

CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur
1. Ausgabe 2013



Familie Ruppenthal erfolgreich an der Ski-O Tour

Redaktionsschluss

Freitag, 22. Februar 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
Einladung GV	4
Bericht Präsident	5
Bericht Technischer Leiter	7
Anträge von Mitgliedern	9
Ersatzwahlen Vorstand	10
Jahresprogramm 2013	11
Ausschreibung Churer Stadt OL	13
Ausschreibung Übernachtung Tessin	14
Ausschreibung OL für Alle	15
Ausschreibung Lauftrainings	17
Ausschreibung Kartentraining	18
sCOOL-News	19
Suche	20
Rangliste Claus-OL	21
Bericht Nicolo in Kanada	22
Bericht Skandinavien	26
Anzeigen	29
Sie oder Er?	32
OL-Sudoku	32

Termine Februar - April 2012

Regional

Dienstag bis März	Hallentraining 20:20 Stadtbaumgarten Chur	
Dienstag ab April	Kartentraining	Seite 18
Donnerstag	Lauftraining 18:30	Seite 17
15. Februar	GV, Gewerbeschule Chur	Seite 4
17. Februar	Churer Stadt-OL	Seite 13

National

23. März	Nacht-SM, Adlisberg OLG Zürich
13. April	1. Nationaler OL, Weinfelden
14. April	2. Nationaler OL, Weinfelden

Meldeschluss

28. Februar	Übernachtungen Auffahrtsweekend Tessin bei Ruth Wolf, Seite 14
2. März *	Nacht-SM via www.go2ol.ch
25. März *	1./2. Nationaler OL via www.go2ol.ch
22. April *	3./4. Nationaler OL via www.go2ol.ch

* bei Zahlung via yellowpay 7 Tage später

News

Selektionen NWK

Nach einer siebenjährigen Amtszeit ist Annetta Schaad auf diese Saison hin als Trainerin beim NWK GR/GL zurückgetreten. Das Kader wird nun von Annemarie "Mix" Sieber geleitet, welche Annetta bereits im letzten Jahr unterstützt hat. Nicolo Däppen, Erich Möller und Claudio Rohrbach sind auf eigenen Wunsch zurückgetreten.

Das NWK GR/GL sieht für die Saison 2013 wie folgt aus:

Trainerin:

Annemarie Sieber

Athleten:

Cornelia Camathias

David Fischer (neu)

Livia Giezendanner (neu)

Nicolas Leuenberger

Jan Puntschart (neu)

Michelle Ruppenthal

Anja Scherrer (neu)

Nicolas Schuler (neu)

Rolf Camathias

Delia Giezendanner (neu)

Juno Kim

Coni Meili

Linda Puntschart (neu)

Véronique Ruppenthal

Elena Schuler (neu)

David Fischer gewinnt Zürcher Silvesterlauf

Am Zürcher Silvesterlauf konnte David Fischer den Sieg in Bündnerland holen. Das OLG-Nachwuchstalente dominierte seine Kategorie Schüler B2 und gewann mit zehn Sekunden Vorsprung. Das Angebot wurde von mehreren OLG-Mitgliedern genutzt, so waren auch Delia und Livia Giezendanner sowie Fabian, Heidi und Ueli Camathias dabei.

Ladina Lechner, Véronique Ruppenthal und Carmen Strub für WM selektioniert

Dank guten Leistungen wurden mehrere OLG Chur-Mitglieder für internationale Ski-OL Meisterschaften selektioniert. Ladina Lechner, Véronique Ruppenthal und Carmen Strub konnten sich für die Weltmeisterschaften anfangs März in Kasachstan aufbieten und stellen das gesamte Schweizer Frauenteam. Ladina und Carmen werden drei Wochen davor ebenfalls an den Europameisterschaften in Lettland teilnehmen. Véronique Ruppenthal konnte sich für die gleichzeitig stattfindenden Junioren-Weltmeisterschaften selektionieren, Michelle Ruppenthal und Vivian Kleger dürfen an der Jugend-Europameisterschaften teilnehmen.



Einladung zur 43. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur

**Freitag, den 15. Februar 2013, 19. 30 Uhr
Gewerbeschule , 7000 Chur**

1. Genehmigung des Protokolls der Generalversammlung vom 17. Februar 2012 (wurde publiziert im Chalchofa 03/12 und liegt an der GV auf)
2. Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters (werden im Chalchofa 01/13 publiziert)
3. Genehmigung der Jahresrechnung, Beschlussfassung über die Anträge der Rechnungsrevisoren und Entlastung des Vorstandes
4. Vorstandswahl, Wahl Rechnungsrevisoren
5. Jahresprogramm 2013
6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
7. Anträge von Mitgliedern
8. Voranschlag für das Jahr 2013
9. Ehrungen
10. Varia

Im Anschluss an die GV offeriert die OLG ein Dessert – und ein kaltes Büfett!

Wir hoffen, viele Clubmitglieder begrüßen zu dürfen

OLG Chur

18. 01. 2013, der Vorstand

Jahresbericht des Präsidenten



Ich habe die schmerzliche Pflicht, meinen Jahresbericht mit den Bemerkungen zu beginnen, dass im abgelaufenen Jahr Edy Russi von seiner Krankheit erlöst wurde. Zusätzlich hatten weitere Clubmitglieder den Verlust von Angehörigen oder nahen Verwandten zu verschmerzen, oder kämpften mit körperlichen Gebrechen. Allen Beteiligten möchte ich an dieser Stelle nochmals mein herzlichstes Beileid aussprechen und ihnen für die Zukunft viel Kraft wünschen.

In meinem (letzten) schriftlichen Rückblick möchte ich aber auch den Dank aussprechen, den Dank an alle Helfer, welche uneigennützig und ehrenamtlich für unseren Verein gearbeitet haben. Ohne den ehrenamtlichen Einsatz kann ein Verein nicht bestehen. Während meinen neun Jahren als Präsident habe ich viele solche Helfer erleben dürfen.

Auch im Vereinsjahr 2012 haben sich wieder einige Mitglieder für die Organisation von Clubanlässen der OLG Chur zur Verfügung gestellt. In Erinnerung bleiben mir (in chronologischer Reihenfolge): OL Lager, Weekend im Tessin, 5er Staffel, Bündnerweekend, Arge Alp, Sprint Cup, Chlausanlass, Longjogg, sowie die verschiedenen Trainings im Wald und in der Halle. Ein Dankeschön an alle Organisatoren der obigen Anlässen und auch an jene, die ich eventuell vergessen habe.

Speziell zu erwähnen sind die zehn Koreanischen Teilnehmer im OL Lager, welche wir in die Grundlagen des OL Sportes eingeführt haben. Erste Erfolge in Korea haben sich bereits sportlich als auch organisatorisch eingestellt. Zudem war es für unser Lager eine tolle kulturelle Bereicherung.

An den Wettkämpfen durften wir im 2012 erfreulicherweise wieder total sieben Meisterschafts-Podestplätze im Fuss-OL bejubeln, im Ski-OL waren es deren 15.

Internationale Einsätze bestritten hauptsächlich unsere Ski-OL Läufer, mit sehr guten Resultaten. Ladina Lechner und vor allem Carmen Strub erreichten einige tolle Resultate, unter anderem wurde durch Carmen das beste Schweizerresultat im Gesamtweltcup aller Zeiten erreicht. Sarah Kleger, Véronique und Michelle Ruppenthal durften aufgrund ihrer nationalen Leistungen an Jugend EM und Junioren WM starten.

Philipp Sauter konnte sich in seinem Elite B Kaderjahr für die CISM-WM in Dänemark qualifizieren. Dort blieb er leider unter seinen Erwartungen. Es zeigt sich, dass die Dichte an der Spitze derart gross ist, dass Verletzungen auf den Karrieresprung praktisch unverzeihliche Auswirkungen haben.

Das Hallentraining erfreute sich im 2012 einer konstanten Teilnehmerzahl. Die Kartentrainings in der Umgebung von Chur werden weiterhin sehr rege besucht. Für die Trainingsleiter ist es sehr erfreulich, wenn Posten für teilweise über 30 Teilnehmer gesetzt werden dürfen. Der ultimative OLG Sprintcup hat sich etabliert. Würde man wohl bei diesem Cup eine "Alljahreswertung" einführen, wäre wohl eine Dame (U.R) ganz vorne! Das tolle OL Lager sowie der traditionelle Mittwochkurs kann im Bereich Nachwuchs registriert werden. Das Donnerstagslauftraining glänzt ab Herbst 2012 mit einer stark gesteigerten Teilnehmerzahl.

An unserem traditionellen Bündnerweekend konnten wir gut 400 Teilnehmer begrüßen. Es waren auch schon mehr, aber die Konkurrenz aus dem Berngebiet, sowie Jukola Finnland wogen zu hoch. Sehr heisse Temperaturen, eher längere Bahnen und unsere schwierigen Wälder verlangten den Teilnehmer einiges ab.

Selbstverständlich wurden die beliebten OfA mit traditionell hohen Teilnehmerzahlen weiterhin durch das Nachwuchskader im Auftrag der OLG organisiert.

Zu guter Letzt konnte das traditionelle 13. Churer OL-Schüali mit vielen begeisterten Schüler aus Chur und Umgebung durchgeführt werden. Nina Schaad hat ihren Laufleiter-Job dabei an Corina Lüscher und Romina Ferrari abgegeben. Sie haben dabei mit ihrem eingespielten Team wieder einen grosse Arbeit geleistet!

In einer gewissen Weise können auch die s'COOL Etappen für Schulen in und um Chur als kleine Wettkämpfe betrachtet werden. Einen Dank gilt hier an Christina Wehrli auszusprechen, welche mit verschiedenen Helfern einige solche Etappen in Eigenregie der OLG Chur durchgeführt hatte.

Weiterhin erfreuen wir uns über die aktuellen Berichterstattungen unser beiden Web-master Gabriela Diethelm und Silvio Sauter. Allen ehemaligen und zukünftigen "Schreiberlingen" ein herzliches Dankeschön! Übrigens: Alle sind sicherlich fähig, einen Bericht dafür zu verfassen!

Der Chalchofa und das Chalchofemail wird weiterhin rege genutzt. Ich bedanke mich bei Annetta, für ihren tollen Einsatz.

Den Erfolg der Swiss O Week im Raume Flims Laax und Umgebung haben wir gerade genutzt, um mit den Gemeinden eine längerfristige Vereinbarung betreffend Geländebebenutzung zu treffen. Aufgrund der Vorarbeit von Silvio Sauter mit den Ämter, konnte eine solche Vereinbarung durch die Gemeinden und den BüOLV unterzeichnet werden, herzlichen Dank dafür.

Der Dank gilt natürlich auch meinen VorstadskollegInnen. An verschiedenen Sitzungen haben uns Themen wie Ersatz Vorstand, Waldbenützung, Jahresprogramme, Finanzen, Tagesgeschäfte, Verbandsarbeiten, usw. stark gefordert.

Ich wünsche meinem Nachfolger und dem neuen Vorstand weiterhin ein harmonisches Clubleben mit vielen Weekends, tollen Wettkämpfe in unseren Wälder, Erfolg National und International, starke Nachwuchsläufer sowie Anerkennung bei den Behörden.

Januar, 2012, Marcel Ruppenthal

Jahresbericht 2012 - Technischer Leiter

Als Erstes möchte ich allen Trainingsleiterinnen und Trainingsleitern herzlich für ihre Unterstützung danken. Sie ermöglichten es durch ihren unkomplizierten und selbständigen Einsatz, dass die Karten- und Hallentrainings stets durchgeführt werden konnten. Ich schätze ihre Arbeit als Bahnleger, Postensetzer und -einsammler bei allen Witterungsbedingungen sehr. Besonders hilfreich waren meine Eltern, welche meine häufigen Absenzen selbstlos kompensierten und beim Einsammeln bis in die tiefste Nacht durch die Wälder streiften (ich hoffe du liest das, Samichlaus).

Dank der minutiösen Vorbereitung durch Christina und Werner Wehrli konnten wir den Arge-Alp-Wettkampf im Tessin in vollen Zügen geniessen und am Ende aufs Podest steigen. Ihnen gebührt ein grosses Lob. Die GV im Februar wird die letzte der Ära Mäse Ruppenthals sein. Unser Präsident, welcher sich schon als Vorstandsmitglied für die OLG Chur engagierte, als ich noch auf allen Vieren krabbelte, wird zurücktreten. Als Präsident hat er den Löwenteil der Vorstandsarbeit erledigt. Bereits hier möchte ich ihm für die erfolgreiche Amtszeit gratulieren und für alle aufgewendete Zeit und Arbeit danken.

Klubtraining

Es wurden gesamthaft 19 Kartentrainings von 12 verschiedenen Trainingsleitern durchgeführt. Dabei wurden die Karten Fürstenwald, Ils Aults, Bot Tschavir, Crest'Aulta, Bot Fiena, Uaul Grond, Foppa, Chur Altstadt, Schulhaus Tuma Platta und Schulhaus Barblan genutzt. An warmen Sommerabenden waren die Trainings sehr gut besucht, so dass über alle Trainings durchschnittlich mehr als 20 Teilnehmer an den Start gingen. Nach 3 aufeinanderfolgenden Siegen konnte Claudio Rohrbach seinen Sprintcup-Titel dieses Jahr nicht verteidigen. Der Pokal blieb aber in Bonaduz und steht nun in der Stube von Erich Möller.

Das Hallentraining in der Turnhalle Stadtbaumgarten wurde diesen Herbst zunächst wenig frequentiert. Im Verlauf waren dann aber 10 oder mehr Teilnehmer zugegen. Eine Verbesserung könnte durch einen früheren Trainingsbeginn erreicht werden.

Laufparade

Das OLG Team mit Nicolo Däppen, Juno Kim und Sebastian Helbig gewann in der Kategorie Herren Open überlegen. Die OLGangster mit Delia Giezendanner, Nadja Schuler und Lea Durisch wurden 6. bei den Schülerinnen 2. Das Team OLG Radio mit Elena Schuler, Livia Giezendanner und Anja Scherrer lief bei den Schülerinnen 3 auf den 7. Platz. Daneben nahmen weitere Mitglieder der OLG Chur in gemischten Teams an der Laufparade teil.

56. 5er-Staffel

Von der OLG Chur reisten dieses Jahr 4 Staffeln Richtung Schaffhausen und erliefen dort die Ränge 50, 57 und 110, ein Team konnte leider nicht klassiert werden. Unsere Kinderstaffel am Start kam auf den 29. Rang.

Arge Alp

Die zwei OL-Leckerbissen unterhalb des Lukmanierpasses und bei Campra beflügelten die Läuferinnen und Läufer der Bündner Delegation und am Ende durfte man über den 3. Platz in der Gesamtwertung und zahlreiche Podestplätze an beiden Tagen jubeln. Ein wesentliches Puzzleteil dieses Erfolges war sicherlich die ideal gelegene Unterkunft direkt beim Wettkampfbüro des Einzellaufes, sodass die Bündnerinnen und Bündner sich noch gemütlich in die warmen Decken kuscheln konnten, während alle anderen bereits in der Kälte frohren. Zudem durften wir erneut Marcos weitum bekannte Dienste als Car-Chauffeur in Anspruch nehmen, was dem Team zusätzlich Stabilität verlieh.

Weihnachtslongjog

Der Weihnachtslongjog führte dieses Jahr von Domat/Ems über Bonaduz und Tamins zurück in die Garage der Präsidentenfamilie. Dort erwarteten uns Glühmost und Guatzli. Die Rundstrecke mit mehreren Verkürzungsmöglichkeiten bewährte sich und das Wetter zeigte sich zwar wenig weihnachtlich, dafür aber ideal für diesen Anlass.

Ausblick

Nächsten Sommer werden viele Mitglieder der OLG Chur im Norden Schwedens den O-Ringen bestreiten. Dies wird sicherlich den Höhepunkt der kommenden Saison darstellen. Daneben gilt es allerdings einen Nachfolger für den scheidenden Präsidenten zu finden. Studiumsbedingt werde ich zudem als technischer Leiter zurücktreten. Zunächst aber möchte ich diesen Bericht mit den besten Wünschen an alle Mitglieder der OLG Chur abschliessen. Möge das neue Jahr viele angenehme und erfreuliche Erlebnisse bereithalten.

Chur, Januar 2013
Simon Egli

Traktandum 7, Anträge von Mitgliedern

Fristgerecht ist beim Vorstand ein Antrag eingegangen. An der GV wird darüber kurz diskutiert und anschliessend beschlossen.

Lieber Mäse, geehrter Vorstand OLG Chur

Die Generalversammlung der OLG Chur hat am 17. Februar 2012 beschlossen,
die Beiträge für SOLV-Kadermitglieder im Ski-OL und Bike-OL für das Jahr 2012 den Beiträgen für Fuss-OL-Kadermitglieder anzupassen.

Fristgerecht beantragen wir hiermit der Generalversammlung vom 15. Februar 2013, diese Regelung weiterzuführen und bitten den Vorstand, im Voranschlag für das Jahr 2013 den entsprechenden Betrag bereits vorzusehen.

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen und den besten Wünschen für das neue Jahr

Christina und Werner Wehrli



**Erkunden Sie mit uns
den Norden!**

**Exklusive Direktflüge in die
Finnische Seenplatte und
nach Schwedisch Lappland!**

**Bestellen Sie jetzt die neuen
Sommer-Kataloge 2013.**

☎ 056 203 66 66 · www.kontiki.ch/ol

kontikisaga
Die Nr. 1 für Ferien im Norden.

Ersatzwahlen Vorstand 2013

Durch die angekündigten Demissionen und bestehenden Vakanzen im Vorstand ergeben sich auf das neue Vereinsjahr einige Veränderungen. Wir sind erfreut, dass wir an der GV verschiedene Personen zur Wahl vorschlagen dürfen und so mit Vollbestand ins 2013 starten können.

Simon Egli hat aufgrund Abschluss seiner Ausbildung ein Zeitproblem und daher seine Demission als Technischer Leiter eingereicht. Wir danken ihm und seiner Familie recht herzlich für den unermüdlichen Einsatz. Wir können mit Adrian Puntschart einen geeigneten Nachfolger vorschlagen. Durch seine Familie ist er in unserer Sportart verwurzelt, Teilnahme an Wettkämpfen und am Clubleben scheint für Puntschart's selbstverständlich zu sein, eine gute Voraussetzung als Technischer Leiter.

Den angekündigten Rücktritt von Marcel Ruppenthal können wir mit Chris Kim als neuen Präsident kompensieren. Ich bedanke mich bei Chris, dass er sich für dieses "ehrenvolle" Amt zur Verfügung stellt. Sein "freiwerdendes" Ressort Wettkämpfe wollen wir mit Claudio Senn Meili neu besetzen. Cornelia Camathias wird ihn als Beisitzerin tatkräftig unterstützen. Als Bindeglied OfA und Chalchofa zum Vorstand ist sie die ideale Besetzung.

Die restlichen Vorstandsmitglieder Gian Reto Schaad, Claudia Wetzstein, Erich Möller, Käthi Scherrer und natürlich Chris Kim stellen sich für eine weitere Amtsperiode von zwei Jahren zur Wiederwahl. Ebenso können wir zwei weitere Jahre auf den Einsatz unserer Revisoren Ruth Wolf und Hansjörg Bollhalder zählen.

Für den Vorstand
Marcel Ruppenthal



provisorisch, Vorbehalt Beschluss GV

Jahresprogramm 2013 OLG Chur

Anlässe, welche den Helfereinsatz von OLG Chur Mitglieder benötigen oder als Clubanlass oder Schülermeisterschaftslauf mit eventueller finanzieller Unterstützung gelten, sind im ersten Teil dargestellt.

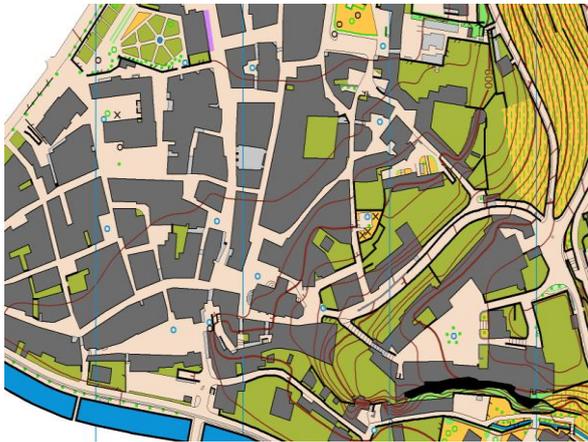
GR/GL Lauf zur Bündner Schülermeisterschaft
 WE Clubweekend
 FIN Lauf mit finanzieller Unterstützung durch Verein (ohne Meisterschaften)
 OfA OL für Alle

So	17.02.13		GR/GL	Stadt OL Chur	Altstadt Chur
So	17.03.13		GR/GL	Wisliker OL	
Sa	23.03.13	OfA		OL für Alle	Fürstenwald
Mi	10.04.13			sCOOL Cup GR	Maienfeld
	22.-26.04			Plauschwoche	
Sa	27.04.13	OfA		OL für Alle	Fürstenwald
Do	09.05.13			3 er Staffel	TI
Fr	10.05.13			Dorf OL	Novaggio
Sa	11.05.13		FIN WE	3. Nat A	Conardo
So	12.05.13		FIN	4. Nat. A	Monte Marzio
So	20.05.13			HAK / DAK Meister ??	Hoch Ybrig
Sa	15.06.13	OfA		OL für Alle	Fürstenwald
Sa	22.06.13		GR/GL	Bündner OL Weekend	Dreibündenstein
So	23.06.13	***	GR/GL	Bündner OL Weekend	Dreibündenstein
MI			FIN	Laufparade	Altstadt Chur
So	07.07.13		FIN	5 er Staffel	OLC Kapreolo
Sa-Fr	20.-26.07		FIN	5 Tage OL	Boden
Sa	31.08.13	OfA		OL für Alle	Fürstenwald
Sa	07.09.13		FIN WE	8. Nat A ANCO	Colombier
So	08.09.13		FIN	LOM ANCO	Le Cernil
	ev.11.09.1				
Mi	3			Churer Schüali	Fürstenwald
Sa	14.09.13		GR/GL	Glattaler	
Sa/S					
o	13./14.10		WE	Arge Alp OL	Imst
Sa	19.10.13		GR/GL	Glarner OL Tag	Glarus Schwändi
So	27.10.13		GR/GL	Schusslauf	Trin
Sa	07.12.13			Chlaus OL	??

Weitere "Startmöglichkeiten"

Sa	02.03.13		Delegiertenversammlung	Wil SG
Sa	23.03.13	NOM	OLG Zürich	Adlisberg
Sa	13.04.13	1. Nat A	Thurgorienta	Ottenberg
So	14.04.12	2. Nat A	Thurgorienta	Weinfelden
So	16.06.13	5. Nat A	OLK Piz Hasi	Altberg
So	30.06.13	SOM	Rymenzburg	Stierenberg
So	18.08.13	6. Nat A	OLG Nidwalden	Melchsee-Frutt
Fr-So	9.-11.08	3 Tage OL	Aargau	
Sa	24.08.13	7. Nat	OLG Basel	Les Lavoirs
So	25.08.13	SPM	OLG Basel	Delémont
Sa	07.09.13	8. Nat A	ANCO	Colombier
So	08.09.13	LOM	ANCO	Le Cernil
So	22.09.13	MOM	Skandia	Blasenfluh
Sa	05.10.13	9. Nat A	OLG Cordoba	Eigi Wettingen
Sa	05.10.13	10. Nat A	OLG Cordoba	Baldegg
So	03.11.13	TOM	OL Regio Olten	Längwald
Sa	09.11.13		Swiss O Gala	

*** Bündner Meisterschaft D/HAL gem. BüOLV



MIGROS

8. Churer Stadt-OL / 51. Churer OL (*61)

1. Lauf der Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft 2013
2. Lauf des Stadt OL Cups 2013

Sonntag, 17. Februar 2013

Veranstalter:	OLG Chur
Laufleiter/Bahnleger/Kontrolle:	Marcel Ruppenthal / Claudio Wetzstein / Claudia Wetzstein
Besammlung:	Turnhalle Stadtbaumgarten, Chur (10.00 bis 12.00 Uhr) (5 Min. Fussweg ab Bahnhof Chur; markiert)
Startzeit:	11.00 bis 13.00 Uhr
Karte	Churer Altstadt 1:4'000, Stand Januar 2013, eingedruckte Bahnen
Laufgebiet:	Churer Altstadt
Kategorien:	alle nach WO ausser H/D20, Bahnen stark zusammengelegt (6 Bahnen) Offen: kurz, mittel (einfache Bahnen; Einzel oder Gruppen)
Wettkampfform:	Sprint mit Siegerzeiten von eher etwas mehr als 15 min. „Eliteläufer“ die einen Sprint nach WO laufen wollen, starten HAL/DAL
Startgeld:	Jahrgang 1997 und jünger Fr. 10.00.- Jahrgang 1996 bis 1993 Fr. 12.00.- Jahrgang 1992 und älter Fr. 18.00.- Zusatzkarte Fr. 3.00.- } Bezahlung am Lauftag
Anmeldung:	nur am Lauftag
Auskunft:	Claudia Wetzstein, Signinastrasse 17, 7000 Chur Tel. 081 284 23 62 claudia.wetzstein@bluewin.ch
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt wo möglich jede
Haftung ab.	
Parkhaus Stadtbaumgarten:	ca. 2.5 km ab Autobahn-Ausfahrt Chur Nord >>> Zentrum; gebührenpflichtig
Auswertung:	mit SPORTident; Miete SI-Card am Lauftag: Fr. 2.00
Verpflegung:	kleine Festwirtschaft im Schulhaus
Besonderes:	einfache Organisation, kein Kinderhort
Weitere Informationen:	später auf http://www.olg-chur.ch/ ; keine weiteren Weisungen

graubünden SPORT

SWISSLOS



Übernachtungsangebot Poker Ticino 2013

Donnerstag, 9. Mai (Auffahrt) bis Sonntag 11. Mai 2013

Wir haben für die Übernachtungen im I Grappoli in Sessa www.grappoli.ch Betten in Mehrbettzimmern gebucht, inkl. Halbpension.

Preise in den Bungalows vom 9. bis 12. Mai:

Kat. A: 2 Bungalow à max 5/6 Personen CHF 130.00 pro Nacht pauschal

Kat. B: 3 Comfort Bungalow à max 5/6 Personen CHF 160.00 pro Nacht pauschal

Zuzüglich CHF 30.00 pro Person für Halbpension

Preise Hotelzimmer vom 11. bis 12. Mai:

Kat. C: 2 Zimmer für 5 Personen CHF 109.00 pro Nacht/Person inkl. HP

Kat. D: 4 Zimmer für 3 Personen CHF 92.000 pro Nacht/Person inkl. HP

Bei Überbelegung werden die Betten in der Reihenfolge der eingegangenen Anmeldungen vergeben.

Über eine finanzielle Beteiligung der OLG Chur wird an der Generalversammlung entschieden.

Anmeldung für die Unterkunft

Interessierte für die Übernachtungen melden sich bis spätestens **28. Februar** mit folgenden Angaben bei Ruth Wolf ruth.wolf@hispeed.ch.

Name, Vorname, E-Mail Adresse, Geb. Datum

Anmeldung für drei Nächte

Anmeldung für eine Nacht

Gewünschte Zimmerkategorie, wird nach Möglichkeit berücksichtigt!

Nachtessen vegetarisch gewünscht

Mitfahrgelegenheit wird angeboten oder gewünscht

Laufanmeldungen (sh. auch <http://naz2013.asti-ticino.ch>)

Für die Staffel bei Astano vom Donnerstag (mit 4 LäuferInnen) und für den Sprint in Novaggio vom Freitag per Mail **bis spätestens 5. Mai** an: fguglielmetti@bluewin.ch

Für die Nationalen Läufe, Samstag Mitteldistanz und Sonntag Langdistanz **bis spätestens Montag, 29. April** via www.go2ol.ch.

Für die Übernachtung Angemeldete erhalten von Ruth kurz vor dem Weekend per Mail eine Information mit weiteren Angaben.



ORIENTIERUNGSLAUF FÜR ALLE 2013



Datum	Besammlungsort *	Startzeiten
Samstag, 23. März	Waldhausstall, Fürstenwald, Chur Karte: Fürstenwald	13.00 - 15.00
Samstag, 27. April	Waldhausstall, Fürstenwald, Chur Karte: Fürstenwald	13.00 - 15.00
Samstag, 15. Juni	Waldhausstall, Fürstenwald, Chur Karte: Fürstenwald	13.00 - 15.00
Samstag, 31. August	Waldhausstall, Fürstenwald, Chur Karte: Fürstenwald	13.00 - 15.00

* Karte des Besammlungsorts siehe Rückseite

Weitere Startmöglichkeiten

Datum	Veranstaltung
Sonntag, 17. Februar	8. Churer Stadt OL
Samstag/Sonntag, 22./23. Juni	45. Bündner OL Weekend Drei Bündenstein (www.olg-chur.ch)
Diverse Mittwochabende	Davoser Abend-OL (www.olg-davos.ch)
Diverse Donnerstagabende	Engadiner Abend-OL (www.engadinol.ch)

Startgeld: bis 20 Jahre Fr. 3.--
Erwachsene Fr. 5.--
sCOOL Fr. 2.--
Globi-OL Fr. 1.--

Mitläufer ohne Karte: minus Fr. 1.--
Rangliste unter: www.olg-chur.ch

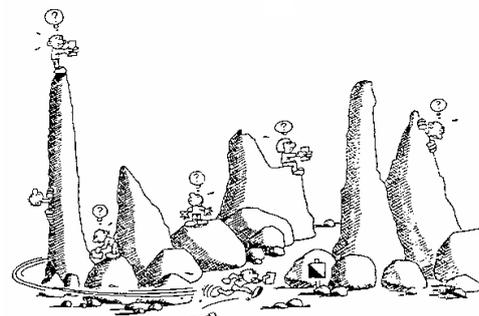
Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Auszeichnung: Bei der Teilnahme an drei "OL für Alle" gibt es ein Erinnerungsgeschenk (*ausgenommen Globi-OL*)

Auskunft: Cornelia Camathias, Rüfiwisweg 5, 7203 Trimmis, Tel. 081 353'55'85

sCOOL-Kategorie: Die Kategorie für Einsteiger

Der beliebte Schnur-OL für unsere Jüngsten wird wieder als **Globi-OL** durchgeführt. Jedes Kind erhält am Ziel eine kleine Belohnung.



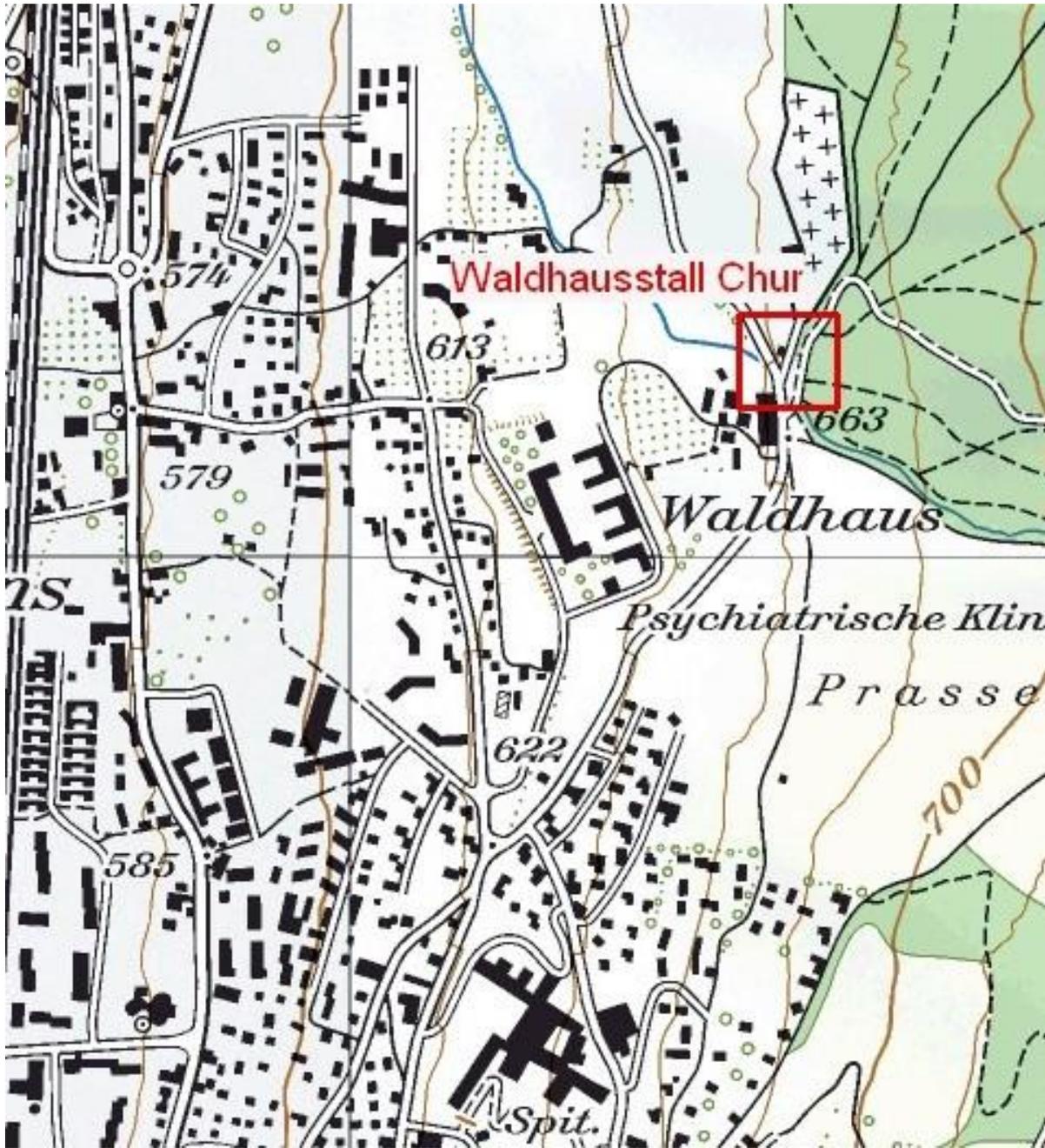
Auf eure Teilnahme freuen wir uns!

Das OL für ALLE-Team des OL NWK
GR/GL

graubünden SPORT

Besammlungsort

Waldhausstall, Fürstenwald, Chur



Donnerstag: Lauftraining Winter/Frühling 2013

Datum	Ort	Inhalt		Einl/Pause/Ausl
06.12.2012	Ruchenbergstrasse 49 (Puntschart)	schwedisches Fahrtspiel	20'	15'/15'
13.12.2012	Sand	4-Stufen-Test (mit Laktat?)		10'/15'
20.12.2012	Obere Au	extensives Intervall	3x8' m	15'/3'/15'
10.01.2013	Sand, R. Spitäler	Hügelläufe	3-5x4'	15'/runter/15'
17.01.2013	Felsberg, Schule	extensives Intervall	3x10' m	15'/4'/15'
24.01.2013	Ruchenbergstrasse 49 (Puntschart)	Mittenberglauf		15'/zurück
31.01.2013	Sand	schwedisches Fahrtspiel	30'	15'/15'
07.02.2013		Fartlek	2x3x4'	15'/Runde/SP:4'/15'
14.02.2013	Obere Au	Pyramide	1-5'	15'/1'2'3'3'3'2'/15'
21.02.2013	Landquart	3000m		20'/20'
28.02.2013	Ems	extensives Intervall	4x8' m	15'/4'/15'
07.03.2013	Sand, Meiersboden	Hügelläufe	3x3x3'	15'/runter/15'
14.03.2013		Fartlek	3x3x3'	15'/Runde/15'
21.03.2013	Obere Au	intensives Intervall	4'6'4'6'4'	15'/2'3'2'3'/15'
28.03.2013	Ruchenbergstrasse 49 (Puntschart)	Mittenberglauf		15'/zurück
04.04.2013	Sand	intensives Intervall	3-5x1000m	20'/2'/20'
11.04.2013	Ruchenbergstrasse 49 (Puntschart)	extensives Quertraining mit Sprint	60'	
18.04.2013	Landquart	3000m		20'/20'
25.04.2013	TRAININGSLAGER			
02.05.2013	Sand	intermittierendes Training	3x4x250m	20'/30"/SP:3'/20'
09.05.2013	Sand, Kantitreppe	intensives Intervall	3x3x45"	20'/40"/SP:4'/20'
16.05.2013	Landquart	Staffette 100-200	3x5'	20'/SP: 3'/20'

Besammlungszeit: 18:30 Uhr

Auskunft: Annemarie Sieber mix.sieber@bluewin.ch

Erste Kartentrainings 2013

Nr.	Datum	Karte	Besammlungsort
-----	-------	-------	----------------

Spezielles

1	19.03.	Hallentraining	Turnhalle Stadtbaumgarten
2	26.03.	Hallentraining	Turnhalle Stadtbaumgarten

Umstellung Sommerzeit 31.03.

3	02.04.	Fürstenwald	Waldhausstall
4	09.04.	Ils Aults	P Emser Schafweide

Frühlingsferien 13.04.-28.04.

Startzeit 18.00 bis 18.45
Bitte startet frühestmöglich und erkundigt euch, wann eingesammelt wird.

Trainingsform meist Normal-OL
spezielle Trainings sind bezeichnet

Einsteiger / Gäste Sind herzlich willkommen. Einsteiger werden betreut.

Auskunft Simon Egli
simon.egli@stud.unibas.ch
079 424 09 38

Anregungen Rückmeldungen zu den Trainings und Ideen für die Trainingsgestaltung sind gewünscht. Bitte an die oben stehende Adresse schicken.



- NEWS

2013

3 sCOOL-Tour de Suisse-Etappen



1 Bündner sCOOL-Cup

Mittwoch, 10. April 2013

Morgen und Nachmittag



**Mit euch als Helferinnen und Helfer wird es
(s)COOL in Maienfeld!**

Organisation: Corina Lütcher, Christina Wehrli

Leitersuche für die Plauschwoche 2013

Für die Plauschwoche vom Montag, 22. bis Freitag, 26. April 13 suchen wir dringend ein oder zwei Leiter, die die ganze Woche mithelfen, die Plauschwoche zu leiten.

Aus beruflichen Gründen kann ich leider keine Ferien machen!

Falls sich niemand finden lässt, müssen wir die Plauschwoche 2013 absagen!

Bitte meldet euch bei: Käthi Scherrer, Aehrenstrasse 11, 7302 Landquart
081 322 20 48, kb.scherrer@bluewin.ch

Danke an die, die sich bis jetzt „Teilzeit“ zur Verfügung gestellt haben.

Mithilfe für den Mittwochskurs

Für den Mittwochskurs der nach den Frühlingsferien anfängt und jeweils am Mittwochnachmittag von 14.30 – 16.30 Uhr im Fürstenwald stattfindet suchen wir 2 Personen, die uns helfen der Kinderschar die Grundlagen des OL's beizubringen.

Bitte meldet euch bei: Käthi Scherrer, Aehrenstrasse 11, 7302 Landquart
081 322 20 48, kb.scherrer@bluewin.ch

Kuchen Stadt-OL

Für den Churer Stadt-OL vom 17. Februar 2013 wäre Maria Egli froh um fleissige Kuchenbäckerinnen und -bäcker, welche die Festwirtschaft mit ihren Köstlichkeiten unterstützt. Wer einen oder besser mehrere Kuchen beisteuern kann, meldet sich bei Maria unter 081 353 17 82 oder fam.egli2@bluewin.ch.

Chlaus-OL vom 15.12.2012																																	
Chlaus OL vom 15.12.2012 / Rossboden Chur																																	
Rang	Team/Name	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	Zwi- total	Fragen	Straf- Punkte	Posten Bonus	Total	Zeit	Posten	
		-50	100	20	50	40	100	-30	-50	-100	70	80	60	-50	100	50	50	70	50	80	80	60	80	60	100	1000	250	-50	100	1300			
1	Rolf Camathias / Nicolas Schuler																									1000	150	0	79	1229	44.07	287	
2	Gabriele Diethelm / Rico Nussbaumer																									1000	100	0	59	1159	41.09	307	
3	Frank Schuler / Gian-Reto Schaad																									1000	150	-100	86	1136	46.25	252	
4	Annetta Schaad / Markus Wenk																									1000	50	0	56	1106	42.50	222	
5	Ursi, Claudine und Mäse Ruppenthal + Skippy																									1000	0	0	84	1084	44.30	250	
6	Jörg und Delia Giezendanner	-50	100	20	50	40	100	-30	-50	-100	70	70	80	-50	100	50	50	70	50	80	80	60	100	890	100	0	78	1068	42.08	244			
7	Manuela und Mark Däppen	-50	100	20	50	40	100	-30			70	70	80		100	50	50	70	50	80	80	60	100	1010	50	0	0	1060	44.45	26			
8	Madeleine Fischer / Chris Kim																									1000	50	0	0	1050	42.40	150	
8	Erich Möller / Juno Kim																									1000	50	0	0	1050	37.46	42	
10	Werner Wehrli																									1000	150	-150	16	1016	47.52	350	
11	Fabian und Heidi Camathias	-50	100	20	50	40	100	-30	-50	-100	70	70	80		100	50	50	50	50	80	80	60	100	840	100	0	0	940	44.35	444			
12	Claudio und Markus Rohrbach	-50	100	20	50	40	100	-30	-50	-100	80	60	-50	100	50	50	50	50	50	80	80	60	100	790	50	0	89	929	41.34	275			
13	Elena Schuler/Anja Scherrer/Livia Giezendanner	-50	100			40					70	70	80	60	-50	100				70	80	80	60	100	810	50	-50	0	810	45.33	400		
13	Claudio Senn / Florentin Meili																									660	150	0	0	810	43.47	87	
15	SungHee Kim / Claude Fischer	-50	100	20	50	40	100	-30			70	70	80		100	50	50	70	50	80	80	60	100	870	100	-200	0	770	48.08	165			
16	Andrin + Hanspeter Koch	-50	100	20	50																					800	50	-150	0	700	47.15	68	
17	Käthi und Christian Scherrer	-50	100																							80	60	100	0	65	695	40.35	231
18	Pascal Fischer / Andrea Ortega	-50	100	20	50	40																				80	60	100	0	0	640	41.54	0
19	Urs Brühwiler / Sabine Räss	-50	100	20	50	40	100	-30	-50	-100	70	70	80	60	-50	100	50	50	70	50	80	80	60	100	870	50	-300	0	620	50.50	732		
20	Jan Puntchart / Leo Meili	-50																								560	50	0	0	610	39.35	80	
21	Pierina Däppen / David Fischer	-50	100	20		40																				680	150	-250	0	580	49.08	130	
22	Andrina Däppen / Lisha Kim																									300	100		0	400	60.14	157	
23	Florian Dendorfer																										870	0	-500	0	370	54.14	12
24	Marius, Hadrian, Cassandra, Michel Decurtins	-50	100																								520	50	-950	0	-380	63.40	37

Nicolo in Kanada

Liebe Freunde, Verkannte und Bewandte

4 Monate bin ich nun schon in Kanada, -und ich habe jeden einzelnen Tag genossen.

Ich habe so viele unterschiedliche Dinge erlebt und viele gute, jedoch auch schlechte Erfahrungen gemacht. So viel vorweg, mir geht es hier super, ich vermisse jedoch die Schweiz und ich habe eine beinahe perfekte Gastfamilie (einzige Ausnahme: Ernährung; sie leben viel zu gesund).

Mein letzter Flug von Calgary nach Yellowknife war Nachts, so dass ich nicht allzu viel erkennen konnte. Gelegentlich sah man vereinzelt Lichter die einen Hauch von Zivilisation andeuteten. Nach einer gewissen Zeit des Halbschlafes weckte mich das aufgeregte Geschnatter der Japaner im ds Flugzeug auf und ich schaute mal in den Himmel und konnte es kaum glauben; es war eine klare Nacht und man konnte die Nordlichter sehen. Nach dieser wunderschönen Begrüssung landete ich schlussendlich nach einem 27h Tag in Yellowknife.

Da ich verständlicherweise ziemlich müde war marschierte ich direkt in das einzige Gebäude weit und breit. Als ich eintrat stand ich plötzlich in einem Raum und jede menge Leute schauten mich an. Es dauerte eine Weile bis ich realisierte dass dies Ankunftshalle, Gepäckausgabe und alles andere in einem war. Ich schaute in die Menge und entdeckte ein paar von Fotos einigermaßen vertraute Gesichter, von denen ich annahm dass sie ein Teil meiner Gastfamilie waren. Wie sich herausstellte lag ich richtig, es waren Martha und Karen, meine Gastschwester und -mutter. Da ich der erste AFS-Austauschschüler war, war zusätzlich die AFS-Präsidentin und ihre Tochter da. Nach einem kanadischen „Welcome“ mit Umarmungen wartete ich noch eine Weile, weil all die asiatischen Touristen mitten auf dem Flugplatz standen und Nordlichter beobachteten und damit den ganzen Entladungsprozess erheblich verlangsamt. Nach einer Ewigkeit hatte ich schliesslich mein Gepäck und verliess mit meiner Gastfamilie den Flughafen. Auf dem Weg zu meinem neuen Zuhause hatte ich um halb Zwei Uhr morgens (!) eine Geografiektion über Yellowknife, Gesteine, Gebirge und Strassennamen, von dem allerdings nicht allzu viel hängen blieb...

Die nächsten 2 Wochen verbrachte ich hauptsächlich damit die Gegend zu erkunden und mich mit den anderen Austauschschüler zu treffen. Ich entdeckte auch das Rennradfahren, ich hatte eine 10km Schlaufe die ich genoss um mich ein wenig auszutoben. Als mein Gastschwester während der 2. Woche eine kleine Fete mit ihren Freunden hatte traf ich erstmals junge Leute in meinem Alter. Sie waren alle äusserst nett und äusserst interessiert über meine Herkunft. Es war allerdings ein harter Start mit Jugendlichen die es sich nicht gewöhnt sind etwas langsamer zu sprechen damit man sie als Nicht-englisch-muttersprachige verstehen konnte.

Noch bevor die Schule startete erlebte ich eines meiner bisherigen Highlights; Campingausflug auf eine 500m² Insel 1h Bootsfahrt von der Küste entfernt. Es war ein Unglaubliches Wochenende, es war als ob keine Zeit existiert und man konnte alles tun was man wollte. Es war gerade

genug warm für ein gelegentliches Bad im See, das Wasser war so sauber dass man es ohne Bedenken trinken konnte.

Selbstverständlich war ich Angeln; ohne grosse Erwartungen warf ich meine Angel mit Spinner aus und konnte es kaum glauben als ein 60cm Fisch dem Köder bis zum Ufer folgte. Ein paar Würfe später war es soweit, ich fing meinen ersten Hecht in Kanada! Es folgten noch mehr als ein dutzend weitere in den nächsten 2 Tagen. Am 2. Abend hatten wir schliesslich einen genügen grossen Hecht um ihn auch zu essen, in Alufolie gewickelt und gut gewürzt wurde er gebraten und bereitete uns ein köstliches Mal.

Zu einem richtigen kanadischen Camping-Trip gehört selbstverständlich auch das Marshmallow grillieren. Ich schlug mich ganz gut und verkohlte nur einen kleinen Teil.

Nach diesem unglaublichen Wochenende begann die Schule. Irgendwie wurde mir mein Velo schon am 3. Tag gestohlen, was eher unglücklich war. Ich war erstaunt um wie viel lockerer die Beziehung zwischen Schülern und Lehrer hier ist; Schule ist im Allgemeinen viel einfacher hier als in der Schweiz, worüber ich nicht wirklich traurig bin, denn so bleibt wesentlich mehr Zeit übrig um Leute kennen zu lernen und Sport zu treiben. In meinen ersten paar Wochen an der Schule traf ich so viele unterschiedliche Leute, dass ich mir praktisch keine Namen auf anhieb merken konnte. Ich trat dem Cross-team der Schule bei und im Laufe des Herbstes fing ich an Badminton zu spielen, Biathlon zu machen und regelmässig auf den Schiessplatz zu gehen. Im September gewann ich für das Laufteam meiner Schule ein 5.9km Strassenrennen. Der zweitklassierte Läufer fragte mich woher ich komme als wir uns gratulierten. Er fragte mich ob ich viel trainiere in der Schweiz und als ich verneinte ob ich extrem gesund esse, worauf ich anfang zu lachen.

Eine Woche vor Thanksgiving hatten wir unsere grosse Thanksgiving-Mahlzeit; Truthahn. Mein Gastvater Gordon verbrachte den ganzen Sonntag damit den Truthahn zu kochen, meine Gastmutter Karen verbrachte ebenfalls den ganzen Tag in der Küche. Dementsprechend köstlich war das Essen. Es war ein richtig gemütlicher Abend mit Familie und ein paar wenigen Bekannten der Hamres.

An Thanksgiving verbrachten wir das erste mal ein Wochenende in dem Abgelegenen Ferienhäuschen meiner Gastfamilie. Abgelegen beschreibt es nicht allzu gut, es ist sprichwörtlich am Ende der Strasse die von Yellowknife nach NO führt. Im Winter startet hier die berühmte „Ice Road“ zu den Diamant-Minen. Als ich auf den Hügel hinter dem Häuschen stieg wurde ich mir das erste mal die Unendlichkeit Kanadas bewusst, so weit man sehen konnte nur Bäume sehen und Gras. Dieses Wochenende war auch eines der absoluten Highlights. Diese unendliche Natur ist einer der Hauptgründe wieso ich Kanada für mein Austauschjahr ausgesucht habe.

Mitte Oktober gab es den ersten Schnee, nach einigen Tage schmolz der Schnee jedoch wieder. Ende Oktober hatte wir dann das erste Mal Schnee der blieb, so dass ich einen weissen Geburtstag hatte. Martha buk mir einen gigantischen Schokoladenkuchen. Ich genoss meinen Geburtstag hier sehr, der kulturelle Unterschied war nicht all zu gross; ich bekam meine Geschenke aus der Schweiz und von meiner Gastfamilie beim Morgenessen,

dann ging ich zur Schule und am Abend kamen ein paar Freunde zu mir nach Hause zum Pizzaessen. Nichts wirklich besonderes; -abgesehen von dem köstlichen Kuchen.

Danach wurde es schnell kälter; Mitte November gab es praktisch keine Tage mehr die wärmer als -15°C waren. Am 17. November machte ich schliesslich meine Schneemobil Lizenz. Am nächsten Tag gingen alle AFS-Austauschschüler zusammen Hundeschlitten fahren, es war ordentlich kalt, mit Fahrtwind unglaubliche gefühlte -48°C . Ich war nicht ganz auf diese Temperaturen vorbereitet und fing mir eine Frostbeule auf der Nase ein. Die nächste Woche verbrachte ich damit, wie Rudolph auszusehen.

Das nächste Wochenende war es dann soweit: ich hatte meine Premiere mit Eisfischen und Schneemobil fahren. Wir verbrachten ein langes Wochenende draussen in der Pampa. Guillaume, ein Austauschschüler aus Frankreich, kam mit zu unserem Ferienhäuschen. Ich verbrachte relativ viel Zeit auf dem Schneemobil und mindestens ebenso viel Zeit damit diese Dinger zu starten. Es funktioniert wie ein Rasenmäher einfach 100 Mal unzuverlässiger bei dieser Kälte. So wundert es niemanden dass nicht viel Zeit fürs Eisfischen übrig blieb.

Wir gingen am Samstag Abend für eine halbe Stunde Eisfischen, dann wurde es uns allen zu kalt und wir kehrten erfolglos zurück ins Warme.

Sonntag Morgen gingen wir auf eine Erkundungstour auf dem Schneemobil. Nach etwa einer halben Stunde kamen wir in einen Engpass des Sees. Mein Gastvater fuhr dem Ufer entlang und hinterliess ein Loch im Eis ohne es zu bemerken. Ich war zu schnell um zu bremsen und wich nach Seeseite aus- und brach auch durch das Eis. Guillaume war mein Passagier und wurde nass. Dann beschleunigte ich instinktiv und bekam wieder Eis unter das Schneemobil. Ein wenig unter Schock liefen wir dann zum Festland Ich voraus und Guillaume hinterher. Ich hinterliess erneut ein Loch im Eis, wurde jedoch nicht nass. Der arme Guillaume hatte wohl seinen Pechstag und sah das Loch direkt vor dem Ufer nicht und fiel hinein. Mein Gastvater zog ihn gerade noch rechtzeitig heraus.

Nach dieser Erfahrung war ich ein mehr als einen Monat nicht mehr Schneemobil fahren...

Anfangs Dezember wurde es dann zum ersten mal richtig kalt; -50° mit Windchill. Auf meinem 15 minütigen Marsch zur Schule stellte ich fest, dass nur Jeans definitiv nicht genügend warm sind. Mit ordentlich kalten Beinen erreichte ich jedoch mehr oder weniger unversehrt die Schule.

Dann kamen die grossen Events des Septembers; ein Winterball im amerikanischen Klischee-Stil, "Fancy Feast" und natürlich Weihnachten. Der Ball war richtig amüsant. Schon im vornherein gab es die grossen Diskussionen; wer geht mit wem zum Ball, etc. Jeder und jede trug einen Anzug oder ein Kleid. Natürlich wurde fast ausschliesslich getanzt, die tänzerisch weniger begabten konnten jedoch auch am Rand der Tanzfläche sitzen und essen. Es gab auch einen Ballkönig und eine Ballkönigin. Ich war „leider“ nicht nominiert, meine Begleitung Mariah wurde jedoch Ballkönigin. Fancy Feast war ein weiteres absolutes Spitzen-Event; Martha und ihre Freundinnen lieben es zu kochen. So kam es dass sie ein 4-5 stündiges

Dinner organisierten wo man ausschliesslich redete und ass. Man muss allerdings erwähnen dass sie ausserordentlich gute Köchinnen sind... In der Woche vor Weihnachten kamen meine älteren Gastbrüder Duncan und Stuart nach Hause; Stuart studiert Architektur in Toronto und Duncan arbeitet als Banker in New York.

Weihnachten begann am 23. Dez mit einem "Sing along" Marathon. Etwa 50 Gäste war zuhause und sangen für mehrere Stunden. Den Jugendlichen wurde es irgendwann zu langweilig und so gingen wir in das obere Stockwerk und spielten ein Brettspiel. Ich wurde gelegentlich für ein deutsches Weihnachtslied hinuntergerufen. So sangen wir "Oh du Frohliche" und ein paar andere klassische Lieder.

Heiligabend ist nichts wirklich Spezielles in mein Gastfamilie, ein gemeinsames Essen und Gordon las die klassische Weihnachtsgeschichte vor. Zu meiner grossen Überraschung packte man die Geschenke am Morgen des 25. aus. Ich bekam Schokolade, Fischerutensilien, ein Bild und viele andere wunderbare Sachen.

Am 26. gingen wir erneut in unser Ferienhäuschen. Es war ziemlich mild, -15°, und somit warm genug für eine Menge Aussenaktivitäten. Dieses Mal gab es keine Schneemobilunfälle und ich konnte mein Zeit richtig geniessen. Leider blieb auch dieses Mal das Eisfischen erfolglos. Die langen Abende nutzte ich um diesen Brief zu schreiben.

Morgen kommen Juno und Erich (meine besten Freunde) hier an um mich zu besuchen, ich freue mich ausserordentlich um sie wieder zu sehen.

Mein Austauschjahr war bis jetzt ein durchschlagender Erfolg, sodass ich mich auch auf den Rest freue!

Ich wünsche Euch allen einen Guten Rutsch ins neue Jahr und bis in einem halben Jahr!

Nicolo Däppen, 28.12.12

Skandinavien November/Dezember 2012

In vielen langweiligen Schulstunden und manchen verregneten Herbsttrainings schwebten meine Gedanken in Richtung Norden. Ich stellte mir vor, wie schön es wäre, einige Zeit nach Skandinavien zu reisen um dort ein paar Wochen den „northern-orienteeing-way-of-life“ zu leben. Die Matura letzten Sommer gab mir die Möglichkeit, mich im darauffolgenden Zwischenjahr vorwiegend auf den Sport zu konzentrieren, und so blieb das Ganze nicht nur beim Gedanken. Ich durfte anfangs Winter einen ersten Trainingsmonat im Norden verbringen und von perfekten Bedingungen in wunderschönen Schneelandschaften profitieren.

Begonnen hat der ganze Trip mit einem zweiwöchigen Trainingslager in Lappland vom Ski-OL Kader. Wir hausten im finnischen Wintersportort Saariselkä, 250 km nördlich vom Polarkreis, in einem gemütlichen kleinen Häuschen mit der Loipe direkt vor der Tür. In der ersten Woche, in der wir nur zu sechst waren, absolvierten wir viele schöne Langlaufkilometer auf einem Loipennetz von 230 km. Das Morgentraining starteten wir jeweils im Hellen, am Nachmittag machten wir dann von den 34 km beleuchteten Loipen Gebrauch oder es kam die Stirnlampe zum Zug. Zu den Skating- und Klassisch-Trainings auf perfekt präparierten Loipen, kam die eine oder andere Langlauftour auf sogenannten Naturloipen hinzu. Diese führten einen quer durch die tiefverschneite Wildnis und liessen uns ab und zu auf eine Horde Rentiere treffen. Den Rest des Tages verbrachten wir jeweils mit Kochen, Essen, Ausruhen und etlichen Saunagängen. An das Leben eines Profisportlers kann man sich glatt gewöhnen.

Nach dieser gemütlichen Woche folgten bereits die ersten beiden Wettkämpfe. Diese wurden bei eisigen Temperaturen von -25°C ausgetragen und ich habe sogar mit drei Schichten Thermos noch so gefroren, wie schon lange nicht mehr. Nach dieser ersten Standortbestimmung der Saison folgte eine intensivere Trainingswoche mit dem ganzen Ski-OL Team, welches auf die Wettkämpfe angereist ist. Jeden Tag stand ein schnelles Kartentraining auf dem Programm, welches wir in anspruchsvollen Scooterspurnetzen absolvieren konnten. Eines davon war eine organisierte Sprint-Staffel mit hochkarätiger Konkurrenz aus ganz Europa. Ausserdem durften wir uns an einem Tag dem finnischen Nationalteam anschliessen und mit ihnen ein Ski-O Intervall absolvieren. Daneben gab es Langlauf-, Jogging- und Krafteinheiten. Das Thermometer stieg wieder etwas an und -14°C fühlten sich auf einmal ziemlich angenehm an.

Während das Kader nach diesem Trainingslager wieder nach Hause reiste, machten wir Arbeitslosen uns zu dritt auf den Weg nach Schweden. Wir wollten unsere freie Zeit nutzen und noch länger von den skandinavischen Trainingsbedingungen profitieren. Wir planten, an der Schwedischen Ski-O-Tour teilzunehmen, einer Wettkampfwoche mit fünf Läufen im Langlaufgebiet in der Nähe von Mora, wo ich vor vier Jahren meine erste Ski-OL Jugend-EM bestritt. Durch Connections von einigen Schweizer Ski-OL Läufern, kamen wir mit dem Club IFK Mora in Kontakt, doch bis zur Ankunft in Mora wussten wir noch nicht, wo wir in der nächsten Zeit wohnen würden. Am Bahnhof in Mora wurden wir von einem Ski-OL Läufer abgeholt, der

ehemalige Arbeitgeber eines Schweizers. Er fuhr uns zum Supermarkt, wo wir Essen einkaufen konnten und anschliessend zum Klubhaus von IFK Mora. Dort konnten wir die nächsten fünf Tage leben. Das Haus stand etwas ausserhalb des Dorfes, jedoch direkt im Skistadion an der Loipe. Es bestand aus einem grossen Raum, in dem wir auf Klappbetten schlafen konnten, hatte eine kleine Küche und war mit allem ausgestattet, was das OL-Läufer-Herz begehrt. Da waren z.B. sämtliche Ausgaben verschiedenster schwedischen und internationalen OL-Heftchen der letzten Jahrzehnten. Die ersten paar Tage widmeten wir vorwiegend der Erholung und gönnten uns z.B. eine Shoppingtour. Bald schon haben wir unser Stammcafé in Mora erkoren, in dem es den besten Glögg und Pepparkakor gab, welche übrigens gar keinen Pfeffer drin haben. Trotzdem, dass wir es trainingsmässig etwas lockerer nahmen, standen wir fast täglich auf den Langlaufskis und während dem Mittagessen im Klubhaus vergaben wir Stilnoten an die Läufer, die an unserem Fenster vorbei gingen. In Mora haben wir nach zwei Wochen Dunkelheit dann auch endlich wieder einmal die Sonne gesehen, ein Highlight das zum obligaten Fotomotiv wurde. Am einen Abend wurden wir von einer österreichischen Ski-OL Läuferin, welche ein Jahr lang die Volkshochschule in Mora besucht, zum Unihockey-Turnier ihrer Schule eingeladen. Dies war sehr lustig und ich konnte meine Spielkünste, die ich im OLG-Hallentraining erlangt habe, gekonnt in Szene setzen.

Ende Woche stand dann die Schwedische Ski-O-Tour auf dem Programm, doch wegen Schneemangel nicht wie geplant in Mora, sondern 200 km weiter nördlich in Vemdalen. Lange Zeit wussten wir nicht, wie wir dorthin kommen sollten, doch eines Abends klopfte es plötzlich an der Tür unseres Klubhauses. Zu unserer Verwunderung - doch wahrscheinlich für Schweden üblich - wartete der Besucher nicht, bis wir öffneten, sondern trat sofort ein. Statt einer grossen Begrüssung, begann er sofort mit "Hej, about the trip ...". Der junge Mann wirkte auf uns ziemlich scheu, denn nachdem er uns etwas stotternd erklärt hatte, dass wir mit IFK Mora an die Wettkämpfe reisen konnten, genügte ein kurzes "Bye" und er war wieder über die Türschwelle verschwunden. Das Klischee, gut aussehende schwedische Männer seien entweder vergeben oder schwul, schien auf uns nicht ganz einen Sinn zu machen, denn sonst hätte er sich gegenüber drei Frauen bestimmt nicht so verhalten.

Am Freitag wurden wir dann also von ihm mit dem Auto abgeholt, doch anstatt uns zum Treffpunkt zu den Büsslis zu bringen, fuhren wir dann trotzdem die ganze Strecke mit ihm. Sein Fahrstil war ruckartig, ziemlich chaotisch und typisch schwedisch. Mit der Zeit taute er ein bisschen auf und er begann sogar, von sich selber zu erzählen. Auf die Frage, warum er nicht im Nationalteam sei, antwortete er, dass er am Abend lieber mit seiner Freundin einen Film schaue, als Trainieren zu gehen. Ha!, also doch vergeben.

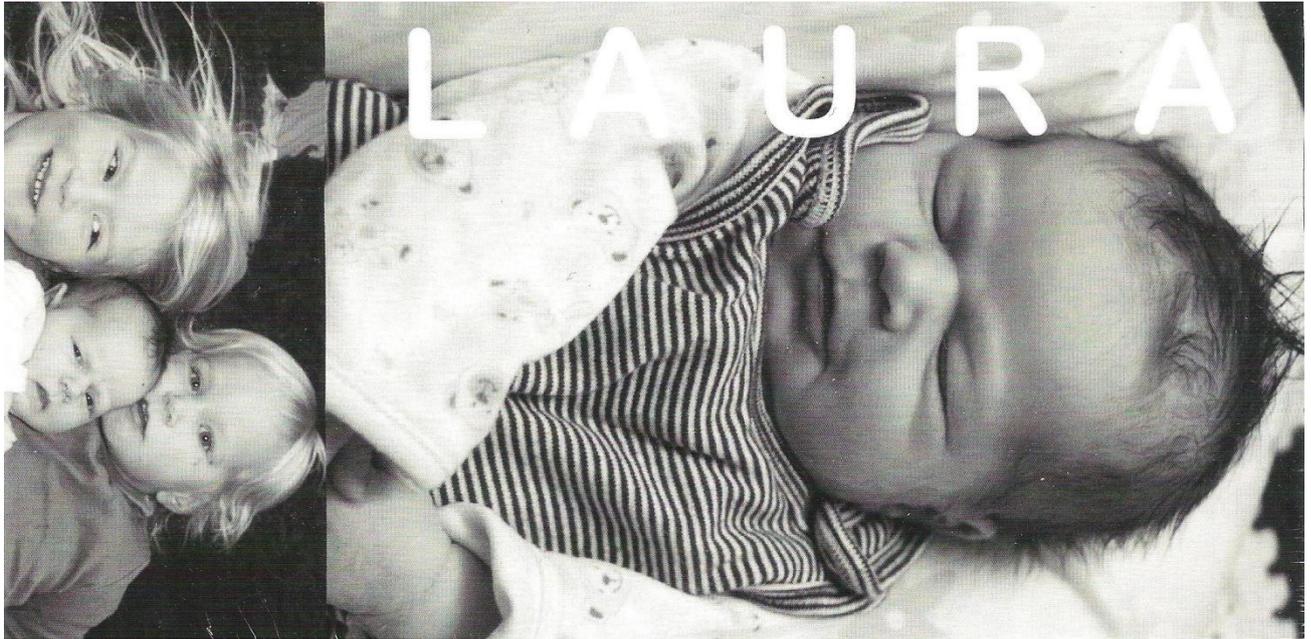
Während den Ski-OLs in Vemdalen konnten wir in einem Häuschen mit IFK Mora wohnen, ihre offene und spontane Art kam uns sehr entgegen. Innerhalb von zweieinhalb Tagen bestritten wir dort vier Wettkämpfe, einen davon als Nacht-Ski-OL. Mit der Zeit war ich schon voll im Ski-OL Rhythmus, im Gegensatz zu anderen Jahren, als ich an Weihnachten zum ersten Mal auf

den Skis stand. Mir gelangen bereits einige gute Resultate, was mich zuversichtlich für die kommende Saison stimmte. Nach den Wettkämpfen hatten wir noch eine halbe Woche Zeit, bis unser Zug von Mora zum Flughafen fuhr. Wir konnten uns dem Schwedischen Nationalteam anschliessen, welches ein Trainingslager an die Ski-OLs anhängte. Wir konnten von perfekt organisierten und anspruchsvollen Trainings profitieren. Besonders gefallen hat mir das gemeinsame Massenstarttraining, bei welchem ich mich zu Beginn nur knapp hinter der Ausnahmekönnerin Tove Alexandersson einreihen konnte und so lange Zeit inmitten verschiedenster Spitzenathleten lief. Natürlich konnte ich nicht bis zum Schluss dran bleiben, doch ich arbeite daran ;-)

Nach diesen zwei Trainings hiess es bereits Abschied nehmen und wir machten uns auf Richtung Süden. Der Bus nach Stockholm hatte ein bisschen länger als geplant, da er aufgrund mehrerer Rentier-Herden auf der Strasse immer wieder anhalten musste. In Stockholm nutzten wir die verbleibende Zeit, uns mit Weihnachtsgeschenken einzudecken, denn von der ganzen Adventsstimmung zuhause habe ich in diesem Monat nicht wirklich etwas mitbekommen.

Der Aufenthalt im Norden werde ich in verschiedenster Hinsicht in bester Erinnerung behalten. Ich freue mich schon auf den nächsten, welcher bereits im Frühling folgt, diesmal jedoch ohne Skis. Aber bis dahin geniesse ich meine altbekannten Trainingsrunden zuhause in den Bergen, welche ich schon ein bisschen vermisst habe :-)

Véronique Ruppenthal



Laura

8.11.2012 | 2:28
3340 g | 48 cm

Jetzt simmer komplett und übergücklich!

Ursina, Niccolo, Sarina & Seline Hartmann, Teuchelweg 51, 7000 Chur

www.ifolor.ch

Aurinko viivähtää hetken aikaa näkössä
ja valaisee kaamosta.
For only a short moment the sun rises and lights
up the blue twilight.

SUOMI-FINLAND

PRIORITY



Liebe OLG

Herzliche Grüsse aus
dem 2-wöchigen Ski-OL
Trainingslager im finnischen
Saariselkä. Die lapplän-
dische Landschaft ist
wunderschön und lädt
zum Trainieren auf den
LL-Skis ein.

Foto: Matti Rikonen

Chalchofa Redaktion

Annetta Schaad

Loestrasse 75A

CH-7000 Chur

Switzerland

1695

Comen Veronique Ladina



WWW.KUVASAASI.FI

Printed in Finland





새해 아침

행복한 나날 되소서



지난 한 해 베풀어 주신
 따뜻한 관심과 사랑에 깊은 감사를 드리며
 그 고마움을 지면에 담아 드립니다.
 새해에도 더욱 건성하시고
 밝은 웃음 넘치는 행복한
 나날 되시기를 기원합니다.

Liebe Olga Chw

31 Dez 2012

Mit Vorsprung ins neue Jahr - unser Motto für's 2013!
 Der koreanische Nachwuchs trainiert zur Zeit Ping-Pong und Bowling.
 Auch Norebang kommt nicht zu kurz (gangnam-Style!). Das gibt
 starke Beine und starke Beine

HAPPY NEW YEAR!!!



Sie oder Er?

Wer meldet die Läufe über GO2OL an?	SIE
Wer kocht die Teigwaren vor dem Lauf?	SIE
Wer hat länger zum Packen für den OL?	ER
Wer kommt häufiger mit zerrissenen OL-Kleidern aus dem Wald?	ER
Wer ist uf der Rangliste weiter vorne?	SIE
Wer gibt bei einem Sie&Er-Rennen den Ton an?	ER
Wer duscht nach dem Lauf länger?	ER
Wer analysiert den Lauf länger?	ER
Wer packt seine OL-Tasche zu Hause schneller wieder aus?	SIE
Wer hat schon mehr OLs bestritten?	SIE

Zu welchem OLG-Paar passt diese Rollenverteilung?

- Sunghee und Chris Kim
- Claudia und Claudio Wetzstein
- Ursi und Mäse Ruppenthal
- Christine und Silvio Sauter

Auflösung im nächsten Chalchofa.

OL-Sudoku

