

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

clubheft der olg chur nr.3

10

chalchofa



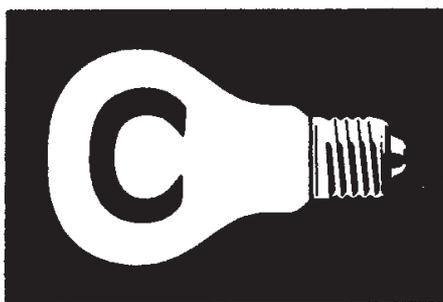
klassische  
**Massage**

Rückenmassage  
Sportmassage  
Breuss-Dorn-Massage  
Cellulitebehandlung

**Ursi Ruppenthal**  
dipl. Masseurin ärztl. geprüft

via Rudera 4  
7013 Domat/Ems  
tel. 081 633 41 28

1 Stunde CHF 50.-  
50% Rabatt für Jugendl. bis 20 J.



**gebr. caflisch**

**Elektro-Anlagen Chur**

**Giacomettistrasse 4**  
**Telefon 081 / 284 45 84**

**7000 Chur**

# CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur  
1. Ausgabe 2011



Verpflegung nach dem Weihnachtslongjogg in der Garage von Ruppenthals (Foto Annetta)

## REDAKTIONSSCHLUSS

Freitag, 25. Februar 2011  
Berichte an [chalchofa@gmx.ch](mailto:chalchofa@gmx.ch)

## REDAKTIONSTEAM

Annetta Schaad  
Loestrasse 75A  
7000 Chur  
081 534 18 62

Urs Sutter  
Hofacher 33  
8627 Grüningen  
044 975 29 55

Mutationen, Termine	2
News	3
Einladung GV	4
Jahresbericht Präsident	5
Jahresbericht Technischer Leiter	7
Provisorisches Jahresprogramm	9
Ausschreibungen	
- OL für alle	10
- Churer Stadt-OL	11
- Kartentrainings	12
- Lauftrainings	13
- Clubweekend Baden	14
Bericht Nachwuchsweekend TOM	15
Rangliste Chlaus-OL	16
Fotos Chlaus-OL / Chlaus-Gala	17

# News

## Selektionen NWK GR/GL

Mit Coni Meili und Nicolas Leuenberger wurden zwei neue Athleten fürs Nachwuchskader GR/GL selektioniert. Sabine Egli ist aus dem Kader und Monica Pfister aus dem Traineteam zurückgetreten. Das NWK GR/GL besteht nun aus:

### *Trainer:*

Annetta Schaad  
Martin Wehrli

### *Athleten:*

Cornelia Camathias  
Nicolo Däppen  
Juno Kim  
Coni Meili  
Nicolas Leuenberger  
Erich Möller  
Claudio Rohrbach  
Claudine Ruppenthal  
Michelle Ruppenthal  
Véronique Ruppenthal

## Ski-OL Podestplätze

Die OLG Chur-Mitglieder waren an der Ski-OL Schweizermeisterschaften über die Kurzdistanz äusserst erfolgreich. Siegreich waren Sarah Kleger (D20) und Ursi Ruppenthal (D40). Bei den Damen Elite gewannen Ladina Lechner und Yvonne Gantenbein die Silber- und Bronzemedaille. Weitere Podestplätze erreichten Michelle Ruppenthal (3. D17), Véronique Ruppenthal (2. D20), Annetta Schaad (3. DA), Doris Müller (2. D50) und Florian Attinger (3. H14).

## Ladina, Véronique, Sarah und Michelle nach Norwegen

Gleich vier Frauen der OLG Chur dürfen die Schweiz anfangs Februar an internationalen Meisterschaften im norwegischen Lillehammer vertreten. Ladina Lechner wird dort an der Elite-EM starten. Sarah Kleger und Véronique Ruppenthal konnten sich für die Junioren-WM selektionieren. Michelle Ruppenthal darf an der Jugend-EM starten.



Sarah und Véronique bei der Routendiskussion (Foto Mäse Ruppenthal)



## **Einladung zur 41. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur**

**Freitag, den 18. Februar 2011, 19. 30 Uhr  
Gewerbeschule , 7000 Chur**

### **Traktanden**

1. Genehmigung des Protokolls der Generalversammlung vom 19. Februar 2010  
(wurde publiziert im Chalchofa 03/10 und liegt an der GV auf)
2. Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters (werden im Chalchofa 01/11 publiziert)
3. Genehmigung der Jahresrechnung, Beschlussfassung über die Anträge der Rechnungsrevisoren und Entlastung des Vorstandes
4. Vorstandswahl (gem. Statuten alle zwei Jahre, S.Egli, S. Ferrari, C. Hartmann, C. Kim, M. Ruppenthal, G. Schaad, U. Sutter, C. Wetzstein)
5. Jahresprogramm 2011
6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
7. Anträge von Mitgliedern  
Es sind keine Anträge eingegangen.
8. Voranschlag für das Jahr 2011
9. Ehrungen
10. Varia / Kurzvortrag aus Themenbereich 40 Jahr Jubiläum

Im Anschluss an die GV offeriert die OLG ein Dessert – und ein kaltes Büfett!

Wir hoffen, viele Clubmitglieder begrüßen zu dürfen

**OLG Chur**

15.01.2011, der Vorstand



## **OLG Chur, Jahresbericht 2010 des Präsidenten**

Wir haben wahrlich ein bewegtes Jahr erlebt!

Für einmal haben wir als Team nicht im sportlichen Bereich brilliert, vielmehr haben wir unsere Prioritäten auf das "gesellige Beisammensein" und auf Helferaktivitäten gesetzt.

### Clubanlässe

Unser Jahresprogramm mit den traditionellen Anlässen war geprägt durch viele zusätzliche Anlässe zum 40 Jahr Jubiläum. Was war "das Beste"? Als regelmässiger Teilnehmer wag ich es wirklich nicht zu beurteilen!

War es das sagenhafte Schneeschuhweekend? Oder war es wohl einer der Anlässe, wo wir neue Sportarten kennen lernen durften? Eisstock, Minigolf, Boccia oder Bowling?

Auch wenn immer ein gesunder sportlicher Ehrgeiz an den Tag gelegt wurde, hatten wir bei jedem Anlass für einmal genügend Zeit für Diskussionen und Informationsaustausch.

Als eine der Perle in unserem Jahresprogramm darf man aber getrost unser Meisterschaftsweekend im Oberhalbstein bezeichnen. Traumhaftes Wetter, ein perfekt funktionierendes Zusammenspiel mit den involvierten Gemeinden Salouf, Riom Parsonz und Mon sowie viele motivierte Helferstunden der Clubmitglieder trugen das ihrige zum Gelingen dieses Anlasses dazu bei. Dies war natürlich nur möglich durch den ehrenamtlichen Einsatz des kompletten Organisationskomitee unter der Leitung des Laufleiters Silvio Sauter. Sie haben eine ausgezeichnete Leistung erbracht, dafür gebührt ihnen ein herzliches Dankeschön. Das durchwegs positive Echo der Läufer­schar bestätigt, dass wir einmal mehr unserem Ruf als erfahrener Organisator gerecht wurden.

Als krönender Abschluss unseres Jubiläumsjahres durften wir gemeinsam die sicher unvergessliche Chlaus Gala geniessen. Für einmal liessen wir uns in festlicher Robe durch Servierpersonal bedienen. Wir konnten in der Vergangenheit schwelgen, der Chlaus mag für viele in bester Erinnerung bleiben. Sicher war der Anlass teurer als wir vor langer Zeit einmal (unqualifiziert) budgetiert hatten. Wir sind aber sicher einstimmig der Meinung, das Geld war richtig investiert! Corina Lüscher und Erwin Cafilisch haben uns einen tollen Abend geboten, herzlichen Dank dafür!

### Sportliche Erfolge

Wie zu erwarten war, konnten wir die 17 Meisterschafts-Podestplätze im Fuss-OL vom Vorjahr nicht mehr erreichen. Immerhin durften wir 5 mal eine Fuss OL Medaille aus unseren Reihen an Meisterschaften bejubeln. Die Anzahl Podestplätze im Ski OL sowie Bike OL blieb nahezu konstant.

Philipp Sauter konnte leider in seinem ersten Elitejahr nicht so reüssieren wie erhofft. Die Saison war geprägt durch eine hartnäckige Verletzung. Zwar schaffte er noch die Selektion für die Studenten WM, dort brach jedoch die Verletzung wieder auf, was einem Saisonende gleichbedeutend war.

Im Ski OL konnte Véronique Ruppenthal drei Top-8 Resultate an der Jugend-Europameisterschaft EJOC in Rumänien erlaufen. Sowohl Philipp Kleger als auch Sarah Kleger und Véronique Ruppenthal erreichten ein Junioren WM Staffeldiplom. Nicht vergessen darf man natürlich den Senioren Weltmeistertitel von Ursi Wolf im heimischen Jura.

### Öffentlichkeitsarbeit

Im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit hat sich das neue Team mit Sabine Egli, Monica Pfister und Véronique Ruppenthal eingespielt. Verschiedene Berichte erschienen in den

regionalen Tageszeitungen. Im schweizerischen Orienteering Heft erscheinen regelmässig Berichte von Madlaina und Annetta Schaad, Sabine Egli, Véronique Ruppenthal und Gabriela Diethelm, welche unseren Verein oder unsere Region beleuchten.

Zusätzlich hat man dieses Jahr mit dem Meisterschaftsweekend viel Präsenz in Presse und Radio erreicht. Ohne den grossen ehrenamtlichen Einsatz von Gabriela Diethelm wäre dies sicher nicht möglich gewesen. Allen Schreiberlingen ein herzliches Dankeschön!

Weiterhin erfreuen wir uns über die aktuellen Berichterstattungen unser beiden Webmaster Gabriela Diethelm und Silvio Sauter.

Der Chalchofa und das Chalchofamail wird weiterhin rege genutzt. Nach dem Rücktritt von Madlaina Schaad ist man auf der Suche nach neuen Teammitgliedern. Momentan läuft eine Umfrage, wie die Ausrichtung Chalchofa / Massenmail / Homepage zu gestalten sei. Was wird gebraucht, welche Synergien können genutzt werden. Die Clubmitglieder dürfen ihrer Meinung kund tun.

### Trainingsbetrieb

Ohne Fleiss kein Preis, ohne Training keine Podestplätze! Es scheint, als haben die verschiedenen Trainingsangebote die Bedürfnisse der Mitglieder getroffen:

Das Hallentraining erfreut sich einer permanent hoher Teilnehmerzahl. Die Kartentrainings in der Umgebung von Chur werden weiterhin rege besucht. Der ultimative OLG Sprintcup hat sich etabliert. Ein Nachwuchslager mit 50 Teilnehmer, sowie ein stark besuchter Mittwochkurs kann im Bereich Nachwuchs registriert werden. Das Donnerstagslauftraining glänzt weiterhin mit leider eher dürftigen Teilnehmerzahlen. Ein neuer Trainingsbeginn um 19.00 Uhr soll dem entgegen wirken. sCOOL Etappen für Schulen in und um Chur wurden angeboten.

### Wettkämpfe

Aufgrund des hohen organisatorischen Aufwandes des Meisterschaftsweekends haben wir uns entschieden, kein Bündnerweekend im Juni zu organisieren. Dafür haben wir unsere Karten der OLG Davos für ihre zwei Läufe zur Verfügung gestellt.

Selbstverständlich wurden die beliebten OfA mit traditionell hohen Teilnehmerzahlen weiterhin durch das Nachwuchskader im Auftrag der OLG organisiert.

Zu guter Letzt konnte das traditionelle 10. Churer OL-Schüali kombiniert mit dem Bündner sCOOL Anlass mit weit über über 200 begeisterten Schüler aus Chur und Umgebung durchgeführt werden. Nina Schaad als Laufleiterin hat mit ihrem Team einen grosse Arbeit geleistet!

In meinem schriftlichen Rückblick möchte ich den Dank aussprechen, den Dank an alle Helfer, welche uneigennützig und ehrenamtlich für unseren Verein gearbeitet haben. Der Dank gilt natürlich auch meinen VorstadskollegInnen. An verschiedenen Sitzungen haben uns Themen wie Waldbenützung, Jahresprogramme, Finanzen, Tagesgeschäfte, Verbandsarbeiten, SOW 2011, 40 Jahr Aktivitäten usw. stark gefordert.

Für das Jahr 2011 wünsche ich allen eine gute Gesundheit. Mögen eure Ziele und Wünsche in Erfüllung gehen. Allen Mitgliedern, welche mit körperlichen gebrechen oder mit persönlichem Leid zu kämpfen hatten, wünsche ich alles Gute.

Januar, 2011 Marcel Ruppenthal

# Jahresbericht 2010

Technischer Leiter

Aus meiner Sicht war das vergangene Jahr in jeder Beziehung des Jubiläums unserer OLG Chur würdig. Am Beginn stand das Skiweekend, es folgte als Highlight die Schweizermeisterschaft in Salouf und als Krönung kam der Samiklaus zur Gala. Ich finde, die OLG Chur darf stolz auf ihre Vielfalt sein. Unterschiedlichste Interessen können gelebt werden und es herrscht ein toleranter, rücksichtsvoller Umgang. Bemerkenswert ist auch die Gemeinsamkeit der Generationen, sei es im Training, am Arge-Alp oder bei spielerischen Anlässen.

Für die Organisation des reichhaltigen Jahresprogramms gilt allen, die ein Training geleitet, einen Jubiläumsanlass geplant und durchgeführt, mitgedacht und geschafft haben ein riesiges Lob. Insbesondere meinen Vorstandskollegen möchte ich für ihre Arbeit danken, ebenso Werner und Christina für den hervorragenden Einsatz am Arge Alp. Hervorheben möchte ich die Junioren, welche sich ohne zu zögern engagiert haben.

Das die OLG Chur die aktuellste Homepage der Welt besitzt und der Chalchofa pünktlich im Briefkasten liegt ist alles andere als eine Selbstverständlichkeit. Gabriela, Annetta und Silvio sind die unermüdlichen Journalisten-Ameisen, die uns auf dem Laufenden halten. Ich schätze ihre Arbeit sehr.

Motivierte Teilnehmer erzeugen eine angenehme Atmosphäre und entscheiden darüber, ob ein Anlass zum Erfolg wird. Ich bedanke mich bei allen, die durch ihre Teilnahme der OLG Chur Leben einhauchen.

## **Klubtraining**

Gesamthaft wurden 2010 18 Kartentrainings angeboten, wobei 9 unterschiedliche Karten genutzt wurden. Für die Bahnlegung und das Postensetzen stellten sich 11 Trainingsleiter zur Verfügung. Das Total von 319 Läufern entspricht einem Schnitt von knapp 18 Läufern pro Training. Auf das Bräteln am Crestasee wurde dieses Jahr verzichtet, da im gleichen Zeitraum die Jubiläumsstaffel mit Grillabend auf der Emser Schafweide stattfand. Der Sprintcup kam zur zweiten Auflage. Claudio Rohrbach verteidigte seinen Titel nach hartem Kampf über 8 Rennen.

Im vergangenen Winter 2009/10 wurde neu nur noch „OL und Circuit“ angeboten. Dieses 19 Trainings umfassende Angebot nutzten 252 Teilnehmer, also durchschnittlich 13 Leute.

Dieses Jahr besuchten bisher jeweils 15 Personen das Hallentraining im Schulhaus Stadtbaumgarten.

## **Laufparade 2010**

Die Laufparade kollidierte dieses Jahr terminlich mit dem Klubweekend in Lamoura. 3 Teams der OLG Chur wagten sich an den Start der 11. Laufparade. Monica Pfister und Martin Wehrli erreichten in der Kategorie Sie+Er den 3. Platz.

## **54. 5er Staffel**

Die drei ausgeglichenen Teams, welche für die OLG Chur starteten, liefen auf die Ränge 49, 79 und 82.

### **Arge Alp**

Wie im Vorjahr blieb uns auch im Trentino die Ledermedaille. Die Alpenländer Trentino, Ticino und St.Gallen waren trotz einer starken Leistung nicht zu schlagen. Werner zeigte sich zu Recht zufrieden mit dem Resultat, konnten doch 17 Mal Bündner das Podest besteigen. Die gute Organisation seitens der Veranstalter, ansprechendes Gelände, goldiges Herbstwetter, die sichere Carfahrt mit Marco sowie das einmal mehr hervorragende Delegationsleiterpaar Christina und Werner ermöglichten ein tolles Wochenende. Und wer nach dem Nachtessen im Hotel nicht satt war, der sollte seine Essgewohnheiten überdenken...

### **Weihnachtslongjog**

Der Weihnachtslongjog führte von Thusis nach Ems. Dort empfing der rekonvaleszente Präsident die ungefähr 15 dem Stern folgenden mit Glühmost und Guatzli.

### **Ausblick**

Nach dem rauschenden Fest folgt der grosse Kater? Aus meiner Sicht besteht kein Grund zur Sorge. Mit der Swiss-O-Week in Flims steht vielmehr das nächste Grossereignis bevor.

Ich wünsche allen Mitgliedern gute Gesundheit und viel Erfolg für die kommende Saison.

Chur, Januar 2011  
Simon Egli



**Bieler Sport Bonaduz**  
run bike nordic

7402 Bonaduz | Tel. 081 650 20 50  
www.biellersport.ch | bieler@biellersport.ch

Alle OLG-Mitglieder erhalten auf alle Bruttoeinkäufe  
**15% Rabatt** in Form einer Warengutschrift!  
(Mitgliedschaft muss einmal mitgeteilt werden)



# Jahresprogramm 2011 OLG Chur

PROVISORISCH

Anlässe, welche den Helfereinsatz von OLG Chur Mitglieder benötigen oder als Clubanlass mit finanzieller Unterstützung gelten sind im ersten Teil dargestellt.

GR/GL	Lauf zur Bündner Schülermeisterschaft
WE	Clubweekend
FIN	Lauf mit finanzieller Unterstützung durch Verein (ohne Meisterschaften)
OfA	OL für Alle

So	20.02.11			7. Churer Stadt OL	Altstadt Chur
Sa	26.03.11	OfA		OL für Alle	Fürstenwald
Sa	09.04.11		WE	SPM	Bremgarten
So	10.04.11		WE	MOM	Erdmannlistein
Di-Sa	26.04.11			Plauschwoche	Umgebung Chur
Sa	30.04.11	OfA		OL für Alle	Fürstenwald
So	15.05.11		FIN	HAK / DAK Meister	Buechberg
So	22.05.11		GR/GL	48. Churer OL	Fürstenwald
So	29.05.11		*** prov.	5. TMO	Roveredo
Fr	17.06.11		FIN	Laufparade	Altstadt Chur
Sa	18.06.11	OfA		OL für Alle	Fürstenwald
So	19.06.11		GR/GL	Schülermeisterschaftslauf	Brambrüesch
So	26.06.11		FIN	5 er Staffel OLG Stäfa	
Sa-Sa	30.7.- 06.8			Swiss O Week	Raum Flims Laax
Sa	03.09.11		WE	5. Nat A	Estavayer-le-lac
So	04.09.11		WE	SOM	Vaumarcus
Mi	14.09.11??			Churer Schüeli	Fürstenwald
Sa	17.09.11	OfA	GR/GL	OL für Alle	Parpan
Sa/So	08/09.11.		WE	Arge Alp OL	Regensburg (DE)
Sa	03.12.11			Chlaus OL	

## Weitere "Startmöglichkeiten"

Sa	05.03.11			Delegiertenversammlung	Liestal
Sa	20.03.11	1. Nat A		Tomila	Forst
Sa	02.04.11	NOM		Münchenbuchsee	Schüpberg ost
So	03.04.11	2. Nat A		OLV Hindelbank	Stadt Burgdorf
So	03.07.11	3. Nat A		OLC Kapreolo	Rümlangerwald
Sa/So	11./12.6	Pfingsten		Pfingststafel	Chalet Pin (Frankreich)
Sa/So	13./14.08.			R'ADYS MM	
So	28.08.11	4. Nat A		OLG Säuliamt	Ruosalp
Sa	01.10.11	6. Nat A		ANCO	Le Cachot
So	02.10.11	7. Nat A		ANCO	Pouillerel
Sa	29.10.11		GR/GL	Glarner OL Tag ev.	
So	30.10.11		GR/GL	Schusslauf ev.	
So	06.11.11	TOM		OLK Argus	Rietenberg
Sa	12.11.11			Swiss O Gala	Basel??

\*\*\* Bündner Meisterschaft D/HAL gem. BüOLV



# ORIENTIERUNGSLAUF FÜR ALLE 2011



Datum	Besammlungsort	Startzeiten
Samstag, 26. März	<b>Waldhausstall, Fürstenwald, Chur</b> Karte: Fürstenwald öV: Bus Nr. 2 Richtung „Fürstenwald“ bis „Fürstenwald“ Bahnhof Chur ab 12:48, 13:48, 14:18 Parkplatz: Waldhausstall, Fürstenwald	13.00 - 15.00
Samstag, 30. April	<b>Waldhausstall, Fürstenwald, Chur</b> Weiteres: Siehe 26. März	13.00 - 15.00
Samstag, 18. Juni	<b>Waldhausstall, Fürstenwald, Chur</b> Weiteres: Siehe 26. März	13.00 - 15.00
Samstag, 17. Sept.	<b>Parpan Obertor</b> Karte: Scharmoin Besammlung: Markiert ab Parpan Obertor öV: Postauto-Haltestelle Parpan Obertor Parkplatz: Parpan Obertor (Dorfende) Besonderes: zählt zur Jugendmeisterschaft GR/GL	13.00 - 15.00

## Weitere Startmöglichkeiten

Datum	Veranstaltung
Sonntag 22. Mai	Churer OL, Fürstenwald ( <a href="http://www.olg-chur.ch">www.olg-chur.ch</a> )
Sonntag 19. Juni	Jugendmeisterschaftslauf Brambrüesch ( <a href="http://www.olg-chur.ch">www.olg-chur.ch</a> )
Samstag 30. Juli – Samstag 6. August	Swiss O Week Flims-Laax ( <a href="http://www.swiss-o-week.ch">www.swiss-o-week.ch</a> )
Sonntag 30. Oktober	Schlusslauf Jugendmeisterschaft ( <a href="http://www.olg-chur.ch">www.olg-chur.ch</a> )
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> )

**Startgeld:** bis 20 Jahre Fr. 3.-- ) Mitläufer ohne Karte:  
 Erwachsene Fr. 5.-- ) Fr. 1.-- weniger  
 sCOOL Fr. 2.--  
 Globi-OL Fr. 1.-- Rangliste: Fr. 2.--

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer

**Auszeichnung:** Bei dreimaliger Teilnahme an einem OL für Alle gibt es einen Erinnerungspreis! (ausgenommen Globi-OL)

**Absage:** Bei sehr schlechter Witterung kann der OL für Alle abgesagt oder in vereinfachter Form (z.B. ohne Globi-OL) durchgeführt werden. In diesem Fall ist eine entsprechende Information spätestens am Lauftag um 10 Uhr unter [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch).

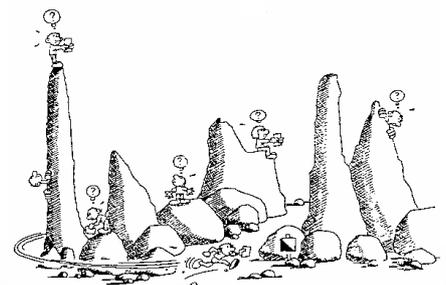
**Auskunft:** Annetta Schaad, Loestrasse 75A, 7000 Chur, Tel. 081 534 18 62

**sCOOL-Kategorie:** Die Kategorie für Einsteiger

Der beliebte Schnur-OL für unsere Jüngsten wird wieder als **Globi-OL** durchgeführt. Jedes Kind erhält am Ziel eine kleine Belohnung.

Auf eure Teilnahme freuen wir uns!

Das OL für ALLE-Team des OL NWKs GR/GL





## 7. Churer Stadt-OL / 49. Churer OL (\*3)

1. Lauf der Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft 2011
2. Lauf Stadt OL Cup 2011

**Sonntag, 20. Februar 2011**



Veranstalter:	OLG Chur
Laufleiter/Bahnleger/Kontrolle:	Ruth Wolf/ Claudio Wetzstein / Claudia Wetzstein
Besammlung:	Turnhalle Stadtbaumgarten, Chur (10.00 bis 12.00 Uhr) (5 Min. Fussweg ab Bahnhof Chur; markiert)
Startzeit:	11.00 bis 13.00 Uhr
<b>Karte</b>	<b>Churer Altstadt 1:4'000, Stand Januar 2011, eingedruckte Bahnen</b>
Laufgebiet:	Churer Altstadt und Umgebung
Kategorien:	Alle nach WO ausser H/D20, Kategorien stark zusammengelegt (6 Bahnen) Offen: kurz, mittel (einfache Bahnen; Einzel oder Gruppen)
Wettkampfform:	Sprint mit Siegerzeiten von ca. 20 min. „Eliteläufer“ die einen Sprint nach WO laufen wollen, starten HAK/DAK
Startgeld:	Jahrgang 1995 und jünger Fr. 10.00.- Jahrgang 1994 bis 1991 Fr. 12.00.- Jahrgang 1990 und älter Fr. 18.00.- Zusatzkarte Fr. 3.00.- } Bezahlung am Lauftag
Anmeldung:	nur am Lauftag
Auskunft:	Marcel Ruppenthal, Via Rudera 4, 7013 Domat/Ems Tel. 081 633 41 28 (abends); Mail: <a href="mailto:m.ruppenthal@hispeed.ch">m.ruppenthal@hispeed.ch</a>
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.
Parkhaus Stadtbaumgarten:	ca. 2.5 km ab Autobahn-Ausfahrt Chur Nord >>> Zentrum; gebührenpflichtig
Auswertung:	mit SPORTident; Miete SI-Card am Lauftag: Fr. 2.00
Verpflegung:	Einfache Festwirtschaft im Schulhaus
Besonderes:	Einfache Organisation, kein Kinderhort
Weitere Informationen:	Später auf <a href="http://www.olg-chur.ch/">http://www.olg-chur.ch/</a> ; keine weiteren Weisungen.

## Erste Kartentrainings 2011

Nr.	Datum	Karte	Besammlungsort
-----	-------	-------	----------------

### Spezielles

1	22.03.	Fürstenwald	Waldhausstall	Nacht-OL*
---	--------	-------------	---------------	-----------

Beginn Sommerzeit 27.03.

	29.03.	Hallentraining	Turnhalle Stadtbaumgarten	
3	05.04.	Bot Tschavir	P 700m westlich Vita Parcours	
4	12.04.	Ils Aults	P Schafweide	

Frühlingsferien 16.04.-01.05.

\*Stirn- oder gute Taschenlampe mitbringen

**Startzeit** 18.00 bis 18.45  
Bitte startet frühstmöglich und erkundigt euch, wann eingesammelt wird.

**Trainingsform** meist Normal-OL  
spezielle Trainings sind bezeichnet

**Mitfahrgelegenheit** erkundigt euch bei den Familien Caflisch, Ferrari, Kim, Ruppenthal, Wetzstein

**Einsteiger / Gäste** Herzlich Willkommen! OL-Neulinge können sich vorgängig bei mir oder zu Beginn des Trainings beim jeweiligen Trainingsleiter melden.

**Auskunft** Simon Egli  
simon.egli@stud.unibas.ch  
079 424 09 38

# Donnerstag: Lauftraining Winter 2011

**Wichtig:** Versuchsweise werden wir im Januar und Februar den Start des Donnerstags-Lauftraining auf **19.00 Uhr** verschieben. Dies war gemäss einer Umfrage der beste Zeitpunkt. Ob der Trainingsbeginn im März bei 19.00 Uhr bleiben wird, wird nach den ersten beiden Test-Monaten entschieden. Weitere Informationen folgen per Chalchofa-Mail, via OLG Chur-Webseite und über [www.t-pak.ch/oltrainingsgruppechur](http://www.t-pak.ch/oltrainingsgruppechur).

Wir treffen uns jeweils um 19.00 Uhr am gleichen Ort wie das Nachwuchskader des BÜOLV. Wir laufen entsprechend den Bedürfnissen der Teilnehmenden gemeinsam oder nach eigenem Programm.

<b>Datum</b>	<b>Trainingsform</b>	<b>Besammlungsort</b>
06.01.	extensiver Dauerlauf flach	Chur, Familie Schaad
13.01.	extensiver Berglauf	Chur, Familie Schaad
20.01.	Fahrtspiel	Chur, Familie Schaad
27.01.	extensiver Dauerlauf, flach	Domat/Ems, Familie Ruppenthal
03.02.	extensiver Dauerlauf, hügelig	Chur, Familie Schaad
10.02.	extensiver Berglauf	Chur, Familie Schaad
17.02.	Fahrtspiel	Trimmis, Familie Camathias
24.02.	extensiver Dauerlauf, flach	Chur, Familie Schaad

## Sportferien

**Besammlungsorte:** Familie Schaad: Giacomettistrasse 112, 7000 Chur  
Familie Ruppenthal: Via Rudera 4, 7013 Domat/Ems  
(Bus 1 Chur Bhf ab 18:28, Tuma Platta an 18:45; Tuma Platta ab 20:14, Chur Bhf an 20:33)  
Familie Camathias: Rüfiwisweg 5, 7203 Trimmis  
(Bus Chur Bhf ab 18:37, Saliét an 18:50; Saliét ab 20:06, Chur Bhf an 20:18)

Programmänderung möglich. Aktuelle Informationen bei Annetta oder unter [www.t-pak.ch/oltrainingsgruppechur](http://www.t-pak.ch/oltrainingsgruppechur).

**Auskunft:** Annetta Schaad      Telefon 081 534 18 62  
E-Mail [annetta.schaad@bluewin.ch](mailto:annetta.schaad@bluewin.ch)

# AUSSCHREIBUNG

## **Sprint Schweizermeisterschaft 2011**

## **Mitteldistanz Schweizermeisterschaft 2011 bei Bremgarten**

**Samstag, 9. April in Bremgarten**

**Sonntag, 10. April, Karte Erdmannlistein bei Bremgarten**

Wettkampfbühnen für beide Tage in der Schule Isenlauf, Bremgarten

Wir haben für die Übernachtung in der Jugendherberge in Baden 2 4er Zimmer und 36 Betten in Mehrbettzimmern gebucht. Baden ist ab Bremgarten mit dem öV in knapp ¾ Stunden erreichbar.

Über eine finanzielle Beteiligung der OLG Chur wird an der GV im Februar 2011 entschieden.

### **Anmeldung für die Unterkunft**

Eine frühzeitige Anmeldung ist unumgänglich, da in der Jugi eventuell nicht benötigte Plätze bis am 8. Februar storniert werden müssen.

Bitte meldet Euch bis spätestens **31. Januar 2011** an:

[ruth.wolf@hispeed.ch](mailto:ruth.wolf@hispeed.ch),

bitte auch angeben ob Ihr mit dem öV reisen werdet.

Weitere Angaben erfolgen kurz vor dem Anlass.

**Für die Reise mit dem öV** wird allen, die kein GA besitzen oder nicht mit der Juniorkarte fahren, empfohlen ein Billett Chur – Baden retour via Bremgarten zu lösen!

### **Laufanmeldung**

Persönlich oder mit Sammelanmeldung durch C. und C. Wetzstein (sh. Sonderchalchofa der später erscheint)

# Nachwuchsweekend TOM

6./7. November 2010 in Baden

## Samstag 6. November

*von Lea und Rahel Tischhauser*

Mit verschiedenen Fahrgemeinschaften fuhren wir am Samstag 6. November 2010 vor dem Mittagessen in Richtung Baden im Kanton Aargau. Unterwegs legten wir in Horgen beim Landforster Wald einen Zwischenhalt ein. Bei sehr schönen und fast warmen Wetter übten wir uns im dichten Brombeerengestrüpp im Team-OL für den Sonntag.

Ohne grossen Schaden und Verlust fuhren wir nach dem Vorbereitungstraining nach Baden in die Jugendherberge. Vor dem Nachtessen spielten wir draussen noch verschiedene Spiele. Um 18.30 Uhr gab es Abendessen. Die Jungs mussten den Tisch decken und wir Mädchen mussten dafür den Abwasch erledigen. Nach dem Abendessen informierte uns Ursi über den bevorstehenden Lauf am Sonntag und letzte Unklarheiten konnten bereinigt werden.

Kurz nach der verordneten Bettruhe um 21.00 Uhr schliefen bald alle tief und fest.

## Sonntag 7. November

*von Linda Puntschart*

Am Morgen des zweiten Tages gingen alle erst einmal Frühstück. Wir (Michelle, Linda und Rea) waren natürlich wieder einmal die Letzten. Aber wir hatten auch unsere Gründe, denn wir mussten dem Küchenhilfen ausweichen. Wir waren am Abend zuvor von ihm zum abwaschen eingeteilt worden, was wir natürlich nicht gerade Lust hatten und einfach abgehauen sind.

Und so nahm das Frühstück seinen Lauf, bei dem wir nur beim Müsli holen jeweils vom Küchenhilfen angegrinst wurden.

Nachher wurde gepackt und wir fuhren ziemlich schnell von der Jugi in Baden zum Wettkampf. Dann kam das Hindurchquetschen durch die Menschenmassen bis zu den Umkleidehallen, wo wir in die OL-Kleider schlüpfen und die letzten Besprechungen durchführten, bezüglich des Wettkampfes. Wir drei gingen raus in die Kälte und Nässe und bewegten uns Richtung Start. „Und Schwupps“ waren wir auch schon mitten im Rennen. Gegen Ende traf Rea noch Frau Diethelm (Gabi), welche gerade fluchend den zweitletzten Posten suchte. Im Ziel bekamen wir zuerst den viel zu süssen Sirup und mussten dann eine Zeit lang den Plastiksack von Michelle, mit ihrer Jacke drin, weil sie nicht mehr wusste wie er aussieht, suchen. Und es war ein beträchtlicher Haufen Plastiksäcke!

Zurück bei der Turnhalle gingen wir zuerst duschen und unschlauerweise spazierten wir mit nassen Haaren raus in den Regen um uns endlich etwas Warmes zum Essen zu holen. Trotz Vordrängeln mussten wir ziemlich lange anstehen. Wir setzten uns unter einen OL-Stand, wobei wir bei dem heftigen Regen sogar unter dem Zelt Dach noch fast nass wurden. Dann traten auch schon einige die Heimreise an.

Es war trotz dem Wetter ein sehr tolles und aufregendes Wochenende.



# Rangliste Chlaus-OL 2010

04.12.2010

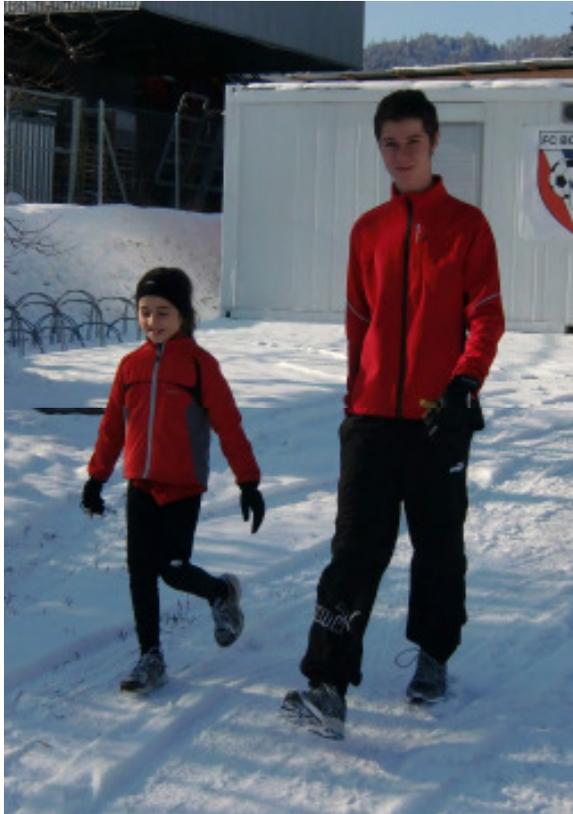
Mittelwert Gesamtzeit: 01:30:36

Rang	Teilnehmer	Bahn	Dorf	Zwischenteil	Wald	Fehler	Gesamtzeit	Chlaus-Wert
1	Martin & Käthi A	k	00:24:07	00:02:52	01:00:36	6	01:30:58	00:00:22
2	Hans J, Sergio F	k	00:22:36	00:09:01	00:55:55	7	01:29:06	00:01:30
3	Nicolas S, Beno S	k	00:21:45	00:03:01	00:59:37	8	01:26:37	00:03:59
4	Manuela D, Sung-Hee K	k	00:23:17	00:02:48	00:57:08	4	01:26:18	00:04:19
5	Claudio & Claudia W	k	00:25:47	00:02:52	01:05:14	3	01:34:56	00:04:20
6	Pierina & Nicolo D	k	00:26:16	00:02:22	00:53:44	7	01:23:48	00:06:49
7	Jan, Lea, Urs T	k	00:31:00	00:03:56	01:02:47	6	01:39:18	00:08:42
8	Rahel T, Anja S	k	00:27:16	00:03:11	01:09:40	3	01:42:40	00:12:04
9	Gian-Reto, Claudia	l	00:26:35	00:03:23	00:46:33	3	01:18:13	00:12:23
10	Nadja S, Delia & Jörg G	k	00:32:27	00:04:15	01:03:10	3	01:43:25	00:12:49
11	Coni M, Nicolas L	l	00:25:47	00:02:15	00:44:51	4	01:15:28	00:15:08
12	Christian & Käthi S	k	00:33:11	00:03:35	01:06:11	5	01:45:48	00:15:12
13	Annetta S, Fabian C	l	00:34:34	00:02:42	01:06:49	2	01:45:50	00:15:14
14	Chris K, Mark D	l	00:25:15	00:02:07	00:44:39	8	01:13:16	00:17:20
15	Livia G, Elena E	k	00:36:47	00:04:20	01:04:12	5	01:48:22	00:17:46
16	Andrina D, Michelle R	k	00:32:57	00:03:59	01:09:34	10	01:49:25	00:18:49
17	Lisha K, Claudine R	k	00:34:54	00:03:53	01:09:40	10	01:50:31	00:19:55
18	Rico N, Gabriela D	l	00:24:41	00:02:17	00:41:32	9	01:09:36	00:21:00
19	Adrian & Jan P, Angela Z	l	00:43:54	00:02:53	01:03:47	3	01:53:43	00:23:07
20	Ruth & Brigitte W	k	00:20:26	00:02:53	00:42:13	0	01:07:15	00:23:22
21	Erich M, Juno K	l	00:19:42	00:02:20	00:36:58	2	01:01:23	00:29:13
22	Mäse & Ursi R	l	00:21:05	00:01:56	00:36:31	5	01:01:00	00:29:36
23	"James" Hans W	l	00:25:23	00:02:01	00:29:48	3	00:58:31	00:32:05
24	Linda P, Rea G	l	00:32:34	00:02:47	01:42:44	4	02:19:01	00:48:25



# Chlaus-OL / Chlaus-Gala 4. Dezember 2010

von Markus Rohrbach, Rico Nussbaumer, Simon Egli, Simon Sauter und Ruth Wolf



*Pierina und Nicolo Däppen*



*Claudio und Claudia Wetzstein*



*Urs, Jan und Lea Tischhauser*



*- 17 - Jörg und Livia Giezendanner*



*Delia, Jörg, Livia und Anita Giezendanner*



*Edy Russi, Christine Leuenberger, SungHee Kim, Manuela Däppen, Heidi Russi, Mark Däppen und Chris Kim*



*Irma Grass, Lorenzo Zanetti, Doris Caluori, Rita Burkhard; im Hintergrund: Erwin und Margrit Wyss*



*Ein grosser Dank an die anwesenden Gründungsmitglieder: Lorenzo Zanetti, Luzi Sommerau, Fredi Seiler, Urs Kamm, Jachen Felix, Doris Caluori, Albert Bilgerig*



*Ebenfalls ein grosses Dankeschön an die Schaffer der letzten 40 Jahre: die anwesenden Ehrenmitglieder: Urs Kamm, Jachen Felix, Brigitte Wolf, Albert Bilgerig, Nina Schaad, Silvio Sauter, Ruth Wolf, Fredi Seiler, Claudio Wetzstein*



**RODIGARI**  
**Gartencenter Domat/Ems**  
Churerstrasse, 7013 Domat/Ems, tel. 081 633 22 12  
fax 081 633 41 35, [www.gartencenter-domatems.ch](http://www.gartencenter-domatems.ch)

**www.s-sport.ch**

**der mobile Sport-Shop**

**Wir rüsten *Dich* aus.**  
**Ob Laufschuhe, Shirts oder Trainer,**  
**bei uns bist Du an der *richtigen Adresse.***

*Übrigens! Bei uns gibt's jeden Monat attraktive Preise zu gewinnen!*

*Die aktuellen Wettbewerbsfragen findest Du in unserem Online-Shop: [www.s-sport.ch](http://www.s-sport.ch)*

Sport Schafflützel/S-Vertriebs AG, Kempptalstrasse 29, 8308 Illnau, Tel. 052-347 27 47, Fax 052-347 27 45, E-mail: [info@s-sport.ch](mailto:info@s-sport.ch)



**Ihren Augen und Ohren zuliebe.**

**Dipl. Augenoptiker & Dipl. Hörberater**, Bahnhofstrasse 42, 7002 Chur  
Tel 081 257 13 23, [www.jaeggi-optik.ch](http://www.jaeggi-optik.ch)

**JÄGGI**  
Optik & Hörberatung

# ...für Digitalprint- Gesamtlösungen: [www.altcopy.ch](http://www.altcopy.ch)

**Zum Beispiel:** Dokumentationen, Formulare, Flyers, Prospekte, Manuals, Jahresberichte, Broschüren, Visitenkarten, Kalender, Postkarten, Plakate, Mailings – inklusive Adressieren, Couvertieren, Postaufgabe ...

Pfistergasse 3  
Postfach  
7002 Chur  
Fon 081 250 54 70  
Fax 081 250 54 88  
[print@altcopy.ch](mailto:print@altcopy.ch)  
[www.altcopy.ch](http://www.altcopy.ch)

**copydruckaltstadt**

## klein, leicht, robust und clever

### i-gotU GT-120

GPS-Datenlogger zum Aufzeichnen deiner gelaufenen Route. Funktioniert mit RouteGadget und QuickRoute.

Nur  
30 x 45 x 15 mm  
klein!



**90%**  
inkl. Armbinde

i-gotU



Mobil 076 384 27 57  
Tel./Fax 044 202 27 57  
[hans@orienteering.ch](mailto:hans@orienteering.ch)  
[www.orienteering.ch](http://www.orienteering.ch)

Der OL-Shop mit Tiefpreisgarantie