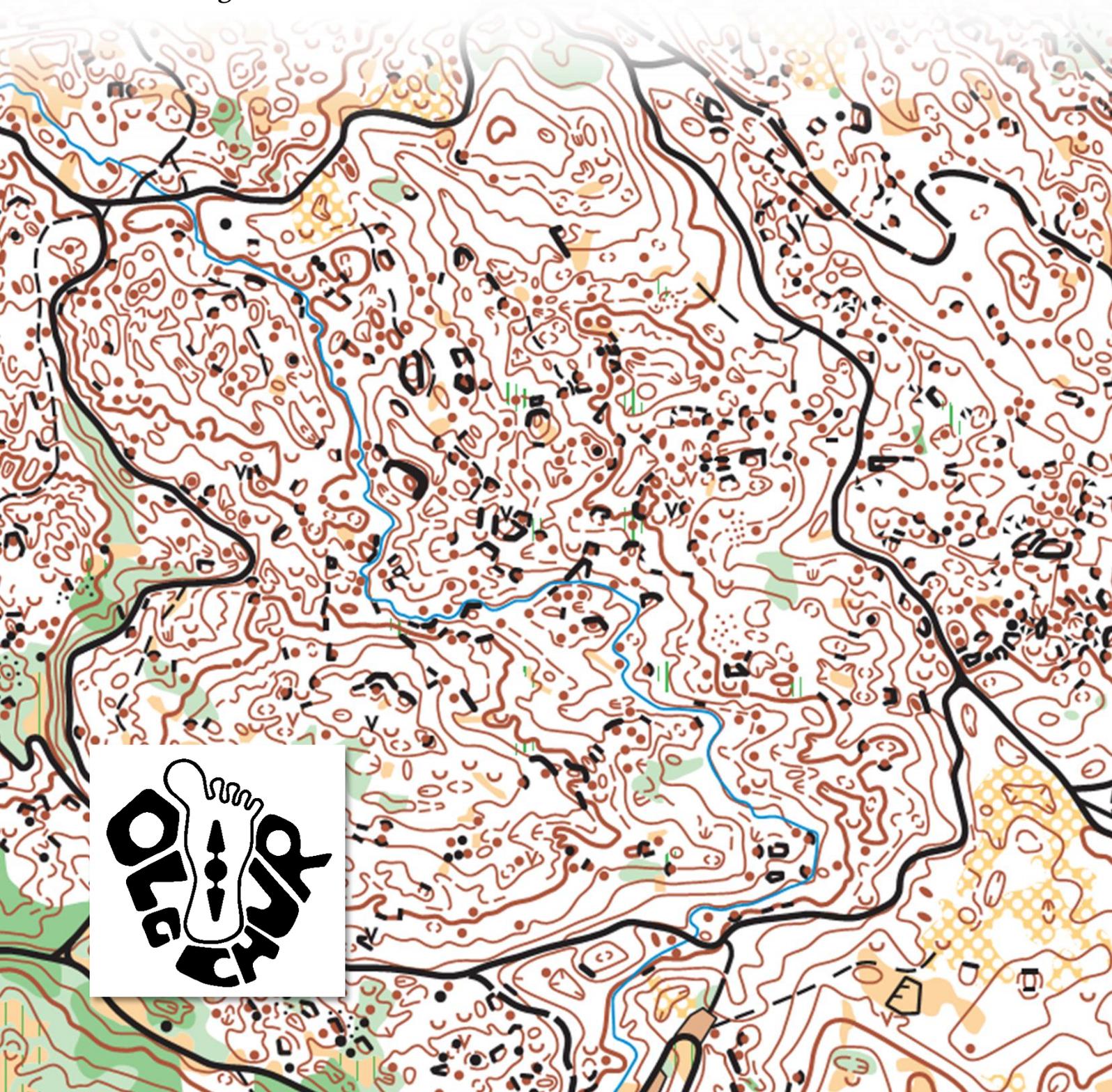


# Cha chofa

2022/1

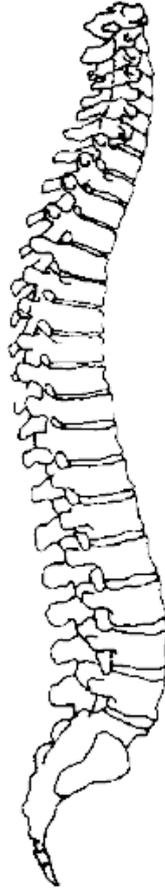
Cluborgan der OLG Chur



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





*Elia Gartmann unterwegs an der Jugend-EM in Vilnius, Litauen  
(Quelle: EYOC 2021)*

## **Redaktionsschluss Chalchofa 2022/2:**

31. März 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  
Via Rudera 4  
7013 Domat/Ems

Cornelia Camathias  
Masanserstrasse 181  
7000 Chur

# Trainingsangebot Winter 2022

## **jeden Dienstag:**

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

## **jeden Mittwoch:**

Superkondi, um 19:00, Turnhalle Sand in Chur

## **jeden Freitag:**

Hallentraining, um 17:45, Turnhalle Sand in Chur

## **Winter-Longjoggs:**

Infos folgen via Whatsapp-Chat

→ *Ausschreibungen ab Seite 17*

# News

Wie du vielleicht bemerkt hast, fühlt sich dieser Chalchofa etwas anders an. Wir konnten einen neuen Partner in der Region finden, der den Druck und Versand übernimmt. Auch ist er neu auf ökologischem Papier gedruckt und muss für den Versand nicht mehr eingepackt werden. Dies bedeutet aber auch, dass er neu nur noch einmal pro Haushalt versendet wird. Falls ihr aber trotzdem gerne ein weiteres Exemplar davon hättet, steht er einerseits wie bisher auf der Webseite zum Download zur Verfügung, andererseits können bei Adrian Puntschart im Training weitere Exemplare bezogen werden.

## Jugend-EM-Diplom für Elia

Bei seinem ersten internationalen Einsatz an den Jugendeuropameisterschaften (EYOC) in Litauen klassierte sich Elia Gartmann bei den H16 über die Langdistanz auf dem 6. Rang und gewann damit ein Diplom. In der Staffel wurde er mit seinem Team Neunte – wobei Elia auf der zweiten Strecke Bestzeit lief. Der abschliessende Sprintwettkampf in der Hauptstadt Vilnius war nochmals technisch sehr fordernd - insbesondere auch durch künstliche Zäune -, Elia wurde dabei Zwölfter.

## NWK GR/GL und ZesOLNak gewinnen Jugendcup

Das Nachwuchskader Graubünden/Glarus (NWK GR/GL), welches seit viereinhalb Jahren zusammen mit dem Zentralschweizer OL-Nachwuchskader (ZesOLNak) geführt wird, hat den Jugendcup 2021 gewonnen. Herzliche Gratulation! (*Bericht: Seite 40*)

## Erfolgreiches SM-Wochenende in Marbach

An den Schweizer Meisterschaften über die Mittel- und Langdistanz in Marbach hat die OLG Chur insgesamt neun Medaillen abgestaubt:

### Mittel-SM:

Caroline Maissen-Wegmüller 2. D40  
Ursi Ruppenthal 2. D50  
Oli Buholzer 2. H55  
Barbara Buholzer 3. DB

### Lang-SM:

Andri Gujan 2. H14  
Luisa Gartmann 3. D14  
Caroline Maissen-Wegmüller 2. D40  
Ursi Ruppenthal 3. D50  
Oli Buholzer 3. H55

## Drei SM-Medaillen in der tiefen Nacht

An der Nacht-SM auf der Bettmeralp konnte sich die OLG Chur drei Podestplätze erlaufen:

- Ursi Ruppenthal, D50
- Elia Gartmann, H16
- Bea Auer, DAK



## **TOM: Feuerwerk zum Saisonabschluss**

Zum Abschluss der nationalen OL-Saison 2021 sicherte sich der OLG-Chur-Nachwuchs drei Medaillen an der Schweizer Meisterschaft im Team-OL:

- 1. H16: Elia Gartmann und Marco Wagenführ (mit Corsin Müller, OLG Galgenen)
- 2. D14: Luisa Gartmann, Lia Frischknecht und Nina Gujan
- 3. H18: Nicolò Infanger (mit Jan Burkhardt, OLV Luzern, und Gian-Andri Müller, OLG Galgenen)

Nur ganz knapp neben dem Podest klassierten sich die H14-er: Andri Gujan, Severin Moser und Gian Marco Comte wurden mit lediglich 20 Sekunden Rückstand aufs Podest Vierte.

## **Vier Podestplätze in der Jahrespunkteliste**

Vier OLG-Mitglieder haben die nationale Jahrespunkteliste auf dem Podest abgeschlossen:

- 1. Ursi Ruppenthal, D50
- 2. Elia Gartmann, H16
- 2. Barbara Buholzer, DB
- 3. Luisa Gartmann, D14

## **Selektionen NWK GR/GL und TG GR 2022**

Auf die kommende Saison wurden elf OLG-Mitglieder ins Nachwuchskader GR/GL selektioniert. Neu aufgenommen wurden Nina Gujan, Gian Marco Comte und Eliane Auer. Auch die Selektionen für die Talentgruppe GR wurden vorgenommen.

Neben Nina, Gian Marco und Eliane verbleiben Luisa Gartmann, Andri Gujan, Severin Moser, Elia Gartmann, Nicolò Infanger, Lynn Wilhelm, Delia Giezendanner und Simon Rüegg weiterhin im Kader.

Die Talentgruppe besteht neu aus den folgenden Athleten:

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| - Eliane Auer        | - Florentin Meili        |
| - Livia Auer (neu)   | - Gianluca Maissen (neu) |
| - Gian Marco Comte   | - Rico Maissen (neu)     |
| - Lia Frischknecht   | - Severin Moser          |
| - Elia Gartmann      | - Simon Rüegg            |
| - Luisa Gartmann     | - Christian Scherrer     |
| - Delia Giezendanner | - Lynn Wilhelm           |
| - Andri Gujan        | - Matti Wilhelm (neu)    |
| - Nina Gujan         | - Gian Venzin (neu)      |
| - Nicolò Infanger    |                          |



## Bündner Meisterschaft im Bergell

Die Bündner Meisterschaften 2021 haben dieses Jahr in der herbstlichen Val Bregaglia stattgefunden. Laufgebiet war das Dorf Vicosoprano, kombiniert mit der Waldkarte Borgonovo, wodurch nicht nur schnelle Beine und eine gute Kartentechnik gefragt waren, sondern auch eine rasche Anpassungsfähigkeit an die wechselnden Anforderungen.

In den Hauptkategorien Damen A Lang und Herren A Lang konnten sich Angela Wild (CO Engiadina) und Flavio Poltéra (Quack OK) als neue Bündner Meister feiern lassen. Beste Churer OLG-Mitglieder waren Cornelia Camathias und Thomas Wagenführ.

Die weiteren Bündner Meister:

D10: Corina Aebi (Ftan)

D12: Livia Auer

D14: Luisa Gartmann

D16: Eliane Auer

D18 : -

D40: Caroline Maissen-Wegmüller

D50: Ursi Ruppenthal

D60: Liana Meister (OLG Davos)

H10: Nico Auer

H12: Matti Wilhelm

H14: Gian Marco Comte

H16: Marco Wagenführ

H18: Elia Gartmann

H40: Gian-Reto Schaad

H50: Marcel Ruppenthal

H60: Urs Brühwiler



# Einladung zur 52. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur \*



**Freitag, den 18. Februar 2022, 18:30 Uhr**  
in der Aula der Gewerbliche Berufsschule Chur (GBC)

## Traktanden

1. Genehmigung des Protokolls der 51. Generalversammlung vom 26. Februar 2021 (publiziert im Chalchofa 2021/2)
2. Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters (publiziert im Chalchofa 2022/1)
3. Genehmigung der Jahresrechnung 2021 und Revisorenbericht  
(Jahresrechnung wird per Post versendet, Revisorenbericht liegt an der GV auf)
4. Wahlen (Präsidium, Vorstand)
5. Jahresprogramm 2022
6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
7. Anträge von Mitgliedern
8. Budget für das Jahr 2022
9. Ehrungen
10. Varia

Es gilt des aktuelle Corona-Schutzkonzept der GBC.

*\* Auf Grund der Unabwägbarkeiten bezüglich der Corona-Pandemie kann es zu kurzfristigen Änderungen kommen.*

OLG Chur

1. Januar 2022, der Vorstand

# Antrag an die GV 2022

Der folgende Antrag ist von Chris Kim am 22. März 2021 eingegangen:

Geschätzter Vorstand

Mit Interesse habe ich das Protokoll der schriftlichen GV 2021 gelesen.

Überrascht habe ich festgestellt, dass der Vorstand unter Traktandum 7 die Anmerkung bezüglich Verbannung des SIMM aus dem Jahresprogramm aufgenommen hat und sogar umsetzen möchte. Auch wenn der SIMM – wie richtig angemerkt – keine direkte Veranstaltung der OLG Chur ist, so ist doch mit Dieter Wolf ein Mitglied der OLG Chur massgeblich und mit viel Herzblut in der Organisation engagiert (zudem weitere langjährige Helfer aus den Reihen der OLG Chur). Allein dies wäre doch bereits Grund genug für eine minimale Wertschätzung und Beibehaltung des Anlasses im Jahresprogramm der OLG Chur. Ausserdem werden ja auch sämtliche Nationalen OL's im Jahresprogramm geführt, wovon einige von der OLG Chur wohl weit ferner anzusehen wären. Der Verein SIMM ist Mitglied des SOLV, die Veranstaltung wird in der Terminliste publiziert und ist wie jeder andere OL der Wettkampfordnung (WO) unterstellt. Einzig der Einsatz der verwendeten OL-Karte (Karte der Landestopographie 1:25'000 anstelle einer OL-Karte mit IOF-Symbolen) ist unterschiedlich. Das Abenteuer des zweitägigen Team-OL mit Übernachten in der Natur fernab der Zivilisation ist eine bereichernde OL-Variante, die es meines Erachtens zu unterstützen und zu erhalten lohnt. Der tolle Anlass schweisst zusammen und fördert den Teamspirit. Genau aus diesem Grund wird eine Teilnahme am SIMM durch die OLG Chur auch finanziell unterstützt (Beitrag ans Startgeld gem. OLG Chur Reglement).

## **Antrag:**

**Aus den oben ausgeführten Gründen beantrage ich der GV 2022 den SIMM aus Wertschätzung, für die OL-Diversität und als tollen Teamanlass im Jahresprogramm der OLG Chur beizubehalten.**

Besten Dank!

Sportliche Grüsse

Chris Kim

# Jahresbericht 2021 des Präsidenten a.i.

Auch im Jahr 2021 war Corona-bedingt viel Flexibilität bei der Organisation von Veranstaltungen und von den Teilnehmenden gefordert. Insbesondere im Frühjahr mussten leider viele Veranstaltungen abgesagt werden.

## **Vorstand**

Die ordentliche Generalversammlung 2021 musste infolge der Corona-Pandemie auf schriftlichem Weg durchgeführt werden. Claudio Senn Meili stellte sich nicht mehr zur Wahl in den Vorstand. Ursi Ruppenthal wurde neu in den Vorstand gewählt. Nachfolger fürs Präsidium und für das Ressort Wettkämpfe konnten leider nicht gefunden werden.

Der Vorstand traf sich zu 5 Vorstandssitzungen.

Der Vorstand setzt sich aus den folgenden Personen zusammen:

- Gian-Reto Schaad, Vizepräsidium/Kartenwesen
- Adrian Puntschart, Technische Leitung
- Claudia Wetzstein, Finanzwesen
- Ursi Ruppenthal, Nachwuchs
- Conradin Meili, Aktuariat
- Michelle Abeni, Beisitz

## **Mitglieder**

Die OLG Chur zählt per 31.12.2021 249 Mitglieder. 31 Personen sind in die OLG eingetreten, 21 ausgetreten.

## **Churer Stadt-OL**

Corona-bedingt musste der Lauf vom Februar auf Ende Mai verschoben werden. Somit fand dieser Stadt-OL, wie die erste Ausgabe im Jahr 2000, im Frühsommer statt. Für einmal nicht der Schnee, sondern Strassencafés und eine andere Laufveranstaltung stellten den Laufleiter Thomas Hochuli und den Bahnleger Flavio Poltéra vor Herausforderungen. Über 400 Teilnehmende waren der Lohn für eine sehr gute Organisation bei Sonne und angenehmen Temperaturen.

## **OL für Alle**

Unter der Leitung von Claudio Wetzstein fanden dieses Jahr 4 OL für Alle statt. Der erste im Fürstenwald konnte nur für U20 & Nationalkader (rund 60 Teilnehmer) durchgeführt werden. Anschliessend gab es ein freies Training für OLG Chur-Mitglieder. Auch der zweiten OL für Alle fand im Fürstenwald statt, dieses Mal jedoch vom Kleinwaldegg aus (135 Teilnehmende). Der dritte OL für Alle in Trin (290 Teilnehmende) und der Vierte in Ils Aults (112 Teilnehmende) wurden als Bündner Cup-Läufe ausgetragen.

## **Swiss O Week**

Für viele war die Swiss O Week in Arosa der OL-Höhepunkt des Jahres. Trotz vieler Pandemie-bedingter Unsicherheiten im Vorfeld gelang es den Organisatoren eine perfekte OL Woche inklusive Wetter zu organisieren. Die 6 Etappen boten abwechslungsreiches Laufgelände. OLG Chur-Mitglieder war

für die folgenden Ressort verantwortlich: Training (Chris Kim), Merchandising (Martha Federspiel), Kinder-OL (Christina Wehrli), Bauten (Thomas Hochuli) und OL-Karten (Gian-Reto Schaad). Zudem führte Ursi Ruppenthal uns als Bahnlegerin über den Aroser Golplatz und Claudio Wetzstein war als Swiss Orienteering TD für 3 Wettkämpfe verantwortlich.

### Weitere Veranstaltungen und Projekte

- Cloud-O im Fürstenwald und Ils Aults (Gian-Reto Schaad)
- Cloud-O Trainingstag Nachwuchs am Zürichsee (Ursi Ruppenthal)
- Trainingswochenende Tessin anstelle des abgesagten Nationalen Wee-  
kend (Christina Wehrli)
- OL-Schüali, Kantonaler Schulsporttag und sCOOL-Cup GR im Fürsten-  
wald (Claudia Stirnimann)
- Kartentraining, Lauftraining, Hallentraining (verschiedene Leitende)
- OL-Plauschwoche, Dienstag-Kurs und Mittwoch-Kurs (Cornelia Cama-  
thias, Ursi Ruppenthal, Käthi Scherrer, Christina Wehrli)
- sCOOL-Etappen in Igis, Trimmis, Flims, Chur Lachen (Christina Wehrli)
- zusätzliche fixes Postennetz in der Churer Altstadt (Coni Meili)
- fixes Postennetz in Ilanz realisiert in Zusammenarbeit mit dem Bil-  
dungszentrum Surselva (Gian-Reto Schaad)
- Club-Weekend in Marbachegg (Ursi Ruppenthal)
- Zürcher Mannschafts-OL (Ursi Ruppenthal)
- Coop Andiamo (Lisha Kim)
- Sprint-Cup (Adrian Puntschart)
- ARGE ALP in Regensburg, Bayern (Urs Brühwiler)
- Nachwuchsweekend Bergell (Ursi und Marcel Ruppenthal und Weitere)
- Chlaus-OL und Helfer Anlass im Bündner Naturmuseum Chur (Käthi  
Scherrer und Gian-Reto Schaad)
- Weihnachts-Longjogg Emser Golfplatz (Marcel Ruppenthal)
- neue Sprint-OL-Karten Ilanz, Lenzerheide, Maienfeld, Obere Au,  
Rheinquartier Chur (Marius Robinson, Simon Rüegg, Gian-Reto  
Schaad, Claudio Wetzstein)

Der Schweizerischer Schulsporttag in Chur wurde um ein weiteres Jahr verschoben. Die gemeinsamen Übernachtungen in Solothurn im April sowie über Auffahrt in Neuenburg mussten abgesagt werden.

### Sportliche Erfolge

#### Fuss-OL:

| Meisterschaft           | LäuferIn      | Rang  |
|-------------------------|---------------|---|
| WM Tschechien           | Noah Zbinden  | 16. (Mitteldistanz)   |
| Jugend-EM<br>Litauen    | Elia Gartmann | 3. (Staffel)<br>12. (Sprint)<br>10. (Mitteldistanz)<br>6. (Langdistanz) |
| Sprint-SM<br>Zwingen    | Elia Gartmann | 2. H16  |
| Staffel-SM<br>Léchelles | Elia Gartmann | 1. H16  |

|                                      |  |  |
|--------------------------------------|--|--|
| Mitteldistanz-SM<br>Marbachegg       | Caroline Maissen-Wegmüller<br>Ursi Ruppenthal<br>Oli Buholzer<br>Barbara Buholzer                          | 2. D40<br>2. D50<br>2. H55<br>3. DB            |
| Langdistanz-SM<br>Hilferenpass       | Andri Gujan<br>Caroline Maissen-Wegmüller<br>Luisa Gartmann<br>Ursi Ruppenthal<br>Oli Buholzer             | 2. H14<br>2. D40<br>3. D14<br>3. D50<br>3. H55 |
| Nacht-OL-SM<br>Bettmeralp            | Ursi Ruppenthal<br>Elia Gartmann<br>Bea Auer   | 1. D50<br>2. H16<br>3. DAK                     |
| Team-OL-SM<br>Toppwald,<br>Münsingen | Elia Gartmann und Marco Wagenführ<br>Luisa Gartmann, Lia Frischknecht und<br>Nina Gujan<br>Nicolò Infanger | 1. H16<br>2. D14<br>3. H18                     |

### Ski-OL:

| Meisterschaft                          | LäuferIn  | Rang   |
|--|---|--|
| Junioren-WM<br>Estland                 | Delia Giezendanner  | 3. (Staffel)<br>8. (Sprint)<br>7. (Langdistanz)<br>10. (Mitteldistanz) |
| Kurzdistanz-SM<br>Lantsch/Lenz         | Livia Auer<br>Flurin Mahler<br>Delia Giezendanner<br>Yvonne Welti<br>Ursi Ruppenthal<br>Marcel Ruppenthal<br>Doris Müller | 3. D14<br>1. H14<br>1. D20<br>1. D40<br>1. D50<br>1. H50<br>2. D60     |
| Langdistanz-SM<br>Davos<br>Frauenkirch | Yvonne Welti<br>Gianluca Maissen<br>Ursi Ruppenthal<br>Rico Maissen<br>Marcel Ruppenthal                                  | 1. D40<br>2. H17<br>2. D50<br>3. H14<br>3. H50                         |

Ich möchte unseren Mitgliedern danken für ihr grosses Engagement für die OLG Chur und für den OL. Trotz den speziellen Umständen in diesem Jahr ist es uns gelungen, ein aktives und attraktives Clubleben aufrecht zu erhalten. Ein herzlicher Dank geht auch an meinen langjährigen Vorstandskollegen Claudio, der aus dem Vorstand ausgeschieden sind. Ebenso danke ich meinen aktuellen Vorstandskollegen für ihre grosse Unterstützung.

Auf der Suche nach einer Nachfolge fürs vakante Präsidium sind wir fündig geworden: Der Vorstand schlägt für die kommende Generalversammlung Gabriela Diethelm zur Wahl vor. Weiterhin ist das Ressort Veranstaltungen vakant. Bitte meldet euch bei mir oder einem anderen Vorstandsmitglied, wenn ihr im Vorstand der OLG Chur aktiv mitarbeiten wollt.

Januar 2022, Gian-Reto Schaad

# Jahresbericht Technischer Leiter 2021

## **Kartentraining**

Trotz der weiterhin omnipräsenten Pandemie konnten alle Kartentrainings in diesem Jahr durchgeführt werden. Wie in den letzten Jahren wurden die Trainings von vier verantwortlichen Personen geplant: von Annetta Wenk, Véronique Ruppenthal, Livia Giezendanner und von mir selbst. Vor Ort waren dann mehrere Personen an der Betreuung der meist jugendlichen NachwuchsläuferInnen beteiligt.

Das im letzten Jahr eingeführte System, die Posten die ganze Woche über im Wald stehen zu lassen, hat sich bewährt. So ist es möglich, dass auch BetreuerInnen des Trainings und des Kurses das eigene Training an einem beliebigen Tag der Woche selber absolvieren können.

Der Dienstagskurs fand auch im 2021 wieder zur gleichen Zeit und an den gleichen Orten wie das Klubtraining statt. So konnten Ressourcen besser genutzt werden. Und für die Fortgeschrittenen des Kurses ist damit auch ein einfacher Wechsel in den Trainingsbetrieb möglich.

## **Lauftraining**

Die 34 Lauftrainings starteten auch in diesem Jahr in der Regel an der Ruchenbergstrasse. Zu Beginn des Jahres konnten nur U16 LäuferInnen teilnehmen, ab Anfang März war das Training dann wieder offen für alle. Bei starken Schwankungen (2-19) nahmen im Durchschnitt 10 OLG-ler Teil.

## **Hallentraining**

Coronabedingt fand das Mittwochstraining bis Mitte Mai, angeleitet von Véronique Ruppenthal, online statt. Das Angebot wurde rege genutzt, obwohl die sozialen Kontakte natürlich fehlten. Vielen Dank an Véronique!

Das Hallentraining vom Freitag konnte für die U20 ab Mitte März wieder aufgenommen werden. Geleitet wurde es von Livia Giezendanner. Auch ihr ein herzliches Dankeschön! Nach der Sommerpause war es für Livia aus beruflichen Gründen nicht mehr möglich, am Freitag rechtzeitig in Chur zu sein. Mitte Oktober haben Ursi Ruppenthal und ich dieses Training wieder lanciert. Gleichzeitig hat auch Markus Wenk das Superkondi vom Mittwoch wieder gestartet. Bei beiden Hallentrainings sind die Teilnehmerzahlen auf tiefem Niveau stabil.

## **Sprint-Cup**

Die vier Sprintcup-Anlässe wurden auch in diesem Jahr wieder mit der SI-App von SPORTident ausgewertet. Mit Ausnahme des ersten Laufs in Ilanz (42 Teilnehmende) fanden sich jeweils mehr als 60 Teilnehmende in Maienfeld, Chur Rheinau und Chur Altstadt ein.

Souveräner Sprintkönig in diesem Jahr wurde Elia Gartmann. Er durfte am Chlaus-OL im Naturmuseum Anfang Dezember den neuen Sprint-Cup Pokal entgegennehmen.

Noch einmal einen herzlichen Dank an all diejenigen, die zu einem erfolgreichen Gelingen der vielen Trainingsangebote beigetragen haben.

Ich wünsche allen gute Gesundheit und viel Erfolg für das kommende OL-Jahr.

Chur, Weihnachten 2021  
Adrian Puntschart

## Rangliste Bündner / Glarner Schüler- und Jugendmeisterschaft 2021

| <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> |
|------------------|--------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| D 10             | <b>Mena Frischknecht</b> | 84             | 100            |                | 1              |                |                | 130           | 315          |
|                  | Malea Fürer              | 100            | 23             |                | 100            |                |                |               | 223          |
|                  | Julia Gujan              |                |                |                |                |                |                | 130           | 130          |
|                  | Fabienne Rampa           | 12             | 54             |                | 58             |                |                |               | 124          |
|                  | Corina Aebi              |                |                |                |                |                |                | 121           | 121          |
| D 12             | <b>Livia Auer</b>        | 0              | 100            | 97             | 100            | 100            | 0              | 150           | 450          |
|                  | Helena Richter           | 100            | 71             | 100            |                |                |                | 129           | 400          |
|                  | Lynn Maissen             | 13             | 0              | 69             | 87             | 67             | 100            | 143           | 399          |
|                  | Celia Röthlisberger      | 92             |                |                | 84             |                |                | 97            | 273          |
|                  | Bianca Aebi              |                |                |                |                | 2              |                | 136           | 138          |
|                  | Ladina Rampa             | 3              |                |                | 0              |                |                |               | 4            |
| D 14             | <b>Luisa Gartmann</b>    | 100            |                | 100            |                | 100            | 100            | 150           | 450          |
|                  | Nina Gujan               | 0              |                | 78             | 100            | 88             | 63             | 148           | 414          |
|                  | Lia Frischknecht         | 29             | 100            | 46             | 84             | 70             | 57             | 130           | 384          |
|                  | Flavia Uehli             | 28             |                | 1              | 14             |                |                | 62            | 105          |
|                  | Gianna Infanger          |                |                | 1              | 1              |                |                | 98            | 100          |
|                  | Vanessa Beer             | 1              |                |                |                |                |                | 0             | 1            |
| D 16             | <b>Eliane Auer</b>       | 100            | 84             | 100            | 100            | 100            | 100            | 150           | 450          |
|                  | Tabea Cathomen           | 80             | 22             |                |                | 40             | 79             |               | 199          |
|                  | Gina Wilhelm             | 97             | 55             |                |                |                |                |               | 152          |
|                  | Luisa Gartmann           |                | 100            |                |                |                |                |               | 100          |
| D 18             | Lynn Wilhelm             | 100            |                | 100            | 100            |                |                |               | 300          |
| H 10             | <b>Nico Auer</b>         | 100            | 100            | 100            | 100            | 100            |                | 150           | 450          |
|                  | Gianni Röthlisberger     | 41             |                |                | 73             |                |                | 135           | 249          |
|                  | Nico Beer                | 78             | 1              |                | 28             |                |                | 111           | 218          |
| H 12             | <b>Matti Wilhelm</b>     | 100            |                |                | 100            |                | 0              | 150           | 350          |
|                  | Andri Aebi               |                |                |                |                | 100            |                | 143           | 243          |
|                  | Gian Venzin              | 0              | 93             |                | 27             |                |                | 121           | 241          |
|                  | Peer Frischknecht        | 44             | 100            |                | 57             | 51             |                |               | 208          |
|                  | Flurin Mahler            | 65             |                |                | 23             |                |                | 0             | 88           |
| H 14             | <b>Gian Marco Comte</b>  | 100            | 100            | 92             | 81             | 93             | 92             | 150           | 443          |
|                  | Severin Moser            | 93             | 41             | 76             | 100            | 98             | 100            | 144           | 442          |
|                  | Andri Guyan              | 97             | 0              | 100            | 23             | 100            | 97             | 142           | 439          |
|                  | Rico Maissen             | 46             | 1              | 28             | 54             | 59             | 58             | 73            | 244          |
|                  | Ronny Weber              | 78             | 29             |                | 11             |                |                |               | 118          |
|                  | Nicolas Koch             | 52             | 47             |                |                |                |                |               | 99           |
|                  | Jakob Richter            |                | 1              | 70             |                |                |                |               | 71           |
|                  | Lukas Fliri              |                |                |                |                |                | 1              | 1             | 2            |
| H 16             | <b>Michael Rüegg</b>     | 100            |                |                | 100            |                | 25             | 131           | 356          |
|                  | Elia Gartmann            |                |                | 100            |                | 100            | 100            |               | 300          |
|                  | Marco Wagenführ          | 94             |                | 56             | 0              |                |                | 150           | 300          |
|                  | Florentin Meili          |                | 100            | 14             | 0              | 1              |                |               | 115          |
|                  | Gianluca Maissen         | 2              |                |                | 94             | 1              | 9              |               | 105          |

## Rangliste Bündner / Glarner Schüler- und Jugendmeisterschaft 2021

|             |                        |     |     |     |     |     |     |     |            |
|-------------|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------------|
| <b>H 18</b> | Elia Gartmann          | 100 | 100 |     |     |     |     | 150 | <b>350</b> |
|             | <b>Nicolo Infanger</b> | 94  | 90  | 100 | 100 | 100 | 100 |     | <b>300</b> |
|             | Thomas Rüegg           | 67  |     |     | 60  |     |     | 0   | <b>127</b> |
|             | Silvan Veraguth        |     | 1   |     |     |     |     |     | <b>1</b>   |

|         |                       |            |         |                      |            |
|---------|-----------------------|------------|---------|----------------------|------------|
| 1. Lauf | Churer Stadt OL       | 30.05.2021 | 6. Lauf | Nat. OL Flumserberge | 03.10.2021 |
| 2. Lauf | OL für Alle Trin      | 12.06.2021 | 7. Lauf | Schlusslauf Bergell  | 24.10.2021 |
| 3. Lauf | SOW E2 Lenzerheide    | 19.07.2021 |         |                      |            |
| 4. Lauf | OL für Alle Domat/Ems | 21.08.2021 |         |                      |            |
| 5. Lauf | Nat. OL Flumserberge  | 02.10.2021 |         |                      |            |

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

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

## Impressionen OL-Kurse 2021

von Ursi Ruppenthal



## Gesamtrangliste Bündner Cup 2021

| Rang | Name               | Jg.  | Wohnort          |
|------|--------------------|------|------------------|
| 1    | Ruppenthal, Marcel | 1965 | Domat/Ems        |
| 2    | Comte, Gian Marco  | 2007 | Chur             |
| 3    | Baumann, Ernst     | 1945 | Schwarzenbach SG |
| 4    | Ruppenthal, Ursi   | 1971 | Domat/Ems        |
| 5    | Buholzer, Oli      | 1964 | Flims Dorf       |
| 6    | Moser, Severin     | 2007 | Trin             |
| 7    | Auer, Eliane       | 2006 | Trin             |
| 8    | Infanger, Nicolò   | 2004 | Chur             |
| 9    | Diethelm, Gabriela | 1974 | Chur             |
| 10   | Auer, Nico         | 2010 | Trin Mulin       |

Gesamtrangliste unter [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch) → **Downloads**

## Gesamtrangliste Sprintcup 2021

| Rang | Name       | Vname     |
|------|------------|-----------|
| 1    | Gartmann   | Elia      |
| 2    | Poltera    | Flavio    |
| 3    | Infanger   | Nicolò    |
| 4    | Ruppenthal | Marcel    |
| 5    | Gujan      | Andri     |
| 6    | Scherrer   | Christian |
| 7    | Moser      | Severin   |
| 8    | Comte      | GianMarco |
| 9    | Ruppenthal | Ursula    |
| 10   | Gartmann   | Luisa     |

Gesamtrangliste unter [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch) → **Downloads**

# Hallentraining



Du hast die Wahl !



**Mittwoch** von 19:00 bis ca. 20:15

in der Turnhalle Sand (Doppelhalle unten).

Superkondi mit Spielrunde

bis 23. März 2022

und/oder

**Freitag** von 17:45 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

Aktuelle Hinweise bezüglich Corona-Schutzmassnahmen auf der Homepage  
oder im Whatsapp-Chat beachten!





# Lauftraining

Aktuelle Hinweise bezüglich Corona-Schutzmassnahmen auf der Homepage oder im Whatsapp-Chat beachten!

- **Wann:** jeden Dienstagabend.  
Ab Ende März (sobald das Dienstags-Kartentraining beginnt) dann jeweils am 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



# Impressionen vom Nachwuchs-Weekend

23./24. Oktober 2021 im Bergell



# OL-Schüali sCOOL-Cup GR Kant. Schulsporttag GR **Mittwoch, 11. Mai 2022**

| <b>Wo</b>                     | Chur, Obere Au  |                                      |                         |                                      |         |                  |                               |         |                  |                                   |         |                  |                                   |
|-------------------------------|---|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|---------|------------------|-------------------------------|---------|------------------|-----------------------------------|---------|------------------|-----------------------------------|
| <b>Zeit</b>                   | ab 14:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr  |                                      |                         |                                      |         |                  |                               |         |                  |                                   |         |                  |                                   |
| <b>Wer</b>                    | Schüler/innen 1.-9. Klasse aus GR, Start in 2er-Teams   |                                      |                         |                                      |         |                  |                               |         |                  |                                   |         |                  |                                   |
| <b>Anmeldung</b>              | bis Sonntag <b>17. April 2022</b> unter: <a href="http://grauebundensport.ch">grauebundensport.ch</a>   |                                      |                         |                                      |         |                  |                               |         |                  |                                   |         |                  |                                   |
| <b>Weisungen + Startliste</b> | werden ab Montag, 2. Mai 2022 publiziert unter: <a href="http://grauebundensport.ch">grauebundensport.ch</a> , <a href="http://scool.ch">scool.ch</a> oder <a href="http://olg-chur.ch">olg-chur.ch</a>   |                                      |                         |                                      |         |                  |                               |         |                  |                                   |         |                  |                                   |
| <b>Startgeld</b>              | CHF 3.00 pro Teilnehmer<br>zu bezahlen beim Wettkampfbüro   |                                      |                         |                                      |         |                  |                               |         |                  |                                   |         |                  |                                   |
| <b>Wettkampfbüro</b>          | <table border="0" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;"><i><b>Klasse</b></i></th> <th style="text-align: left;"><i><b>Kategorie</b></i></th> <th style="text-align: left;"><i><b>OL-Form, Vorkenntnisse</b></i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. - 3.</td> <td>Mädchen/Knaben C</td> <td>Schnur-OL, ohne OL-Kenntnisse</td> </tr> <tr> <td>4. - 6.</td> <td>Mädchen/Knaben B</td> <td>Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse</td> </tr> <tr> <td>7. - 9.</td> <td>Mädchen/Knaben A</td> <td>Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse</td> </tr> </tbody> </table> <p>- <i>gemischte Teams starten in der Kategorie Knaben</i><br/>           - <i>Teams aus der Oberstufe müssen aus dem gleichen Schulhaus sein</i><br/>           - <i>Siegerteams der Kategorien A qualifizieren sich für den <b>Schweizerischen Schulsporttag am 20. Mai 2022 in Chur</b></i></p> | <i><b>Klasse</b></i>                 | <i><b>Kategorie</b></i> | <i><b>OL-Form, Vorkenntnisse</b></i> | 1. - 3. | Mädchen/Knaben C | Schnur-OL, ohne OL-Kenntnisse | 4. - 6. | Mädchen/Knaben B | Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse | 7. - 9. | Mädchen/Knaben A | Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse |
| <i><b>Klasse</b></i>          | <i><b>Kategorie</b></i>   | <i><b>OL-Form, Vorkenntnisse</b></i> |                         |                                      |         |                  |                               |         |                  |                                   |         |                  |                                   |
| 1. - 3.                       | Mädchen/Knaben C  | Schnur-OL, ohne OL-Kenntnisse        |                         |                                      |         |                  |                               |         |                  |                                   |         |                  |                                   |
| 4. - 6.                       | Mädchen/Knaben B  | Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse    |                         |                                      |         |                  |                               |         |                  |                                   |         |                  |                                   |
| 7. - 9.                       | Mädchen/Knaben A  | Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse    |                         |                                      |         |                  |                               |         |                  |                                   |         |                  |                                   |
| <b>Preise</b>                 | viele tolle Preise  |                                      |                         |                                      |         |                  |                               |         |                  |                                   |         |                  |                                   |
| <b>Versicherung</b>           | Haftung ist ausgeschlossen  |                                      |                         |                                      |         |                  |                               |         |                  |                                   |         |                  |                                   |
| <b>Begleitung</b>             | wird empfohlen, für den Schweizerischen Schulsporttag Pflicht   |                                      |                         |                                      |         |                  |                               |         |                  |                                   |         |                  |                                   |
| <b>Auskunft</b>               | Claudia Stirnimann, Tel: 079 779 35 91<br>E-Mail: <a href="mailto:cl.stirnimann@hotmail.com">cl.stirnimann@hotmail.com</a>  |                                      |                         |                                      |         |                  |                               |         |                  |                                   |         |                  |                                   |
| <b>Covid 19</b>               | gemäss geltendem allgemeinen Schutzkonzept<br>Details werden in der Weisung aufgeführt  |                                      |                         |                                      |         |                  |                               |         |                  |                                   |         |                  |                                   |

**Übungsmöglichkeiten** anlässlich «OL für Alle» in Chur und Umgebung  
Details unter [olg-chur.ch](http://olg-chur.ch)

Sponsor



Partner / Partenaires



Beisheim Stiftung

Stiftung  
**FREUDE HERRSCHT**



Swiss Orienteering



20



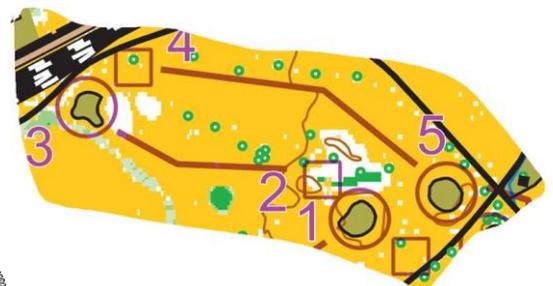
# PISTE-Wettkämpfe 2022

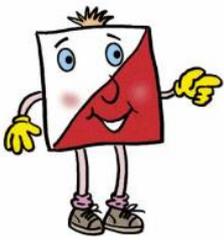
Um Ende Jahr ins Nachwuchskader GR/GL oder in die Talentgruppe GR selektioniert zu werden, werden jeweils unter anderem die Resultate an den sogenannten PISTE-Wettkämpfen herangezogen. Nachfolgend findet ihr die Übersicht über die Läufe, die im 2022 zählen:

|                           |          | D/H12 | D/H14 | D/H-16 | D/H-18 | D/H-20 |
|---------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 2. Nat. OL Pfäffikon ZH   | 27.03.22 | X     | X     |        | X      | X      |
| Reg. OL Bonaduz           | 02.04.22 | X     | X     | X      |        |        |
| 4. Nat. Bremgarten BE     | 10.04.22 | X     | X     |        |        |        |
| Galgener-OL               | 08.05.22 | X     | X     |        |        |        |
| Testlauf Middle Risoux FR | 14.05.22 |       |       | X      | X      | X      |
| Testlauf Long Risoux FR   | 15.05.22 |       |       | X      | X      | X      |
| 6. Nat. Neuchâtel         | 29.05.22 |       |       | X      | X      | X      |
| SPM Basel                 | 12.06.22 | X     | X     | X      | X      | X      |
| MOM Corcelles             | 20.08.22 | X     | X     | X      | X      | X      |
| 8. Nat. Campra            | 27.08.22 |       |       | X      | X      | X      |
| 9. Nat. Dötra             | 28.08.22 | X     | X     | X      | X      | X      |
| 10. Nat. Tiersteinberg    | 04.09.22 |       |       |        | X      | X      |
| LOM Selamatt              | 11.09.22 | X     | X     | X      | X      | X      |
| 11. Nat. Madrisa          | 01.10.22 | X     | X     | X      |        |        |
| 12. Nat. Davos            | 02.10.22 | X     | X     |        |        |        |



Weihnachtslongjogg  
Golfplatz Domat/Ems





# OL-Kurse der OLG Chur Frühling 2022



## Dienstag-Kurs

Vom 3. Mai bis 21. Juni 2022 bieten wir parallel zum Kartentraining der OLG Chur einen OL-Kurs für Geübte bis zu Fortgeschrittenen ab Jahrgang 2013 an.

## Mittwoch-Kurs

Vom 4. Mai bis 22. Juni 2022 bieten wir einen OL-Kurs für Anfänger\*innen und wenig Geübte ab Jahrgang 2013 an.

*Kinder unter Jahrgang 2013 nur in Begleitung eines Erwachsenen.*

## Programm

Von 18.00 bis ca. 19.30 Uhr in verschiedenen Wäldern in der Umgebung von Chur.

Von 16.00 bis ca. 18.00 Uhr im Fürstenwald, Chur. Am 11. Mai findet kein Kurs statt. Dafür ist eine individuelle Teilnahme an der Churer OL-Schüali vorgesehen.

## Leitung

Christina Wehrli  
c.w.wehrli@hispeed.ch  
Tel 081 353 51 79 / 079 740 80 06

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

## Infos für beide Kurse

### Kosten

bis 20-jährig CHF 30.-  
Erwachsene CHF 40.-  
OLG Chur Mitglieder gratis

### Anmeldung

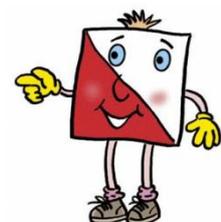
bis spätestens 15. April 2022 an die Kursleitung unter Angabe von Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefon/Mobile und E-Mail



# Jahresprogramm 2022 Nachwuchs OLG Chur



- Sa. 2. April** ○ Bonaduzer-OL / Bündnermeisterschaft  
1. Lauf Jugendmeisterschaft
  - So. 24. - Sa. 30. April** ○ OL-Lager in Aeschi bei Spiez (ausgebucht)
  - So. 1. Mai** ○ 1. OL für Alle, Fürstenwald, Chur
  - Di. 3. Mai** ○ Beginn Dienstag-Kurs
  - Mi. 4. Mai** ○ Beginn Mittwoch-Kurs
  - So. 8. Mai** ○ Galgener-OL, HAK-Cup, PISTE-Lauf für D/H 12/14
  - Mi. 11. Mai** ○ OL-Schüali, Obere Au, Chur
  - Sa. 14. Mai** ○ 2. OL für Alle, Trin
  - Sa. 4. / So. 5. Juni** ○ Pfingststafel, Ils Aults, Domat/Ems
  - Sa. 25. Juni** ○ 3. OL für Alle / 2. Lauf Jugendmeisterschaft, Brambrüesch
  - Sa. 27. / So. 28. August** ○ 8. & 9. Nat. OL, Campra / 3. & 4. Lauf  
Jugendmeisterschaft, Übernachtung organisiert
  - Sa. 1. / So. 2. Oktober** ○ 11. & 12. Nat. OL, Klosters-Davos / 5. & 6. Lauf  
Jugendmeisterschaft, keine Übernachtung organisiert
  - So. 29. Oktober** ○ Schlusslauf Jugendmeisterschaft, Ils Aults, Domat/Ems
  - Sa. 3. Dezember** ○ Chlaus-OL und Chlaushöck der OLG Chur
- Kontaktperson:  Ursi Ruppenthal 079 228 62 51  
u.ruppenthal@hispeed.ch



# Orientierungslauf für Alle 2022



| Datum  | Besammlungsorte (siehe Rückseite)  | Startzeiten              |
|--|--|--------------------------|
| <b>Sonntag<br/>1. Mai 2022</b>               | <b>Chur, Waldhausstall</b><br>Karte: Fürstenwald   | 12:30-15:00              |
| <b>Samstag<br/>21. Mai 2022</b>              | <b>Trin, Porclis</b><br>Karte: Bot Fiena Trin  | 12:30-15:00              |
| <b>Samstag<br/>25. Juni 2022</b>             | <b>Churwalden, Brambrüesch</b><br>Karte: Brambrüesch / Furggabühl  | 12:30-15:00              |
| <b>Samstag/Sonntag<br/>6./7. August 2022</b> | <b>Arosa, Golfplatz und Medergen</b><br>Karte: Arosa<br><b>2 Trainings mit SI und nur schwierigen (A) Bahnen</b> | Sa. 14:00 –<br>So. 12:00 |

|                |              |                                    |
|----------------|--------------|------------------------------------|
| <b>Bahnen:</b> | A1 (H18)     | sehr schwierig (7 - 9 Lkm)         |
|                | A2 (D18/H16) | schwierig (5 - 6.5 Lkm)            |
|                | A3 (D16)     | mittel bis schwierig (4 - 5 Lkm)   |
|                | B1 (D14/H14) | ziemlich einfach (3.5 - 5 Lkm)     |
|                | B2 (D12/H12) | einfach (2 - 3 Lkm)                |
|                | B3 (D10/H10) | sehr einfach (1.5 - 2.5 Lkm)       |
|                | Globi        | OL«Bändeli-OL» für unsere Jüngsten |

**Anmeldung:** Voranmeldung ist erforderlich auf <https://entry.picoevents.ch/>

|                                      |                          |           |
|--------------------------------------|--------------------------|-----------|
| <b>Startgeld<br/>je OL für Alle:</b> | Jahrgang 2002 und jünger | CHF 6.00  |
|                                      | Jahrgang 2001 und älter  | CHF 10.00 |
|                                      | Globi-OL                 | gratis    |
|                                      | Mitlaufende ohne Karte   | gratis    |
|                                      | Zusatzkarte              | CHF 3.00  |

**Versicherung:** ist Sache der Teilnehmenden

**Kuchenstand:** organisiert und zu Gunsten des OLG Chur Nachwuchses

**COVID:** **die jeweils aktuelle COVID-Situation ist zu beachten!**

**Weisungen und Ranglisten:** [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch)

**Laufleitung und Auskunft:** Claudio und Claudia Wetzstein  
[claudio.wetzstein@bluewin.ch](mailto:claudio.wetzstein@bluewin.ch), 081 284 23 62 / 078 759 23 18

Die OLG Chur freut sich auf Eure Teilnahme!

## Weitere Startmöglichkeiten

| Datum                    | Veranstaltung   |
|--------------------------|---|
| 2. April 2022            | Regionaler OL in Bonaduz  |
| 1./2. Oktober 2022       | 2 nationale OL in Klosters bzw. Davos   |
| 8.-9. Oktober 2022       | ARGE-ALP, Tessin (Isona)  |
| 29. Oktober 2022         | Schlusslauf Jugendmeisterschaft im Ils Aults (Domat/Ems)                      |
| Diverse Mittwochabende   | Davoser Abend-OL ( <a href="http://www.olg-davos.ch">www.olg-davos.ch</a> )   |
| Diverse Donnerstagabende | Engadiner Abend-OL ( <a href="http://www.engadinol.ch">www.engadinol.ch</a> ) |

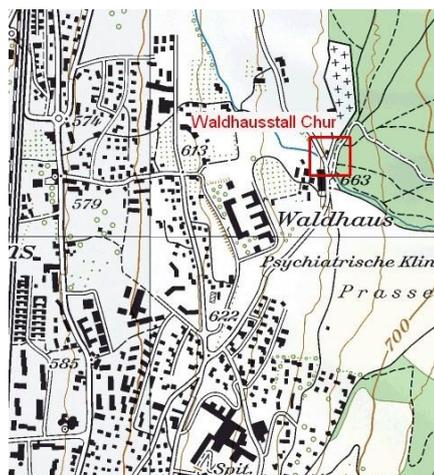
**SWISSLOS**

graubünden SPORT

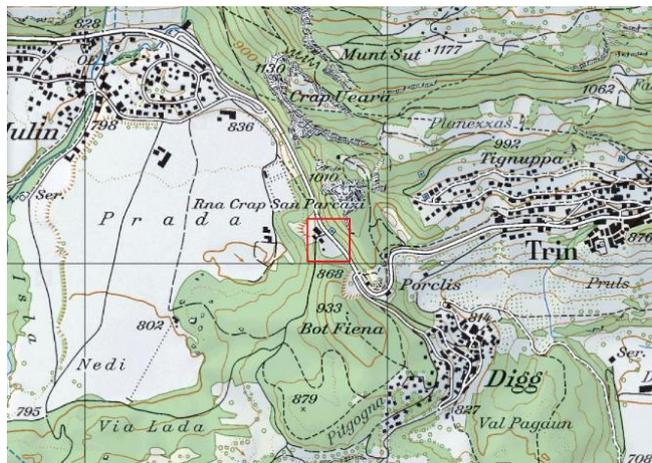
# Besammlungsorte OfA 2022



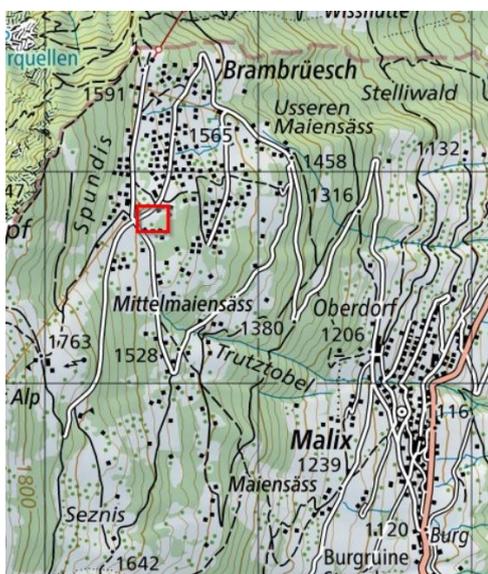
1. Mai 2022: Chur, PP Waldhausstall



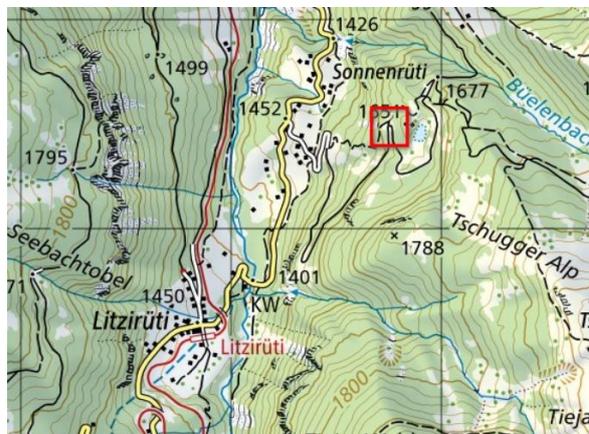
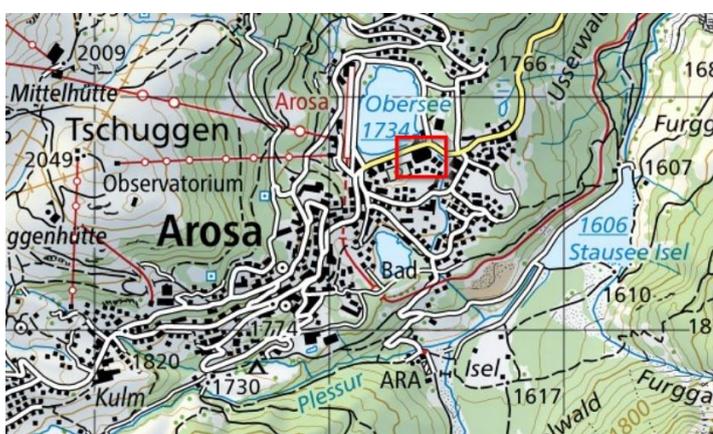
21. Mai 2022 : Trin, PP Porclis



25 Juni 2022 : Churwalden, Brambrüesch



6./7. August 2022 : Arosa, Golfplatz und Medergen



**SWISSLOS**

graubünden **SPORT**



25



# Ausschreibung 12. Bonaduzer OL ( \*)

## Samstag 2. April 2022



Der Lauf zählt zur GR/GL Jugendmeisterschaft  
und als Bündner Meisterschaft

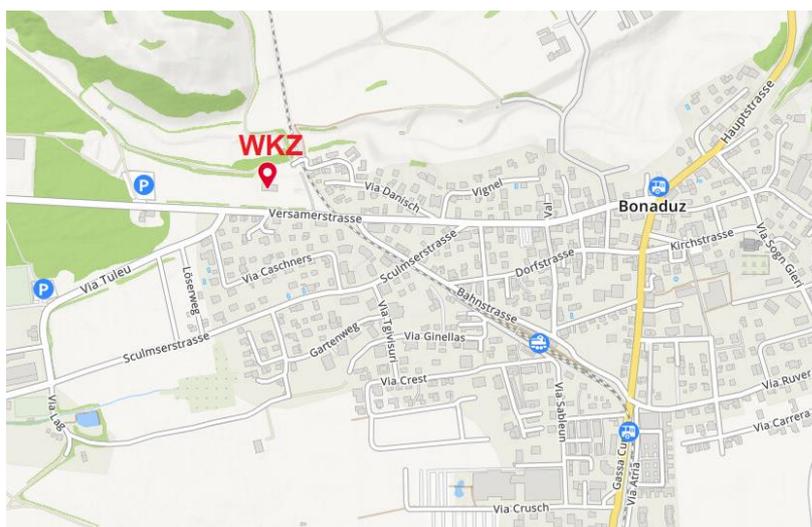
**COVID-19**

unbedingt das Schutzkonzept beachten!

Das Schutzkonzept und die wichtigsten Massnahmen werden rechtzeitig vor dem Lauf kommuniziert.

---

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Veranstalter                    | OLG Chur  |
| Laufleiter/Bahnlegung/Kontrolle | Thomas Hochuli / Marius Robinson / Claudio Wetzstein          |
| Besammlung                      | Mehrzweckgebäude Versamerstr. 55 Bonaduz (offen ab 10.30 Uhr) |



|                |  |
|----------------|--|
| Startzeit      | 11.30 bis 14.00 Uhr (gemäss Startliste)<br>Nach dem Anmelden muss zwingend via Link im Bestätigungsmail eine |
| Startzeit      | ausgewählt werden!   |
| Karte          | Bot Tschavir, Bonaduz, 1:10'000, Stand 2022, eingedruckte Bahnen   |
| Kategorien     | alle nach WO ausser H/D20<br>offen kurz und mittel   |
| Wettkampfform  | Normaldistanz OL   |
| Start und Ziel | befinden sich nahe beim WKZ  |

**SWISSLOS**

graubündner SPORT



26



Startgeld Jahrgang 2001 und älter Fr. 20.-  
Jahrgänge 2002 – 2005 Fr. 15.-  
Jahrgang 2006 und jünger Fr. 10.-  
Zusatzkarte Fr. 3.-  
**Das Startgeld ist im Voraus direkt bei der Anmeldung zu bezahlen!**

Anmeldung **Online Anmeldung obligatorisch!** <https://entry.picoevents.ch/>

Anmeldeschluss Montag 28. März.2022, 24:00 Uhr  
**Keine Nachmeldungen oder Anmeldung vor Ort möglich!**

Öffentlicher Verkehr RhB und diverse Busverbindungen ab Chur

Parkplätze nahe WKZ, sind signalisiert

Auskunft Thomas Hochuli, Sculmsenstr. 12, 7402 Bonaduz  
thomas.hochuli@sunrise.ch  
052 212 19 05

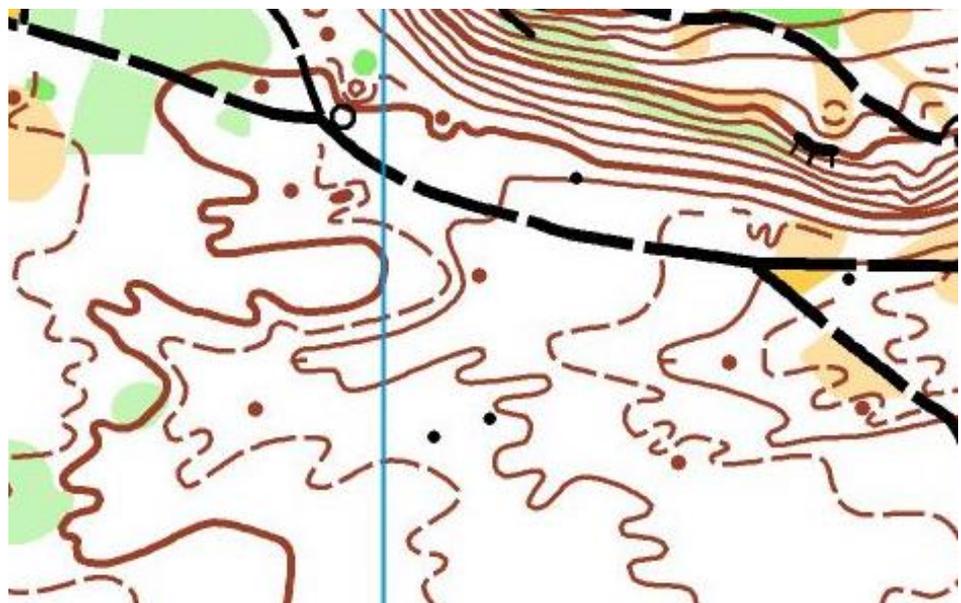
Versicherung ist Sache der Teilnehmer; Jede Haftung wird vom Veranstalter abgelehnt.

Auswertung mit SPORTident

Ranglisten Rangliste wird im Internet auf [www.solv.ch](http://www.solv.ch) aufgeschaltet

Weitere Informationen und Weisungen auf <http://www.olg-chur.ch/>

**Wegen Covid sind kurzfristige Änderungen jederzeit möglich**



# MIGROS



# Übernachtung 9. – 10. April 2022 Jugendherberge Bern

Sa., 9. April, 50. Berner Einzel OL, Schlaufen OL Wald  
So., 10. April, 60. Hindelbanker OL, Stadt OL

<https://ol.bremgarten.be/>



Sa: Löörwald-Riederewald



So: Bremgarten bei Bern



Übernachtung: Jugendherberge Bern, <https://www.youthhostel.ch/de/hostels/bern>



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



68.-/64.- Person, inkl. Halbpension.

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

→ Für die Laufanmeldung ist jeder selber verantwortlich.

**Anmeldung für die Übernachtung bis Freitag, 25. Februar 2022 an Ursi Ruppenthal.**

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

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

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

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



## OL in Neuenburg - dritter Anlauf! Hoffentlich klappt es im 2022!

Vom 25. - 29. Mai 2022 finden in der Umgebung von Neuenburg Orientierungsläufe statt. In der Jugendherberge „La Tène-Plage“ in Marin-Epagnier sind für die OLG Chur von Donnerstagabend bis Sonntagmorgen insgesamt 25 Plätze vorreserviert.



Die Jugendherberge liegt direkt am östlichen Ende des Neuenburgersees. Im dazugehörigen Restaurant gibt's Verpflegung mit Halbpension. Für die Fahrt an die Läufe bekommen wir Gratisbillette für den öV.

### OL-Programm

|    |            |  |              |
|----|------------|--|--------------|
| MI | 25.05.2022 | EGK Swiss 5 Days Etappe 1 (Waldsprint)                                 | Puits-Godet  |
| DO | 26.05.2022 | EGK Swiss 5 Days Etappe 2<br><b>**A 5. Nationaler OL (Langdistanz)</b> | Chaumont     |
| FR | 27.05.2022 | EGK Swiss 5 Days Etappe 3 (Mitteldistanz)                              | Trois Bornes |
| SA | 28.05.2022 | EGK Swiss 5 Days Etappe 4 (Langdistanz)                                | Trembley     |
| SO | 29.05.2022 | EGK Swiss 5 Days Etappe 5<br><b>**A 6. Nationaler OL (Stadtsprint)</b> | Neuchâtel    |

Die Anmeldung für die Läufe ist Sache jedes Einzelnen. Weitere Informationen zu den OLs findet ihr unter [www.swiss5days2021.ch](http://www.swiss5days2021.ch).

15.02.2022: Anmeldeschluss für alle fünf Etappen mit reduziertem Startgeld

25.04.2022: Anmeldeschluss für alle fünf Etappen mit regulärem Startgeld

25.04.2022: Anmeldeschluss für die beiden Nationalen

Für die definitive Reservation in der Jugendherberge gibt es Mitte März Informationen per Chalchofa-Mail und auf der Homepage.

Ich freue mich auf ein langes OL-Wochenende in der Westschweiz! Für Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung.

Christina Wehrli

081 353 51 79, 079 740 80 06, [c.w.wehrli@hispeed.ch](mailto:c.w.wehrli@hispeed.ch)



# Übernachtung 11. - 12. Juni 2022 Jugendherberge Basel

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

<http://olbasel2022.ch>



Sa: Dreiländereck



So: Basel und Burgfelderpark



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



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



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

Die Anmeldung für die Unterkunft ist ab sofort offen.

→ Für die Laufanmeldung ist jeder selber verantwortlich.

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

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

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

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

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



30



# Vorschau OL-Weekends 2023

Für die Nationale Saison 2023 sind diverse OL-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 079 228 62 51.



*Aussicht am Clubweekend auf der Marbachegg 2021*

# Nachtrag zum Bericht vor der Gründung der OLG Chur

Verfasst vom Gründungsmitglied der OLG Chur Claudio Caluori (1950 / H72)

## Wanderpreis Bündner Jungwacht-OL

Beim Aufräumen ist mir der unten abgebildete Wanderpreis in die Hände gekommen. Meines Wissens war es der erste OL-Wanderpreis in der Region Chur. Am Davoser OL gab es zwar noch eine viel schönere und wertvollere Walliser-Zinnkanne, welche noch älter war. Es gelang mir diese drei Mal zu gewinnen, hingegen nicht hintereinander. Soviel ich weiss, dürfte diese heute immer noch bei "Giorgio" Bösiger (ehemaliger OL-Nachwuchstrainer aus dem Zürcher Unterland) zu Hause auf dem Stubenbuffet stehen.

Zurück zum Holzteller als Wanderpreis. Dieser wurde 1964 von der Jungwacht Chur erschaffen (geschnitzt) und am Bündner Jungwacht-OL vergeben. Die Kategorie "B" waren die jüngeren Jungwächter, während die Kategorie "A" die Hilfsführer und Führer untereinander ausmachten.

Der Jungwacht-OL wurde 1964 erstmals im Fürstenwald ausgetragen. Es gab Jungwachtscharen in Chur, Domat/Ems, Ilanz und Landquart. Die grösste Konkurrenz hatten wir, das Team von der Gruppe "Tomahawk", aus den eigenen Reihen der Jungwacht Chur, von den gleichalterigen Kameraden aus der Gruppe "Nautilus" und dann auch aus der Schar von Domat/Ems zu befürchten.

1964 liefen wir in Dreiergruppen. Daher wurde unser Team-Name mit SJC CHUR erfunden. SJC steht für S=Seiler (Fredy Seiler) / J=Jäger (Bruno Jäger) / C=Caluori (Claudio Caluori).

Damit mehr Teams gebildet werden konnten, fand der Lauf 1965 mit Zweierteams statt. So passten wir den Namen an und an Stelle von J = Bruno Jäger setzten wir das Kürzel AZ13 = "AZIMUT 13" ein. Es gab an diesen Läufen eben auch AZIMUT- und Distanz-Angaben, um die Posten anzulaufen. Dabei sollte uns "AZIMUT 13" eben Glück bringen, um den Posten besser und schneller zu finden.

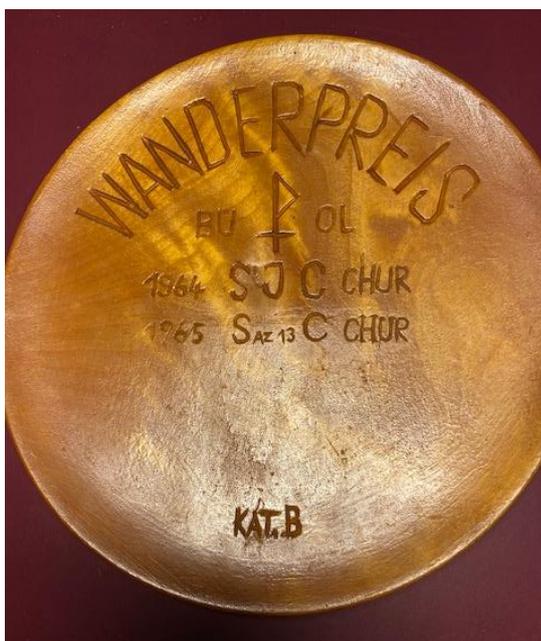


Bild 1: Wanderpreis / Bündner Jungwacht OL 1964 + 1965  
Kategorie: "B"

Leider wurde in den Jahren danach kein Bündner Jungwacht OL mehr durchgeführt, sodass der Wanderpreis in unseren Händen blieb. Eigentlich müsste ich diesen von Zeit zu Zeit mit Fredi Seiler teilen. Ich werde ihm deshalb nach über 56 Jahren am Jahresende zur Aufbewahrung und zum Schmuck seiner Wohnung für die nächsten Jahre übergeben.

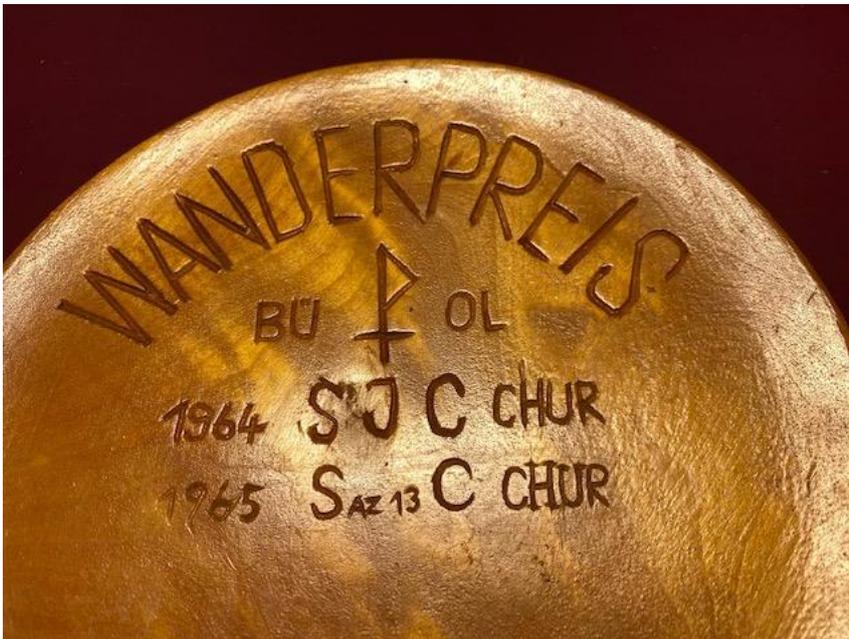


Bild 2: Ausschnitt Wanderpreis / Bündner Jungwacht OL 1964 + 1965 (SJC CHUR / S AZ13 C CHUR)

Wir liefen in diesen Jahren auch zweimal im Unterland, einmal am Schweizer Jungwacht OL im Zürichberg (im Zweierteam), und zum letzten Mal am letzten Schweizer Jungwacht Einzel-OL im Siggenberg nördlich von Baden. Die Konkurrenten und auch die Besten waren damals die berühmten OL-Brüder Guido und Walter Huwiler von der OLG Jungwacht Schwamendingen.

Mit diesem Fund werden wieder schöne Erinnerungen an die Zeiten aus der Jugend und den Anfängen des Orientierungslaufes in Graubünden wach. Eigentlich haben wir unsere Geburtsstunde in Sachen OL, unserem Jungwachtführer Edgar Hossle zu verdanken, der den Bündner Jungwacht OL organisiert hat. Er brachte uns auch die Grundbegriffe im Kartenlesen, Kompass drehen, Schritte zählen, Richtung und Distanzen schätzen bei. Zudem war er es auch der uns 1962 an den ersten Churer-OL (mit BL Fredi Wenger) angemeldet hat.

Es gibt vermutlich in der Schweiz nicht sehr viele Wanderpreise. Im Gegensatz zu heute gab es an den Läufen meistens Medaillen für die ersten drei oder Erinnerungsmedaillen für alle "Finisher". Dazu gab es vielfach eine Ehrenkarte mit dem Lauf, Ort & Datum, dem Namen des Läufers und seine Rangierung. Es gab auch einen Schweizer OL Tag. An diesem Datum fanden an verschiedenen Orte Regionale OLs statt. Als Preis erhielt jeder Läufer eine goldene SOLV OL-Ansteck-Nadel mit dem SOLV-Symbol:

Die eigene Laufkarte war hingegen damals wie heute die begehrteste Erinnerung an einen OL.



von Claudio Caluori (H72)

# Bericht Chlaus-OL im Bündner Naturmuseum

3. Dezember 2021 – Chlaus-OL im Naturmuseum: toll, warm und geschützt in einem Gebäude, frage mich jedoch wie der OL durchgeführt wird. Vor allem freue ich mich als «ausser kantonal Wohnende» darauf, auch die OLG-Chur-Mitglieder wieder zu sehen.

Gespannt nehme ich die Karte mit der kürzeren Route von Gian-Reto entgegen und lasse mich von Käthi einführen. So beginne ich im Erdgeschoss. Die kleinen OL-Flaggen sind nicht immer einfach zu finden. Doch hilft man sich zwischendurch gegenseitig. Dazu gilt es die gestellten Fragen zu beantworten. Einige Fragen sind einfach. Z.B. welcher Vogel sitzt beim Adler auf einem seiner Füsse? Der kleine Vogel hat ein



Schild mit seinen Bezeichnungen. Bei der Fischotter-Ausstellung schaue ich nach der Beantwortung der Frage noch kurz die Ausstellung an. Gibt es doch auch im Tierpark Goldau Fischotter. Andere Fragen fordern mehr. Z.B. wie alt werden die Bachforellen? Das Handy hat geholfen. Bei der Frage nach der Anzahl von Kotkegeln zähle ich nur die Schalen (war es eine Fangfrage? Die



Auslegung der Frage liess für mich diesen Spielraum zu). Bei «Was sieht man um die Ecke» hilft der Rückgang zur grossen Glasvitrine mit den vielen Vögeln, um zu entscheiden, ob es sich nun um eine Eule oder einen Uhu handelt.

Mit der Zeit nehme ich mir die Freiheit die Fragen pro Stock zu beantworten und schone damit meine «Kondition». Diese Freiheit wurde ja nicht

eingeschränkt (habe es jedenfalls nicht gesehen) und es wurde ja auch keine Zeit genommen. Ich gehe also ruhig die Stockwerke hinauf und am Schluss dann ganz nach unten. Doch gilt es auf jedem Stock die Karte gut zu orientieren. Wo ist genau die Treppe, damit die Orientierung stimmt und ich die Schaukästen und Ausstellungstücke stimmig mit der Karte sehe?

Die Vorträge zum Fischotter und zu den grossen Säugetieren Graubündens (Bär, Wolf, Steinbock, usw.), hier insbesondere zum Hybrid Fridolin (Vater Steinbock, Mutter Hausziege; auch eine Frage beim OL war zu Fridolin) waren sehr interessant. Flurin Camenisch, der Einiges und sehr kurzweilig zu

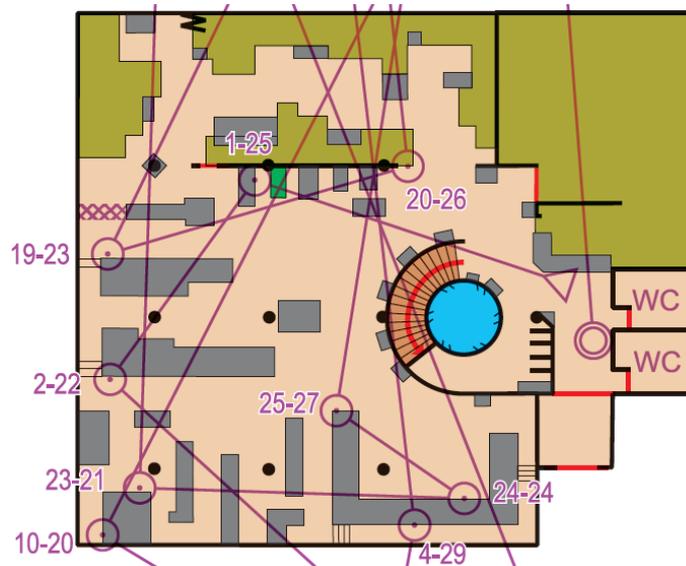
den grossen Säugetieren erzählte, war früher auch OL-Läufer und er lernte bei mir noch in einem speziellen Training (zusammen mit einem Kollegen von ihm) das Höhenlaufen im Fürstenwald. So wird mir aber auch bewusst wie «alt» ich schon bin.

Nach dem OL gab es im Untergeschoss gemütliches Beisammensein mit guten Gesprächen, feinen Sandwiches sowie Wein, Wasser oder Apfelsaft.

Die Bekanntgabe der/des Gewinners/Gewinnerin des Chlaus-OL's (damit der nächste Chlaus-OL gesichert ist) trieb mir dann doch noch den «Angstschweiss» auf die Stirne. Spasseshalber hatte ich bei der Entgegennahme der Karte zu Gian-Reto gesagt, dass, wenn ich gewinnen würde, den nächsten Chlaus-OL nur mit ihm zusammen machen würde (da er ja auch in der Zentralschweiz wohnt). Es werden drei Teams/Einzelne aufgerufen (Frank + Muriel, Andri + Severin und ich). Die Schätzfrage über die Anzahl der Objekte im Depot (mit Schädlingen oder nicht war nicht ganz klar) gewinnt das jüngste Team: Andri Gujan und Severin Moser. Puuhh, Glück gehabt, den weiteren Verlauf des Abends genoss ich nun wieder unbesorgt.

Es war ein toller Abend mit einem interessanten OL-Lauf. Ich danke den Durchführenden – Käthi und Gian-Reto wie auch dem Naturmuseum GR – ganz herzlich. Und freue mich auf den nächsten Chlaus-OL im Dezember 2022.

*Bericht: Gabi Zanetti, Brunnen*  
*Fotos: Ruth Wolf*



**Rangliste:**

1. Severin Moser, Andri Gujan
2. Muriel und Frank Schuler
3. Gabriella Zanetti

# Bericht Arge Alp Bayern

**Samstag, 9. Oktober 2021**

Der Wecker klingelte am Samstagmorgen bereits früh. Denn der Weg führte eine kleine Gruppe Churer OL-Läufer nach Regensburg. Also wartete eine ca. 5-stündige Carfahrt auf uns. Doch Nickerchen, Plaudereien, Streiche und Pausen machten die Autofahrt erträglich. Da wir ohne Stau durchgekommen sind, hatten wir auch noch Zeit die Parkierwünsche des Bauers zu berücksichtigen, pünktlich gemäss des individuellen Zeitplanes zusammen Zmittag zu essen und allen Frauen plus Hitsch die gleiche Frisur zu verpassen. Und dann hiess es auch schon 3, 2, 1... und niemand startete. Beim zweiten Versuch waren die Anfangsschwierigkeiten behoben und die Läufer sprudelten in den Wald hinaus. Der Wald bestand aus mehr Steinen als Bäumen, mit dem einige besser als andere zurechtkamen. Schlussendlich schafften es aber alle mit ALLEN Posten und einigen Kratzern mehr aus dem Wald. Nach einer kitschigen Sonnenuntergangsfahrt und ein paar geschossenen Fötelis für nicht-anwesende OLGler erreichten wir unser Hotel inmitten der Stadt Regensburg. Nach einem etwas kompliziertem Check-In (C...sei Dank) wurde die Duschzeit für die Suiten Bewohnerinnen etwas knapp. Doch wie alle wissen sind Frauen schnell im Duschen (oder vielleicht lag es auch am verlockend klingenden Nachessen) waren sie noch vor den meisten 2er Zimmern am Esstisch anzutreffen. Auch Kürbisskeptiker:innen waren von der Kürbissuppe begeistert. Doch die Frage nach dem Rezept wurde versäumt. Als alle (auch Niccolo) satt waren, schwärmten die Jungen aus, nicht etwa in den Ausgang, sondern für eine nächtliche Stadterkundungstour. Als Cornelia die Burg, Livia die alten Häuser und Anja die Brücke betrachtet hatten und Delia nicht baden durfte, führte sie mehr oder weniger zielgerichtet zurück ins Hotel.

*von Delia und Livia Giezendanner*



## Sonntag, 10. Oktober 2021

Am Sonntagmorgen klingelte der Wecker bei allen ziemlich früh. Das Frühstücksbuffet war für viele eine Verlockung, doch die Vernunft siegte bei den meisten und die Waffeln wurden nur sehnsüchtig mit den Augen verschlungen. Mit dem Car ging es wieder aus der Stadt zum Wettkampfbereich, das am gleichen Ort war wie am Samstag. Die Wiese war reifbedeckt. Die Sonne kam erst langsam zum Vorschein. Einige mussten sich schon fast beeilen für den Start, andere hatten noch ewig Zeit.

Die Frage war jedoch, ziehe ich noch ein Langarm-Shirt an, oder nicht und wie weit ist es zum Start wirklich. Da es sehr kalt war, wurde der Weg auch schneller zurückgelegt. Was einige vielleicht nicht bemerkt haben, Benno jedoch wusste: Der Weg zum Start verlief auf einer alten Bahntrasse. Da wünschte ich mir, dass ich alles den Schienen nachgehen könnte bei meinem Lauf. Nicht alle Läufer hatten das Glück den ganzen Wald in seinen schönsten Teilen zu belaufen. Leider blieb nicht genug Zeit die riesigen Felsen und Steine in ihren Formen zu bestaunen. Einige kämpften sich nur durch das grüne und zwischen den vielen Steinen hindurch. Diejenigen die schon zurück waren, verpflegten sich im nahen Restaurant mit bayrischen Spezialitäten. Bald war die Küche jedoch überlastet und die Bäuche knurrten. Es gab dann doch noch für alle etwas. Zur Siegerehrung musste man sich jedoch sputen. Nach der Siegerehrung mussten wir noch das Podest abbauen und im Car versorgen. Gruppenfoto durfte auch nicht fehlen. Zügig ging es mit dem Car Richtung Schweiz. Unterwegs noch einen Stopp in der Autobahnraststätte, Hitsch vergass sein Portemonnaie, der Koch rannte ihm sogar nach! Das ist Service. Zuhause angekommen waren wir wohl alle müde. Nächstes Jahr findet der Arge Alp im Tessin statt. Hoffentlich werden wir dann einen grösseren Car oder besser sogar zwei brauchen!

*von Käthi Scherrer*



von Christina Wehrli

| Anlass            | Datum                        | Helferin          |
|-------------------|------------------------------|-------------------|
| Domat/Ems         | Donnerstag, 20. Mai 2021     | Ursi Ruppenthal   |
| Igis              | Freitag, 21. Mai 2021        | Maria Egli        |
| Bonaduz + Rhäzüns | Donnerstag, 27. Mai 2021     | Christina Wehrli  |
| Schiers           | Freitag, 28. Mai 2021        | Claudia Wetzstein |
| Trimmis           | Montag, 13. September 2021   | Heidi Camathias   |
| Trin              | Dienstag, 14. September 2021 | Fränzi Regli      |
| Chur Lachen       | Freitag, 17. September 2021  | Christina Wehrli  |

Meistens sieht meine Helferliste für die sCOOL-Etappen jedes Jahr (fast) gleich aus. Ich schätze es sehr, dass die routinierten Helferinnen immer wieder zur Verfügung stehen. Ganz herzlichen Dank euch allen! Dieses Jahr konnte auch das traditionelle Beisammensein mit einem gemütlichen Znacht wieder stattfinden.

Die OLG Chur hatte im 2021 vier Etappen zu vergeben. Als sCOOL-Verantwortliche melde ich aber immer alle Klassen an und hoffe, dass wir von „übriggebliebenen“ Anlässen anderer OL-Clubs profitieren können.

Da einige Schulen das Angebot von sCOOL sehr schätzen und diese Sporttage fix im Jahreskalender planen möchten, lösen sie ein Abonnement für drei Etappen zu einem etwas höheren Preis. Damit sind diese Anlässe für die Klassen gesichert.

Diese Etappen zählen jedoch nicht für unser Kontingent. Davon profitieren alle anderen Schulen. Für sie stehen dann die vier „normalen“ Etappen zur Verfügung. Wenn sie Glück haben, kann ich ihnen eine Etappe zuteilen.





Fotos: sCOOL-Etappe Bonaduz - Rhäzüns auf der überarbeiteten Schularealkarte



Wenig später hat uns Véronique verraten, dass das ZesOLNak nach der heutigen Staffel die Gesamtrangliste anführt – was für eine Ausgangslage!!!



Auf dem Parkplatz der Unterkunft angekommen, schleppten wir unser Gepäck zur Turnhalle. Herumstehende Feuerwehrleute musterten unser rosarotes Outfit und meinten spöttisch: „Ich glaube, da han ich aso scho lieber mini Flammeschutzbekleidig aah.“

Nach dem Duschen (man munkelt, dass gewisse Athletinnen die Duschzeit von einer Stunde voll ausgeschöpft haben) konnten wir unseren Hunger stillen: Spaghettiplausch, ein kleiner Salat und für jeden ein Linzertörtli. Letzteres konnte selbstverständlich auch aufbewahrt werden, sodass es am nächsten Tag zerdrückt und dadurch nicht mehr ganz so trocken zu essen war.

Bei kühlem und leicht regnerischem Wetter fand am Abend ein freiwilliges Fussballturnier statt (ZesOLNak mit grandiosem Sieg gegen die Zürcher # 1:0).

Man munkelt, das Achte Weltwunder schwebt im Glitzerwald: Das ZesOLNak könnte den Jugendcup gewinnen! Mit dieser unglaublichen Traumvorstellung wurde es auch in der Turnhalle in Andelfingen langsam dunkel. Man hoffte es zumindest: Kurz nach Mitternacht war es wieder hell, die Bewegungsmelder hatten sich eingeschaltet. Danke Gianni und Jan, dass ihr dann in eurem tollen Pyjama die Stecker gezogen habt!

## **Sonntag, 29. August 2021**

Die Wecker klingelten schon früh und man staunte nicht schlecht, als seeeehhr laute Musik aus den Turnhallenboxen dröhnte. Diesen Weckruf hatten wir unserem Nachbarkader zu verdanken (Name der Redaktion

bekannt). Die frühe Abfahrt lohnte sich eindeutig, denn so konnten wir Lillifeen den einzigen überdachten Platz im WKZ beschlagnahmen. Laut den Weisungen dauerte der Weg an den Start 30 Minuten. Aber man munkelt, dass sich ein Flitzer rund 15 Minuten vor seiner Startzeit noch immer im WKZ aufgehalten hat. Zum Glück hatte er Flügel und konnte innert Kürze hochfliegen.



Die Liversultate der Team-1-Läufer/-innen wurden direkt ins Rechenbüro gesandt. Eifrig wurden die Punkte gezählt. Endlich stand es fest: Das Achte Weltwunder ist Tatsache – seit 1985 feiert das Gurkenkader erstmals wieder den Jugendcupsieg! Tja, so hatte es eben für die Zürcher keinen Platz mehr auf dem Podest. Die

Tischbombe explodierte dank Lillifee Lavio, die Korken knallten (Richtung Zürcher, uppssiii) und die leckeren Torten rundeten unseren „easy win“ glitzernd ab.



# NWK-Bericht: Abschluss-KAZU

**Samstag, 6. November**

In Bern liefen am Samstag ganz viele Athlet:innen durch den Bahnhof. Zufällig trafen sich dann alle dieser vollbepackten Leuten am selben Gleis und stiegen alle an einem Ort aus. Dies muss wohl das ZesOLNak sein. Nachdem sich alle gestärkt hatten, ging es auf die Strassen von Zollikofen, um kurze Zeit später den Trainingswald zu erreichen. Nach einer kurzen Einführung ging es los. Zuerst starteten die Jüngsten, und die Nächsten nach steigender Kategorie, und so weiter.

Wir bekommen unsere Karte. Doch was ist denn das? Auf der Karte ist ein Postennetz eingezeichnet, und das ein oder andere Postenkreislein mit der roten Farbe ausgefüllt. Das ist aber merkwürdig. Beim ersten Posten angelangt fällt uns noch etwas Weiteres auf, an Stelle von SI-Einheiten sind Papierzettelchen bei der typisch orange-weisser Flagge. Auf den Zettelchen stehen Nummern von 1-30, was das wohl für einen Zweck hat? Sicherheitshalber nehmen wir ein Zettelchen mit. Auf dem Weg zu unserem nächsten Posten, kommt uns plötzlich Véro entgegen. In schnellen Sprüngen immer näher, irgendwie ist das nicht gewöhnlich während einem Training.

Wir laufen trotzdem fast ungestört den nächsten Posten an, doch bevor wir dort ankommen, werden wir eingeholt. Véro tippt uns auf den Rücken während dem sie uns eine Frage stellt. Diese lautet so: "Was für eine Schuhgrösse hat Yves?" Keine Ahnung, aber etwas müssen wir wohl antworten. "43?" Véro gibt uns zu verstehen, dass unsere Antwort falsch ist und schreibt sich etwas auf ihre Kartenrückseite. Verschwommen erkennen wir die Zahl 100.

Aus Sicherheitsgründen wagen wir uns nicht an einen mit Farbe ausgefüllten Postenkreis, was könnte uns da denn alles erwarten? Wir müssen nach exakt 60 Minuten wieder beim Startpunkt sein, das war eine der Anweisungen des Trainerteams gewesen. Nachdem wir weiter Posten ohne eine andere Person gesehen zu haben anlaufen, wollen wir mit kleinen Umwegen zum Startpunkt zurück. Doch bevor wir dort ankommen hören wir ein Rascheln, plötzlich springt Sven aus dem Gebüsch, und tippt uns ebenfalls auf die Schulter. Er erklärt uns, dass wir nun unsere, jeweils bei den Posten gesammelten Zettelchen, austauschen müssen. Wir erhalten seine Zettelchen und er unsere.

Wir rennen zum Startpunkt, sobald wir näher kommen hören wir Adrian zählen. Er zählt von 10 runter. Wir machen einen zackigen Spurt und erreichen noch ganz knapp vor der Eins das Ziel.

Beim Haus angekommen gab es nächste Infos für den Abend. Adi kündigte an, dass am nächsten Tag ein sportliches Programm sei, weil wir wenig Zeit hätten. Darauf Antwortete Jan: "Mir sind ja sportlich!" Einige Stunden später sollte der Abschlussabend stattfinden, den die Ältesten des Kaders vorbereiteten. Adi sagte in den Raum: "Die Ältische hend ja de wichtigsti Teil vo hütt vorbereitet." Dies wurde von Pascal mit einem kritischen Blick beantwortet. Sie hatten innert kürzester Zeit ein Kahoot zu ihrem Kaderleben erstellt, welches den Zuschauenden einen Einblick in ihre Kaderzeit brachte. Doch bevor irgendjemand überhaupt den Gamepin eingeben konnte ertönte ein: "Eii s het kei welan!" von Leonie. Naja, das

Wlan war wirklich nicht allzu fest belastbar. Der Reihe nach plopten immer weitere Namen auf der Leinwand auf. Unter anderem 'Gianni', nicht anwesend. Während dem Kahoot wurden viele alte Geschichten erzählt von früheren Jahren. Doch erneut ertönte etwas: "häää? Verbindung unterbrochen!", da war wohl das Internet von Nicolo auch nicht mehr da. Aber es gab nicht mehr so viele Fragen zu beantworten, und schon kurz darauf wurden in den Schlägen die Lichter gelöscht.

*von Anna Stüdeli (ZesOLNak)*

## **Sonntag, 7. November**

Am Sonntag gab es schon um 7:00 Uhr Morgenessen. Das war hart, da wir spät ins Bett gegangen sind. Vorher musste man das Gepäck vor dem Haus haben und ein paar Leute den Tisch gedeckt. Diese mussten nach dem Morgenessen nicht helfen das Haus zu putzen, da sie einen frühen Start bei der TOM hatten. Das Morgenessen bestand aus verschiedenen Müesli und Brot. Bevor wir aber auf den Zug nach Münsingen gingen oder anfangen zu putzen, hielt Adi noch eine Abschlussrede. Für die ältesten Kaderathleten war es der letzte Kazu.

Nachher gingen wir gestaffelt ins WKZ. Mit dem Zug nach Bern und von dort mit dem Zug nach Münsingen. Beim WKZ angekommen mussten wir zuerst durch den Corona check. Jeder bekam ein Armband, nur mit dem durfte man starten. Dann zogen wir uns um. Zum Start gingen wir mit dem Shuttle, es dauerte ca. 20min. Von der Shuttlehaltestelle ging es dann nochmals ca. eine halbe Stunde bis zum Start. Das Laufgebiet war ein Nordhang und am Morgen noch schattig deshalb war es sehr kalt.

Von dem Ziel ging es dann wieder eine gute Viertelstunde zum Shuttle. Der brachte uns dann ins WKZ. Nach dem Auslesen konnten wir uns dann endlich wieder warm anziehen und etwas essen. Am späten Nachmittag war dann die Rangverkündigung. Viele von uns erzielten sehr gute Resultate. Nach der Rangverkündigung machte sich jeder wieder auf die Heimreise. Ich fand es ein sehr tollen Kazu, er wird uns allen in Erinnerung bleiben.

*von Andri Gujan*

# NWK-Bericht: Planungs-KAZU

## Samstag, 11. Dezember

Für manche war die Anreise länger wie für andere. Die meisten Athleten traf man in Zürich oder auf dem Zug nach Üetliberg. Man munkelt, dass auf der Anreise Heidi (der alte, schwarz-wiesse Film) geschaut wurde. Der Weg zum Pfadiheim war rutschig wegen dem vielen Schnee. Beim Pfadiheim haben wir uns alle umgezogen und haben uns in Gruppen aufgeteilt in denen wir den Long jogg machten. Manche Athleten sind weiter gerannt wie andere. Nach dem Long jogg wurde von den jüngeren Athleten eine Schlittelbahn gemacht, da jemand Schlitten mitgenommen hat.



Vor dem Abendessen haben wir ein paar Informationen zur nächsten Saison erhalten, haben unsere Ziele für die nächste Saison gesetzt und mit unserem Silvesterlaufpartner besprochen. Die neuen Athleten mussten sich natürlich vor allen vorstellen. Um 6 Uhr gab es Abendessen. Man munkelt, dass es Döner gab (da Döner schöner machen). Nach dem Abendessen wurden Spiele gespielt. Man munkelt, dass Aron nicht wusste, wie spät es ist und Leti immer noch nicht weiss, was für eine Krankheit wir haben.

*von Hannah Gathercole (ZesOLNak)*

## Sonntag, 12. Dezember

Heute gab es um 8:00 Z'morge, welches sehr ausgewogen und gut war. Dann ging es an das Putzen des Hauses. Etwa eine Stunde später liefen wir los, um zur Uetliberg-Bahn zu kommen. In Zürich liefen wir eine Viertelstunde und dann waren wir an unserem Ziel angekommen, dem Silvesterlauf. Dort trafen wir dann auch noch die anderen des Kaders, welche nicht am KaZu waren. Dann absolvierte jedes Team seinen Lauf bravourös und alle machten sich auf den langen oder kurzen Heimweg.

*von Severin Moser*

# Geburtsanzeige



★ ★ ★  
**ELIN**  
★ ★ ★  
03/12/21 ★ ★ ★

★  
*Wir sind überglücklich, dankbar und freuen uns mit  
Elin die Welt zu entdecken!*

**ELIN**

  
03/12/21

  
21:24 Uhr

  
49 cm

  
3170 g

★  
Corina & Andreas Ludwig  
Rheinstrasse 42 7000 Chur

# 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

**MIUX**

# Orientierung in der Kommunikation

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

