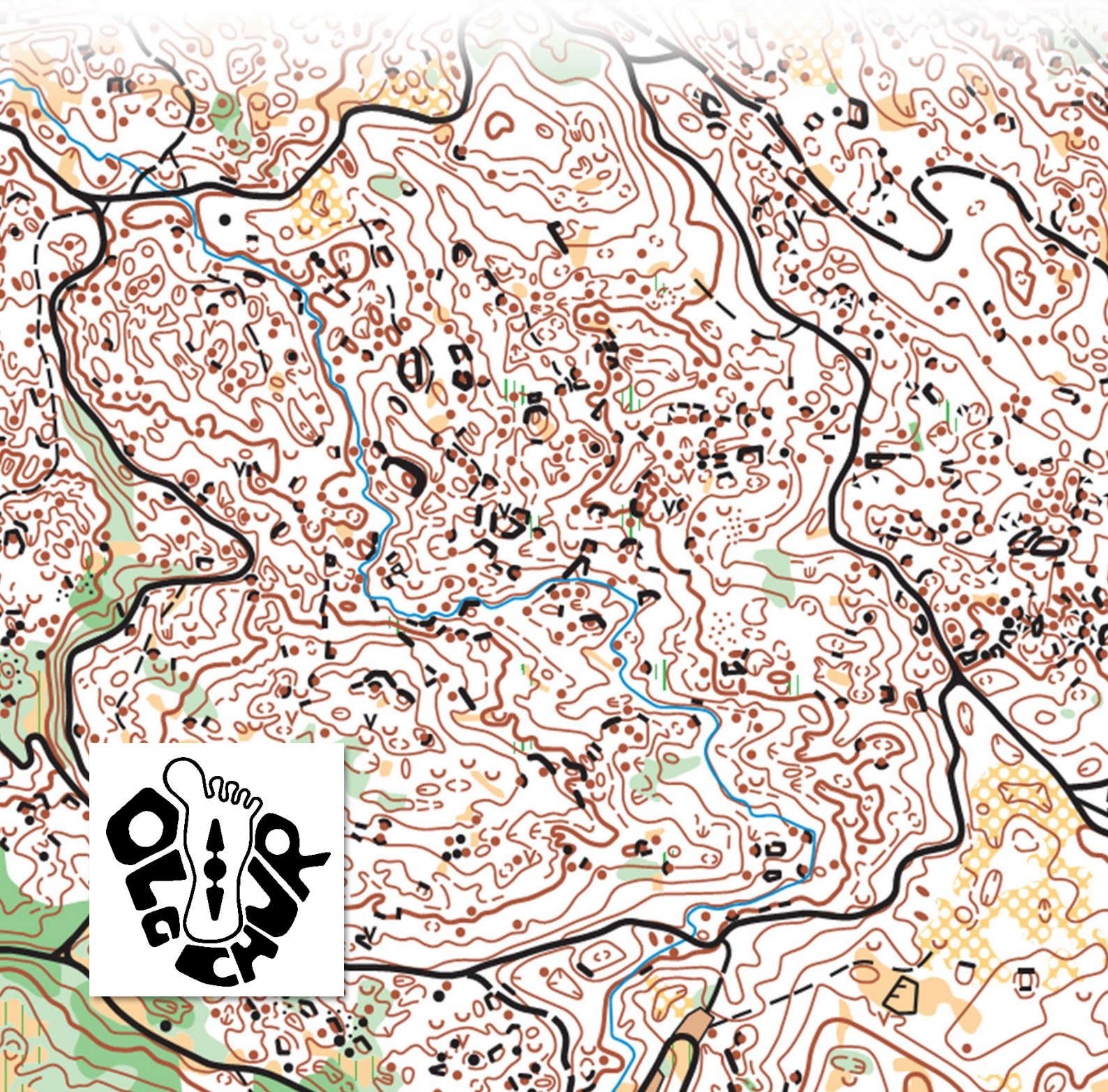


# Cha chofa

2022/3

Cluborgan der OLG Chur





Klassische

# Massage

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



## Ursi Ruppenthal

Masseurin ärztl. geprüft

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

eine Stunde CHF 70.-

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



# Orienteering.ch

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





*Gruppenfoto aus dem OL-Lager in Aeschi*

**Redaktionsschluss Chalchofa 2023/1:**

31. Dezember 2022

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

**Website:**

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

**Redaktionsteam:**

Véronique Ruppenthal  
Lindenbachstrasse 39  
8006 Zürich

Cornelia Camathias  
Masanserstrasse 181  
7000 Chur



# Mutationen

*(nur im gedruckten Chalchofa ersichtlich)*

## Trainingsangebot Herbst 2022

### **jeden Dienstag:**

Kartentraining, um 18:00, unterschiedliche Besammlungsorte

### **jeden Donnerstag:**

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

### **jeden Freitag:**

Hallentraining, um 17:30, Turnhalle Sand in Chur

→ Ausschreibungen ab Seite 14



# News

## Sportlerehrung der Stadt Chur

Am «Khuurer Sport Obig» hat die Stadt Chur Delia Giezendanner, Elia Gartmann, Ursi Ruppenthal und Marcel Ruppenthal für ihre verschiedenen Schweizer-Meister-Titel im 2021 geehrt (OL und Ski-OL). Ebenfalls eine Auszeichnung erhielt Véronique Ruppenthal, die unter den drei Nominierten zur Churer Trainerin des Jahres war.

## Schweizerischer Schulsporttag in Chur



Die grösste jährliche Schulsportveranstaltung der Schweiz fand Ende Mai in Chur statt: der Schweizerische Schulsporttag. Bei der Disziplin OL waren am Vormittag der Fürstentwald und am Nachmittag die Churer Altstadt die Schauplätze der Wettkämpfe. Dabei zeigten unsere Bündner Teams, dass sie mit den Schnellsten mithalten können: Bei den Mädchen haben Luisa Gartmann und Eliane Auer den Sieg um lediglich 4 Sekunden verpasst. Das

zweite Bündner Mädchen-Team mit Nina Gujan und Chiara Caduff ist auf den 4. Rang gelaufen. Bei den Knaben war das beste Bündner Team, bestehend aus Andri Gujan und Severin Moser, auch wegen wenigen Sekunden, auf dem guten aber undankbaren 4. Platz gelandet. Nico Zala und Nino Häusermann haben sich mit ihrem 9. Platz ebenfalls in den Top Ten klassiert.

Bei der Kantonsstaffel am Nachmittag hatte das schnellste Bündner Staffelteam mit Severin, Eliane, Andri und Luisa auch hier das Glück nicht auf ihrer Seite. Schlussendlich fehlten mickrige 3 Sekunden für den Sieg. Die zweite Bündner Staffel mit Nina, Nino, Chiara und Nico durfte sich über den sehr guten 6. Platz freuen.

## Luisa Ersatz für die EYOC

Luisa Gartmann wurde von Swiss Orienteering als Ersatzläuferin für die Jugend-Europameisterschaft in Ungarn selektioniert. Dies dank guten Leistungen an den zwei Wald-Testläufen im französischen Jura und am Sprinttestlauf in Neuenburg.

Auch wenn sie schliesslich leider nicht zum Einsatz kam, gratulieren wir zu dieser Leistung!



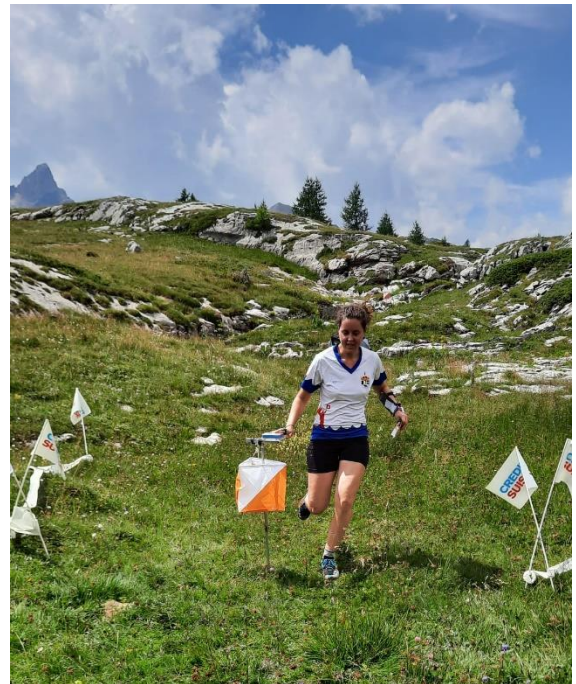


## Erfolgreiches Sprint-Weekend in Basel

Das nationale Wochenende von Mitte Juni in Basel stand ganz im Zeichen des Stadt-OLs: Eröffnet wurde es am Samstag mit dem 7. Nationalen OL über die Mitteldistanz rund ums Dreiländereck. Weiter ging es am Sonntagmorgen mit der Schweizer Meisterschaft über die Sprintdistanz in der Basler Innenstadt, bevor am Sonntagnachmittag im Burgfeldenpark die SM-Medaillen in der Sprintstaffel ausgemacht wurden. Insgesamt heimsten die Churer an diesem Weekend sieben Podestplätze ein:

Gerade zweimal zuoberst auf dem Siebertreppchen klassierte sich Ursi Ruppenthal. Sie gewann bei den D50 den 7. Nat. OL sowie die Sprint-SM. Zweite Plätze gab es für Simon Rüegg (H20) am Samstag, Mäse Ruppenthal (H55) am Samstag sowie Nachwuchshoffnung Gian Buholzer (Offen Kurz) am Sonntagmorgen. Weiter gab es mit Oli Buholzer (H55) und Barbara Buholzer (DB) am Samstag noch zwei dritte Plätze. In der Sprintstaffel reichte es dem besten Churer Team bei den U16 für den 5. Rang.

*Verschiedene OLG-Mitglieder haben die Sommerferien am O-Ringen oder an den Swiss O Days Sanetsch genossen:*



# Einladung zur 53. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur

**Freitag, 17. Februar 2023, 19:00 Uhr Bündner Kantonsschule Chur  
Aula des Standortes Plessur (Plessurquai 63, Chur)**

Der Vorstand würde sich freuen **dich** an diesem Abend begrüßen zu dürfen. Ob die GV in dieser Form stattfinden kann (Pandemieverlauf) und in welcher Art wir auch kulinarisch verwöhnt werden, wird zu einem späteren Zeitpunkt kommuniziert werden.

## Anträge an die Generalversammlung

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

Solche Anträge sind demzufolge bis spätestens 31. Dezember 2022 in schriftlicher Form an die Adresse der Präsidentin Gabriela Diethelm, Meierweg 22, 7000 Chur (E-Mail: [praesident@olg-chur.ch](mailto:praesident@olg-chur.ch)) zu richten.

## Beiträge SOLV-Kader-Mitglieder

Kaderathleten oder Nachwuchsläufer:innen melden gemäss dem «Reglement über die Ausrichtung von Beiträgen an SOLV-Kader-Mitglieder und Athleten im Aufgebot» deren Beitragsanspruch bis zum 31. Dezember 2022 an Gabriela Diethelm, Meierweg 22, 7000 Chur (E-Mail: [praesident@olg-chur.ch](mailto:praesident@olg-chur.ch)).

Das Reglement findet ihr unter: [www.olg.chur.ch](http://www.olg.chur.ch)

→ Downloads → Reglemente → «Reglement\_Beitraege\_KaderAthleten»



# Helferfest am 29. Oktober 2022

Als Dank für Deinen Einsatz im 2022 für die OLG Chur laden wir dich anschliessend an den Schlusslauf in die Waldhütte in Domat/Ems ein.

Infos folgen auf der Webseite der OLG Chur und per Chalchofamail. Datum reservieren nicht vergessen!



# Chlaus-OL und -Höck am 3. Dezember 2022

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

**Chlaus-OL:** Dieses Highlight liegt in den Händen der letztjährigen Siegern Andri Gujan und Severin Moser.

**Chlaus-Höck:** circa ab 18:15 Uhr in der Aula der Bündner Kantonsschule Chur, Standort Plessur, Plessurquai 63.

Wer weiss etwas, was der Samichlaus auch wissen sollte? Melde dies umgehend an [samichlaus@olg-chur.ch](mailto:samichlaus@olg-chur.ch)!





# Richtlinie Jugendförderungspreis

Personenbezeichnungen in diesem Dokument gelten für beide Geschlechter



Version: Juni 2022 (V0622)

Beitragsberechtigt sind alle bis 20-jährigen Mitglieder der OLG Chur.

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

Der Fonds für Jugendförderung wurde anlässlich des 30-jährigen Jubiläums der OLG Chur im Jahr 2000 durch die Ehrenmitglieder mit einer einmaligen Einlage von CHF 2'000.- ins Leben gerufen. Mittlerweile finanziert die OLG Chur die Preisgeld-Ausschüttung aus ihrem regulären Budget.

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

Die Richtlinie wurde durch den Vorstand am 3. Juni 2022 revidiert und soll ab sofort Anwendung finden.

Für den Vorstand  
Gabriela Diethelm, Präsidentin

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

# Vergabe der Migros-Sponsorenbeiträge 2022

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

## Beitragsberechtigung

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

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

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

## Formelle Voraussetzung

- im Kanton Graubünden wohnhaft oder startet in der Schweiz für einen Klub, der dem BüOLV angehört.
- fristgerechter schriftlicher Antrag an den BüOLV mit Angabe der massgeblichen Rangierung(en) bei sportlichen Erfolgen bzw. Kursbestätigung und Übersicht der selber getragenen Kurs- und Reisekosten.
- Personen, die bereits letztes Jahr unterstützt wurden, weisen im Antrag ihre 2022 erbrachte Gegenleistung aus.

## Gegenleistung der Athleten

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

Alle, welche die obigen Bedingungen erfüllen, sollen mir bis 31.12.2022 einen kurzen schriftlichen Antrag zu Handen BüOLV-Vorstand einreichen (Frank Schuler, Bahnhofstrasse 7, PF 101, 7001 Chur; bueolv@bluewin.ch).

Frank Schuler (Präsident BüOLV)



# Zwischenrangliste Bündner/Glarner Schüler- und Jugendmeisterschaft 2022

<u>Kategorie</u>	<u>Name</u>	<u>1. Lauf</u>	<u>2. Lauf</u>	<u>3. Lauf</u>	<u>4. Lauf</u>	<u>5. Lauf</u>	<u>6. Lauf</u>	<u>S-lauf</u>	<u>Total</u>
<b>D 10</b>	Mena Frischknecht	100	100						<b>200</b>
	Corina Aebi	87							<b>87</b>
	Julia Gujan		72						<b>72</b>
	Malea Fürer		53						<b>53</b>
	Lina Ferrari		41						<b>41</b>
<b>D 12</b>	Lynn Maissen	100	100						<b>200</b>
	Flurina Tiri	23	11						<b>34</b>
	Helena Richter		22						<b>22</b>
<b>D 14</b>	Nina Gujan	100	100						<b>200</b>
	Livia Auer	75	70						<b>145</b>
	Vanessa Beer	21	1						<b>22</b>
	Celia Röthlisberger	0	17						<b>17</b>
<b>D 16</b>	Eliane Auer	89	100						<b>189</b>
	Lia Frischknecht	63	82						<b>145</b>
	Luisa Gartmann	100							<b>100</b>
	Flavia Uehli		52						<b>52</b>
	Tabea Cathomen	16	14						<b>30</b>
	Gianna Infanger	1	1						<b>2</b>
<b>D 18</b>									
<b>H 10</b>	Cédric Enggist	100							<b>100</b>
	Benjamin Uehli		100						<b>100</b>
	Armon Tschupp		82						<b>82</b>
<b>H 12</b>	Peer Frischknecht	100	100						<b>200</b>
	Nico Auer	85							<b>85</b>
	Gianni Röthlisberger	83	0						<b>83</b>
	Nico Beer	0	31						<b>31</b>
<b>H 14</b>	Rico Maissen	100	100						<b>200</b>
	Gian Venzin	87	55						<b>142</b>
	Andri Aebi	88							<b>88</b>
	Lukas Flirri	63							<b>63</b>
	Flurin Mahler		41						<b>41</b>
	Dominic Bolliger	19							<b>19</b>

<b>H 16</b>	Andri Gujan	100	100	<b>200</b>
	Gian Marco Com- te	86	56	<b>142</b>
	Severin Moser	78		<b>78</b>
	Gianluca Maissen	60		<b>60</b>
	Florentin Meili		1	<b>1</b>
<b>H 18</b>	Michael Rüegg	100		<b>100</b>

1. Lauf	Bonaduzer OL	02.04.2022	6. Lauf	Nat. OL Davos/Drusatscha	02.10.2022
2. Lauf	OL für Alle Brambrüesch	25.06.2022	7. Lauf	Schlusslauf Domat/Ems	29.10.2022
3. Lauf	Nat. OL Campra TI	27.08.2022			
4. Lauf	Nat. OL Dötra TI	28.08.2022			
5. Lauf	Nat. OL Klosters/Madrisa	01.10.2022			

Es zählten die 3 besten Resultate,  
plus zusätzlich der Schlusslauf (Punkte zu 150%)!

**Jugendmeister\*in** (mindestens 4 Wettkämpfe in der Kategorie)



*Gemütliches  
Beisammen-  
sein an der  
Pfingststafel  
im Ils Aults.*





# Rangliste HAK-Cup

Am Galgener-OL Anfang Mai haben 22 Mitglieder der OLG Chur am HAK-Cup um den «inoffiziellen Clubmeister» gekämpft. Mäse Ruppenthal konnte sich – dank eines nahezu perfekten Laufes – an der Spitze durchsetzen und ist HAK-Cup-Meister 2022!

**Rangliste** (nach ausgeklügelter Formel mit Alters- und Damenbonus):

- |    |                   |    |                      |
|----|-------------------|----|----------------------|
| 1  | Ruppenthal Marcel | 13 | Kim Chris            |
| 2  | Ruppenthal Ursi   | 14 | Wehrli Werner        |
| 3  | Puntschart Adrian | 15 | Ruppenthal Véronique |
| 4  | Gujan Andri       | 16 | Maissen Frank        |
| 5  | Welti Hans        | 17 | Welti Yvonne         |
| 6  | Rüegg Simon       | 18 | Büttiker Irene       |
| 7  | Diethelm Gabriela | 19 | Hochuli Thomas       |
| 8  | Comte Gian Marco  | 20 | Caluori Claudio      |
| 9  | Giezendanner Jörg | 21 | Meili Florentin      |
| 10 | Nussbaumer Rico   | 22 | Scherrer Anja        |
| 11 | Maissen Caroline  | 23 | Senn Meili Claudio   |
| 12 | Stillhard Muriel  |    |                      |

# Kartentraining 2022

Nr. Datum Karte Besammlungsort\* Trainingsform/Trainingsziel TrainingsplanerIn

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

13	16.08.	<b>Trin 2</b>	Panzersperre	Staffeltraining	Adrian
		MOM und SOM			
14	23.08.	<b>Bonaduz 4</b>	P VITA-Parcours	...	Simon
15	30.08.	<b>Ils Aults 3</b>	P Schafweide	...	...
		Jagd: 3.9.-11.9., 19.9.-30.9. 2022			
16	6.09.	<b>Lenzerheide</b>	Schulhaus	<u>Sprintcup</u> : 2 Sprintbahnen	Noah
17	13.09.	<b>Flims</b>	Restaurant Cavigilli	<u>Sprintcup</u> : 2 Sprintbahnen	Oli
18	20.09.	<b>Trin</b>	VOLG	<u>Sprintcup</u> : 2 Sprintbahnen	Bea
19	27.09.	<b>Chur Altstadt</b>	Arcas	<u>Sprintcup</u> : 2 Sprintbahnen	Annetta
20	04.10.	<b>Fürstenwald 4</b>	Waldhausstall	Normal-/Nacht-OL	Elia

Herbstferien: 08.10.2022

**Startzeit:** 18.00 bis 18.30

**Trainingsform**  
**Mitfahrgelegenheit:**  
**Einsteiger / Gäste**

**Auskunft**  
**Anregungen**

je nach Zielvorgabe, "Normal-OL" sind immer möglich  
 über WhatsApp Gruppenchat "OLG Chur"  
 sind herzlich willkommen.  
 Adrian Puntschart; apuntschart@bluewin.ch; 079 584 62 52  
 Rückmeldungen zu den Trainings und Ideen für die Trainingsgestaltung sind gewünscht.



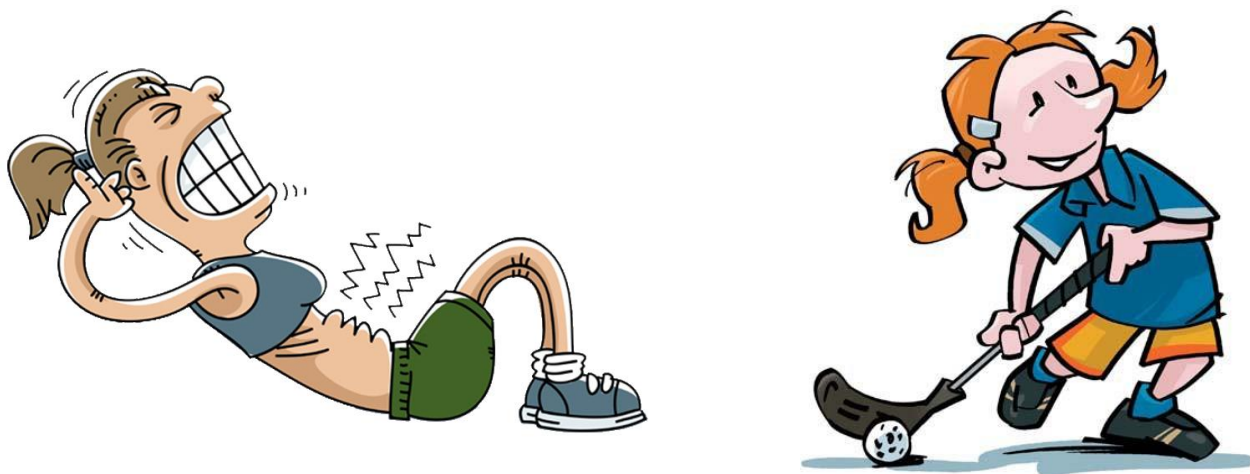




# Lauftraining

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

# Hallentraining



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

Keine Anmeldung nötig, kostenlos

**Kurzfristige Änderungen via WhatsApp-Chat 'OLG Chur'**

**Auskunft:**

Adrian Puntschart

079 584 62 52

apuntschart@bluewin.ch



# Vorschau OL-Weekends 2023

Für die Nationale OL Saison 2023 sind diverse Weekend geplant. Bereits sind zwei Unterkünfte reserviert. Für weitere wird ein Organisator gesucht.

- 1./2. April, 3./4. Nat. OL, Martinsflue & Roggen. In der Jugi Solothurn ist für die OLG Chur reserviert.
- 9./10. September, MOM/6. Nat. OL, Ballenberg & Honegg. In der Jugi Interlaken ist für die OLG Chur reserviert.

Noch keine Unterkunft gibt es für:

- 16./17. September, 7. Nat. OL/LOM, beide Grand Risoux
- 30. September/1. Oktober, 8./9. Nat. OL, Col du Pillon - Isenau & Col du Pillon Lac Retaud

Wer mit Französischkenntnissen möchte die Organisation der Unterkünfte in der Westschweiz übernehmen?

Interessierte melden sich bei Ursi Ruppenthal, [u.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:u.ruppenthal@hispeed.ch), 079 228 62 51.



*Abkühlung am Schweizerischen Schulsporttag in Chur – mit Eliane Auer und Luisa Gartmann auf Rang zwei.*



# 32. Emser OL

## Schlusslauf Jugendmeisterschaft GR/GL

Samstag, 29. Oktober 2022

---

<b>Veranstalter</b>	OLG Chur (www.olg-chur.ch)
<b>Laufleitung</b>	Marcel Ruppenthal, mobile: +41 79 650 74 67, e-mail: m.ruppenthal@hispeed.ch
<b>Bahnlegung</b>	Flavio Poltéra
<b>Karte</b>	Ils Aults, Massstab 1:10'000, Äquidistanz 5 m, Stand 2022
<b>Besammlung/WKZ</b>	Schafweide Domat/Ems, Waldhütte
<b>Anreise ÖV</b>	bis Bhf Reichenau, zu Fuss ins WKZ ca. 1.8 km bitte möglichst per ÖV anreisen, weil Anzahl Parkplätze beschränkt
<b>PW</b>	Parkplatz in der Nähe, Fussmarsch ins WKZ (5-18 min)
<b>Wettkampfform</b>	Normaldistanz
<b>Kategorien</b>	alle Jugendkategorien, Erwachsene suchen sich die geeignete Bahn selbst aus (separate Wertung)
<b>Startgeld</b>	Jahrgang 2002 und jünger: Fr. 10.- Erwachsene: Fr. 15.-, zusätzliche Karte: Fr. 3.-
<b>Anmeldung</b>	Voranmeldung mit Vorauszahlung unter <a href="http://entry.picoevents.ch">http://entry.picoevents.ch</a> bis Montag, 24. Oktober 2022 Nachmeldungen (+5 CHF) am Lauftag möglich ab 10:30 bis 13:00 Uhr, solange Karten vorhanden
<b>Stempelsystem</b>	SPORTident, die Funktion AIR+ ist aktiviert (berührungsfrei)
<b>Startzeit</b>	11:30 bis 14:00 Uhr in freier Startreihenfolge
<b>Verpflegung</b>	Wasser in Zielnähe, kleine Festwirtschaft im WKZ
<b>Rangverkündigung</b>	Nur für Schülermeisterschaft direkt im Anschluss

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, der Veranstalter lehnt, soweit gesetzlich möglich, jede Haftung ab.

Allfällige Laufabsage wird auf [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch) kommuniziert.

Weitere Informationen/Weisungen werden auf [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch) publiziert.

**Save the Date** Im Anschluss an den Lauf findet für Mitglieder der OLG Chur das  
**Helferanlass** Helferfest direkt vor Ort statt. Infos dazu folgen auf separaten Kanälen.  
**OLG Chur**

# Sprintcup 2022

Dienstag, 06.09.

**Lenzerheide**

ab 18:00

beim Schulhaus

Dienstag, 13.09.

**Flims**

ab 18:00

beim Restaurant Cavigilli

Dienstag, 19.09.

**Trin**

ab 18:00

beim Volg

Dienstag, 27.09.

**Chur Altstadt**

ab 18:00

auf dem Arcasplatz



*Titelverteidiger: Elia Gartmann*



*Ausschnitt Karte Lenzerheide*

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

## **Modus:**

Es sind jeweils zwei Sprints zu laufen. Total gibt es also acht Sprintläufe. Die sechs besten Läufe kommen in die Gesamtwertung (zwei Streichresultate).

Die Punktwertung erfolgt nach der Formel: Siegerzeit geteilt durch eigene Zeit mal 1000.

## **Zeitmessung mit SportIdent.**

SportIdent-Zeitnahmebadge kann am Start ausgelehnt werden.





**8./9. Oktober**

**Tessin, Isonne**

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

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

**Programm Samstag** ca. 8:50 Abfahrt mit Reiseкар ab Landquart nach Isonne mit Zwischenhalt in Chur, Ems und Thusis  
ca. 11:30 Ankunft und Transport mit Kleinbussen ins WKZ  
13:00 Eröffnung ARGE ALP im WKZ, Alpe del Tiglio  
13:30 Massenstart Staffellauf  
ca. 16:30 Siegerehrung Staffellauf direkt im WKZ  
anschliessend Rücktransport nach Isonne und nach mit dem Bus nach S. Antonio zum Hotel La Perla  
ca. 19:00 Nachtessen im Hotel La Perla

**Sonntag** ab 08:30 Besammlung WKZ Isonne (nähe Parkplatz Kaserne)  
ab 09:30 Einzellauf (klassische Distanz),  
ca. 14:00 Siegerehrung Einzel und Länderwertung, Heimreise  
ca. 17:25 Ankunft in Landquart

**Unterkunft** Hotel La Perla in S. Antonio

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

**Laufgebiete** Zwei verschiedene Tessiner Laufgebiete warten auf euch!  
Siehe unter: <https://www4.ti.ch/fileadmin/DECS/SA/US/Terreno.pdf>  
**Staffellauf:** Isonne auf der Alpe del Tiglio mit Ausblick bis nach Bellinzona  
**Einzellauf:** Isonne-Cima di Medeglia

**Kosten** Jugendliche (2002-): Fr. 30.00 / Erwachsene (-2001): / Fr. 60.00, abzüglich Clubbeitrag

**Anmeldung** per E-Mail bis **spätestens Sonntag, 11. Sept. 2022**, mit Angabe von Name, Vorname, Jahrgang, SI-Nr., Tel., Club, Wunsch-Kat. Staffel und Einzel sowie den Einstiegsort an Urs Brühwiler, [urs-bruehwiler@bluewin.ch](mailto:urs-bruehwiler@bluewin.ch), Tel. 078 735 03 30 (Teilnehmer, die nicht Mitglied eines BÜOLV-Clubs sind, bitte Anmeldung mit Wohnadresse).

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



# RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Schänis-Amden

## 19. Städtli-OL Weesen

14. September 2022

Start: Speerhalle Weesen zwischen 16.00 und 19.00 Uhr  
Rangverkündigung: ca. 19.30 Uhr

### Bahn A - Richtzeit ca. 30 Min. (ca. 4 LKkm)

### Orientierungslauf längere Distanz Zeitmessung mit Badge-System

Kategorien:			Jahrgang:	Startgeld:
H	Herren	17 - 34 Jahre	1988 - 2005	15.-Fr. inkl. 1 Laufkarte
H35	Herren	35 Jahre und ältere	bis 1987	dito
D	Damen	17 - 34 Jahre	1988 - 2005	dito
D35	Damen	35 und ältere	bis 1987	dito

Juniores die Bahn A bestreiten werden jeweils in der Kategorien H / D geführt und nicht separat gewertet.

### Bahn B - Richtzeit ca. 20 Min. (ca. 3 LKkm)

### Orientierungslauf kürzere Distanz Zeitmessung mit Badge-System

Kategorien:			Jahrgang:	Startgeld:
H16	Juniorinnen	bis 16 Jahre	2006 - 2009	8.-Fr. inkl. 1 Laufkarte
D16	Juniorinnen	bis 16 Jahre	2006 - 2009	8.-Fr. inkl. 1 Laufkarte
O	Offene Kategorie	Plausch Teams / Gruppen		14.-Fr. inkl. 1 Laufkarte
				14.-Fr. inkl. 1 Laufkarte + 3.- Fr. je zus. Läufer

Jüngere Läufer die Bahn B bestreiten, werden jeweils in der Kategorie H16 / D16 geführt und nicht separat gewertet.

### Bahn S - ca. 15 Min (ca. 1,5 LKkm) (Zeitmessung Badge-system)

### Primarschüler und Primarschülerinnen Runde auf dem Kartengelände West

Start: Speerhalle Weesen zwischen 15.30 und 18.00 Uhr  
Rangverkündigung: ca. 18.30 Uhr

Kategorien:			Jahrgang:	Startgeld:
H12	Knaben	bis 12 Jahre	ab 2010	5.-- Fr
D12	Mädchen	bis 12 Jahre	ab 2010	5.-- Fr

Auskunft und ev. **Voranmeldung:** Hans Hehli 078 745 20 14  
**Anmeldungen sind am Start möglich** hehlihans@gmail.com

Versicherung ist Sache des Teilnehmers zusätzliche Laufkarte: 4.- Fr.

**Es werden in einem gemütlichen Rahmen Getränke & Grilladen angeboten!**

# NWK: Oster-TL Visperterminen/VS

## Freitag, 15. April

Heute Morgen durften wir endlich wieder in ein weiteres Oster-TL anreisen. Das einzige, nicht sonderlich Erfreuliche, waren die Aufstehzeiten von einigen Anwesenden. Wir sind nicht alle gleich angereist, die meisten mit dem Zug und ein paar wenige mit dem Büssli von Schwyz/Altdorf die leider, wegen dem Osterstau, noch etwas früher losfahren mussten. Man munkelt, sie waren so übermotiviert und haben am Morgen noch ein Footing gemacht ;-). Als der Lunch auf der Hinreise gegessen wurde und wir im schönsten Wetter unser erstes



und «normales» Nachmittags-OL-Training absolvierten, wurden wir mit einem sehr gut belaubbaren Wald überrascht und fanden nicht einmal einen falsch gesetzten Posten (da haben die Postensetzer Sven und Tombo einen guten Job gemacht). Als wir es alle zurückgefunden haben, machten wir uns mit den Büssli auf den Weg in unsere Unterkunft. Nach dieser kurvigen Fahrt wussten wir dann wenigstens alle, wo die höchsten Rebbergen der Schweiz sind. Als wir in der Unterkunft ankamen, suchten wir uns alle ein Zimmer, die Knaben im ersten Stock, die Trainer und Küche im zweiten Stock und die Mädchen im dritten Stock (was



sich am Schluss nicht als sonderlich schlau rausstellte, weil man es mit der Zeit in den Waden merkte;-)). Vor dem feinen Abendessen dehnten wir uns noch alle zusammen aus. Man munkelt, dabei ist immer ein Osterhase herumgehüpft und hat uns allen Schokolade verteilt. Nach dem Abendessen fand die Auswertung des Trainings vom Nachmittag auf Livelox statt und danach die Testlaufvorbereitungen, wo wir dann auch einen Auftrag bekamen (Bahnlegerwettbewerb), den wir bis Ende Lager erledigt haben mussten. Nachdem wir den Abend danach noch etwas ausklingen liessen, gingen wir dann alle ins Bett. Die einen etwas früher, die anderen etwas später.

von Laura Wipfli (ZesOLNak)







## Samstag, 16. April

Nach der ersten Nacht im Ferienhaus Tärbinu mussten wir um 7:45 zum Frühstück erscheinen. Nach dem Frühstück gab es eine kleine Pingpong-Session. Der Pingpong-Tisch stand übrigens mitten in einem Jungszimmer. Plötzlich tauchten Büssli-Pläne auf, die vorschrieben, wer in welches Büssli muss. Man munkelt, nicht nur die Trainer hatten ihre Finger im Spiel :) In Visp auf dem Friedhofsparkplatz stiegen alle schön brav aus dem zugeteilten Büssli aus, denn das Sprinttraining stand an. Bevor das Training losging, bekam Laetitia noch ein Anruf, dass ihr Mann im Ferienhaus eingeschlossen war... Der Sprint schlängelte sich durch

das kleine Walliser Städtchen, beinhaltete eine kurze und eine lange Bahn und war die Selektion für die am Montag kommende Sprintstaffel. Nach dem Lunch auf dem Parkplatz fuhren alle los zum Nachmittagstraining. Alle? Nicht ganz, denn wegen der elektrischen Schiebetür, die die ganze Zeit offen war, hatte der grosse Bus zu wenig Energie. So konnten wir erst etwa nach einer halben Stunde zum Training fahren. Dies befand sich an dem gegenüberliegenden Hang von Visperterminen, also sehr weit oben. Das Training war eine verkürzte Langdistanz mit ein paar Höhenmetern. Am Start wurde uns gesagt, irgendwo im Wald wird uns jemand fotografieren. Doch fast niemand sah den Fotografen, denn er hat sich in ein Versteck gebaut. Dies ergab lustige Aufnahmen. Leider kamen wir diesen Abend nicht um die geplante Uhrzeit zurück, denn eine Athletin lief aus der Karte und wusste nicht mehr, wo sie war. Dafür konnten sich alle schön "sünnela". Als Abendessen gab es Curry Reis. Danach ging es wie gewohnt weiter: Eine Gruppe musste abwaschen, die anderen gingen Fussballspielen oder machten sonst was. Um 20:00 stand dann Theorie an. Wir tauschten uns

über Routenwahlen aus und wann welche am besten ist. Nach dieser Einheit war der Tag für die meisten dann auch vorbei und das Bettchen wartete.

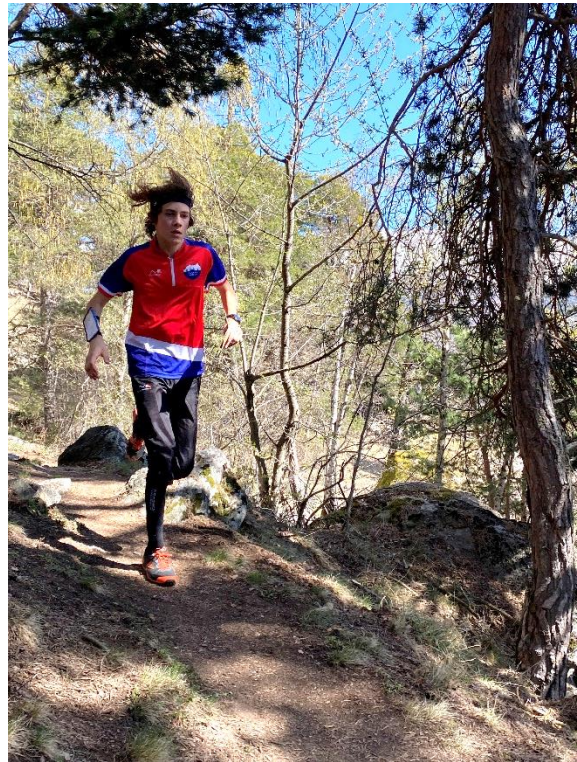
von Luisa Gartmann





## Sonntag, 17. April

Am Sonntagmorgen durften wir eine halbe Stunde länger schlafen, denn der Zopf für das Frühstück kam erst etwas später an. Wir wurden gut gepflegt mit allem Möglichen. Es gab sogar kleine Schokohasen und Ostereier. Danach ging es auch schon los zum nächsten Training, zu einem Kompasstraining, ein zweites Mal im Pfywald. Nach dem Training assen wir unseren Lunch beim Parkplatz. Plötzlich wurde gesagt, alle sollten jetzt hier im Wald nach einem Ostergeschenk suchen. Es war ein Säckli mit Schokoeier und einer Schlaufe mit dem Namen daran. Einige fanden ihr Geschenk direkt, andere suchten ziemlich lange, bis sie ihr Geschenk entdeckten. Als alle ihr Geschenk gefunden hatten, spielten einige noch etwas Volleyball oder Fussball. Danach gingen wir zum nächsten Training. Zum Eggwald. Es stand ein Relieftraining an. Das Training war anspruchsvoll und wir sahen sogar noch etwas Schnee. Als alle zurück waren, fuhren wir zurück nach Visperterminen. In der Unterkunft gab es ein Stretching, indem jeder zweite eine Übung vorzeigen musste. Danach gab es Abendessen. Polenta mit



Gemüse und Fleisch. Nachher hatte man wie gewohnt Zeit bis 20:00 um etwas zu machen. Einige mussten abwaschen helfen, die anderen ging zum Fussballfeld oder machten sonst etwas. Um 20:00 trafen sich schliesslich alle im Esssaal zu einem kleinen Theorieblock und zur Auswertung von den absolvierten Trainings. Jeder musste auch noch zwei Stimmen für die oder den besten Bahnleger geben. Die, die am meisten Stimmen bekamen, gewannen etwas Kleines. Die Nachtruhe war an diesem Abend eine halbe Stunde später. So hatten alle noch Zeit fleissig zu packen und schliesslich gingen auch schon fast alle schlafen.

*von Eliane Auer*

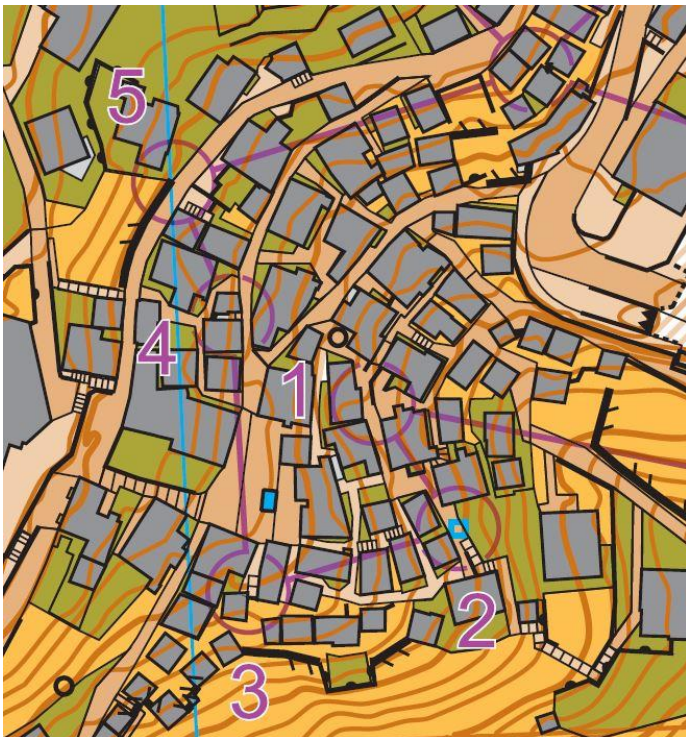




## Montag, 18. April

Heute ging unser Kurzes Trainingslager im schönen kleinen Visperterminen schon wieder zu Ende. Unser Morgen begann wie jeder andere Tag. Zuerst stärkten wir uns mit einem grossartigen Frühstück. Wie jeder andere Tag war das Essen wieder super. Als unsere Mägen voll waren, ging es für uns schon wieder ans Packen. Ausserdem mussten wir das ganze Haus und auch die gemieteten «Büssli» putzen. Das Ziel war es, um 10 Uhr fertig zu sein, damit wir noch genügend Zeit für das Abschluss-Training hatten. Also ging es nun nach oben auf den Fussballplatz, auf welchem die letzten Tage die legendären «Fussballmätchli» stattfanden. Hier war es genug gross, um ein Wettkampfbühnenzentrum für die legendäre Lagerstaffel zu organisieren. Diese bestritten wir im Sprint-Modus. Um 10:45 startete die erste Ablösung, dies waren bei den meisten die Frauen. Es gab ein sehr spannendes Duell auf der eigens für dieses TL aufgenommenen Karte von Laetitia. Die Bahnen wurden super gestaltet. Es gab Abschnitte im kleinen «Dörfli», die sehr verwinkelt und kompliziert waren und dann gab es auch Abschnitte, auf denen man Vollgas geben konnte und nicht viel studieren musste. Die Sprintstaffel wurde im ähnlichen Format wie beim Ski-OL ausgetragen, also gab es 2er-Teams und jeder musste 2mal rennen. In diesem schwierigen Gelände gab es viele Pos-ten und dadurch auch viele Postenfehler. Als alle Läufer im Ziel waren, gab es noch eine Rangverkündigung und es gab Mittagessen. Als Schluss mussten wir mit den «Büssli» ins Tal fahren und wurden am Bahnhof Visp abgestellt. Nun standen wir also wieder hier, am Bahnhof Visp, unser Trainingslager war zu Ende und ein voller Erfolg. Leider trennten sich hier unsere Wege wieder in alle Richtungen.

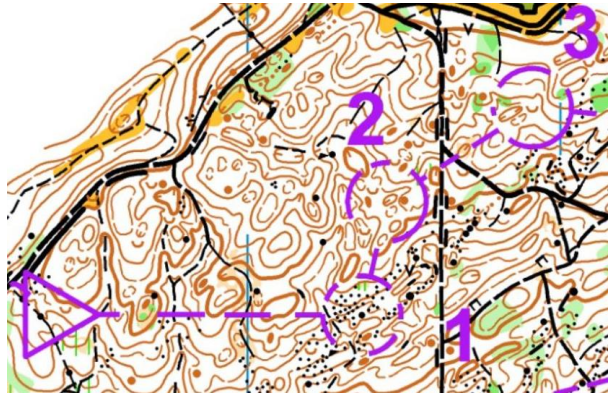
von Flavio Ehrler (ZesOLNak)



# NWK: Testläufe, Les Rousses

## Samstag, 15. Mai 2022

Früh am Morgen ging es schon los, denn die beiden Testläufe des Wochenendes waren im französischen Jura. Wie in der ganzen Schweiz war es auch dort sehr heiss. Das hiess für alle, ein Platz im Schatten suchen, um nachher am Wettkampf topfit zu sein. Da der Start nicht weit vom WKZ entfernt war, konnte man sich vorher schon auf der Einlaufkarte etwas an das Gelände anpassen – ob das allen etwas brachte, ist eine andere Frage. Denn der Lauf hatte es in sich, schon der erste Posten würde für viele Läufer zum Verhängnis. Auch der Rest des Wettkampfes war nicht einfach. Es haben aber alle wieder aus dem Wald gefunden. Nach dem Lauf wurde wieder in die Schweiz gefahren, um dort in der Nähe des Lac de Joux zu übernachten. Es blieb genügend Zeit sich für die morgige Langdistanz vorzubereiten oder sich von der heutigen Mitteldistanz zu erholen.



## Sonntag, 16. Mai 2022

Am Sonntag sind alle wieder irgendwie aufgestanden und, mehr oder weniger wach, zum Frühstück in die Eishalle geschlendert. Es gab ein umfangreiches Buffet, das soweit ich weiss für alle mindestens akzeptabel war. Danach machten wir uns mit den Bussen wieder auf den Weg zum Wald. Dieses Mal parkierten wir ein bisschen weiter unten, was uns offenbar am Vortag so gesagt wurde. Einige Kader fühlten sich aber zu gut, um dort zu parkieren und parkierten wieder oben, was von den Organisatoren als «nicht so gut» abgestempelt wurde. Ein paar Jungs machten sich auf die Suche nach dem Fussball, welcher gestern vergessen gegangen ist. Nach ein paar Minuten mussten sie leider die Suche abbrechen und sich auf den Testlauf konzentrieren. Der Ball wurde der Polizei als vermisst gemeldet ... Momentan haben wir noch keine Antwort. Der Testlauf war wieder im gleichen Wald, dieses Mal war es einfach eine 1:15'000er-Karte und wir durften alle ein bisschen mehr davon anlaufen. Es war eine lange, anspruchsvolle Langdistanz, welche grosse mentale und physische Stärke von jedem einzelnen erforderte.

Lavio Müller konnte sich von seinem gescheiterten Lauf am Samstag rächen und lief auf den 4. Platz. Leonie Mathis und Luisa Gartmann legten noch einen drauf, indem sie ihre super Läufe vom Vortag wiederholten und auf den 3. und 5. Rang liefen.

Als Kontext für Unwissende: Die Karte war ein sehr weitziehender Hang, der ziemlich steil war. Viele Läufer schwärmten nach dem Lauf von einem der letzten Posten, welcher vom unteren Ende der Karte bis fast ans obere Ende der Karte ging. Einfach, dass man noch ein bisschen mehr Höhenmeter machen darf, weil man am Schluss einer Langdistanz ja noch nicht müde ist...

Um ca. 14s Uhr gingen dann wieder alle in ihr Büschen und machten sich auf den Heimweg – mit einem kleinen Zwischenhalt im MC Donalds.



# PISTE-Tag NWK GR/GL und TG GR

## Samstag, 18. Juni

Der PISTE-Tag begann um ca. 10:30 in Dietikon mit dem O-400-Test, den alle Kaderathleten und Talentgruppe-Mitglieder absolvierten. Das Wetter wollte nicht so wie wir, denn das Thermometer zeigte über 34°C. Nach Entscheidung von den Leitern, wurde somit der 3000m-Lauf auf der Bahn auf den Sonntag verschoben. Somit mussten nur die D/H12/14 in der grossen Hitze den 1000m-Lauf rennen. Danach liefen wir alle gemeinsam zum Pfadiheim. Nach einem stärkenden Mittagessen und einer angenehmen Dusche machten wir die "Theorie-Prüfung" (Kognitiv-Test). Anschliessend durften wir die Freizeit geniessen, in der Frisbee gespielt wurde. Die nächste Verabredung war zum Dehnen, bei dem wir eine kleine Vorstellungsrunde machten. Als wir fertig waren, wurden wir von unserem super Koch-Team mit Wasserpistolen und Wasserballonen überrascht und konnten mit den Leitern gemeinsam eine lustige Wasserschlacht führen. Die Wasserschlacht machte niemandem etwas aus, da die Wärme dadurch gedämpft wurde. Später stand noch ein kleiner Theorie-Input auf dem Terminplan, bei dem wir verschiedene Fussgelenks-Übungen kennenlernten, um Verletzungen vorzubeugen. Zum Nacht wurde gegrillt, es gab Spiesschen, Hörnlisalat und Salat. Nach dem Abwasch und der Verdauungspause gab es einen leckeren Kuchen und eine Creme. Kurze Zeit später durften wir von den Kaderältesten einen sehr lustigen und informativen Vortrag geniessen. Danach mussten wir schnell ins Bett damit wir am Sonntag wieder bereit waren.



*von Nina Gujan*

## Sonntag, 19. Juni

Nach der gestrigen Wasserschlacht mussten wir heute Morgen um 7:30 am Z'morgen essen sein. Danach packten wir unsere Sachen und gingen zur 400m-Bahn, wo wir dann den 3000er absolvierten. Erfreut von den guten Resultaten, die wir erzielt hatten, gingen wir wieder zum Pfadihaus zurück. Dort gab es dann bald einmal ein supergutes Mittagessen. Mit vollen Bäuchen machten wir uns für das Nachmittagstraining bereit. Dies war speziell, denn es wurde in 4 Teile aufgeteilt: Im 1. Teil musste man einer Linie langlaufen und dort Posten finden, im zweiten Abschnitt waren keine Wege eingezeichnet. Im 3. Teil durften wir keinen Kompass benutzen und im 4. und letzten Teil war es eine 15'000er-Karte. Danach machten wir uns bei dem Pfadihaus bereit zum Gehen und jeder/jede fuhr nach Hause.

P.S. 1: Es war ein super KaZu.

P.S. 2: Zwei Posten im Training standen falsch.

*von Severin Moser*

# Talentgruppe-TL Engadin

## **Donnerstag, 28. Juli**

Am Donnerstagnachmittag war es endlich soweit, das TG-Lager startete. Zuerst trafen wir uns in Chur am Bahnhof. In Reichenau und später Pontresina sollten noch mehr zusteigen. Doch es fing schon alles anders an als geplant. Zwei Teilnehmer und die Leiterin Annetta konnten nicht dabei sein, teils wegen Corona, teils wegen sonstiger Krankheit. Das nächste Problem war, dass unser Zug schon in Thusis endete, anstatt in Samedan wie geplant. Deshalb mussten wir in Thusis in den Bus umsteigen, welcher sehr vollgestopft war, und fuhren mit diesem bis Surava. Von dort ging es dann wieder weiter mit dem Zug bis Samedan. Ausser einem Notstop in einem Tunnel gab es dann keine Probleme mehr. Da der Zug wegen der kurzen Busüberfahrt Verspätung hatte, verpassten wir in Samedan den Zug nach Pontresina. Dort wollten wir ursprünglich unser Gepäck deponieren, aber so fuhren wir direkt nach Maloja zum Engadiner Abend OL. Dort konnten wir dafür früher als geplant starten und waren rechtzeitig vor dem Gewitter zurück. Es reichte sogar noch für eine Abkühlung im See. Danach ging es mit dem Bus nach Pontresina in die Jugi. Dort gab es eine kleine Auswertung und dann ging es auch schon ab ins Bett, damit wir für den nächsten Tag genug Energie hatten.

*von Eliane Auer*

## **Freitag, 29. Juli**

Am Morgen waren wir kurz vor halb acht aufgestanden, um rechtzeitig zum Frühstück zu erscheinen. Nach dem Frühstück waren wir zur Talstation Muottas Muragl gefahren, um zu unserem ersten Startpunkt zu kommen. Das erste Training fand in der schönen Berglandschaft von Muottas Muragl statt. Da es sich um ein festes Postennetz handelte, waren die Posten mit einem bemalten Eisenröhrchen markiert. Wir pressierten auf das Bähnli, das uns wieder nach unten brachte. Vor dem zweiten Training im Stazerwald assen wir zu Mittag. Die Posten des zweiten Trainings waren teilweise gut versteckt. Wir hatten Glück, dass wir das Training vor dem Gewitter beenden konnten. Für die einen wäre das Trainingslager schon nach dem ersten Trainingstag vorbei gewesen, da deren Uhren 4 Tage Erholung anzeigten. Vor dem Nachessen hatten wir den Tag ausgewertet und danach gedehnt. Das Essen war bis jetzt sehr gut gewesen. Nach dem Essen spielten wir 3 Stunden lang alle zusammen Werwölfla. Wir waren uns nicht einig, ob die Liebe vor oder nach den Zwillingen kommt. Wir gingen dann brav, pünktlich, um 21:45 zu Bett.

*von Rico Maissen und Gian Venzin*

## **Samstag, 30. Juli**

Den Tag starteten wir mit einem feinen Frühstück. Danach fuhren wir mit dem Bus nach St. Moritz. Dort gingen wir mit der Standseilbahn und Gondel auf den Piz Nair. Die Aussicht war wunderschön ☺, leider konnten wir das

Matterhorn nicht sehen☹️. Wir fürchteten, dass das Downhill-Training streng wird, da wir mit den Beinen bremsen mussten, um nicht den Hang hinunterzupoltern. Beim Training begegneten wir ein paar frechen Kühen. Doch danach lebten unsere Beine immer noch. Zum Mittagessen gab es selbstgemachte Sandwichs und feine Früchte und Gemüse. Mit einem gefüllten Bauch starteten wir das Sprint-Training in St. Moritz. Wir mussten einige Sperrgebiete mehr einzeichnen, weil es bröcklige Treppen und ein Food-Festival gab. In manchen Gassen wurde uns der Durchgang erschwert, da viele Leute unterwegs waren. Nach zwei Sprints waren wir K.O. Wir hatten geplant, noch an den Stazersee zu gehen, doch plötzlich brauten sich dunkle Wolken zusammen und wir einigten uns darauf, an den St. Moritzersee zu gehen. Zuerst gingen wir fast alle bis zu den Knien ins Wasser. Wir dachten, das Wasser wäre kälter. Ein paar überlegten doch noch, ganz ins Wasser zu gehen. Schlussendlich schwammen drei Personen im See, der Rest war zu faul um sich umzuziehen oder es war ihnen zu kalt. Plötzlich mussten wir Gas geben, um den Zug nach Pontresina noch zu erwischen. Zum Glück hat es noch gereicht! Als wir in der Jugli ankamen, duschten wir zuerst und schnappten uns dann die Ping-Pong-Schläger. Doch der Wind war zu stark und jemand fiel immer extra raus, um Fernseh zu gucken. Das Dehnen durften wir auch nicht vergessen. Mit leerem Magen gingen wir zum Essraum, es gab Reis mit Poulet und Gemüse, dazu Salat, Suppe und einen leckeren Cookie. Gestärkt hörten wir gespannt den Leiter in der Theorie zu. Als wir fertig waren, begannen wir so schnell wie möglich mit Werwölfen. Es war sehr lustig, denn Rico hat aus dem Spiel eine richtige Geschichte gemacht. Wir verpassten leider die Nachtruhe☹️. Um Viertel nach zehn machten wir uns fertig für das kuschlige Bett. Der Tag war sehr schön, aber anstrengend.☹️

*von Livia Auer und Lynn Maissen*





## **Sonntag, 31. Juli**

Am Sonntagmorgen haben wir gefrühstückt. Nach dem Frühstück waren wir mit dem Bus nach Surlej gefahren und sind dort mit der Seilbahn bis ganz nach oben auf den Piz Corvatsch gefahren. Von dort haben wir einige Gletscher gesehen und man konnte auch die Seen von oben ansehen. Dann sind wir wieder mit der Seilbahn bis zur Mittelstation heruntergefahren, dort haben wir dann einen Partner-OL gemacht. Jedes Mal, wenn die Seilbahn über uns hinüber gefahren ist, sind wir wieder gerannt, damit wir sportlich aussehen. Ein Infotafel hat angezeigt, dass es angeblich 17 Grad warm wäre, aber das hat niemand geglaubt. Als wir alle den OL überlebt hatten, sind wir wieder mit der Seilbahn hinunter gefahren und dann mussten wir zuerst einige Minuten laufen bis zum Start für das zweite Training. Dort war eine kleine Hütte, dort haben wir auch Mittag gegessen. Nach dem OL sind wir noch baden gegangen im Laj da Silvaplana, er war kälter als der St. Moritzersee. Nach dem kühlen Bad sind wir mit dem Bus wieder zurück nach Pontresina gefahren. Danach sind wir essen gegangen, es gab eine Bratwurst mit Kartoffelstock und Bohnen, als Dessert gab es ein Vanille Glace mit Schoggi-Stückchen darin. Danach sind wir in den Aufenthaltsraum gegangen und haben uns gedehnt. Danach haben wir die Routen eingezeichnet und sie besprochen. Danach haben wir wieder gewerwölflet. Und dann sind wir schlafen gegangen.

*von Lukas Fliri und Peer Frischknecht*

## **Montag, 1. August**

Nach einer kurzen Nacht – nein, nicht weil unsere Werwolfkunden kein Ende nehmen wollten, sondern weil einige etwas mehr Zeit auf dem WC verbringen mussten – erblickten wir kurz vor acht Uhr die Sonne. Hungrig stürzten wir uns ein letztes Mal auf das leckere Jugi-Frühstück und nahmen für einen leckeren Tee oder Kaffee auch die Kolonne vor der Kaffeemaschine in Kauf. Während dem Frühstück konnten wir noch die wichtige Frage beantworten, ob ein Brot mit Butter und Nutella oder nur Nutella am besten schmeckt. Gestärkt wartete das letzte Training auf uns: ein Kompasstraining. Nicht bei allen löste der Begriff Kompass eine grosse Freude aus. Doch Cornelia schwärmte uns von dem schönen Wald mit Rehen, Munggen und Eichhörnchen vor, sodass alle top motiviert waren. Ein kleines Grüppchen, das mittlerweile auf 5 Athleten geschrumpft war, machte sich joggend auf zum Start des Trainings. Das Training führte uns aus dem Val Rosegg wieder zurück zur Jugi in Pontresina. Dort vereinten wir uns auch wieder mit unseren nicht ganz fitten Kollegen und machten uns mit dem Zug auf den Weg nach Hause.

*von Delia Giezendanner*

# JÄGGI

## Optik & Hörberatung

Bahnhofstrasse 42

7000 Chur

T 081 257 13 23

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

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

.Spezialkonditionen für OLG-Mitglieder!

.mit Onlineshop

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



Bieler Sport Bonaduz  
run bike nordic



31



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](http://miux.ch)

