

# CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur  
2. Ausgabe 2009 / Sonderchalchofa



Das NWK GR/GL beim Aufwärmen vor einem Schnee-Training (Foto Annetta)

## REDAKTIONSSCHLUSS

Freitag, 16. 04. 2008  
Berichte an chalchofa@gmx.ch

## REDAKTIONSTEAM

Madlaina Schaad  
Annetta Schaad  
Giacomettistrasse 112  
7000 Chur  
081 353 16 66

Urs Sutter  
Hofacher 33  
8627 Grüningen  
044 975 29 55

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| Mutationen, Termine                  | 2        |
| News                                 | 3        |
| Infoseite                            | 4        |
| Termine/Ausschreibungen              |          |
| - Jahresprogramm OLG Chur            | 5        |
| - Jahresprogramm Nachwuchs           | 6        |
| - faltprospekt Nachwuchs             | 7        |
| - OL für alle                        | 8        |
| - Kartentrainings                    | 9        |
| - Lauftrainings                      | 11       |
| - Jugendmeisterschaft GR/GL          | 13       |
| - Laufparade                         | 15       |
| - Jugendcup, Clubweekend TI          | 16       |
| - Helferaufruf                       | 16       |
| E-Mail-Adressen                      | 17/18/23 |
| Mitgliederverzeichnis                | 19       |
| Infos                                |          |
| - Sammelanmeldung                    | 24       |
| - Vorstandsadressen                  | 25       |
| - Organigramm                        | 26       |
| - Mietpreise OL-Material             | 27       |
| - Kaderbeiträge                      | 28       |
| - Karten OLG Chur                    | 29       |
| - Kartenreglement                    |          |
| Ski-OL JWOC/EYOC Schweden            | 33       |
| NWK-KaZu                             | 36       |
| Internet-Adressen, Chalchofa-Bericht | 37       |
| Gesucht: Trainingsleiter             | 38       |
| Zebakäs                              | 39       |

# News

## **Top Ten-Platz für Véronique an Jugend-EM**

Véronique Ruppenthal ist bei ihrem Debüt auf internationalem Parkett gleich in die Top Ten gelaufen. Sie lief an der Ski-OL Jugend-EM in Orsa (Schweden) in der Kategorie W17 über die Langdistanz auf den 10. Platz. Im Mitteldistanz-Rennen erreichte sie den 15. Platz. Zusammen mit Veronika Gafner und Isabelle Feer gewann Véronique in der Staffel bei den bis 20-Jährigen als Sechszehnte ein Diplom. Bereits den Sprint hatte Véronique in der Kategorie W20 in Angriff genommen und erreichte als zweitbeste Schweizerin den 33. Platz.

In der M20-Kategorie der Junioren-WM vertrat Philipp Kleger die Schweizer Farben. Das beste Resultat gelang dem 19-Jährigen mit dem 29. Platz über die Langdistanz. Im Mitteldistanzrennen und im Sprint erreichte er die Ränge 38 und 51. In der Staffel lief Philipp zusammen mit Valentin Gafner und Tobias Lutz auf den siebten Platz und verpasste damit ein Diplom nur knapp.

## **15. Platz zum WM-Debüt für Ladina**

Ladina Lechners Debüt an Ski-OL Elite-Weltmeisterschaften war äusserst erfolgreich. Die 21-Jährige B-Kader-Athletin lief anfangs März in Japan im Sprint auf den sehr guten 15. Platz. Auch über die Langdistanz erreichte Ladina als Siebzehnte mit nur sechseinhalb Minuten Rückstand erneut ein Top 20-Platz. Über die Mitteldistanz platzierte sich die Churerin auf dem 22. Rang.

## **Silber für Bettina Gruber**

An den Langlauf-Studenten-Weltmeisterschaften in China holte Bettina Gruber im Sprint die Silbermedaille. Das schaffte vor ihr noch nie eine Schweizer Langläuferin. In der Doppelverfolgung verpasste Bettina als Vierte das Podest nur knapp.

.....

## **BüOLV-News**

### **Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft**

Der BüOLV hat ein neues Reglement für die Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft verabschiedet. Es ist in diesem Chalchofa weiter hinten zu finden. Als Verantwortlichen für die Jugendmeisterschaft wurde Claudio Wetzstein bestätigt. Als Wertungsläufe wurden die im letzten Chalchofa als provisorisch deklarierten Läufe bestimmt. Sie sind weiter hinten in diesem Chalchofa ebenfalls nochmals aufgeführt.

### **Bündner Meisterschaft**

Die Bündner Meisterschaft findet am Sonntag 14. Juni in Laax statt (41. Bündner OL Weekend). Als Kategorien für die Haupttitel wurden DAL und HAL bestimmt.

# Mitgliederbeiträge

Gemäss Beschluss Generalversammlung wurden die Mitgliederbeiträge der OLG Chur leicht angehoben.

Wir bitten Euch, mit beiliegendem Einzahlungsschein den Mitgliederbeitrag für das Jahr 2009 bis Ende April zu überweisen.

Bitte wenn möglich über ein PC- oder Bankkonto einzahlen und nicht am Schalter (Spesen).

|                                  |          |               |
|----------------------------------|----------|---------------|
| Schüler, Lehrlinge und Studenten | CHF 20.- | (unverändert) |
| Übrige                           | CHF 40.- | (angepasst)   |
| Gönner                           | CHF 30.- | (angepasst)   |



## Konti

Die wichtigsten Konti der OLG Chur:

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| Hauptkonto:     | PC 70-6400-5   |
| OLG Wettkämpfe: | PC 90-98505-6  |
| Nachwuchskonto: | PC 34-301030-8 |



## Fahrpreise

Es gelten folgende Richtlinien für Entschädigungen bei Mitfahrtgelegenheiten:

Hin- und Rückfahrt von insgesamt:

- unter 200 km 10 Fr.-
- 200 bis 400 km 15 Fr.-
- über 400 km 20 Fr.-



## 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, soll ein E-Mail an [chalchofa@gmx.ch](mailto:chalchofa@gmx.ch) schicken. Wer eine Information hat, die alle OLG-Mitglieder interessiert, kann ebenfalls ein Mail an [chalchofa@gmx.ch](mailto:chalchofa@gmx.ch) schreiben. Das Mail wird so schnell wie möglich weitergeleitet.



## Jahresprogramm 2009 OLG Chur

Anlässe, welche den Helfereinsatz von OLG Chur Mitglieder benötigen oder als Clubanlass mit finanzieller Unterstützung gelten:

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

|       |            |          |       |                           |                   |
|-------|------------|----------|-------|---------------------------|-------------------|
| So    | 01.02.     |          | GR/GL | 6. Churer Stad OL         | Altstadt Chur     |
| Sa    | 28.03.     | OfA      |       | OL für Alle               | Fürstenwald       |
| Di-Sa | 21.-25.04  |          |       | Plauschwoche              | Chur und Umgebung |
| Sa    | 25.04      | OfA      |       | OL für Alle               | Fürstenwald       |
| Sa    | 09.05.     | OfA      |       | OL für Alle               | Fürstenwald       |
| Fr    | 05.06.     |          | FIN   | Laufparade                | Altstadt Chur     |
| Sa    | 06.06.     | 3. Nat A | WE    | CO Aget / ASCO Lugano     | Cagiallo-Lugaggia |
| So    | 07.06.     | SOM      | WE    | CO Aget / ASCO Lugano     | Tesserete         |
| Sa    | 13.06.     |          | GR/GL | Bündner OL Weekend        | Uaul Grond Flims  |
| So    | 14.06.     | ***      | GR/GL | Bündner OL Weekend        | Laax La Mutta     |
| So    | 28.06.     |          | FIN   | 5 er Staffel OLC Wintert. | Eschenberg        |
|       | 06.-11.07. |          | FIN   | JWOC Zuschauerlauf        | Trentino          |
| So-Sa | 02.-08.08. |          | FIN   | Swiss-O-Week              | Moutatal div.     |
| Sa    | 22.08.     | OfA      | GR/GL | OL für Alle               | Bonaduz           |
|       | 09.09.     |          |       | 9. Churer OL-Schüeli      | Fürstenwald       |
| Sa    | 12.09.     | SPM      | WE    | OLV Luzern                | Willisau          |
| So    | 13.09.     | EOM      | WE    | OLG Huttwil               | Schmidwald-Horben |
| Sa/So | 10./11.10. |          | WE    | Arge Alp OL               | Engadin           |
| Sa    | 05.12.     |          |       | 9. Chlaus OL OLG Chur     |                   |

\*\*\* Bündner Meisterschaft (Bündnermeister D/HAL)

### Weitere Startmöglichkeiten

|       |            |          |       |                        |                      |
|-------|------------|----------|-------|------------------------|----------------------|
| Sa    | 07.03.     |          |       | Delegiertenversammlung |                      |
| So    | 22.03.     | 1. Nat A |       | OLG Biberist           | Martinsflue-Leewald  |
| So    | 29.03.     | 2. Nat A |       | Bussola ok             | Linnerberg-Grund     |
| Sa    | 04.04.     | NOM      |       | OLG Suhr               | Buerwald             |
| So    | 10.05.     |          | GR/GL | 5. TMO                 | Roveredo             |
| Do    | 21.05.     |          | ST    | Jura 3er Staffel, UBOL | Chassagne            |
| Sa/So | 30./31.05. |          | ST    | Pfingsstaffel          |                      |
| Sa    | 20.06.     | 4. Nat A |       | OLG St. Gallen         | Stadt Feldkirch (A)  |
| So    | 21.06.     | MOM      |       | OLG St. Gallen         | Göfis (A)            |
| Fr-So | 14.-16.08. |          |       | Aargauer 3-Tage OL     | div.                 |
| Sa/So | 15./16.08. |          |       | R'ADYS MM              | Gstaad               |
| Mi    | 26.08.     |          |       | Städtli OL             | Weesen               |
| So    | 30.08.     | 5. Nat A |       | OLV Zug                | Hürital              |
| Sa    | 26.09.     | 6. Nat A | WC    | OLC Kapreolo           | Irchel               |
| So    | 27.09.     |          | WC    | 68. Zürcher OL         | Zürich?              |
| Sa    | 03.10.     | 7. Nat A |       | OLG Thun               | Blueme               |
| So    | 04.10.     | 8. Nat A |       | OLG Thun               |                      |
| Sa    | 31.10.     |          | GR/GL | Glarner OL Tag         | Schwändi / Saggberg  |
| So    | 01.11.     |          | GR/GL | Schusslauf             | Alvanu / Brambrüesch |
| So    | 08.11.     | TOM      |       | OLK Piz Hasi           | Hasenberg            |
| Fr    | 13.11.     |          |       | Swiss O Gala           | BE/SO /Zug?          |

# Jahresprogramm 2009 Nachwuchs OLG Chur



|       |             |  |                         |
|-------|-------------|--|-------------------------|
| So    | 01. Feb     | * Churer Stadt OL                      | Altstadt Chur           |
| Sa    | 28. Mrz     | 1. OL für alle                         | Fürstentwald            |
| Di-Sa | 21.-25. Apr | Plausch-Woche                          | Chur+Umgebung           |
| Sa    | 25. Apr     | 2. OL für alle                         | Fürstentwald            |
| Di    | 28.4.-23.6. | Clubtraining                           | div                     |
| Mi    | 29.4.-24.6. | Mittwochkurs Frühling                  | Chur+Umgebung           |
| Fr    |             | Schweiz. Schulsporttag                 |                         |
| Sa    | 09. Mai     | 3. OL für alle                         | Fürstentwald            |
| So    | 10. Mai     | * TMO                                  | Roveredo                |
| Sa    | 06. Jun     | Nationaler OL                          | Lugaggia (Tessin)       |
| So    | 07. Jun     | Staffel-OL Meisterschaft               | Tesserete (Tessin)      |
| Sa    | 13. Jun     | * Flimser OL                           | Uaul Grond Flims        |
| So    | 14. Jun     | * Bündner OL                           | La Mutta Laax           |
| Sa    | 20. Jun     | Nationaler OL                          | Feldkirch               |
| So    | 21. Jun     | Mitteldistanz-Meisterschaft            | Göfis (Oesterreich)     |
| So-Sa | 2.-8. Aug   | Swiss-O-Week                           | Muotatal (Innerschweiz) |
| Di    | 18.8.-29.9. | Clubtraining                           | div                     |
| Mi    | 19.8.-30.9. | Mittwochkurs Herbst                    | Chur+Umgebung           |
| Mi    | 26. Aug     | Dorf-OL (Programm Mi-Kurs)             | Weesen                  |
| Sa    | 22. Aug     | * 4. OL für alle                       | Bonaduz                 |
| So    | 30. Aug     | Nationaler OL                          | Zugerberg               |
| Mi    | 09. Sep     | 9. Churer OL-Schüeli                   | Fürstentwald            |
| Sa    | 12. Sep     | Sprint-Meisterschaft                   | Willisau                |
| So    | 13. Sep     | Einzel OL Meisterschaft                | Schmidwald (Bern)       |
|       |             | kant. sCOOL-Cup                        |                         |
| Sa    | 26. Sep     | Nationaler OL                          | Irchel (Zürich)         |
| So    | 27. Sep     | Zürcher OL                             | Stadt Zürich            |
| Sa/So | 10./11. Okt | Arge Alp                               | S-chanf                 |
| Sa    | 31. Okt     | * Glarner OL Tag                       | Schwändi od. Saggberg   |
| So    | 01. Nov     | * Schlusslauf Bü/GI-Meisterschaft      | Alvaneu od. Brambrüesch |
| So    | 08. Nov     | Team OL Meisterschaft                  | Hasenberg (ZH)          |
| Sa    | 05. Dez     | Chlaus OL                              |                         |
|       |             | * Lauf zählt zur GR / GL Meisterschaft |                         |

## Aufgepasst:

Vergesst bei nationalen OL's und Meisterschaften den Meldeschluss jeweils 5 Wochen vor dem Lauf nicht. Informationen jeweils im Schweiz. OL-Heft/Internet [www.solv.ch](http://www.solv.ch)

OLG Chur-Homepage: [www.solv.ch/olg-chur](http://www.solv.ch/olg-chur)

Für kurzfristige Infos gibt es den Massenmail-Service. Bestellen unter [chalchofa@gmx.ch](mailto:chalchofa@gmx.ch)

Informationen über Claudia Wetzstein 081 284 23 62

Viel Spass und Erfolg in den Wäldern im 2009

# ORIENTIERUNGSLAUF

2009

Sport, Spiel und Spass

Mit Karte und Kompass  
im Wald



Freizeitangebote

Frühling – Sommer - Herbst

## Ferienplausch

für Anfänger und Fortgeschrittene  
aus Chur und Umgebung

In den Frühlingsferien führt die OLG Chur wieder eine OL-Plausch-Woche durch. Ziel dieser 4 Ausbildungstage und einem lokalen Wettkampf wird es sein, Neueinsteigern den Orientierungslauf und damit die Freude am Sport in der Natur näher zu bringen. Zudem werden wir den fortgeschrittenen Läufern interessante OL-Trainings anbieten.

### wer kann teilnehmen

Schüler/-innen 3. - 9. Schuljahr, Erwachsene

### wann

in der Frühlingsferienwoche

**Dienstag 21. bis Samstag 25. April 09**

### wo

Fürstenwald Chur, Emserwald, Bonaduzerwald

### Kosten

Schüler Fr. 60.00 / Erwachsene Fr. 80.00, zahlbar am 1. Kurstag, OLG-Mitglieder Fr. 10.00 weniger, inbegriffen sind Reisespesen Chur-Reichenau-Bonaduz

### Leitung

Claudia Wetzstein, Ursi Ruppenthal, Heidi Camathias und Mitglieder des Nachwuchskaders

### Anmeldung

Bis spätestens **Mittwoch 8. April 09** an  
Claudia Wetzstein, Signinastr. 17, 7000 Chur  
081 284 23 62 (abends) / [wetzstein@pop.agri.ch](mailto:wetzstein@pop.agri.ch)  
mit Angabe von Name, Vorname, Jahrgang, Adresse,  
Telefon, e-mail

\*\*\*\*\*

## 9. OL-Schüeli

Churer OL- Schülermeisterschaft  
für Anfänger und Fortgeschrittene 1. bis 6. Klasse

**Mittwoch, 9. Sept. 2009**

im Fürstenwald, Chur  
weitere Infos folgen im August

## OL am Mittwoch

für Anfänger und Fortgeschrittene  
aus Chur und Umgebung

\*\*\*\*\*

### wer kann teilnehmen

Schüler/-innen 4. - 9. Schuljahr, Erwachsene

### wann

**jeweils am Mittwoch, 29. Apr bis 24. Juni**

Zeit: 14.30 bis ca. 16.30 Uhr

(bei genügender Beteiligung Fortsetzung im Herbst)

### wo

meist im Fürstenwald Chur, sonst Ems oder Bonaduz

### Kurskosten

Schüler Fr. 20.00 / Erwachsene Fr. 30.00  
zahlbar am 1. Kurstag / OLG-Mitglieder gratis

### Leitung

Claudia Wetzstein, Ursi Ruppenthal,  
und weitere

### Anmeldung / Auskunft

bis Freitag, 24. April 09 an

Claudia Wetzstein, Signinastr. 17, 7000 Chur  
081 284 23 62 (abends) / [wetzstein@pop.agri.ch](mailto:wetzstein@pop.agri.ch)  
mit Angabe von Name, Vorname, Jahrgang, Adresse,  
Telefon, e-mail

\*\*\*\*\*

## OL für alle 2009

für Anfänger und Fortgeschrittene

Samstag 28. März (Fürstenwald Chur)

Samstag 25. April (Fürstenwald Chur)

Samstag 9. Mai (Fürstenwald Chur)

Samstag 22. August (Bonaduz, Start Finnenbahn)

Startzeiten:

13.00 bis 15.00 Uhr

Kosten

bis 20 Jahre Fr. 3.00, Erwachsene Fr. 5.00

sCOOL Fr. 2.00

Globi-OL (ausgeflaggt) Fr. 1.00

Auszeichnung bei dreimaliger Teilnahme



# ORIENTIERUNGSLAUF FÜR ALLE 2009



| Datum               | Besammlungsort   | Startzeiten   |
|---------------------|--|---------------|
| Samstag, 28. März   | <b>Waldhausstall, Fürstenwald, Chur</b><br>Karte: Fürstenwald<br>öV: Bus Nr. 2 Richtung „Fürstenwald“ bis „Fürstenwald“,<br>Bahnhof Chur ab 12:48, 13:48, 14:18<br>PP: Waldhausstall, Fürstenwald                                | 13.00 - 15.00 |
| Samstag, 25. April  | <b>Waldhausstall, Fürstenwald, Chur</b><br>Karte: Fürstenwald<br>öV: Bus Nr. 2 Richtung „Fürstenwald“ bis „Fürstenwald“,<br>Bahnhof Chur ab 12:48, 13:48, 14:18<br>PP: Waldhausstall, Fürstenwald                                | 13.00 - 15.00 |
| Samstag, 9. Mai     | <b>Waldhausstall, Fürstenwald, Chur</b><br>Karte: Fürstenwald<br>öV: Bus Nr. 2 Richtung „Fürstenwald“ bis „Fürstenwald“,<br>Bahnhof Chur ab 12:48, 13:48, 14:18<br>PP: Waldhausstall, Fürstenwald                                | 13.00 - 15.00 |
| Samstag, 22. August | <b>Start Vita-Parcours, Bonaduz</b><br>(an der Strasse Bonaduz-Versam)<br>Karte: Bonaduz<br>öV: ab Bhf Bonaduz: Bahnhofstrasse Richtung<br>Nordwesten folgen, dann Versamerstrasse nach Westen<br>PP: direkt beim Besammlungsort | 13.00 - 15.00 |

## Weitere Startmöglichkeiten

| Datum                         | Veranstaltung  |
|-------------------------------|--|
| Samstag/Sonntag, 13./14. Juni | 41. Bündner OL-Weekend in Flims und Laax<br>(weitere Informationen unter: <a href="http://www.olg-chur.ch">www.olg-chur.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).

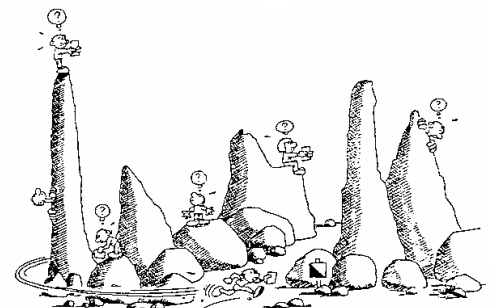
**Auskunft:** Annetta Schaad, Loestrasse 75A, 7000 Chur, Tel. 081 534 18 62

**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



# Klubtraining 2009

## Kartentraining (Dienstag)

| Nr.                               | Datum  | Karte            | Besammlungsort                 | Spezielles     |
|-----------------------------------|--------|------------------|--------------------------------|----------------|
| 1                                 | 24.03. | Fürstenwald      | Waldhausstall                  | Tag-/Nacht-OL* |
| <b>Beginn Sommerzeit 29.03.</b>   |        |                  |                                |                |
| 2                                 | 31.03. | Bot Tschavir     | P Vita Parcours                |                |
| 3                                 | 07.04. | Crest' Aulta     | Passhöhe Sculmserstrasse       |                |
| <b>Frühlingsferien 11.-26.04.</b> |        |                  |                                |                |
| 4                                 | 28.04. | Ils Aults        | P Schafweide                   |                |
| 5                                 | 05.05. | Bot Fiena (Trin) | P Panzersperre Trin Digg       |                |
| 6                                 | 12.05. | Bot Tschavir     | P 700m westlich Vita Parcours  |                |
| 7                                 | 19.05. | Fürstenwald      | P Schützenhaus                 |                |
| 8                                 | 26.05. | Ils Aults        | P Schafweide                   |                |
| 9                                 | 02.06. | Bot Fiena (Trin) | P Panzersperre Trin Digg       |                |
| 10                                | 09.06. | Bot Tschavir     | P 700m westlich Vita Parcours  |                |
| 11                                | 16.06. | Fürstenwald      | Waldhausstall                  |                |
| 12                                | 23.06. | Uaul Grond       | P Crestasee                    | Bräteln        |
| <b>Sommerferien 26.06.-16.08.</b> |        |                  |                                |                |
| 13                                | 18.08. | La Mutta         | P Staderas (zw. Flims u. Laax) |                |
| 13                                | 25.08. | Bot Fiena (Trin) | P Panzersperre Trin Digg       |                |
| <b>Jagd 01.-13. und 21.-28.09</b> |        |                  |                                |                |
| 15                                | 01.09  | Churer Altstadt  | Schulhaus Quader               | Sprint Cup     |
| 16                                | 08.09. | Tuma Platta      | Schulhaus, Domat/Ems           | Sprint Cup     |
| 17                                | 15.09. | Ils Aults        | P Schafweide                   |                |
| 18                                | 22.09. | Lachen           | Schulanlage Lachen, Chur       | Sprint Cup     |
| 19                                | 29.09. | Fürstenwald      | Waldhausstall                  |                |
| <b>Herbstferien 03.-18.10.</b>    |        |                  |                                |                |



\* Schlaufe mit NachtOL Posten. Stirn- oder genügend starke Taschenlampe mitbringen.  
Bei frühzeitigem Start ein normales OL-Training.

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Startzeiten</b>        | 18.00 bis 18.45<br>Bitte startet frühstmöglich und erkundigt euch, wann eingesammelt wird.             |
| <b>Mitfahrgelegenheit</b> | erkundigt euch bei den Familien Caflisch, Ferrari, Mattle, Ruppenthal, Schaad, Wetzstein und Ruth Wolf |
| <b>Trainingsform</b>      | Normal-OL<br>spezielle Trainings sind bezeichnet   |
| <b>SportIdent</b>         | Der Sprint Cup im Herbst findet voraussichtlich mit SportIdent statt.<br>(Trainings 15, 16 und 18)     |
| <b>Bräteln</b>            | am 23. Juni nach dem Training am Crestasee   |
| <b>Auskunft</b>           | Simon Egli<br>egli.simon@hispeed.ch<br>079 424 09 38   |

## Donnerstag: Lauftraining 2009

Wir treffen uns jeweils um 18.30 Uhr am gleichen Ort wie das Nachwuchskader des BÜÖLV. Wir laufen entsprechend den Bedürfnissen der Teilnehmenden gemeinsam oder nach eigenem Programm.

| <b>Datum</b>           | <b>Trainingsform</b>               | <b>Besammlungsort</b>      |
|------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| 08.01.                 | extensiver Dauerlauf flach         | Chur, Familie Schaad       |
| 15.01.                 | extensiver Berglauf                | Chur, Familie Schaad       |
| 22.01.                 | Fahrtspiel                         | Chur, Familie Schaad       |
| 29.01.                 | extensiver Dauerlauf, flach        | Chur, Familie Schaad       |
| 05.02.                 | extensiver Dauerlauf, hügelig      | Domat/Ems, Familie Lütcher |
| 12.02.                 | extensiver Berglauf                | Chur, Familie Schaad       |
| 19.02.                 | Fahrtspiel                         | Chur, Familie Schaad       |
| <b>Sportferien</b>     |                                    |                            |
| 05.03.                 | extensiver Dauerlauf, flach        | Chur, Familie Schaad       |
| 12.03.                 | Fahrtspiel                         | Chur, Familie Schaad       |
| 19.03.                 | Tempowechsellauf mittel, flach     | Chur, Familie Schaad       |
| 26.03.                 | extensiver Berglauf                | Chur, Familie Schaad       |
| 02.04.                 | extensiver Dauerlauf quer, hügelig | Domat/Ems, Familie Lütcher |
| 09.04.                 | Hügelläufe, quer                   | Chur, Familie Wehrli       |
| <b>Frühlingsferien</b> |                                    |                            |
| 30.04.                 | Grabenlaufen quer                  | Chur, Familie Wehrli       |
| 07.05.                 | 3000er *                           | Chur, Sand                 |
| 14.05.                 | Fahrtspiel                         | Chur, Familie Wehrli       |
| 21.05.                 | Auffahrt: kein Lauftraining        |                            |
| 28.05.                 | Tempowechsellauf, mittel           | Domat/Ems, Familie Lütcher |
| 04.06.                 | Berglauf / evt. Mittenbergrennen   | Chur, Familie Wehrli       |
| 11.06.                 | Fahrtspiel                         | Chur, Familie Wehrli       |
| 18.06.                 | extensiver Dauerlauf quer, hügelig | Chur, Familie Wehrli       |
| 25.06.                 | Berglauf, Ruine Ruchenberg         | Chur, Familie Wehrli       |
| <b>Sommerferien</b>    |                                    |                            |

|        |   |                             |
|--------|---|-----------------------------|
| 20.08. | Hügelläufe, quer                        | Chur, Familie Wehrli        |
| 27.08. | Steigerungslauf / evt. Mittenbergrennen | Chur, Familie Wehrli        |
| 03.09. | extensiver Dauerlauf, hügelig           | Domat/Ems, Familie Lütscher |
| 10.09. | Tempowechsellauf mittel, flach          | Chur, Familie Wehrli        |
| 17.09. | 3000er *                                | Chur, Sand                  |
| 25.09. | Grabenlaufen quer                       | Chur, Familie Wehrli        |
| 01.10. | extensiver Dauerlauf quer, hügelig      | Domat/Ems, Familie Lütscher |

### Herbstferien

|        |                               |                             |
|--------|-------------------------------|-----------------------------|
| 22.10. | extensiver Dauerlauf, flach   | Chur, Familie Wehrli        |
| 29.10. | Fahrtspiel                    | Chur, Familie Schaad        |
| 05.11. | Laufschule, flach             | Chur, Familie Schaad        |
| 12.11. | Laufschule, flach             | Chur, Familie Schaad        |
| 19.11. | Laufschule Berglauf           | Chur, Familie Schaad        |
| 26.11. | Laufschule, flach             | Chur, Familie Schaad        |
| 03.12. | extensiver Dauerlauf flach    | Domat/Ems, Familie Lütscher |
| 10.12. | Fahrtspiel                    | Chur, Familie Schaad        |
| 17.12. | extensiver Dauerlauf, hügelig | Chur, Familie Schaad        |
| 24.12. | Weihnachtslongjogg            |                             |

### Weihnachtsferien

**Besammlungsorte:** Familie Schaad: Giacomettistrasse 112, 7000 Chur  
 Familie Wehrli: Ruchenbergstrasse 25, 7000 Chur  
 Familie Lütscher: Via Rudera 5, 7013 Domat/Ems  
 Sand: Parkplatz Sportanlagen Sand, Chur

\* 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)

# **Reglement für die Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft im Orientierungslauf**

Die Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft soll die jungen Orientierungsläuferinnen und -läufer der beiden Kantone zu regelmässiger Teilnahme an Wettkämpfen animieren.

## **1. Organisation**

Die Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft wird jährlich unter dem Patronat des Bündner Orientierungslauf Verbandes durchgeführt. Dessen Vorstand ernennt einen Verantwortlichen für die Organisation.

Nach Erscheinen des Terminkalenders schlägt der Verantwortliche nach Rücksprache mit dem Trainerteam des Nachwuchskaders, den Mitgliedervereinen des BüOLV und mit der Glarner OLG dem Vorstand des BüOLV die Wertungsläufe vor. Dieser entscheidet darüber.

Die Wertungsläufe sind vor dem ersten Lauf zu publizieren.

## **2. Teilnahmeberechtigung**

Teilnahmeberechtigt sind alle Läuferinnen und Läufer der Kategorien H/D -18, -16, -14 und -12, welche in den Kantonen Graubünden und Glarus wohnen.

## **3. Wertungsläufe**

Nach Möglichkeit soll die Jahreswertung aus fünf bis sieben Wertungsläufen, der Schlusslauf inbegriffen, bestehen. Bei fünf (oder weniger) Anlässen zählen von den ersten vier (oder weniger) Läufen die beiden besten Resultate und zusätzlich das Ergebnis des Schlusslaufes. Bei sechs oder sieben Anlässen zählen von den ersten fünf oder sechs Läufen die drei besten Resultate und zusätzlich das Ergebnis des Schlusslaufes.

## **4. Wertungsmodus**

An den Wertungsläufen erhält der bestklassierte teilnahmeberechtigte Bündner oder Glarner jeder Kategorie 100 Punkte. Die Punktzahl der übrigen Läuferinnen und Läufer wird nach Rückstandsprozenten berechnet, und zwar nach folgender Formel:

$$100 - \frac{(\text{Laufzeit} - \text{Siegerzeit}) \times 100}{\text{Siegerzeit}} = x \text{ Punkte}$$

Der Schlusslauf wird mit 1.5 gewichtet, so dass der Bestklassierte 150 Punkte erhält. Entsprechend ist die Zahl 150 auch in der Formel zu berücksichtigen.

Wird in Gruppen gelaufen, erhalten gleichwohl jede Läuferin und jeder Läufer der Gruppe Punkte. Allerdings wird ein Abzug von 15 Punkten am errechneten Punktwert vorgenommen. Gruppen sind nur in den Kategorien D/H -12 und D/H -14 erlaubt.

Alle klassierten Läuferinnen und Läufer erhalten mindestens einen Punkt.

Bei Punktegleichheit zählt das Resultat des Schlusslaufes. Sollte dabei keine Entscheidung fallen, gewinnt die Läuferin oder der Läufer mit der höheren Anzahl Punkte der Streichresultate.

#### 5. **Abschluss der Jugendmeisterschaft**

Nach Möglichkeit soll im Anschluss an den Schlusslauf die Rangverkündigung der Jugendmeisterschaft durchgeführt werden.

Titelberechtigt und preisberechtigt sind nur Läuferinnen und Läufer, die bei fünf (oder weniger) Wertungsläufen an deren drei und bei sechs oder sieben Wertungsläufen an deren vier in der entsprechenden Kategorie teilgenommen haben.

Den drei bestklassierten Läuferinnen und Läufern mit der nötigen Anzahl Wertungsläufe soll ein Preis abgegeben werden.

#### 6. **Inkrafttreten**

Dieses Reglement wurde vom BüOLV an der Vorstandssitzung vom 6. Februar 2009 genehmigt und tritt sofort in Kraft. Es ersetzt das bisherige Reglement.

---

### **Wertungsläufe 2009**

|                        |                 |                               |
|------------------------|-----------------|-------------------------------|
| 1. Lauf 01.02.2009     | Churer-Stadt-OL | Churer Altstadt               |
| 2. Lauf 10.05.2009     | TMO             | Roveredo                      |
| 3. Lauf 13.06.2009     | Flimser-OL      | Uaul Grond Flims              |
| 4. Lauf 14.06.2009     | Bündner-OL      | La Mutta Laax                 |
| 5. Lauf 22.08.2009     | OL für Alle     | Bonaduz                       |
| 6. Lauf 31.10.2009     | Glarner OL Tag  | Glarus Schwändi oder Saggberg |
| Schlusslauf 01.11.2009 | Schlusslauf     | Alvaneu oder Brambrüesch      |

## 10. Churer Laufparade Freitag, 05. Juni 2009

In den letzten Jahren haben regelmässig Teams der OLG Chur an der vom BTV Chur organisierten Laufparade teilgenommen und dabei die Leichtathleten herausgefordert. Auch eine Familienkategorie wird angeboten.

Mittlerweile profitieren bereits zahlreiche Orientierungsläufer von den Trainings des BTV Chur. Ebenso ist dieser Anlass eine gute Gelegenheit, um Werbung für unseren Sport und unseren Club zu machen. Für Teams, die unter dem Namen "OLG Chur" laufen übernimmt die OLG das Startgeld.



Ein Team besteht aus 3 Läufern (Ausnahme Sie und Er). Je nach Kategorie (<http://www.laufparade.ch>) sind eine unterschiedliche Anzahl Runden (à 660 wunderschöne Meter) durch die Churer Altstadt zu laufen. Die Übergabe erfolgt nach jeder Runde bei Start und Ziel am Kornplatz. Die Rennen starten zwischen 17<sup>00</sup> und 20<sup>00</sup>.

Der Speaker und DJ bewies mehrfach sein grandioses Können, dazu gibt tolle Preise zu gewinnen und für jeden ein T-shirt.

### **Anmeldung bis 29.Mai 2009**

Sowohl komplette Teams, als auch einzelne Läufer (evtl. Kategorie angeben) können sich bei mir melden.

Jahrgang angeben.

Simon Egli

079 424 09 38

egli.simon@hispeed.ch

# Jugendcup 2009

Der diesjährige Jugendcup findet am 29./30. August in der Region Zug statt. Für die Selektion des Jugendcupteams GR/GL (je eine LäuferIn pro Kategorie H/D14, 16, 18, 20) wird hauptsächlich auf die Resultate folgender Wettkämpfe geachtet:

3. Nationaler, 6. Juni, Tesserete  
Bündner Weekend, 13./14. Juni, Laax  
Mittel-SM MOM, 21. Juni, Göfis/Feldkirch

Das Trainerteam des NWK GR/GL

## Clubweekend Tessin

### **3. Nationaler OL und SOM 6./7. Juni 2009**

Für die Übernachtung wurde in der Jugi Figino (die am See) ca. 30 Schlafplätze in eher kleineren Zimmer reserviert.

Anmeldung für die Unterkunft bis Mittwoch 20. Mai 2009 wenn möglich per Mail an:

m.ruppenthal@hispeed.ch oder marcel.ruppenthal@emsgrivory.com

Für die Läufe meldet ihr euch selber an!

Ich bitte um Angabe, ob eigener PW ja/nein, stelle Plätze zur Verfügung  
Anzahl ...

## Helferaufruf

### **Bündnerweekend Raum Flims / Laax, 13./14. Juni 2009**

Für den Anlass suchen die Laufleiter Simon Egli und Marcel Ruppenthal noch diverse Ressortleiter und Helfer.

Man melde sich bitte bei einem der beiden Laufleiter. Die einen oder die anderen werden wir auch telefonisch kontaktieren.

Wir suchen noch Ressortleiter für die Bereiche Info / Start / WKZ / Auswertung

# Vorstandsadressen

## **Präsidium:**

Marcel Ruppenthal, Via Rudera 4, 7013 Domat/Ems

P 081 633 41 28, G 081 632 67 30, [marcel.ruppenthal@emsgrivory.com](mailto:marcel.ruppenthal@emsgrivory.com), [m.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:m.ruppenthal@hispeed.ch)

## **Kartenwesen:**

Gian-Reto Schaad, Mattenstrasse 48, 6312 Steinhausen

P 041 740 03 33, G 041 763 18 61, Fax 041 763 18 64, [grs@grs.ch](mailto:grs@grs.ch)

## **Technische Leitung:**

Simon Egli, Meierweg 55, 7000 Chur

P: 081 353 17 82, [Simon.Egli@stud.unibas.ch](mailto:Simon.Egli@stud.unibas.ch)

## **Finanzwesen:**

Sergio Ferrari, Via Caguils 16 B, 7013 Domat/Ems

P 081 633 37 94, G 081 632 82 21, [cs.ferrari@hispeed.ch](mailto:cs.ferrari@hispeed.ch)

## **Veranstaltungen:**

Claudia Hartmann, Vidos 269, 7554 Sent

P 079 779 35 91, [cl.hartmann@hotmail.com](mailto:cl.hartmann@hotmail.com)

Chris Kim, Gartaweg 5, 7203 Trimmis

P 081 353 45 53, [chris.kim@eternit.ch](mailto:chris.kim@eternit.ch)

## **Nachwuchsbetreuung:**

Claudia Wetzstein, Signinastr. 17, 7000 Chur

P 081 284 23 62, [wetzstein@pop.agri.ch](mailto:wetzstein@pop.agri.ch)

## **Aktuariat:**

Urs Sutter, Hofacher 33, 8627 Grüningen

P 044 975 29 55, N 079 364 95 85, [urs\\_sutter@bluewin.ch](mailto:urs_sutter@bluewin.ch)

## **Weitere Ressorts**

### **Presse:**

Madlaina Schaad, Giacomettistr. 112, 7000 Chur

P 081 353 16 66, [madlainaschaad@hotmail.com](mailto:madlainaschaad@hotmail.com)

### **Materialstelle:**

Ruth Wolf, Kantenstr. 30, 7000 Chur

P 081 353 13 15, N 079 448 06 02, [ruth.wolf@hispeed.ch](mailto:ruth.wolf@hispeed.ch)

### **OL und Umwelt:**

Jörg Giezendanner, Hartbertstr. 20, 7000 Chur

P 081 253 07 09, G 081 255 19 56, Fax 081 255 19 00, [aj.giezendanner@freesurf.ch](mailto:aj.giezendanner@freesurf.ch)

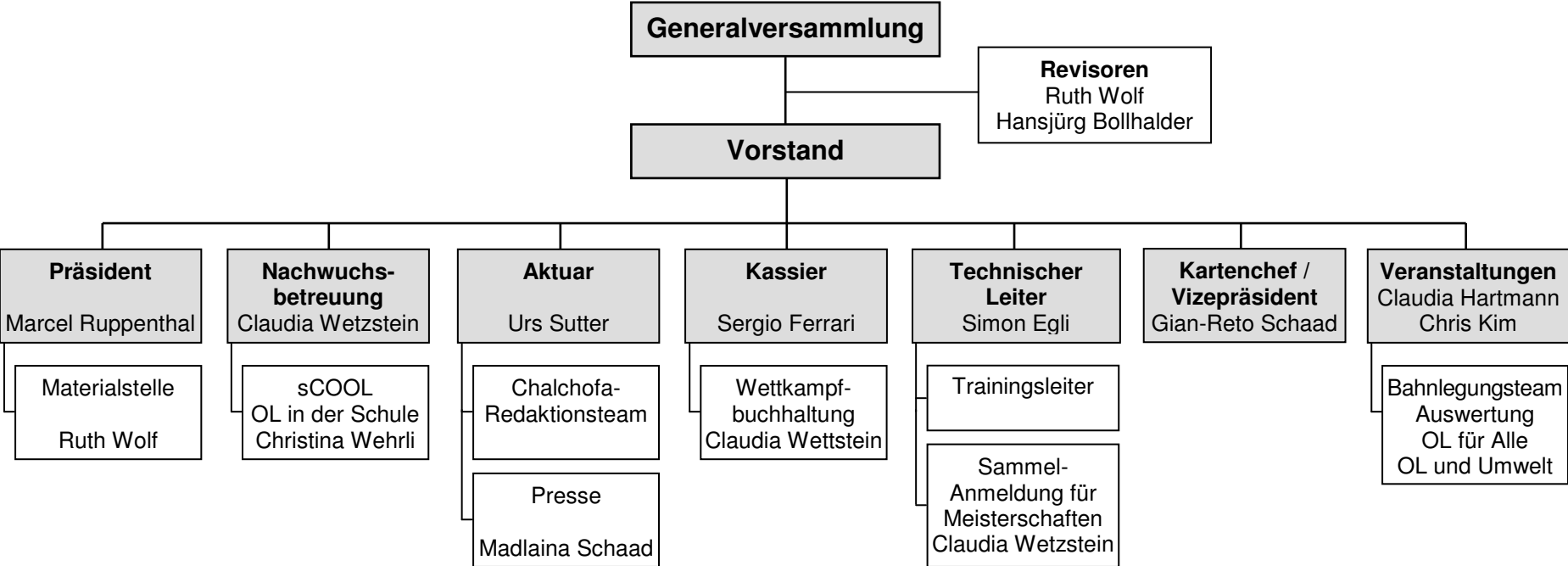
### **Sammelanmeldung für Meisterschaften:**

Claudia und Claudio Wetzstein, Signinastr. 17, 7000 Chur

P 081 284 23 62, G 081 258 31 45, [wetzstein@pop.agri.ch](mailto:wetzstein@pop.agri.ch)



# Organigramm OLG Chur



# OLG Material

## Miete Postenmaterial

|   |          |
|---|----------|
| Postenflagge 30 cm  | Fr. 0.50 |
| Postenzange   | Fr. 0.50 |
| Grosses Postenstativ mit Flagge und Zange                 | Fr. 1.50 |
| Kleines Postenstativ mit Flagge und Zange (Gerberaposten) | Fr. 1.00 |

## Sonderangebot für Schulen

30 Gerberaposten pauschal Fr. 20.00

Bei Beschädigung oder Verlust wird der Kaufpreis des Leihmaterials in Rechnung gestellt.

## Miete Sportident Material

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Clubtraining                       | Gratis                                    |
| Regionale Wettkämpfe inkl. SI-Card | Fr. -.50 pro Teilnehmer<br>mind. Fr.100.- |
| Nationale Wettkämpfe inkl. SI-Card | Fr. -.60 pro Teilnehmer                   |
| Andere Veranstaltungen             | gemäss jeweiliger Abmachungen             |

Bei Beschädigung oder Verlust wird der Kaufpreis in Rechnung gestellt

Zusätzlich eingemietete SI-Einheiten und SI-Card werden mit den effektiven Kosten belastet.



**Bieler Sport Bonaduz**  
run bike nordic

7402 Bonaduz | Tel. 081 650 20 50  
[www.bielersport.ch](http://www.bielersport.ch) | [bieler@bielersport.ch](mailto:bieler@bielersport.ch)

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



max. Beitrag pro Jahr

---

|   |                    |
|---|--------------------|
| <b>Mitglied SOLV A-Kader Fuss OL</b>  | <b>CHF 1'200.-</b> |
| <b>Mitglied SOLV B-Kader Fuss OL</b>  | <b>CHF 800.-</b>   |
| <b>Mitglied Juniorenkader Fuss OL</b>   | <b>CHF 600.-</b>   |
| <b>Mitglied SOLV A-Kader Ski-OL und Bike O</b>  | <b>CHF 600.-</b>   |
| <b>Mitglied SOLV B-Kader Ski-OL und Bike O</b>  | <b>CHF 400.-</b>   |
| <b>Mitglied Junioren- und Jugendkader Ski-OL und Bike O</b>   | <b>CHF 200.-</b>   |
| <b>Nachwuchsläufer, der keinem SOLV-Kader angehört und durch den SOLV für einen internationalen Wettkampf aufgeboten wird</b> | <b>CHF 150.-</b>   |

Es wird vorausgesetzt, dass die Geldbezüger an nationalen und regionalen Anlässen für die OLG Chur starten.

Der Vorstand lässt jährlich den zu erwartenden Betrag im Rahmen des Budgets von der Generalversammlung genehmigen.

Die Geldbezüger beantragen die Unterstützung jährlich beim Vorstand. Die Unterstützungsdauer gilt für ein Kalenderjahr (1.1 – 31.12) und kann, z.B. beim Ski OL, anteilmässig ausbezahlt werden.

Dieses Reglement muss überarbeitet werden, wenn die festgesetzten Beiträge durch die OLG nicht mehr finanzierbar sind.

Dieses Reglement wurde durch die Generalversammlung am 18. Februar 2000 genehmigt und durch den Vorstand am 2. Juni 2006 und 23. Januar 2009 revidiert.

Personenbezeichnungen gelten für beide Geschlechter.

# OL - Karten der OLG Chur

Stand:

1.März 2009

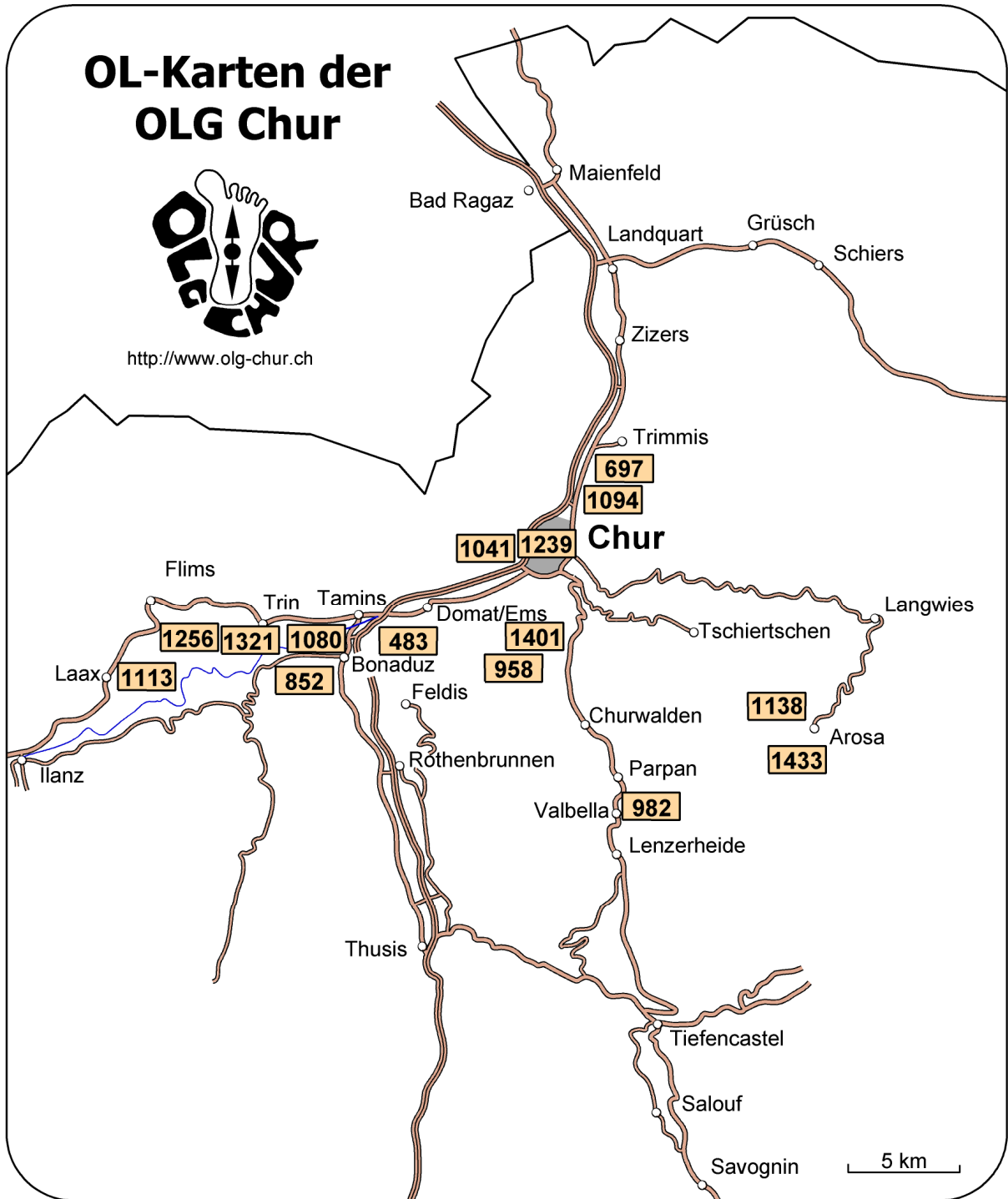
| Karten<br>Nr. | OL - Karte                  | Ort         | Massstab   | Kartierte Fläche         |                               | Ausgabe-<br>jahr | Koordi-<br>naten | Preis/Stk <sup>1)</sup><br>Fr. | Bemerkungen |
|---------------|-----------------------------|-------------|------------|--------------------------|-------------------------------|------------------|------------------|--------------------------------|-------------|
|               |                             |             |            | Total<br>km <sup>2</sup> | Laufgebiet<br>km <sup>2</sup> |                  |                  |                                |             |
| 483           | Ils Aults                   | Domat/Ems   | 1 : 10'000 | 3.4                      | 2.8                           | 2002             | 751/187          | 2.50                           | Merkblatt   |
| 697           | Fürstenwald                 | Chur        | 1 : 15'000 | 6.0                      | 4.8                           | 2008             | 761/194          | 2.50                           | Merkblatt   |
| 852           | Crest'Aulta                 | Bonaduz     | 1 : 10'000 | 7.5                      | 6.5                           | 2002             | 747/186          | 3.50                           | Merkblatt   |
| 958           | Dreibündenstein             | Churwalden  | 1 : 15'000 | 12.3                     | 9.4                           | 1989             | 756/185          | 2.50                           |             |
| 982           | Scharmoin                   | Lenzerheide | 1 : 10'000 | 7.0                      | 6.2                           | 1997             | 763/179          | 3.50                           | Merkblatt   |
| 1041          | Rossboden                   | Chur        | 1 : 5'800  | 1.1                      | 1.0                           | 2008             | 757/191          | 2.00                           |             |
| 1080          | Bot Tschavir                | Bonaduz     | 1 : 10'000 | 3.6                      | 3.4                           | 2002             | 748/187          | 2.50                           | Merkblatt   |
| 1094          | Fürsti                      | Chur        | 1 : 10'000 | 3.8                      | 3.5                           | 2008             | 761/194          | 2.50                           | Merkblatt   |
| 1113          | La Mutta                    | Laax        | 1 : 10'000 | 10.0                     | 7.0                           | 2003             | 740/187          | 5.00                           | Merkblatt   |
| 1138          | Arosa Maran-Tschuggen       | Arosa       | 1 : 10'000 | 9.4                      | 8.0                           | 2007             | 771/185          | 5.00                           | Merkblatt   |
| 1239          | Stadt Chur                  | Chur        | 1 : 5'000  | 4.0                      | 4.0                           | 2000             | 759/192          | 3.00                           |             |
| 1256          | Uaul Grond                  | Flims       | 1 : 10'000 | 6.0                      | 5.0                           | 2000             | 742/187          | 5.00                           | Merkblatt   |
| 1321          | Trin                        | Trin        | 1 : 10'000 | 3.0                      | 2.0                           | 2003             | 745/187          | 5.00                           | Merkblatt   |
| 1401          | Brambrüesch                 | Malix       | 1 : 10'000 | 3.0                      | 2.0                           | 2006             | 758/188          | 2.50                           | Merkblatt   |
| 1433          | Arosa Tschuggen-Schwellisee | Arosa       | 1 : 10'000 | 9.2                      | 8.0                           | 2007             | 770/183          | 5.00                           | Merkblatt   |
|               | Churer Altstadt             | Chur        | 1 : 4'000  |                          |                               | 2007             | 760/191          | 2.00                           |             |

1) Mengenrabatt ab 100 Stk. auf Anfrage

# OL-Karten der OLG Chur



<http://www.olg-chur.ch>





# Reglement für den Bezug von OL-Karten

## **Für folgende Zwecke werden OL-Karten der OLG Chur gratis abgegeben:**

1. Für den Trainingsbetrieb der OLG
2. Für Verhandlungen mit Behörden und Ämtern.
3. Für das Beantragen von Bewilligungen für die Herstellung von OL-Karten, für die Durchführung von OL-Veranstaltungen usw.
4. OL-Kurse
  - 4.1 Für die Durchführung von OL-Kursen unter der Leitung der OLG Chur, Genehmigung durch den Vorstand erforderlich.  
(OL-Schnupperkurs, Mittwochkurs, OL-Plausch, usw.)
  - 4.2 Für die Ausbildung von Schulklassen, sofern die Ausbildung unter der persönlichen Leitung eines OLG-Mitgliedes durchgeführt wird. Grösse der Ausbildungsgruppe maximal eine Schulklasse  
Folgende Angaben sind verbindlich anzugeben:
    - Art der Ausbildung und des Ausbildungszieles
    - Name des Kursleiters
    - Anzahl Teilnehmer
    - Dauer der Ausbildung
5. Für OLG Chur-Mitglieder zu Trainingszwecken (Eigengebrauch).

## **Für folgende Zwecke werden OL-Karten der OLG Chur zum Selbstkostenpreis abgegeben:**

1. Für die Durchführung von OL für Alle, wenn der OLG keine zusätzlichen Kosten, wie Hallenmiete, Gebühren für Bewilligungen usw. entstehen.

## **Für Wettkämpfe (auch Schul-OL) gelten die normalen Kartenpreise.**

Chur, im März 2004

Dieses Reglement wurde vom Vorstand an der Vorstandssitzung vom 5.3.2004 verabschiedet.

# Ski-OL Junioren-WM/Jugend-EM Orsa, Schweden

Dank meinen Resultaten an den Testläufen, konnte ich mich für die Jugend-EM in Orsa Grönklitt, Schweden selektionieren. Die Schweiz war mit einem Team von vier Herren und 2 Damen an der Junioren-WM und mit je einem Athleten bei den Damen und Herren an der Jugend-EM dabei. Gleichzeitig wurden die Nordischen Meisterschaften für die Elite ausgetragen.

## **Samstag, 24.1.09**

Aufgrund unseres Abflugortes Genf, hatte ich schon eine 6-stündige Zugfahrt vor mir, bevor ich überhaupt ins Flugzeug steigen konnte. Nachdem der Einkauf unseres gemeinsamen Outfits für die oblige Abschlussparty erledigt war und wir auch die lange Fahrt in die Westschweiz hinter uns gebracht hatten, trafen wir in der Jugi in Genf auf die letzten unserer Truppe. Nach einer kurzen

Spielrunde schliefen wir voller Vorfreude auch schon ein.

## **Sonntag, 25.1.09**

Hatten wir gestern eine lange Reise, wurde die heutige noch länger! Der Flug nach Stockholm verlief reibungslos, sowie auch die 5-stündige Carfahrt mit den Österreichern. Am späten Abend erreichten wir endlich unser Heim für die kommende Woche, das im Wintersportort Orsa Grönklitt in der Nähe von Mora lag. Die Teilnehmer



*Véronique unterwegs im schwedischen Gelände*



aller Nationen wurden in kleinen schwedischen Häuschen untergebracht, welche alle im selben Gebiet mitten im Wald verstreut waren. Auch das Zielgelände aller Wettkämpfe war in unmittelbarer Nähe.

Völlig erschöpft vom Nichtstun verschwanden wir auch schon bald in unseren Betten.

### **Montag, 26.1.09**

Nun konnten wir das ganze Gebiet auch mal bei Tag betrachten, wobei zu beachten ist, dass dort um diese Jahreszeit der Tag ziemlich spät beginnt... Wir waren begeistert vom tief verschneiten Winterparadies, das jedes Langläuferherz höher schlagen lässt.

Heute wurde der Nulltest durchgeführt, alle Skis wurden mit einer elektronischen Zeitmessung getestet, damit jeder sein schnellstes Paar für die aktuellen Schneesverhältnisse bestimmen konnte. Nebenbei gab es einen Model-Event, um sich auf die Läufe im kartentechnisch anspruchsvollen Gelände Schwedens einzustellen. Das Gelände war mit sehr vielen Spuren präpariert und fand auf 80% Skootespuren und 20% breiten Loipen statt.

### **Dienstag, 27.1.09**

Heute stand schon der erste Wettkampf auf dem Programm, der Sprint, der jedoch nur in den Kategorien W/M20, und somit als WM, durchgeführt wurde. Während die einen schon beim morgendlichen Footing unterwegs waren, blieben die anderen ein wenig länger in ihren Betten, bevor sie beim Frühstücksbuffet aufkreuzten, welches übrigens für sämtliche Athleten am selben Ort war.

Da es meine ersten internationalen Titelkämpfe waren, ging ich ohne grosse Erwartungen und ziemlich gelassen an den Start, was sich auch ausgezahlt hat. Aus einem Lauf ohne grosse Fehler resultierte sich ein guter 33. Rang.

Das Spurnetz war, wie erwartet, relativ dicht und es waren Routenwahlentscheide gefordert. Einige konnten besser damit umgehen, andere weniger.

### **Mittwoch, 28.1.09**

Heute war der Tag der Langdistanz. Der Lauf wurde auf einer Karte mit dem Massstab 1:15'000 ausgetragen, was das Lesen der vielen Spuren noch schwieriger machte. Ich hatte einen fehlerfreien Lauf, konnte die vor mir gestartete Schwedin einholen und zwei Posten mit ihr laufen. Ich beendete das Rennen auf dem 10. Rang. Der Lauf hat mir extrem Spass gemacht!

### **Donnerstag, 29.1.09**

Heute war Ausschlafen angesagt, der Ruhetag stand uns bevor. Eine Gruppe machte sich nach dem Frühstück auf nach Mora, um sich auf Shoppingtour zu begeben. Wir anderen verbrachten einen gemütlichen Tag zu Hause mit Spielen und gegenseitigen Massagen. Am Nachmittag hatten wir zuerst vor, den nahe gelegenen Bärenpark zu besichtigen, was uns schlussendlich dann doch zu teuer war. Vor allem waren die Bären ja sowieso am Schlafen! Am späteren Nachmittag trafen wir uns alle im Hüttchen der Elite, zum Team-Event, der wie folgt aussah: Jeder hatte für eine andere Person einen Pepperkaker zu verzieren. Es war sehr lustig und machte jede Menge Spass!



*Philipp Kleger an den Schweizermeisterschaften (Foto Martin Jörg)*

### **Freitag, 30.1.09**

Heute war der Tag der Mitteldistanz. Bei den W/M20 kam die Herausforderung dazu, dass der Lauf mit Massenstart durchgeführt wurde. Auf die eine Art war ich froh, dass ich alleine starten durfte, andererseits fand ich es auch ein wenig schade.

Obwohl mein Start erst später war, liess ich mir die beiden Massenstarts nicht entgehen! An diesem Tag war es sehr kalt und alle waren froh, als sie wieder zurück in unsere gut geheizten Hütten kehren durften.

### **Samstag, 31.1.09**

Den Abschluss der Rennwoche bildete die heutige Staffel. Die zahlreichen Minusgrade machten es uns nicht gerade leicht.

Für uns Damen reichte es mit dem 6. Nationenrang sogar für ein Diplom, die Herren verpassten dasselbe mit einem 7. Schlussrang nur knapp.

Nachdem sämtliche Hände und Füsse wieder aufgewärmt waren, war die Vorfreude auf den 5. Wettkampf nicht mehr zu übersehen! Das legendäre Bankett und die darauf folgende Party bildeten einen gelungenen Abschluss einer erlebnisreichen Woche.

### **Sonntag, 1.2.09**

Bereits um 4 Uhr in der Früh stiegen wir in den Bus nach Stockholm und anschliessend etwas wehmütig in das Flugzeug, welches mit einer 2-stündigen Verspätung zurück in die Schweiz flog.

Resultate findet man auf:  
<http://skijwoc2009.se>

Véronique Ruppenthal

# NWK-KaZu in Frauenfeld

Am Samstagmorgen um 9.00 Uhr - Chur Bahnhof Nordseite. Wir fuhren los Richtung Frauenfeld, mussten aber erst noch nach Trimmis um Cornelia, Juno und Nicolo abzuholen. Doch von Nicolo war keine Spur, Juno sagte, er sei gestern noch mit ihm Lunch einkaufen gegangen, heute aber krank.

Nach etwa 1  $\frac{3}{4}$  h Fahrt waren wir im Raum Frauenfeld angekommen. Es war bitterkalt und schneite sogar. Wir trainierten in den beiden Wäldern, wo im letzten Jahr die Mitteldistanz-SM und der 1. Nationale stattgefunden hatten, Hörnliwald und Ochsenfurt. Das erste Training hiess "Kompassstraining mit Schlangen", Martin bemerkte immer wieder das es gefrässige Schlangen habe. Wir bemerkten erst im Verlaufe des Trainings was er damit meinte: Er hatte nämlich zwei Schlangen in die Karten gezeichnet, welche „dummerweise“ gerade je einen Weg verschluckten. Am Nachmittag stand ein längerer OL als Saisonstart auf dem Programm. Die meisten kannten den Wald schon weil dort eben der letztjährige 1. Nationale stattgefunden hatte.

Die Nacht verbrachten wir in einer Herberge in Frauenfeld. Entweder waren alle so müde oder wir hatten sonst irgend ein Knall, denn plötzlich kam jemand der Mädchen auf die Idee uns Jungs zu schminken. Erich, Juno und ich liessen das so über uns ergehen. Die Mädchen beschwerten sich ständig, dass wir doch einmal still halten sollen, aber als wir nachher sie schminkten konnten sie genau das auch nicht.

Am anderen Morgen hatten sich

dann alle erholt und nach einem gemütlichen Frühstück machten wir uns wieder im Theus-Büssli auf den Weg Richtung Pfyn bzw. Weiningen. Es war immer noch kalt aber nicht so wie am Vortag, wenigstens schien die Sonne. Ein Admin-OL stand auf dem Programm. Wir hatten am Vorabend vergeblich versucht die Leiter auszuquetschen, was nun ein solcher Admin-OL ist. Eigentlich wäre es ja ganz einfach, in diesem Training wird alles was bei einem OL administrativ abläuft geübt, d.h. Postennummer und Weglaufrichtung schon vor dem Stempeln kennen... Aber das schwierige war noch, nicht zu einem falschen Posten zu laufen, denn die 34 Posten wurden mit Absicht auf sehr engem Raum gezeichnet und die Bahn überschritt sich immer wieder. Es war also genau lesen angesagt.

Das war das letzte Training auf dem Programm. Nachdem alle zurück und alle Posten eingesammelt waren, packten wir unser Zeug zusammen und machten uns auf den Heimweg.

von Claudio Rohrbach

# Nützliche Internet-Adressen

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

NWK GR/GL: [www.bueolv.ch/nwk](http://www.bueolv.ch/nwk)

BüOLV: [www.bueolv.ch](http://www.bueolv.ch)

Swiss Orienteering (Schweiz. OL Verband): [www.swiss-orienteering.ch](http://www.swiss-orienteering.ch)

Startlisten: -> Startlisten

Ranglisten: -> Ranglisten

Wettkämpfe, Ausschreibungen, Weisungen: -> Termine

Startplatz gesucht, Fundgegenstände, ect.: -> Community

Routen vergleichen nach grossen Läufen: -> Wettkämpfe ->  
RouteGadget

Internationaler OL-Verband IOF: [www.orienteering.org](http://www.orienteering.org)

sCOOL: [www.scool.ch](http://www.scool.ch)

Internetanmeldung: [www.go2ol.ch](http://www.go2ol.ch), [www.olentry.ch](http://www.olentry.ch)

OL Shop Orienteering: [www.orienteering.ch](http://www.orienteering.ch)

OL Shop S-sport: [www.s-sport.ch](http://www.s-sport.ch)

OLG Davos: [www.solv.ch/olg-davos](http://www.solv.ch/olg-davos)

Ski-OL: [www.swiss-orienteering.ch/ski-ol](http://www.swiss-orienteering.ch/ski-ol)

Bike-OL: [www.bike-o.ch](http://www.bike-o.ch)

## Wie verfasse ich einen Chalchofa-Bericht?

Herzlichen Dank allen fleissigen Schreibern des letzten Jahres!

Damit wir weiterhin einen interessanten und abwechslungsreichen Chalchofa bieten können, sind wir auf DEINE Mithilfe angewiesen. Um einen Bericht zu schreiben musst du überhaupt kein Profi sein.

Fotos und Berichte sollten wenn möglich in elektronischer Form (am besten per Mail) abgegeben werden. Damit das Einfügen eines Textes für uns möglichst einfach ist, sollte ein Bericht wie folgt aussehen:

**Schrift Titel:** Verdana, Grösse 22

**Schrift Text:** Verdana, Grösse 10-12

**Seitenränder:** links 2.5, rechts 2.5, oben 3.1, unten 2.5

Bitte haltet die Redaktionsschlüsse ein!

Das Chalchofa-Redaktionsteam ist dankbar für jeden Beitrag.

Redaktionsadresse:

Madlaina Schaad, Giacomettistr. 112, 7000 Chur, 081 353 16 66, chal-



Gesucht

## Trainingsleiter\*

tot oder Lebendig

Auch GrUENSchNAEBel

Belohnung

Rendez-Vous mit Sheriff

Meldet euch bitte!

Simon Egli

079 424 09 38

egli.simon@hispeed.ch

\*

Für die Kartentrainings am Dienstag

---

### **Circuit für Alle**

Nach langjährigem Einsatz möchten Corin Cagienard und Christina Wehrli die Leitung des Circuits für Alle abgeben. Es werden deshalb Leiterinnen und Leiter für das nächste Winterhalbjahr gesucht. Die Trainings finden jeweils am Dienstag von 20.20 bis 21.40 in der Turnhalle Stadtbaumgarten statt. Das Circuit besteht aus Beweglichkeits-, Kraft- und Ausdauerübungen sowie Spiel. Die Organisation ist sehr unkompliziert und die Leitung auch ohne spezielle Ausbildung möglich.

Wer Interesse hat oder jemanden kennt, der Interesse haben könnte, soll sich bitte bei mir melden.

Simon Egli

079 424 09 38

egli.simon@hispeed.ch

# Zebakäs

## Emser Jahresrechnung an der GV

OLG Chur-GV, Traktandum 4 (Jahresrechnung):

Sergio legt eine Folie auf den Hellraumprojektor und beginnt: "Hier seht ihr die Jahresrechnung der Gemeinde Domat/Ems."

## Wer ist Vize-Präsident der OLG Chur?

Weisst du das nicht? Dann bist du nicht allein. Nina und Pierluigi wussten es bis zur GV auch nicht. Aber ihr eigener Sohn hatte das Amt bereits seit einem Jahr inne.

P.S.: Wer Vize-Präsident ist, ist jeweils im Organigramm des Sonderchalchofa ersichtlich.

## Gesucht

Für folgende Aufgaben werden zur Zeit Personen gesucht:

- *Betreuer OLG Chur Homepage*
- *Verantwortlicher EDV-Material*

Wer Interesse an einem Amt hat, meldet sich bitte bei Mäse Ruppenthal. Informationen zu den Ämtern erteilt gerne die beiden jetzigen Amtsinhaber Bea Auer (Homepage) und Martin Wehrli (EDV-Material).



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.

**Postkarten von Sauters aus Neuseeland und von James Welti vom  
Bike-O-Trainingslager in Israel**



## OLG CHUR SAMMELANMELDEDIENST

**Unser Sammelanmeldedienscht beschränkt sich wieder auf die Meisterschaften, bei welchen der Club das Startgeld übernimmt. (Ausnahme 4. Nationaler in Feldkirch)**

(solltest du dich selber anmelden, kannst du uns bei Meisterschaften das Bestätigungsmail der Anmeldung weiterleiten damit wir das Startgeld direkt ab dem OLG-Konto dem Veranstalter überweisen können)

**Dies betrifft im 2009 folgende Wettkämpfe:**

| <u>Datum</u>     | <u>Lauf</u>                         | <u>Meldeschluss (Wetzstein)</u> |
|------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| Sa 4. April      | NOM (Nacht) Buerwald AG             | Fr 13. März                     |
| So 7. Juni       | SOM (3-er Staffel) Tesserete TI     | Mi 6. Mai                       |
| Sa 20. Juni      | 4. ** (Sprint) Feldkirch Vorarlberg | Mi 20. Mai                      |
| So 21. Juni      | MOM (Mittel) Göfis Vorarlberg       | Mi 20. Mai                      |
| Sa 12. September | SPM (Sprint) Willisau AG            | Mi 12. August                   |
| So 13. September | LOM (Lang) Schmidwald BE/SO         | Mi 12. August                   |
| So. 8. November  | TOM (3-er Team) Hasenberg AG        | Mi 7. Oktober                   |

Bitte vergewissert euch in der Ausschreibung, dass der Lauf keinen früheren Meldeschluss hat.  
**Alle die sich nach dem angegebenen Termin noch anmelden wollen, müssen dies direkt beim Veranstalter tun!!**

**Anmeldungen sind zu richten an: Claudia + Claudio Wetzstein, Signinastr. 17, 7000 Chur  
 Tel. P 081/284 23 62 / G 081/258 31 45 wetzstein@pop.agri.ch**