

CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur
6. Ausgabe 2013



Nicolas Schuler und Rolf Camathias am Schlusslauf (Foto: Rico Nussbaumer)

Redaktionsschluss

Freitag, 27. Dezember 2013
Berichte an chalchofa@gmx.ch

Redaktionsteam

Véronique Ruppenthal
Via Rudera 4, 7013 Domat/Ems
081 633 41 28

Cornelia Camathias
Rüfiwisweg 5, 7203 Trimmis
081 353 55 85

Erich Möller
Via Caschners 11, 7402 Bonaduz
081 250 54 94

Mutationen, Termine	2
News	3
Infoseiten	4
Termine / Ausschreibungen	7
Berichte / Ranglisten	11
Allerlei	13

Termine November - Dezember 2013

Regional

Donnerstags Lauf-/Intervalltraining, 18:30 (Trainingspause im November!) (Seite 9)
Freitags Hallentraining, 17:45 Turnhalle Sand
7. Dezember Chlaus-OL (Seite 8) und Chlaus-Höck (Seite 7)
24. Dezember Weihnachtslongjogg (Infos folgen via Homepage oder Chalchofa-Mail)

National

3. November Team-SM, Oensingen

Meldeschluss

3. Dezember Chlaus-Höck, Gewerbeschule Chur (Anmeldung bei Chris Kim) (Seite 7)

News

Florian für EYOC selektioniert und erfolgreich unterwegs!

Beim Auftakt zum Jugend-Europameisterschaft (EYOC) in Portugal konnte Florian Attinger ganz vorne mitmischen. Er sicherte sich im Sprint die Silbermedaille in der Kategorie M16. Es fehlten ihm 34 Sekunden zu Gold, auf den Drittplatzierten hat er 3 Sekunden Vorsprung. Wir gratulieren herzlich!

Dreimal Silber an der LOM

Die Churer konnten mit drei Silbermedaillen im Gepäck vom Neuenburger Jura nach Hause reisen. An den Schweizermeisterschaften über die Langdistanz erreichten die Geschwister Ursi Ruppenthal (D40) und Hans Welti (H35) sowie Alligator-Malans-Trainer Akseli Ahtiainen (H40) allesamt den zweiten Rang.

Vier Podestplätze an der MOM

An den Schweizermeisterschaften über die Mitteldistanz in Arni BE konnten die Churer viermal Edelmetall gewinnen. Bei den H35 zuoberst auf dem Siebertreppchen stand Hans Welti. Für zwei zweite Ränge sorgten Véronique Ruppenthal bei den D20 und Ursula Wolf bei den D55. Yvonne Gantenbein erlief sich bei den D35 den dritten Rang.

Ursi gewinnt Jahrespunktliste

Dank den zwei SM-Titeln im Sprint und im Nacht-OL, sowie dem zweiten Rang über die Langdistanz konnte Ursi Ruppenthal die Jahrespunktliste bei den D40 souverän gewinnen. Je auf dem zweiten Rang klassieren sich Mix Sieber bei den DAL und Hans Welti bei den H35. Weitere TopTen-Rangierungen erreichten Andreas Herzog (4. HAM), Ursula Wolf (5. D55), Dieter Wolf (5. H60) und Adrian Puntschart (10. H50).



Véronique gewinnt Silber an der MOM (Foto: Martin Gross)



Einladung zur 44. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur

**Freitag, den 14. Februar 2014, 19:30 Uhr
Gewerbeschule, 7000 Chur**

Provisorische Traktanden

1. Genehmigung des Protokolls der Generalversammlung vom 15. Februar 2013 (wurde publiziert im Chalchofa 04/13 und liegt an der GV auf)
2. Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters (werden im Chalchofa 01/14 publiziert)
3. Genehmigung der Jahresrechnung 2013, Beschlussfassung über die Anträge der Rechnungsrevisoren und Entlastung des Vorstandes
4. Ersatzwahlen
5. Jahresprogramm 2014 und später
6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
7. Anträge von Mitgliedern
8. Voranschlag für das Jahr 2014
9. Ehrungen
10. Varia

Im Anschluss an die GV offeriert die OLG ein kaltes reichhaltiges Büfett und Dessert-variationen

Wir hoffen, viele Clubmitglieder begrüßen zu dürfen

OLG Chur

25. Oktober 2013, der Vorstand

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 darüber eine Abstimmung zu verlangen.

Allfällige Anträge sind demzufolge bis spätestens 31. Dezember 2013 in schriftlicher Form an die Adresse des Präsidenten Chris Kim (hr.chris.kim@gmail.com) zu richten.

Jugendförderungspreis

Aufruf an alle bis 20jährigen:

Meldet jene Resultate, die gemäss Reglement zu einer Auszeichnung berechtigen.

Chris Kim (hr.chris.kim@gmail.com) erwartet eure schriftliche Mitteilung bis zum 31. Dezember 2013.

Gemäss Stiftungs-Reglement der OLG-Ehrenmitglieder werden folgende Beiträge für OL-Leistungen (Fuss-OL) im A-/E-Feld verteilt:

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

Vergabe der Migros-Sponsorenbeiträge 2013

Zwischen der Migros und dem Bündner OL-Verband (BüOLV) besteht ein Vertrag, dass pro Lauf in unserem Gebiet ein fixer Betrag an den BüOLV ausbezahlt wird. Diese Gelder werden gemäss bestehendem Reglement verwendet, um erfolgreiche Nachwuchs- und ElitesportlerInnen der Disziplinen Fuss-OL und Ski-OL durch den BüOLV zu unterstützen. Diese AthletInnen machen auf unseren Sport aufmerksam und üben eine Vorbildfunktion aus.

Für die Vergabe gelten folgende Voraussetzungen:

Sportliche Voraussetzung

- Gute Platzierungen an Internationalen Wettkämpfen WM, EM, JWM, EYOC: z.B. erstes Drittel oder erste 20 (Fuss- oder Ski OL)
- Nationale Einzelmeistermeisterschaften OL Rang 1-6 (D/H18, D/H20, Elite) für Ski-OL Rang 1-3 (D/H20, Elite, bei Fuss- oder Ski OL)

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 2013 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 31.12.2013 einen kleinen schriftlichen Antrag zu Handen BüOLV-Vorstand stellen (Frank Schuler, Bahnhofstrasse 7, PF 101, 7001 Chur; schulerlaw@bluewin.ch).

Frank Schuler (Präsident BüOLV)

13. OLG Chur Chlaus Höck

Samstag, 7. Dezember 2013



Mittagszeit Anmeldung/Start zum Chlaus OL gemäss separater Ausschreibung von Nicolas Schuler und Rolf Camathias

ab 18:15 **Chlaus – Apéro** in der Aula Gewerbeschule, Chur

ab 18:45 **Kleiner Imbiss**
Gulaschsuppe / Getränke / Kaffee / Nüssli / Mandarinli / Guetzli

ab 19:45 **Herbstcup Rangverkündigung und
Rangverkündigung Sprintcup 2013
Rangverkündigung Samichlaus OL 2013**

ca. 20:30 **Besuch des Chlaus** aus dem tiefen schwarzen Wald

Anschliessend geselliges Beisammensein bis ca. 23.00 Uhr.

Aus organisatorischen Gründen bitte ich um Anmeldung mittels untenstehendem Talon oder per Email oder per Fax oder per Telefon.

Name:

Anmeldung für Chlaus Höck:

Wir sind sicher dabei Anzahl: Personen

Ich bringe Weihnachtsguetzli mit

Anmeldung bis 03. Dezember 2013 an Chris Kim

Tel P 081 353 45 53

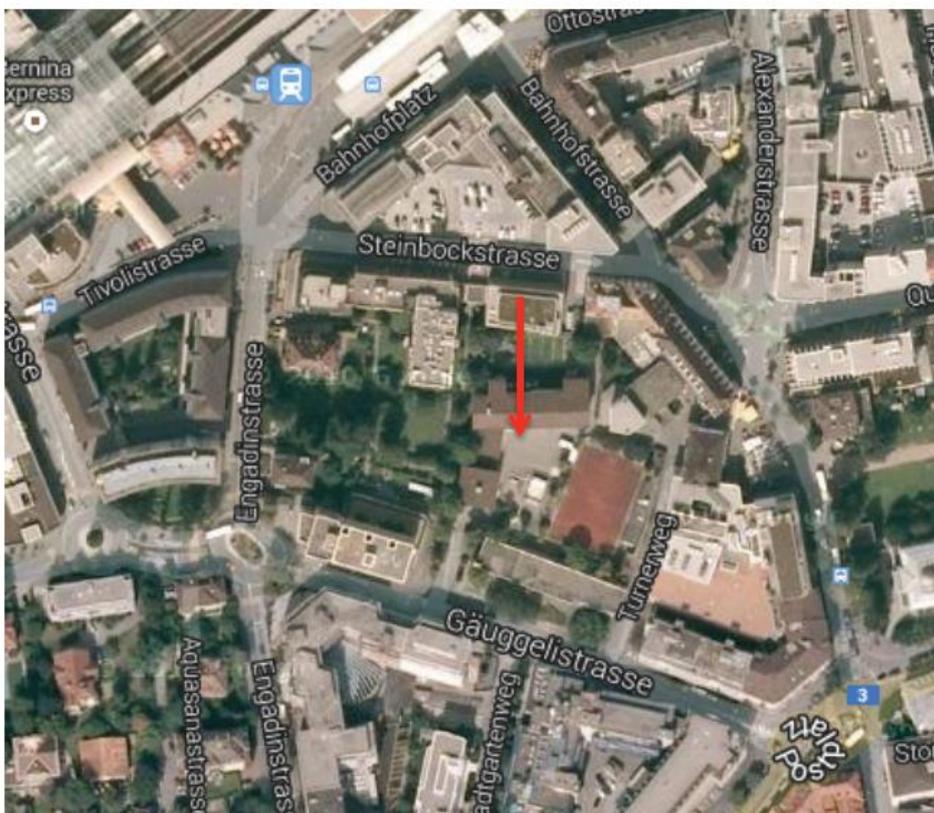
Tel G 081 254 48 58

hr.chris.kim@gmail.com

Ich weiss etwas, was der Chlaus noch nicht weiss....., ich melde mich bei Chris per Telefon oder:

*Das Jahr neigt sich dem Ende zu und
deshalb laden Rolf und Nicolas zum
berühmt-berüchtigten Chlaus OL ein!*

Der Chlaus OL findet bei jeder Witterung am 7. Dezember 2013 statt.
Das Start-/Zielgelände befindet sich im Innenhof des Schulhaus Stadtbaumgarten.
Starten kann man von 11 bis 12 Uhr.
Mitnehmen sollte man Kompass, Badge, einen Stift.



Lauftrainings

Datum	Ort	Inhalt		Einl/P/Ausl
05.12.12	Obere Au	extensives Intervall	3 x 8	15'/3'/15'
12.12.12	Sand (Richtung Spitaler)	Huggellaufe	3-5 x 4'	15'/runter/15'
19.12.12	Sand (Bahn)	4-Stufen-Laktat-Test		20'/20'
09.01.13	Obere Au	extensives Intervall	3 x 10'	15'/3'/15' (So: 1.**A)
16.01.13	Ems	langsamer Dauerlauf	70'	
23.01.13	Ruchenbergstrasse 49 (Puntschart)	intensives Intervall	Pyramide5	15'/1'/2'/3'/3'/3'/3'/3'/2'/15'
30.01.13	Sand, Kantitreppe	Treppenlaufe	2-3 x 3x45''	20'/2'/10'/20'
06.02.13	Trimmis	extensives Intervall	4 x 8'	15'/3'/15'
13.02.13	Sand (Bahn)	intensives Intervall	3-5 x 500m	20'/250m traben/20'
20.02.13	Ems	langsamer Dauerlauf	70-80'	
27.02.13	FERIEN			
06.03.13	Obere Au	extensives Intervall	5 x 6'	15'/2'/15'
13.03.13	Landquart	3000m / 1000m		20'/20'
20.03.13	Sand (Zick-zack-Weg)	Huggellaufe	2-3 x 3x3'	20'/runter/10'/20'

Besammlung: 18:30 Uhr

Auskunft: mix.sieber@bluewin.ch



kontiki
IM NORDEN ZUHAUSE

Erkunden Sie mit uns den Norden!

Exklusive Direktfluge

Kontiki Direktfluge in die Finnische Seenplatte und nach Schwedisch Lappland!



Bestellen Sie jetzt den Kontiki-Katalog!

Beratung unter
Tel. 056 203 66 66
www.kontiki.ch

Sprintcup 2013

	Lauf 1 Grütsch		Lauf 2		Lauf 3 Chur Altstadt		Lauf 4 Chur Altstadt		Lauf 5 Chur Lachen		Lauf 6 Chur Lachen		Lauf 7 Chur Fürstli		Lauf 8		Gesamtpunkte	
	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte		Total
Siegerzeit	07:47	945	05:52	1000	08:37	1000	09:41	1000	07:41	945	07:55	994	16:39	765	12:32	967	7615	
1 Chris Kim	08:14	945	05:52	1000	08:37	1000	09:41	1000	08:08	945	07:58	994	21:46	765	12:58	967	5906	
2 Coni Meili	08:21	932	06:13	944	09:21	922	10:10	952	08:07	947	08:00	990	17:04	976	12:32	1000	5808	
3 Ursi Ruppenenthal	08:13	947	06:45	869	09:28	910	10:41	906	08:15	931	08:33	926		0			5490	
4 Erich Möller	09:09	851	06:51	866	09:01	866	10:32	919	08:08	945	08:37	919	20:02	831	14:22	872	5467	
5 Markus Wenk	07:47	1000	07:02	834	12:20	699	12:06	800	08:22	918	08:58	883	20:14	823	18:23	682	5259	
6 Cornelia Camathias	09:43	801	08:59	653	11:31	748	12:42	762	09:48	784	09:46	811	17:36	946	19:59	627	4852	
7 Nicolas Schuler	09:20	834	07:50	749	11:14	767	12:56	749	09:31	807	10:27	788	27:35	604	23:49	526	4664	
8 Annetta Schaad	09:40	805	08:09	720	11:54	724	12:46	758	10:17	747	10:53	727	18:53	882	20:04	625	5988	
9 Jan Puntschart	10:01	777	09:12	638	11:31	748	12:13	793	09:32	806	10:46	736	21:59	757	24:02	521	4616	
10 Elena Schuler	10:14	761	08:09	720	11:33	746	14:19	676	09:24	817	10:24	761	20:58	794	23:36	531	4599	
11 Gabriela Diethelm	10:53	715	08:44	672	10:55	789	12:12	794	10:34	727	10:29	755		0			4452	
12 Claudio Senn	09:22	831	08:17	708	11:36	743	12:57	748	11:37	661	11:07	712		0			4403	
13 Della Glazendanner	11:27	680	09:54	593	14:23	599	14:07	686	10:25	738	10:19	767	26:22	631	25:10	498	4062	
14 Heidi Camathias	10:07	769	09:47	600	13:04	659	14:55	649	12:28	616	11:38	681		0			4006	
15 Frank Schuler	11:33	674	10:22	566	13:21	645	14:33	666	11:17	681	11:24	694		0			3926	
16 Anja Scherrer	11:06	701	11:50	496	13:46	626	15:06	641	10:50	709	11:58	662	16:39	1000	15:27	811	3835	
17 Claudio Rohrbach		0		0		0		0	08:06	949	07:55	1000		0			3760	
18 Juno Kim	09:19	835	06:40	880	09:05	949	10:11	951	07:41	1000	08:35	922		0			3638	
19 Rolf Camathias	08:39	900	07:29	784	09:05	949	10:28	925		0		0		0			3583	
20 Mäse Ruppenenthal	09:35	812	06:49	861	09:48	879	10:28	925	15:48	486	12:58	611	DNS	0	36:02	348	3477	
21 Nadja Schuler	12:30	623	11:45	499	16:08	534	18:37	520	09:43	791	09:41	818		0			3273	
22 Claudio Wetzstein	08:33	910	09:12	638		0		0	19:09	401	12:01	659	29:57	566	29:53	419	3156	
23 Fabian Camathias		0		0	16:14	531	19:15	503	19:09	401	12:01	659		0			3069	
24 Benno Scherrer	10:23	750	09:17	632	12:47	674	14:16	679	11:01	697	12:22	640		0			2734	
25 Livia Glazendanner		0		0	12:01	717	14:20	676		0		0		0			2730	
26 Linda Puntschart	11:00	708	09:36	611	12:24	695	14:41	659	10:37	724	12:14	647	Po fe	0	DNS	0	2673	
27 Ingmar Barsch		0		0	19:16	447	16:43	579	13:57	551	14:17	554	Po fe	0	DNS	0	2397	
28 Sergio Ferrari		0		0		0		0	14:46	520	14:37	542	Po fe	0	DNS	0	2105	
29 Muriel Schuler		0		0	18:08	475	22:50	424	08:31	902	09:02	876		0			1961	
30 Christian Scherrer	15:11	513	12:51	457	18:17	471	20:37	470		0		0		0			1910	
31 Veronique Ruppenenthal	07:58	977	06:44	871		0		0		0		0		0			1848	
32 Adrian Puntschart		0		0	dns	0		0		0		0		0			1779	
33 Christian & Gianna Müller		0		0	20:01	430	20:35	470		0		0	25:12	661	Po fe	0	1562	
34 Leo Meili		0		0		0		0	10:06	761	11:08	711		0			1472	
35 Michella Ruppenenthal		0		0	14:22	600	13:22	724	11:19	679	10:58	722		0			1401	
36 Urs Tomi	10:43	726	12:17	478		0		0		0		0		0			1324	
37 Karl Jud		0		0	14:06	611	16:41	580	14:11	542	12:17	645		0			1204	
38 Käthi Scherrer		0		0		0		0		0		0	Po fe	0	DNS	0	1192	
39 Marius Decurtins	11:31	676	12:44	461		0		0		0		0		0			1186	
40 Sunghae Kim		0		0	20:13	426	15:36	621		0		0		0			1137	
41 Florian Egner	15:27	504	11:54	483		0		0		0		0		0			1047	
42 Claudia Wetzstein	14:43	529	13:49	425		0		0		0		0		0			997	
43 Angela Zindel	27:11	266	10:03	584		0		0		0		0		0			953	
44 Karin, Lisa, Nives Meili		0		0	21:37	399	21:45	445		0		0		0			870	
45 Derk Dettmann		0		0	10:23	830	DNF	0		0		0		0			844	
46 Mir Sieber		0		0	DSQ	0	13:34	714		0		0		0			830	
47 Stefan Fankhauser		0		0		0		0		0		0		0			814	
48 Claudia Hartmann		0		0		0		0		0		0	Po fe	0	18:52	664	664	
49 Fritz Rietmann		0		0		0		0		0		0	34:30	483	Po fe	483	483	
50 Roman Rüegg		0		0		0		0		0		0	Po fe	0	27:13	461	461	
51 Nina Schaad		0		0		0		0	20:29	375	DNS	0		0			375	
Durchschnittszeit	10:35		08:52		12:36		14:33		09:44		10:19		10:55		11:28			

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 Delia	100	100	89	100	100	100	150	450
	Schuler Nadja	37	34	100	60			109	306
	Gianna Müller			50					50
D 14	Schuler Elena	90	100	100	89			150	440
	Giezendanner Livia	79	88	90	100	100	100	128	428
	Scherrer Anja	100	69	90	38	84	92	145	427
	Müller Ursina			55					55
D 16	Kim Lisha	100		100					200
D 18	Puntschart Linda	100	80	100	68		100	150	450
	Ruppenthal Michelle		100		100				200
H 12	Scherrer Christian	100	100	40	1	100	1	150	450
	Fischer David			100	97			150	347
	Freuler Florian			98	100		100		298
	Decurtins Marius	1					1		2
H 14	Puntschart Jan		100	100	100		100		300
	Steinauer Curdin							150	150
H 16	Camathias Rolf	100	100	100	100			150	450
	Schuler Nicolas		34	39	20			96	189
	Jan Puntschart							143	143
	Meili Leo			42	0			96	138
	Kleger Vivian				75				75
H 18	Meili Coni	100	100	100	100			96	396
	Juon Kim							150	150
	Nicolas Leuenberger			51	70				121
	Camathias Fabian	39							39
fett = Bündner/Glarner Jugendmeister									
1. Lauf	Churer-Stadt-OL	17.02.2013		6. Lauf	Glamer OL Tag			19.10.2013	
2. Lauf	Wisliger-OL	17.03.2013		7. Lauf	Schlusslauf Trin			27.10.2013	
3. Lauf	Feldiser-OL	22.06.2013							
4. Lauf	Dreibündenstein-OL	23.06.2013		Es zählten die 3 besten Resultate,					
5. Lauf	Glattaler-OL	14.09.2013		plus zusätzlich der Schlusslauf !					

Bericht KaZu NWK (mit MOM)

Samstag

von Elena und Livia

Nachdem wir losgefahren waren und alle Teilnehmer/innen eingesammelt hatten, fuhren wir weiter zur Kambly-Fabrik. Als sich dann alle mit Guatsli vollgestopft und eingedeckt hatten, ging es weiter zum Trainings-Wald bei Bowil. Dort erwarteten uns noch das Mittagessen (es wurde kaum angerührt) und das Training. Der Wald war ähnlich wie bei der MOM. Die Karte stimmte trotz ihres Alters noch fast überall. Es war relativ warm und steil, so geriet man schnell ins Schwitzen. Das Training war trotzdem schön. Als alle zurück waren, ging es weiter zur Unterkunft. Dort konnten wir uns erfrischen in der Dusche oder nochmals schwitzen auf dem Trampolin. Später konnten wir die Hörnli mit Gehacktem geniessen. Vor dem reichhaltigen Dessert mussten wir noch das Training auswerten, Zielsetzungen für die MOM und einen Zeitplan erstellen. Nach einer Weile (kürzer oder länger) gingen wir dann zu Bett.

Sonntag

von Coni

Der Sonntagmorgen begann eiskalt. Es war ziemlich schwer, sich aus dem Bett hinaus in die kalte Morgenluft zu quälen. Nach einem ausgiebigen Frühstück fuhren wir durchs Emmental zum „Wettkampfbizentrum“ irgendwo in einem kleinen Seitental irgendwo im Emmental. Ich nehme nicht an, dass der Name Bifig bei Arni Vielen nicht viel weiterhilft. Auf jeden Fall wurde dann aus eiskalt ziemlich schnell recht warm. Und so war mein Weg zum Start auf einen der Höger hinauf schon recht schweisstreibend. Der Wald überraschte positiv mit Partien, welche nicht allzu steil, zerfurcht oder grün waren. Zudem war zumindest meine Bahn wirklich schön und zum Ende wartete noch ein richtig schön langer Zieleinlauf, mit mehreren Richtungswechseln. Im Ziel angekommen konnten wir dank Live-GPS und Kommentaren des Speakers den guten Lauf von Véronique verfolgen, welcher schlussendlich für den zweiten Schlussrang reichte. Und trotz des kalten Morgens endete ein spannendes und abwechslungsreiches Wochenende nach einer langen und staureichen Heimfahrt mit einem Sonnenbrand.

Arge Alp, Imst / Tirol



Benno Scherrer



Urs Kamm



Käthi Scherrer



Jan Puntschart (Fotos: Rico Nussbaumer)

Podeste Schlusslauf 2013

(Fotos: Rico Nussbaumer)



Welche Art, eine Bündnerfahne zu halten, ist die Richtige?

a)



b)



c)



d)

