

# CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur  
3. Ausgabe 2017



Michelle Abeni am Bündner OL-Weekend in Falera (Foto: Juno Kim)

## Redaktionsschluss

31. Dezember 2017  
Berichte an [chalchofa@olg-chur.ch](mailto:chalchofa@olg-chur.ch)

Trainingsangebot .....	2
News.....	3
Infos .....	4
Ausschreibungen .....	9

## Redaktionsteam

Véronique Ruppenthal  
Via Rudera 4, 7013 Domat/Ems  
078 619 62 58

Cornelia Camathias  
Masanserstrasse 181, 7000 Chur  
079 310 13 91

# Trainingsangebot

## **Hallentraining**

Was: Circuittraining mit OL-spezifischer Einheit und Unihockey-Spielrunde

Wann: jeden Freitag von 17:45 bis 19:00

Wo: Turnhalle Sand, Chur (Doppelhalle unten)

Ausschreibung: Seite 13

Was: Hallentraining mit Spielrunde

Wann: jeden Dienstag von 20:20 bis 21:50, ab 24. Oktober

Wo: Turnhalle Stadtbaumgarten, Chur

Ausschreibung: Seite 13

## **Kartentraining**

Was: wöchentliches Kartentraining

Wann: jeden Dienstag ab 18 Uhr (bis zu den Herbstferien)

Wo: in den Wäldern rund um Chur

Ausschreibung: Seite 14

*Spontane Trainingsmöglichkeiten werden via OLG-Chur-WhatsApp-Chat bekanntgegeben. Wer in den Chat aufgenommen werden will oder möchte, dass ein Training mal vor seiner eigenen Haustüre startet, kann sich gerne **bei Adrian Puntschart melden: 079 584 62 52**. Wir freuen uns darauf, deine Lieblingstrainingsrunde kennenzulernen!*

# News

## Verein des Jahres 2017: OLG Chur!!

Die OLG Chur ist Bündner Sport-Verein des Jahres! An der Bündner Sportnacht vom 23. Juni durften unsere Vertreter Claudio Senn und Bea Auer den Preis von 4000 Franken entgegen nehmen.



## Silber für Delia an der LOM

Knapp 35 Churer reisten Ende Juni ins Aargau, um an den beiden Schweizermeisterschaften über die Sprint- und Langdistanz teilzunehmen. Neben elf TopTen-Rangierungen gab es dabei auch eine Medaille zu feiern: Delia Giezendanner holte Silber bei den Damen-16!

## Erfolgreiche 5er-Staffel

An der 5er-Staffel in Stadel bei Bülach hat die OLG Chur vier Teams sowie zwei Kids-Staffeln gestellt. In den bewusst ausgeglichenen Teams haben sich alle Läufer bestens geschlagen: Die Kids klassierten sich in den TopTen; die Grossen zwischen den Rängen 25 und 81.

## Bündner Meisterschaft mit Überraschungen

Für die rund 60 Churer am Start zählte der Lauf am Sonntag des Bündner OL-Weekens in Foppa als Bündner Meisterschaft. Durch das kartentechnisch anspruchsvolle Gelände im Felssturzgebiet hatten viele Favoriten Zeitverluste zu beklagen und die Rangliste zeigte einige Überraschungen. So war in der Hauptkategorie der Damen (DAL) etwa unerwartet Cornelia Camathias siegreich, die ohne grosse Fehler ins Ziel kam. Bei den «Herren A Lang» gewann der Favorit Flavio Poltéra aus Domat/Ems seinen zehnten Bündner Meistertitel in der Hauptkategorie.

Die weiteren Bündner Meister heissen Luisa Gartmann (Damen-10 / Chur), Raphael Vetsch (Herren-10 / Zizers), Gina Wilhelm (Damen-12 / Grüşch), Elia Gartmann (Herren-12 / Chur), Lynn Wilhelm (Damen-14 / Grüşch), Jérôme Tschenett (Herren-14 / Chur), Delia Giezendanner (Damen-16 / Chur), Simon Rüegg (Herren-16 / Malans), Elena Schuler (Damen-18 / Chur), Curdin Luzi (Herren-18 / Davos), Beatrice Auer (Damen 35 / Trin Mulin), Thierry Jeanneret (Herren 35 / Zizers), Angela Zindel (Damen 45 / Chur), Marcel Ruppenthal (Herren 45 / Domat/Ems), Margrit Wyss (Damen 55 / Chur) und Silvio Sauter (Herren 55 / Chur).

## Delia mit Staffel-Silber

An der Schweizermeisterschaft im Staffel-OL (SOM) von Ende August hat Delia Giezendanner eine Medaille gewonnen. Zusammen mit zwei Tessinerinnen lief sie bei den D16 auf dem Gotthardpass auf den zweiten Rang.

## Infos



### Einladung zur 48. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur

Freitag, den 16. Februar 2018, 18:30 Uhr  
Gewerbliche Berufsschule Chur (GBC)

Im Anschluss an die GV hast du dir eine kulinarische Überraschung verdient  
offertiert durch die OLG Chur!

Der Vorstand freut sich **dich** an diesem Abend begrüßen zu dürfen.

### Anträge an die GV

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

Solche Anträge sind demzufolge bis spätestens 31. Dezember 2017 in schriftlicher Form an die Adresse des Präsidenten Chris Kim (hr.chris.kim@gmail.com) zu richten.

## Jugendförderungspreis 2017

### Aufruf an alle bis 20jährigen:

Meldet jene Resultate, die gemäss Tabelle zu einer Auszeichnung berechtigen. Chris Kim (hr.chris.kim@gmail.com) erwartet eure schriftliche Mitteilung bis zum 31. Dezember 2017.

Der Fonds für Jugendförderung wurde anno 2000 zum 30 Jahre Jubiläum der OLG Chur durch die Ehrenmitglieder mit einer einmaligen Einlage von CHF 2'000.- ins Leben gerufen. Herzlichen Dank. Mittlerweile finanziert die OLG Chur die Preisgeld-Ausschüttung nach unterstehenden Rangierungen.

	Preisgeld CHF 50.-	Preisgeld CHF 20.-
<b>Internationale Veranstaltungen</b> (Clubbez. „OLG Chur“) z.B. O-Ringen, SOW etc.	<b>1. bis 3. Rang</b>	<b>Etappensieg</b>
<b>Internationale Veranstaltungen</b> z.B. Jugendländerkämpfe etc. z.B. ARGE Alp	<b>1. bis 3. Rang</b> <b>Staffel 1. bis 3. Rang</b>	<b>Einzel 1. bis 3. Rang</b>
<b>Nationale Meisterschaften</b> (Clubbez. „OLG Chur“) LOM, MOM, NOM, SPM SOM und TOM (reine OLG Chur Mannschaft)	<b>1. Rang H/D 16/18/20</b> <b>1. bis 3. Rang</b>	<b>1. bis 3. Rang H/D 10/12/14</b> <b>2. und 3. Rang H/D 16/18/20</b>

## Beiträge 2017 (fuss- und bike-ol) und 2016/17 (ski-ol) an SOLV-Kader-Mitglieder und Athleten im Aufgebot

Kaderathleten oder Nachwuchsläufer melden gemäss dem "Reglement über die Ausrichtung von Beiträgen an SOLV-Kader-Mitglieder und Athleten im Aufgebot " (<http://www.olg-chur.ch/downloads.html> -> Reglemente -> Reglement\_Beitraege\_KaderAthleten) deren Beitragsanspruch bis zum 31. Dezember 2017 an Chris Kim (hr.chris.kim@gmail.com).

# Vergabe der Migros-Sponsorenbeiträge 2017

Der Bündner OL-Verband erhält von der Migros Ostschweiz pro Lauf in unserem Gebiet einen bestimmten Beitrag für die Förderung des Nachwuchs- und Elitesports ausbezahlt. Nach der geltenden Vereinbarung sind mit diesem Beitrag erfolgreiche Nachwuchs- und Elitesportlerinnen und -sportler zu unterstützen, da diese Athletinnen und Athleten eine Vorbildfunktion ausüben und auf den OL-Sport aufmerksam machen.

Für die Vergabe gelten folgende Voraussetzungen:

## Sportliche Voraussetzung

- Gute Platzierungen an Internationalen Wettkämpfen wie WM, EM, JWM, oder an Nationalen Einzelmeistermeisterschaften

Die genauen Voraussetzungen werden vom BüOLV noch überprüft und können daher ab 1.12.2017 im Reglement auf der Homepage des BüOLV ([www.bueolv.ch](http://www.bueolv.ch)) nachgelesen werden.

## Formelle Voraussetzung

- Engagiert sich für den OL Sport im Kanton Graubünden und ist im Kanton Graubünden wohnhaft oder startet für einen Klub, der dem BüOLV angehört.
- Schriftlicher Antrag an den BüOLV bis am 31. Dezember 2017 mit Angabe der erreichten Rangierung(en).

## Gegenleistung der Athleten

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

Also:

Alle, welche die obigen Bedingungen erfüllen, sollen mir bis am 31.12.2017 einen kleinen schriftlichen Antrag zu Handen BüOLV-Vorstand stellen (Frank Schuler, Bahnhofstrasse 7, PF 101, 7001 Chur; [bueolv@bluewin.ch](mailto:bueolv@bluewin.ch)).

Frank Schuler (Präsident BüOLV)

# Zwischenrangliste 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>
<b>D 10</b>	Gartmann Luisa		85		100				<b>185</b>
	Wegmann Stella		85						<b>85</b>
<b>D 12</b>	Auer Eliane	100	100	100	100				<b>300</b>
	Wilhelm Gina		79		97				<b>176</b>
	Robinson Una		94						<b>94</b>
	Santos de Boa Ladina	90							<b>90</b>
	Thoma Suara		71						<b>71</b>
	Thoma Samea		71						<b>71</b>
	<b>D 14</b>	Wilhelm Lynn		100	100	100			
	Thoma Laya		84						<b>84</b>
<b>D 16</b>	Giezendanner Delia		100	100	100				<b>300</b>
	Schuler Nadja	100			1				<b>101</b>
<b>D 18</b>	Schuler Elena	100		100	68				<b>268</b>
	Scherrer Anja	78	68	77					<b>223</b>
	Giezendanner Livia		100		100				<b>200</b>
	Abeni Michelle				1				<b>1</b>
<b>H 10</b>	Kühne Ramon	100		100	100				<b>300</b>
	Richter Jakob		85						<b>85</b>
	Scheidegger Jonas		85						<b>85</b>
	Decurtins Hadrian	82							<b>82</b>
	Caluori Lauro		1						<b>1</b>
	Buchli Marius		1						<b>1</b>
	Hassler Nicola		1						<b>1</b>
	<b>H 12</b>	Gartmann Elia		100	100	100			
	Brenn Flurin		85	67	51				<b>203</b>
	Rüegg Michael	100			44				<b>144</b>
	Meili Florentin	62	81		1				<b>144</b>
	Kühne Elijah	88	47	1	1				<b>136</b>
	Illian Silas Samuel	64	1						<b>65</b>
	Eckert Diego	62							<b>62</b>
	Hagmann Severin		56						<b>56</b>
	Hagmann Sofia		56						<b>56</b>
	Maissen Gianluca				0				<b>0</b>
<b>H 14</b>	Tschenett Jérôme	51	100	78	91				<b>269</b>
	Meyer Fadri			100	100				<b>200</b>
	Infanger Nicolò	100	98						<b>198</b>
	Rüegg Thomas				88				<b>88</b>
	Buchli Linus		77		0				<b>77</b>

Fortsetzung folgt auf der nächsten Seite

<b>H 16</b>	Robinson Marius	100	100	100	89	<b>300</b>
	Rüegg Simon	96	99	90	65	<b>285</b>
	Scherrer Christian	86	91	81	67	<b>258</b>
	Freuler Florian				100	<b>100</b>
<b>H 18</b>	Luzi Curdin			100	100	<b>200</b>
	Puntschart Jan	100				<b>100</b>

**fett = Bündner-Meister/in**

1. Lauf	Churer-Stadt-OL	19.02.2017
2. Lauf	OL für Alle Bonaduz	08.04.2017
3. Lauf	Zuger-Frühlings-OL	05.06.2017
4. Lauf	Bünd. Oberländer-OL	05.08.2017
5. Lauf	MOM Schwägalp	09.09.2017
6. Lauf	Schlusslauf Susch-Lavin	28.10.2017

Es zählten die 3 besten Resultate,  
plus zusätzlich der Schlusslauf !



# Ausschreibungen



## 17. OLG Chur Chlaus-Höck Samstag, 02. Dezember 2017

- ca. Mittag    Anmeldung/Start zum Chlaus OL gemäss separater Ausschreibung  
von **Martha Federspiel und Sergio Ferrari**
- ca.18:15    **Chlaus – Apéro** in der Aula Gewerbeschule, Chur
- ab 18:45    **Kulinarisches Verwöhnprogramm von Adrian Lutz**  
öppis chliises Warmes / Getränke / Nüssli / Mandarinli / Kaffi und Guetzli
- ab 19:45    **Ehrung Nachwuchscup 2017**  
**Siegerehrung Sprintcup 2017**  
**Rangverkündigung Samichlaus-OL 2017**
- ca. 20:30    **Besuch vom Samichlaus** aus dem Fürstenwald

Aus organisatorischen Gründen bitte ich um Anmeldung mittels untenstehendem Talon,  
per e-Mail oder Telefon.

Name(n): .....

Anmeldung für den Chlaus-Höck:

Ich/Wir bin/sind sicher dabei

Anzahl: \_\_\_\_ Personen

Ich bringe zum Kaffee feine Weihnachtsguetzli mit

Anmeldung bis **Di 28. November 2017** an Chris Kim: Tel P 081 353 45 53

Tel M 079 925 93 33

[hr.chris.kim@gmail.com](mailto:hr.chris.kim@gmail.com)

**Ich weiss etwas, was der Chlaus noch nicht weiss....., dann melde ich dies direkt  
in der Mailbox vom Samichlaus unter:**

**[samichlaus@olg-chur.ch](mailto:samichlaus@olg-chur.ch)**

## Klaus-OL 2017

Trotz Nichtteilnahme am letztjährigen Klaus-OL sind wir als Siegerduo dazu erkoren worden diesen traditionellen Anlass zu organisieren.

Wir versuchen es und treffen uns am **Samstag, 2. Dezember 2017**, beim Gemeindehaus / **Eingang Schulsekretariat Tircal in Domat/Ems.**

In der Nähe hat es genügend gebührenpflichtige Parkplätze und der Bahnhof ist ebenfalls nicht weit entfernt.

Gestartet werden kann zwischen **11.00 Uhr und 12.30 Uhr.**

Benötigt werden Lafschuhe (keine Dobb-Spikes), Badge, Kompass, Stift und viel gute Laune.



Teilnehmen lohnt sich. Es könnte sein, dass wiederum unschuldige Daheimgebliebene die grosse Ehre haben könnten den nächsten Klaus-OL zu organisieren. Die geheime Wertung ist eine äusserst komplexe Wissenschaft die alle Möglichkeiten offen lässt.

Das OK freut sich auf eine rege Teilnahme.  
Martha und Sergio



# Nachwuchscup 2017



## **Wer ist der fleissigste Teilnehmer vom OLG Chur Jugendprogramm?**

Ihr könnt ab dem 2. Mai 2017 bis zum Chlaus-OL vom 2. Dezember 2017 Punkte sammeln.

Am Chlaus-Höck steht dann der Jugendcup-Sieger fest und auch die fleissigsten Teilnehmer erhalten lässige Preise.

In der Jugendcupwertung werden alle Jugendliche bis 20 Jahre aufgeführt.

## **Hier habt ihr Gelegenheit Punkte zu sammeln:**

Dienstags	ab 2. Mai	OL-Kurs oder Kartentraining der OLG
Mittwochs	ab 3. Mai	OL-Kurs
Freitags	ab 5. Mai	Hallentraining
<hr/>		
Mi	10. Mai	OL-Schüeli / sCOOL-Cup GR / Kant. Schulsporttag GR
Sa	13. Mai	OL für Alle , Chur
Mo	5. Juni	Zuger OL
Sa	10. Juni	OL für Alle, Trin
So	2. Juli	5er - Staffel
Sa	5. August	Bündner OL-Weekend, Falera
So	6. August	Bündner OL-Weekend, Flims
Fr - So	11. - 13. August	Aargauer 3-Tage OL
Mi	23. August	Davoser Abend OL
Sa	9. September	MOM, Schwägalp
So	24. September	Zürcher Mannschafts-OL
Sa/So	14. / 15. Oktober	Arge Alp, Vorarlberg
Sa	28. Oktober	Schlusslauf GR/GL Jugendmeisterschaft, Susch-Lavin
Sa	2. Dezember	Chlaus-OL

# Sprintcup 2017

Dienstag, **05.09.**      **Ilanz**  
ab 18:00                beim Schulhaus

Dienstag, **12.09.**      **Untervaz**  
ab 18:00                beim Schulhaus

Dienstag, **19.09.**      **Haldenstein**  
ab 18:00                P nach Brücke

Dienstag, **26.09.**      **Chur Altstadt**  
ab 18:00                beim Regierungsplatz



*Titelverteidiger: Mäse Ruppenthal*



*Ausschnitt Karte Ilanz (Schulhaus)*

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

**Modus:** Es sind jeweils 2 Sprints zu laufen. Total gibt es also 8 Sprintläufe. Die 6 besten Läufe kommen in die Gesamtwertung (2 Streichresultate).  
Zeitmessung am Start und beim Ziel. Kleine Postenflaggen sind in der vorgegebenen Reihenfolge anzulaufen und zu berühren. **Fairplay!**  
SportIdent-Zeitnahmebadge kann am Start ausgelehnt werden.  
Die Punktwertung erfolgt nach der Formel: Siegerzeit geteilt durch eigene Zeit mal 1000.

# Hallentraining



Du hast die Wahl !



**Dienstag von 20:20 bis 21:50**

in der Turnhalle Stadtbaumgarten.

Hallentraining mit Spielrunde

**Bis 21. März 2017 und ab 24. Oktober 2017**

und/oder

**Freitag von 17:45 bis 19:00 und länger**

in der Turnhalle Sand (Doppelhalle unten).

Circuittraining 40-45', für Jugendliche mit OL-spezifischer Einheit  
anschliessend Unihockey

**Ganzjährig (ausser Weihnachts- und Sommerferien)!**

Keine Anmeldung nötig, kostenlos

**Organisation via WhatsApp-Chat 'OLG Chur'**

**Auskunft:**

Adrian Puntschart

079 584 62 52

apuntschart@bluewin.ch

# Kartentraining 2017

Nr.	Datum	Karte	Besammlungsort*	Verantwortlich
-----	-------	-------	-----------------	----------------

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

	Sa 19.08.	Jugendcup		
	So 20.08.	2. Natl. OL		
<b>13</b>	<b>22.08.</b>	<b>Uaul Grond/Crestasee</b>	<b>P Crestasee</b>	<b>Marius Robinson</b>
	Mi 23.8.	Davos Wolfgang (Davoser Abend-OL, Lauf Bü-Cup)		
<b>14</b>	<b>29.08.</b>	<b>Ils Aults</b>	<b>P Schafweide Domat/Ems</b>	<b>HR Widmer</b>
Jagd: 02.09.2017 bis und mit 10.09.2017, sowie 18.09.2017 bis und mit 29.09.2017				
	Sa 02.09.	3. Natl. OL	Le Cernil Weekend OLG	
	So 03.09.	4. Nat. OL		
<b>15</b>	<b>5.09.</b>	<b>Sprintcup Ilanz</b>	<b>Schulhaus</b>	<b>Adrian Puntchart</b>
	Sa 09.09.	MOM Schwägalp		
	So 10.09.	5. Nat. OL		
<b>16</b>	<b>12.09.</b>	<b>Sprintcup Untervaz</b>	<b>Schulhaus</b>	<b>Adrian Puntchart</b>
<b>17</b>	<b>19.09.</b>	<b>Sprintcup Haldenstein</b>	<b>P nach Brücke</b>	<b>Adrian Puntchart</b>
	So 24.09.	Zürcher OL		
<b>18</b>	<b>26.09.</b>	<b>Sprintcup Churer Altstadt, Regierungsplatz</b>		<b>Adrian Puntchart</b>
	Sa 30.9.	6. Natl OL / Weltcup		
	So 01.10.	7. Natl. OL		
<b>19</b>	<b>03.10.</b>	<b>Fürstenwald</b>	<b>Waldhausstall</b>	.....
Herbstferien 07.10.-22.10. 2017				
	Sa/So 14./15.10.		ARGE ALP	
	Sa 21.10.	8. Natl. OL		
	So 22.10.	9. Natl OL		
	Sa/So 28.10./29.10.		Schlusslauf Susch (Weekend OLG)	
	So 5.11.	TOM		

Stand 11.8. 2017

<b>Startzeit:</b>	18.00 bis 18.30	Bitte startet frühestmöglich und erkundigt euch, wann eingesammelt wird.
<b>Trainingsform</b>	meist Normal-OL	
<b>Mitfahrgelegenheit:</b>	über WhatsApp Gruppenchat "OLG Chur"	
<b>Einsteiger / Gäste</b>	sind herzlich willkommen.	
<b>Auskunft</b>	Adrian Puntchart; apuntchart@bluewin.ch; 079 584 62 52	
<b>Anregungen</b>	Rückmeldungen zu den Trainings und Ideen für die Trainingsgestaltung sind gewünscht.	

Die aktuelle Planung findet ihr unter:  
[www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch) -> Downloads -> Trainings



## ARGE ALP OL 14./15. Oktober 2017

## Vorarlberg

**Ländermeisterschaft aus Staffel- und Einzellauf.** Für Graubünden startberechtigt sind Personen mit Wohnsitz im Kanton sowie Mitglieder von Bündner OL-Vereinen.  
**Achtung:** Bei Mehrfachmitgliedschaften zählt jener Verein, unter dessen Name letztmals an einer Landesmeisterschaft über die Langdistanz (LOM) gestartet wurde!

- Programm**    **Samstag**    ca. 10:00    Busfahrt Chur – Bregenz, Gebhardsberg  
ca. 13:30    Massenstart Staffellauf  
ab 17:00    Siegerehrung Staffellauf; Volksschule Weidach  
ab 18:00    Nachtessen in der Unterkunft JUFA Bregenz  
ca. 20:00 bis 22:00    „Abend der 12 Länder“, JUFA Bregenz
- Sonntag**    ab 09:30    Einzellauf (klassische Distanz), Laterns,  
Gapfohl    anschliessend    Siegerehrung Einzel und Gesamt, Heimreise
- Unterkunft**    JUFA Hotel Bregenz City; 58 Betten sind reserviert!
- Kategorien**    3er-St.: D/H 14, 18, Elite, 35, 45, 55, Offen (kurz/kurz/lang); 2er-St.: D/H 12  
Einzel: D/H 12, 14, 16, 18, 20, Elite, 35, 40, 45, 50, 55, 60, OK, OL  
*kursiv: Rahmenkategorien ohne Punkte für Länderwertung*
- Laufgebiete**    Staffellauf: neue Karte „Gebhardsberg“, Bregenz; Einzellauf: „Gapfohl“, Laterns
- Kosten**    Jugendliche (1996-) / Erwachsene (-1995)    Fr. 40.00 / Fr. 80.00  
*für Mitglieder von OL-Vereinen sehr grosse Kostenreduktion (Clubbeitrag)*
- Anmeldung**    **per E-Mail bis spätestens Donnerstag, 07. September 2017**  
Name, Vorname, Jahrgang, SI-Nr., Tel.-Nr., 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 per E-Mail zugestellt





Swiss Five Days, 8. - 13. Mai 2018

\*\*\*\*\*



EOC, Elite-Europameisterschaft, 5. - 13. Mai 2018

\*\*\*\*\*

SPM, Schweizer Sprint-Meisterschaft, 10. Mai 2018

4./5. Nationaler OL, 12./13. Mai 2018

Herzlichen Dank allen, die die Umfrage «Ticino 2018» ausgefüllt haben. Aufgrund dessen haben wir im Hotel Pestalozzi in Lugano (<http://www.pestalozzi-lugano.ch>) entsprechend Zimmer reserviert. Eine definitive Buchung muss bis Ende 2017 erfolgen. Anmeldung für die Läufe ist ab September 2017 möglich (<http://www.eoc2018.ch/5days/news.html>) und muss selbstständig erfolgen, bis Februar 2018 mit Kostenreduktion.

**Uns stehen zur Verfügung von So/Mo 6./7. Mai bis So/Mo 13./14. Mai 2018:**

1 x 4-Bett-Zimmer, 1 x 3-Bett-Zimmer, 3 x Doppelzimmer, 3 x Einzelzimmer.

**Und von Mi/Do 9./10. Mai bis So/Mo 13./14. Mai 2018 zusätzlich:**

1 x 4-Bett-Zimmer, 2 x 3-Bett-Zimmer, 5 x Doppelzimmer.

**Kosten:**

4-Bett-Zimmer mit Dusche/WC: CHF 364.- /Zimmer /Tag, oder CHF 91.- /Pers. /Tag  
3-Bett-Zimmer mit Dusche/WC: CHF 300.- /Zimmer /Tag, oder CHF 100.- /Pers. /Tag  
2-Bett-Zimmer mit Dusche/WC: CHF 232.- /Zimmer /Tag, oder CHF 116.- /Pers. /Tag  
Einzelzimmer mit Dusche/WC: CHF 142.- /Zimmer /Tag

Diese Spezial-Preise beinhalten Frühstücksbuffet und 3-Gang-Abendmenü.

Je nach GV-Beschluss 2018 wird diese/s OL-Woche/OL-Weekend durch den Verein finanziell unterstützt.

**Anmeldung für Übernachtung inkl. Halbpension bitte bis 15. Dezember 2017 an Ursi Ruppenthal, Via Rudera 4, 7013 Domat/Ems, [u.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:u.ruppenthal@hispeed.ch).**

Bitte genaue Angabe von wann bis wann; zwischen 6. und 14. Mai 2018 sollte voraussichtlich alles möglich sein.

**Eure Anmeldung ist erst gültig nach Eingang der Anzahlung, 10.- /Pers. /Nacht und ist verbindlich!**

**IBAN: CH18 0900 0000 8404 9027 2, Ursula Ruppenthal**

**Umfrageteilnehmer haben Vorrang, zudem werden Zimmerwünsche erst nach Eingang der Anzahlung berücksichtigt.**

**Bei einer Abmeldung sorgt ihr selber für Ersatz, oder kommt für die Kosten auf.**

✂ .....

Name: ..... von: ..... bis: .....

Zimmerwunsch:  1er-Zimmer  
 2er-Zimmer  
 3er-Zimmer  
 4er-Zimmer

Gemeinsam mit: .....

Anreise voraussichtlich:  mit öV  mit Auto



# Ausschreibung Clubreise O-Ringen 2018



Im letzten Jahr erlebten wir spannende OL-Tage im Unter- und Oberengadin an der JWOC und SOW. Viele Clubmitglieder haben für diese Events tatkräftig angepackt und den Jahresabschluss der OLG Chur massgeblich positiv beeinflusst. Die OLG Chur ist keine Bank, und wir wollen die erarbeiteten Eigenmittel dem OL-Sport wieder zurückgeben.

An der GV vom 17. März 2017 hat die Versammlung, auf den initialisierten Antrag des Vorstands hin, beschlossen, für eine Clubreise nach Schweden im Sommer 2018 einen maximalen Beitragsfond über CHF 80'000.- einzusetzen.

## Die Idee:

**14. – 19. Juli 2018: Trainingswoche in der Region zwischen Stockholm und Örnsköldsvik**

**19. – 28. Juli 2018: Teilnahme am O-Ringen Höga Kusten um Örnsköldsvik**

O-Ringen ist der weltweit grösste internationale Mehrtage-Orientierungslauf für den Breitensport mit weit über 10'000 Teilnehmenden aus rund 40 Nationen.

<http://www.oringen.se/213/hoga-kusten-2018.html>

Die Unterkunft während des O-Ringens (19. – 28. Juli 2018) ist für uns reserviert und befindet sich am Bottnischen Meerbusen in der Nähe von Örnsköldsvik (rund 500 km nördlich von Stockholm) und in Fahrraddistanz (max. 15 km) zu allen 5 Etappen. Wir wohnen in grosszügigen Stugas à 4 Personen und kommen in Genuss von Halbpension (Frühstück und Abendessen).

<http://www.gullvikshavsbad.se/>

Details zu der Vorwoche (Trainings) sind noch in Planung und werden euch später bekannt gegeben. Es wird sicher auch toll und ohne Zweifel wertvoll als Wettkampfvorbereitung und für den weitsichtigen OL-Erfahrungsschatz international – sehr empfehlenswert!

**Voraussetzungen zur Teilnahme an der Clubreise** sowie für einen finanziellen Beitrag aus dem Beitragsfond sind wie folgt:

- Jahrgang 2004 und älter; Jahrgang 2005 und jünger nur in Begleitung eines Erwachsenen.
- Bei Alleinreisenden wird Selbstständigkeit auf Reisen und bei OL-Teilnahmen erwartet.
- Clubmitglied der OLG Chur seit länger als 12. Mai 2017 werden bevorzugt gebucht.
- Clubmitglieder, die nach dem 12. Mai 2017 beigetreten sind, sind auch herzlich willkommen, erhalten jedoch nur Startgelder bezahlt.
- Nicht-Mitglieder der OLG Chur sind bei ausreichendem Platzangebot ebenfalls willkommen, erhalten jedoch keinen Beitrag aus dem Beitragsfond.
- Wir sind während der gesamten Reisedauer in organisierten gemeinsamen Unterkünften untergebracht.
- Die Anreise erfolgt individuell, aber ausschliesslich am **Samstag 14. Juli 2018 oder am Donnerstag 19. Juli 2018** (Teilnahme am ganzen Programm oder nur am O-Ringen).
- Die Laufanmeldung erfolgt individuell, empfehlenswert bis 1. November 2017 (vergünstigtes Startgeld).
- Die Ab- oder Weiterreise erfolgt individuell am Samstag 28. Juli 2018.

### **Kosten:**

Aus dem Beitragsfond werden erstens die Stargelder (zum Frühbuchungstarif) und voraussichtlich ein Clubshirt gänzlich gedeckt und zweitens Beiträge an die Unterkünfte, Verpflegung, und Reise er-stattet. Es wird ein Tagesansatz für die Dauer der Teilnahme ermittelt. Die Höhe der Rückerstattung orientiert sich an der Anzahl Teilnehmenden und am bewilligten Total des Beitragsfonds.

Die Bruttokosten pro Teilnehmenden für Unterkunft, Verpflegung und Reise (Flug und Mietauto) belaufen sich voraussichtlich auf:

ca. CHF 120.- pro Tag (19. – 28.07.2017, nur O-Ringen) bzw.

ca. CHF 110.- pro Tag (14. – 28.07.2017, gesamte Reise)

Davon wird bei beispielsweise 60 Teilnehmenden der maximale Beitrag aus dem Fond voraussichtlich

ca. CHF 80.- pro Teilnehmenden-Tag (TNT) betragen.

In jedem Fall wird den Teilnehmenden ein **Selbstbehalt von mindestens CHF 10.- pro TNT** zu Buche stehen bleiben. Einheitspreise (keine Jugendliche –/Kinderansätze).

### **Anmeldung:**

Anmeldung für die Teilnahme an der Clubreise mit nachfolgenden Angaben bitte bis spätestens **Montag 2. Oktober 2017** an [hr.chris.kim@gmail.com](mailto:hr.chris.kim@gmail.com):

- Name/Vorname, Adresse, PLZ, Ort
- Geburtsdatum
- E-Mail Adresse
- Mobiltelefonnummer (nur für Notfälle, wird nicht weitergegeben)
- Anreise Samstag 14. Juli 2018 oder Donnerstag 19. Juli 2018
- In der Stuga mit..... (4 Personen pro Stuga, ohne Angabe wird zugeteilt)
- Grösse für allfälliges Clubreise-Shirt (XXS, XS, S, M, L, XL, XXL)

**Mit der Anmeldung (14. – 28. Juli 2018) überweise bitte CHF 150.- pro angemeldete Person;**

**mit der Anmeldung (19. – 28. Juli 2018) überweise bitte CHF 100.- pro angemeldete Person.** Überweisungen bitte mit nachfolgendem Zahlungsvermerk: Anzahlung O-Ringen 2018, Vorname, Name

Die Buchung ist nur gültig mit der Überweisung der **Anzahlung bis Montag 2. Oktober 2017** auf das Konto der OLG Chur, Signinastrasse 17, 7000 Chur, IBAN CH96 0900 0000 7000 6400 5.

Die Buchungen sind ab dem 2. Oktober 2017 verbindlich. Der Absagende sucht selbständig einen Ersatz-Teilnehmenden oder trägt die vollen Kosten selbst oder gedeckt über eine Reiseversicherung. Die Anzahlung wird bei Abmeldungen nach dem 2. Oktober 2017 nicht zurückerstattet.

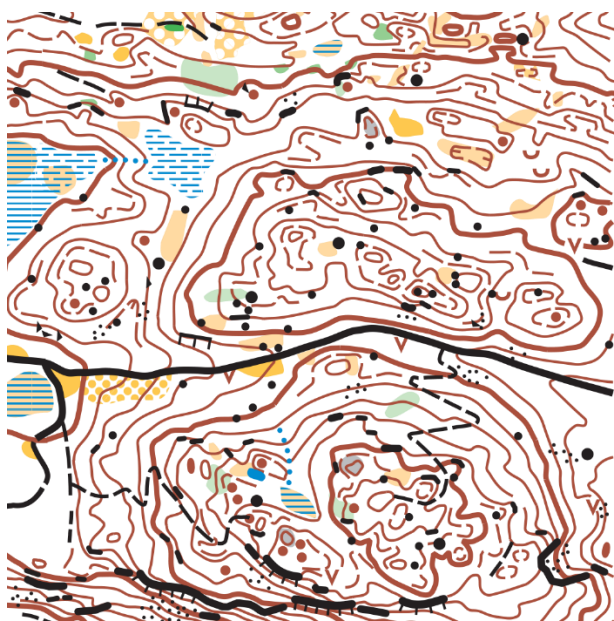
Bis Sonntag 15. Oktober 2017 erhaltet ihr die finale Teilnehmerliste, Flug- und Mietautoempfehlung für die individuelle Koordination und Buchung.

**Wir freuen uns auf deine Teilnahme.** Fragen beantwortet dir Chris Kim.

Herzlich grüsst der Vorstand der OLG Chur

# Nachwuchsweekend OLG Chur, Talentgruppe GR/GL

Sa/So 28./29. Oktober 2017 in Lavin



Die OL Saison 2017 möchten wir am Schlusslauf des Bündner OL-Cups sowie der Bündner/Glarner Schüler- und Jugendmeisterschaft mit einem Weekend ausklingen lassen. Es sind alle Jugendlichen bis 25 Jahre der OLG Chur sowie alle Teilnehmer des Dienstag- und Mittwochkurses dazu eingeladen.

## Programm

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| Samstag 28. Oktober 2017 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Teilnahme Schlusslauf Bündner OL Cup sowie Bündner/Glarner Schüler- und Jugendmeisterschaft</li><li>• Abendprogramm und Saisonrückblick</li></ul> |
| Sonntag 29. Oktober 2017 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Training</li></ul>  |

**Unterkunft** Chasa Suzöl ([www.chasa-suzoel.ch](http://www.chasa-suzoel.ch)) in Lavin, Selbstkocherhaus, Mehrbettzimmer mit Schlafsack

**Küche** Talentgruppe GR/GL

**Reise** gemeinsam mit dem Zug

**Kosten** ca. CHF 30.00 (ohne Anreise, inkl. Startgeld)

**Leitung** Bea Auer, Ursi, Véronique und Marcel Ruppenthal, Markus Wenk

**Anmeldung** bis am **Freitag, 22. September 2017** an Bea Auer

Genauere Infos folgen für die Angemeldeten anfangs Oktober.  
Das Leiterteam freut sich auf ein erlebnisreiches Weekend.



# Selina

11. Juli  
2017



*Wir sind überglücklich und freuen uns  
mit Selina die Welt zu entdecken.*

**10:00 Uhr | 3220 g | 48 cm**

*Annetta & Markus Wenk  
Saluferstrasse 37  
7000 Chur*

*Zwei staunende Augen, ein süsser Mund,  
zehn winzige Finger, das Bäuchlein ganz rund,  
ein zahnloses Lachen und samtweiches Haar –  
Selina, du bist einfach wunderbar!*

