

Cha chofa

2023/2

Cluborgan der OLG Chur



**Mitglieder-
beitrag
bezahlt?**



Klassische

Massage

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



Ursi Ruppenthal

Masseurin ärztl. geprüft

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

eine Stunde CHF 70.-

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



Orienteering.ch

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





*Andri Gujan erfolgreich unterwegs an der Ski-OL-Jugend-EM
(Foto: Facebook/OK Arona).*

Redaktionsschluss Chalchofa 2023/3:

23. Juli 2023

Berichte an: chalchofa@olg-chur.ch

Website:

www.olg-chur.ch

Redaktionsteam:

Véronique Ruppenthal
Lindenbachstrasse 39
8006 Zürich

Cornelia Camathias
Masanserstrasse 181
7000 Chur

Trainingsangebot Frühling 2023

jeden Dienstag:

Kartentraining, ab 18:00, verschiedene Besammlungsorte

jeden Donnerstag:

Lauftraining, um 17:45, Besammlung an der Ruchenbergstrasse 49 in Chur

jeden Freitag:

Hallentraining mit Koordinations-Parcours, um 17:30, Turnhalle Sand in Chur

→ Ausschreibungen ab Seite 24

Jahresprogramm und Kartenverzeichnis

Das aktuelle Jahresprogramm der Saison 2023 und die aktuellen Kartenverzeichnisse findet ihr auf der Webseite der OLG Chur.

News

Drei Medaillen an der Nacht-OL-SM

An den Schweizer Meisterschaften im Nacht-OL von Ende März im Berner Jura konnte die OLG Chur drei Podestplätze feiern: Sowohl Christian Scherrer als auch Werner Wehrli holten sich den SM-Titel in der Kategorie HAK respektive H70. Besonders hervorzuheben ist auch die Bronzemedaille von Nina Gujan bei den D16 (Bild).



Claudia und Claudio Wetzstein sind Churer Funktionäre des Jahres

Im Rahmen des "Khuurer Sport Obig" wurden Claudia und Claudio Wetzstein als Churer Funktionäre des Jahres 2022 ausgezeichnet. Herzliche Gratulation! Elia Gartmann war derweil für den Jugendförderungssportpreis nominiert. Und gleichzeitig wurden Elia, Nicolò Infanger, Andri Gujan, Severin Moser, Gian Marco Comte und Ursi Ruppenthal für ihre Schweizer Meistertitel aus dem vergangenen Jahr geehrt.

Ski-OL-Weltcup und -Senioren-WM Norwegen

Fünf OLG-Mitglieder waren Anfang Februar im norwegischen Beitostølen an Titelkämpfen im Ski-OL im Einsatz: Delia Giezendanner verpasste sowohl an der U23-WM als auch im U23-Gesamtweltcup ein Diplom nur knapp. Gleichzeitig zum Weltcup wurden auch die Senioren-Weltmeisterschaften ausgetragen. Dort erliefen sich Yvonne Welti den 2. Rang im Sprint bei den D45 und Ursi Ruppenthal den 3. Rang im Sprint bei den D50.

Ski-OL-EM mit Delia und Andri

Delia Giezendanner und Andri Gujan standen Ende Januar in Lettland an den Europameisterschaften im Ski-OL im Einsatz. Andri (H17) überzeugte an seinen ersten internationalen Titelkämpfen mit konstanten Einzelläufen und einem Staffel-Diplom, Delia (DE) gelang den Sprung in die Top 20 und ein überzeugender Auftritt auf der Staffel-Startstrecke.

Ski-OL-Weltcup Österreich

Delia Giezendanner hat Anfang Januar in Österreich ihr Weltcup-Debüt im Ski-OL gegeben. Delia überzeugte mit starken Resultaten (13. Sprint / 10. Mitteldistanz / 12 Verfolgung) und einer eindrücklichen Konstanz in ihrer ersten Saison in der Elite-Kategorie.

Konto der OLG Chur

Hauptkonto: IBAN CH96 0900 0000 7000 6400 5



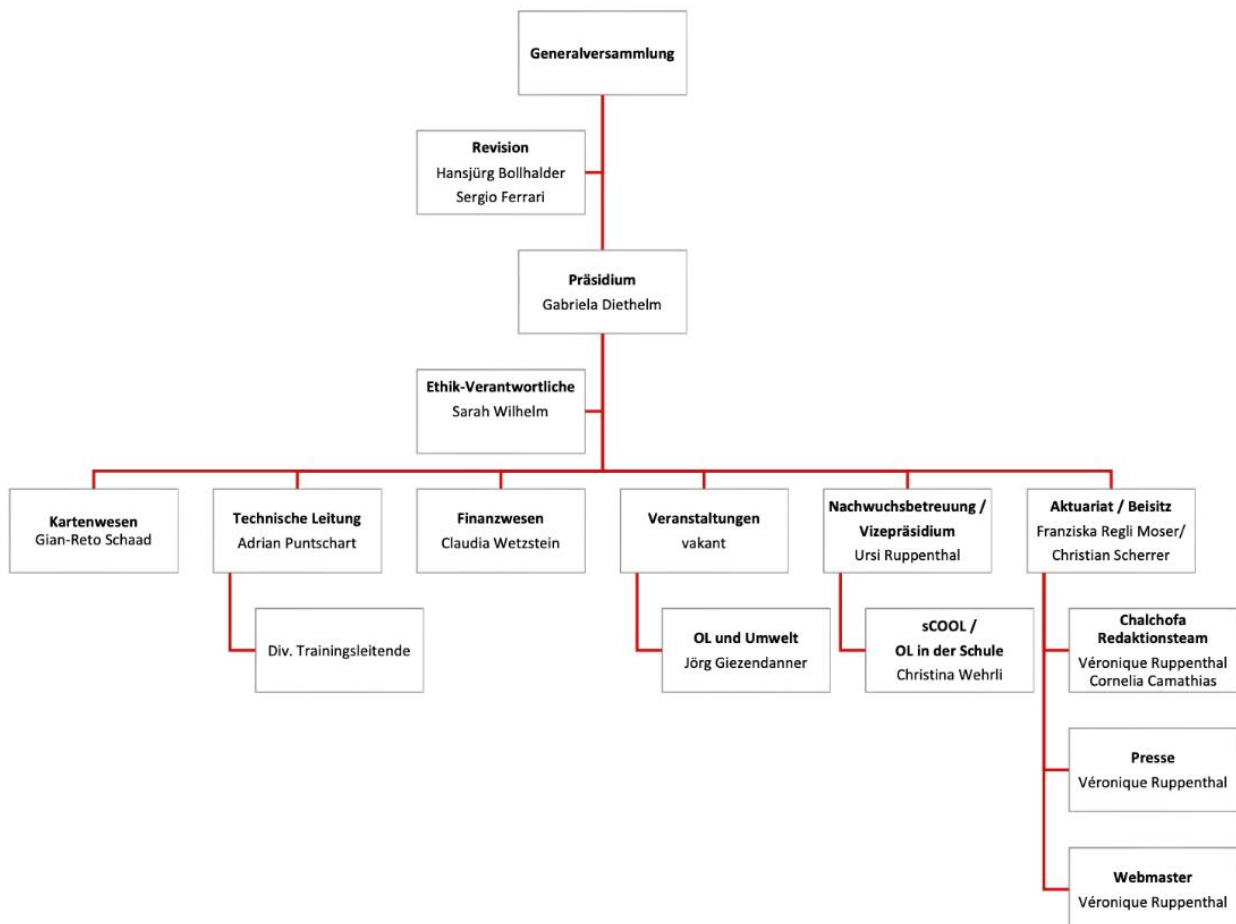
Mailingliste

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

Nützliche Internet-Adressen

OLG Chur
Bündner OL-Verband (BüOLV)
Swiss Orienteering (nationaler OL-Verband)
Internationaler OL-Verband (IOF)
Internetanmeldung
OLG Davos
CO Engiadina

www.olg-chur.ch
www.bueolv.ch
www.swiss-orienteering.ch
www.orienteering.org
www.go2ol.ch
www.olg-davos.ch
www.engadinol.ch





OLG Chur, Finanzen
Claudia Wetzstein
Signinastr. 17
7000 Chur

An alle Mitglieder
der Orientierungslaufgruppe Chur

Chur, 22.02.2023

Mitgliederbeitrag 2023

Wir bitten euch, den Mitgliederbeitrag für das Jahr 2023 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 «Mitgliederbeitrag 2023» und der Angaben der Personen.

Am einfachsten ginge dies mit dem nebenstehenden QR-Code für die Smartphone-APP eurer Bank.

Beachtet, dass dies KEIN Twint-Code ist!



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.

53. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur



Protokoll vom 17. Februar 2023, 18:30 Uhr, in der Aula der Bündner Kantonsschule Chur am Standort Plessur

Traktandenliste

1. Genehmigung Protokolls der schriftlich durchgeführten 52. Generalversammlung vom 18. Februar 2022
2. Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters
3. Genehmigung der Jahresrechnung 2022 und des Revisorenberichts
4. Entlastung des Vorstandes
5. Erneuerungswahl Vorstand und Revisoren
6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
7. Genehmigung des Jahresprogramms 2023 und Übernahme von Veranstaltungen
8. Budget 2023
9. Antrag Statutenänderung Art. 14
10. Ehrungen
11. Varia

Die Präsidentin Gabriela Diethelm eröffnet die 53. Generalversammlung der OLG Chur um 18:41 Uhr.

Es wird eine Schweigeminute für das verstorbene Mitglied Christoph Rüegg eingelegt.

Die anwesenden Ehrenmitglieder werden persönlich begrüsst. Gemäss Präsenzliste sind 46 Mitglieder anwesend, 64 Mitglieder haben sich abgemeldet.

Als Stimmzähler werden Fredi Seiler und Muriel Stillhard einstimmig gewählt.

Die Einladung zur Generalversammlung erfolgte statutarisch korrekt im Chalchofa 2023/1 zusammen mit der Traktandenliste.

Die Traktandenliste wird angenommen.

1. Genehmigung Protokoll GV vom 18. Februar 2022

Das Protokoll der 52. Generalversammlung, publiziert im Chalchofa 2022/2 nach der GV, wird einstimmig genehmigt.

2. Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters

Die statutarisch verlangten Jahresberichte des Präsidenten und des technischen Leiters wurden im Chalchofa 2023/1 publiziert.

Jahresbericht Technischer Leiter

Der Technische Leiter, Adrian Puntschart, ergänzt zu seinem Jahresbericht 2022, dass er sein Amt nicht weitere 10 Jahre ausüben möchte. Er würde sich freuen, wenn sich jemand mit Interesse bei ihm meldet. Im Moment steht er jedoch noch zur Verfügung.

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 2022.

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 2022 und Revisorenbericht

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

- Schlusslaufabrechnung unerwarteten Gewinn
- SOW 2021 grössere Entschädigung als angenommen
- Entgegen der Provisorisch versendeten Jahresrechnung wurde mit den Revisoren bei der Kartenabrechnung 3000.- mehr Einnahmen verbucht (Transitorischer Abgleich)
- Zahlen sind eher eine oberste Grenze / unterste Grenze
- Organisationspauschale: Wenn jemand ein Clubweekend organisiert.

Claudia Wetzstein fügt folgende Bemerkungen an:

- Bitte Mitgliederbeitrag möglichst zeitnah einzahlen, dies erleichtert ihr die Arbeit sehr.
- Adressänderungen bitte melden (wichtig für Chalchofaversand)
- Bei Fragen bittet sie etwas um Geduld für die Antwort, da sie zum Teil längere Recherchen unternehmen muss.

Sergio Ferrari liest 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 und dem Vorstand Decharge erteilt.

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

5. Erneuerungswahl Vorstand und Revisoren

2021 waren die letzten Gesamterneuerungswahlen, 2022 wurden drei neue Vorstandsmitglieder (Christian Scherrer, Franziska Regli und Gabriela Diethelm) gewählt.

Das Ressort Veranstaltung ist immer noch vakant. Franziska Regli gibt den Rücktritt aus beruflichen Gründen per GV 2024.

Adrian Puntschart, Claudia Wetzstein, Ursi Ruppenthal und Gian-Reto Schaad stellen sich für zwei weitere Jahre zur Verfügung.

Gabriela Diethelm schlägt vor, den Vorstand in Globo mit Applaus wiederzuwählen.

Der Vorstand wird mit Applaus wiedergewählt.

Die Revisoren, Hansjürg Bollhalder und Sergio Ferrari stellen sich für zwei weitere Jahre zur Verfügung. Sie werden einstimmig wiedergewählt.

6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge

Mitgliederzahlen vom 31.12.2022:

248 Mitglieder, davon 16 Gönner/-innen und 12 Ehrenmitglieder.

Rund 30 % sind Jugendliche bis 20 Jahre.

Gabriela Diethelm präsentiert die Namen der 22 Austritte und der 21 Neumitglieder auf einer Folie und heisst alle Neuen herzlich willkommen.

Der Vorstand schlägt vor, die Mitgliederbeiträge für 2023 wie gehabt zu belassen:

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

Abstimmung: Die Beibehaltung der Mitgliederbeiträge wird mit 46 Ja Stimmen (einstimmig), 0 Nein Stimmen und 0 Enthaltungen angenommen.

7. Jahresprogramm 2023 und Übernahmen von Veranstaltungen

Gabriela Diethelm stellt das provisorische Jahresprogramm 2023 (per Post mit der Jahresrechnung versandt) vor.

- 2 Clubweekend: 1./2. April Solothurn, 9./10. Sept. Interlaken, welche finanziell unterstützt werden.
- Eine weitere Unterkunft von der Talentgruppe organisiert, darf «aufgefüllt» werden.
- März bis Okt jeden Monat einen Lauf in der Gegend
- Vier „OL für Alle“, diese sollen sehr einfach gehandhabt werden
- Plauschwoche
- OL-Schüeli, Caroline Maissen
- Coop Andiamo, Lisha Kim bzw. Livia Giezendanner
- Swiss-O-Week, Kinder-OL und -Kurs, Christina Wehrli
- sCOOL Talentbox-Event in Maienfeld, Christina Wehrli
- Bündner Weekend in Trin, Thomas Hochuli
- OLG Chur goes Swiss-O-Week als Helferanlass, Party-Crew wird gesucht!
- Helferanlass: Churer Altstadtführungen Jan/Feb 24

Abstimmung: Das Jahresprogramm 2023 wird einstimmig angenommen.

Das definitive Jahresprogramm 2023 wird im Nachgang an die GV auf der Homepage publiziert.

Ausblick 2024

- April, OL-Nachwuchslager in Arcegno mit der OLG Pfäffikon
Weiterverfolgung: einstimmig angenommen
- Nationales Weekend in Chur
Sa: Staffel-SM im Fürstenwald und So: Sprint in Chur
Claudio Wetzstein erläutert wie es zur Idee gekommen ist. Es wird von Seite OLG vorgesehen, dass die Startgelder so tief wie möglich gehalten werden, jedoch die Verbandsabgaben gedeckt sind. Da kein spezieller Transport vorgesehen ist, sollte dies gut möglich sein. Einen Gewinn möchte man mit der Festwirtschaft erarbeiten. Die Trainingsmöglichkeit ist im Fürstenwald ab November 2023 joggend ohne Karte auf den Forstwegen jederzeit möglich.
Der Grundsatzentscheid für die Übernahme des nationalen Weekends mit Kostenfolgen und Helfereinsätzen wird einstimmig angenommen.
- Clubweekends: 8. – 11. Aug. 4-Tage OL Engadin, Jugi Pontresina, 28./29. Sept. Nationales Weekend Axenstein/Stoos; beide Unterkünfte sind bereits reserviert.
Weiterverfolgung einstimmig angenommen
- Schlusslauf OLG Chur

Ausblick 2025

- Bewerbung für ein Nationales Weekend Heinzenberg
Hannes Inneichen stellt sich vor und erzählt wie es zur Idee gekommen ist, dieses Nationale Weekend zu planen. Die Gemeinden Flerden, Urmein, Tschappina und Cazis sind mit der Idee einverstanden. Hannes stellt das Gebiet Heinzenberg vor, wo der OL vorwiegend über den Heuweiden geplant ist. Er würde gerne die Laufleitung übernehmen und plant für die Festwirtschaft gebietseigene Vereine anzufragen.

Der Grundsatzentscheid für eine Weiterverfolgung wird einstimmig angenommen.

8. Budget 2023

Gabriela Diethelm führt zum vorgelegten Budget 2023 aus. Grundsätzlich wie bereits Claudia Wetzstein bei der Jahresrechnung erläuterte: Die Zahlen sind jeweils für die Ausgaben die oberste Grenze, für die Einnahmen das Minimum. Gewisse Posten sind schwierig vorauszusehen.

Das Budget wird einstimmig angenommen.

9. Antrag Statutenänderung Art. 14

Der Antrag des Vorstandes wurde im Chalchofa 2023/1 publiziert und auf der Webseite veröffentlicht.

Der Redaktionsschluss des ersten Chalchofa des Jahres liegt jeweils vor dem Abschluss der Jahresrechnung. Wenn man diese, das Budget und evtl. andere Infos per E-Mail nachreichen könnte würde dies den Vorstand sehr entlasten.

Der Antrag wird einstimmig angenommen. Die Statutenänderung tritt per sofort in Kraft.

10. Ehrungen

Adrian Puntschart: Medaillen an Schweizer-Meisterschaften werden auf dem Plakat im Saal präsentiert.

Lager- und Laufleitungen gemäss Reglement:

- OL-Lager in Spiez: Ursi Ruppenthal
- Bonaduzer OL 2022: Thomas Hochuli
- OL-Schüali, sCOOL-Cup GR und Kt. Schulsporttag GR: Claudia Strinimann
- Pfingststafel: Chris Kim
- Coop Andiamo: Lisha Kim
- Schlusslauf in Ems: Marcel Ruppenthal
- Chalchofa und Webseite: Cornelia Camathias, Veronique Ruppenthal

Spezialehrung:

- 20 Jahre J&S Coach: Claudia und Claudio Wetzstein (nominiert für Churer Sportabend)

Danke:

- Laufleiter OL für Alle 2022: Claudio Wetzstein
- J&S LeiterInnen
- Allen welche sich in irgendeiner Form für die OLG Chur einsetzen

Gratulation:

- Elia Gartmann: Jugendeuropameisterschaftsteilname, Ehrung an Churer Sportabend und neu im Juniorennationalkader
- Véronique Ruppenthal: Swiss Olympic Berufstrainerin Leistungssport

Jugendförderungsfond:
Einzel

Giezendanner	Delia	D20	Ski	SM-Kurz	2. Rang
Giezendanner	Delia	D20	Ski	SM-Lang	2. Rang
Giezendanner	Delia	D20	Arge Alp	Einzel	2. Rang
Gujan	Nina	D14	Arge Alp	Einzel	1. Rang
Gujan	Nina	D14	Fuss	LOM	2. Rang
Gujan	Andri	H16	Arge Alp	Einzel	1. Rang

Team

Auer	Nico	H12	Arge Alp	Staffel	3. Rang
Röthlisberger	Gianni				
Comte	Gian Marco	H16	Fuss	SOM	1. Rang
Gujan	Andri				
Moser	Severin				
Gujan	Nina	D14	Arge Alp	Staffel	2. Rang
Röthlisberger	Celia				
Auer	Livia				

11. Varia

Neu bietet die OLG Twint für Festwirtschaftseinnahmen an.

Ursi Ruppenthal hat uns beim Projekt #Youngsters, Stiftung Nachwuchsförderung Schweiz, beworben. Beiträge Fr. 500 - 2000.- möglich. Unser Projektziel: In diesem Jahr die Zahl 2023 mit jugendlichen TeilnehmerInnen (Mehrfachteilnahme) in allen Trainings zu erreichen.

Francis Galfetti feiert seinen 90igsten Geburtstag, wir gratulieren ihm mit einer Karte.

Allgemein: Es werden viele HelferInnen gesucht, schreibt euch im Job-Portal ein. Zum Teil liegen an der GV Listen auf.

Fredi Seiler stellt zwei Kisten mit OL-Karten zur freien Verfügung.

Ursina Gujan dankt dem ganzen Vorstand für die geleistete Arbeit.

Die Präsidentin schliesst die 53. Generalversammlung der OLG Chur um 20:46 Uhr mit einem Dank an den Vorstand. Sie eröffnet das salzig / süsse Buffet mit Partybrot, Panettoni und Getränke und lädt zu gemütlichem Zusammensein ein.

Für das Protokoll:

Franziska Regli Moser
Aktuariat

Kartentraining 2023

Nr.	Datum	Ort	Besammlungsort*	Trainingsform/Trainingsziel
		1. OfA Chur	Sa 25.3.2023	
		NOM	Sa 25.3.2023	
		Umstellung Sommerzeit 26.03.2023		
1	28.03.	Fürstenwald 1	Waldhausstall *	<i>Kompasseinsatz (Schlaufen für Anfänger)</i>
2	04.04.	Ils Aults 1	Ems Schafweide *	<i>Attack Point</i>
3	11.04.	Bonaduz 1	PP VITA Parcours*	<i>Diktat-OL</i>
		Frühlingsferien	17.04.-30.4.2023	
		Plauschwoche:	Di 25.04.- Sa 29.04.2023	
		2. OfA Chur	So 29.4.2023	
4	02.05.	Chur Stadt (Kursbeginn)	Rathaushalle	<i>Sprintschlaufen</i>
5	09.05.	Bonaduz WOC Training[#]		<i>WOC-Training, ergänzt</i>
		SPM/SSPM	13./14. Mai 2023	
6	16.05.	Ils Aults 2	Ems Schafweide *	<i>Höhenkurven</i>
7	23.05.	Trin 1 (Bot Fiena)	PP Panzersperre	<i>SchwätzOL</i>
		3. OfA Ils Aults:	Sa 27.05.2023	
8	30.05.	Bonaduz 2[#]	Blockhaus Bot Mulins*	<i>Auswendig-OL</i>
9	06.06.	Fürstenwald 2	Hundeparkplatz Trimmis *
10	13.06.	Foppa 1[#] (nicht für potenzielle WM-Teilnehmer 2023!)	PP Foppa/Runcs *	<i>Middle</i>
		BüWe Trin	Sa/So 17./18.06. 2023	
11	20.06.	Ils Aults 3	Ems Schafweide *	<i>Staffel</i>
		SOM	So 25.6. 2023	
12	27.06.	Bonaduz 3 (Bräteln)	PP Sportplatz Tuleu *	<i>Postennetz</i>

Sommerferien (Kantonsschule und Stadtschule):01.07.-13.08.2023

Stand 29.03.2023
*wegen WOC können Postenflaggen nicht immer stehen gelassen werden.

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





Lauftraining

- **Wann:** jeden Donnerstag Abend.
- **Zeit:** ca 17:45-18:00 Uhr
(abhängig von regelmässigen Teilnehmern), 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.
Trainingsschwerpunkte ausgerichtet auf die Bedürfnisse der Kader- und Talentgruppe-Athleten.
- **Für wen:** Alle OLG-Mitglieder und Gäste sind willkommen.
- **Leitung:** Adrian Puntschart und weitere, je nach Leistungsstärke

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





Übernachtung 9. – 10. September 2023 Jugendherberge Interlaken

Sa. 9. September, MOM OLG Hondrich
So. 10. September, 6. Nat. OL Langdistanz OLG Thun



Sa: Ballenberg



So: Honegg



Übernachtung: Jugendherberge Interlaken,
<https://www.youthhostel.ch/de/hostels/interlaken>



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



+/- 108.- / 80.- / 73.- Person, inkl. Halbpension.

Je nach Beschluss der GV vom Februar 2023 wird dieses Wochenende vom Verein finanziell unterstützt. Die Anmeldung ist ab sofort offen.

→ Für die Laufanmeldung ist jeder selber verantwortlich.

Anmeldung für die Übernachtung bis Freitag, 31. Juli 2023 an Ursi Ruppenthal.

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

IBAN: CH18 0900 0000 8404 9027 2 oder Twint an Ursula Ruppenthal, 7013 Domat/Ems

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

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

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




17



19. Engadiner Abend OL 2023

Achtung: Genaue Besammlungsorte können noch angepasst werden. Aktuellen Ort findet ihr auf www.engadinol.ch

	1. Lauf	2. Lauf	3. Lauf
Datum	Mi. 21. Juni 2023	Do. 6. Juli 2023	Do. 20. Juli 2023
Besammlungsort	Tarasp, Start 16.00 -18.00	Sils, PP Val Fex	Pontresina Bahnhof
Karte	Tarasp, 1:10'000	Segl Maria, 1:10'000	God da Staz, 1:10'000
Organisation	Riet Gordon	Marc Juvet	Riet Gordon
Preissponsor			
	4. Lauf	5. Lauf	6. Lauf
Datum	Sa. 29. Juli 2023	Do. 3. August 2023	Do. 10. August 2023
Besammlungsort	Berninapass	Surlej	Cinuos-chel, Bahnhof
Karte	Passo Bernina, 1:10'000	God Surlej, 1:10'000	S-chanf, 1:10'000
Organisation	Angela Wild	Riet Gordon	Martin Hefti
Preissponsor			

Anmeldung Jeweils 17.15 - 18.15 Uhr (Ausnahme: Lauf 1.)

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

Kategorien Schwarz: technisch schwer, > 6 Lkm

Rot: technisch schwer, ca. 5 - 6 Lkm

Gelb: technisch schwer, < 5 Lkm **neu!!!!!!**

Grün: technisch einfach, ca. 5 Lkm

Start Blau: technisch einfach, ca. 3 Lkm

Zielschluss Jeweils 17.30 -18.30 Uhr (Ausnahme 1)

Auswertung Jeweils 20.00 Uhr, Posten werden ab 19.30 Uhr eingezogen

Preise SPORTident (Ausleihe möglich) Ranglisten: www.engadinol.ch

An jedem Lauf wird ein Preis verlost

Auskunft Hauptpreis wird unter den Teilnehmern mit mindestens 4 Starts ausgelost

info@engadinol.ch oder Tel. 078 613 55 58

Hauptsponsor



CRESTA
PALACE

**Übernachtung für 2 Personen
im Hotel Cresta Palace,
Celerina**

Postennetz OL auf Furtschellas, Corvatsch, Corviglia, Muottas Muragl und Albulapass ab Anfang Juli bis Ende August 2023.
Karten sind bei einzelnen Tourismus Informationsbüros oder den Talstationen der Bergbahnen erhältlich.



OL für Anfänger und Fortgeschrittene

Informationen

Mi 2.8.	Davos Laret , RhB-Bahnhof Laret: Startzeiten zw. 16 und 18.45 Uhr: 1. Abend OL, mit OL-Einführung; Karte Laret	4 Bahnen A: Lang-schwierig B: Mittelschwierig C: Mitteleinfach D: kurz-einfach
Mi 9.8.	Davos Dorf , bei Bushaltestelle Stilli / Chalet Velo: Startzeiten zw. 16 und 18.45 Uhr: 2. Abend OL, mit OL-Einführung; Karte Bünda	
Mi 16.8.	Davos Wolfgang , Hotel Kulm, Startzeiten zw. 16 und 18.30 Uhr: 3. Abend OL, mit OL-Einführung; Karte Drussetscha	
Mi 23.8.	Flüelapass , Postautostop Abzweigung Jöriseen P. 2207 m, Startzeiten zwischen 16 und 18.30 Uhr: 4. Abend OL, Karte Flüela	

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): 25.3. / 29.4. / 27.5. / 19.8. OL für Alle Region Chur; 18.6. Bündner OL Meisterschaften Trin; Juli/Aug. Abend OL Engadin, www.engadinol.ch; Juli OL WM Flims

NWK-Bericht: KAZU Januar Langenthal

Samstag, 21. Januar

Um im Jahr 2023 noch besser zu sein als je zuvor trafen wir uns zu einem KAZU in Langenthal. Nachdem wir die warmen Zimmer im Pfadiheim bezogen, machten wir uns auch schon bereit fürs erste Training. Es war ein Partnertraining, wobei wir in Gruppen von gleich «guten» Athlet*innen eingeteilt wurden. Das Training fand in einem nahe gelegenen Wald statt. Die eine Person hatte die Karte und die andere Person hatte davor Zeit, das Teilstück auswendig zu lernen. Der Wald war sehr schön und mit einer dünnen Schneeschicht bedeckt.

Zurück im Pfadiheim, haben wir unseren mitgebrachten Lunch gegessen und geredet, bevor wir um 14:15 auf den Bus mussten. Dort sind wir kurz einmal kurz quer durch Langenthal gefahren, um in den Trainings-Wald für den Kompass-Workshop zu kommen. Es war auch noch am Nachmittag eisig kalt, sodass auch die, die normalerweise für ein Training nicht einlaufen, einlaufen gingen. Der Wald war leider nicht ganz so schön wie auf der Karte. Als man fertig mit den 3 Schlaufen war, oder man zu kalt hatte, gingen wir wieder gestaffelt zurück ins Pfadiheim, wo wir uns auf einer Liste für den Küchendienst einschreiben durften.

Danach genossen alle die wohlverdiente warme Dusche. Vor dem Abendessen gab es ein kurzes Stretchen, neu mit Véro, da Laetitia nicht mehr dabei ist und neue Pflichten hat. Gratuliere dazu :-). Zum Abendessen gab es «Dürüm», da wir vom Dezember-Kazu noch mehr als genügend Zutaten von den Fajitas hatten, welche man auch gut für Dürüm verwenden kann. Nachdem die meisten mehr als satt waren, gingen einige noch anderen, nicht OL-spezifischen Pflichten nach, bevor wir uns einen Theorie-Input mit dem Thema Druck und Konzentration anhörten.



Danach gab es noch Orangen-Tiramisu, was sehr gut war. Anschliessend spielten wir alle zusammen noch eine Runde Psychohose. Laut unserem Psychiater sind wir eine Sekte, vielleicht ist da was dran... An welchen Gott wir glauben, wissen wir jedoch nicht. Bevor unser Psychiater unsere Krankheit herausfand, mussten wir in die kissenlosen Betten und versuchten etwas Schönes zu träumen.

Sonntag, 22. Januar

Mit genügend Schlaf aufgetankt startete unser Tag um halb acht mit dem Frühstück. Für die, die rechtzeitig im Esssaal waren, gab es sogar noch ein Stück Zopf. Danach trafen wir uns wieder um 9:00 für ein Krafttraining mit Véro und anschliessend machten wir uns bereit für die bevorstehende Staffel. Es wurde schon laut diskutiert, wer die Staffel echt gewinnen wird.

Wir mussten uns alle sehr warm anziehen, denn es hatte sogar Schnee draussen, wovon für die meisten Bündner zu Hause nicht so viel zu sehen ist.

Nach einem kurzen Fussmarsch kamen wir am WKZ an und die Startläufer machten sich bereit. Kurze Zeit später ertönte das Startsignal und die ersten Läufer rasten in den ziemlich flachen Wald hinein. Nach etwa

7 Minuten kamen die ersten Läufer zurück und schickten die zweiten Läufer in den Wald. Zwischendurch erhaschte man immer wieder einen Blick auf die Läufer, bis sie am Waldrand auftauchten und zur nächsten Übergabe rannten. Auf der zweiten Strecke brauchte man den Kompass ein bisschen mehr. Dies merkten auch einige Läufer und so änderte sich das Feld nochmals sehr. Als erstes ins Ziel kam Jan, jedoch von der falschen Richtung. Denn er hat die komplette Bahn falsch herum gemacht. So gewannen Leonie und Luisa. Man munkelt, Jan war nicht der einzige, der die 1 und 11 nicht unterscheiden konnte.

Nach der Staffel gingen alle unter die warme Dusche und es gab Zmittag im Pfadiheim. Am Nachmittag stand ein Input über Konzentration, Fussgymnastik und Putzen auf dem Plan. Als wir dann alle um 15:12 in Langenthal auf den Zug konnten, freuten wir uns, einigermaßen früh genug zuhause zu sein. Für die Bündner wurde daraus nichts, als es in Zürich hiess, dass für 3-4 Stunden kein Zug nach Chur fährt. Zum Glück war es nicht allzu schlimm und es fuhr trotzdem nach einer Stunde warten der nächste Zug. So kamen alle noch gut nach Hause.



NWK-Bericht: KAZU Februar Wallisellen

Samstag, 25. Februar

Am Samstagmorgen reisten wir mit ÖV an. In Wallisellen angekommen liefen wir zum Pfadiheim. Als alle bereit waren, ging es auch schon los mit dem ersten Training. Ein Sprinttraining, gegliedert in drei Teile. Das erste war eine Routenwahlübung zu zweit. Das zweite ein Vielposten-OL und das letzte ein Sprint mit künstlichen Sperren.

Nachdem alle zurück im Pfadiheim waren, assen wir unseren selbstmitgebrachten Lunch. Nach dem Mittagessen spielten alle ein lustiges Spiel auf dem Handy. Dazu muss man einem Link beitreten, um mitzuspielen. Dieser Link wurde in den Chat geschickt und man munkelt, dass auch noch andere Kaderathleten, die nicht am KaZu waren, und sogar Trainer, mitgespielt haben.



Danach kam Sarina Kyburz und hielt einen sehr interessanten Vortrag über die Ernährung im Sport. Kurz darauf machten sich fast alle bereit für ein weiteres Training. Es wurde ein 4*1000er-Test durchgeführt.

Vor dem Nachtessen gab es noch ein Stretching. Nachher genossen alle die leckeren Spaghetti. Anschliessend gab es noch eine kleine Auswertung vom Training und danach wurden die Kleineren noch mit dem Spiel Psychose geplagt. Nun haben wir jemanden mehr, welcher mit unserer Krankheit angesteckt worden ist. Danach ging es mehr oder weniger pünktlich zur Nachtruhe ab ins Bett.

von Eliane Auer

Sonntag, 26. Februar

Noch müde vom 4x1000m-Test gestern Abend, assen wir um 7:30 Uhr Morgenessen. Danach putzten wir das Pfadiheim. Es wurden wieder viele Fundsachen gefunden, was unseren Hunger auf Kuchen anregte.

Mit dem Zug fuhren wir nach Andelfingen, dort trafen wir die Aargauer. In Andelfingen nahmen wir das erste Training unter die Füsse. Dieses bestand aus drei KO-Sprints. Die besseren zwei Läufer stiegen auf, die schlechteren Zwei stiegen ab und die Zwei in der Mitte blieben. Der Gegnerkontakt war sehr gross, was das intensive Training sehr interessant machte. Das erklärt auch die Postenfehler, aber macht sie nicht weniger ärgerlich.

Zum Mittagessen gab es wie immer eine breite Auswahl, wo jeder etwas fand, was ihm oder ihr schmeckte.

Wieder mit dem Zug fuhren wir nach Schaffhausen und das sogar über Deutschland. Vom Zug aus konnten wir den Rheinfluss sehen und auch die ersten Schneeflocken. Ja, es schneite in Schaffhausen, das verstanden wir

überhaupt nicht. Denn wie wir alle wissen, fehlte dieses Jahr der Schnee und jetzt Ende Februar schneite es einfach in Schaffhausen. Als wir aus dem Zug ausstiegen, blies uns ein kalter Wind entgegen. Wir hatten die kurzen Sachen eingepackt und nicht Thermo. Egal, bei der speziellen Staffel wurde uns dann schon warm. Die «spezielle Staffel» ist nicht eine normale Staffel. Man startete in Zweiergruppen. Der erste Läufer lief und als dieser zurück kommt übergab er dem Zweiten. Der Erste hatte jetzt nicht eine Pause, sondern musste auch gerade weiter auf eine Runde. Danach wiederholte man das Ganze, nur dass jetzt der Zweite zuerst startete und dann dem Ersten übergab.

Am Bahnhof in Schaffhausen trennten sich unsere Wege. Mit einer schönen OL-

Erinnerung mehr und müde machten wir uns auf den Nachhauseweg, die Aargauer fahren mit den Bussen und wir mit dem Zug.



von Andri Gujan



Linnea

07.02.2023



02:08 UHR ♥ 50 CM ♥ 3550 G

Linnea Kägi



AM 7. FEBRUAR DURFTEN WIR UNSERE
ZWEITE TOCHTER LINNEA IN UNSERE
ARME SCHLIESSEN. WIR SIND
ÜBERGLÜCKLICH UND DANKBAR ÜBER
DEINE GEBURT.

WIR FREUEN UNS RIESIG, DICH BEI UNS
ZU HABEN UND DU BEREICHERST UNSER
LEBEN ZU VIERT.



*Andrina, Letitia und Daniel Kägi,
Heinzenbergstrasse 1, 7630 Thun*

www.kartennachher.ch



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

MIUX

Orientierung in der Kommunikation

Miux AG Markenagentur | Chur | Wangs | miux.ch

