aber auch sehr vielseitig, so dass es uns nie verleidet. In einer normalen Woche im Herbst trainierte ich etwa 15 Stunden.



Im Ziel nach der Schwedischen Meisterschaft

Eines der Highlights im Herbst waren sicher die schwedischen OL-Meisterschaften, die in Grönklitt (40km von Mora) stattfanden. Obwohl ich im Herbst kaum für OL trainiert hatte, habe ich mich doch noch kurzfristig dazu entschieden, dort zu laufen. Im Gegensatz zur Schweiz gab es an den schwedischen Meisterschaften nur die Kategorien D/H 18, D/H20 und DE/HE. Der ganze Anlass war extrem professionell organisiert. Da es Mitteldistanzmeisterschaften waren, wurde am ersten Tag die Qualifikation und am zweiten Tag die Finals ausgetragen. Entgegen meinen Erwartungen habe ich es sogar ins A-Final geschafft und durfte so am nächsten Tag gegen die besten OL-Läuferinnen meines Alters antreten.



Klassenfoto in Idre

Der Winter rückte schon bald näher, Ende September verbrachten wir ein paar Tage in Torsby und trainierten im Skitunnel. Skitunnel hört sich zwar richtig cool an – ich meine, im Sommer langlaufen muss einfach richtig cool sein – aber nach einigen Runden hat man die grauen Wände des Tunnels gesehen, und es wird langweilig und anstrengend und man freut sich umso mehr, bald wieder draussen auf dem Schnee trainieren zu können.

Die Freude war also gross, als wir anfangs November nach Idre reisten, um eine Woche lang auf der 3km langen Kunstschnee-Loipe trainieren zu können. Idre liegt etwas nordwestlich von Mora in den Bergen und anfangs November ist es der Trainingsort vieler Nationalkader. Nach 220km, 5200hm und 21 Trainingsstunden reisten wir wieder nach Hause und konnten voller Freude feststellen, dass nun die überdurchschnittlich warmen Temperaturen etwas gesunken waren, und sowohl in Mora als auch in Grönklitt wurde der übersommerte Schnee ausgelegt. Die Temperaturen sanken Mitte Dezember bis um -20 Grad und wir konnten täglich auf Schnee trainieren. Für die Ski-OL-Trainings reichte jedoch der Schnee noch nicht ganz, und wir mussten für jedes Ski-OL-Training in den Norden in die Berge fahren. Aber für die Schweden ist 1.5h Hinfahrt und 1.5h Rückfahrt nichts Spezielles. Im Winter sind wir teilweise auch 10 Stunden in den Norden gefahren für nur 2 Wettkämpfe. Speziell während der Adventszeit, aber auch in der übrigen Zeit, lernte ich viele schwedische Traditionen kennen. In der Adventszeit ist das Luciafest beispielsweise ein wichtiger Anlass. Am Luciafest gingen wir in die Kirche an ein Konzert. Es wurden typische schwedische Adventslieder gesungen und in der Mitte des Chores stand die Lucia mit den 4 brennenden Kerzen auf dem Kopf. Über Weihnachten reiste ich nach Hause in die Schweiz. Die Temperatur bei meinem ersten Training in der Schweiz war fast 30 Grad wärmer als bei meinem letzten Training in Schweden! Zwischen Weihnachten und Mitte Februar war ich nur zwei Wochen in Schweden, die andere Zeit reiste ich von Wettkampf zu Wettkampf und genoss das Leben als Profisportlerin.

Doch pünktlich zur Vasaloppetsvecka war ich wieder zurück in Schweden. Es gibt eine Woche im Jahr, da ist das kleine verschlafene Städtchen Mora im Ausnahmezustand, in der Vasaloppetsvecka. Der Vasaloppet (90km Klassisch-Rennen) findet immer am ersten Sonntag im März statt, aber in der Woche zuvor finden um die 10 weitere Rennen statt. In dieser Woche ist das kleine Städtchen überfüllt, und plötzlich muss man im



Im Ziel des Nattvasa

sonst fast leeren ICA Kolonne stehen, um überhaupt hinein zu kommen. In dieser Woche musste ich aus meinem Zimmer im Internat raus, da das Vermieten der Zimmer eine grosse Einnahmequelle für die Schule ist. Ursprünglich wollte ich den Vasaloppet auch laufen, aber da ich zuvor lange



Bereit für das letzte Langlaufrennen

krank war, habe ich mich dazu entschieden, nur den 30km langen Nattvasan (Nachtlauf) zu machen. Aber auch der war ein richtig cooles Erlebnis. Mit der Stirnlampe absolvierten wir die 30km zwischen Oxberg und Mora. Am Streckenrand gab es Fackeln und es war eine richtig coole Stimmung. Der Rest der Woche verbrach ich größtenteils mit Arbeiten und Trainieren. Die Arbeit in der Vasaloppetsvecka ist die Haupteinnahmequelle des OL-Klubs und auch

der Grund, warum ich beispielweise für Übernachtungen und Startgeld nichts bezahlten musste und der Mitgliederbeitrag im Klub nur 10 Franken beträgt. Am Nachmittag vor dem Vasaloppet wachste ich im Unternehmen meines Trainers Skis für den Vasaloppet. Es wurde Nacht, bis wir alle Ski fertig gewachst hatten und ich feststellte, dass man vom Skiwachsen Blasen an den Händen bekommen kann.



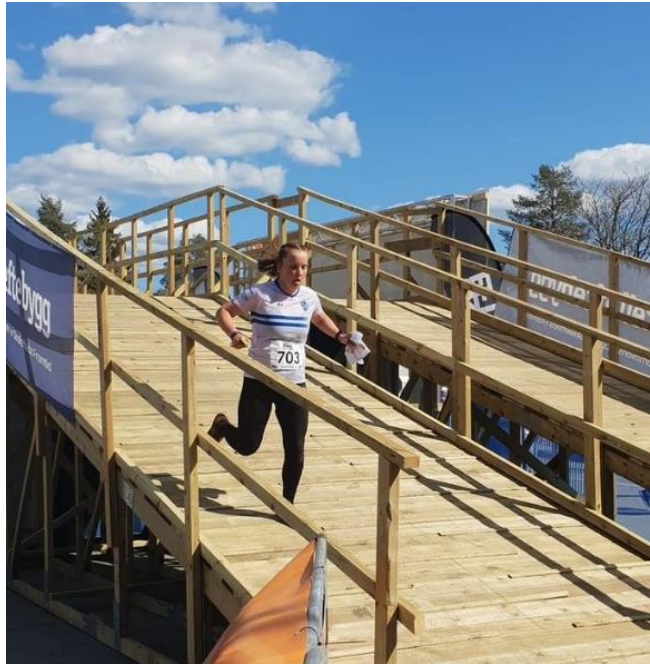
Sehr müde aber glücklich nach dem letzten Rennen und fast 6 Monaten Wettkampfsaison

Anfangs März war die Ski-OL-Saison bereits zu Ende, ich hatte aber noch einige Langlaufrennen, die ich mir vorgenommen habe zu laufen. Das letzte Langlaufrennen und somit das Ende der Saison war erst am 24. April. Der Schnee meinte es aber gut mit uns in diesem Jahr und so stand ich bis am 10. Mai fast täglich auf den Langlaufskis.

Im Mai war die OL-Saison in Schweden bereits lange im Gang. Im Frühling besuchte ich im Gegensatz zum Herbst jeweils eines der wöchentlichen OL-Trainings des Klubs. Denn das Highlight des Frühlings liess nicht lange auf sich warten: Am 20. Mai fand die Tiomila statt und 2 Tage zuvor war ein Nationaler Wettkampf, der jedoch ein Starterfeld vergleichbar mit einem Weltcup hatte. Wir reisten mit dem Klub am Mittwoch von Mora nach Skelleftea (10h Autofahrt). Nach einem Training am Mittwochabend war am Donnerstag bereits der Nationale Wettkampf, welcher für mich ein cooles Erlebnis (und auch Ergebnis) war. Am Freitag absolvierten wir wieder ein Training und am Samstag war es dann endlich Zeit für die grosse Staffel. Ich lief für das 2. Team die Startstrecke. Es war schon fast ein Gänsehaut-Moment, als ich zusammen mit 230 anderen Frauen in der Mitte des Eisstadions auf den Startschuss

wartete. Die Tiomila war ein richtig cooles Erlebnis, das ich sicher nicht so schnell vergessen werde!

Anstatt zurück nach Mora reiste ich direkt von Skelleftea nach Gotland. Dort traf ich auf meine Klassenkollegen und wir absolvierten unser letztes gemeinsames Trainingslager. In Gotland lebten wir in einer Stuga 300 Meter vom Meer entfernt inmitten der Natur und ohne Handy-empfang. Wir trainierten mit dem Rennvelo, zu Fuss oder mit den Rollskis. Bei den Trainings hatte wir oft Meerblick, es war



Tiomila

jeden Tag schönes Wetter und nach dem Training hüpfen wir manchmal zur Abkühlung ins Meer. Die Woche ging leider viel zu schnell vorbei, und als ich zurück in Mora war, waren nur noch gerade zwei Wochen meines Schwedenaufenthalts übrig. Es war beeindruckend, wie schnell sich die Natur vom Schnee erholt hat, und als wir zurück waren, boomte die Natur. Die Sonne ging im Gegensatz zum dunklen Winter kaum unter und zeigte sich in diesen zwei Wochen jeden Tag. Nach einem traditionellen schwedischen Schulabschluss endete mein Schwedenabenteuer, wie es bereits begonnen hat, am Bahnhof in Mora.

von Delia Giezendanner



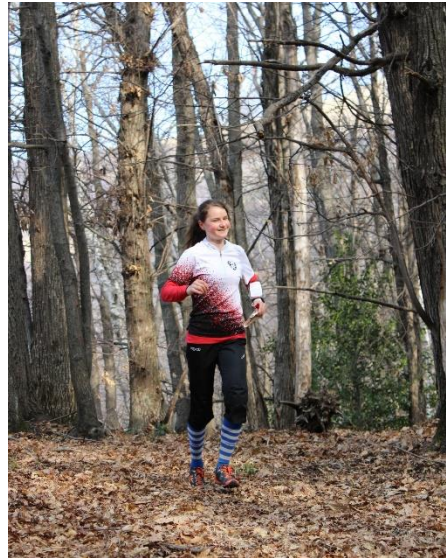
Gotland



NWK-Bericht: Oster-TL Novaggio

Donnerstag, 6. April

Dieses Jahr haben wir uns entschieden, am Donnerstag schon ins TL anzureisen, um mehr Zeit fürs Trainieren zu haben. Die Bündner sind direkt mit dem Büssli zum Pfadiheim gereist und die Zentralschweizer haben sich im Zug in Arth-Goldau Richtung Lugano getroffen. Man munkelt, dass dies nicht alle geschafft haben, da ihnen der vorherige Zug vor der Nase weggefahren ist. In Lugano angekommen sind die Zentralschweizer ins Büssli eingestiegen und haben die kurvige und enge Reise nach Novaggio gemacht. Im Pfadiheim haben wir unser selbst mitgebrachtes Essen gegessen und Spiele gespielt. Dies machten wir im Aufenthaltsraum, obwohl er voller Marienkäfer war, weil es der einzige Raum war, den man heizen konnte. Man munkelt, dass eine Person einen Heizer mitgenommen hat für die kalten Nächte.



von Hannah Gathercole (ZesOLNaK)

Freitag, 7. April

Wir sind nach einer kalten Nacht um 7:30 aufgestanden und haben uns im schön geheizten Aufenthaltsgebäude zum Morgenessen getroffen. Alle noch ziemlich verschlafen von der nicht so erholsamen Nacht, haben wir uns nach dem Zmorge direkt nochmals ins Bett gelegt und jede Minute ausgenutzt, die wir noch bis zur Abfahrt hatten. Dann ging es auf den Weg ins erste Training des Kurz-TLs. Auf der reduzierten Karte Cademario machten wir das erste Relief-Training. Nach dem Training hatten dann auch die letzten sich aufgewärmt und wir suchten nach einem geeigneten Ort, um Fussball zu spielen, denn zum Nachmittagstraining ging es ca. 200 Meter die Strasse runter. Am Nachmittag fand das Downhilltraining in Cademario Süd statt. Es war ein happiges Training, denn wir hatten vier Downhill-Bahnen zu absolvieren und mussten, um zum Start zu kommen, immer wieder ganz auf den Hügel rennen. Es war ein eventvoller langer Tag für alle und wir waren alle froh, dass sich nach dem Training die Sonne auch noch zeigte. Am Abend war dann noch die Vorbereitung für die Testläufe auf dem Programm, wo wir verschiedenen Inputs zuhören konnten und viel über das Gelände lernen konnten.



von Jan Burkhardt (ZesOLNaK)



Samstag, 8. April

Wie schon am Tag zuvor gab es um 07:30 Zmorge. Nach einem sehr feinen Zmorge ging es um 09:00 Uhr ins kleine Dorf Novaggio. Da erwartete uns eine spannende Sprintstaffel. Die Teams hat am Tag zuvor unsere Glücksfee ausgelost. Es gab zwei Teams, die klar zu den Favoriten zählten: einmal Giani mit Lavio und das zweite Team waren Jan und Nina. Die Route der ersten Strecke war zum Teil im Dorf und im Gebiet des Krankenhauses. Bei der ersten Ablösung lag Yves in Führung, dicht gefolgt von Giani. Was wir jedoch noch nicht wussten, ist, dass die Favoritenteams bereits einen Postenfehler hatten. Gewonnen haben Aline und Laura. Nach einem kleinen Auslaufen und Fotos, gab es zum Zmittag eine exzellente Gemüsesuppe. Nach einer längeren Mittagspause mit spannenden Volleyball- und Fussballmätschlis, gingen wir dann um 13:00 Uhr mit dem Büssli Richtung Italien. Fast an der Grenze gab es dann die Anweisung für das Mitteldistanz-Training. Im Training ging es dann sogar über die Landesgrenze. Im Wald gab es eine Abwechslung von Felsen, Lichtungen, Hügel und Wegen. Nach dem Training genossen alle noch ein Glace, bevor es wieder zurück ging. Nach dem Nachtessen konnten wir unsere Trainingsstrecken noch auswerten. Um 22:00 war dann auch schon Nachtruhe. Und so ging der zweite Lagertag auch schon zu Ende!



von Fiona Ehrler (ZesOLNak)

Sonntag, 9. April

Den Ostersonntag starteten wir wie immer mit dem Frühstück. Nach dem Essen fuhren wir mit den Büsslis los nach Capriasca. Auf dem Programm stand ein Langdistanztraining in der Nähe des Testlaufgebietes für die EYOC und JWOC 2023. Nach einer etwas längeren Büsslifahrt machte sich jeder bereit, um zu starten. Immer Gruppenweise mit einem:r Trainer:in begaben wir uns zum Start, da der Weg dorthin nicht gerade einfach zu finden war. Der Lauf war weit und es war sehr steil in den Tessiner Hängen, doch zum Glück gab es sogar eine Zwischenverpflegung bei einem Posten. Nach dem Training wurden wir mit den Büsslis zu einer Sportanlage im Dorf gefahren, wo wir eine



Mittagspause machten und unseren Lunch assen. Dank dem schönen Wetter konnten wir eine Weile sünneln, Fussball spielen und auf dem Spielplatz durften sich die Kinder und auch Erwachsenen austoben. Wieder zurück in der Unterkunft erwartete uns die Osterüberraschung. Es gab drei Teams und jedes musste im Gebiet rund um die Lagerhäuser einen Gegenstand finden. Der Gegenstand entpuppte sich als ein mit Schokolade gefülltes Einmachglas, welches jedoch mit zwei Schlössern verschlossen war. Unsere zweite Aufgabe war es, den richtigen Schlüssel zu unserem Glas zu finden. Als Letztes mussten wir noch einen Zahlencode entziffern, danach konnten wir die Schokolade darin geniessen. Am Abend gab es ein leckeres Risotto zu essen. Danach haben wir natürlich noch das Training vom Morgen ausgewertet. Den Rest des Abends vertrieben wir uns mit Kartenspielen und miteinander reden.

von Andrina Hotz (ZesOLNak)

Montag, 10. April

Wie immer um 7:20 Uhr standen wir am letzten Lagertag auf. Im Mädchenzimmer waren die einen oder anderen ein wenig traurig, dass es so schnell vorbei ging, aber auch glücklich, dass es so schön war. Beim Zmorgen gab es kein Nutella mehr, was viele zum Seufzen gebracht hat. Dann war nur noch die Konfi da. Das hat dann aber trotzdem auch gemundet. Nach einer kurzen Info über den Tag, gingen wir alle packen. Um 9:00 Uhr begann dann das Höher-und-tiefer-Training. Der Wald war im Endteil sehr steil und man durfte sich keinen falschen Tritt erlauben. Alle haben es aber heil überstanden. Nach dem Training konnte man, wenn man



wollte, in der Unterkunft noch duschen gehen und anschließend gab es den Lunch. Weil wir in der Zeit sehr gut drin waren, fingen wir an, früher zu putzen. Direkt nach dem Putzen gab es noch eine Rede von Véro, in der alle nochmals gelobt wurden und sich alle voneinander verabschiedeten. Danke an das Leiterteam für die spannenden Trainings und danke an der Küche für diese leckeren Speisen.

Abfahrt war um 14.00 Uhr. Die Zentralschweizer blieben eine kurze Zeit noch in Lugano wo die Mädchen Volleyball und die Jungs Fußball spielten, bevor sie auf den Zug gingen. Es war eine tolle Zeit!

von Jill Nietlispach (ZesOLNak)



NWK-Bericht: Testlauf-KAZU Richterswil

Samstag, 6. Mai

Die ersten Nationalen sind Geschichte, die ersten Trainingslager von diesem Jahr ebenfalls. Das bedeutet soviel wie: „Jetzt gilts ernst!“ Denn der erste Testlauf für die JWOC stand an, der Bergtestlauf. Nicht wie in Vorjahren ein irgendeinem komischen Mittwochnachmittag irgendwo in einem komischen Ort in Basel, sondern in seiner neuen Ausführung in Olten. Denn Swiss Orienteering wollte endlich die Kontrolle über seinen Bergtestlauf ergreifen und hat sich entschieden, sich eine neue Berglaufstrecke auszudenken und zwar möglichst nahe am Sperrgebiet vom Weltcup 2024 in Olten. Angekommen in der langweiligsten Stadt der Schweiz, ging es in ein Schulzimmer der Fachhochschule, um seinen Badge zu löschen, die Startnummer zu holen und sich umzuziehen und dann auch schon sich auf den Weg in Richtung Start zu machen. Irgendwann sind dann alle am Start angekommen und haben die letzten Weisungen bezüglich Pfosten auf den ersten 100m der Strecke bekommen. Einige Sekunden nach dem Startschuss ist dann aber auch schon der erste Vollpfosten in einen solchen Pfosten gerannt. Nach einem relativ lockeren Start kamen schon bald der erste steilere Aufstieg und die erste Downhillstrecke, wo sich das Feld streckte. Nach zwei weiteren Aufstiegen mit einem kleinen Downhill dazwischen kam dann das Killerstück zum Schluss. Oben angekommen waren alle froh, ist es endlich vorbei und sind dann entweder zur Bushaltestelle oder bis zur Fachhochschule ausge laufen. Dort angekommen musste man sich schnurstraks umziehen, Zmittag essen und sich in den Prüfungsmodus begeben. Denn nach dem Testlauf stand noch der Kognitive PISTE-Test an, für den auch die kleinen 16er kommen mussten. Ein paar Routenwahlen und Höhenprofile später war das was „Ernst gilt“ auch schon vorbei und wir sind mit dem Zug nach Richterswil in die Jugi gefahren. Dort waren wir auch schon vor vier Jahren an den Testläufen und genau wie damals gab es ein Dehnen und Znacht. Danach noch ein bisschen Sprintvorbereitung und dann ab ins Bett um für das nächste „Ernstes Stündchen“ oder hoffentlich eher nur „Viertelstündchen“ vom nächsten Tag bereit zu sein.

von Elia Gartmann

Sonntag, 7. Mai

Nach einer kurzen Nacht wurden wir am Morgen von einem leckeren Zmorgenbüffet gestärkt. Wir machten uns schon früh auf die Reise nach Rapperswil, da wir alle in die Quarantäne mussten. Dort angelangt wurden noch Spiele gespielt, wie zum Beispiel Frantics. Kurz darauf machten sich schon die ersten auf den Weg zum Start. Nach dem Einlaufen ging es auch schon los. Die ersten Posten waren auf dem Gelände einer Fachhochschule und dann ging es durch eine Unterführung in den zweiten Teil. Dieser war im Altstadtteil von Rapperswil und zum Teil auch noch im Schloss. Am Schluss ging es noch am See entlang in Richtung Ziel. Dort wurden wir tatkräftig von unseren Trainern angefeuert. Zurück im Wettkampfbereich gab es bei einigen noch Pommes oder Glace. Nach diesem strengen Tag machten sich alle auf den Heimweg.

von Lina Weber (ZesOLNak)



NWK-Bericht: Testlauf-KAZU Tessin

Samstag, 20. Mai

Dieses Testlaufwochenende war mal wieder etwas spezieller als auch schon, da die Anreise für einmal am Freitag vonstattenging. Die Zugfahrt war nur teilweise gemeinsam. Waren doch die Būdner extra seriös und fuhren schon am Mittag los, um dann im Tessin noch ein Footing machen zu können, begnügten sich die Zentralschweizer mit einem späteren Zug, sodass sie gleich



aufs Znacht in Tenero ankamen. Nach dem Znacht gab es kein Programm, weswegen die meisten den Abend noch fürs Kartenstudium nutzten.

Der Wettkampftag vom Middle begann mit einem 10-minütigen Marsch zum Frühstückssaal hin und einem gleichlangen Weg wieder zurück. Das Wetter war glücklicherweise nicht sehr schlimm. Es war nicht allzu kalt, doch es regnete leicht. So war dann auch der Hohlweg zum Start schon ein kleiner Bach und deswegen wichen alle Teilnehmer auf den dünnen Trail auf der Böschung nebenan aus. Theoretisch hätte man somit jeden Einzelnen disqualifizieren können, da nur der Hohlweg auf der Einlaufkarte nicht als Sperrgebiet zählte. :D

Der Lauf auf der Karte «Monte San Giorgio» war sehr anspruchsvoll. Das Gelände war geprägt von tiefen Gräben und steilen Hängen. Trotzdem lohnten sich Umlaufrouen eher weniger und meistens war die Route beim Strich die schnellste.

An diesem Tag waren es die Jüngerer des Kaders, die unsere Ehre retteten. Bei den H16 gab es einen 2. und einen 3. Rang von Andri und Laviu, bei D16 einen 2. Rang von Luisa. Bei H20 erreichte Jan als 17. das beste Ergebnis und bei D20 erlief Leonie als insgesamt 26. die interne Kaderbestzeit. Folglich war bei den Älteren die Stimmung eher getrübt und bei den Jüngerer war man in Hochmutsstimmung.

Am Abend galt es dann noch die Tiomila zu schauen, doch sobald die 3. Strecke ins Ziel kam, war es schliesslich auch für den Letzten Zeit, ins Bett zu gehen.

Der Pechvogel des Wochenendes war aber Severin. Vor der Anreise hatte er einen Sturz mit seinem Trottinett. Er reiste dann aber doch ins Tessin, obwohl sein Knie etwas schmerzte. Aber schon am Samstagmorgen bevor-



zugte er es, wieder heimzukehren und dann noch zum Arzt zu gehen. Die Diagnose war dann eine gesplante Kniescheibe; wahrscheinlich ange-knackst vom Trottinett-Sturz, aber halbiert durch das schwere Gewicht der Tasche auf dem Rücken beim Treppenlaufen. Gute Besserung auf jeden Fall!

von Corsin Müller (ZesOLNak)



Sonntag, 21. Mai

Es war ein anstrengender Tag, denn es ging schon früh los. Bevor es zum Frühstück ging, musste nämlich schon gepackt und in die Büssli verstaut werden. Dann gab es um 7:15 Frühstück in der Mensa. Danach ging es auf direktem Weg zu den Fahrzeugen, denn diesmal mussten wir früher beim OL sein als am Vortag. Die Fahrt durchs schöne



Tessiner Gelände dauerte etwa eine halbe Stunde. Angekommen musste alles ausgeladen werden, denn die Büssli wurden kurz darauf abgegeben.

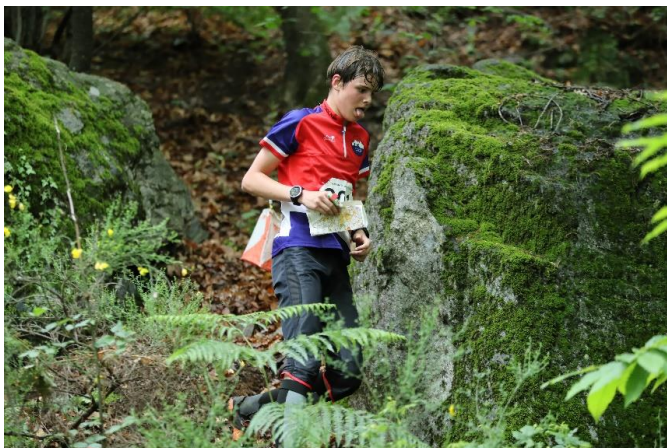
Das WKZ war uns schon bekannt, da wir schon im Oster-Lager in Capriasca waren und in einem benachbarten Wald trainiert haben. Das WKZ war eine Leichtathletikanlage und bot genügen Platz für alle. Im Gegensatz zum Vortrag hatten wir Glück, dass es nicht wieder regnete.

Der Weg zum Start war anfangs steil durch das Dorf Capriasca den Hang hoch. Danach ging es leicht aufwärts etwa 2km bis zum Start, wo unsere Trainer uns eine letzte Stärkung zum Essen gaben.

Der Langdistanz-OL war ein schwierigerer Lauf als es uns die normalen Läufe gewohnt waren, aber für das haben wir ja ganz viele Trainings absolviert und deswegen waren wir auch dementsprechend bereit, den OL zu absolvieren.

Es gab ein paar sehr gute Resultate, die zu der Qualifikation an der EYOC geführt haben. Qualifiziert haben sich Luisa Gartmann, Andri Gujan und Lavio Müller, denen wir ganz herzlich gratulieren. Es gab aber auch sonst sehr gute Läufe, die weit oben in der Rangliste standen.

Im WKZ assen wir alle unser Mittagessen und diskutierten über den OL und die verschiedenen Routen, die gerannt wurden. Nachdem irgendwann alle vom OL zurückgekommen sind und gegessen hatten, waren wir zur Bushalltestelle gelaufen und sind mit dem Bus nach Lugano gefahren. Von dort aus ging es Richtung Gotthard. Die Bündner sind in Bellinzona



umgestiegen auf einen Bus nach Chur und die Zentralschweizer sind durch den Gotthard nach Art-Goldau gefahren, wo sich dann auch ihre Wege getrennt haben. Es war ein sehr erfreuliches und lustiges Weekend und wir freuen uns schon auf das nächste.

*von Simon van Binsbergen
(ZesOLNak)*

NWK-Bericht: Camping-KAZU Seelisberg

Samstag, 10. Juni

Am Morgen sind alle individuell nach Seelisberg gereist. Dort nahmen wir am Urner-OL teil, welcher gleichzeitig auch ein ZJOM-Lauf war. Das Gelände war anspruchsvoll und man kam wegen vielen Felsen und kleinen Hügeln nicht sehr schnell vorwärts. Nach dem Wettkampf konnten wir uns in der Festbeiz verpflegen. Danach gab es den Kognitiv-Test für jene, die ihn noch nicht gemacht haben.



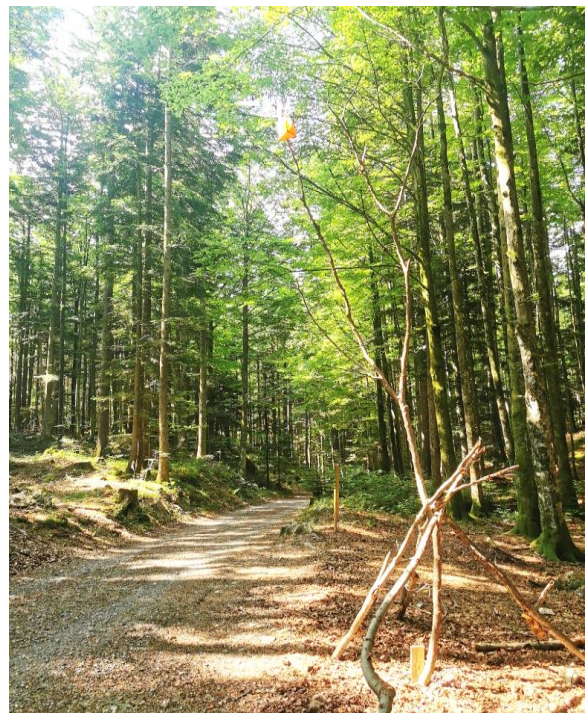
Anschliessend wurden wir mit den Büsslis zum Camping-Platz Seelisberg gebracht, wo wir übernachteten. Die Inhaber des Campingplatzes waren nicht sehr erfreut über uns und haben auch gleich eine Nachtruhe vorgeschrieben und uns verboten, irgendwo auf dem Gelände Musik zu hören. Da der Campingplatz schon stark besetzt war, war es schwierig, Platz für uns alle zu finden. Schlussendlich konnten wir unsere Zelte aber alle beisammen aufstellen. Nachdem unsere Zelte standen, durften wir im Seelisbergsee baden gehen, was eine angenehme Erfrischung war. Den Rest des Nachmittages spielten wir Beachvolleyball, badeten und genossen das schöne Wetter. Für das Abendessen grillierten wir Würste, Gemüse und Käse. Zum Dessert gab es Schokobananen und Marsh-mallow vom Feuer. Und so ging wieder ein schöner Tag mit dem ZesOLNak zu Ende.

von Andrina Hotz (ZesOLNak)

Sonntag, 11. Juni

Frühmorgens weckten uns die Sonnenstrahlen und das Vogelgezwitscher. Kühle Sommerluft lockte uns aus den Zelten, wo wir dann ein leckeres Zmorgen genossen. Die Schlafsäcke, Mätteli und Zelte wurden zusammengerollt und in den Autos verstaut.

In kleinen Gruppen wurden wir an den Start des Morgentrainings geschuttlet. Wie der gestrige ZJOM fand auch dieses Training im Brennwald statt. Das abwechslungsreiche Multitechniktraining half uns, an unseren OL-Fähigkeiten zu feilen. Die Bahn war unterteilt in die Bereiche Postenraum, Auswendig-OL,



Kompass, Korridor und schnelle Posten.

Erwähnenswert ist auch der Zielposten: Die Einheit hing ca. vier Meter über dem Boden an der Spitze eines selbstgebauten, Tippi-ähnlichen Gebildes (siehe Foto auf der nächsten Seite). Wer seinen Air-Badge ausschalten wollte, musste sich somit noch in den Wurfkünsten üben

Zmittag assen wir im Tannwald, dem «Sprintwald» von Seelisberg. Wir machten es uns rund ums Feuer gemütlich. Man munkelt, dass die Athletinnen kurz davor waren, aus Mehl, Backpulver und den anderen nötigen Zutaten Teig für Schlangensbrot herzustellen. Nur war leider die Zeit ein bisschen zu knapp ...

In Dreier- und Vierergruppen wurde am Nachmittag das Staffelstarttraining absolviert. Gegabelte Bahnen mit viel Gegnerkontakt, hektische Richtungswechsel und gute Belaufbarkeit prägten das coole Waldsprinttraining.

In verschiedene Richtungen und mit diversen Verkehrsmitteln traten wir die Heimreise an. Das Zuhause von einigen Athlet*Innen wäre nur wenige Luftlinienkilometer von Seelisberg entfernt gewesen. Da der Sprung in den See gemäss Berechnungen von Adi unsere Weitsprungtalente übertreffen würde, hat man sich schlussendlich doch für die «Umfahrtroute» entschieden. Danke für die Organisation des tollen und besonderen Camping-KAZUs, es hat Spass gemacht.

von Aline Mathis (ZesOLNak)



Jugend-EM (EYOC) in Bulgarien

Mittwoch, 21. Juni: Anreise

Am Mittwochmorgen ging es um 7 Uhr in Chur los. Mit dem Zug fuhren wir nach Zürich an den Flughafen und trafen dort alle vom Team. Wir kamen ohne Probleme bis in den Flieger und flogen mit einer kleinen Verspätung los. Der Direktflug nach Sofia ging zwei Stunden und wir flogen sogar über Chur. In Sofia ging es mit kleinen Bussen weiter nach Velingrad. Wegen einer gesperrten Strasse mussten wir einen Umweg fahren und kamen erst um sieben am Abend beim Hotel an. Wir hatten Zweier-Zimmer und nach kurzem Einrichten gab es Znacht. Dieser war einigermaßen ok. Nach dem Nachtessen wollten wir alle noch kurz unsere Beine vertreten und machten ein Team-Footing. Der Abend ließen wir mit Spielen ausklingen.

Donnerstag, 22. Juni: Model Event

Am Donnerstag stand ein Training am Morgen und die zwei offiziellen Model Events am Nachmittag an. Das Training am Morgen war in einem coolen Gelände. Man konnte sich gut an das andere/neue Gelände gewöhnen. Für das Mittagessen ging es wieder zurück zum Hotel, in welchem auch Finnland, Schweden, Deutschland, Frankreich, Norwegen, Dänemark und Großbritannien waren. Am Nachmittag ging es zuerst zum Model Event für die Langdistanz und Staffel. Wichtige Merkmale wie Felsen, Flüsse, Grünstufen etc. konnten wir ansehen, ein paar Posten noch in einem schnelleren Tempo anlaufen und dann ging es weiter zum Sprint-Model-Event. Am Abend bekamen wir noch die letzten Informationen vom Team-Offical-Meeting für den Sprint. Wir besprachen nochmals die wichtigsten Sachen und dann lagen wir die Vorbereitungen weg und genossen den Abend.



Freitag, 23. Juni: Sprint

Heute ist der erste Wettkampf. Alle Athleten mussten vor einer bestimmten Zeit in der Quarantäne sein. Dort konnte man noch auf eine Einlaufkarte rund um das Schulhaus. Ich musste zum Glück nicht lange in der Quarantäne verweilen bis zu meinem Start. Das Startprozedere ist ähnlich wie bei einem Nationalen OL hier in der Schweiz. Löschen, Prüfen, Testen, Postenbeschreibungsmäppchen, Check und am Schluss steht man vor der Karte. Gleich am Anfang gab es eine längere Routenwahl, dann kam ein kleiner Teil im Wald, dann ging es durch ein geöffnetes Freizeitbad und nach dem Zuschauerposten auf eine Schlussrunde. Der Sprint war sehr spannend. Leider machte ich einen recht grossen Fehler, aber wir als Schweizer Team konnten gleich drei Medaillen und ein Diplom feiern. Nach der Flower Ceremony ging es zum Hotel zurück für das Mittagessen. Am Abend war die Eröffnungsfeier und die Rangverkündung vom Sprint. In Begleitung von bulgarischer Musik und Tänzen war es ein sehr schöner Abend. Zudem werteten wir noch den Sprintwettkampf aus und fokussierten uns dann auf die Langdistanz, die am nächsten Morgen ansteht.

von Luisa Gartmann



Samstag, 24. Juni: Langdistanz

Am Samstag stand die Königsdisziplin an: die Langdistanz. Da die Startintervalle drei Minuten waren, wurde die ganze Sache sehr in die Länge gezogen. Die einen mussten früh aufstehen, hatten dafür nicht so heiss. Die Ausgeschlafenen, darunter befand auch ich mich, hatten es sehr heiss. Der bulgarische Wald war nicht so dicht und an den Hängen strahlte die Sonne mit voller Kraft auf die Athleten. Es war ein hartes Rennen und man musste bis am Ende konzentriert bleiben. Am Anfang ging man über eine Routenwahl in einen technisch anspruchsvollen Waldteil mit vielen Steinen, grossen Gräben und Nasen. Mit der nächsten Routenwahl, die wir schon vorher besprochen hatten und für uns dadurch kein grosses Problem darstellte,

gelang man auf den nächsten Hügel, von dem es dann in den Schlusshang ging. Dort galt es noch ein, zwei knifflige Posten zu meistern, um dann denn letzten Posten zu finden. Dann nur noch ins Ziel.

Nach dem Auslaufen und interessanten Routenwahlbesprechungen gingen wir zurück ins Hotel. Es gab nur einen kurzen Aufenthalt, in dem wir, wie es Tradition ist, schöne Kränze machten. Danach ging es schon weiter an die Rangverkündigung. Die Schweiz durfte sich auch in der Langdistanz über einen zweiten Platz freuen.

Das Abendprogramm war wie immer gemütlich. Natürlich wurde noch ausgewertet und nach den Abendessen, das zufriedenstellend war, schon wieder vorbereitet auf die Staffel vom Sonntag.



Sonntag, 25. Juni: Staffel

Am Morgen mussten wir alles Gepäck packen, dann Zmorga essen und uns auf den Weg machen zur Staffel. Viel Zeit hatten wir nicht, denn unser Flieger zurück in die schöne Schweiz ging noch am gleichen Abend.

Die Staffel war im schönsten Wald der ganzen EYOC. Es war ein sehr offener Hang mit wenigen Wegen, aber trotzdem sehr schnell belaufbar. Zuerst ging es den Hang hoch, um dann eine Routenwahl quer durch den ganzen Hang auf die andere Seite zu bewältigen. Von da ging es wieder runter zum Zuschauerposten.

Die Schlussrunde ging in bewohntes Gebiet, nochmals genau auf die Karte schauen, dass man in diesem verwinkelten Gebiet keine unnötigen Meter machte. Dann ein Highlight der Tage in Bulgarien: Der gemeinsame Zielsprint mit dem Staffelteam. Die



Schweiz gewann als beste Nation und an der Staffel konnten wir auch zeigen, was wir konnten: dreimal Silber und ein Diplom!

Alle sehr gut gelaunt, ging es nun darum, die meisten T-Shirts zu tauschen, es ging zu und her wie auf einem richtigen Basar. Die einen waren erfolgreicher als die anderen, aber ich glaube, am Schluss hatten alle ein T-Shirt einer anderen Nation.



Dann musste wieder ein strikter Zeitplan eingehalten werden: Zurück ins Hotel, um zu duschen, und dann auf eine lange Fahrt bis nach Sofia. Von dort mit dem Flugzeug bis nach Wien und nach einem sehr kurzen Halt weiter in die Schweiz. Noch das letzte Mal hoffen, dass alles Gepäck ankommt – und: geschafft! Alles ist wieder in der Schweiz. Wir wurden von einem grossen

Empfangskomitee begrüsst. Alle waren müde, aber sehr zufrieden und glücklich. Wir hatten sogar noch eine Verbindung nach Chur. Es war eine sehr schöne Zeit in Bulgarien mit vielen neuen Erfahrungen.

von Andri Gujan



JÄGGI

Optik & Hörberatung

Bahnhofstrasse 42

7000 Chur

T 081 257 13 23

www.jaeggi-optik.ch

Dein Spezialist für run.bike.nordic

.Spezialkonditionen für OLG-Mitglieder!

.mit Onlineshop

.www.biellersport.ch



Bieler Sport Bonaduz
run bike nordic



39



The logo for MIUX, consisting of the letters 'MIUX' in a bold, white, sans-serif font. The 'M' and 'I' are connected, and the 'U' and 'X' are also connected. The logo is centered at the top of the dark blue space-themed background.

MIUX

Orientierung in der Kommunikation

Miux AG Markenagentur | Chur | Wangs | miux.ch

