

# Cha chofa

2022/2

Cluborgan der OLG Chur



**Mitglieder-  
beitrag  
bezahlt?**



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





*Delia Giezendanner unterwegs an der Ski-OL Junioren-WM in Finnland  
(Quelle: Christian Aebersold)*

**Redaktionsschluss Chalchofa 2022/3:**

12. August 2022

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

**Website:**

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

**Redaktionsteam:**

Véronique Ruppenthal  
Lindenbachstrasse 39  
8006 Zürich

Cornelia Camathias  
Masanserstrasse 181  
7000 Chur



3



# Trainingsangebot Frühling 2022

## **jeden Dienstag:**

Kartentraining, um 18:00, unterschiedliche Besammlungsorte

## **jeden Donnerstag:**

Lauftraining, um 18:15, Besammlung an der Ruchenbergstrasse 49 in Chur

## **jeden Freitag:**

Hallentraining, um 17:30, Turnhalle Sand in Chur

→ Ausschreibungen ab Seite 16

# News

## Ski-OL Elite-EM: Staffeldiplom für Delia

Ende Januar vertrat Delia Giezendanner in Bulgarien die Schweizer Farben an der Europameisterschaft im Ski-OL. Die 20-Jährige, die eigentlich noch bei den Juniorinnen startberechtigt wäre, schlug sich gut bei der Elite - in der abschliessenden Staffel verhalf sie ihrem Team gar zu einem Diplom (6. Nationenrang).

In den vorangehenden Einzelrennen klassierte sich Delia auf Rang 36 über die Mitteldistanz (was Rang 16 bei den U23 bedeutet) und auf Rang 42 im Sprint (22. bei den U23).

## Ski-OL Junioren-WM: Zweimal Top Ten und Diplom für Delia

Nach der Elite-EM war Delia Giezendanner Mitte März an den Junioren-Weltmeisterschaften im Ski-OL in Einsatz. Im finnischen Kemi gelangen ihr in den Einzelrennen zwei Top-Ten-Rangierungen, in der Staffel gewann sie ein Diplom.

Beeindruckend war vor allem die Konstanz, die Delia in den vier Rennen in Lappland an den Tag legte: Es begann mit dem Sprint, welchen sie auf Rang 8 abschloss, danach folgte die Mitteldistanz mit Rang 11, im Langdistanzrennen, das mit Massenstart ausgetragen wurde, gab's Rang 10, und in der abschliessenden Staffel lief Delia zusammen mit Nesa Schiller und Alina Niggli auf Rang 6 (viertbeste Nation).



## **Ski-OL SM: Mehrere Podestplätze für OLG Chur**

An den Schweizer Meisterschaften Kurzdistanz (Grindelwald) und Langdistanz (Les Bugnenets) gewannen die OLG-Mitglieder mehrere Podestplätze:

### Lang:

1. Ursi Ruppenthal, D50
1. Hans Welti, H40
2. Delia Giezendanner, D20
2. Yvonne Welti, D40
2. Marcel Ruppenthal, H50
3. Jörg Giezendanner, H50

### Kurz:

2. Delia Giezendanner, D20
2. Yvonne Welti, D40

## **Sechs Top-Ten-Plätze an der NOM**

Anfang März ist mit der Schweizer Meisterschaft im Nacht-OL die nationale OL-Saison gestartet. Auch rund ein Dutzend OLG-Chur-Mitglieder gingen im Wangenerwald bei Brüttsellen auf Postenjagd. Dabei schauten sechs Top-Ten-Rangierungen heraus:

3. Werner Wehrli, H70
4. Elia Gartmann, H18
6. Christina Wehrli, D65

8. Luisa Gartmann, D16
8. Irene Büttiker, D55
10. Beatrice Auer, D45



## Bündner Meister 2022

Wenn die Unterländer vor dem Schnee in ihrem Garten flüchten und in Graubünden in einem frühlingshaften, teils sonnengeküssten Wald ihr Glück finden, dann ist Bonaduzer-OL. Knapp 160 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der ganzen Schweiz gingen Anfang April auf der Karte Bot Tschavir auf Postenjagd. Dabei wurden unter den Einheimischen auch die folgenden Bündner Meistertitel vergeben:

DAL: Delia Giezendanner  
D10: Mena Frischknecht  
D12: Lynn Maissen  
D14: Nina Gujan  
D16: Luisa Gartmann  
D18: -  
D40: Gabriela Diethelm  
D50: Ursi Ruppenthal  
D60: Margrit Wyss

HAL: Flavio Poltéra  
H10: -  
H12: Peer Frischknecht  
H14: Rico Maissen  
H16: Andri Gujan  
H18: Michael Rüegg  
H40: Hans Welti  
H50: Chris Kim  
H60: Urs Brühwiler



## Konto der OLG Chur

Hauptkonto: IBAN CH96 0900 0000 7000 6400 5

## Mailingliste

Die OLG Chur hat eine Mailingliste. So können wichtige Infos, die man leicht vergisst oder für die der Chalchofa zu spät kommt, an die Mitglieder weitergegeben werden. Wer sich für die Mailingliste anmelden oder abmelden möchte, schickt eine E-Mail an **chalchofa@olg-chur.ch**. Wer eine Information hat, die alle OLG-Mitglieder interessiert, kann sich ebenfalls bei dieser Adresse melden. Das Mail wird so schnell wie möglich versendet.

## Nützliche Internet-Adressen

OLG Chur	<a href="http://www.olg-chur.ch">www.olg-chur.ch</a>
Bündner OL-Verband (BüOLV)	<a href="http://www.bueolv.ch">www.bueolv.ch</a>
Swiss Orienteering (nationaler OL-Verband)	<a href="http://www.swiss-orienteering.ch">www.swiss-orienteering.ch</a>
Internationaler OL-Verband (IOF)	<a href="http://www.orienteering.org">www.orienteering.org</a>
Internetanmeldung	<a href="http://www.go2ol.ch">www.go2ol.ch</a>
OLG Davos	<a href="http://www.olg-davos.ch">www.olg-davos.ch</a>
CO Engiadina	<a href="http://www.engadinol.ch">www.engadinol.ch</a>

## Vorstand der OLG Chur

Präsidium	Gabriela Diethelm
Kartenwesen	Gian-Reto Schaad
Technische Leitung	Adrian Puntschart
Finanzwesen	Claudia Wetzstein
Veranstaltungen	vakant
Nachwuchsbetreuung/Vizepräsidium	Ursi Ruppenthal
Aktuariat	Franziska Regli Moser
Beisitz	Christian Scherrer







OLG Chur, Finanzen  
Claudia Wetzstein  
Signinastr. 17  
7000 Chur

An alle Mitglieder  
der Orientierungslaufgruppe Chur

Chur, 11.03.2022

## Mitgliederbeitrag 2022

Wir bitten euch, den Mitgliederbeitrag für das Jahr 2022 bis Ende Mai auf unser Postkonto IBAN CH96 0900 0000 7000 6400 5, OLG Chur, Chur zu überweisen – wenn möglich über ein Post- oder Bankkonto (Spesen).

Schüler, Lehrlinge und Studenten	CHF 45.-
Uebrige	CHF 75.-
Gönner	mind. CHF 60.-

Besten Dank und freundliche Grüsse

Claudia Wetzstein  
Kassierin OLG Chur

Bestätigung zuhanden der Krankenkasse:

Die Bezahlung des Mitgliederbeitrages berechtigt zur freien Teilnahme an unseren Trainings.

## 52. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur



Protokoll der schriftlichen GV der OLG Chur vom 18. Februar 2022

### Traktandenliste

1. Genehmigung Protokoll der GV 2021
2. Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten a.i. und des Technischen Leiters
3. Genehmigung der Jahresrechnung 2021 und des Revisionsberichtes
4. Ersatzwahlen Präsidium und Vorstand
5. Jahresprogramm 2022
6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
7. Anträge von Mitgliedern
8. Budget 2022
9. Varia

Aufgrund der Massnahmen gegen die Ausbreitung der Covid-19 Pandemie wird die GV 2022 schriftlich durchgeführt.

Die Einladung, das Stimmenblatt und die notwendigen Unterlagen zur GV wurden rechtzeitig per Post versendet oder auf der Webseite publiziert.

Insgesamt wurden 80 gültige und unterzeichnete Stimmblätter retourniert.

## **1. Genehmigung Protokoll der GV 2021**

Das Protokoll der 51. Generalversammlung wird mit 75 zu 0 Stimmen, bei 5 Enthaltungen genehmigt

## **2. Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten a.i. und des Technischen Leiters**

Die statutarisch verlangten Jahresberichte des Präsidenten und des technischen Leiters wurden auf der Webseite und im Chalchofa publiziert.

Die Jahresberichte des Präsidenten a.i. und des technischen Leiters werden entgegengenommen und verschiedentlich verdankt.

## **3. Genehmigung der Jahresrechnung 2021 und des Revisionsberichtes, Entlastung Vorstand**

Die Jahresrechnung wird mit 78 zu 0 Stimmen, bei 2 Enthaltungen angenommen und dem Vorstand Decharge erteilt.

## **4. Ersatzwahlen Präsidium und Vorstand**

Michelle Abeni und Conradin Meili treten aus dem Vorstand zurück.

Gabriela Diethelm stellt sich als Präsidentin, Franziska Regli Moser und Christian Scherrer für den Vorstand zur Verfügung. Dies bedeutet, dass weiterhin eine Vakanz im Vorstand besteht.

Wahlen:

- Gabriela Diethelm wird mit 69 zu 3 Stimmen, bei 8 Enthaltungen gewählt.
- Franziska Regli Moser wird mit 77 zu 2 Stimmen, bei 1 Enthaltung gewählt.
- Christian Scherrer wird mit 79 zu 0 Stimmen, bei 1 Enthaltung gewählt.

## **5. Jahresprogramm 2022**

Das Jahresprogramm 2022 wird mit folgender Bemerkung entgegengenommen:

- Silvio Sauter merkt die Möglichkeit eines 3-Tage-OLs auf den Karten der WM 2023 im August 2024 an.

## 6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge

Der Vorstand beantragt die Mitgliederbeiträge nicht zu verändern und folgendermassen zu belassen:

Schüler:innen, Lehrlinge, Studierende	45.-
Übrige	75.-
Gönner:innen	mind. 60.-

Der Antrag des Vorstandes wird mit 79 zu 0 Stimmen, bei 1 Enthaltung angenommen.

## 7. Anträge von Mitgliedern

An die GV 2022 ist ein Antrag von Chris Kim zur Aufnahme des SIMM in das Jahresprogramm der OLG eingegangen. Dieser wurde im Chalchofa 2022/1 publiziert. Der Vorstand unterstützt diesen Antrag zur Annahme.

Der Antrag von Chris Kim zur Aufnahme des SIMM in das Jahresprogramm wird mit 71 zu 5 Stimmen, bei 4 Enthaltungen angenommen.

## 8. Budget 2022

Der Vorstand beantragt, das Budget 2022 zu genehmigen.

Die GV stimmt dem Budget mit 79 zu 0 Stimmen, bei 1 Enthaltung mit folgenden Bemerkungen zu:

- Christina Wehrli merkt an, dass das budgetierte Defizit hoch ist und deshalb mit den Ausgaben sparsam umgegangen werden sollte.
- Werner Wehrli merkt an, dass das Budget möglichst ausgeglichen oder positiv gestaltet werden sollte. Die Organisation von Anlässen diene als Möglichkeit, die Einnahmen zu erhöhen.

## 10. Varia

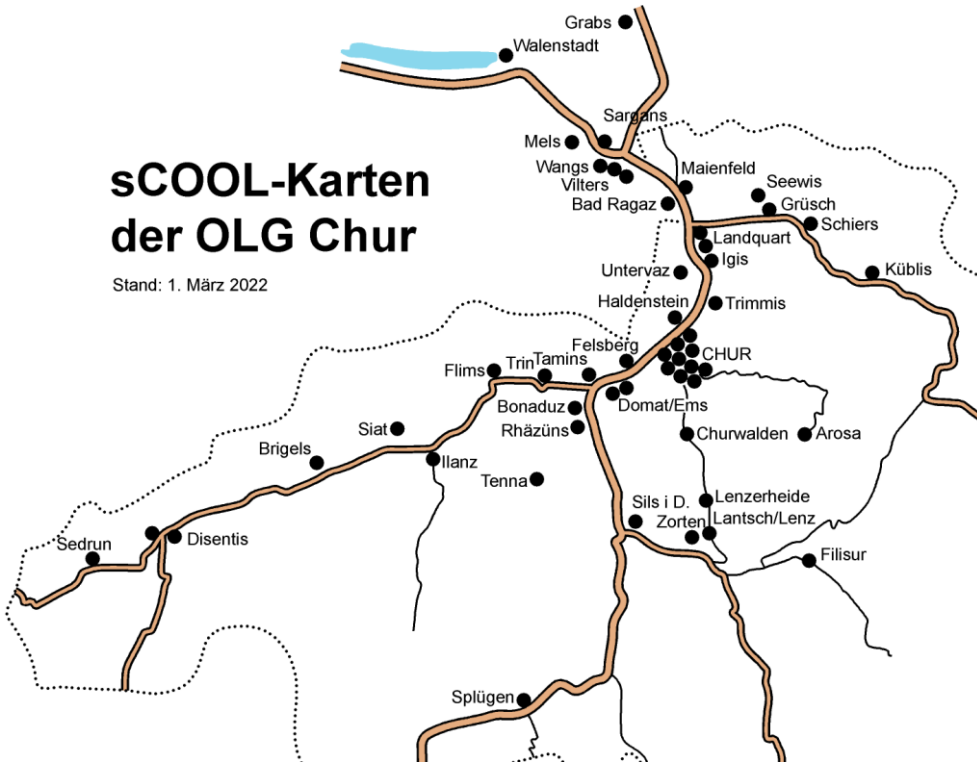
Folgenden Bemerkungen wurden von Mitgliedern der OLG Chur angeführt:

- Die Arbeit der aus dem Vorstand zurücktretenden sowie die Arbeit des Vizepräsidenten wurde zahlreich verdankt.
- Den sich für den Vorstand zur Verfügung stellenden Personen wird verschiedentlich dafür gedankt.
- Die gesamte im Vorstand geleistete Arbeit wird mehrfach verdankt.
- Thomas Hochuli merkt an, dass er das tiefe Engagement der OLG bei der WOC & SOW 2023 bedauert.

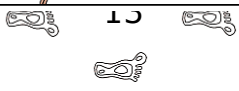
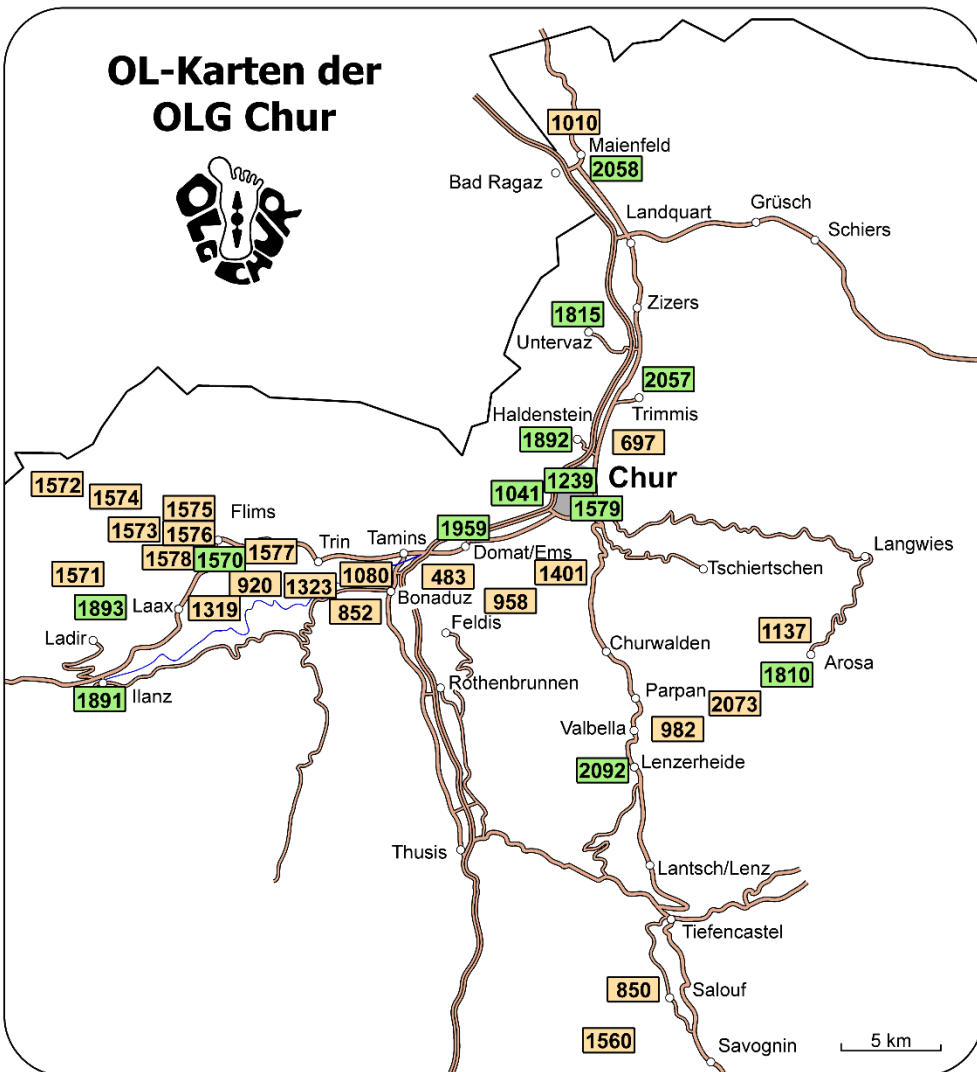
Für das Protokoll:  
Conradin Meili, Aktuariat

# sCOOL-Karten der OLG Chur

Stand: 1. März 2022



# OL-Karten der OLG Chur



# OL - Karten der OLG Chur

Stand: 1. März 2022

Karten Nr.	OL - Karte	Gemeinden	Massstab	Kartierte Fläche km <sup>2</sup>	Ausgabejahr	Koordinaten	Preis/Stk Fr.	Bemerkungen
483	Ils Aults, Domat/Ems	Domat/Ems	1:10'000	3.0	2019	751/187	2.00	Merkblatt beachten
697	Fürstenwald	Chur, Trimmis	1:10'000	6.8	2021	761/194	2.00	Merkblatt beachten
850	Got Grond	Surses	1:10'000	11.3	2019	762/166	3.00	Merkblatt beachten
852	Crest'Aulta, Bonaduz	Bonaduz, Rhäzüns	1:10'000	7.5	2011	747/186	2.00	Merkblatt beachten
920	Uaul Grond, Flims	Flims	1:10'000	3.6	2018	742/188	3.00	Merkblatt beachten
958	Dreibündenstein	Domleschg, Churwalden, Domat/Vaz/Obervaz, Parpan	1:10'000	9.8	2011	756/185	3.00	Merkblatt beachten
982	Scharmoin	Vaz/Obervaz, Parpan	1:10'000	7.0	2021	763/179	3.00	Merkblatt beachten
1041	Obere Au	Chur	1:4'000	0.6	2021	761/178	2.00	
1080	Bot Tschavir, Bonaduz	Bonaduz	1:10'000	2.9	2022	748/187	2.00	Merkblatt beachten
1010	Steigwald	Maienfeld	1:10'000	1.6	2018	759/210	2.00	Merkblatt beachten
1137	Arosa	Arosa	1:10'000	25.0	2021	771/184	3.00	Merkblatt beachten
1239	Rheinquartier	Chur	1:3'000	0.5	2021	758/192	2.00	
1319	La Mutta, Laax	Laax, Flims	1:10'000	4.7	2018	741/187	3.00	Merkblatt beachten
1323	Bot Fierna Trin	Trin	1:10'000	2.0	2018	746/188	3.00	Merkblatt beachten
1401	Brambrüesch	Churwalden	1:10'000	3.2	2008	758/188	3.00	Merkblatt beachten
1560	Got Grond Parsonz	Surses	1:10'000	6.3	2019	762/163	3.00	Merkblatt beachten
1570	Flims Waldhaus	Fims	1:5'000	0.4	2014	742/188	3.00	Merkblatt beachten
1571	Crap Sogn Gion-Curnius	Falera, Ilanz/Glion	1:10'000	10.0	2014	734/187	3.00	Merkblatt beachten
1572	Vorab	Falera, Laax, Glarus Süd	1:10'000	7.5	2011	733/192	3.00	Merkblatt beachten
1573	Plaun	Falera, Laax	1:10'000	5.0	2011	737/189	3.00	Merkblatt beachten
1574	Nagens	Laax	1:10'000	7.3	2011	735/191	3.00	Merkblatt beachten
1575	Foppa	Flims	1:7'500	3.2	2014	739/189	3.00	Merkblatt beachten
1576	Lag Prau Pulté, Flims	Flims	1:7'500	1.5	2011	740/188	3.00	Merkblatt beachten
1577	Crestasee	Fims, Trin	1:10'000	1.6	2011	743/188	3.00	Merkblatt beachten
1578	rocksort Laax Murschetg	Laax	1:10'000	1.2	2011	739/187	3.00	Merkblatt beachten
1579	Churer Altstadt	Chur	1:4'000	0.4	2021	760/191	2.00	
1810	Arosa Dorf	Arosa	1:4'000	1.4	2021	771/184	2.00	
1815	Untervaz	Untervaz	1:4'000	0.6	2019	760/200	2.00	
1891	Ilanz/Glion	Ilanz/Glion	1:4'000	0.5	2021	735/182	2.00	
1892	Haldenstein	Haldenstein	1:4'000	0.5	2018	759/194	2.00	
1893	Falera	Falera	1:4'000	0.5	2022	737/185	2.00	
2057	Trimmis	Trimmis	1:4'000	0.7	2020	762/196	2.00	
2058	Maienfeld	Maienfeld	1:4'000	1.1	2020	759/208	2.00	
2073	Urdenal	Tschierschen	1:10'000	1.7	2021	766/182	3.00	Merkblatt beachten
2092	Lenzerheide	Vaz/Obervaz	1:4'000	0.5	2021	761/178	2.00	



## Nachbestellung OLG Chur Trainer, T-Shrit, etc. und OL-Dress

Folgende Artikel stehen zur Auswahl:



Trainerhosen und  
Trainerjacke zu ca. 52.-



Herren / Damen T-shirt



Sprint „Ringer“ / „Träger“ ca. 25.-



Jupe und Shorts ca. 27.-

Die Artikel oben haben die Grössen XS/S/M/L/XL etc. sind aber eher klein geschnitten. Probiert sie bei Käthi oder Clubmitglieder an.



OL-Dress Herren und Damen

Damen 36-44

Herren 46-54

Kinder 164

Bitte tragt eure Bestellung auf die Liste in der Homepage bis Dienstag, 24. Mai 2022 ein.

Bei Fragen: Käthi Scherrer, 079 742 25 70 oder Mail:

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

# Kartentraining 2022

Nr.	Datum	Ort	Besammlungsort*	Trainingsform/Trainingsziel	TrainingsplanerIn
-----	-------	-----	-----------------	-----------------------------	-------------------

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

Umstellung Sommerzeit 27.03.2022

1	29.03.	<b>Fürstenwald 1</b> Bonaduzer OL Sa 02.04.2022	Waldhausstall *	<b>Attack Point</b>	Annetta Wenk
2	05.04.	<b>Ils Aults 1</b>	Ems Schafweide *	<b>Kompass/Richtungsänderungen</b>	Véronique Ruppenthal
3	12.04.	<b>Bonaduz 1</b> Frühlingsferien 18.04.-1.5.2022 OL Lager: So 24.04. - Sa 30.04.2022 1. OfA Chur So 1.05.2022	PP Ziavi *	<b>Korridor</b>	Simon Rüegg
4	03.05.	<b>Fürstenwald 2</b> (Kursbeginn)	Waldhausstall *	<b>Normal-OL/reduzierte Karte</b>	Elia Gartmann
5	10.05.	<b>Trin 1</b> (Ostteil)	PP Panzersperre *	<b>Diktat-OL (Partner)</b>	Livia Giezendanner
6	17.05.	<b>Foppa 1</b> (nicht für potenzielle WM-Teilnehmer 2023!)	PP Foppa/Runcs *	<b>Normal-OL</b>	Oli Buholzer
7	24.05.	<b>Fürstenwald 3</b> 2. OfA Trin Porellis: Sa 21.05.2022	Hundeparkplatz Trimmis *	<b>Höhenkurven/ohne Kompass</b>	..
8	31.05.	<b>Bonaduz 2</b> Pflingsttaffel Ils Aults -04.-05.06.2022	PP VITA Parcours *	<b>Partner-OL</b>	Claudio Wetzstein
9	07.06.	<b>Stadt Chur</b> SPM/SSPM 12.06.2022		<b>Stadt-OL (Sprint)</b>	..
10	14.06.	<b>Ils Aults 2</b>	Ems Schafweide *	<b>Schwätz-OL</b>	Livia Giezendanner
11	21.06.	<b>Uaul Grand 1</b> (nicht für potenzielle WM-Teilnehmer 2023!)	PP Crestasee *	<b>Grob-Fein</b>	..
12	28.06.	<b>Bonaduz 3 (Bräteln)</b> 3. OfA Brambrüesch: 25.06.2022	PP Sportplatz Tuleu *	<b>Normal-OL</b>	

Sommerferien (Kantonsschule und Stadtschule): 02.07.-14.8.2022

Stand 01.04.2022

**Startzeit:** 18.00 bis 18.30  
**Trainingsform** je nach Zielvorgabe, "Normal-OL" sind immer möglich  
**Mitfahrgelegenheit:** über WhatsApp Gruppenchat "OLG Chur"  
**Einsteiger / Gäste** sind herzlich willkommen.  
**Auskunft** Adrian Puntschart; apuntschart@bluewin.ch; 079 584 62 52  
**Anregungen** Rückmeldungen zu den Trainings und Ideen für die Trainingsgestaltung sind gewünscht.



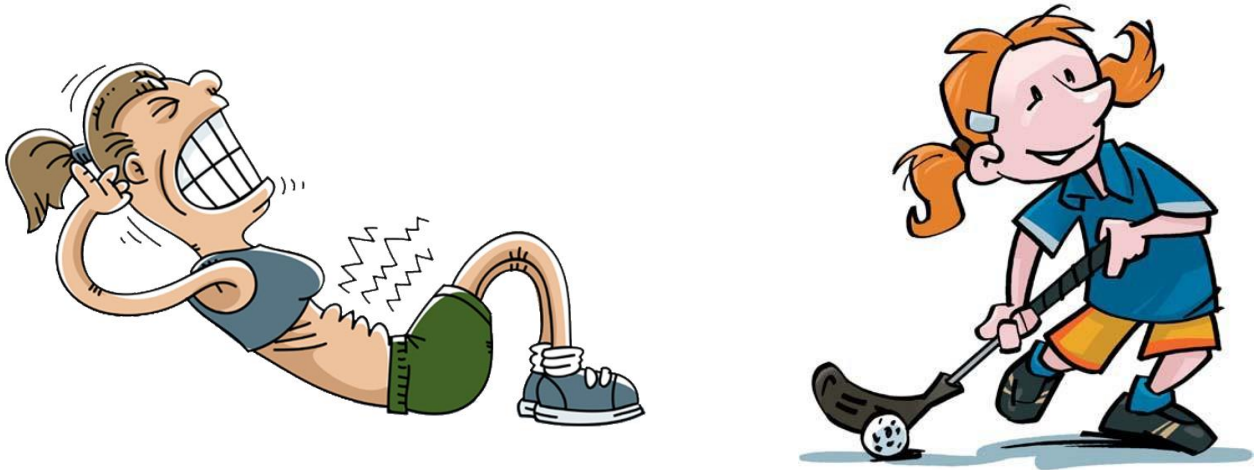




# Lauftraining

- **Wann:** jeden Donnerstag Abend.
- **Zeit:** um 18:15 Uhr, Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat
- **Besammlung:** grundsätzlich bei Puntscharts an der Ruchenbergstrasse 49 in Chur.  
Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat.
- **Was:** Lauftraining für alle Leistungsgruppen, ausgerichtet auf die Bedürfnisse der Kader- und Talentgruppe-Athleten.
- **Für wen:** Alle OLG-Mitglieder sind willkommen.
- **Leitung:** Adrian Puntschart

# 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

# 6. OLG Chur "HAK Cup"

## Inoffizielle OLG Chur Meisterschaft!

### 48. Galgener OL, Sonntag 8. Mai 2022

Karte Buechberg 1:10'000, Stand Frühling 2022

Ausschreibung: <http://www.olg-galgenen.ch/index.php/ausschreibung>

### Alle ChurerInnen laufen HAK ....

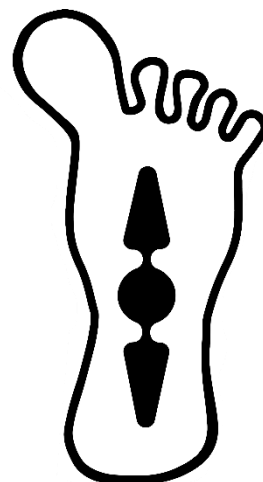
Die Ranglisten werden nach einer Spezialformel berechnet:  
Handicapregel (Alter und Geschlecht) analog der früheren Jahre.

### Anmeldung individuell:

Onlineanmeldung sehr erwünscht (Kartendruck!) unter:

<https://entry.picoevents.ch> bis **04.05.2022**

... und am Lauftag 09:00 - 11:00 Uhr im WKZ (Twint-Zahlung möglich)



<b>Besammlung</b>	Mehrzweckhalle Wangen SZ <a href="https://goo.gl/maps/unqfNwQdjLvqZavk7">https://goo.gl/maps/unqfNwQdjLvqZavk7</a>
<b>Startzeiten</b>	09:30 – 12:30 Uhr
<b>Anreise Bahn</b>	ab Bhf Siebnen-Wangen <b>Bus 525</b> ; ab <b>X:11</b> u. <b>X:52</b> bis <b>Wangen SZ alte Post</b> 9 Min. Fussweg oder Fussweg 1.8km ca. 30 Min. Fussweg ab Bhf  ab Bhf Lachen <b>Bus B525</b> ab <b>X:35</b> bis <b>Wangen SZ Zentrum</b> , 5 Min. Fussweg  ab Bhf. Uznach <b>Bus B521</b> ab <b>X:48</b> bis <b>Wangen SZ Zentrum</b> , 5 Min. Fussweg
<b>Anreise Privatauto</b>	ab Kreisel Dorfzentrum Wangen/SZ signalisiert – bitte Einweisung beachten, kein wildes Parkieren

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme

Für den Vorstand  
Adrian



# Ausschreibung

**Pfingststaffel 2022 im Ils Aults in Domat/Ems**

**Samstag 4. bis Montag 6. Juni 2022**



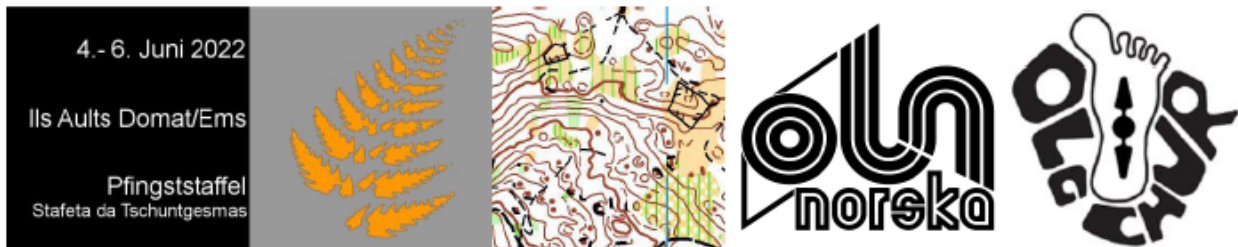
<b>Warum?</b>	weil's COOL ist
<b>Format?</b>	Staffellauf im 7er-Team, gendergemischt Start in die Nacht hinein (2 Ablösungen) und Jagdstart am Folgetag (5 Ablösungen)
<b>Für die Kids?</b>	gibt's die Kinderstaffel als Einstimmungs-Act im Vorprogramm (3 Läufer*innen)
<b>Übernachtung?</b>	Im Zelt oder Camper auf der Schafweide oder zu Hause
<b>Verpflegung?</b>	Individuell nach Lust und Laune
<b>Startgeld?</b>	wird von der OLG Chur für Clubmannschaften (>50%) übernommen
<b>Anmeldung?</b>	komplette Teams oder interessierte Einzelläufer*innen melden sich bei Chris OLG-Teams werden gesammelt angemeldet und wo nötig durch Adi und Chris zusammengestellt
<b>Angaben?</b>	Name/Vorname, Jahrgang, SI-Card Nummer, mit/ohne Übernachtung, Vorliebe Nacht-/Tag-Strecke, Idee Teamname, allfällig weitere wichtige Infos über dich
<b>Eventinfos?</b>	findest du nachfolgend mit sämtlichen Details (Anmeldung aber bitte wie oben beschrieben)

**Lass dir dieses einmalige Spektakel nicht entgehen und melde dich bis spätestens Montag, 16. Mai 2022 bei Chris ([hr.chris.kim@gmail.com](mailto:hr.chris.kim@gmail.com)) an.**

unterstützt durch:

**graub<sup>u</sup>nden Sport**


**SWISSLOS**



## Ausschreibung OL-Pfingstweekende 4. - 6. Juni 2022

Die ol norska freut sich -sicher zusammen mit euch- auf die Pfingststafel 2022 im Bündnerland!  
 Die Hügel im Ils Aults sind ideal für die PfiSta und neben den drehenden Hängen werden auch die fein coupierten Zonen O-technisch fordern – und das nicht nur bei Nacht! :-)

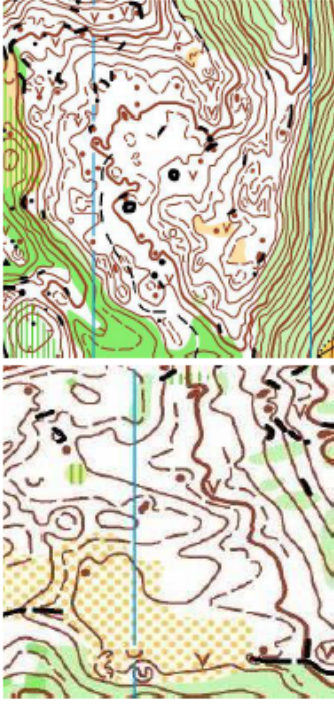
Der Zeltplatz ist ebener als auch schon und die Parkplätze nicht viel weiter als auch schon; freut euch also und verbringt ein unvergessliches OL-Pfingstweekende mit Freunden im Bündnerland!

Sa/So, 4./5.6.2022	Kinderpfingststafel und Pfingststafel
Mo, 6.6.2022	Trainings-OL auf 5 verschiedenen Bahnen (Postennetz PfiSta)
Veranstalter	ol norska (Vorabklärungen und Bewilligungen OLG Chur)
Laufleitung/Auskunft/Info	Dänu Hadorn <a href="mailto:daniel@hadorn.team">daniel@hadorn.team</a> / (Chris Kim)
	<p>Zeltplatz und WKZ auf der ebenen Wiese ganz im Süden des Kartenausschnittes!</p> <p>VW-Busse und Camper müssen angemeldet werden, erhalten eine Marke und einen zugewiesenen Stellplatz. (Fahrverbot)</p> <p>Kein Wasser- oder Stromanschluss verfügbar und es dürfen auch keine Lautsprecher- und Verstärkeranlagen verwendet werden.</p> <p>Offene Feuer sind nur an den eingerichteten Plätzen und in den vorhandenen Feuerschalen gestattet.</p> <p>Weitere Unterkünfte in der Region: <a href="https://chur.graubuenden.ch">https://chur.graubuenden.ch</a></p>
Anreise und Parkplätze	Fussmarsch vom Bahnhof Reichenau nur ca. 15min! Wir bitten mit möglichst wenig Fahrzeugen anzureisen, Parkplatz Ems Chemie unweit der nordöstlichen Ecke des Kartenausschnittes. (ca. 1.5km, Auslad bei WKZ möglich)
Weisungen	Startliste, Weisungen und Ranglisten unter <a href="http://www.olnorska.ch">www.olnorska.ch</a> und <a href="https://events.picoevents.ch">https://events.picoevents.ch</a> .
Laufkarte	Ils Aults, Massstab 1:10'000, Äquidistanz 5m, Stand Frühling 2019. Aufnahme und Zeichnung: Beat Imhof / Flavio Poltéra
Anmeldung	Via Internetanmeldeportal <a href="https://entry.picoevents.ch">https://entry.picoevents.ch</a> . Startgeld bei der Anmeldung online bezahlen.  <b>Meldeschluss:</b> Montag, 23. Mai 2022, 24:00 Uhr. Die Anmeldung ist nur gültig mit der Einzahlung des Startgeldes!
Nachmeldungen	Per E-Mail an Auskunft <a href="mailto:daniel@hadorn.team">daniel@hadorn.team</a> solange Karten vorhanden. Zuschlag CHF 10.-.
Mutationen	Auf <a href="https://entry.picoevents.ch">https://entry.picoevents.ch</a> bis am Freitag, 03.06.2022 um 20:00 Uhr; am Lauftag vor Ort gegen Bezahlung von CHF 5.-.
Versicherung	Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer, die Organisatoren lehnen jede Haftung soweit gesetzlich möglich ab.

**Kinderpfingststafel****Samstag, 4.6.2022**

Wettkampfform	Staffel mit drei Strecken, ohne Gabelungen, die 2. Strecke ist ausgeflaggt. 1. und 3. Strecke für Kinder bis max. 12 Jahren, 2. Strecke limitiert für Kinder DH10 oder jünger. Massenstart Samstag ca. 19:19 Uhr
Bahnlegung	Sime & Mätthu Niggli
Startgeld	CHF 40.- pro Staffel.
Rangverkündigung	Ca. 21:10, also unmittelbar vor dem Massenstart der Pfingststafel.

**Pfingststafel****Samstag/Sonntag, 4./5.6.2022**

	<p>Staffel mit 7 Strecken, 2 davon nachts. Die 3. Strecke startet am nächsten Morgen mit Abständen aus der Nacht. Gabelungssystem. Teams bestehend aus mindestens 5 Laufenden, d.h. maximal 2 LäuferInnen Läufer dürfen zwei Mal starten und dies nur auf den Streckenkombinationen 1-6 und 2-7 innerhalb des gleichen Teams. Die 5. Strecke darf nur von einer Läuferin bis D16 oder ab D55 oder einem Läufer bis H14 oder ab H60 gelaufen werden. Daneben muss in jeder Staffel mindestens eine Dame laufen. Dame und Alterslimite dürfen in einer Person zusammenfallen.</p> <p>Massenstart am Samstagabend um ca. 21:21 Uhr (je nach Wetter). Start 3. Strecke am Sonntagmorgen um ca. 08.15 Uhr mit den Zeitrückständen aus den Strecken 1 und 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Strecke (Dämmerung/Nacht schwierig), ca. 10 Lkm</li> <li>2. Strecke (Nacht, schwierig), ca. 5.0Lkm</li> <li>3. Strecke (Tag, schwierig), ca. 6Lkm</li> <li>4. Strecke (Tag, mittel), ca. 5Lkm</li> <li>5. Strecke (Tag, leicht), ca. 4Lkm</li> <li>6. Strecke (Tag, schwierig), ca. 5 Lkm</li> <li>7. Strecke (Tag, schwierig), ca. 10 Lkm</li> </ol> <p>Die 4. Strecke entspricht etwa einer D/H16-Bahn; die 5. Strecke entspricht etwa einer D/H14-Bahn</p>
Startgeld	CHF 200.- pro Staffel (inkl. sämtliche Abgaben)
Bahnlegung	Stoff Streit & Ursu Steiner
Rangverkündigung	Sonntag um ca. 12:30 Uhr im Wettkampfbereich für die ersten 3 Teams.
Offene Bahn	Am Sonntag ab ca. 13:00 Uhr besteht die Möglichkeit, eine Pfingststafel-Bahn als offene Bahn abzulaufen. Anmeldung zwischen 13:00 und 15:00 Uhr, Kosten CHF 10.-/Karte.

**Trainings-OL****Montag, 6.6.2022**

Wettkampfform	Einzellauf, einfache Organisation wie an einem Abend OL. Starts ab 09:30 bis 11:00 Uhr, Posten stehen bis ca. 12:00 Uhr.
Laufkarte	Ils Aults, Massstab 1:10'000, Äquidistanz 5m, Stand Frühling 2019. Aufnahme und Zeichnung: Beat Imhof / Flavio Poltéra
Kategorien	5 Bahnen in verschiedenen Längen und Schwierigkeiten.
Anmeldung	Am Lauftag zwischen 09:00 und 10:00 bei der Information. Zeitmessung picoTIMING. Startgeld CHF 10.-/Karte, Bahnen eingedruckt.



# Übernachtung 11. - 12. Juni 2022 Jugendherberge Basel

Sa., 11. Juni, 7. Nat. OL, Dreiländereck  
So., 12. Juni, SPM & SSM, Basel & Burgfelderpark

<http://olbasel2022.ch>



Sa: Dreiländereck



So: Basel und Burgfelderpark



Übernachtung: Jugendherberge Basel, <https://www.youthhostel.ch/de/hostels/basel/>



50 Bett (3 x 2er-, 8 x 4er-, 2 x 6er- Zimmer)



Ca. 110.-/70.-/67.- Person, inkl. Halbpension.

Die Anmeldung für die Unterkunft ist ab sofort offen.

→ Für die Laufanmeldung ist jeder selber verantwortlich.

**Anmeldung für die Übernachtung bis Montag, 2. Mai 2022 an Ursi Ruppenthal.**

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

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

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





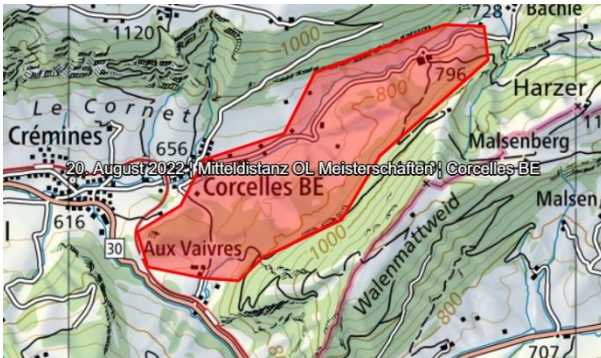
# Übernachtung 20. – 21. August 2022 Jugendherberge Solothurn

Sa., 20. August, MOM, Corcelles  
So., 21. August, SOM, Schmidwald

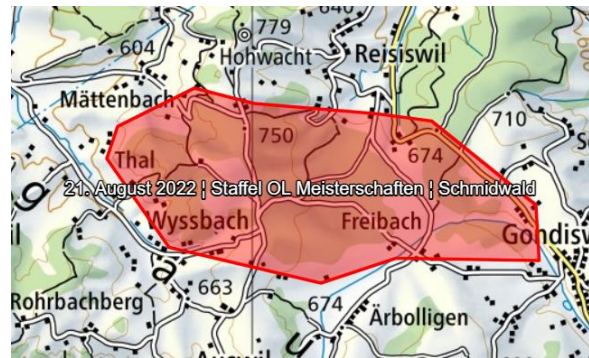
<https://wucorientering2022.ch/national-competitions/>



Sa: Corcelles



So: Schmidwald



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



40 Bett (4 x 3er-, 2 x 5er-, 3 x 6er Zimmer)



70.-/60.- Person, inkl. Halbpension.

Die Anmeldung ist ab sofort offen.

→ Für die Laufanmeldung ist jeder selber verantwortlich.

**Anmeldung für die Übernachtung bis Freitag, 15. Juli 2022 an Ursi Ruppenthal.**

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

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

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



24







# Übernachtung 27. – 28. August 2022 Hospezi S. Maria, Lukmanierpass

Sa., 27. August, 8. Nat. OL  
So., 28. August, 9. Nat. OL

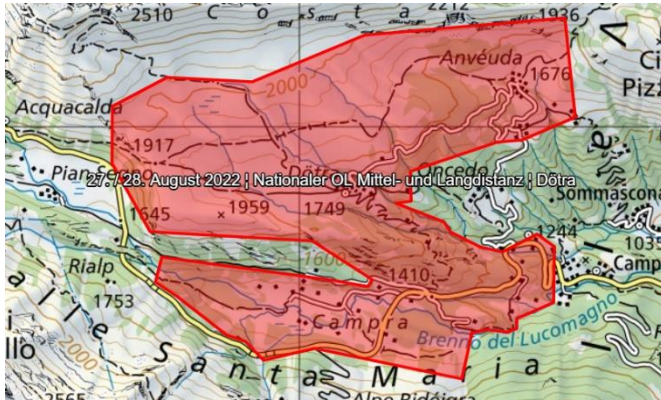
<https://naz2022.o-92.ch/index.php/de/verein>



Sa: Campra



So: Dörta



Übernachtung: Hospezi S. Maria, Lukmanierpass, <https://lukmanierpass.ch/>



40 Bett (3 x 1er-, 2 x 2er-, 4 x 3er-, 1 x 4er-, Zimmer und 24er Massenlager)



100.-/88.-/83.-/81.-/68.- Person, inkl. Halbpension.

Je nach Beschluss der GV vom Februar 2022 wird dieses Wochenende vom Verein finanziell unterstützt. Die Anmeldung ist ab sofort offen.

→ Für die Laufanmeldung ist jeder selber verantwortlich.

**Anmeldung für die Übernachtung bis Freitag, 15. Juli 2022 an Ursi Ruppenthal.**

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

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

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



## Bündner-Glarner Jugendmeisterschaft 2022

Der Vorstand des Bündner OL-Verbandes hat für 2022 folgende Wertungsläufe bestimmt:

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1. Lauf: Samstag, 2. April 2022    | Regionaler OL, Bonaduz                                  |
| 2. Lauf: Samstag, 25. Juni 2022    | OL für alle, Brambrüesch                                |
| 3. Lauf: Samstag, 27. August 2022  | 8. Nat. OL (Mitteldistanz), Campra                      |
| 4. Lauf: Sonntag, 28. August 2022  | 9. Nat. OL (Langdistanz), Dötra                         |
| 5. Lauf: Samstag, 1. Oktober 2022  | 11. Nat. OL (Langdistanz), Klosters (Madrisa)           |
| 6. Lauf: Sonntag, 2. Oktober 2022  | 12. Nat. OL (Mitteldistanz), Davos (Zugwald/Drusatscha) |
| 7. Lauf: Samstag, 29. Oktober 2022 | Schlusslauf, Domat/Ems                                  |

Teilnahmeberechtigt sind alle Läuferinnen und Läufer der Kategorien H/D 10, H/D 12, H/D 14, H/D 16 und H/D 18, die in den Kantonen Graubünden und Glarus wohnen oder die Mitglied der OLG Glarus oder eines dem BüOLV angeschlossenen Vereins (OLG Chur, OLG Davos, CO Engiadina) sind.

Wertung: An den Wertungsläufen erhält der bestklassierte teilnahmeberechtigte Bündner oder Glarner jeder Kategorie 100 Punkte (Schlusslauf 150 Punkte). Die Punktzahl der übrigen Läuferinnen und Läufer wird nach Rückstandsprozenten berechnet.

Für die Jahreswertung zählen von den ersten sechs Läufen die drei besten Resultate plus das Ergebnis des Schlusslaufes. Abgesagte Läufe werden nicht nachgeholt oder ersetzt.

Titelberechtigt und preisberechtigt sind nur Läuferinnen und Läufer, die an mindestens vier der sieben Läufe in der entsprechenden Kategorie teilgenommen haben.

Chur, 3. Februar 2022



**OL für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Informationen**

<b>Mi 10.8.</b>	<b>Davos Dorf; Färich (neben Restaurant «Chalet Velo»).</b> Startzeiten zwischen 16 und 18.45 Uhr: OL Training, mit OL-Einführung, Karte «Flüelaloipe»	<b>4 Bahnen</b> A: Lang-schwierig B: Mittelschwierig C: Mitteleinfach D: kurz-einfach
<b>Mi 17.8.</b>	<b>Davos Dorf/Platz, Bereich Mattawald</b> (siehe spätere Ausschreibung unter <a href="http://www.olg-davos.ch">www.olg-davos.ch</a> ), Startzeiten zw. 16 und 18.30 Uhr: OL Training, mit OL-Einführung; Karte Mattawald	
<b>Mi 24.8.</b>	<b>Flüelapass</b> , Postautostop Abzweigung Jöriseen P. 2207 m, Startzeiten zwischen 16 und 18.30 Uhr: OL Training, Karte Flüela	

<b>Veranstalter</b>	OLG Davos
<b>Auskunft</b>	Lukas Stoffel, <a href="mailto:luki.stoffel@gmx.ch">luki.stoffel@gmx.ch</a> , 078 889 70 14
<b>Anmeldung; Startgeld</b>	Erwünscht über <a href="https://entry.picoevents.ch">https://entry.picoevents.ch</a> , aber auch vor Ort; Erwachsene und Gruppen Fr. 10.-; bis 20 Jährige Fr. 5.-; Kompass kann gratis ausgeliehen werden
<b>Rangliste</b>	<a href="http://www.olg-davos.ch">www.olg-davos.ch</a>
<b>Anreise etc.</b>	Auch mit ÖV möglich
<b>Absage von Trainings</b>	Information über Absage eines Trainings infolge sehr schlechtem Wetter auf <a href="http://www.olg-davos.ch">www.olg-davos.ch</a>

**Andere OL:** 2.4. Bonaduzer-OL (Bü-Meisterschaft), OL für Alle: 1.5. Chur, 21.5. Trin, 25.6. Churwalden; OL (Training) Engadin, [www.engadinol.ch](http://www.engadinol.ch); **Nat. OL 1.10. Madrisa, 2.10. Davos**

# 18. Engadiner Abend OL 2022

	1. Lauf	2. Lauf	3. Lauf
Datum	Mi. 22. Juni 2022	Do. 7. Juli 2022	Do. 14. Juli 2022
Besammlungsort	Ftan, Institut, Start 16.00 -18.00	Ova Verva St. Moritz Bad	Celerina Bahnhof Staz
Karte	Ftan 1:10'000	God Surlej/Staz 1:10'000	Chastlatsch, 1:5'000
Organisation/Auskunft	Riet Gordon / Christian Pfister	Daniel Müller/N. Baumann	???????????
Preissponsor	Badehotel   Scuol *** BELVAIR		
	4. Lauf (Achtung Provisorisch)	5. Lauf (Provisorisch)	6. Lauf
Datum	Do. 21. Juli 2022	Do. 28. Juli 2022	Do. 4. August 2022
Besammlungsort	Surlej,	St. Moritz, Dimlej	Cinuos-chel, Bahnhof
Karte	God Surlej 1:10'000	God da Staz, 1:10'000	S-chanf, 1:10'000
Organisation/Auskunft	???????????	???????????	Martin Hefti/Marc Juvet
Preissponsor			

Anmeldung Jeweils 17.15 - 18.15 Uhr (Ausnahme: Lauf 1.)  
 Startgeld Erwachsene Fr. 10.-, Kinder bis 16 Jahre Fr. 5.-  
 Kategorien Schwarz: technisch schwer, ca. 7 Lkm  
 Rot: technisch schwer, ca. 5 Lkm  
 Grün: technisch einfach, ca. 5 Lkm  
 Blau: technisch einfach, ca. 3 Lkm  
 Start Jeweils 17.30 -18.30 Uhr (Ausnahme 1)  
 Zielschluss Jeweils 20.00 Uhr, Posten werden ab 19.30 Uhr eingezogen Lauf 1 ab 19.00 Uhr)  
 Auswertung SPORTident (Ausleihe möglich) Ranglisten: [www.engadinol.ch](http://www.engadinol.ch)  
 Preise An jedem Lauf wird ein Preis verlost  
 Hauptpreis wird unter den Teilnehmern mit mindestens 4 Starts ausgelost  
 Auskunft [info@engadinol.ch](mailto:info@engadinol.ch) oder Tel. 078 613 55 58

Hauptsponsor



Grand Hotel des Bains  
Kempinski

ST. MORITZ

Hauptpreis: Gutschein Hotel Kempinski

Postennetz OL auf Furtshellas, Corvatsch, Corviglia, Muottas Muragl und Albulapass ab Anfang Juli bis Ende August 2022  
 Karten sind bei einzelnen Tourismus Informationsbüros oder den Talstationen der Bergbahnen erhältlich.

graubündner SPORT

SWISSLOS

Graubündner Kantonalbank

**Hinweis:** Aufgrund fehlender Bahnleger ist noch nicht sicher, ob die Läufe 4 und 5 wirklich stattfinden können oder nicht.

## Kein Bündner OL Cup 2022

Vor sechs Jahren hob der BüOLV den Bündner OL-Cup aus der Taufe, um einen Anreiz zu setzen, auch an Wettkämpfen der anderen Bündner Clubs teilzunehmen.

Rückblickend musste der Vorstand feststellen, dass dieses Ziel nur sehr beschränkt erreicht wurde. Zudem werden die Clubs durch den Cup aufgrund der Vorgaben zu den Kategorien in der Organisation von OL-Wettkämpfen eingeschränkt. So hatten einzelne Clubs mit der Organisation von Läufen des Bündner OL-Cups Mühe. Aus diesen Gründen beschloss der BüOLV-Vorstand, dass der Bündner OL-Cup im Jahr 2021 zum letzten Mal stattfand.

Chur, 11. November 2021/3. Februar 2022



*OLG-Skitour im Prättigau – weitere Fotos auf [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch)*

## ***Nachtrag zum Bericht:***

### **Wanderpreis Bündner Jungwacht-OL**

Im Chalchofa 2022/1 hat OLG-Gründungsmitglied Claudio Caluori beschrieben, was für Preise früher an den OLGs in unserer Region üblich waren. Er schrieb dabei von einer Zinnkanne, die es am Davoser-OL zu gewinnen gab.

Luki Stoffel hat uns Bilder davon nachgeliefert:



Davoser Orientierungslauf  
Wanderpreis der Bündnerischen Offiziersgesellschaft

Einträge von 1955 bis 1975:

- 1971: OLG Chur, Claudio Caluori
- 1972: OLG Chur, Alfred Seiler, Claudio Caluori
- 1973: OLG Chur, Urs Kamm
- 1974: OLG Chur, Claudio Caluori
- 1975: OLG Chur, Claudio Caluori



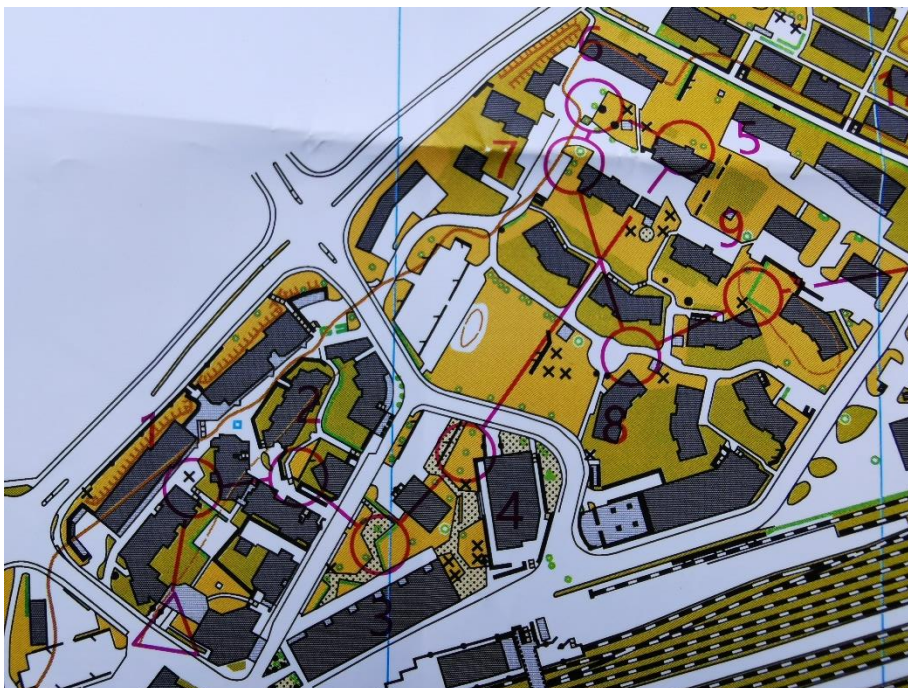
# NWK-Bericht: Januar-KaZu, Baar

## Samstag, 22. Januar

Der erste Kazu des Jahres 2022 fand in der Region Zug statt und fokussierte sich ausschliesslich auf Stadt-OL. Treffpunkt war beim Pfadiheim der Gemeinde Baar. Das Aargauer Nachwuchskader, mit welchem wir dieses Wochenende verbrachten, war zu diesem Zeitpunkt schon ins erste Training gestartet. Nach kurzem Aufenthalt im Pfadiheim begann auch für uns der sportliche Teil des Wochenendes. Das erste Training fand in Baar statt und war ein extensiver Einzellauf, der in 8 Kartenabschnitte aufgeteilt war. Aufgrund künstlicher Sperrgebiete, welche das Trainerteam aus Routenwahlzwecken eingebaut hat, hätte nach diesem Training die ein oder andere Disqualifikation ausgesprochen werden müssen.



Das anschliessende Mittagessen fand im Aufenthaltsraum der Pfadi statt. Am Nachmittag stand ein zweiteiliger Stadtsprint in Rotkreuz auf dem Programm. Die Reise dorthin absolvierten wir mit dem Zug. Beide Strecken waren rund ein Kilometer lang und wurden mit SI-Card gelaufen. Nach dem 2. Lauf ging es zurück ins Pfadiheim. Nach einer warmen Dusche und ein bisschen freier Zeit durften wir ein sehr leckeres Riz Casimir geniessen. Danach gab es eine Auswertung von Tag, wobei ein neues Programm zur



Anwendung kam, welches die GPS-Datei auswertet und auf einer Karte darstellt. So konnten wir uns gut mit den anderen vergleichen. Zum Abschluss gab es noch ein kleines Dessert und kurz darauf war auch schon Nachtruhe.

von Florin Wey  
(ZesOLNak)

## Sonntag, 23. Januar

Am Morgen wurden wir schon früh mit Liedern aus den Musikboxen geweckt. Nach einem super Morgenbuffet, welches sogar Pancakes beinhaltete, waren alle gestärkt für das kommende Partner-Training. Doch bevor wir unser Heim verlassen konnten, mussten wir es noch ordentlich putzen. Doch schon nach kurzer Zeit war es schon fast blitzblank.

Auf der Karte Cham Zentrum absolvierten wir ein lockeres Training jeweils zu zweit. Person 1 hatte die Hälfte aller Posten auf der Karte eingezeichnet und die zweite Person die andere Hälfte, aber jeweils abwechselnde Posten. Die zwei Karten ergänzten sich gegenseitig, also mussten beide immer aufmerksam sein um anschliessend zu wissen, von wo der nächste Posten anzulaufen war. Sobald alle im Ziel waren, packten wir unsere Rucksäcke und machten uns auf den Weg nach Zug, wo unsere letzten OL-Läufe an diesem Wochenende stattfinden sollten. In Zug begrüßten uns die Sonnenstrahlen, die uns bis am Nachmittag begleiteten. Es folgten 2 Massenstarts und zum Schluss ein Jagdstart, wobei alle Läufe in einem anderen Gebiet der Stadt Zug stattfanden. Diese Trainingseinheit machten wir mit dem Aargauer NWK zusammen. Als schliesslich alle erschöpft im Ziel ankamen war das gemeinsame Wochenende schon fast vorbei, nur noch die Heimreise stand bevor.

*von Anna Stüdeli (ZesOLNak)*





# NWK-Bericht: Februar-KaZu, Lachen

## Sonntag, 26. Februar

Früher als an anderen KaZu's ging es diesmal los. Als ich um 7:00 aufstand, waren einige schon unterwegs, somit ist klar, es ist wirklich früh. Der Grund dafür, es steht ein OL-Training im Burgerwald in Uznach an. Dort treffen wir uns um 9:15. Als wir Lara um 8:11 mit dem Auto abholten, waren wir schon mit 6 Minuten Verspätung unterwegs. Diese Verspätung wurde noch grösser, da ich die glorreiche Idee hatte, bis nach Pfäffikon selber zu fahren. Man munkelt, Isabelles Mitfahrende wären froh gewesen, wenn in einigen Kurven etwas langsamer gefahren worden wären. Nachdem bemerkt wurde, es könnte sehr knapp werden mit dem Bus in Uznach, gab es einen kurzen Fahrerwechsel und so konnte uns mein Papi etwas schneller nach Uznach bringen. Jedoch mussten wir immer noch bangen, dass der Bus erwischt wird. Als wir dann noch die befürchteten Lichter-Schranken vom Bahnübergang sahen, war mir und Lara für einen kurzen Moment nicht mehr so wohl. Jedoch gab es noch eine Möglichkeit, welche wir nutzten. Mit dem Gepäck aus dem Auto zu stürmen, durch die Unterführung und auf den Bus. Knapp haben wir es noch auf den mit ZesOLNäcker\*innen befüllten Bus geschafft.

So konnten wir das Grob-Fein-Training starten. Der Wald hatte schöne Stellen, wie auch solche mit Dornen, welche über die Wintersaison von Wenigen vermisst wurden. Nach dem Training zogen wir uns wieder um und fuhren anschliessend mit dem ÖV nach Lachen ins Pfadiheim, dorthin werden auch noch die Eltern und PB kommen. Zuvor wurden aber noch die Stühle hingestellt. Dabei liess ich einen dummen Kommentar fallen, welcher wie folgt lautete: «Diese Anordnung sieht aus wie bei einer Hochzeit und dort vorne sitzt das Brautpaar.» So wurde ich kurzerhand dazu verdonnert, an diesem wundervollen Tisch in der Mitte Platz zunehmen. Alle sagten, ich sollte noch meinen Bräutigam aussuchen. Dazu hatte ich jedoch keine Meinung. So meinten bald alle, dass der nächste Mann, welcher den Raum betritt, neben



mir Platz nehmen muss (natürlich hätte es auch eine Frau sein können, diese waren aber schon alle im Raum, und die Spannung, wer es treffen könnte, wäre kleiner gewesen). Als sich nach einigen Minuten nur Zögerliche in der Nähe befanden, nutzte Yves die Gelegenheit und machte eine Durchsage über die Lautsprechanlage: «Here is your Captain speaking. Ich

bitte nun auch die Jungs, zum Mittagessen zu kommen. Für den Ersten wartet eine Überraschung.» Keine 5 Sekunden später hörte man Personen die Treppe herunterstürmen und dazu ein aufgeregter Skippy (Ruppenthals Hund) bellen. So stand plötzlich eine Horde Jungs im Raum. Nun musste der Schnellste neben mir Platz nehmen.



Nach dem Mittagessen gab es ein kurzes Nickerchen, bis die ersten Eltern und/oder PBs eintrudelten. So konnten wir mit der Theorie für den anstehenden 4\*1000er-Leistungstest starten. Nachdem alles geklärt war, ging es auf die Bahn. Dort musste der erste Kilometer gemütlich gejoggt werden. Danach wurde von unserem Partner der Puls sowie die benötigte 1-Kilometerzeit notiert. Dies führten wir noch drei weitere Male durch. Jedoch wurden wir immer schneller, sodass der zweite Kilometer mittel, der dritte schnell und der letzte «All in» waren. Die gemessenen Daten haben wir nach vollem Einsatz von allen Beteiligten noch ausgewertet.

Endlich konnte der von allen ersehnte «Kaffee und Kuchen» genossen werden. Als die Besucher\*innen wieder verabschiedet wurden, gab es ein

Dehnen mit Laetitia und anschliessend Abendessen. Später gab es noch kurzes Auswerten vom Morgentraining. Im Anschluss gab es noch gemeinsame Spiele bis um 22:45! Nachtruhe war.

*von Isabelle Gisler (ZesOLNak)*

## **Sonntag, 27. Februar**

Der Tagesbericht von diesem Sonntag beginnt für einmal schon etwas früher, nämlich kurz nach Mitternacht, als plötzlich merkwürdige Geräusche zu hören waren. Nein, es war kein Traum, und trotzdem wusste niemand, was es war... Haben wir etwa ein neues Kaderpäarli? Doch so schnell die Töne gekommen sind, waren sie auch schon wieder verschwunden. Nun konnten wir bis um 7:55 durchschlafen. Zu dieser Zeit waren spätestens alle wach, denn durch die Lautsprecher erklang ohrenbetäubende Musik in viel zu grosser Lautstärke für diese frühe Morgenstunde. Doch so langsam mussten sowieso alle aus dem Schlafsack kriechen, weil um 8 wurden wir pünktlich zum Frühstück erwartet. Das Aufstehen hat sich definitiv gelohnt,

denn wir wurden vom Küchenteam mit selbstgemachten Broten, Sonntagszöpfen und einem feinen Birchermüesli begrüsst.

Kurze Zeit später war unsere aktive Mitarbeit beim Input zum prospektiven Laufen gefragt. Jede Person bekam eine Bahnanlage und zeichnete ein Kroki dieser Bahn auf ein weisses Blatt Papier. Anschliessend wurden die Krokis ausgetauscht und die Bahn wieder eingezeichnet. Die Challenge war, möglichst viele Posten richtig einzuzeichnen. Der Knackpunkt dabei war der Zeitdruck von 10 Minuten. Man munkelt, dass die beiden Karten teilweise nicht übereingestimmt haben und deshalb gewisse Orientierungspunkte schwer nachvollziehbar waren. Auf diese Übung folgten ein eifriges Packen und der obligate Hausputz. Für den Fussmarsch zurück an den Bahnhof wurde heute eine etwas kürzere Route gewählt und konnte wie gewollt umgesetzt werden (es standen keine „echten“ Sperrgebiete alias Baustellen im Weg).

Die Züge und Busse führten uns direkt in den Wald fürs OL-Training. Im Etzel machten wir passend zum Theorieinput ein Partnertraining. Eine Person rannte ohne Karte voraus und folgte den Anweisungen der hinteren Person. Die Herausforderung für die hintere Person war, den Weg zum Posten so zu beschreiben, damit es verständlich war. Ein Blick auf die Karte und ein „ah ja jetzt muss ich **DA** durch“ reichte nicht. Die Gedanken mussten in Worte gefasst und frühzeitig (prospektiv laufen) der vorderen Person kommuniziert werden. Es war einmal eine andere Trainingsform, die durchaus mit Spass und bei gewissen mit einem Plauder-OL verbunden war. Der Abschluss machte ein Downhill-OL, oder etwa besser *UPHILL*... weil es waren etliche tiefe Bachtäler zu durchqueren.

Etwas später als geplant, aber auf jeden Fall frisch gestärkt begann eine sehr individuelle Heimreise. Einige entschlossen sich spontan an den Bahnhof zu laufen, damit ein früherer Zug genommen werden konnte. Andere erhielten ein Autotaxi und die restlichen wollten auf den Bus. Da nur noch Isabelle und ich übrigblieben, bekamen wir sogar ein Extrataxi bis nach Landquart. Vielen Dank an Marcel und Ursi an dieser Stelle! So verschieden die Transportmittel, so unterschiedlich waren auch die Reiseziele. Einfach gesagt, es gingen die wenigsten direkt nach Hause, sondern gleich ab in die Ferien.

*von Lara Gisler (ZesOLNak)*



# JÄGGI

## Optik & Hörberatung

Bahnhofstrasse 42

7000 Chur

T 081 257 13 23

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

**Dein Spezialist für run.bike.nordic**

•Spezialkonditionen für OLG-Mitglieder!

•mit Onlineshop

•[www.biellersport.ch](http://www.biellersport.ch)



Bieler Sport Bonaduz  
run bike nordic



36



**MIUX**

# Orientierung in der Kommunikation

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

