

www.olg-chur.ch

clubheft der olg chur nr.2

11

chalchofa



klassische
Massage

Rücken-, Sport-,
Fussreflexmassage
Breuss-Dorn- und
Cellulitebehandlung

Ursi Ruppenthal

dipl. Masseurin ärztl. geprüft

via Rudera 4
7013 Domat/Ems
tel. 081 633 41 28

1 Stunde CHF 60.-
50% Rabatt für
Jugendliche bis 20 Jahre



gebr. caflisch

Elektro-Anlagen Chur

**Giacomettistrasse 4
Telefon 081 / 284 45 84**

7000 Chur

CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur
4. Ausgabe 2011



Müde 5er-Staffel-Läufer geniessen ein abkühlendes Glace "auf dem Stängeli sitzend": von rechts Linda Puntschart, Christian Scherrer, Claudio und Claudia Wetzstein, Cornelia Camathias, Delia Giezendanner und viele mehr. (Foto Annetta)

REDAKTIONSSCHLUSS

Freitag, 26. August 2011
Berichte an chalchofa@gmx.ch

REDAKTIONSTEAM

Annetta Schaad
Loestrasse 75A
7000 Chur
081 354 18 62

Urs Sutter
Hofacher 33
8627 Grüningen
044 975 29 55

Mutationen, Termine	2
News	3
Ausschreibung Sprint-Cup	4
Ausschreibung Arge Alp	5
Ausschreibung OL-Lager 2012	6
40 Jahre Fest	7
Ausschreibung Clubweekend	7
Lauftrainings Herbst	8
Rangliste Jugendmeisterschaft	9
Jugend-EM Tschechien	10
Ski-OL Kaderzusammenzug Schaan	13
5er-Staffel	14

News

Véronique auf 14. Rang

Dank guten Resultaten an den Testläufen wurde Véronique Ruppenthal bei den D18 für die Jugend-EM selektioniert. Ende Juni durfte sie für die Schweiz in Tschechien antreten. Über die Langdistanz klassierte sie sich als beste Schweizerin auf dem sehr guten 14. Rang. Im Sprint zum EM-Auftakt war die Emserin auf den 23. Rang gelaufen. In der Staffel erreichte sie zusammen mit Julia Gürtler und Thalia Bertschinger den 10. Platz.

Podestplätze an der Laufparade

Auch an der diesjährigen Laufparade erreichten einige OLGler Podestplätze:
Schüler Mixed 2: 1. Pierina Däppen, Laurin Wolf, Lucas Fritz
Familien: 3. Claudio Senn, Leo und Coni Meili
Sie und Er: 1. Annetta Schaad, Martin Wehrli
Racer Damen: 2. Ladina Lechner, Sarah Kleger, Carmen Strub
Racer Mixed: 3. Thierry Jeanneret, Hanspeter Brigger, Denise Rudin



Die Bündnermeister 2011

hinten: Ursi Ruppenthal (D40), Adrian Puntschart (H40), Flavio Poltéra (HAL), Christine Sauter (D50), Annetta Schaad (DAL), Margrit Wyss (D60), Riet Gordon (H50)

Mitte: Nicolas Schuler (H14), Andrina Däppen (D14), Michelle Ruppenthal (D16), Claudio Rohrbach (H16), Véronique Ruppenthal (D18), Erich Möller (H18)

vorne: Jan Puntschart (H12), Livia Giezendanner (D12), Christian Scherrer (H10), Delia Giezendanner (D10) (Foto Gabriela Diethelm)

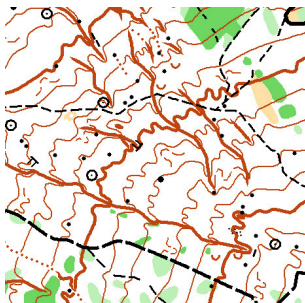
Sprintcup 2011 (mit SportIdent)

Dienstag, 06.09. Schulhaus Rheinau
18:00 beim Schulhaus

Dienstag, 20.09. Schulhaus Lachen
18:00 beim Schulhaus

Dienstag, 27.09. Giessenpark (Parkplatz Golfclub)

19:30! mit Stirnlampe/Taschenlampe



Finale

Dienstag, 04.10. Fürsti Sprintkarte
18.00 Waldhausstall

Modus: Es sind jeweils 2 Sprints zu laufen, wobei 2 Streichresultate nicht in die Wertung gelangen. Die Punktvergabe erfolgt nach der Formel:

Siegerzeit geteilt durch eigene Zeit mal Tausend

Titelverteidiger: Claudio Rohrbach





ARGE ALP OL 8./ 9. Oktober 2011

Bayern Regensburg

Für Graubünden startberechtigt sind Personen mit Wohnsitz im Kanton sowie Mitglieder von Bündner OL-Vereinen. **Achtung:** Bei Mehrfachmitgliedschaften zählt jener Verein, unter dessen Name an der letzten nationalen Landesmeisterschaft über die klassische Einzeldistanz gestartet wurde (z.B. LOM 2010; LOM 2011 ist nach ARGE ALP)!

Programm	Samstag	ca. 06.00	Busfahrt Chur – Pettendorf
		13.30	Eröffnung und Staffellauf
		19.00	Sporthalle Wald: „Abend der Nationen“
	Sonntag	ab 09.30	Einzellauf (klassische Distanz)
		ca. 15.00	Siegerehrung, Abschluss, Heimreise
Unterkunft	Jugendherberge oder Hotelzimmer mit Frühstück bei Regensburg		
Kategorien	Staffel: D/H 14, 18, E, 35, 45, 55, Offen (kurz/kurz/lang) Einzel: D/H 12, 14, 16, 18, 20, E, 35, 40, 45, 50, 55, 60, OK, OL		
Laufgebiete	Staffel: Pettendorf, Karte „Kochholz“; 1: 10.000; Stand Juni 2011 Einzel: Wald Süssenbach, Karte „Rocks Paradise“, 1:7'500, Juni 2011		
Kosten	- jugendliche (1991-) / übrige TeilnehmerInnen (-1990) Fr. 50.00/80.00 - Clubbeitrag (=Kostenreduktion) für Mitglieder der OLG Chur		
Anmeldung	bis Donnerstag, 1. September 2011 (Name, Vorname, Jahrgang, SI-Nr., Mail, Wunsch-Kategorien St + E)		
	an: Werner Wehrli, Ruchenbergstr. 25, 7000 Chur Telefon: Privat 081 353 51 79 Mail: c.w.wehrli@hispeed.ch		
Weisungen	werden den TeilnehmerInnen später zugestellt (möglichst per E-Mail)		



Voraussschreibung:

OLG Chur Frühlingslager 2012

Lagerhäuser der Pfadi Solothurn, direkt auf der OL-Karte Martinsflue-Leewald gelegen

Datum: Samstag, 21. April bis Freitag, 27. April 2012

Wer Interesse hat, fährt am Freitag direkt weiter ins Tessin an den 4. Nationalen und die Mitteldistanz-Meisterschaft, 2 Nächte in der Jugi Locarno.

Organisation: Ursi und Mäse Ruppenthal, Claudia Wetzstein, Käthi Scherrer (Küche)

Teilnehmer: Anfänger (ab 10 Jahre) bis Könner fast jeden Alters.
Unter 10 Jahre nur in Begleitung eines Erwachsenen.

Anmeldung: Eine detaillierte Ausschreibung folgt später im Chalchofa.

Interessierte Leiter und Köche dürfen sich gerne bereits jetzt bei Ursi Ruppenthal, Tel 081 633 41 28 oder u.ruppenthal@hispeed.ch melden.



RODIGARI

Gartencenter Domat/Ems

Churerstrasse, 7013 Domat/Ems, tel. 081 633 22 12

fax 081 633 41 35, www.gartencenter-domatems.ch

40 Jahre in der OLG...
das Jubiläum schlägt Wellen!

am Mittwoch, 17. August 2011
in der Umgebung von Trin

freuen sich Ursi, Käthi und Muriel,
mit euch ihren 40. Geburtstag zu feiern.

Weitere Details folgen kurzfristig per Chalchofa-Mail.

Bei schlechter Witterung wird das Fest voraussichtlich verschoben

Clubweekend Neuenburgersee 3./4. September 2011

Samstag: 5. Nationaler OL, Sprint in Estavayer-le-Lac

Sonntag: Staffel-SM SOM in Vaumarcus

Übernachtung: Chalet des Segelclub Estavayer, 30 Betten, ca. 1 km vom Bahnhof

Anmeldung Übernachtung: bei Frank Schuler (schulerberney@bluewin.ch, 081 284 59 09)

Donnerstag: Lauftraining Herbst 2011

Wir treffen uns jeweils um **18.30 Uhr** zum Lauftraining. Wir laufen entsprechend den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen!

Datum	Trainingsform	Besammlungsort
25.08.	Mittenbergrennen	Chur, Familie Wehrli
01.09.	Dauerlauf Hängebrücke Trin-Bonaduz	Bonaduz, Familie Rohrbach
08.09.	Tempowechsellauf mittel, flach	Chur, Familie Wehrli
15.09.	Grabenlaufen quer	Chur, Familie Wehrli
22.09.	3000er	Chur, Sand
29.09.	Berglauf Talein	Trimmis, Familie Camathias
06.10.	extensiver Dauerlauf	Chur, Familie Wehrli
Herbstferien		
27.10.	Fahrtspiel	Domat/Ems, Familie Ruppenthal
03.11.	Laufschule, flach	Chur, Familie Schaad
10.11.	Laufschule, flach	Chur, Familie Schaad
17.11.	Laufschule Berglauf	Chur, Familie Schaad
24.11.	Laufschule, flach	Chur, Familie Schaad
01.12.	extensiver Dauerlauf flach	Felsberg Bahnhof
08.12.	extensiver Berglauf	Chur, Familie Schaad
15.12.	Hügelläufe	Chur, Familie Schaad
22.12.	extensiver Dauerlauf, hügelig	Domat/Ems, Familie Ruppenthal
24.12.	Weihnachtslongjogg	

Besammlungsorte:

Familie Schaad: Giacomettistrasse 112, 7000 Chur

(Bus 1 Chur Bhf ab 18:23, Giacomettistrasse an 18:29 oder Zug Chur Bhf ab 18:20, Chur Wiesental an 18:22; Giacomettistrasse ab 19:39, Daleustrasse an 19:43)

Familie Wehrli: Ruchenbergstrasse 25, 7000 Chur

(Bus 4 Chur Bhf ab 18:12 oder 18:22, Kantonsspital an 18:22; Kan.spital ab 19:40, Chur Bhf an 19:47)

Familie Ruppenthal: Via Rudera 4, 7013 Domat/Ems

(Bus 1 Chur Bhf ab 18:08, Tuma Platta an 18:25; Tuma Platta ab 19:44, Chur Bhf an 20:02)

Familie Camathias: Rüfiwisweg 5, 7203 Trimmis

(Bus Chur Bhf ab 18:07, Trimmis Saliet an 18:20; Trimmis Saliet ab 19:36, Chur Bhf an 19:52)

Familie Rohrbach: Gartenweg 5, 7402 Bondauz

(Zug Chur Bhf ab 18:08, Bonaduz an 18:24; Bonaduz ab 19:33 oder 19:52, Chur Bhf an 19:50 oder 20:10)

Bahnhof Felsberg:

(Zug Chur Bhf ab 18:08, Felsberg an 18:11; Felsberg ab 19:43, Chur Bhf an 19:50)

Sand: Parkplatz Sportanlagen Sand, Chur

Aktuelle Informationen unter www.t-pak.ch/oltrainingsgruppechur.

Auskunft:

Annetta Schaad

Telefon 081 534 18 62

E-Mail annetta.schaad@bluewin.ch

Rangliste Bündner / Glarner Schüler- und Jugendmeisterschaft

<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 12	Giezendanner Livia	100	100	100	100				300
	Scherrer Anja	100	88	0	89				277
	Schuler Elena	82	93	70	34				245
D 14	Däppen Andrina	100		33	100				233
	Kim Lisha			100					100
	Tischhauser Rahel	37							37
D 16	Ruppenthal Michelle	100	82	100	100				300
	Ruppenthal Claudine	87	100	93	83				280
	Puntschart Linda		71	0	71				142
D 18	Ruppenthal Véronique	100	100	100	100				300
	Egli Sabine	89		97	84				270
	Camathias Cornelia	67	71	100					238
H 12	Puntschart Jan		100	100	100				300
H 14	Schuler Nicolas	98	100	73	100				298
	Camathias Rolf	100		100					200
	Steinauer Andri			54					54
	Meili Leo			49					49
H 16	Rohrbach Claudio	96	100	100	100				300
	Kim Juno	92	92	94	95				281
	Däppen Nicolo	100	84	93	78				277
	Nicolas Leuenberger	64	72	46	53				189
	Meili Conradin		75	62					137
	Fabian Camathias	1							1
H 18	Möller Erich		100	100	100				300

fett = Bündner/Glarner Schüler- oder Jugendmeister/innen

1. Lauf	Churer-Stadt-OL	20.02.2011	6. Lauf	Glarner OL Tag	22.10.2011
2. Lauf	Galgener-OL	15.05.2011	7. Lauf	Schlusslauf Alvaneu	30.10.2011
3. Lauf	Churer-OL	22.05.2011			
4. Lauf	TMO, Roveredo	29.05.2011	Es zählten die 3 besten Resultate,		
5. Lauf	OL für Alle, Parpan	17.09.2011	plus zusätzlich der Schlusslauf !		

Jugend-EM Tschechien

von Véronique Ruppenthal

Aufgrund meiner Leistungen an den drei Selektionsläufen, konnte ich mich für die Jugend-EM in Tschechien qualifizieren, womit ich ehrlich gesagt beim weitesten nicht gerechnet hatte. Im Folgenden habe ich versucht, die wichtigsten Ereignisse festzuhalten. Ich kann euch verstehen, wenn ihr beim Anblick dieses Romans, den ich geschrieben habe, sofort weiterblättert oder den Chalchofa gar ganz weglegt, ein so ellenlanger Bericht ist eigentlich wirklich eine Zumutung. Doch falls ihr euch trotzdem überwinden könnt: Viel Spass beim Lesen!

Bevor wir überhaupt nach Tschechien reisten, trafen wir uns an zwei Weekends in Solothurn und Zofingen zur Vorbereitung. Im Vordergrund stand dabei das gegenseitige Kennenlernen sowie die Vorbereitung und Einstimmung auf die Wettkämpfe. Gemeinsam setzten wir uns mit den Geländetypen der EYOC auseinander, besprachen die Anforderungen der Wälder und erstellten Listen mit den wichtigsten Merkmalen. Auch die Staffelaufstellungen wurden besprochen und in mehreren Einzelgesprächen berieten wir uns mit den Betreuern und besprachen unsere individuellen Ziele. Wir bekamen sehr viele neue Swiss-Kleider, womit man sich sofort viel schneller fühlt. Ausserdem machten wir ein Sprint- und ein Staffel-Training gemeinsam. Bereits diese ausführliche Vorbereitung im Vorfeld war speziell für mich und ich merkte, wie ich bereit war für die Wettkämpfe.

Nachdem ich mich am Dienstag den

ganzen Tag noch in der Schule herum quälen musste, was ich jedoch nur so nebenbei mitbekommen habe, ging es am Abend dann endlich los mit dem grossen Abenteuer. Das Swiss-Team, bestehend aus 16 Athleten und vier Betreuern, trat die Reise von Zürich nach Prag mit dem Nachtzug an. Eine unruhige Nacht war also bereits im Voraus prädestiniert. Doch weder das unbeständige Gerumpel, die ach so schmalen Betten, noch die kaum aushaltbaren Lüftungen konnten unsere gute Laune trüben. Im Velo-Abteil des Zuges übten die einen bereits gemeinsam ein paar Tanzschritte ein, welche wir dann an der Abschlussparty in einer kleinen Showeinlage zum Besten geben würden. Doch bald merkten wir, dass da noch harte Arbeit vor uns lag...

Nachdem wir die Nacht hinter uns gebracht haben, kamen wir am Mittwoch kurz nach 10 Uhr in Prag an. Nach einer kurzen Shoppingtour im Bahnhof, nahmen wir unsere zwei Mietbüsslis in Empfang, welche von nun an unsere treuen Begleiter waren. Vier Stunden später trafen wir in Jindřichův Hradec, einem kleinen Städtchen im Süden Tschechiens, ein. Die Suche nach unserer Unterkunft erwies sich als relativ schwierig. Als wir plötzlich aus einem Gässchen heraus kamen, das eigentlich als Sackgasse gekennzeichnet war, wurde uns endgültig klar, dass wir falsch waren. Nach weiteren kleinen Irrfahrten kamen wir schlussendlich zum Ziel. Unsere Unterkunft war eine Jugendherberge neben dem Schloss, an einem idyllischen Fluss. Zusammen mit den Ungaren hausten wir dort die nächsten paar Tage. Am Mittwochnachmittag absolvierten wir

bereits das erste Training in relevantem Gelände. Einige Teile des Waldes waren unglaublich schön und mir wurde wieder einmal bewusst, wie genial OL eigentlich ist.

Auch den Donnerstag nutzen wir, um uns mit dem Gelände Tschechiens, welches übrigens sehr ähnlich ist, wie unsere Mittellandwälder, vertraut zu machen. Der organisierte Musterlauf brachte uns die Möglichkeit, in einem Teil des Langdistanzwaldes zu trainieren. Unterwegs hatte ich noch eine eher unangenehme Begegnung mit einer Biene, welche dafür verantwortlich war, dass mein Fuss die nächsten paar Tage so geschwollen war, dass es aussah, als hätte ich ihn mir bei einem Misstritt verstaucht. Am späteren Nachmittag absolvierten wir einen weiteren Model-Event, diesmal in der Stadt. So konnten wir uns auch auf die Sprintposten einstellen. Zwischendurch beschäftigten wir uns mit Postkarten schreiben, die Stadt besichtigen und der mentalen Vorbereitung auf die Wettkämpfe.

Am Freitag war es dann so weit, mit dem Sprint stand der erste Wettkampf auf dem Programm. Er wurde im historischen Städtchen Třeboň ausgetragen. Die Hälfte des Rennens fand in einem Park statt, wobei es galt, die weite Sicht aus zu nützen. Die andere Hälfte war in der Stadt, welche sich als viel weniger verwinkelt herausstellte, als angenommen und nur wenige Schwierigkeiten bot. Allgemein kam es bei diesem Lauf vor allem aufs Läuferische drauf an und ich war ein bisschen enttäuscht, dass er technisch nicht anspruchsvoller war. Mir gelang ein gutes Rennen mit nur einer weniger guten Routenwahl, welches ich auf dem 23. Rang beendete. Auf die Siegerin verlor ich nur eine Minute. Das Schweizer Team



Véronique startet zum Sprint (Fotos eyoc2011.cz)

konnte mit Sandrine Müller (W16) bereits eine neue Europameisterin feiern.

Die Langdistanz vom Samstag fand auf einer Karte mit dem Namen "Fabian" statt. Der Wald war geprägt von flachen, drehenden Hügeln, vielen Wegen und einigen grünen Partien. Während die Bahnleger in der Schweiz jeweils versuchen, den OL möglichst "schön" zu machen, traf man an diesem Lauf in Tschechien auch manche Posten mitten im Grünen an. Ich startete im letzten Block und musste somit recht lang in der Startquarantäne warten. Als ich am Start stand war ich richtig geladen und freute mich unglaublich, endlich in den Wald stechen zu dürfen. Und prompt rannte ich 45° in die falsche

Richtung. Doch ich merkte es schnell, konnte mich korrigieren und meine Hektik ein bisschen besänftigen. Der Wettkampf lief mir von nun an sehr gut, je länger, desto besser. Im Zieleinlauf konnte ich sogar die Bestzeit aufstellen. Ich landete auf dem 14. Rang von knapp 80 Teilnehmerinnen, mit 1min 40s Rückstand auf die Diplomränge, womit ich sehr zufrieden bin. Auch hier konnte sich das Swiss-Team über einen Podestplatz freuen, Quentin Mertenant (M16) lief auf den dritten Rang. Am Samstag Abend fand zusätzlich die legendäre EYOC-Party statt, wozu ich jedoch keine weiteren Einzelheiten preisgeben werde.

Den Abschluss der Meisterschaften bildete die Staffel am Sonntag. Wie angekündigt, spielte das Wetter heute



Véronique unterwegs in der Staffel

nicht mit und pünktlich auf den Massenstart fielen die ersten Tropfen vom Himmel. Mir wurde die zweite Strecke zugeschrieben, mit Julia Gürtler auf dem Start und Thalia Bertschinger auf dem Schluss. Das Rennen lief mir nicht sonderlich gut. Ich war lange in einem Vierer-Tram mit der späteren Viertplatzierten Schwedin. Läuferisch konnte ich recht gut mithalten, doch so selbstsicher, wie ich war, wählte ich oft eine andere Route, lief zu ungenau und verlor schlussendlich den Anschluss. Von nun an lief ich alleine und machte recht viele Fehler. Im Ziel war ich überhaupt nicht zufrieden mit meinem Lauf, war jedoch beruhigt, dass es meinen Teamkolleginnen ähnlich ging. Besser so, als wenn eine einen perfekten Lauf ins Ziel gebracht hätte und die anderen es versaut hätten. Die starke W16-Staffel der Schweiz schaffte mit einem dritten Rang den Sprung aufs Podest und das M16-Team belegte den vierten Rang. Anschliessend begann der grosse Kleider-Tausch-Marathon mit den anderen Nationen, wobei ich hingegen sehr erfolgreich war. Ich ergatterte ein Ukraine-Dress, einen Ukraine-Trainer und ein Israel-Shirt. Direkt nach der Rangverkündigung packten wir unsere Koffer und begaben uns auf die Heimreise.

Die ganze Woche mit diesem grossartigen Team wird mir immer in bester Erinnerung bleiben. Herzlichen Dank an alle, die mich auf irgendeine Weise unterstützt haben, damit ich diese grosse Chance nutzen durfte. Es war eine riesige Erfahrung für mich, gespickt mit tollen Erlebnissen und Highlights.

Ski-OL Kaderzusammenzug Schaan

von Ladina Lechner

Nachdem Carmen und ich schon am Freitag Nachmittag mit einem Sprung- und Rollskitraining in den Kazu starteten, ging es dann am Abend an der Laufparade richtig zur Sache. Das Ski-O-Swiss Kader stellte zwei Teams an drei Athleten welche je 4 Runden an 660 Meter in der Churer Altstadt zu absolvieren hatten – kurz aber heftig – ein sehr gutes Intervalltraining ☺. Dank den vielen Anfeuerungsrufen auf der Strecke waren die Schmerzen in den Beinen besser zu ertragen und es machte Spass mit vollem Tempo durch die Gassen zu rasen. Nach einem feinen Risotto zum „Bettmümpfeli“ ging es dann nach Schaan in die Jugendherberge.

Da der Wetterbericht für den Samstag starker Regen gemeldet hatte und wir glücklicherweise die Möglichkeit hatten die Turnhalle in Maienfeld zu benutzen, stellten wir das Programm kurzfristig um. Ein guter Entscheid, denn die Wetterfrösche hatten wieder einmal recht behalten und es regnete den ganzen Tag nonstop. Da wäre eine Rollskitour von Schaan nach Chur ziemlich nass und kalt geworden. Das Hallentraining war sehr abwechslungsreich. Neben einem koordinativen Training kam auch das Rumpfkrafttraining nicht zu kurz. Und sogar im Mehrzweckgebäude konnten wir unseren Orientierungssinn auf die Probe stellen.

Am Nachmittag wagten wir uns trotzdem noch in den Regen und nutzten den von der OLG Chur organisierten OL für Alle im Fürstenwald als weitere OL-Trainingsmöglichkeit. Andrin wurde bei einem Schwimmtraining im Freibad (!) etwa gleich nass wie wir

im Wald. Nach einem guten Training freuten wir uns auf eine warme Dusche und trockene Kleider. Beim Pizzaessen in einem kleinen Restaurant wurden wir noch auf eine Geduldsprobe gestellt (15 Pizzas passen nicht gleichzeitig in einen kleinen Ofen), doch schlussendlich waren alle satt und bettreif.

Am Sonntag zeigte sich das Wetter wieder von einer besseren Seite. In Vaduz starteten wir mit einem Massenstart in Vaduz zu einem von Ursli und Thierry organisierten Rollski-OL. Die vielen verschiedenen Unterlagen und Absätze machten das Rollskitechnische nicht gerade einfach, umso erfreulicher, dass ausser ein paar Schürfungen alle gesund wieder zurückkamen. Auch die Anschlussgrüppler, welche zum Teil zum ersten Mal auf den Rollski standen, meisterten den spannenden Rollski-OL souverän!

Nach einem Picknick vor der Jugi Schaan waren wir wieder gestärkt für ein weiteres Rollskitraining auf dem Rheindamm. Diesmal war vor allem Techniktraining und Ausdauer angesagt. Mit müden Beinen und Armen und teilweise Muskelkater vom Training am Vortag kehrten wir dann kurz nach drei Uhr wieder zur Jugi zurück. Und schon war wieder ein Kazu vorbei, der trotz dem Dauerregen am Samstag und einigen kurzfristigen Anpassungen als gelungen bezeichnet werden kann☺!

5er-Staffel oder der Kampf der Ortschaften

von Annetta Schaad

Gut einen Monat vor der legendären 5er-Staffel lüftete Simon Egli das Geheimnis, wie er dieses Jahr möglichst viele Churer auf den Pfannenstiel locken wollte: Die einzelnen Ortschaften sollten gegeneinander antreten. Mäse Ruppenthal sollte ein Team Ems zusammenstellen, Chris Kim ein Team Zizers/Trimmis, Claudio Rohrbach ein Team Bonaduz und ich ein Team Chur. 35 Tage blieben uns Team-Captains, ein schlagkräftiges Team zusammenzustellen und dieses optimal auf den Wettkampf einzustimmen. Diese Aufgabe wurde unterschiedlich gelöst und der eine oder andere griff dabei in die Trickkiste.

Team Zizers/Chur Nord: Chris war es von Anfang an nicht wohl bei der Sache. Wie soll Zizers/Trimmis nur gegen diese andern Ortschaften bestehen können? Da gibt es nur eine Lösung: sich elegant aus der Affäre zu ziehen. So buchte Chris kurzfristig für die drei andern Familienmitglieder Ferien in Südkorea und meldete das Team Zizers/Trimmis ab. Nach einer diskussionsreichen Vorstandssitzung zwei Tage vor der 5er-Staffel konnte Chris doch noch für eine Teilnahme überzeugt werden und so konnte Zizers (mit Chris Kim und Fredi Seiler) schliesslich mit Verstärkung durch Sargans (Lukas Enggist), Grüningen (Urs Sutter) und Chur (Anita Giezendanner) doch noch antreten.



Wer hat die originellere Kopfbedeckung? Chris oder Martin? (Fotos Simon Egli und Annetta Schaad)

Team Domat/Ems: Nach grossen Kampfansagen war es auch Mäse plötzlich nicht mehr so wohl mit seinem Emser Familien Team (Mäse, Ursi, Véronique, Claudine und Michelle), schliesslich wollte der den letztjährigen 1. Rang verteidigen. Da musste er sich etwas einfallen lassen. Die ganze Familie in die Ferien zu schicken kam ja nicht mehr in Frage. Da war ihm Chris zugekommen. Aber bei geschickter Verhandlungstaktik würde wohl auch das Auswechseln eines Familienmitglieds genügen. So ging Mäse wie ein Verrückter mit Véronique



*Der OLG-Nachwuchs gibt Vollgas:
Delia Giezendanner ...*

trainieren und seine Taktik ging schliesslich auf. Véronique qualifizierte sich für die Jugend-EM und musste für die 5er-Staffel Forfait geben. Einen Ersatz hatte Mäse schnell zur Hand: Nationalkaderläufer Philipp Sauter



... und Neumitglied David Fischer.

("als Berner Student nicht mehr ein richtiger Churer") sollte das Emser Team zum Sieg führen. Nach Philipps verletzungsbedingtem Ausfall kam dann kurzfristig Bruder Simon zum Einsatz.

Team Bonaduz: Dass Bonaduz (Claudio Rohrbach und Erich Möller) kein eigenes Team stellen konnte, war schnell klar. Dank seinen guten Beziehungen konnte Claudio aber erfolgreiche Fusionsgespräche mit Felsberg (Nicolas Leuenberger) und Trimmis (Rolf und Cornelia Camathias) führen. "Rest der Welt", wie sich die Fusionsgemeinde schliesslich nannte, konnte sich rühmen, eines der jüngsten Teams an der 5er-Staffel zu stellen. Zum Glück wurde Cornelia genau an diesem Tag 18 Jahre alt, ansonsten hätte das Team mit all seinen Minderjährigen wohl noch einen erwachsenen Vormund benötigt.

Team(s) Chur: Ein Team Chur stellen? Nein, das wäre unter der

Würde der Kantonshauptstadt gewesen. Chur konnte gleich zwei Teams stellen, eines mit Quartier-Schwerpunkt Lachen (Gian-Reto Schaad, Claudio Wetzstein, Frank und Nicolas Schuler und Simon Egli) sowie eines mit Quartier-Schwerpunkt Ruchenberg (Martin Wehrli, Annetta Schaad, Linda, Jan und Adrian Puntschart). Wobei fairerweise gesagt werden muss, dass auch die beiden Churer Teams nicht ganz so lupenrein waren, denn beide Startläufer sind nur noch teilweise Wochenend-Aufenthalter in Chur...

Teams Kids: Toll war auch der Ansturm der 9- bis 12-Jährigen auf die Kids-Staffel. 10 Kinder reisten nach Zürich, um ihre erste richtige Staffel zu laufen. Einige der Teilnehmer liefen sogar erstmals alleine an einen richtigen OL-Wettkampf und dies gleich an einer Staffel. Kompliment für euren Mut! Und - wie sie es bei den Grossen abgeschaut haben - brachten auch die Kids alle Posten nach Hause. Herzliche Gratulation zu dieser Staffel-Premiere!

Die 5er-Staffel-Teams erwiesen sich sehr ausgeglichen. Die Führung wechselte mehrfach und vor der letzten Strecke nach mehr als drei Stunden Laufzeit lagen die fünf Teams innerhalb von 20 Minuten. Nun erwies sich Mäses Einkauf als Glückstreffer. Simon Sauter lief mit 19. bester Zeit (er lief als einziger OLGler in die Top 20) den andern Teams davon und sicherte den Emsern den Tagessieg vor dem Team Chur Ruchenberg. Das Rennen um den dritten Podestplatz war äusserst spannend, passierten Claudio, Lukas und Simon Egli doch innerhalb von Sichtweite den Zuschauerposten. Doch Claudio konnte die andern beiden auf der Schlusschlaufe bis ins Ziel noch etwas

distanzieren. Die Schlussplatzierungen waren:

- 61. Rang Domat/Ems
- 72. Rang Ruchenberg
- 89. Rang Bonaduz
- 93. Rang Zizers
- 102. Rang Lachen

P.S.: Dieses Jahr waren mit den Begleitpersonen gut 40 OLGler an der 5er-Staffel, so viele wie schon lange nicht mehr. Nächstes Jahr möchte der technische Leiter Simon Egli noch etwas zulegen: 50 Teilnehmer sollen es werden, resp. 6 5er-Staffeln und 5 Kids-Staffeln. Reserviert euch also bereits jetzt den 1. Juli 2012.

P.S.II: Noch ein kleiner Vergleich zur WM-Staffel vor 8 Jahren am genau gleichen Ort (mit sehr ähnlichen Bahnen):

- Die Temperaturen waren mit 30° dieses Jahr deutlich tiefer und wesentlich angenehmer als im Hitzesommer 2003.
- Unsere Leistungen waren leider nur fast so gut wie diejenige von der Brigitte Wolf, die damals für die OLG Chur WM-Gold holte.

P.S.III: Auch SF Meteo (Entschuldigung Urs für das Erwähnen der Konkurrenz) würdigte den Sieg der Emser. Im Meteo am Abend der 5er-Staffel war Domat/Ems eine der angeschriebenen Ortschaften auf der Schweizer Karte.

P.S.IV: Da wirst du 18 Jahre alt, bist mit all deinen Freunden den ganzen Tag unterwegs und fast keiner merkt's, oder erst wenn es ums Adieu sagen geht! So geschehen mit Cornelia an der 5er Staffel. Alles Gute nochmals an dieser Stelle!

...für Digitalprint- Gesamtlösungen: www.altcopy.ch

Zum Beispiel: Dokumentationen, Formulare, Flyers, Prospekte, Manuals, Jahresberichte, Broschüren, Visitenkarten, Kalender, Postkarten, Plakate, Mailings – inklusive Adressieren, Couvertieren, Postaufgabe ...

Pfistergasse 3
Postfach
7002 Chur
Fon 081 250 54 70
Fax 081 250 54 88
print@altcopy.ch
www.altcopy.ch

copydruckaltstadt

Alles für OL!

Besuche uns am nächsten OL an unserem Stand oder im Web: www.orienteering.ch



Mobil 076 384 27 57
Tel./Fax 044 202 27 57
hans@orienteering.ch
www.orienteering.ch

www. s-sport.ch

Wir rüsten *Dich* aus.
Ob Laufschuhe, Shirts oder Trainer,
bei uns bist Du an der *richtigen Adresse.*

der mobile Sport-Shop

Übrigens! Bei uns gibt's jeden Monat attraktive Preise zu gewinnen!

Die aktuellen Wettbewerbsfragen findest Du in unserem Online-Shop: www.s-sport.ch

Sport Schafflützel/S-Vertriebs AG, Kemptalstrasse 29, 8308 Illnau, Tel. 052-347 27 47, Fax 052-347 27 45, E-mail: info@s-sport.ch



Ihren Augen und Ohren zuliebe.

Dipl. Augenoptiker & Dipl. Hörberater, Bahnhofstrasse 42, 7002 Chur
Tel 081 257 13 23, www.jaeggi-optik.ch

JÄGGI
Optik & Hörberatung