

CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur
4. Ausgabe 2013



Bündnermeister 2013 (Foto Ruppenthal's)

Redaktionsschluss

Freitag, 30. August 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	5
Termine / Ausschreibungen	12
Berichte	23
Allerlei	32

Termine August - Oktober 2013

Regional

10./11. August	R'ADYS Mountain Marathon, Tschierschen
21. August	Weesner Städtli-OL
31. August	OL für Alle, Fürstenwald
14. September	Glattaler OL, Rümlangerwald (Lauf der GR/GL Jugendmeisterschaft)
12./13. Oktober	Arge Alp, Imst/Tirol
19. Oktober	Glarner-OL, Glarus Schwändi
27. Oktober	Schlusslauf GR/GL Jugendmeisterschaft, Trin

National

18. August	6. Nat. OL, Melchsee-Frutt
24./25. August	7. Nat. OL, Les Lavoirs / Sprint-SM, Delémont
7./8. September	8. Nat. OL, Colombier / Lang-SM, Le Cernil
22. September	Mittel-SM, Blaseflue
29. September	Zürcher Mannschafts-OL, Pfannenstiel
5./6. Oktober	9. Nat. OL, Eigi-Wettingen / 10. Nat. OL, Baldegg

Meldeschluss

5. August *	7. Nat. OL / Sprint-SM	via www.go2ol.ch
12. August *	8. Nat.OL / Lang-SM	via www.go2ol.ch
1. September *	Mittel-SM	via www.go2ol.ch
9. September *	Zürcher Mannschafts-OL	via www.go2ol.ch

* bei Zahlung via yellowpay 7 Tage später

News

Philipp 6. an der Jukola

Mitte Juni starteten Véronique Ruppenthal und Philipp Sauter für ihre skandinavischen Vereine an der traditionsreichen Jukola-Staffel in Finnland. Véronique lief für den finnischen Club Turun Suunnistajat die erste Strecke und erreichte das Ziel als 98. mit knapp 8 Minuten Rückstand auf Minna Kauppi. Ihr Team belegte den 78. Schlussrang von 1141 klassierten Mannschaften. Philipp kam beim schwedischen Club Göteborg Majorna OK auf der 5. Strecke zum Einsatz und lief die 16. beste Zeit. Sein Team erreichte den ausgezeichneten 6. Rang von knapp 1500 klassierten Teams!

Véronique und Philipp an der schwedischen 10MILA

Anfangs Mai waren Véronique Ruppenthal und Philipp Sauter für ihre nordländischen Clubs auch an der schwedischen 10MILA-Staffel im Einsatz. Véronique war für Turun Suunnistajat auf der letzten Strecke unterwegs und brachte ihr Team auf den 127. Rang. Philipp lief für Göteborg Majorna OK die 7. von 10 Strecken und erreichte dort die fünftbeste Streckenzeit. Sein Team endete auf dem 24. Schlussrang von 351 Teams.

Zwei Podestplätze an der Laufparade

Der Nachwuchs der OLG Chur konnte an der diesjährigen Churer Laufparade zwei Podestplätze herauslaufen. Delia Giezendanner, Lea Durisch und Nadja Schuler klassierten sich bei den Damen 2 auf dem dritten Rang. Ebenfalls die Bronzemedaille holte sich David Fischer mit seinem Trimmiser Team in der Kategorie Herren 3.

Mäse ist Emser Sportler des Jahres 2012

Marcel Ruppenthal durfte die Auszeichnung Emser Sportler des Jahres 2012 in der Kategorie Erwachsene als Sportfunktionär entgegennehmen. Mäse war 20 Jahre lang im Vorstand der OLG vertreten, zehn davon als Präsident. Bei zahlreichen OL-Wettkämpfen in Graubünden fungierte er als Organisator oder Laufleiter. Ausserdem ist er seit 5 Jahren im Amt des Präsidenten im Sportclub Ems Chemie.

Drei Churer im Ski-OL Kader

Für die Saison 2013/2014 sind drei Churer fürs nationale Ski-OL Kader selektioniert. Die einzige Frau im A-Kader ist Carmen Strub. Neben ihr vertreten Michelle Ruppenthal (U20) und Vivian Kleger (U17) die Bündner Farben im Kader. Véronique Ruppenthal hat auf die Selektion ins Elitekader verzichtet, Ladina Lechner, Sarah und Philipp Kleger sind aus dem Kader zurückgetreten.

Bündner Meisterschaften 2013

Am 3. Dreibündenstein-OL vom 23. Juni 2013 fanden die diesjährigen Bündner Meisterschaften statt. Der grosse Einsatz des Organisationskomitees und des Bahnlegerteams wurde mit dem entsprechenden Wetterglück unterstützt. Die Nebelschwaden, von welchen wohl nur die Frühstartenden verschont blieben, erhöhten die Anforderungen an die Läuferinnen und Läufer. Ein herzliches Dankeschön an das OK und die Bahnlegung für den tollen Wettkampf. Und herzliche Gratulation an die Bündner Meisterinnen und Bündner Meister für ihre Leistungen!

Ergebnisse:

D 10

keine Teilnehmerinnen

H 10

keine Teilnehmer

D 12

1. Delia Giezendanner Chur 26:59
2. Nadja Schuler Chur 37:43

H 12

1. David Fischer Trimmis 24:47
2. Christian Scherrer Landquart 49:06

D 14

1. Livia Giezendanner Chur 38:32
2. Elena Schuler Chur 42:35
3. Anja Scherrer Landquart 1:02:16

H 14

1. Jan Puntschart Chur 59:59

D 16

keine Teilnehmerinnen

H 16

1. Rolf Camathias Trimmis 43:25
2. Vivian Kleger Schiers 54:19
3. Nicolas Schuler Chur 1:18:03

D 18

1. Michelle Ruppenthal Ems 1:00:02
2. Linda Puntschart Chur 1:28:45

H 18

1. Coni Meili Chur 1:13:44
2. Nicolas Leuenberger Felsberg

D 35/40

1. Monika Kamm Madulain 50:08
2. Ursi Ruppenthal Ems 53:36
3. Beatrice Auer Trin 1:04:33

H 35/40

1. Jan Kamm Madulain 54:55
2. Chris Kim Zizers 1:06:34
3. Martin R. Attinger Adliswil 1:14:27

D 45/50

1. Heidi Camathias Trimmis 45:04
2. Angela Zindel Chur 1:05:54
3. Claudia Wetzstein Chur 1:09:03

H 45/50

1. Adrian Puntschart Chur 50:02
2. Jörg Giezendanner Chur 56:43
3. Marcel Schiess Köniz 59:00

D 55/60

1. Iris Andres Bonaduz 32:55
2. Margrit Wyss Chur 35:17
3. Ursula Wolf Davos 39:19

H 55/60

1. Peter Andres Bonaduz 53:25
2. Roland Meister Alvaneu 1:02:16
3. René Caflisch Chur 1:03:29

DAL

1. Véronique Ruppenthal Ems 56:48
2. Gabriela Diethelm Chur 1:02:08
3. Yvonne Gantenbein Davos 1:03:59

HAL

1. Flavio Poltéra Ems 1:08:26
2. Simon Sauter Chur 1:10:07
3. Dieter Wolf Davos 1:39:23

43. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur



Protokoll vom 15. Februar 2013, 19.30 Uhr, in der Aula der
Gewerbeschule in Chur

Traktandenliste

1. Genehmigung des Protokolls der Generalversammlung vom 17. Februar 2012
 2. Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters
 3. Genehmigung der Jahresrechnung, Beschlussfassung über die Anträge der Rechnungsrevisoren und Entlastung des Vorstandes
 4. Vorstandswahl, Wahl der Rechnungsrevisoren
 5. Jahresprogramm 2013
 6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
 7. Anträge von Mitgliedern
 8. Voranschlag für das Jahr 2013
 9. Ehrungen
 10. Varia
-

Der scheidende Präsident Marcel Ruppenthal eröffnet die 43. Generalversammlung der OLG Chur um 19:35 Uhr. Speziell werden die Ehrenmitglieder namentlich begrüsst.

Die Generalversammlung gedenkt dem verstorbenen Clubmitglied Edi Russi.

Die Einladung erfolgte termingerecht und die Traktandenliste wurde im Chalchofa 2013-1 publiziert.

Gemäss Präsenzliste sind 50 Mitglieder anwesend, 46 Mitglieder haben sich entschuldigt. Als Stimmzähler werden Rolf Camathias und Alfred Seiler einstimmig gewählt.

Die Traktandenliste wird ohne Änderungen genehmigt.

1. **Genehmigung des Protokolls der Generalversammlung vom 17. Februar 2012**

Das Protokoll wird einstimmig genehmigt.

2. **Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters**

Die Jahresberichte des Präsidenten und des technischen Leiters wurden im Chalchofa 2013-01 publiziert. Die Jahresberichte werden ohne Ergänzung und ohne Diskussion mit Applaus von der GV genehmigt.

3. **Genehmigung der Jahresrechnung, Beschlussfassung über die Anträge der Rechnungsrevisoren und Entlastung des Vorstandes**

Zu der Bilanz, der Erfolgsrechnung und den Details zur Erfolgsrechnung (beigelegt im Chalchofa 2013-1) erläutert Claudia Wetzstein die wichtigsten Positionen und Änderungen.

Erklärungen zur Bilanz:

Die OLG verfügt per Ende Jahr 2012 über Flüssige Mittel von ca Fr. 130'000.- gegenüber ca. 175'000.- ende 2011. Dieser erhebliche Rückgang der liquiden Mittel ist hauptsächlich auf Anzahlungen für die Clubreise nach Schweden im Sommer 2013 zurück zu führen. Die Anzahlungen wurden aus der dafür vorgesehenen Rückstellung beglichen.

Erklärungen zur Erfolgsrechnung:

Die Erfolgsrechnung der OLG schliesst mit einem Verlust von Fr. 11'064.45 ab, budgetiert war ein Verlust von Fr. 24'200.-. Das Vermögen der OLG beläuft sich nun auf Fr. 64'963.78.

Claudia Wetzstein erläutert die wichtigsten Abweichungen der Erfolgsrechnung gegenüber dem Voranschlag. Stark zu Buche geschlagen hat der Posten Einkauf OL-Bekleidung. Dabei handelt es sich konkret um die neu angeschafften Trainer, die die OLG Chur mitfinanziert. Dadurch dass ursprünglich nur mit 50 Trainern gerechnet wurde und schlussendlich 80 Trainer bestellt worden sind, resultierte auf diesem Posten ein Mehraufwand. Ebenfalls massiv höher ist der Posten Steuern ausgefallen.

Bei der Laufrechnung schliesst der OL für Alle mit einem Verlust von Fr. 579.15 (Budget Fr. -1'000.-) ab. Das Bündner Weekend schliesst, trotz einfach gehaltener Organisation, mit einem erfreulichen Gewinn von Fr. 9'235.95 (Budget Fr. 5'000.-) ab. Der hohe Beitrag des Kantons mit insgesamt Fr. 4'200.- überraschte. Gesamthaft schliesst die Laufrechnung mit einem Gewinn von Fr. 8'682.80 (Budget Fr. 4'000) ab.

Bei der Kartenrechnung ist es ebenfalls zu einem erhöhten Gewinn gekommen. Erfreulich ist es, dass die Mehreinnahmen vor allem auf Kartenverkäufe aus den Swiss-O-Week Beständen zurück zu führen sind. Gesamthaft schliesst die Kartenrechnung mit einem Gewinn von Fr. 10'028.60 (Budget Fr. 4'500.-).

Gabriela Diethelm erkundigt sich nach dem „*Klubabend*“ in der Sparte Startgelder/Weekends/Anlässe und fragt, ob damit der Chlausabend gemeint ist, da im Voranschlag Chlausabend budgetiert ist. Claudia Wetzstein stimmt ihr zu => Wortlaut wird angepasst.

Hansjürg Bollhalder liest den Revisorenbericht Ruth Wolf und ihm selbst vor. Daraus geht hervor, dass die Rechnung geprüft wurde. Die Buchführung entspricht den Gesetzen und Statuten. Die Rechnungsrevisoren empfehlen der GV daher die Rechnung 2012 zu genehmigen und dem Vorstand damit Décharge zu erteilen.

Marcel Ruppenthal dankt der Kassiererin und den Revisoren für ihre Arbeit.

Abstimmung: Die Jahresrechnung 2012 sowie der Revisorenbericht werden einstimmig genehmigt. Dem Vorstand wird damit Décharge erteilt.

4. Vorstandswahl, Wahl der Rechnungsrevisoren

Durch die angekündigten Demissionen und bestehenden Vakanzen im Vorstand ergeben sich auf das neue Vereinsjahr einige Veränderungen.

Die vorgeschlagenen Ersatzwahlen wurden im Chalchofa 2013-01 publiziert. Es sind keine zusätzlichen Vorschläge für die Wahl beim Vorstand eingegangen. Marcel Ruppenthal fragt die GV dennoch, ob es weitere Kandidaturen gibt. Dies ist nicht der Fall.

Ersatzwahl Technischer Leiter: Als Ersatz für Simon Egli wird der GV Adrian Puntschart als Nachfolger vorgeschlagen. Adrian Puntschart wird durch die GV mittels Applaus gewählt.

Ersatzwahl Veranstaltungen: Als Nachfolger von Chris Kim wird der GV Claudio Senn Meili vorgeschlagen. Claudio Senn Meili soll durch Cornelia Camathias unterstützt werden und dem Vorstand beisitzen. Claudio Senn Meili und Cornelia Camathias werden durch die GV mittels Applaus gewählt.

Ersatzwahl Präsidium: Als Nachfolger von Marcel Ruppenthal als Präsident der OLG Chur wird der GV Chris Kim empfohlen. Marcel Ruppenthal ist erfreut einen Nachfolger präsentieren zu können. Chris Kim wird von der GV als neuer Präsident der OLG Chur mittels Applaus gewählt.

Die restlichen Vorstandsmitglieder sowie die Rechnungsrevisoren stellen sich für eine weitere Amtszeit zur Verfügung. Sie werden mit Applaus für eine weitere Periode wieder gewählt.

Der abtretende Präsident, Marcel Ruppenthal, ist zuversichtlich, dass der Verein mit dem neu zusammengesetzten Vorstand gut aufgestellt ist und auch weiterhin gut funktionieren wird.

Die definitive Konstituierung des Vorstands erfolgt an der ersten Vorstandssitzung.

5. Jahresprogramm 2013

Marcel Ruppenthal stellt das provisorische Jahresprogramm 2013 (publiziert im Chalchofa 2013-1) vor. Anlässe, welche den Helfereinsatz von OLG Chur-Mitgliedern benötigen oder als Clubanlass mit finanzieller Unterstützung gelten, sind im ersten Teil dargestellt.

Der OL vom Bündner Weekend auf dem Dreibündenstein am 23.06.2013 gilt als Bündner Meisterschaft.

Änderungen:

Neu hinzugefügt: Zürcher OL (Inoffizielle OLG Chur Sie + Er Meisterschaft) vom 29.09.2013 und der Städtli OL Wesen vom 21.08.2013.

Gestrichen: Der Aargauer 3-Tage OL wurde entfernt.

Marcel Ruppenthal hebt folgende Anlässe besonders hervor:

- 4 OL für Alle im Fürstenwald
- Plauschwoche, macht Helferaufruf, falls zu wenige Helfer vorhanden sind, wird evtl. auf die Plauschwoche verzichtet.
- HAK Cup auf dem Hoch Ybrig am 20.05.2013
- Churer Schüali wird wie gewohnt im August/September stattfinden
- Arge Alp im österreichischen Imst
- Chlaus-OL als Abschluss des Vereinsjahr

Folgende Weekends werden finanziell unterstützt:

- 3./4. Nationale vom 11./12.05 im Tessin
- 5er-Staffel am 07.07.2013
- Clubreise nach Schweden
- 8. Nat. + LOM vom 07./08.09 im Jura

Im 2. Teil des Jahresprogramms sind weitere Startmöglichkeiten aufgelistet.

Das Jahresprogramm wird mit den angebrachten Änderungen einstimmig genehmigt. Das Jahresprogramm wird auf Homepage und im Chalchofa veröffentlicht.

Ausblick 2014:

Nationales Bündner Weekend im Flims (27./28./29. Juni 2014). Der Präsident bittet die Anwesenden Mitglieder sich bereits jetzt auf der Helferliste einzutragen.

Ausblick 2015:

Der Präsident informiert die Generalversammlung über den geplanten Weltcupfinal in Arosa am 3./4. Oktober 2015 und die damit verbundenen Zuschauerläufe. Die OLG Chur will als Mitorganisator die Zuschauerläufe managen, damit wir mitbestimmen können. Zurzeit wird noch nach einem geeigneten Partner-Verein gesucht. Der SOLV ist darüber informiert. Die GV signalisiert die Bereitschaft zur Durchführung dieses Events nach Plan.

6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge

Mitgliederzahlen vom 01.01.2013:

225 Mitglieder (Vorjahr 223), davon 27 Gönner/-innen und 10 Ehrenmitglieder. Der Präsident Marcel Ruppenthal stellt eine Stagnation der Mitgliederzahlen in den letzten Jahren fest. Die OLG Chur hat aber eine gute Grösse.

Der Vorstand beantragt, die Mitgliederbeiträge unverändert zu lassen. Dieser Antrag wird einstimmig genehmigt.

Schüler, Lehrlinge, Studenten	30.-
Übrige	50.-
Gönner	mind. 40.-

7. Anträge von Mitgliedern

Beim Vorstand ist ein Antrag fristgerecht eingetroffen. Der eingegangene Antrag wurde im Chalchofa 2013-01 abgedruckt.

Antrag von Christina und Werner Wehrli betreffend „Gleichstellung Kaderunterstützung“

Christina Wehrli bittet die Generalversammlung den Antrag zu genehmigen, da der Verein über erhebliche finanzielle Mittel verfügt und sie der Ansicht sind, dass die Leistung eines

Ski-OL-Athleten sowie eines Bike-O-Athleten genauso zu würdigen ist, wie die eines Fuss-OL-Athleten.

Marcel Ruppenthal merkt an, dass dieser Antrag eine bleibende Reglementierung wäre. Er erwähnt jedoch, dass der Vorstand nach wie vor die ausbezahlten Beträge in Eigenkompetenz reduzieren kann, sofern die Auszahlung der Kaderunterstützungen mit der finanziellen Lage des Vereins nicht mehr vertretbar ist.

Nach einer Diskussion mit mehreren Wortmeldungen kommt es zur Abstimmung.

Der Antrag wird mit 24 Ja-Stimmen zu 17 Nein-Stimmen bei 7-Enthaltungen genehmigt.

Der Vorstand wird das entsprechende Reglement an der nächsten Vorstandssitzung überarbeiten und auf der Homepage sowie im Chalchofa veröffentlichen.

8. Voranschlag für das Jahr 2013

Claudia Wetzstein stellt den vom Vorstand genehmigten Voranschlag für das Jahr 2013 vor (Beilage zum Chalchofa 2013-01). Sie präsentiert ein Budget, dass auf Basis des provisorischen Jahresprogramms erstellt wurde.

Ausführungen zum Budget:

Der Vorstand beantragt nun doch keine Erhöhung des Beitrags von Fr. 50'000.- auf Fr. 60'000.- an die Clubreise nach Schweden. Dies aus dem Grund, dass Teilnehmer ohne Clubmitgliedschaft bis zum Datum der Ausschreibung der Clubreise keinen Anspruch auf einen finanziellen Beitrag haben. ~~man~~ Die betroffenen Teilnehmer sind damit einverstanden.

Dadurch resultiert ein budgetierter Verlust von Fr. 17'900.-.

9. Ehrungen

Ehrung	Übergabe
Jugenförderungsfond: Arge Alp Staffel DE: 3. Véronique Ruppenthal Arge Alp D20: 3. Cornelia Camathias Oringen: Véronique Ruppenthal 5 Tage OL: Florian Attinger Gotland OL: Delia Giezendanner MOM D20: 1. Véronique Ruppenthal	Käthi Scherrer
Podestplätze Meisterschaft: Ursi Ruppenthal Véronique Ruppenthal James Welti Ladina Lechner Sarah Kleger Martin Hefti	Marcel Ruppenthal

Laufleitung Bündner Weekend: Käthi Scherrer und Marcel Ruppenthal	Chris Kim
--	-----------

Chris Kim verabschiedet Simon Egli aus dem Vorstand und überreicht ihm ein nostalgischen Arztkoffer sowie ein Gutschein fürs Restaurant Otello.

Simon Egli verabschiedet Marcel Ruppenthal mit einer Laudazio. Der abtretende Präsident wird zusammen mit Ursi ans Humorfestival in Arosa mit Übernachtung geschickt. Dazu gibt's noch ein Gutscheinbuch für Laufleiter-Posten und sonstige Jöbli's. Der Vizepräsident Gian-Reto Schaad bedankt sich nochmals im Namen des gesamten Vereins bei Marcel Ruppenthal für sein Engagement und seinen Einsatz über all die Jahre im Vorstand der OLG Chur.

Marcel Ruppenthal wird mit anhaltendem Applaus zum Ehrenmitglied der OLG Chur gewählt.

10. Varia

Corinna Lüscher schwingt die Werbetrommel für den sCool Cup der anfangs April in Maienfeld stattfindet.

Pierluigi Schaad übermittelt im Namen von Thierry Jeanneret, dass die Gelder für den Sommersport bei einer allfälligen Winter-Olympiakandidatur 2022 nicht gekürzt werden.

Der Präsident lädt anschliessend zum Käse- und Dessertbuffet ein und schliesst die Generalversammlung um 21:10 Uhr.

Für das Protokoll:

Erich Möller

OLG Chur - Voranschlag 2013

		Aufwand	Ertrag
<i>Startgelder/Weekends/Anlässe</i>			
Startgelder Schw.Meisterschaften	3'500		
5-er Staffel	1'000		
Arge Alp OL	1'500		
Weekend Tessin 11./12. Mai	2'000		
Weekend Jura 7./8. September	2'000		
Beitrag OeV-Anreise SOM + 7.Nat/SPM	1'000		
Teilauflösung Rückstellung	-1'000		
Klubreise Schweden (zusätzlich 10'000)	40'500		
Auflösung Rückstellung	-30'500		
Laufparade	200		
versch. Staffeltwettkämpfe	300		
Generalversammlung	2'500		
Klausabend	2'000	25'000	
<i>Nachwuchsbetrieb:</i>			
Mittwochkurs und allg. Aufwand	2'000		
Plauschwoche	1'000		
Weekend	300		
Teilauflösung Rückstellung	-300		
Anschlussgruppe	600		
BüOLV-Kaderbeitrag	800		
Beiträge J+S	-600		
sCOOL	1'000		
Teilauflösung Rückstellung sCOOL	-1'000	3'800	
<i>diverses</i>			
SOLV-Kaderbeitrag (2'200 altes Reglement)		5'000	
Hallenmiete /Trainingsbetrieb		2'500	
Spesen J+S-Kurse		500	
Anschaffung OL-Material		800	
Einkauf OL-Bekleidung		-	
Chalchofa		4'000	
Drucksachen		1'000	
Porti,Telefon, Spesen, Internet		1'700	
Beiträge an Vereine/Verbände		5'200	
Steuern		500	
Geschenke		500	
Miete Materialkeller		300	
Mitgliederbeiträge			8'300
Gönnerbeiträge			1'100
BüOLV/ Sport-Toto			1'000
Gemeindebeiträge ICS			1'500
Verkauf-Vermietung OL-Material			100
Verkauf Bekleidung			400
Werbbeeinnahmen Chalchofa			1'000
Zinsertrag			500
<i>Laufrechnung</i>			
OL für Alle	1'000		
Stadt OL 17.2.2013	-1'000		
Bü. Weekend 22./23.6.2013	-5'000		5'000
<i>Kartenrechnung</i>			
Ertrag Kartenverkauf	-10'000		
Kantonsbeitrag	-4'000		
Kartenaufnahme Altstadt	100		
Kartenaufnahme Fürsti	4'500		
Kartenaufnahme Teil Uaul Grond	5'000		
Allg. Aufwand Karten	400		4'000
Total		50'800	22'900
Verlust			27'900

Sprintcup 2013 (mit SportIdent)

Dienstag, 03.09. **Grüsch**
18:00 Bahnhof

Dienstag, 17.09. **Churer Altstadt**
18:00 beim Schulhaus Kanti Plessur

Dienstag, 24.09. **Schulhaus Lachen**
18:00 beim Schulhaus



Titelverteidiger: Erich Möller

Dienstag, 01.10. **Finale** Fürsti
18.00 Waldhausstall



Modus: Es sind jeweils 2 Sprints zu laufen, wobei 2 Streichresultate nicht in die Wertung gelangen.

Die Punktvergabe erfolgt nach der Formel: Siegerzeit geteilt durch eigene Zeit mal Tausend

Verantwortlich: Adrian Puntschart 079 584 62 52

Kartentraining 2013

Nr.	Datum	Karte	Besammlungsort	Verantwortlich
		<i>Sa/So 17./18.8.: Jugendcup/ 6. Nat. Melchsee-Frutt</i>		
14	20.08.	Scharmoin	<i>siehe Homepage</i>	<i>noch offen</i>
		<i>Sa/So 24./25..8.: 7. Nat. / SPM Les Lavoirs – Delémont</i>		
15	27.08.	Trin Uaul Grond (Stand 2013)	<i>siehe Homepage</i>	<i>noch offen</i>
		<i>Sa. 31.8. OfA</i>		
16	03.09.	Sprintcup Grüşch	Grüşch Bahnhof	Adrian Puntschart
		<i>Sa/So . 7./8.9. 8. Nat. / LOM Colombier - Le Cernil/Les Verrières</i>		
17	10.09.	Ils Aults	P Emser Schafweide	<i>noch offen</i>
18	17.09.	Sprintcup Chur Altstadt	Kanti Plessur	Adrian Puntschart
		<i>So 22.9. MOM Arni BE</i>		
19	24.09.	Sprintcup Lachen	Schulhaus Lachen	Adrian Puntschart
20	01.10.	Sprintcup Fürsti	Waldhausstalle	Adrian Puntschart
Herbstferien 05.10.-20.10. 2013				

Startzeit	18.00 bis 18.45 Bitte startet frühstmöglich und erkundigt euch, wann eingesammelt wird.
Trainingsform	meist Normal-OL
Mitfahrgelegenheit	sind selber zu organisieren
Einsteiger / Gäste	sind herzlich willkommen.
Auskunft	Adrian Puntschart apuntschart@bluewin.ch 079 584 62 52
Anregungen	Rückmeldungen zu den Trainings und Ideen für die Trainingsgestaltung sind gewünscht. Bitte an die oben stehende Adresse schicken.

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				300
	Schuler Nadja	37	34	100	60				197
	Gianna Müller			50					50
D 14	Schuler Elena	90	100	100	89				290
	Giezendanner Livia	79	88	90	100				278
	Scherrer Anja	100	69	90	38				259
	Müller Ursina			55					
D 16	Kim Lisha	100		100					200
D 18	Puntschart Linda	100	80	100	68				280
	Ruppenthal Michelle		100		100				200
H 12	Scherrer Christian	100	100	40	1				240
	Freuler Florian			98	100				198
	Fischer David			100	97				197
	Decurtins Marius	1							1
H 14	Puntschart Jan		100	100	100				300
H 16	Camathias Rolf	100	100	100	100				300
	Schuler Nicolas		34	39	20				93
	Kleger Vivian				75				75
	Meili Leo			42	0				42
H 18	Meili Coni	100	100	100	100				300
	Nicolas Leuenberger			51	70				121
	Camathias Fabian	39							39

fett = Bündner/Glarner Jugendmeister

1. Lauf	Churer-Stadt-OL	17.02.2013
2. Lauf	Wisliger-OL	17.03.2013
3. Lauf	Feldiser-OL	22.06.2013
4. Lauf	Dreibündenstein-OL	23.06.2013
5. Lauf	Glattaler-OL	14.09.2013
6. Lauf	Glarner OL Tag	19.10.2013
Schlusslauf	Trin	27.10.2013

Es zählten die 3 besten Resultate, plus zusätzlich der 7. Lauf Schlusslauf !

DO-Lauftraining Herbst 2013

Datum	Ort	Inhalt		Einl./Pause/Ausl.
08.08.13	Obere Au	Pyramide	1'-5'	15'/1'2'3'3'3'3'3'2'/15'
15.08.13	Ruchenbergstrasse 49 (Puntschart)	extensives Quertraining	40'-60'	(Jugendcup)
22.08.13	Ems	extensives Quertraining	40'-60'	(**A/SPM)
29.08.13	Sand	intensives Intervall	3-5x1000m	20'/4'/20'
05.09.13	Trimmis, Schulhaus	extensives Quertraining	40'-60'	(**A/LOM)
12.09.13	Landquart	3000m		20'/20'
19.09.13	Obere Au	extensives Intervall	3-5xRunde	15'/4'/15'
26.09.13	Ruchenbergstrasse 49 (Puntschart)	Mittenberglauf		15'/runter
03.10.13	Trimmis, Schulhaus	extensives Quertraining	40'-60'	(2x**A)
10.10.13	Ruchenbergstrasse 49 (Puntschart)	extensives Quertraining	40'-60'	(ARGE ALP)
17.10.13	FERIEN			
24.10.13	Sand	Staffette	3x6x250m	20'/80''/20'
31.10.13	Ruchenbergstrasse 49 (Puntschart)	Jahresschluss-Training		

Besammlungszeit:

18:30 Uhr

Auskunft:

Annemarie Sieber

mix.sieber@bluewin.ch



Erkunden Sie mit uns den Norden!

Exklusive Direktflüge

Kontiki Direktflüge in die Finnische Seenplatte und nach Schwedisch Lappland!



Bestellen Sie jetzt den Kontiki-Katalog!

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

10. Engadiner Abend-OL 2013

Cuorsas d'orientaziun da la saira 2013



Für Anfänger und Fortgeschrittene
Familiencup

Organisation
www.engadinol.ch



Do 20. Juni, St. Moritz Bad
Do 4. Juli, Ciuuos-chel
Do 18. Juli, Punt Muragl
Do 25. Juli, St. Moritz Bad
Fr 2. August, Surlej
Do 8. August, Celerina

Informationen/Infurmaziuns

	1. Lauf	2. Lauf	3. Lauf
Datum	Do 20. Juni 2013	Do 4. Juli 2013	Do 18. Juli 2013
Besammlungsort	St. Moritz Bad, Heilbad	Cinuos-chel, Bahnhof	Punt Muragl
Karte	God da Staz/Surlej 1:10'000	S-chanf 1:10'000	God da Staz 1:10'000
Organisation/Auskunft	Daniel Müller	Martin Hefti	Jan & Monika Kamm
Preissponsor			
	4. Lauf	5. Lauf	6. Lauf
Datum	Do 25. Juli 2013	Fr 2. August 2013	Do 8. August 2013
Besammlungsort	St. Moritz Bad, Leichtathletikanlage (Polowiese)	Surlej, Talstation Corvatschbahn	Celerina, Bahnhof Staz
Karte	God da Staz 1:10'000	God Surlej 1:10'000	Chastlatsch 1:5'000
Organisation/Auskunft	Urs Kamm	Riet Gordon	Daniel & Jacqueline Giger
Preissponsor			

Anmeldung	Jeweils 17.15 - 18.15 Uhr
Startgeld	Erwachsene Fr. 8.- Kinder bis 16 Jahre Fr. 4.-
Kategorien	Schwarz: technisch schwer, ca. 7 km Rot: technisch schwer, ca. 5 km Grün: technisch einfach, ca. 5 km Blau: technisch einfach, ca. 3 km
Start	Jeweils 17.30 -18.30 Uhr
Zielschluss	Jeweils 20.00 Uhr, Posten werden ab 19.30 Uhr eingezogen
Auswertung	SPORTident (Ausleihe möglich) Ranglisten: www.engadinol.ch
Preise	An jedem Lauf wird ein Preis verlost (s. Preissponsor) Erinnerungspreis bei mindestens vier Teilnahmen



Hauptsponsor

Hauptpreis: Zwei Wellnesseintritte ins Hotel Kempinski

Neu: Familiencup (1 Erw. und mindestens 1 Kind). Pro Start eine Gewinnchance auf den Hauptpreis.

graubünden SPORT

Graubündner Kantonalbank

Bellavita
Erlebnisbad und Spa.

wega Buchhandlung und Papeterie

OL für Anfänger und Fortgeschrittene



Informationen

Fr 2.8.	Davos Platz „Promenade“ (im Rahmen von „verkehrsfreie Promenade“), 18-21.30 Uhr: Info-Stand mit Mini-OL-Spielen und Schnupper-Sprint OL	
Mi 7.8.	Davos Dorf, Haltestelle Färich-Stilli, 17-19 Uhr, Karte Flüelatal (OL-Einführung 16-17 Uhr)	3 Bahnen: kurz/einfach mittel lang
Mi 14.8.	Davos Wolfgang, Hotel Kulm, 17-19 Uhr, Karte Drusatscha (OL-Einführung 16-17 Uhr)	
Mi 28.8.	Flüelapass, Postautostop Abzweigung Jöriseen P. 2207 m, 17-19 Uhr, Karte Flüela	

Veranstalter	OLG Davos
Auskunft	Dieter Wolf, d.u.wolf@pop.agri.ch , 079 404 62 09
Anmeldung	Jeweils am Besammlungsort, die Teilnahme ist gratis!
Anreise	Auch mit ÖV möglich; Mitfahrgelegenheit Info 079 404 62 09
Rangliste	www.olg-davos.ch
Preise	Für 2 oder mehr Teilnahmen: Abgabe der Davoser OL-Tasse
Absage von Trainings	Information über Absage eines Trainings infolge sehr schlechtem Wetter auf www.olg-davos.ch
Besonderes	Kompass kann ausgeliehen werden

OLG Chur HAK Cup 2013 Hoch-Ybrig

1. Rang HAK Cup	5. Ursi Ruppenthal	46:22:24
2. Rang HAK Cup	7. Annemarie Sieber	48:02:00
3. Rang HAK Cup	1. Hans Welti	48:47:27
4. Rang HAK Cup	2. Martin R. Attinger	49:18:39
5. Rang HAK Cup	8. Urs Brühwiler	51:22:34
6. Rang HAK Cup	3. Andreas Herzog	52:07:00
7. Rang HAK Cup	10. Véronique Ruppenthal	52:26:51
8. Rang HAK Cup	9. Marcel Ruppenthal	53:08:41
9. Rang HAK Cup	11. Rolf Camathias	53:13:38
10. Rang HAK Cup	6. Gian-Reto Schaad	53:22:58
11. Rang HAK Cup	13. Adrian Puntschart	56:13:09
12. Rang HAK Cup	12. Chris Kim	58:06:24
13. Rang HAK Cup	21. Jan Puntschart	65:37:10
14. Rang HAK Cup	45. Linda Puntschart	94:00:41
15. Rang HAK Cup	43. Benno Scherrer	98:05:35
16. Rang HAK Cup	49. Angela Zindel	102:45:42
H50	13. Claudio Wetzstein	58:31:12
H12	18. Christian Scherrer	52:35:33
DAK	24. Käthi Scherrer	119:40:39
D45	19. Claudia Wetzstein	94:07:02
D14	12. Anja Scherrer	67:06:03
OK	8. Astrid Jud	69:08:19

Streckenbereinigt (nur Distanz, keine Schwierigkeit)

Bündnerweekend, 22./23. Juni

von Rico Nussbaumer, Gabriela Diethelm, Ruth Wolf, Véronique Ruppenthal







Plauschwoche

Dienstag, von *Nadja Schuler und Bianca Cadisch*

Anfänger: Heute haben wir OL gemacht. Wir haben 1-3 Posten gesucht und sind dann wieder zurück zum Ziel/Start. Zuerst haben wir aber noch OL Zeichen angeschaut. Auf dem Weg zur OL-Strecke haben wir verschiedene Zeichen auf der OL-Karte erklärt bekommen.

Fortgeschrittene: Auf dem Weg zur Trimmiser Rüfe haben wir einen Menschen-OL gemacht. Danach hatten wir kurz Pause. Nach der Pause haben wir Schmetterling-OL mit 3 Runden à 4-5 Posten gemacht. Die meisten haben allerdings nur 2 Runden gemacht.

Mittagspause: In der Mittagspause haben wir zuerst zu Mittag gegessen. Danach haben wir "Schlägerball" gespielt. Regeln Schlägerball: Es gibt zwei Mannschaften (Mädchen und Jungen). Die eine Mannschaft wirft den Ball einander zu, und die anderen erkämpfen ihn sich.

Anfänger: Wir haben am Nachmittag einen OL mit 14. Posten gemacht. Ich bin am 07 ab gestartet und habe Timo beim 1. Posten getroffen und beim 3. Posten begegnete uns Valentina. Beim 5. Posten trafen wir Nicolo. Wir rannten zusammen weiter. Bei dem 4. letzten Posten trennten wir uns.

Fortgeschrittene: Zuerst haben wir immer einen Posten für den Kumpel gesetzt und umgekehrt. Wir haben immer wieder die Karten getauscht. Diese Übung war um zu üben die Posten an den richtigen Ort zu setzen.

Donnerstag, von *Livia und Delia Giezendanner*

Nachdem wir alle zusammen beim Waldhausstall eingetroffen waren, machten wir Grossen, indem wir zur Rüfi gingen, einen Menschen-OL. Da es keinen Leiter gab, der den ersten Posten jedes Mal dem zweiten zeigen konnte, übernahmen Elena und ich diesen Job. Wir fanden alle Objekte, die wir angegeben hatten, bis auf einen Posten am Kahlschlag. Schlussendlich kamen alle bei der Rüfi an und hatten alle Posten gefunden. Nach einer kurzen Pause ging es weiter mit zwei Sprints. Die Strecken waren nicht sehr einfach, aber auch nicht übertrieben schwer, so dass ich alle laufen konnte. Nachdem alle mit dem Sprint fertig waren, freuten wir uns alle auf Picknick. Als wir satt waren, spielten wir was wohl?: Schlägerball.

Am Nachmittag war der Schleckmaul-OL angesagt. Das funktionierte so: jeder bekam eine Karte mit ca. 18 Posten. An fast jedem Posten hatte es einen Sack mit einer Süssigkeit, ausser bei den Nieten. Von diesen gab es nur ca. 4, die aber auf der Karte nicht eingezeichnet waren, sodass man auch bei ihnen vorbei kam. Das Ziel war, in einer Stunde alle Posten zu finden. Jetzt ging es los. Da nicht alle zusammen gehen konnten, hatten alle anfangs einen anderen Posten. Nach einer halben Stunde waren die ersten zurück (Flurina, David, Köbi und Delia). Nach einer Stunde waren alle zurück. Nun mussten wir die Posten noch einsammeln. Als auch das erledigt war, teilte man die restlichen Süssigkeiten noch auf. Nun mussten die Fortgeschrittenen die Posten, die die Anfänger am Morgen auf dem Weg zur Rüfi gesetzt hatten, finden. Die Anfänger sammelten die Posten dann wieder hinter den Fortgeschrittenen ein. Und so war wieder ein Tag vergangen.

Freitag, von Lea und Flurina Durisch

Am Morgen besammelten wir uns um 9:00 Uhr bei der Gürtelstrasse. Wir fuhren mit dem Zug nach Reichenau. Als wir ausstiegen liefen wir auf die Schafweide. Die Fortgeschrittenen liefen einen OL ab der 16 Posten umfasste. Die Meisten waren gut erkennbar, die Anderen weniger. Es war kein Weg-OL, sondern ein gut gemischter OL, bei dem die Posten manchmal nahe an einem Weg waren und manchmal auch nicht. Ich fand es gut, dass der eine Posten bei einem Stein war, der Andere bei einem Grenzstein, und, und, und... Also an ganz verschiedenen Orten. Mir hat der OL sehr gut gefallen. Vor dem OL hat mir Claudia geholfen die Posten einzuzeichnen. Sie hat mir auch erklärt wie es am schnellsten und am besten gehen würde. Als alle Fortgeschrittenen und "Anfänger" ihre OL's abgelaufen sind, machten wir eine Kartenübung. Danach bekamen wir Hunger und assen zu Mittag.

Nach dem Mittagessen gingen wir alle zusammen auf den Ölpass rauf. Dort startete unsere Schlussstaffel. Die Leiterinnen sagten uns, wer mit wem in der Gruppe sei. In jeder Gruppe gab es einen "Anfänger", einen Mittelstarken und ein Fortgeschrittener. Die Strecken waren nicht alle drei gleich schwierig, sondern alle ein wenig anders. Am Anfang starteten Die "Anfänger", alle zusammen. Da wir nach der Staffel noch rechtzeitig auf den Zug mussten, machten die Mittleren einen Massenstart, sie warteten nicht auf die "Anfänger" um zu starten. Als dann die Mittleren kamen, gaben sie den Fortgeschrittenen Handshake und die konnten dann gehen. Als am Schluss alle wieder zurück waren rechneten Die Leiterinnen die Zeit aus und sie machten auch gerade noch die Rangverkündigung. Die ersten drei bekamen eine wunderschöne selbstgebastelte Schachtel mit Süßigkeiten drin.

Am Schluss gingen wir alle zusammen auf den Zug nach Chur. Es war eine wunderschöne Plauschwoche! Herzlichen Dank den Leiter/-innen!!!

Trainingslager Vaumarcus NE

(Bericht der Churer und Wisliger)

Das diesjährige OL Lager fand am Neuenburger See statt. 38 Jugendliche zwischen zehn und zwanzig Jahren frönten dem OL Virus. Neben technischen Trainings stand viel Spass und ein tolles Gruppenerlebnis im Vordergrund.

Bericht Montag 22.4.2013

Nachdem wir an unserem Ziel angekommen sind, assen wir zuerst unseren Zmittag. Als dann unsere Bäuche satt waren, bezogen wir unsere Zimmer. Nach dem von Lena geleiteten Einwärmispiel, absolvierten wir ein Training im Wald "bois de seyte-vaumarcus", der gerade neben dem Areal unseres Hauses liegt. Die Bahnen waren eher länger und die Routenwahl das heutige Thema. Kaum im Ziel, starteten wir auch schon auf der Sprintbahn für den Ligacup. Bei der wir um unsere Lagerhäuser um die Wette sprinteten. Geduscht und erholt gab es dann um 18.30 Znacht. Chris und Therese zauberten ein "Chilli con carne" herbei. Um halb neun gab es Dessert und wir werteten noch unsere Läufe aus. Um neun war für die kleineren unter uns Feierabend, die älteren dürfen noch bis zehn Uhr aufbleiben.

Geschrieben von Jan, Linda und Annalena

Bericht Dienstag 23.4.2013

Um 7.30 gab es Z'morge. Danach packten wir unsere Sachen zusammen und machten uns parat für die Laufschiule. Nach dem lehrreichen Massenstarttraining in Chassagne, indem wir auf (getarnte) Militärmänner stiessen, machten wir uns auf, um unseren Lunch zu essen. Von dort aus ging es, nach erholenden Mittagsstunden weiter zum Partnertraining. Dabei hatten beide verschiedene Posten eingezeichnet, zu denen jeweils einer führen musste. Schliesslich musste jeder noch den Sprint für den Ligacup absolvieren. Zu Hause angekommen, gingen alle erstmal unter die Dusche, die viel Erfrischung brachte. Nach ein bisschen Erholung dehnten wir unsere Muskeln. Anschliessend gab es zum Z'nacht ein sehr feines "Riz Casimir". Nach der Präsentation über den Gegnerkontakt gab es für unser Geburtstagkind Florian einen feinen Cremeschnittenkuchen und ein paar Kreisel mit denen man "Atemtraining" machen kann. Nach dem Geburtstagständchen gab es dann auch für die Anderen Dessert. Dann ging es ab ins Bett, mit den verschärften Regeln.

Geschrieben von Medea, Anja, Andrea

Bericht Mittwoch 24.4.

Nachdem wir wie immer ein feines Frühstück gegessen hatten, fuhren wir ins morgendliche Training mit dem Schwerpunkt „Höhenkurven“. Im spannenden Tête Plumée liefen wir unsere zugeteilte Bahn. Im Ziel angekommen starteten wir nach einer kurzen Verschnaufpause zum täglichen Liga-Cup. Er führte über eine grosse Wiese und war darum (vor allem in der Steigung) läuferisch sehr fordernd. Nach dem Lunch kam der Crèmeschnittenexpress Chris vorbei und sorgte für eine süsse Überraschung.

Das Nachmittagsprogramm war dem Alter angepasst: Während die Jüngeren in den Wäldern um Vaumarcus mit Naturmaterialien bastelten, sprinteten die Älteren durch Neuenburg. Eine erfrischende Abkühlung im See bildete den Abschluss eines gelungenen Nachmittags.

Am Abend stand ein kurzer Nacht OL auf dem Programm. Mit Lampen ausgerüstet und einer Portion Mut im Blut machten wir uns auf den Weg in den dunklen Wald. Zum Glück fanden alle wieder heraus. Somit ging ein anstrengender, aber auch lehrreicher Tag zu Ende.

Ariane, Rolf, Selma

Tagesbericht Donnerstag 25.4.2013

Ausnahmsweise hiess es erst um acht Uhr aufstehen. Heute durften wir uns nach dem Aufstehen an einem wundervollen Frühstück erfreuen. Danach zeichneten wir die Karten für das nachfolgende OL-Training ab. Das Training war ein Rallykavle. Wir waren in dreier Teams, wobei der erste Läufer vom Start zum Ersten Posten rannte, dort übergab er den Badge dem zweiten Läufer der schon wartete, der rannte wiederum zum zweiten Posten wo der dritte Läufer wartete, usw. Nach dem intensiven und spannenden Training, gab es, wie jeden Tag, einen kurzen Sprint im schönen Wald. Danach fuhren wir zurück zum Lagerhaus und nahmen unser Mittagsmenu ein. Am Nachmittag fuhren wir mit dem Bus zum Creux du Van. Nach etwa 25 gemütlichen Minuten im Bus erreichten wir endlich das Ziel unseres Ausfluges. Nach einer kurzen Wanderung über Schneefelder, sahen wir drei Steinböcke. Danach gab es einen schmackhaften Zvieri. Bevor wir zum Bus zurückgekehrt waren, genossen wir den schönen Ausblick und schossen ein paar Erinnerungsfotos. Vor dem Nachtessen, mussten wir uns leider von Mündi und Philipp verabschieden. Nach dem Stretching, durften wir ein erfrischendes Eis geniessen. Bei dem darauffolgenden Rugby-Spiel zeigten alle grossen Einsatz. Um zehn Uhr gingen wir alle ins Bett und hielten die Nachtruhe wie immer ein.

Jan, Fabian, Lukas Meyer, Andreas

Freitag, 26. April

Heute Morgen hatten wir ein kurzes Training zum Thema Feinorientierung. Nach dem Training hatten wir wie jeden Tag den Liga-Cup. Nach dem Mittagessen starteten wir mit ein bisschen Verspätung zur Lagerstaffel. Wir rannten in zwölf 3er Teams. Die Lagerstaffel hat uns sehr viel Spass gemacht. Schlussendlich gewannen Björn, Patrik und Jan. Zum Glück begann es nie richtig zu regnen und wir wurden nicht wirklich nass. Um 18:00 gab es das letzte Abendessen in diesem Lager (Spagetti an verschiedenen Saucen). Wie immer war es sehr lecker. Einen grossen Dank gebührte dem tollen Küchenteam (Chris und Therese)!

David, Timo, Severin H.

NWK KAZU Walchwil

von Véronique Ruppenthal

Samstag:

Der diesjährige Frühlings-Kaderzusammenzug führte uns in die Innerschweiz. Wir Grossen fanden uns um 9:15 am Bahnhof Pfäffikon SZ ein, wo wir von Mix abgeholt wurden. Die Kleineren sollten erst eine Stunde später kommen. Dies und auch das geheimnisvolle "Spezial-Programm" vom Nachmittag sorgte für eine aufgelegte Rätselstimmung auf der Fahrt. Als Mix dann mit einer Verspätung von einer halben Stunde doch noch in Pfäffikon eintraf, machten wir uns auf Richtung Goldau, wo wir am Rossberg das erste OL-Training absolvierten. Das Langstreckentraining mit einigen feinen Postennestern hatte es in sich. Die grossen Nagelfluh-Felsblöcke vom Bergsturz von 1806 sorgten fürs typische Märchenwald-Feeling und einige Suchaktionen. Trotz Hitze und einigen Steigungsmetern konnte das Training richtig genossen werden, auch dank der schönen Aussicht ins Tal. Anschliessend fuhren wir nach Walchwil am Zugersee, in unsere Unterkunft, die "etwas" oberhalb von Walchwil lag. Sicher beinahe zuoberst auf dem Berg angekommen, bezogen wir unser Ferienhaus, feuerten den Ofen ein und assen grillierte Würste zum Zmittag. Am Nachmittag machte wir uns auf den Weg an den Ägerisee. Dort trafen wir auf die Kleinen des Kaders und auf eine Truppe wilder Wisliger Nachwuchsläufer. Uns erwartete eine Einführung ins Rudern. Immer zu viert nahmen wir nacheinander im Boot Platz und übten uns in einer uns fremden Sportart. Mit den korrekten Bewegungen der Paddel und dem Finden eines gemeinsamen Rhythmus mit den anderen hatten so manche ihre Mühe... Die Wartezeit überbrückte man mit baden, Wasserschlachten und natürlich fiel auch der eine oder andere unfreiwillig ins kühle Nass. Bald schon machte sich die Kleinen auf zum Training am Rossberg, welches bei ihnen am Nachmittag auf dem Programm stand. Wir Grossen halfen noch beim Boot putzen und fuhren dann selber mit dem zweiten Büssli zurück in die Unterkunft (da nur eine den Führerschein hat, war der Fall klar, wer lenken musste...). Doch so einfach war dies nicht. Unterwegs mussten wir noch bei jemandem die Trainingskarten abholen, die wir fürs morgige Training brauchen würden. Nach einigen Irrfahrten in Unterägeri, fanden wir die Adresse. Doch Cornelia kam ohne Karten zurück, die seien im Briefkasten bei dessen Büro. Glücklicherweise wurde uns der Weg dorthin von einem OL-Läufer aufgezeichnet, sodass wir nun keine Probleme mehr hatten. So konnten wir die Heimreise antreten, wobei die Schreibende sichtlich froh darüber war, dass sie auf der engen und steilen Bergstrasse keinen Heuwagen kreuzen musste... Zuhause gabs Znacht, Infos zum Sommerlager und gemütliches Beisammensein.

Sonntag:

Heute Morgen stand eine Middle-Wettkampfsimulation im Schutt bei Goldau auf dem Programm. Da schon die Postensetzer ziemlich viel länger hatten, als geplant, wurde der Start um beinahe eine Stunde nach hinten verschoben. Zum Glück gab es dort einen lustigen Spielplatz, auf dem man sich verweilen konnte. Als dann schliesslich gestartet wurde, wurde schnell einmal klar, dass hier nicht mit hohem Tempo gelaufen werden kann. Auch heute war der Wald durchsät von riesigen Felsblöcken, was sowohl das Orientieren als auch das Laufen zu einer Herausforderung machte. Herumstehende Läufer mit rauchenden Köpfen und fraglosen Blicken waren keine Seltenheit. Irgendwie haben es alle wieder aus dem nassen Wald geschafft. Da dieses Training jedoch so lange gedauert hatte, wurde das zweite Training gestrichen, sonst wären wir wahrscheinlich nicht vor den Eindunkeln in Chur gewesen... Stattdessen fuhren wir direkt wieder in unser Ferienhaus. Nach dem Lunch wurden die Putzämter verteilt und das Haus war in Rekordzeit blitzblank sauber. Anschliessend machten wir uns auf die Heimreise nach Pfäffikon SZ, wo wir uns am Bahnhof noch mit allerlei Glace und Süssigkeiten eindeckten, und nahmen den Zug zurück ins Bündnerland.



- NEWS

3 sCOOL-Tour de Suisse-Etappen, 1 OL spezial



Schule Domat/Ems

Donnerstag, 13.06.2013

Die Schule Caguils meldet sich für eine sCOOL-Tour de Suisse-Etappe an. Da die Karte „Tuma Platta“ doch etwas interessanter scheint, wird der Anlass dorthin verlegt. Die Lehrpersonen des Austragungsortes lassen sich begeistern und sind mit ihren Klassen dabei.

Vormittag: 43 Teilnehmende

Nachmittag: 41 Teilnehmende

Helferin: Heidi Camathias



Schule Rhäzüns

Freitag, 14.06.2013

Die Rhäzünser erhalten schon wieder eine Etappe zugesprochen. Damit sich der Aufwand für den Tourleiter Röbi Meier lohnt, werden kurzerhand für den Nachmittag die Klassen aus Bonaduz eingeladen.

Vielleicht kommt in Bonaduz doch noch der Wunsch nach einer eigenen Schularealkarte auf. Jedenfalls waren alle vom Anlass begeistert.

Vormittag: 34 Teilnehmende

Nachmittag: 39 Teilnehmende

Helferin: Ursi Ruppenthal



Schule Lachen, Chur

Termin im Herbst noch offen

Schule Meilen

Mittwoch, 03.07.2013

Seit den Qualifikationsläufen des Schülercups SOW 2011 haben die Schulen in der Region Flims neue Schularealkarten. Auch Laax gehört dazu. Die Schule Meilen besitzt ein Lagerhaus am Ostrand dieser Karte. Was liegt da näher, als an einem Tag OL zu machen?

Vormittag: 23 Teilnehmende

Helferin: Claudia Wetzstein

Herzlichen Dank an Röbi, Heidi, Ursi und Claudia für den tollen Einsatz!

Miss sCOOL, Christina Wehrli



Rhözüns

OL zwischen Schulhaus, Kirche und Kindergarten





Tourleiter
Röbi Meier

alles klar?



löschen
prüfen

Ursi
professionell
im Einsatz



Pause!



sCOOL ist cool!



Laufparade



Lea Durisch, Delia Giezendanner und Nadia Schuler werden 3. an der Churer Laufparade (Foto Esther Casanova)