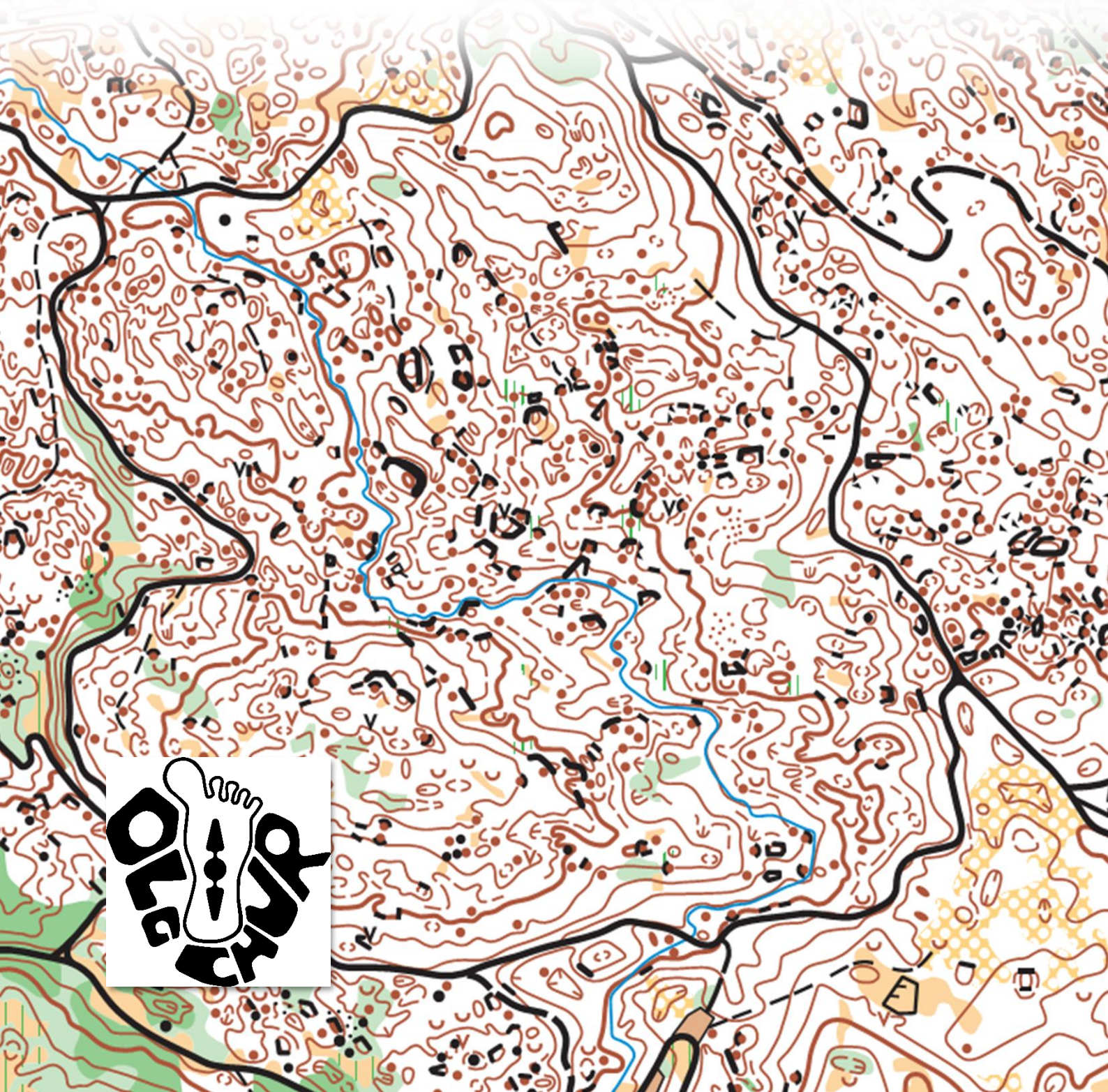


Cha chofa

2024/2

Cluborgan der OLG Chur



Klassische

Massage

Sport-Massage
Rücken-Massage
Fussreflex-Massage
Ganzkörper-Massage
Breuss-Dorn-Behandlung
Cellulite-Behandlung



Ursi Ruppenthal

Masseurin ärztl. geprüft

Via Rudera 4
7013 Domat/Ems
081 633 41 28
079 228 62 51

eine Stunde CHF 70.-

Beratung gibts an
unserem Verkaufsstand –
alle Produkte auch
im Webshop ...



Orienteering.ch

marco@orienteering.ch · +41 (0)79 293 8067 · www.orienteering.ch



2





*Delia Giezendanner unterwegs am Ski-OL-Weltcup-Final in Estland
(Foto Reigo Teervalt)*

Redaktionsschluss Chalchofa 2024/3:

31. Juli 2024

Berichte an: chalchofa@olg-chur.ch

Website:

www.olg-chur.ch

Redaktionsteam:

Véronique Ruppenthal
Lindenbachstrasse 39
8006 Zürich

Cornelia Camathias
Deutsche Strasse 8
7000 Chur

Trainingsangebot Frühling 2024

jeden Dienstag: Kartentraining und OL-Kurs
um 18.00 Uhr
verschiedene Besammlungsorte rund um Chur

jeden Donnerstag: Lauftraining für alle Leistungsgruppen
um 17.45 Uhr
verschiedene Besammlungsorte in Chur

jeden Freitag: Hallentraining mit Koordinations-Parcours
um 17.30 Uhr
Turnhalle Sand in Chur

→ Ausschreibungen ab Seite 28

News

Elf Top-10-Plätze zum Fuss-OL-Saison-Auftakt

Erfolgreicher Auftakt in die nationale OL-Saison für die OLG Chur: Gleich elf Churerinnen und Churer liefen am 1. nationalen OL im Aargau in die Top 10.

Der «Tüüfelschäller», wie das berühmte Laufgebiet oberhalb von Baden genannt wird, schien uns Bündnern gut zu liegen. Besonders erfolgreich im Stein- und Felslabyrinth zeigten sich die Juniorinnen und Junioren: Nina Gujan lief bei den D16 auf den 3. Platz, genauso wie Elia Gartmann bei den H20. Herzliche Gratulation!



Caroline Maissen-Wegmüller

Erfolgreiches Weltcup-Final für Delia

Delia Giezendanner war Ende Februar am Weltcup-Final der Ski-OL-Läuferinnen und Ski-OL-Läufer im Einsatz. In Haanja im Süden Estlands standen während dreier Tage ein Sprint, ein Verfolgungsrennen und eine Mitteldistanz auf dem Programm. Der Sprint und der Middle zählten dabei nicht nur zum Weltcup, sondern für die unter 23-jährigen Teilnehmenden, zu denen Delia zählt, auch als U23-Weltmeisterschaft.

- Sprint: 23. Rang (U23-WM: 10. Rang)
- Verfolgung: 24. Rang
- Mitteldistanz: 14. Rang (U23-WM: 7. Rang)

Grosse Churer Beteiligung an Ski-OL-Titelkämpfen in Ramsau

Gleich vier OLG-Chur-Mitglieder waren Ende Januar an internationalen Titelkämpfen im Ski-OL im Einsatz. Im nordischen Skisportzentrum Ramsau am Dachstein in Österreich fanden gleichzeitig die Elite-WM, die Junioren-WM und die Jugend-EM statt. Während Delia Giezendanner die Schweizer Farben bei der Elite vertrat, starteten Nina und Andri Gujan sowie Rico Maissen in den Jugendkategorien D17 und H17. Die Resultate:

	Sprint:	Verfolgung/Langdistanz:	Mitteldistanz:	Staffel:
Delia:	26.	21.	15.	-
Nina:	21.	12.	14.	Po. f.
Andri:	9.	7.	13.	Po. f.
Rico:	28.	18.	22.	Po. f.

Delia holt zweimal Edelmetall an der Studierenden-WM

An den «World University Championships» im Ski-OL, die Anfang Januar in Lantsch/Lenz stattfanden, sicherte sich Delia Giezendanner gleich zwei Medaillen: Nachdem sie sich im Sprint zum Auftakt als Vierte nur knapp neben dem Podest klassierte, wusste sie im darauffolgenden Verfolgungsrennen erneut zu überzeugen und wurde mit Bronze belohnt. Nach Platz 8 über die Mitteldistanz, lief sie zum Abschluss in der Mixed-Sprintstaffel gemeinsam mit Severin Müller (Thun) zu Silber.

Bericht dazu: Seite 33

Fotos aus dem Club-Alltag:



Hauptkonto der OLG Chur:

IBAN CH96 0900 0000 7000 6400 5



Mailingliste:

Die OLG Chur hat eine Mailingliste. Wer sich dafür 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.

WhatsApp-Gruppe:

Die OLG Chur hat eine WhatsApp-Gruppe für wichtige/kurzfristige Infos. Wer in die Gruppe aufgenommen werden möchte, kann sich bei Adrian Puntschart (079 584 62 52) melden.

Nützliche Internet-Adressen:

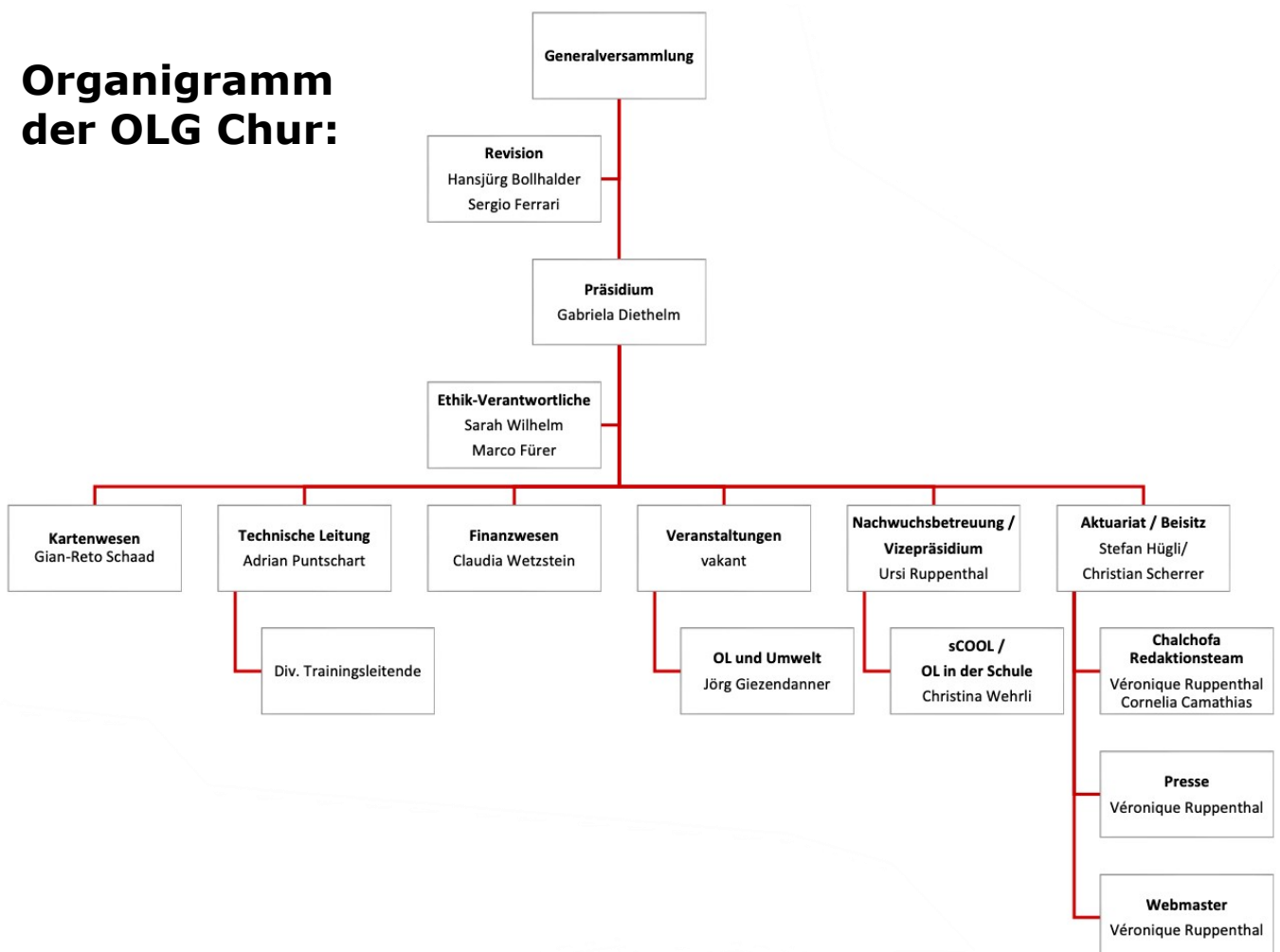
Bündner OL-Verband: **bueolv.ch**

Swiss Orienteering: **swiss-orienteering.ch**

OLG Davos: **olg-davos.ch**

CO Engiadina: **engadinol.ch**

Organigramm der OLG Chur:





OLG Chur, Finanzen
Claudia Wetzstein
Chur
Signinastr. 17
7000 Chur

An alle Mitglieder
der Orientierungslaufgruppe

Chur, 05.03.2024

Mitgliederbeitrag 2024

Wir bitten euch, den Mitgliederbeitrag für das Jahr 2024 auf das Postkonto der OLG Chur IBAN CH96 0900 0000 7000 6400 5 zu überweisen – wenn möglich über ein Post- oder Bankkonto (Spesen).
Gerne mit dem Vermerk MB 2024 und der Angabe der Personen.

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.

QR-Code fürs E-Banking:



54. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur



Protokoll vom 16. Februar 2024, 19:00 Uhr, in der Aula der Bündner Kantonsschule Chur am Standort Plessur

Traktandenliste

1. Genehmigung des Protokolls 53. Generalversammlung vom 17. Februar 2023 (publiziert im Chalchofa 2023/2)
2. Entgegennahme der Jahresberichte der Präsidentin und des Technischen Leiters (publiziert im Chalchofa 2024/1)
3. Genehmigung der Jahresrechnung 2023, Revisorenbericht
4. Entlastung des Vorstandes
5. Ersatz- und Erneuerungswahl Vorstand
6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
7. Genehmigung des Jahresprogramms 2024 und Übernahme von Veranstaltungen
8. Budget für das Jahr 2024
9. Ehrungen (Jugendförderungspreis, diverse Ehrungen)
10. Varia

Die Präsidentin Gabriela Diethelm eröffnet die 54. Generalversammlung der OLG Chur um 19:05 Uhr.

Die anwesenden Ehrenmitglieder werden persönlich begrüsst. Gemäss Präsenzliste sind 46 Mitglieder anwesend, 36 Mitglieder haben sich abgemeldet. Absolutes Mehr 24.

Die Einladung zur Generalversammlung erfolgte statutarisch korrekt im Chalchofa 2024/1, sowie per E-Mail zusammen mit der Traktandenliste, dem Jahresprogramm, der Erfolgsrechnung und der Bilanz.

Als Stimmzählerinnen werden Gabi Zanetti und Bea Auer einstimmig gewählt.

Die Traktandenliste wird angenommen.

1. Genehmigung Protokoll GV vom 17. Februar 2023

Das Protokoll der 53. Generalversammlung, publiziert im Chalchofa 2023/2 nach der GV, wird mit 2 Enthaltungen genehmigt.

2. Entgegennahme der Jahresberichte der Präsidentin und des Technischen Leiters

Die statutarisch verlangten Jahresberichte der Präsidentin und des technischen Leiters wurden im Chalchofa 2024/1 publiziert.

Jahresbericht Technischer Leiter

Der Technische Leiter, Adrian Puntschart, hat keine Ergänzungen zu seinem Jahresbericht 2023.

Gabriela Diethelm bedankt sich bei Adrian Puntschart für seinen Einsatz. Der Jahresbericht des Technischen Leiters wird von der Versammlung mit Applaus genehmigt.

Jahresbericht der Präsidentin

Die Präsidentin, Gabriela Diethelm, hat keine Ergänzungen zu ihrem Jahresbericht 2023.

Ursi Ruppenthal bedankt sich bei Gabriela Diethelm für ihren Einsatz. Der Jahresbericht der Präsidentin wird von der Versammlung mit Applaus genehmigt.

3. Genehmigung der Jahresrechnung 2023 und Revisorenbericht

Claudia Wetzstein erläutern einige Punkte zur Jahresrechnung, welche entgegen dem Minus-Budget mit einem hohen Gewinn abgeschlossen hat:

- Hoher Gewinn Laufrechnung: Beim Bündnerweekend passte einfach alles, vor allem lockte das super Wetter viele Läufer an, welche im Anschluss an ihren Lauf noch lange in der gut organisierten Festbeiz mit dem vielfältigen Angebot verweilten.
- Mithilfe bei der SOW: Trotz den 2 Etappenabbrüchen ergab sich ein viel höherer Beitrag als erwartet.
- Nachwuchsrechnung: J&S Gelder von 2021 und 2022 welche erst jetzt ausbezahlt wurden.
- Da die Webseite intern durch Markus Wenk bearbeitet wurde, fielen tiefere Kosten als budgetiert an.

Der Frage eines Mitglieds, ob man Markus nicht einen «Lohn» bezahlen sollte, fügt Gabriela folgendes an: Wenn Mitglieder «Arbeit» für einen Verein leisten, so geschieht dieser Zeitaufwand unentgeltlich. Der Vorstand kann in Form von Geschenken Anerkennung zeigen. Diese müssen in einem angebrachten Verhältnis zu anderen Ehrungen, wie z. B. Laufleiter, stehen.



Das Engagement von Markus ist nicht vergessen gegangen und wird beim Traktandum Ehrungen gebührend verdankt. Der Aufwand ist in der Jahresrechnung unter Spesen WEB verbucht.

Weitere Ausführungen zur Erfolgsrechnung:

- Beiträge an Vereine und Verbände: ca 31.- (30.- gehen für jedes Mitglied an den Verband Swiss Orienteering).
- Startgelderbeitrag hängt davon ab, wie viele Mitglieder an Meisterschaften teilnehmen, was zum Teil, je nach Austragungsort, recht schwankend und nicht voraussehbar ist.
- Ähnlich verhält es sich bei der Arge Alp. Je nach Datum und Ort ist die Teilnahme sehr unterschiedlich.
- SOW-Anlass: Die Jungen haben ein tolles Nebenprogramm organisiert, mit welchem das Vereinsleben gefördert wurde.
- Die Beiträge der Stadt Chur sind oft nicht voraussehbar oder ändern sich.

Da es keine Fragen von Seite Mitglieder gibt, liest Sergio Ferrari den Revisorenbericht vor. Die Revisoren empfehlen die Jahresrechnung zur Genehmigung und es sei dem Vorstand Entlastung zu gewähren.

4. Entlastung Vorstand

Abstimmung: Die Jahresrechnung wird einstimmig angenommen.

Mit der Entgegennahme der Jahresberichte und der Genehmigung der Jahresrechnung hat die GV dem Vorstand Decharge erteilt, somit haftet der Vorstand ab diesem Moment nicht mehr dem Verein gegenüber für seine Handlungen.

Gabriela Diethelm dankt Claudia Wetzstein und den Revisoren für ihre Arbeit.

5. Ersatz- und Erneuerungswahl Vorstand

Die Aktuarin Franziska Regli hat an der GV 2023 ihre Demission auf die GV 2024 aus beruflichen Gründen angegeben. Der Vorstand hat unzählige Personen angefragt und wurde schliesslich fündig: Stefan Hügli stellt sich für die Vorstandsarbeit zur Verfügung. Er wird mit Applaus gewählt.

Das Ressort Veranstaltung ist immer noch vakant.

Die Vorstandsmitglieder sind jeweils von der GV für 2 Jahre gewählt. Dieses Jahr dürfen wir unseren Jugendvertreter Christian Scherrer in seinem Amt bestätigen. Er wird mit Applaus wiedergewählt.

Ebenso stellt sich die Präsidentin Gabriela Diethelm für zwei weitere Jahre zur Verfügung. Auch sie wird mit einem grossen Applaus wiedergewählt.

6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge

Mitgliederzahlen am 31.12.2023:

250 Mitglieder, davon 16 Gönner/-innen und 12 Ehrenmitglieder.
Rund 25 % sind Jugendliche bis 20 Jahre.

Gabriela Diethelm präsentiert die Namen der 22 Austritte und der 13 Neumitglieder auf einer Folie und heisst alle Neuen herzlich willkommen.

Der Vorstand schlägt vor, die Mitgliederbeiträge für 2024 wie gehabt zu belassen:

SchülerInnen, Lehrlinge, Studierende	45.-
Übrige Mitglieder	75.-
GönnerInnen	mind. 60.-

Abstimmung: Die Beibehaltung der Mitgliederbeiträge wird mit 45 Ja Stimmen, 0 Nein Stimmen und 1 Enthaltung angenommen.

7. Jahresprogramm 2024 und Übernahmen von Veranstaltungen

Gabriela Diethelm stellt das provisorische Jahresprogramm 2024, welches per Chalchhofamail mit der Erfolgsrechnung versandt wurde, genauer vor.

- Fünf „OL für Alle“, diese werden sehr einfach gehandhabt und vorwiegend von Jugendlichen organisiert. Gesucht ist jemand für die Gesamtleitung. Luisa Gartmann hat ein neues Logo gestaltet.
- Von März bis Okt hat es jeden Monat einen Lauf in der Region.
- Der Helfer Anlass von 2023 findet nach dem 1. OfA in Chur mit Stadtführungen statt.
- Das Nachwuchs OL-Lager in den Frühlingsferien in Arcegno wird gemeinsam mit der OLG Pfäffikon organisiert und durchgeführt.
- Nationales Weekend mit SOM, Chur und Ils Aults: Helfer gesucht!
- OL-Schüeli: Caroline Maissen/Ursina Gujan
- 2 „Clubweekend“: 8. - 11.8. 4-Tage OL Engadin, 28./29. Sept. Nationales Weekend Axenstein/Stoos, welche finanziell unterstützt werden.
- Nachwuchsweekend: TMO/Bündner Meisterschaft in San Bernardino und Schlusslauf Lenzerheide (Organisation OLG Chur)
- Sprintcup für Alle
- Chlaus-OL und Chlausabend

Abstimmung: Das Jahresprogramm 2024 wird einstimmig angenommen.

Das definitive Jahresprogramm 2024 wird im Nachgang an die GV auf der Homepage publiziert.

Ausblick 2025

- Fest für Helfer 2024 voraussichtlich Anfangs 2025, Ideen sind vorhanden, Organisatoren dürfen sich gerne melden.
- Als Clubweekends werden Bülach und Winterthur vorgeschlagen, auch hier braucht es Organisatoren.
- Nationales Weekend Heizenberg: Der Weiterverfolgung wurde an der GV 2023 zugestimmt. Die Kartenherstellung läuft und es wird bereits Kosten im Jahr 2024 dafür geben.
- Nachwuchslager im Sommer 2025. Es gibt Jugendliche Mitglieder, welche anders Ferien haben als unsere Frühlingsferien. Sofern das Interesse an einem Lager vorhanden ist, wird diese Idee weiterverfolgt.

Abstimmung: Der Weiterverfolgung der 2 Clubweekends wird mit 3 Enthaltungen zugestimmt.

Ausblick 2026

- Vorschlag: Clubreise mit finanzieller Unterstützung ins angrenzende/nähere Ausland.

Diskussion: Anja fragt, an welche Jahreszeit gedacht ist, da im Sommer die SOW stattfindet. Ideen vom Vorstand: eher Sommer, ohne fliegen, nicht an die SOW.

Marcel erinnert an 2007: Ein kleinerer, gemütlicher Ausflug nach Slowenien mit schönen Läufen. Die Frage, ob nicht erst 2027 sinnvoller ist taucht auf. Für 2025 ist die Vorlaufzeit zu kurz und es wird neben dem Nationalen Weekend zu viel.

Abstimmung: Grundsatzentscheid Clubreise weiterverfolgen: Einstimmig angenommen.

Abstimmung: In welchem Jahr soll die Clubreise stattfinden: 2026: 26 Ja-Stimmen, 2027: 13 Ja-Stimmen, 3 Enthaltungen. Somit wird die Clubreise auf 2026 geplant.

Abstimmung: Der finanziellen Unterstützung wird einstimmig zugesagt.

8. Budget 2024

Gabriela Diethelm führt zum vorgelegten Budget 2024 aus. Die Zahlen sind jeweils für die Ausgaben die oberste Grenze, für die Einnahmen das Minimum. Gewisse Posten sind, wie bereits bei der Jahresrechnung erwähnt, schwierig vorzusehen, da sie zum Teil von äusseren Einflüssen, wie Wetter, Teilnehmerzahlen, bestimmt werden. Die Laufrechnung ist sorgfältig budgetiert, bei der SOM gibt es hohe Fixkosten, die Einnahmen hängen mit den Teilnehmerzahlen zusammen. Kaderbeitrag wird höher, weil wir viele gute Jugendliche im Verein haben. Unser Vermögen überschreitet den Freibeitrag, aus diesem Grund müssen wir Steuern bezahlen.

Abstimmung: Das Budget wird einstimmig angenommen.

9. Ehrungen

Adrian Puntschart präsentiert den OLG Churer Medaillenspiegel der Schweizer-Meisterschaften.

Gabriela gratuliert:

Elia Gartmann

- *Wieder im Juniorennationalkader*
- *2. Rang am SAJOM Langdistanz (Ersatzlauf für Junioren-Europacup JEC)*

Delia Giezendanner

- *Elite B Kaders vom Ski-OL*
- *Studierenden-WM auf Lenzerheide: 2 Medaillen (Sprintstaffel, Verfolgung)*
- *Einsätze an der WSOC in Ramsau (26. Sprint, 21. Long, 15. Middle)*

Jugend-Europameisterschaften EYOC in Bulgarien

- *Silbermedaille mit der Staffel D16 Luisa Gartmann auf der Schlussstrecke*
- *Silbermedaille mit der Staffel H16 Andri Gujan auf der Schlussstrecke*

Einsätze an der EYSOC in Ramsau (Jugend-EM-Ski-OL)

- *Sprint: 28. Rico Maissen, 9. Andri Gujan, 21. Nina Gujan*
- *Long: 19. Rico Maissen, 7. Andri Gujan, 12. Nina Gujan*
- *Middle: 22. Rico Maissen, 13. Andri Gujan, 14. Nina Gujan*

Gabriela bedankt sich bei:

...allen Trainingsleiter:innen, Lagerleiter:innen, Büsslifahrer:innen, Postensetzer:innen, Kartenaufnehmer:innen, Materialverwalter- und flicker:innen, Kuchenbäcker:innen, Revisoren, Vorstandsmitglieder, Webmaster, Organisatorinnen von Clubweekends, Nachwuchs- und Seniorenweekends

und allen Helferinnen und Helfer, welche noch vergessen wurden....

Und erinnert ans Helferfest im Anschluss an den 1. OfA in Chur.

Jugendförderungsfond:

Einzel					
Gartmann	Elia	H18	SAOM	Middle	2. Rang
Gartmann	Luisa	D16	EYOC	Staffel	2. Rang
Gartmann	Luisa	D16	LOM	Einzel	2. Rang
Gujan	Andri	H16	EYOC	Staffel	2. Rang
Gujan	Andri	H16	LOM	Einzel	1. Rang
Gujan	Andri	H16	S-O-Week	Etappe 1	1. Rang
Gujan	Andri	H16	S-O-Week	Etappe 2	1. Rang
Gujan	Andri	H16	S-O-Week	Gesamtrangl	2. Rang
Gujan	Andri	H17	Ski-OL-SM	Long	1. Rang
Gujan	Julia	D10	SPM	Einzel	3. Rang
Gujan	Nina	D14	Fuss	NOM	3. Rang
Auer	Livia	D14	Arge Alp	Einzel	1. Rang
Team					
Aebi	Bianca	D14	Arge Alp	Staffel	3. Rang
Lynn	Maissen				
Auer	Livia				

Weitere Ehrungen:

Laufleiter Bündner OL Weekend: *Thomas Hochuli*

Ressort Swiss O Week: *Christina Wehrli, Gian-Reto Schaad, Elena Schuler, Nadja Schuler, Simon Rüegg*

Coop Andiamo: *Lisha Kim*

OL-Schüeli, sCOOL-Cup GR und Kant. Schulsporttag GR: *Caroline Maissen, Ursina Gujan*

J&S-Coach: *Bea Auer*

J&S-Leiter und 14/18 Leiter: *Simon Rüegg, Christian Scherrer, Gianna Infanger, Caroline Maissen, Ursina Gujan*

Materialflickerteam: *Benno und Käthi Scherrer*

Chalchofa und Webseiten: *Cornelia Camathias, Véronique Ruppenthal, Markus Wenk (Webseite Neugestaltung)*

20+ Jahre Samichlaus-Gesamtorganisation: *Ursi und Mäse Ruppenthal*

Revisoren: *Sergio Ferrari & Hansjürg Bollhalder*

Vorstandsmitglied (Aktuariat): *Fränzi Regli*

Erwähnt werden:

OfA Laufleiter 2013: *Claudio Wetzstein*

Talentbox-Anlass: *Christina Wehrli*

Trainingsleiterin Nachwuchs: *Christina Wehrli (Verdankung im letzten Training)*



10. Varia

Bei der Stiftung OL Schweiz hat die OLG Chur 2 Projekte eingereicht:

#Youngsters: Wir haben das Ziel von 2023 betreute «Trainingkopfeinheiten» erreicht, mit 2093 sogar überschritten. Der Schlussbericht ist eingereicht, wieviel Geld für uns rausschaut werden wir sehen.

ASSIEME: Dieses Projekt strebt an, dass man OL Lager mit mehreren Vereinen zusammen anbietet, um Ressourcen optimal zu nutzen. Unser Nachwuchslager im Frühling mit der OLG Pfäffikon entspricht den Bedingungen, darum könnte es dafür ebenfalls einen Zustupf in unsere Kasse geben.

Wir sind nominiert als «Khuurer Verein des Jahres», ob wir es schaffen, kommt am Churer Sport Abend heraus. Dort werden auch alle Meisterschaftstitel geehrt.

Ursi überreicht den langjährigen Vorstandsmitglieder Adi (11 Jahre), Claudia (19 Jahre) und Gianni (24 Jahre) ein Präsent als Dank für ihre unermüdliche Arbeit.

Für diverse Anlässe werden Helfer gesucht. Das Jobportal wird gezeigt und erklärt. Claudio Wetzstein fügt an, dass beim Nationalen Weekend mit SOM grundsätzlich jede*r in erster Linie als Helfer*in dabei ist und erst zweitrangig als Läufer*in.

Die Präsidentin schliesst die 54. Generalversammlung der OLG Chur um 20:57 Uhr mit einem Dank an den Vorstand. Sie lädt zum salzigen / süssen Buffet mit Partybrot, Panettoni und Getränke ein und wünscht ein gemütliches Zusammensein.

Für das Protokoll:

Franziska Regli Moser
Aktuariat

Nationales Weekend 4./5. Mai in Chur

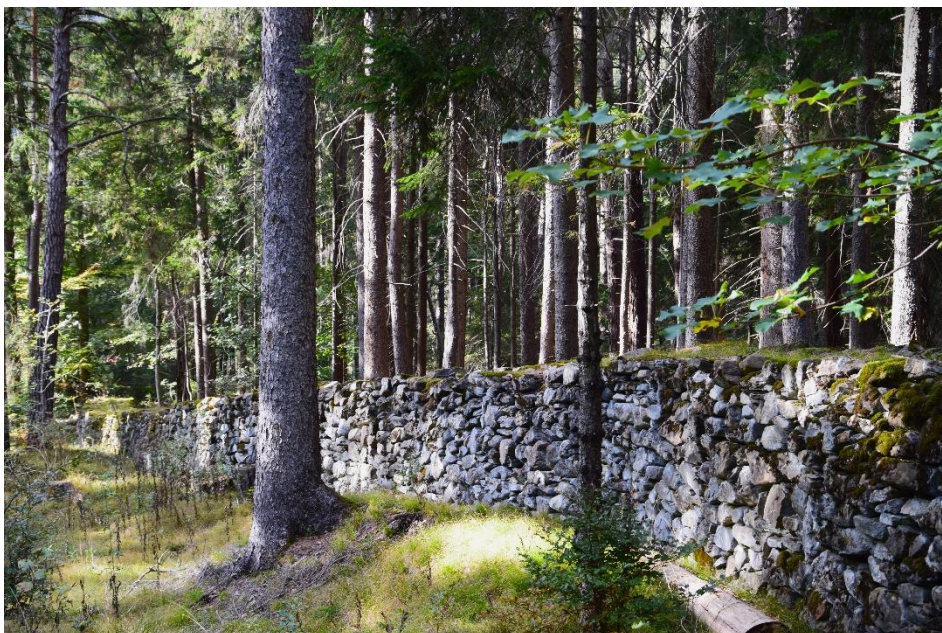
Am ersten Wochenende im Mai organisieren wir als OLG Chur die Schweizer Staffel-Meisterschaften im Fürstenwald und den 3. Nationalen OL im Ils Aults. Um der Schweizer OL-Familie einen perfekt organisierten und unvergesslichen Anlass in unseren schönen Heimwäldern zu bieten, sind wir auf alle helfenden Hände angewiesen!

- Hast du ein verstecktes Verkaufstalent, backst die besten Kuchen oder verträgst noch etwas Praxis-Training im Kopfrechnen? → Dann melde dich für die Festwirtschaft!
- Bist du gerne vor allen anderen im Wald unterwegs und liebst die Ruhe vor dem Sturm? → Dann bist du der geborene Postensetzer!
- Sagst du gerne, wo's lang geht? → Dann melde dich als Helfer in den Ressorts Wettkampfbüro oder Verkehr und Sorge mit einer geschickten Signalisation für geordnete Läuferströme!

→ Diese und viele weitere Aufgaben findest du im OLG-Jobportal, ganz zuunterst auf www.olg-chur.ch. Alternativ kannst du dich bei Laufleiter Claudio Wetzstein melden: claudio.wetzstein@bluewin.ch.

Grundsätzlich gilt: An den Wettkämpfen laufen darf nur, wer auch hilft! Es gibt für alle einen passenden Job.

Für Jugendliche ist eine Teilnahme an beiden Wettkämpfen sicher möglich (wenn sie auch helfen). Auch für ältere Mitglieder versuchen wir es, dies zumindest an einem Tag zu ermöglichen. Sollte es dann aus organisatorischen Gründen nicht möglich sein, so werden wir dir das einbezahlte Startgeld selbstverständlich zurückerstatten.



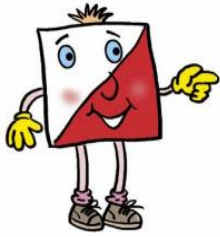
Kartentraining 2024

Stand: 9. März 2024

Nr.	Datum:	Ort:	Besammlungsort:	
	1. OfA Chur Stadt, Sa 23. März 2024 Umstellung Sommerzeit 31. März 2024			
1	02.04.	Fürstenwald 1 Trimmis (nördlich Rüfi)	Trimmis Hundeparkplatz	
	2. OfA Trimmis, Sa 06. April 2024 (HAK-Cup)			
2	09.04.	Bonaduz 1	PP Ziavi	
	Frühlingsferien 13. -28. April 2024 Lager Arcegno: So 20.- Sa 27. April.2024 MOM: 21. April 2024			
3	30.04.	Chur Stadt (Kursbeginn)	Rathaushalle	<i>Sprintschlaufen</i>
	SOM/NatIOL 04./05. Mai 2024			
4	07.05.	Untervaz	Schulhaus	<i>Sprintschlaufen</i>
	SPM Einsiedeln 12. Mai 2024			
5	14.05.	Bonaduz 2	PP Vita Parcours	
	3. OfA Fürsti Chur Sa 18. Mai 2024			
6	21.05.	Ils Aults 1	Ems Schafweide	
7	28.05.	Trin 1	PP Panzersperre	
8	04.06.	La Mutta	Parkplatz Staderas	
9	11.06.	Uaul Grond Crestasee	PP Crestasee	
	4. OfA Fürsti Chur: Mi 12. Juni 2024			
10	18.06.	Foppa	PP Foppa/Runcs	
	5. OfA Trin: Sa 22. Juni 2024 SSM: So 23. Juni 2024			
11	25.06.	Bonaduz 4 (Bräteln)	PP Sportplatz	
	Sommerferien (Kantonsschule und Stadtschule): 29.06.-11.08.2024			
12	13.08.	noch offen	och offen	
13	20.08.	noch offen	noch offen	
14	27.08.	Flims Waldhaus	Parkplatz Caumasee	
	Jagd: 2.9.-8.9., 16.9.-29.9. 2024			
15	3.09.	Chur Altstadt	Schulhaus Nikolai	<i>Sprintcup für Alle: 2 Sprintbahnen +</i>
16	10.09.	Chur Lachen	Schulhaus Lachen	<i>Sprintcup für Alle: 2 Sprintbahnen +</i>
	LOM So 22. Sept 2024 Bettmeralp			
17	17.09.	Chur Rheinau	Schulhaus Rheinau	<i>Sprintcup für Alle: 2 Sprintbahnen +</i>
18	24.09.	Chur Montalin	Schulhaus Montalin	<i>Sprintcup für Alle: 2 Sprintbahnen +</i>
19	01.10.	Fürstenwald	Waldhausstall	<i>Normal-/Nacht-OL</i>
	Herbstferien: Mo 05.10.2024			

Startzeit: 18.00 (Sprintcup für Alle ab 16:30 Uhr)
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





OL-Kurs und Training OLG Chur Frühling 2024



olg-chur.ch

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

Vom 30. April bis 25. Juni bieten wir im Kartentraining der OL-Gruppe Chur einen OL-Kurs für Anfänger/innen ab Jahrgang 2015 und betreute Trainings für wenig Geübte und Fortgeschrittene in verschiedenen Niveaustufen an.

Kinder unter Jahrgang 2015 sind in Begleitung eines Erwachsenen Teilnehmers willkommen.

Programm

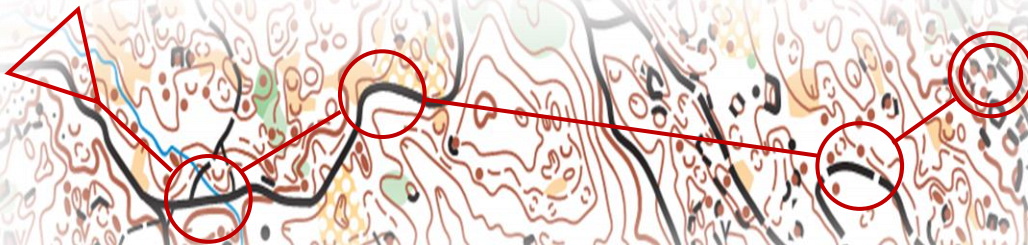
OL-spezifische Übungsformen in verschiedenen Wäldern in der Umgebung von Chur.

Kosten

bis 20-jährig CHF 30.-

Erwachsene CHF 40.-

OLG-Chur-Mitglieder gratis



Anmeldung und Auskunft

Anmeldung bis Montag, 8. April 2024 unter Angabe von Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefon/Mobile und E-Mail an Ursi Ruppenthal, u.ruppenthal@hispeed.ch, 081 633 41 82 / 079 228 62 51

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





Lauftraining

- **Wann:** jeden Donnerstagabend
- **Zeit:** 17:45
(abhängig von regelmässigen Teilnehmern),
Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat
- **Besammlung:** siehe WhatsApp-Chat der OLG Chur
- **Was:** Lauftraining für alle Leistungsgruppen
Trainingsschwerpunkte ausgerichtet auf die Bedürfnisse
der Kader- und Talentgruppe-Athleten.
- **Für wen:** Alle OLG-Mitglieder und Gäste sind willkommen!
- **Leitung:** Muriel Stillhard und weitere, je nach Leistungsstärke.
Auskunft: Adrian Puntschart 079 584 62 52

Hallentraining



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

Keine Anmeldung nötig, kostenlos

Für Jung und Alt

Kurzfristige Änderungen via WhatsApp-Chat 'OLG Chur'

Auskunft:

Adrian Puntschart

079 584 62 52

apuntschart@bluewin.ch





Orientierungslauf für Alle 2024



Datum	Besammlungsorte	Anfahrt	Besammlungszeit
Samstag 23. März 2024	Chur, Kanti Plessur/Badi Sand (kein Globi-OL) Karte: Churer Altstadt		10:00 - 11:30 Uhr
Samstag 6. April 2024	Trimmis, Allmemd (Massenstart) Karte: Fürstenwald Trimmis		13:00 Massenstart 13:15-14:00 Indiv.
Pfingstsonntag 18. Mai 2024	Chur, Waldhausstall Karte: Fürstenwald		10:00 - 11:30 Uhr
Mittwoch 12. Juni 2024	Chur, Waldhausstall Karte: Fürstenwald		17:00 - 18:00 Uhr
Samstag 22. Juni 2024	Trin, Porclis Karte: Bot Fiena		12:30 - 14:00 Uhr

Bahnen

A1 schwierig, lang

A2 schwierig, mittel

A3 mittelschwierig, kurz

Globi OL «Bändeli-OL» ausgeflaggt

B1 einfach, lang

B2 einfach, mittel

B3 sehr einfach, kurz

Anmeldung

Voranmeldung ist erwünscht auf entry.picoevents.ch
Am Lauftag möglich, soweit Karten vorhanden

Startgeld je OL für Alle

Fr. 5.00 pro Karte, mit Kulturlegi Fr. 2.50
Globi OL gratis

Versicherung

ist Sache der Teilnehmenden

Kuchenstand

organisiert und zu Gunsten von OLG-Chur-Nachwuchs

Infos

olg-chur.ch

Auskunft

praesident@olg-chur.ch

Die OLG Chur freut sich auf Eure Teilnahme!

Weitere Startmöglichkeiten

Datum	Veranstaltung
8.-11. August 2024	Ori-Engiadina (engadinol.ch)
26. Oktober 2024	Lenzerheide Schlusslauf Jugendmeisterschaft (olg-chur.ch)
Div. Donnerstagabende im Juni/Juli	Engadiner Abend-OL (engadinol.ch)
Div. Mittwochabende im August	Davoser Abend-OL (olg-davos.ch)



Bündner-Glarner Jugendmeisterschaft 2024

Die nationale und regionale Wettkampfplanung lässt leider keine ausgewogene Verteilung der Läufe für die Jugendmeisterschaft von Frühling bis Herbst zu. Der Vorstand des Bündner OL-Verbandes hat daher für 2024 folgende Wertungsläufe bestimmt:

1. Lauf: Sonntag, 21. April 2024	SM Mitteldistanz (MOM)	Lodano/Aurigeno
2. Lauf: Sonntag, 5. Mai 2024:	3. Nat. OL (Ils Aults)	Domat/Ems
3. Lauf: Sonntag, 11. August 2024:	OriEngiadina (God Surlej)	Silvaplana
4. Lauf: Samstag, 31. August 2024	Weekend CO Mesolcina (TMO)	Soazza
5. Lauf: Sonntag, 1. September 2024	Weekend CO Mesolcina (TMO)	San Bernardino
6. Lauf: Samstag, 26. Oktober 2024	Schlusslauf (Scharmoin)	Lenzerheide

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, Quack OK) sind.

Wertung: An den Wertungsläufen erhält die/der bestklassierte teilnahmeberechtigte Bündner/in oder Glarner/in 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 fünf 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 insgesamt sechs Läufe in der entsprechenden Kategorie teilgenommen haben.

Chur, 31. Dezember 2023



Übernachtung 28./29. Sept 2024 Hostel Rotschuo (Roter Schuh)

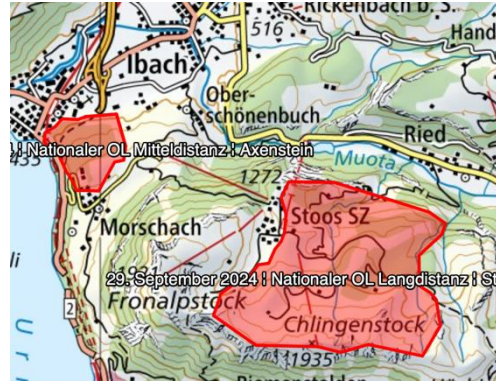
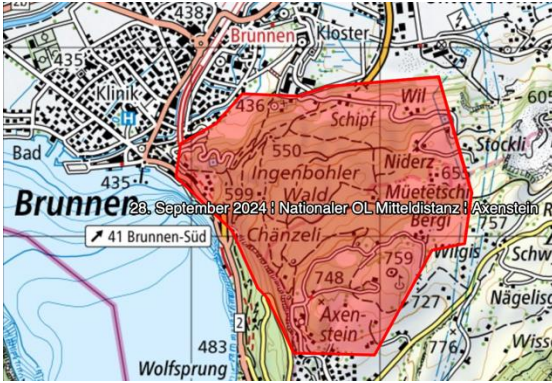
Sa., 28. September, 7. Nationaler OL in Brunnen
So., 29. September, 8. Nationaler OL auf dem Stoos



Sa: Axenstein



So: Stoos



Übernachtung: Hostel Rotschuo // www.hostel-rotschuo.ch



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



75.-/65.- Person, inkl. Halbpension (frisches Abendbuffet)
(abzüglich Beitrag der OLG Chur → GV)

Diese Unterkunft ist mit dem Auto gut erreichbar (pro Parkplatz Fr. 6.00).

Es hat auch eine Bushaltestelle. Der Bus fährt ca. alle halbe Stunde: Brunnen - Gersau, Rotschuo = 22 Min. + 5 Min. zum Hostel // Gersau, Rotschuo - Schwyz, Stoosbahn (Talstation) = 55 Min. mit umsteigen in Schwyz, Zentrum für den Bus Richtung Muotathal.

Die Anmeldung für die Übernachtung ist ab sofort offen.

→ Für die Laufanmeldung ist jeder selber verantwortlich: ol-events.ch

Anmeldung für die Übernachtung bis Freitag, 15. Juli 2024 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 und Allergien.

IBAN: CH18 0900 0000 8404 9027 2, Ursula Ruppenthal, 7013 Domat/Ems
(bitte immer mit Vermerk «Weekend Stoos» und für welche Personen)

Eure Anmeldung ist definitiv, bei einer Abmeldung sorgt ihr selbst für Ersatz, oder kommt für die Kosten auf. Die Anzahlung fliesst in die Abrechnung des Weekends.
Bitte alle Änderungen über mich und nicht direkt mit der Unterkunft kommunizieren!

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

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



24



Weitere Weekends 2024

Die Anmeldung für die Unterkunft des verlängerten Weekends im August in Pontresina ist infolge ausgebuchten Wettkampfs abgeschlossen.

Weekends vom OLG-Chur-Nachwuchs:

- 30. August/1. September 2024: San Bernardino Dorf
- 25./26. Oktober 2024: Lenzerheide

→ Infos dazu folgen später per Mail.

Ausblick Weekends 2025

→ Für die beiden Clubweekends im 2025 werden noch **Organisatorinnen oder Organisatoren gesucht!** (dies bedeutet: eine Unterkunft organisieren, Zimmerzuteilung machen, Zmorge-Zeit abmachen und Abrechnung der Unterkunft z. H. der Clubkasse machen)

- 29./30. März 2025, 1. und 2. Nat. OL, OLK Rafzerfeld; Stadt Bülach und Strassberg. Unterkunft im Raum Bülach.
- 13./14. September 2025, MOM und SOM, OLG Dachsen/OLG Stäfa; Stammerberg und Batzberg. Unterkunft im Raum Winterthur.

Trage dich im Job-Portal ein (zuunterst auf der Website www.olg-chur.ch) oder melde dich bei Ursi Ruppenthal oder Gabriela Diethelm: u.ruppenthal@hispeed.ch / praesident@olg-chur.ch



Die OLG entdeckt Chur am Helfer Anlass (Foto: Gabriela Diethelm)



Engadiner Abend OL 2024

	1. Lauf	2. Lauf	3. Lauf
Datum	Mi. 19. Juni 2024 16.00 -17.30	Do.11. Juli 2024	Do. 18. Juli 2024
Besammlungsort	Lavin, markiert ab Bahnhof	Celerina, Bahnhof Staz	S-chanf
Karte	Susch-Lavin 1:10'000 / 2022	God da Staz 1:10'000	S-chanf 1:10'000
Organisation/Auskunft	Riet Gordon / N. Baumann	M. Hefti / M. Sempert	A. Wild /T. Saner
Preissponsor Tagespreis			
	4. Lauf	Jubiläumslauf 20. Jahre Engadiner Abend OL	
Datum	Do. 25. Juli 2024	Sa. 3. August 2024, 13.30 - 16.00 mit anschliessendem Grillplausch	
Besammlungsort	Vicosoprano	Surlej, Paravicini Hütte (markiert ab Surlej Foppas)	
Karte	Borgonovo, 1:7'500	God Surlej, 1:10'000	
Organisation/Auskunft	S. & M. Smith-Negrini	Marc Juvet / HP. Achtnich	
Preissponsor Tagespreis			

Anmeldung Jeweils 17.15 - 18.15 Uhr (Ausnahmen: 1. Lauf und Jubiläumslauf)

Startgeld Erwachsene Fr. 10.-, Kinder bis 16 Jahre Fr. 5.-

Kategorien Schwarz: technisch schwer > 6 LKkm

Rot: technisch schwer 5 - 6 LKkm

Gelb: technisch schwer < 5 LKkm

Grün: technisch mittel, ca. 4 LKkm

Blau: technisch einfach, ca. 3 LKkm

Start Jeweils 17.30 -18.30 Uhr (Ausnahme 1. Lauf und 5. Lauf) **Hauptpreis: Übernachtung für 2 Personen**

Zielschluss Jeweils 20.00 Uhr, Posten werden ab 19.30 Uhr eingezogen. 1. Lauf ab 19.00 Uhr, 5. Lauf ab 17.30

Auswertung SPORTident (Ausleihe möglich) Ranglisten: 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 oder Tel. 078 613 55 58

Hauptsponsor



CRESTA
PALACE

Postennetz OL auf Furtschellas, Corvatsch, Corviglia-Marguns, Muottas Muragl und Albulapass ab Anfang Juli bis Ende August 2024. Karten sind bei einzelnen Tourimus Informationsbüros oder den Talstationen der Bergbahnen erhältlich. Neu auch als Cloud-OL. Anmeldung unter <https://portal.ol-events.ch> ab Ende Juni 2024.

graubünden Sport

SWISSLOS

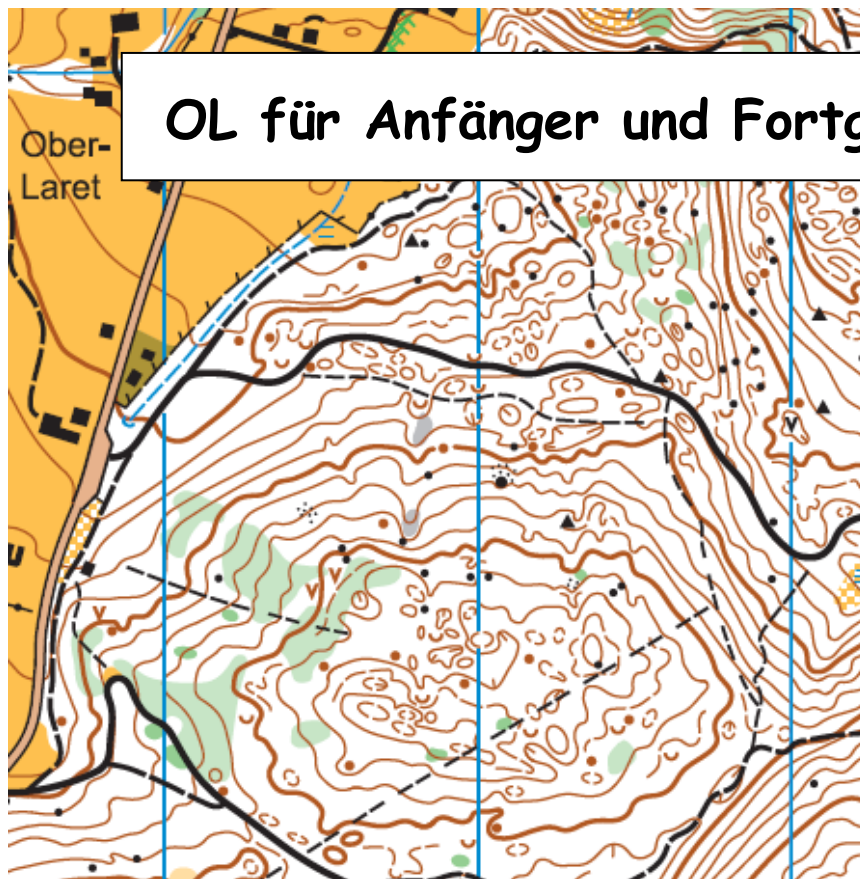
Graubündner
Kantonalbank



26



Davoser Abend OL 2024



OL für Anfänger und Fortgeschrittene

Informationen

Mi 7.8.	Davos Wolfgang, Hotel Kulm, Startzeiten zw. 16 und 18.45 Uhr: 1. Abend OL, mit OL-Einführung, Karte Drussetscha	4 Bahnen A: Lang-schwierig B: Mittelschwierig C: Mitteleinfach D: kurz-einfach
Mi 14.8.	Davos Dorf, Shima, Dischmastr. 63, Startzeiten zw. 16 und 18.45 Uhr: 2. Abend OL, mit OL-Einführung, Karte Mattawald (erweitert)	
Mi 21.8.	Flüelapass, Postautostop Abzweigung Jöriseen P. 2207 m, Startzeiten zwischen 16 und 18.30 Uhr: 3. Abend OL, Karte Flüela	
Mi 28.8.	Davos Laret, RhB-Bahnhof Laret: Startzeiten zw. 16 und 18.30 Uhr: 4. Abend OL, Karte Laret	

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

Weitere OL (GR): u.a. OL für Alle Region Chur (www.olg-chur.ch). Abend OL Engadin Juli/August (www.engadinol.ch); 1.9. Bündner OL Meisterschaften San Bernardino

Projekt #Youngsters: OLG-Nachwuchs erhält 2000 Franken!

Während einer OL-Saison 2023 Betreuungslektionen anbieten: Das war das Ziel der OLG Chur fürs vergangene Jahr im Rahmen des Projekts #Youngsters der Stiftung OL Schweiz. Wir haben es erreicht! Und nicht nur das: Die Stiftung OL Schweiz hat uns dafür eine Prämie von 2000 Franken für unsere Nachwuchskasse zugesprochen!

Herzlichen Dank allen Teilnehmenden von unseren Anlässen, Trainings und Wettkämpfen sowie allen Helfenden, die uns an ebendiesen unterstützen! Ohne euch wäre dies nicht möglich gewesen.



NWK-Bericht: KAZU Kloten

Samstag, 20. Januar

Unser Wochenende begann am Samstag um 10 Uhr beim Pfadiheim in Wallisellen. Nicht nur unser Kader war vor Ort, sondern auch die Aargauer. Denn die heutigen Trainings machten wir gemeinsam mit dem Aargauer Kader.

Nach einer kurzen Begrüssung und den Infos zum Training, starteten wir schon das Training vom Morgen. Dies war ein Partnertraining, bei dem die jeweiligen Partner nur jeden zweiten Posten auf ihrer Karte hatten. Die erste Person lief also den Posten an, während die zweite Person der ersten hinterherlief, ohne zu wissen, wo der Posten ist. Wenn sie dann beim Posten sind, tauschen sich die Rollen. Zuerst muss sich die zweite Person auffangen und dann seinen Posten anlaufen.

Als dann alle wieder in der Wärme waren, war es Zeit für unseren Lunch. Direkt nach dem Essen wurden dann die Zweier-Teams für die Staffel am Nachmittag ausgelost. Es gab viele gemischte Teams zwischen dem ZesOLNak und dem Aargauer Kader. Unsere jüngeren Athletinnen und Athleten starteten auf der kurzen Bahn. Diese übergaben dann ihren Teamkollegen, welche dann die lange Bahn in Angriff nahmen. Danach gab es noch eine weitere Runde, also nochmals eine Übergabe von lang auf kurz und dann zum Schluss noch einmal die lange Bahn. Es war toll, mal wieder ein Testwettkampf mit so vielen Teams durchzuführen.

Wir vom ZesOLNak mussten dann unsere Sachen packen und fuhren weiter zu unserer Unterkunft im Pfadiheim Kloten. Dort angekommen, konnten wir endlich duschen und uns ein wenig erholen. Um ca. 18:30 assen wir dann endlich Znacht, es gab feine Hörnli mit Gehacktem. Danach gab es noch einen spannenden Theorieinput von Yves über Sprintkonzepte. Danach war unser Tag schon zu Ende, um 22:30 war dann Nachtruhe.

von Nicolò Infanger

Sonntag, 21. Januar

Das leckere Frühstück am Sonntagmorgen haben einige (ein ganzes Zimmer, von zwei!) ziemlich verschlafen und so wurde sogar ein Telefon als Wecker gebraucht ... Man munkelt, dass nach zwanzig Minuten auch die Letzten den Weg ins Esszimmer gefunden haben.

Nach den letzten Bissen mussten die Langschläfer zur Konditionierung den Abwasch machen – hoffentlich haben sie daraus gelernt!! Als erste Morgenaktivität ging es ans Zimmer-räumen. Je nachdem, wie weit die Einzelteile verstreut waren, konnte noch länger oder weniger lang Spiele gespielt werden.

Danach machte sich eine «freiwillige» Gruppe auf den Weg zum Multitechnik-Training. Es wird gesagt, dass zwei Herren eine Kategorie übersprungen haben und in dieser Saison nun bereits H18 laufen ... Das Training wurde in gewissen Bereichen wohl eher als Partnertraining angesehen und das maximal-eine-Stunde-im-Wald-sein nicht ganz so ernst genommen ... Es wurde ziemlich grosszügig (ab)gerundet. Währenddessen absolvierten die in der Unterkunft Gebliebenen ein Footing und Laufschule, gefolgt von einem Krafttraining im

Warmen und dem Hausputz. Als die Frierenden nach Hause kamen, gab es eine feine Stärkung. Das Slalomrennen wurde dabei eng mitverfolgt und die Daumen gedrückt.

Nach dem Mittagessen folgte die Reise nach Dübendorf entweder mit ÖV oder Autoshuttle. Es standen am Nachmittag zwei Sprints an. Man munkelt, dass GM mit Schnee am Boden verewigt wurde und es derselbe Athlet auf die Reihen gekriegt hat, kurz vor seinem Start den eigenen Badge in die verschneite Hecke zu schleudern. Aber auch dieser Herr konnte schlussendlich ohne Verspätung in seinen Lauf starten. Weiter gehen Gerüchte um, dass einzelne AthletInnen den ersten Posten beinahe zwei Minuten suchten oder bereits nach dem letzten Posten das Gefühl gehabt hätten, sie seien im Ziel und dadurch konsequent den Blick auf die Karte mieden.

Als sich vor der zweiten Runde die Sonne blicken liess, war die Motivation für das Training noch grösser und alle hatten Spass, durch die Quartiere zu flitzen. Einige hatten die Temporeduktion in den Kurven leider nicht ganz im Griff und so durften sie ab und zu einmal die Aussicht aus der Perspektive eines Frosches geniessen.

Sobald das Ziel gestempelt und der Badge ausgelesen war, konnten wir uns umziehen und die Tasche zusammenpacken. Weil einige Angst hatten, den Zug zu verpassen, oder noch zu wenig Sport gemacht zu haben, rannten diese zum Bahnhof. Die anderen gingen den Weg gemütlich an. Schlussendlich hat niemand den Anschluss verpasst und es konnte bei den Bündnern mit der wichtigen Diskussion begonnen werden: Bleiben wir eine halbe Stunde in Zürich, um noch Proviant zu besorgen, oder rennen wir in drei Minuten durch den gesamten Bahnhof? Es musste mehrmals abgestimmt werden, aber schlussendlich hat man sich zum Pech des Athleten mit der längsten Heimreise darauf geeinigt, den früheren Zug zu nehmen. Also gab es für ihn alleine in Landquart einen halbstündigen Aufenthalt ...

Die Luzerner und Nidwaldner nahmen es am Bahnhof gemütlich und bürsteten deshalb einen vollgestopften Zug nach Luzern ein. Zum Glück gab es Taschen, die auch als Stühle dienten. Auf dieser Fahrt wurde Einzelnen bewusst, dass in ihrer Packtaktik noch Verbesserungspotenzial lag. Man munkelt, dass eine Person beinahe ihren gesamten Schlafplatz mit Schlafsack und Fixleintuch ausgebreitet hat, bis sie dann schliesslich ihr Essen gefunden hat. Ihre ausgepackte Beute musste sie aber sofort verteidigen, da die Sitznachbarin auch plötzlich ein Knurren im Bauch verspürte. Es wurde nicht lange überlegt und ein vom Frühstück übrig gebliebenes Kilo-Brot sofort geteilt und gemampft. Nebenbei gab es auch noch mehr oder weniger tiefe Deep-Talks, von denen die Fremden im Zug zum Glück nichts verstanden.

von Leonie Mathis (ZesOLNak)

NWK-Bericht: KAZU Thalwil

Samstag, 24. Februar

Wir begannen unser Februar-KaZu auf dem Parkplatz vom Bahnhof Sihlwald. Von dort aus startete unser erstes Training des Wochenendes. Zuerst wurden wir durch einen Korridor geschickt, dann gab es einen Kompass-Teil und zum Schluss noch einen wunderschönen Relief-Teil. Bevor es in die Unterkunft ging, mussten die Athleten noch auf die Autos verteilt werden und der Rest wurde auf den Zug geschickt.



Als alle im Pfadiheim ankamen, konnten wir auf unser Zimmer und uns einpuffen. Kurze Zeit später trafen auch schon die ersten Eltern und PBs ein. Denn es war Besuchstag. In einer kurzen Präsentation wurden unsere Trainer vorgestellt und dann ging es weiter mit einem Input über das Fehlerkonzept. Gespannt hörten wir zu und diskutierten kurz zu zweit die wichtigsten Punkte. Als Aufgabe für zu Hause bekamen wir, unser Fehlerkonzept noch zu konkretisieren.

Am Nachmittag stand wie jedes Jahr im Februar-KaZu der 4x1000m-Test auf dem Programm. In Zweier-Gruppen machten wir uns auf den Weg auf die Bahn und schon bald starteten die ersten mit der gemütlichen Runde. Die rennenden Athleten wurden immer schneller und schneller. Bis irgendwann die letzte Stufe erreicht wurde und dann die zweite Person an der Reihe war. Nach dem Auslaufen gab es noch Kuchen und Kaffee, für die einen mehr und die anderen eher weniger.

Am weiteren Abend gab es noch eine Runde Fussball auf dem Platz neben dem Pfadiheim, dann dehnen und eine grosse Portion Risotto. Nicht zu vergessen der feine Apfelkrumbelkuchen als Dessert. Nach dem Znacht mussten wir noch unsere Resultate von dem 4x1000m-Test auswerten und es gab noch eine Runde Kahoot. Am Abend verfolgten wir noch die Skirennen in den USA. Man munkelt, dass bis kurz vor dem Einschlafen L. M. immer noch nicht gecheckt hat, dass die extrem gute Nachtlampe beim Rennen eigentlich die Sonne war :) Jedenfalls nachdem Odermatt trotz Fehler gewonnen hatte, konnten wir alle seelenruhig einschlafen und uns auf den nächsten Tag freuen.

von Luisa Gartmann

Sonntag, 25. Februar

7:30 Uhr fing der Tag mit einem köstlichen Frühstück mit noch warmem Zopf an. 7:40 sind dann auch die letzten noch eingetroffen zum Frühstück und alle habe gespiesen.

Danach zogen wir uns um für das bevorstehende Waldtraining und versammelten uns im Esssaal. Ein zweites Kahoot von Patrick stand an, dieses Mal um Höhenprofile. Wir mussten auf einem Kartenausschnitt, wo nur das Relief und einzelne Objekte eingezeichnet waren, bestimmen, welche der drei eingezeichneten Routen zum Höhenprofil stimmte. Während dieser Zeit trafen auch schon die Trainingsgäste aus dem Zürcher Kader ein.

Nach Beendigung des Kahoots wurde das morgige Waldtraining erklärt. Bei dem Training, das von Eliane, als Maturaarbeit, organisiert wurde, ging es um Routenwahlen, dachte man, denn in Wirklichkeit handelte es auch um Gegnerkontakt. Es wurde die Hälfte der Athleten eingeweiht, dass sie während dem Lauf dafür sorgen sollten, dass eine andere Person durch Gegnerkontakt von seiner Route abkommt und seinen Posten möglichst schlecht findet.

Gesagt, getan. Im dornigen Landforst-Wald gab es einige, die von ihrer eigentlichen Route abkamen und von ihrem Posten weggelockt wurden. Immerhin war es sonnig und angenehm warm, für das, dass es Februar war. Zurück im Lagerhaus gab es ein hektisches Mittagessen, denn wir waren ein bisschen hinter dem Zeitplan. Schnell alles packen und das Haus putzen.

Abfahrt mit Bus und Zug zu unserem letzten Training, am selben Ort wie das Training am Vortag am Morgen.

Im Langenrain-Wald absolvierten wir ein Partner-Auffangtraining. Dabei war man zu zweit unterwegs und jeder hatte eine andere Karte in den Händen. Bei der einen waren die Postenverbindungen Start-1, 2-3, 4-5, ... eingezeichnet und bei der anderen Karte die dazwischen liegenden Verbindungen, also 1-2, 3-4, 5-6, ..., eingezeichnet. Jedoch gab es bei jeder Postennummer zwei Posten im Umfang von etwa 200m im Gelände. Auf den Karten war je einer der beiden Posten eingezeichnet, so dass wenn die erste Person die andere zu ihrem eigenen Posten geführt hat, musste die andere sich auffangen und zu seinem eigenen Posten laufen.

Die Stimmung während dem Lauf war atemberaubend. Die Sonne schien schräg in den Wald hinein und der Bärlauch spriesste überall aus dem Boden, wo man hinsah.

Als alle aus dem Wald zurückkehrten, gab es noch eine schnelle Verabschiedung, mit der Ansage auf das baldige Ankommen der neuen Dresse, auf die sich schon alle freuen. Mit diesen letzten Worten traten wir unsere Heimreise von Sihlwald an.

*von Simon van Binsbergen
(ZesOLNak)*



Ski-OL-Bericht: WUSOC 2024 Lenzerheide

Noch nie hatte ich für einen internationalen Wettkampf so einen kurzen Anreiseweg: 45 min dauerte die Anreise von Chur bis nach Lenz. Am ersten Abend ging es vor allem darum, alles Organisatorische zu klären und dann weiter nach Tiefencastel zu reisen, wo sich unser Hotel befand. Am nächsten Tag stand dann der Model Event an. Auf einem dichten Spurennetz bei Traumwetter und kalten Temperaturen wuchs unsere Vorfreude auf die kommenden Tage noch mehr. Danach testeten wir unsere Skier. Das Schöne beim Skitesten ist, dass wir es jeweils in kleinen Gruppen machen. Dadurch hat man Teamkolleginnen, die einem helfen, den richtigen Ski auszuwählen. Am Abend stand noch die Eröffnungsfeier an und somit war die WUSOC 2024 offiziell eröffnet.

Am ersten Wettkampftag erwartete uns der Sprint. Bereits als wir einige Stunden vor dem Start ins Stadion in Lenz kamen, war schon einiges los. Die Männer hatten vor uns Start und aus der Quarantäne konnten wir ihren Start und Zieleinlauf verfolgen. Ich hatte bereits dann Gänsehaut, als wir die Männer im



Zieleinlauf sahen, angefeuert von den Schulklassen, den Zuschauern und dem Speaker. Ab dem Vorstart bis ich startete, wurde ich die ganze Zeit von der Kamera verfolgt, was sich als Ski-OL-Läuferin sehr ungewohnt anfühlte. Aber als ich am Start war, war die spezielle Situation vergessen und es ging einfach darum, so Ski-OL zu machen, wie immer. Und das gelang mir auch ziemlich gut. Schade war nur, dass ich gegen das Ende des Laufes im Tiefschnee stürzte, dadurch viel Zeit verlor und danach so viel Schnee im Kartengestell hatte, dass ich nichts mehr sah. Als ich ins Ziel kam und erschöpft am Boden lag, wurde mir aber bewusst, dass dies einer der coolsten Ski-OLs war, die ich je gemacht habe. Jedoch war ich auch etwas enttäuscht, da ich wegen dem Sturz den ganzen Flow verloren habe und wahrscheinlich auch einiges an Zeit, die mir schlussendlich fürs Podest fehlte. Aber die Stimmung, die vielen bekannten Gesichter und die beiden Medaillen von Nicola und Eliane brachen meine Stimmung schnell wieder hoch. Und der 4. Platz war die perfekte Ausgangslage für die Verfolgung vom Samstag.

Auch der Samstag war wieder ein Traumtag, Sonnenschein, blauer Himmel und winterliche Temperaturen erwarteten uns wieder in Lenz. An diesem Tag starteten wir vor den Männern. Das Verfolgungsrennen bestand aus zwei Schlaufen mit Gabelungen. Dadurch war es während dem Lauf schwierig zu sagen, wie man im Rennen lag. Deshalb musste man bis zum Schluss Vollgas laufen und konzentriert bleiben. Endlich gelang mir ein fast fehlerfreier Lauf und ich schaffte es, die Norwegerin vor mir zu überholen. So lief ich aufs

Podest und durfte dies mit Eliane teilen, die zweite geworden ist. Das Schöne war, dass genau an diesem Tag meine ganze Familie, Verwandte und Freunde anwesend waren. Auch bei den Jungs gab es noch zwei Medaillen von Nici und Jan und so wurde es zu einem richtig guten Schweizer Tag. Einen grossen Teil dazu beigetragen hat sicher auch unser Wachsmann Jirki. Er hatte uns die ganze Woche lang Raketen-Skis an die Füsse gezaubert. Und wichtig war natürlich auch Julia, die uns die ganze Woche gecoacht hat.

Den Ruhetag am darauffolgenden Tag nahmen wir sehr gemütlich. Wir durften bei der Physio Martina in die Massage, um wieder fit für die nächsten Tage zu sein. Die Organisatoren haben sogar ein Kulturprogramm mit verschiedenen Spielen organisiert. Den Nachmittag nutzten wir dann auch noch für eine kurze Langlaufrunde.

Die Mitteldistanz wurde in einem Massenstart ausgetragen. Für die Zuschauer also umso spannender, und für uns vor allem am Start umso stressiger! Doch auf dem Lenzer Golfplatz verteilte sich das Athletenfeld sehr gut. Während meinem ganzen Lauf musste ich mein Tram anführen und war so ziemlich gefordert, denn die Spuren auf dem Golfplatz hatten es in sich. Das Wettkampfglück war an diesem Lauf nicht ganz auf meiner Seite, und so wurde ich am Schluss noch in einen Massenzusammenstoss verwickelt. Aber Spass hat der Lauf auf jeden Fall gemacht.

Am letzten Tag stand noch die Sprintstaffel an. Da Eliane und Nici beide auf einen Start verzichteten, durfte ich mit Severin das Team 1 bilden. Für mich war es meine erste Sprintstaffel an einem richtigen Wettkampf, deshalb war die Nervosität vor dem Start auch ziemlich gross. Die Stimmung im Stadion war wieder richtig cool und motivierend.



Lange lagen Severin und ich gleichauf mit dem zweiten Schweizer Team, das aus Flurina und Gian Andri Müller bestand, was die Spannung noch etwas steigen liess. In der 5. und 6. Ablösung wartete eine ziemlich schwierige Routenwahl auf uns. Severin und ich schafften es beide, die Routenwahl gut zu lösen, und so konnten wir Schweiz 2, Finnland und Schweden 2, die noch mit uns unterwegs waren, abhängen. Nur dem extrem starken Schweden 1 Team mussten wir Vorrang lassen.

Am Abend war dann schliesslich die Medaillen-Feier und die Closing-Feier der WUSOC. Die ganze Woche war ein megacooler Erlebnis! Vielen Dank an alle OLGler, die als Helfer:innen vor Ort waren und diesen Event überhaupt möglich gemacht haben.

von Delia Giezendanner

Nachruf auf Ruth Wolf, Ehrenmitglied der OLG Chur



Als Quereinsteigerin beziehungsweise über ihre Tochter Brigitte ist Ruth vom OL-Virus infiziert worden.

Ruth hat in der OLG sehr Vieles bewegt! Sie hat dies einerseits als «einfaches» OLG-Mitglied, andererseits beispielsweise als Laufleiterin oder Ressortchefin getan. Von 1997 bis 2003 leitete sie unseren Verein als engagierte Präsidentin. Als Ehrenmitglied organisierte sie das jährliche Treffen der Ehrenmitglieder. Bis fast zuletzt war sie als Revisorin tätig. Sehr schnell erkannten wir die grosse Stärke von Ruth, das Führen von Leuten! Sie selbst sagte es einmal in einem Interview wie folgt: «Ich führe sehr gerne, ich bin sicher ein Alpha-Mensch!»

Unter der Leitung von Ruth fand der Zuschauerlauf an der WM 2003 in Trin statt. 2011, an der ersten Swiss O Week mit Wettkampfbühnen im Kanton Graubünden, in Flims Laax, war sie die Stellvertreterin des OK-Präsidenten Stefan Aschwanden.

Nicht nur die OLG Chur konnte von ihrem Engagement profitieren, auch andere Organisationen, Vereine und eine Stiftung haben ihre Tatkraft gerne in Anspruch genommen.

In der Berufswelt war Ruth als alleinerziehende Familienfrau, geschieden und mit zwei Kindern, in ihrer Tätigkeit als Heimleiterin in der Alterssiedlung Kantengut im Kanton Graubünden ein Novum – sie war eine Vorreiterin der heutigen Zeit!

Auf ihre beiden Kinder, Brigitte und Stefan, war Ruth besonders stolz. Sie freute sich an ihrer positiven Entwicklung, sei es im Sportlichen, wie im Beruflichen. Die Begleitung und Unterstützung sowie das Mitfiebern an Weltmeisterschaften, an denen Brigitte teilnahm, waren für sie als Mutter zwar nervlich jeweils eine grosse Anspannung, aber schön war es trotzdem, wie sie immer wieder betonte. Auch im Architekturbüro von Stefan konnte Ruth ihre Finanzkompetenz einbringen. Bis zuletzt machte sie mit Freude die Buchhaltung.

Ruth holte ihre körperliche Fitness bei Wanderungen, Joggings und natürlich mit unzählige OLs. Im Winter war sie oft auf den Langlaufski anzutreffen, ab und zu auch auf Skitouren. Schliesslich wollte sie einerseits Abwechslung zum Alltag im Beruf finden und andererseits etwas für das «Fit halten von Körper und Geist» tun.

Ihre Wanderungen waren immer etwas Besonderes. Sie konnte ihren Begleiterinnen und Begleitern immer wieder ihre grosse Wertschätzung und Liebe zur Natur zeigen und zu Hause stellte sie dann ihre Bilder in den Status. Ende Jahr kam jeweils das schönste Foto auf die Neujahrskarte oder fand eine Verwendung bei der Gestaltung einer Gratulationskarte. Im Weiteren führte Ruth sehr genau Tagebuch und Jahresbücher – dies war ihr wichtig und so konnte sie auch immer wieder wichtige Ereignisse und Geschehnisse kommentieren.

Ruth war sehr kontaktfreudig, suchte interessante Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner – ja, sie interessierte sich fürs Gegenüber, pflegte ein soziales, kulturelles Gefäss und vermittelte so Lebensfreude.

Nach ihrer Pensionierung erzählte Ruth oft von ihren Besuchen bei Stefan und Christine in Sarn sowie Brigitte und Hanspeter in Bitsch. Die Familie war ihr sehr wichtig! Wenn das Sportliche bei Ruth in letzter Zeit nicht mehr im Vordergrund stand, sie war immer noch sehr gerne an Clubveranstaltungen und OL-Wochenenden mit dabei.

Die Nachricht von ihrer unheilbaren Krankheit liess Ruth durchaus hadern und zweifeln, doch gerade in dieser letzten Lebensphase kam ihr nochmals ihre Stärke – wohl organisiert und kontrolliert – zur Hilfe. Ruth war ja – von aussen betrachtet – kein Kind von Traurigkeit! In dieser Lebenssituation konnte sie auch auf die grosse Unterstützung ihrer lieben Kinder Brigitte und Stefan und ihrer Schwester Esther zählen.

Ruth, wir danken dir für die vielen schönen Stunden. Du hinterlässt eine grosse Lücke, wir vermissen dich!

Wir wünschen Brigitte und Stefan sowie der ganzen Trauerfamilie viel Kraft und Zuversicht!

Für die OLG Chur: Silvio Sauter, März 2024



Ruth Wolf (Mitte) am Arge Alp 2001

Ruth Wolf – Erinnerungen einiger Mitglieder

Diejenigen, welche Ruth kannten, haben ihre eigenen persönlichen Erlebnisse mit ihr gehabt und haben gute Erinnerungen an sie. Erinnerungen an eine liebe, sehr aktive, sehr kompetente, zu ihrer Meinung stehende und Ruhe ausstrahlende Person. Einige OLG-Mitglieder teilen hier – stellvertretend für alle anderen – ihre Erinnerungen an Ruth.

Margrit Wyss

Ich teilte oft an auswärtigen Wettkämpfen mit Übernachtung ein Zimmer mit Ruth, auch nach ihrer OL-Zeit. Die Zimmerreservation wurde jeweils schon monatelang im Voraus durchgeführt. Nach einer Übernachtung kam jeweils von uns beiden die Frage: «Habe ich geschnarcht?» «Nein, nichts gehört.» Und wir beide mussten lachen. So beschlossen wir, unsere Zimmerteilung weiterzuführen.

Bei den Auswertungen über die gewählte OL-Route kam oft die Frage: «Ja aber, wieso gerade hier durch?» Auch hier mit Lachen verbunden.

Die eindrücklichen Gespräche und die einzigartigen Erlebnisse bleiben im Herzen.

Gabi Zanetti

Ich denke auch gerne an einige wenige gemeinsame Übernachtungen mit Ruth zurück, insbesondere an diejenige an der SOW Engadin in St. Moritz. Beide konnten wir nicht an den Wettkämpfen teilnehmen und halfen daher beim Merchandising mit. Und beide gingen wir gleichzeitig zusammen, unter viel Lachen, in die Klinik Gut. Ruth wegen einer Nachkontrolle einer Knie-Operation und ich wegen etwas Anderem.

Neben dem OL verband uns auch, dass meine Eltern im Kantengut durch Ruth als Leiterin des Alters- und Pflegeheim Kantengut sehr gut betreut wurden. Meine Eltern schätzten Ruth sehr. So ermöglichte Ruth u.a. einen Ausflug mit Patienten aus dem Pflegeheim und den Alterswohnungen in das Tessin. Meinen Eltern blieb dieser gelungene Ausflug immer in sehr guter Erinnerung.

Wenn ich seit meinem Wegzug vor gut 25 Jahren ab und zu in Chur war, gab es (neben den wenigen OL's die ich noch machte) ab und zu ein Treffen, um miteinander spazieren zu gehen. Dabei lernte ich neue Gegenden vom Fürstenwald kennen.

Die Gespräche und das Zusammensein waren immer sehr bereichernd, wertschätzend und sind unvergesslich. Dafür und auch für die gute Betreuung meiner Eltern danke ich Ruth sehr.



Jörg Giezendanner

Wer mit Ruth als damaliger OLG-Präsidentin zu tun hatte, wusste sich immer in guten Händen. Etwas unklar, ein Problem: Griff zum Telefon (damals immer Festnetz), und schon tönte das gut gelaunte «Kantagut – Wolf» aus dem Hörer. Schnell war eine Lösung gefunden. À propos Kantengut: Über eine längere Zeit fand ein guter Teil des OLG-Vereinslebens dort statt: GVs, Klaushöcks, Materiallager und zum Teil Vorstandssitzungen: ohne Ruth, in dieser Zeit undenkbar!

Aber auch später, als ich bei vielen OL-Anlässen und Vereinsweekends mit Ruth zu tun hatte, durfte ich von ihrer Erfahrung, ihrem Tatendrang und ihrer zuvorkommenden Art profitieren. Nichts hat sie dem Zufall überlassen, und so war es eine Freude, mit ihr zusammenzuarbeiten. Immer hat sie sich nicht nur für die Sache, sondern auch für die Personen und ihre Familien interessiert.

Ursi Ruppenthal

Ruth war die organisierte Präsidentin, geduldige und durchdachte Stellvertreterin des OK-Präsidenten an der SOW 2011 und beste Clubweekend-Organisatorin. Ein Clubweekend mit dem gewissen Extra hatten wir zum Beispiel in Kandersteg in der alten Villa mit einmaligem Tortenbuffet, wir fühlten uns wie eine Hochzeitsgesellschaft. Oder im Toggenburg, da gab es einen spontanen Apéro, weil die Übernachtung so günstig war.

Legendär während Ruths Präsidialzeit waren die Dessertbuffets an den Generalversammlungen im Kantengut, serviert durch Partner Carlo. Manch einer ist nur wegen des Dessertbuffets zur GV gekommen ...

Neben dem OL hat Ruth uns auch immer wieder die schönsten und faszinierendsten Wanderungen weit über die Kantonsgrenzen hinaus gezeigt. Sie war die absolut wissensbeste Wanderleiterin. Unzählige Höhenwege, einsame Täler, geheime Passübergänge und wunderschöne Bergseen waren ihr bekannt.

Ruth war für uns Wegbegleiterin, Informationsstelle, Unterstützerin und vertraute Auskunftsstelle.

Ruth hat unser Leben bereichert, dafür sind wir sehr dankbar.



Marcel Ruppenthal

Für mich war Ruth eine vorausschauende Person. Sie hat im Verein ihre Handlungen so gewählt, dass für die Zukunft «gesorgt» war und keine Personen unnötig «geärgert» wurden. Unter dem Aspekt «vorausschauend» hat sie mich als ihr Nachfolge-Präsident sehr gut in das Amt eingeführt.

Ruth war es auch, die als Erste die Notwendigkeit eines Budgets für die OLG erkannt hat. In einem ihrer letzten Amtsjahre wurde dies dann definitiv umgesetzt und hat noch heute seine Gültigkeit, wenn wir vorausschauend die Leitplanken für unsere Vereinsfinanzen definieren. Ich erinnere mich noch gut an die legendäre Vorstandssitzung, als wir das erste Budget erstellten und gemeinsam bis nach 24:00 Uhr die Zahlen diskutierten. Die anschliessende Crèmeschnitte von Sergio musste erarbeitet werden.

Claudio Wetzstein

Auf die Anfrage, ob Ruth das Präsidium von mir übernehmen möchte/würde, war ihre Antwort: «Gell, für so eine Aufgabe findest du eher jemanden, der schon diverse Ämtli hat.» Dieses Zitat ist nach wie vor aktuell.

Ulrich Camathias

Kennengelernt habe ich Ruth im OL-Training, das sie immer besucht hat. Der Sport war für Ruth immer wichtig, dies wurde ihr von ihrer Mutter Lina Mittner, einer Skirennfahrerin, vorgelebt. An einem Zürcher-OL lief ich einmal mit Ruth zusammen «Sie und Er». Dabei ging es nicht um einen Sieg.



Als langjährige Präsidentin hat Ruth die OLG mit viel Sachverstand und Feingefühl ruhig geführt. Mehrere Grossanlässe konnten während ihrer Vorstandszeit erfolgreich durchgeführt werden. Sie hatte dabei den Elite-Sport, die Jugend und die OL für Alle stets gleichermassen im Auge.

Nach ihrer Präsidialzeit war Ruth als treue Helferin an den OLs, vielfach als Ziel-Chefin. Sie verstand es, die Helfenden gut einzusetzen, damit alle laufen konnten, die wollten. Selbst für Helfer mit Beeinträchtigung fand sie einen angemessenen Job, sodass diese zufrieden ihre Arbeit leisteten.

JÄGGI

Optik & Hörberatung

Bahnhofstrasse 42

7000 Chur

T 081 257 13 23

www.jaeggi-optik.ch

Dein Spezialist für run.bike.nordic

.Spezialkonditionen für OLG-Mitglieder!

.mit Onlineshop

.www.biellersport.ch



Bieler Sport Bonaduz
run bike nordic



41



The logo for MIUX, consisting of the letters 'MIUX' in a bold, white, sans-serif font, centered on a dark blue background with a starry, nebula-like pattern.

Orientierung in der Kommunikation

Miux AG Markenagentur | Chur | Wangs | miux.ch

