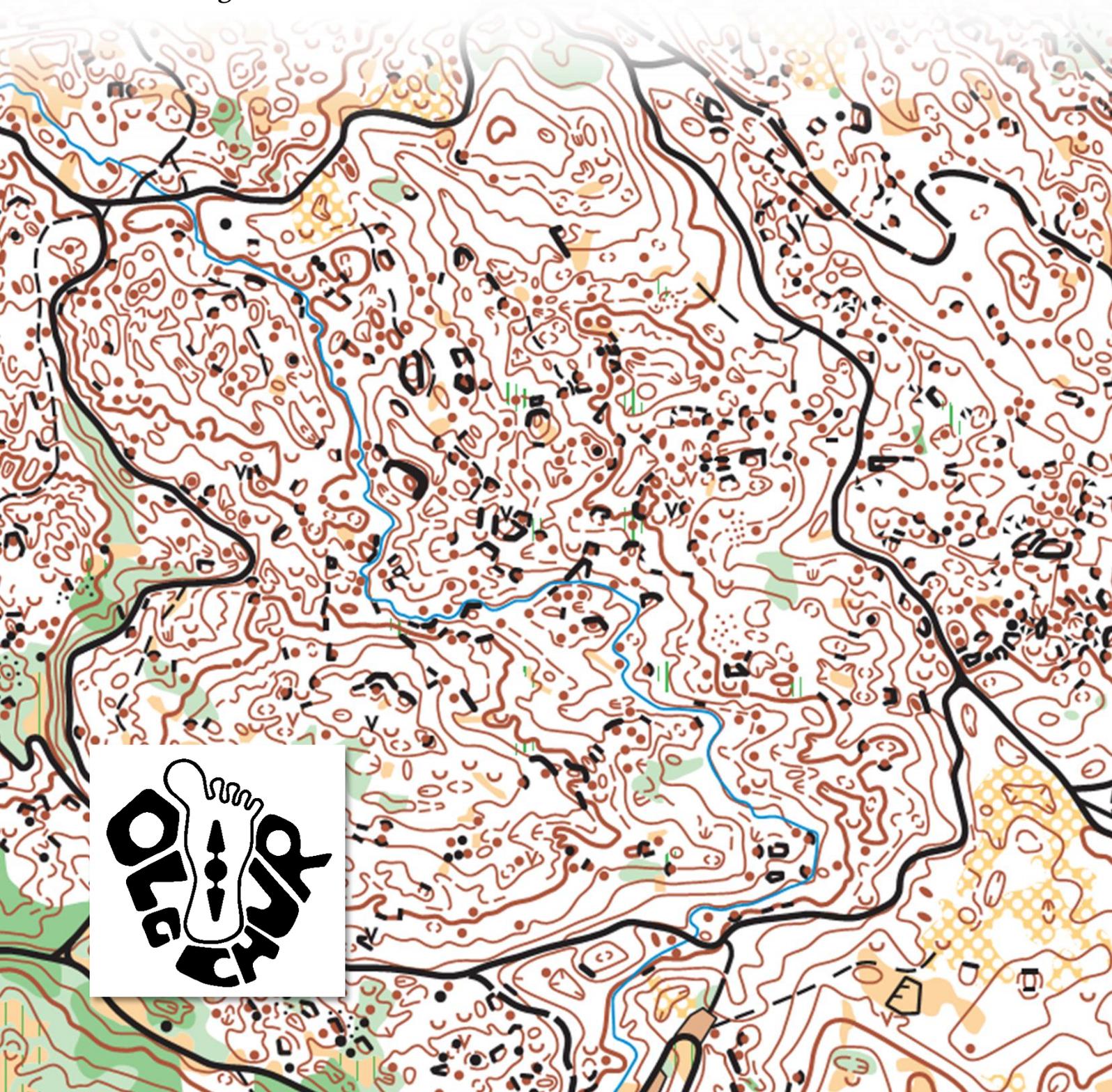


Cha chofa

2019/3

Cluborgan der OLG Chur



Klassische

Massage

Sport-Massage

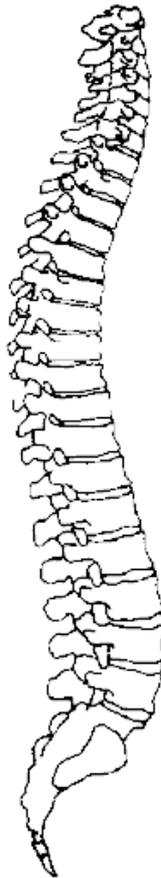
Rücken-Massage

Fussreflex-Massage

Ganzkörper-Massage

Breuss-Dorn-Behandlung

Cellulite-Behandlung



Ursi Ruppenthal

dipl. Masseurin ärztl. geprüft

Via Rudera 4

7013 Domat/Ems

081 633 41 28

079 228 62 51

1 Stunde CHF 60.-

Beratung gibts an
unserem Verkaufsstand –
alle Produkte auch
im Webshop ...



Orienteering.ch

marco@orienteering.ch · +41 (0)79 293 8067 · www.orienteering.ch



2





Die Bündner Meister 2019 in Tschierv
(Foto: SungHee Kim)

Redaktionsschluss Chalchofa 2020/1:

31. Dezember 2019

Berichte an chalchofa@olg-chur.ch

Webseite:

www.olg-chur.ch

Redaktionsteam

Véronique Ruppenthal
Loëstrasse 75A
7000 Chur

Cornelia Camathias
Masanserstrasse 181
7000 Chur



Trainingsangebot Herbst 2019

Kartentraining Dienstag

- OL-Training mit verschiedenen Themen
- jeden Dienstagabend, Instruktion um 18:00, unterschiedliche Orte

Lauf-/Intervalltraining Donnerstag

- gemeinsames Lauf-/Intervalltraining mit unterschiedlichem Inhalt
- jeden Donnerstagabend, meist um 18:15, meist in Chur

Hallentraining Freitag

- Circuit mit OL-spezifischer Einheit und Unihockey-Spielrunde
- jeden Freitagabend um 17:45, Turnhalle Sand

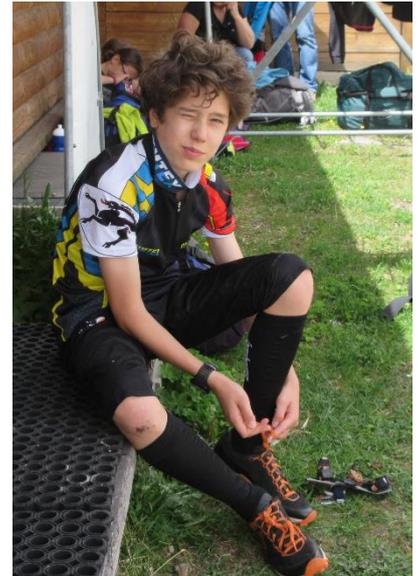
→ alle Trainings-Ausschreibungen ab Seite 19

News

Erfolgreiche Swiss-O-Week

Elia Gartmann hat die H14-Gesamtwertung der Swiss-O-Week in Gstaad gewonnen. Vier der sechs Etappen konnte der Churer für sich entscheiden. Ebenfalls aufs Gesamtpodest steigen konnte seine Schwester Luisa: Sie wurde bei den D12 dritte. An den Etappen lief sie zweimal auf den zweiten und einmal auf den dritten Rang.

Weitere Etappen-Podestplätze gab es für Laetitia Hächler (1x 2., 1x 3., DAL), Ursi Ruppenthal (1x 1., 1x 2., D45), Margrit Wyss (1x 3., D65), Andri Gujan (1x 1., 1x 2., H12) und Severin Moser (1x 3., H12).



Weltcup Finnland mit Noah

Noah Zbinden konnte im Juni am Weltcupblock in Finnland teilnehmen. Im Mitteldistanzrennen lief er auf den 81. Rang, im Jagdstartrennen über die Langdistanz konnte er sich auf Rang 70 vorarbeiten.

Elia ist Mitteldistanz-Schweizer-Meister

An der Mittel-SM vom April in Walliswil bei Wangen hat Elia Gartmann die Goldmedaille bei den H14 gewonnen. Weitere Top5-Resultate erreichten Ursi (4. D40) und Marcel Ruppenthal (4. H50) sowie Simon Rüegg (6. H18).

Erfolgreiche Staffel-SM

Nicolò Infanger konnte sich an der Staffel-SM vom Juni in Hunzenschwil zusammen mit zwei Zentralschweizer Kaderkollegen die H16-Bronzemedaille umhängen lassen. Ebenfalls Dritte wurden Dieter Wolf, Werner Wehrli und Claudio Wetzstein bei den H180. Knapp neben dem Podest klassierten sich mit ihren Teams Delia Giezendanner (D18) und Simon Rüegg (H18) als Vierte resp. Fünfter.

Nacht-Bronze für Akseli

Akseli Ahtiainen wurde an der SM im Nacht-OL vom März in Konolfingen Dritter in der Kategorie H45.

Weitere Grossanlässe in Graubünden

In den nächsten Jahren werden weitere Grossanlässe in Graubünden stattfinden. Kürzlich wurde die OL-Weltmeisterschaft 2023 nach Flims Laax vergeben. Gleichzeitig wird eine Swiss-O-Week ausgetragen. Bereits zwei Jahre davor, im Sommer 2021, wird eine Swiss O Week in Arosa.

Die OLG Chur ist auf Social Media

Neuerdings ist die OLG Chur auf den sozialen Netzwerken Instagram und Facebook unterwegs – folge uns dort!



Neues Dress für die OL-Talentgruppe Graubünden:



Neue Clubbekleidung:

Auf nächstes Jahr gibt es eine neue Clubbekleidung. Weitere Infos dazu folgen via Chalchofa-Mail.





Einladung zur 50. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur

**Freitag, 21. Februar 2020, 19:30 Uhr
Gewerbliche Berufsschule Chur (GBC)**

Aus Organisatorischen Gründen verbinden wir dieses Jahr die Versammlung mit der Kulinarik. Im Anschluss an die GV lassen wir den Abend bei Kaffee und Kuchen ausklingen.

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

Anträge an die GV

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

Solche Anträge sind demzufolge bis spätestens 31. Dezember 2019 in schriftlicher Form an die Adresse des Präsidenten Chris Kim, Rangsstrasse 42, 7205 Zizers (e-Mail: hr.chris.kim@gmail.com) zu richten.

Jugendförderungspreis

Aufruf an alle bis 20jährigen:

Meldet jene Resultate, die gemäss Tabelle zu einer Auszeichnung berechtigen.
Chris Kim (hr.chris.kim@gmail.com) erwartet eure schriftliche Mitteilung bis zum
31. Dezember 2019.

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

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

Beiträge SOLV-Kader Mitglieder

Kaderathleten oder Nachwuchsläufer melden gemäss dem "Reglement über die Ausrichtung von Beiträgen an SOLV-Kader-Mitglieder und Athleten im Aufgebot" (<http://www.olg-chur.ch/downloads.html> -> Reglemente -> Reglement_Beitraege_KaderAthleten) deren Beitragsanspruch bis zum 31. Dezember 2019 an Chris Kim (hr.chris.kim@gmail.com).



Vergabe der Migros-Sponsorenbeiträge 2019

Der Bündner OL-Verband erhält von der Migros Ostschweiz pro Lauf in unserem Gebiet einen bestimmten Beitrag für die Förderung des Nachwuchs- und Elitesports ausbezahlt. Der BüOLV will mit den Einnahmen erfolgreiche Nachwuchs- und Elitesportler/innen sowie den Besuch von Ausbildungskursen unterstützen.

Beitragsberechtigung

Beiträge für sportliche Verdienste im Fuss-OL, Ski-OL und Bike-OL werden ausgerichtet, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- *internationale Wettkämpfe:*
gute Platzierung (z.B. erstes Drittel oder erste 20) an WM, EM, Junioren-WM, Jugend-EM und Junioren Europa Cup (JEC)
- *nationale Wettkämpfe:*
Rang 1 bis 6 an Einzelmeisterschaften (NOM, SPM, MOM und LOM) in den Kategorien D/H 18, D/H 20 und DE/HE oder
Rang 1 bis 3 an Staffel- bzw. Teammeisterschaften (SOM, TOM) in den Kategorien D/H 18, D/H 20 und DE/HE.

Beiträge für Ausbildungskurse können insbesondere für J+S-Leiterkurse (ausgenommen FK) und Jungleiterkurse ausgerichtet werden, sofern die Person vom Verein oder vom BüOLV als Trainer/in eingesetzt wird (NWK GR/GL, OL-TG GR, Kurse/Lager für Nachwuchs im Verein).

Formelle Voraussetzung

- im Kanton Graubünden wohnhaft oder startet in der Schweiz für einen Klub, der dem BüOLV angehört.
- Schriftlicher Antrag an den BüOLV bis am 31. Dezember 2019 mit Angabe der erreichten Rangierung(en) bei sportlichen Erfolgen bzw. Kursbestätigung und Übersicht der selber getragenen Kurs- und Reisekosten (bei Ausbildungskosten).

Gegenleistung der Athleten

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

Alle, welche die obigen Bedingungen erfüllen, sollen mir bis am 31.12.2018 einen kleinen schriftlichen Antrag zu Handen BüOLV-Vorstand stellen (Frank Schuler, Bahnhofstrasse 7, PF 101, 7001 Chur; bueolv@bluewin.ch).

Frank Schuler (Präsident BüOLV)

Zwischenrangliste 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 10	Auer Livia	100	100	100	100				300
	Richter Helena			30	71				101
	Stutz Emilia			1	1				2
	Regettlı Mona		1						1
	Stuppani Lilli		1						1
	Bischofberger Aline		1						1
D 12	Gartmann Luisa	100		100	100				300
	Frischknecht Lia	69	100	83	47				252
	Gujan Nina	0	1	75	0				76
	Ueli Flavia			62	1				63
	Stutz Leandra			43	1				44
	Fausch Fiona		1						1
D 14	Auer Eliane		100	94	100				294
	Cathomen Tabea			100	95				195
	Wilhelm Gina		93		99				192
D 16	Wilhelm Lynn		100	100	100				300
	Weber Svea		40	80	44				164
	Cathomen Tabea		1						1
D 18	Giezendanner Delia		100	100	100				300
	Schuler Nadja	100							100
H 10	Frischknecht Peer	100	100	53	70				270
	Wilhelm Matti			100	100				200
H 12	Gujan Andri	100	48	100	100				300
	Moser Severin	94	100	75	90				284
	Weber Ronny	64	1	69	83				216
	Koch Nicolas		60	79	67				206
	Compte Gian Marco			95	88				183
	Richter Jakob			52	53				105
	Bischofberger Remy		1						1
H 14	Rüegg Michael	96		65	64				225
	Brenn Flurin	100		31	76				207
	Gartmann Elia			100	100				200
	Meili Florentin	90		30	56				176
	Wagenführ Marco			1	42				43

Fortsetzung auf der nächsten Seite.



H 16	Tschenett Jérôme	100	100	100	0	300
	Rüegg Thomas	0		88	88	176
	Infanger Nicolò			0	100	100
	Buchli Linus		93			93
	Weiss Mischa				76	76
	Wagenführ Marco		57			57
H 18	Rüegg Simon		100	100	100	300
	Scherrer Christian	100		61	74	235

1. Lauf	Untervaz Dorf	17.02.2019
2. Lauf	OL für Alle Trin	19.05.2019
3. Lauf	Bünd. Weekend Ofenpass	15.06.2019
4. Lauf	Bünd. Weekend Tschierv	16.06.2019
5. Lauf	TMO Lukmanierpass	22.09.2019
6. Lauf	ARGE ALP Einzellauf Salouf	13.10.2019
7. Lauf	Schlusslauf Tamins/Ilse Aults	26.10.2019

Es zählten die 3 besten Resultate plus zusätzlich der Schlusslauf (Punkte zu 150%)!



Zwischenrangliste Bündner Cup 2019

Rang	Name	Jg.	Wohnort
1	Auer, Beatrice	1975	Trin
2	Poltéra, Flavio	1985	Domat/Ems
3	Moser, Severin	2007	Trin
4	Buchli, Linus	2004	Bonaduz
5	Gujan, Andri	2007	Trin Mulin
6	Gujan, Peter	1976	Trin Mulin
7	Auer, Eliane	2006	Trin
8	Tschenett, Jérôme	2004	Chur
9	Wilhelm, Lynn	2004	Grüsch
10	Diethelm, Gabriela	1974	Chur
11	Rüegg, Simon	2002	Malans
12	Giezendanner, Delia	2002	Chur
13	Krähenbühl, Thomas	1965	Bonaduz
14	Puntschart, Adrian	1962	Chur
15	Meili Senn, Claudia	1966	Chur





12./13. Oktober

Savognin

Ländermeisterschaft aus Staffel- und Einzellauf. Für Graubünden startberechtigt sind Personen mit Wohnsitz im Kanton sowie Mitglieder von Bündner OL-Vereinen.

Achtung: Bei Mehrfachmitgliedschaften zählt jener Verein, unter dessen Name letztmals an einer Landesmeisterschaft über die Langdistanz (LOM) gestartet wurde!

Programm Samstag ca. 10:30 Busfahrt Landquart – Savognin/Tignas)
mit Zwischenhalt in Chur, Ems, Albula und Savognin
ca. 13:30 Massenstart Staffellauf
ca. 16:30 Siegerehrung Staffellauf direkt im WKZ anschliessend
Rückfahrt nach Savognin
ca. 18:30 Nachtessen im Hotel Piz Mitgel

Sonntag ab 09:30 Einzellauf (klassische Distanz), WKZ oberhalb Salouf
ca. 13:30 Siegerehrung Einzel und Gesamt, Aufräumen, Heimreise

Unterkunft Hotel Piz Mitgel und Danilo Pianta in Savognin, 80 Betten sind reserviert!

Kategorien **Staffel:** 3er-St.: D/H14, 18, Elite, 35, 45, 55, *Offen (kurz/kurz/lang)*; 2er: D/H12
Einzel: D/H12, 14, 16, 18, 20, Elite, 35, 40, 45, 50, 55, 60, OK, OL
kursiv: Rahmenkategorien ohne Punkte für Länderwertung

Laufgebiete Staffellauf (Tignas) und Einzellauf (Got Grond)

Kosten Jugendliche (1999-) / Erwachsene (-1998): Fr. 25.00 / Fr. 50.00,
für Mitglieder von GR-OL-Vereinen abzüglich Clubbeitrag / Helferbeitrag

Anmeldung per E-Mail bis **spätestens Montag, 16. September 2019**, mit Angabe von Name, Vorname, Jahrgang, SI-Nr., Tel., Wunsch-Kat. St + E und Einstiegs-Ort an Urs Brühwiler, urs-bruehwiler@bluewin.ch, Tel. 078 735 03 30 oder Nachwuchs an: Beatrice Auer, b.auer@rodesign.ch, Tel.081 630 40 73.

Helfer Es sind noch einige Helferposten zu besetzen. Meldung bitte direkt im Job-Portal der OLG Chur unter <https://www.olg-chur.ch/> eintragen.
Helfer werden vor den restlichen Teilnehmern anreisen, können jedoch auch an den Wettkämpfen teilnehmen.

Zusatzinfos unter <https://www.olg-chur.ch/aktivitaeten/veranstaltungen/argealp2019.html>

Weisungen und Detailprogramm werden den TeilnehmerInnen per E-Mail zugestellt.

19. OLG Chur Chlaus Höck

Samstag, 07. Dezember 2019

- ca. Mittag Anmeldung/Start zum Chlaus OL gemäss separater Ausschreibung
der **Familie Rüegg**
- ab 18:15 **Chlaus – Apéro** in der Aula Gewerbeschule, Chur
- ab 18:45 **Kleiner Imbiss**
öppis chliises Warmes / Getränke / Nüssli / Mandarinli / Kaffi und Guetzli
- ab 19:45 **Ehrung Nachwuchscup 2019**
Siegerehrung Sprintcup 2019
Rangverkündigung Samichlaus-OL 2019
- ca. 20:30 **Besuch vom Chlaus** aus dem Scaläratobel/Fürstenwald

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung per Email oder Telefon mit nachfolgenden Angaben:

- Name(n)
- Anzahl Personen
- mit oder ohne Weihnachtsguatzli aus der Heimbäckerei

Anmeldung bis **Dienstag 3. Dezember 2019** an Chris Kim: 081 353 45 53
079 925 93 33
hr.chris.kim@gmail.com

Ich weiss etwas, was der Chlaus noch wissen soll....., dann melde ich dies direkt in die E-Mail-Inbox vom Samichlaus unter:

samichlaus@olg-chur.ch

Chlaus-OL

Veranstalter: Familie Rüegg

Laufleiter: unbekannt

Bahnleger: unbekannt

Datum: 7.12.2019

WKZ: Jeninserstrasse 23, Malans

Startzeit: zwischen 11.00 und 12.30 Uhr

Anreise ÖV: Zug 10:31/11:31 ab Chur mit Anschlussbus
um 10:47/11:47 in Landquart.

Anreise PW: Parkmöglichkeit auf dem Parkplatz der
Älplibahn

Mitnehmen: Stift, Laufschuhe

Auswertung: unbekannt, basiert aber auf
Wissenschaftlichen Errungenschaften des
Samichlaus.



Nachwuchscup 2019



Wer ist der fleissigste Teilnehmer des OLG Chur Jugendprogrammes?

Ihr könnt ab dem 30. April 2019 bis zum Chlaus-OL vom 7. Dezember 2019 Punkte sammeln. Am Chlaus-Höck steht dann der **Nachwuchscup-Sieger** fest, aber auch alle fleissigen Teilnehmer mit mindestens 15 Teilnahmen erhalten einen Preis.

In der Wertung werden alle Jugendliche bis 20 Jahre aufgeführt.

Hier habt ihr die Gelegenheit Punkte zu sammeln:

Dienstags	ab 30. April	OL-Kurs oder Kartentraining der OLG
Mittwochs	ab 1. Mai	OL-Kurs
Freitags	ab 3. Mai	Hallentraining
<hr/>		
Mi	8. Mai	OL-Schüeli / sCOOL-Cup GR / Kant. Schulsporttag GR
So	19. Mai	OL für Alle , Trin
Sa/So	15. / 16. Juni	Jugendweekend, Münstertal
Mi	11. September	Städli-OL, Weesen
Sa/So	21. / 22. September	Jugendweekend, Campra
Sa/So	12. / 13. Oktober	Arge Alp, Savognin
Sa	26. Oktober	Schlusslauf GR/GL Jugendmeisterschaft, Tamins
Sa	7. Dezember	Chlaus-OL

Zwischenrangliste

OLG Chur Nachwuchscup 2019

Stand: 1. August 2019

Anz. Punkte

16	Moser	Severin
16	Rüegg	Thomas
16	Weber	Ronny
16	Weber	Svea
14	Gartmann	Elia
14	Gujan	Andri
14	Richter	Jackob
13	Auer	Livia
13	Gartmann	Luisa
13	Giezendanner	Delia
13	Gujan	Nina
13	Koch	Nicolas
13	Rüegg	Simon
13	Scherrer	Christian
12	Auer	Eliane
12	Cathomen	Tabea
12	Uehli	Flavia
11	Frischknecht	Lia
11	Giezendanner	Livia
11	Richter	Helena
11	Tschenett	Jérôme
11	Wilhelm	Gina
10	Caduff	Chiara
10	Comte	Gian Marco
10	Infanger	Nicolò
10	Scherrer	Anja



4. Bündner OL Cup 2019 mit Gesamtrangliste

	Lauf 1	Lauf 2	Lauf 3	Lauf 4	Lauf 5
Datum	Samstag 6. April	Samstag 19. Mai	Samstag 27. Juli	Mittwoch 14. August	Samstag 26. Oktober
Ort	Bonaduz	Trin	Silvaplana	Davos Tschuggen	Ems oder Tamins
	OL für alle	OL für alle	Engadiner OL	Davoser Abend-OL	Schlusslauf
Veranstalter	OLG Chur	OLG Chur	CO Engiadina	OLG Davos	OLG Chur
Karte	Bot Tschavir	Bot Fiena	God Surlej	Flüelapass	noch offen
Masstab	1:10'000	1:10'000	1:10'000	1:10'000	1:10'000
Startzeiten	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00	13.00 - 15.30	16.00 - 19.00	11.00 - 13.00

Bahnen:

- A 1 schwierig
- A 2 mittelschwer lang
- A 3 mittelschwer kurz
- B 1 einfach für OL-Neulinge lang
- B 2 einfach für OL-Neulinge kurz
- B 3 sehr einfach für Kinder

Startgelder:

Erwachsene (bis Jg. 98)	10 CHF
Kinder / Jugendliche (Jg. 1999 und jünger)	6 CHF
Gruppen: pro zusätzliche Karte	4 CHF

Rangliste (pro Lauftag):

- Pro Bahn: Rangliste nach Zeit (es kann auch in Gruppen gestartet werden)
- Keine Rangverkündigung, 5 Preise werden ausgelost

Cupwertung:

- Cup Gesamtrangliste alle 6 Bahnen zusammengefasst, 4 von 5 Läufen zählen
- Rangverkündigung am 26. Oktober 2019 in Ems oder Tamins, Preise für die ersten 15!
- Keine Teilnehmerbeschränkung, alle Teilnehmenden sind preisberechtigt

Preise:

- an jedem Lauf des 3. Bündner OL Cups werden 5 Preise verlost
- Preise für die ersten 15 der Gesamtrangliste (alle Bahnen zusammengefasst)

Weitere Auskünfte zu den Läufen:

- Siehe Ausschreibung der einzelnen Veranstaltungen www.olg-chur.ch, www.engadinol.ch, www.olg-davos.ch sowie Cup-Ausschreibung und Reglement www.bueolv.ch
- Auskunft: Frank Schuler, Bahnhofstrasse 7, Postfach 101, 7001 Chur; bueolv@bluewin.ch, P: 081 284 59 09, G: 081 258 38 15

Kantonale Sportförderung

www.graubündensport.ch

SWISSLOS

graubünden SPORT



**Graubündner
Kantonalbank**



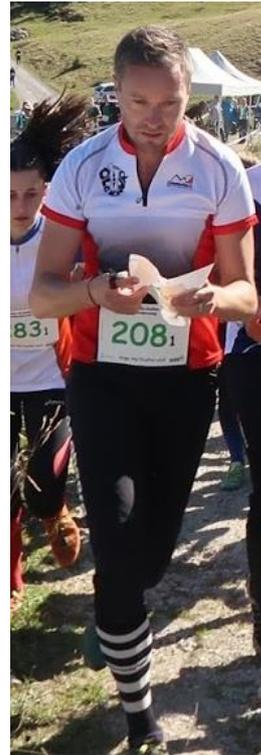
Sprintcup 2019

Dienstag, 03.09. Domat/Ems
ab 18:00 beim Schulhaus Tuma Platta

Dienstag, 10.09. Chur Florentini
ab 18:00 beim Schulhaus Florentini

Dienstag, 17.09. Untervaz
ab 18:00 beim Schulhaus Untervaz

Dienstag, 24.09. Chur Lachen
ab 18.00 beim Schulhaus Lachen



Titelverteidiger: Chris Kim



Ausschnitt Karte Untervaz

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

Modus:

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

Kartentraining 2019

Nr.	Datum	Karte	Besammlungsort*	Trainingsform/Trainingsziel	Trainingsleiter	PostensetzerIn
12	20.08.	Scharmoin	Parpaner Höhi	<i>Normal-OL/Intervall-OL</i>	Chris K.	Giezendanners
13	27.08.	Ilis Aults	Schafweide	<i>Never stop</i>	Adi P.
14	3.09.	Ems Tuma Platta	Schulhaus Tuma Platta	<u><i>Sprintcup</i></u> : 2 <i>Sprintbahnen</i>	Käthi S. (Adi: Bahnlegung)	Käthi S.
15	10.09.	Chur Florentini	Schulhaus Florentini	<u><i>Sprintcup</i></u> : 2 <i>Sprintbahnen</i>	Wetzsteins	Wetzsteins
16	17.09.	Untervaz	Schulhaus Untervaz	<u><i>Sprintcup</i></u> : 2 <i>Sprintbahnen</i>	Jörg G. (Adi: Bahnlegung)
17	24.09.	Chur Lachen	Schulhaus Lachen	<u><i>Sprintcup</i></u> : 2 <i>Sprintbahnen</i>	Claudia W. (Adi: Bahnlegung)	Claudia W.
18	01.10.	Fürstenwald	Waldhausstall	<i>Normal-/Nacht-OL</i>	Markus W.

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

Herbstferien: 5.9.-20.9.2019

Stand 17.07.2019

Startzeit: 18.00 bis 18.30 Bitte startet frühestmöglich und erkundigt euch, wann eingesammelt wird.
Trainingsform je nach Zielvorgabe, "Normal-OL" sind immer möglich
Mitfahrgelegenheit: über WhatsApp Gruppenchat "OLG Chur"
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.



Hallentraining



Du hast die Wahl!



Mittwoch von 19:00 bis ca. 20:15

in der Turnhalle Sand (Doppelhalle unten)

Superkondi mit Spielrunde

ab 23. Oktober 2019 bis 25. März 2020

und/oder

Freitag von 17:45 bis 19:00 und länger

in der Turnhalle Sand (Doppelhalle unten)

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

Ganzjährig (ausser Weihnachts- und Sommerferien)!

Keine Anmeldung nötig, kostenlos

Kurzfristige Änderungen via WhatsApp-Chat «OLG Chur»

Auskunft:

Adrian Puntschart

079 584 62 52

apuntschart@bluewin.ch





Intervalltraining

- **Wann:** jeden Donnerstagabend
- **Zeit:** Besammlung um 18:15 Uhr, Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat
- **Besammlung:** grundsätzlich bei Puntscharts an der Ruchenbergstrasse 49 in Chur. Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat
- **Was:** Lauf-/Intervalltraining für alle Leistungsgruppen, ausgerichtet auf die Bedürfnisse der Kader- und Talentgruppe-Athleten
- **Für wen:** alle OLG-Mitglieder sind willkommen
- **Leitung:** Véronique Ruppenthal und Adrian Puntschart
- **WhatsApp-Chat:** Wer in den WhatsApp-Chat der OLG Chur aufgenommen werden will, meldet sich bei Adrian Puntschart, 079 584 62 52.

Clubwochenende 2020 im Tessin

Sa 02.05.2020 **A 5. Nationaler OL (Sprint)

Karte: Maggia Moghegno Aurigeno

So 03.05.2020 MOM Schweizermeisterschaft Mitteldistanz-OL

Karte: Lodano und Aurigeno

Wir übernachten im Parkhotel Emmaus in Losone. Im Hotel und in der Gruppenunterkunft sind 60 Plätze für uns reserviert. Zum Abendessen am Samstag gibt es in einem Grotto Tessiner Spezialitäten. Beim Einchecken am Samstagabend bekommen wir Ticino-Tickets für den öV im ganzen Kanton.



Die Anmeldung für die Läufe ist Sache jedes Einzelnen. Die Reise mit dem öffentlichen Verkehr wird organisiert.

Für die definitive Reservation in der Unterkunft gibt es Ende November 2019 Informationen per Chalchofa-Mail und auf der Homepage.

Merkt euch jetzt schon das Datum und kommt mit zu einem «Ferienwochenende mit OL» im Tessin!

Für Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung.

Christina Wehrli
081 / 353 51 79, c.w.wehrli@hispeed.ch

OL in Neuenburg

Vom 20. - 24. Mai 2020 finden in der Umgebung von Neuenburg Orientierungsläufe statt. In der Jugendherberge „La Tène-Plage“ in Marin-Epagnier sind für die OLG Chur von Donnerstagabend bis Sonntagmorgen insgesamt 52 Plätze vorreserviert.



Die Jugendherberge liegt direkt am östlichen Ende des Neuenburgersees. Im dazugehörigen Restaurant gibt's Verpflegung mit Halbpension. Für die Fahrt an die Läufe bekommen wir Gratisbillette für den öV.

OL-Programm Gleichzeitig finden die Weltcup-Läufe statt!

MI 20.05.2020	EGK Swiss 5 Days Etappe 1	Puits Godet
DO 21.05.2020	EGK Swiss 5 Days Etappe 2 **A 6. Nationale (Langdistanz)	Tête Plumée
FR 22.05.2020	EGK Swiss 5 Days Etappe 3	Trois Bornes
SA 23.05.2020	EGK Swiss 5 Days Etappe 4	Trembley
SO 24.05.2020	EGK Swiss 5 Days Etappe 5 **A 7. Nationale (Sprint)	Neuchâtel

Die Anmeldung für die Läufe ist Sache jedes Einzelnen.

Für die definitive Reservation in der Jugendherberge gibt es Ende November 2019 Informationen per Chalchofa-Mail und auf der Homepage.

Ich freue mich auf ein langes OL-Wochenende in der Westschweiz! Für Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung.

Christina Wehrli
081 / 353 51 79, c.w.wehrli@hispeed.ch

NWK-Bericht: Trainingslager Frankreich, April

Freitag, 19. April

Trotz einigen Verkehrsbehinderungen und anderen Verzögerungen erreichten alle Büssli aus den verschiedensten Regionen der Schweiz den Treffpunkt in Freiburg mehr oder weniger rechtzeitig. Nach einer kurzen Begrüssung und Infos ging es bereits los mit dem ersten Warmup-Training, verschiedenen (mehr oder weniger) extensiven Sprintformen in der Freiburger Altstadt. Obwohl das Training extensiv war, gab es danach einiges an Gejammer über die bereits viel zu hohen Temperaturen. Dass wir uns, angesichts der Kapriolen die Petrus noch für uns bereithält, glücklich schätzen können, wussten wir zu dem Zeitpunkt noch nicht. Nach einem kurzen Lunch ging es weiter über die Grenze in Richtung Annecy. Aufgrund haarsträubender Routenwahlfehler war die Ankunft bei der Jugendherberge lange nicht so gesammelt, wie man es erwarten könnte. Die Unterkunft war trotz einiger offensichtlicher Fehler, wie dem Mangel eines geeigneten Trainingsareals für das Jugendlager-Fussballturnier, ganz passabel, auch wegen der genialen Lage über dem See. Dass der Lunch nicht immer ganz sportlergerecht ausfallen wird, ahnte niemand. Nach einer kurzen Dusche und dem Abendessen wurden individuelle Ziele für das Trainingslager gesetzt. Schliesslich blieb noch eine gute Stunde bis zur angekündigten Nachtruhe. Diese wurde von allen Athleten bis zur letzten und von manchen auch zur überletzten Minute ausgenutzt.

von Sandro Schmid (ZesOLNak)



Samstag, 20. April

Um 7:30 Uhr mussten wir aufstehen, dann gab es auch schon das «Zmorge». Es gab Brot und Müesli. Gut gestärkt gab uns Adi noch ein paar Infos zum Tag. Mit den «Büsslis» fuhren wir ins Training. Das Training war ein sehr spannendes Multitechnik-Training. Es gab verschiedene Teile auf der Karte, doch es gab keine Wege. Der erste Teil war ein Viel-Posten OL, der war in einem sehr kuperten Gelände. Danach gab es einen Hangposten-OL. Noch nicht erholt, mussten wir unseren Kopf richtig anstrengen und einen Korridor-OL absolvieren. Dabei mussten wir die Posten im Gelände finden und dann direkt auf der Karte einzeichnen. Der letzte Teil war noch recht schwierig, denn wir mussten einen Auswendig-OL machen, doch da hatten wir dann Wege. Nach dem Training spielten die einen noch Fussball bis wir mit den «Büsslis» zurückgingen. Nach dem Z'mittag bereiteten wir uns auf den Testwettkampf in der Mitteldistanz vor. Um 15:00 war der erste Start. In Zweiminuten-Abständen wurde gestartet in drei verschiedenen Kategorien. Nach dem Training wurde nochmals eifrig für das Fussballturnier im Lager geübt. Dann endlich war Feierabend! Nach dem Nachtessen wurden unsere Köpfe nochmals richtig eingeheizt. Es wurde nämlich noch Theorie gepaukt. Um 22.00 Uhr war dann Nachtruhe!

von Flavio Ehrler (ZesOLNak)

Sonntag, 21. April

Heute Morgen gab es wie gestern um halb acht Morgenessen. Schon bald darauf sind wir mit den Büssli zum selben Platz wie gestern gefahren und haben dann auf der Karte Le Petite Jaenne ein Training zu Geländeformen gemacht. Als alle wieder bei unserem Treffpunkt waren, absolvierten wir ein kurzes Krafttraining auf der Wiese. Weil ja Ostersonntag ist, durften wir gerade im Anschluss in einem Waldstück Schokoladenhasen suchen.



Zum Zmittag gab es einen etwas speziellen Lunch von der Jugi. Am Nachmittag sind wir in die Stadt gelaufen, um da den Doppelsprint zu laufen. Das war noch schwierig, weil sehr viele Leute in der Stadt unterwegs waren. Nach dem Sprint spielten einige Frisbee, wobei dieser dann hoch oben auf einen Baum landete. Beim Versuch, ihn mit dem Fussball wieder runter zu nehmen, flog der Ball in den Kanal und so ging Simon kurzerhand baden. Danach gab es für alle Zeit zur freien Verfügung in der Stadt, doch fast alle haben sich eine Glace gekauft und sind dann zurück in die Jugi spaziert. Am Abend haben wir Ideen für den Jugendcup gesucht. Bald wussten wir was für ein Thema wir umsetzen möchten.

von Sara Portmann (ZesOLNak)

Montag, 22. April

Wie jeden Tag war auch heute um 7:30 Frühstück. Danach hiess es, alles einzupacken, was sich nicht bei allen als so einfach erwies, da man nicht alles nur in die Tasche stopfen konnte, denn schliesslich war ja für die meisten das Lager noch nicht fertig und man brauchte die Sachen in den nächsten Tagen auch noch. Irgendwie schafften es alle, ihre Sachen halbwegs pünktlich fertig gepackt zu haben, und es ging mit den Büssli zum Start des Langdistanzwettkampfes. Die Aussicht auf die Langdistanz in diesem Wald, der nicht bei allen so beliebt war, löste bei den einen bereits vor dem Start einige Sorgen aus. Doch im Ziel waren dann alle glücklich, ohne riesigen Suchaktionen aus dem Wald gefunden zu haben.

Ein letztes Mal assen wir Lunch in der Jugendherberge, genossen die schöne Aussicht auf den Lac d'Annecy und das schöne Wetter. Dann war es bereits an der Zeit, uns von denjenigen zu verabschieden, die nach Hause fahren, und auch wir machten uns auf die Fahrt nach La Bessat.

Bereits auf der Fahrt konnten wir die schöne Aussicht auf die vielen Hügel geniessen und uns schon jetzt auf die nächsten OL-Trainings freuen. Nachdem wir in unserer neuen Unterkunft die Zimmer bezogen und Znacht gegessen hatten, blieb sogar noch Zeit für ein paar Runden „Werwölfen“.

von Delia Giezendanner

Dienstag, 23. April

Brrrrr, brrrrrr, 7:28, der Wecker klingelte, geschlafen haben alle mehr oder weniger gut. Aufstehen müssen jedoch alle zackig, denn in zwei Minuten gibt es Frühstück. Das Baguette war, wie immer, nicht mehr ganz frisch, dazu gab es noch Konfi, Butter, Saft und Müesli. Die Fragen nach dem Essen waren: Thermo anziehen oder ohne laufen? Wie viele warme Kleider mitnehmen? Regnet es noch lange? Wie ist das Wetter diese Woche? Die Antworten auf die Fragen waren: Thermo anziehen, viele warme Kleider für den Lunch mitnehmen, regnen sollte es nach dem Mittag nicht mehr und das Wetter der Woche sah nicht so rosig aus. Jedoch liessen wir uns von dem Wetter nicht die Motivation stehlen, zogen uns an und fuhren mit den Büssli in den Trainingswald. Vor der Mittagspause wurden

1-2
Training(s)
absolviert, je ein
Partner- und ein
Kompasstraining.
Danach gab es
feinen Lunch. Am
Nachmittag gab es



nochmals 1-2 Schlaufen zu machen. Zurück in der Unterkunft freuten sich alle auf die funktionierende, warme Dusche. Zum Abendessen gab es endlich Pasta, in Büchstäbälisuppen-Form. Nach dem Essen gab es noch eine Auswertungsrunde zu den Trainings des Tages. Um 22:10 erinnerten uns die Trainer, dass wir in 5 Minuten umgezogen und mit geputzten Zähnen im Bett liegen müssen. Da wir alle „diffige“ sind, schafften wir dies ohne Probleme.

von Isabelle Gisler (ZesOLNak)

Mittwoch, 24. April

Ein freier Morgen

Ohne Kummer und Sorgen

Mit Werwolf-Karten

Kann das Zmittag noch lange warten

Die Werwölfe waren alle tot

Da wartete schon das Brot

Rumpfkrafttraining mit Salome

Da machen uns die Muskeln weh

Ein kurzes Footing

Das ist ein gutes Ding

Bei Hagel und Sturm

Mit dem ganzen Matsch

Da trifft man nicht einmal einen Wurm

Dafür haben die Kleider einen braunen Touch

Ds Wätter isch gruusig

Defür hömmer epischi Muusig

Beim Aussichtspunkt angekommen

Haben wir den Hügel erklommen

Ein letzter kleiner Anstieg

Hoch geschwind

Und wir haben den Sieg

Gegen den Wind

Die schöne Aussicht geniessen

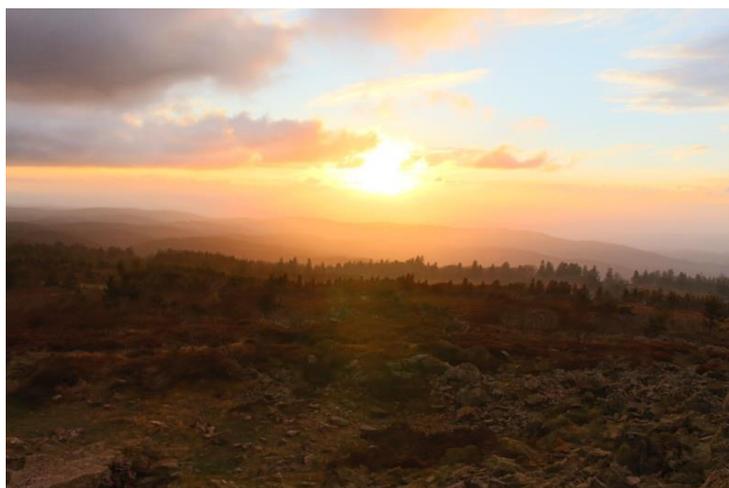
Doch leider waren die Wolken am
giessen

Am Abend nochmal auf den Hügel

leider wieder ohne Flügel

Der Sonnenuntergang war romantisch

und die Aussicht fantastisch



Die Fotos wurden ziemlich schön
Obwohl es windete wie aus einem Föhn

Rosen sind Rot
Gelb ist die Biene
Ich kann nicht reimen
Waschmaschine

von Mireille Gisler (ZesOLNak)

Donnerstag, 25. April

Nach einer stürmischen Nacht durften wir das leckere Frühstück geniessen. Wenig später wurde uns mitgeteilt, dass es zu gefährlich sei, in den Wald zu gehen wegen zu viel Wind. So haben wir das Programm, welches für den Freitagnachmittag vorgesehen gewesen wäre, vorverschoben. Das hiess: Den gesamten Morgen machten wir Theorie. Mit grösserer oder kleinerer Motivation haben wir uns für den Testlauf im Friherrenberg vorbereitet. Nach langen Diskussionen haben wir einige Optionen für einen möglichen Start- und Zielstandort gefunden. Mithilfe von diesen haben wir in den verschiedenen Alterskategorien vorstellbare Bahnen gelegt und miteinander verglichen. Zu Mittag gab es im Lagerhaus zu essen. Da die Wetterlage jedoch immer noch unsicher war, konnten wir auch am Nachmittag noch kein Waldtraining machen. So stand uns die Zeit bis 16:00 Uhr zur freien Verfügung und zur Vorbereitung für Jugendcup, Jugendlager und Abschlussabend. Nach so viel geistiger Belastung mussten wir auch noch etwas für unseren Körper tun. Nach einem kurzen Rumpfkrafttraining, Lauf- und Sprungschule, wurde ein Zweierstaffellauf vor dem Lagerhaus organisiert. Pitschnass genossen wir die warme Dusche. Nach dem Abendessen haben alle Athleten noch das Spiel «ICH oder DU» gespielt. Dann war dieser Tag auch schon wieder zu Ende und wir gingen einigermassen brav zu Bett.

von Julia Wipfli (ZesOLNak)

Freitag, 26. April

Der Tag startete wie üblich um 7:30 Uhr mit dem Frühstück. Wir standen alle mit mehr oder weniger Begeisterung auf. Erfreulich war, dass sich der Sturm gelegt hatte und wir unser OL-Training wieder aufnehmen konnten :-). Leider hat es aber über Nacht geschneit. Aus dem Fenster blickend sah man eine traumhafte, verschneite Winterlandschaft. Zum Glück gab es freiwillige, die sich anboten, die Büsslis freizuschaukeln. Uns erwartete das Technik-Training vom Vortag. Es gab drei verschiedene Bahnen, welche uns zur Verfügung standen. Ein Korridor-OL, ein Vielposten-OL und ein OL mit abwechslungsweise langen und kurzen Postenverbindungen. Im frisch verschneiten Wald war es ein Traum zum OL machen. Es schien die Sonne, aber leider tropfte es von den Bäumen und es kam uns vor als würde es regnen.

Am Mittag kehrten wir in die Unterkunft zurück und wollten den Lunch geniessen, doch da wartete noch eine böse Überraschung auf uns. Uns wurde mitgeteilt, eine andere Gruppe käme heute an, die unser Zimmer benötigen. Also hiess es für uns, Taschen packen,



Zimmer räumen, Betten zurückstellen und Matratzen zügeln und dann das neue Zimmer beziehen. Anschliessend gab es die wohlverdiente Verpflegung.

Auf uns wartete das nächste Highlight des Lagers: die Lagerstaffel. Es war eine Zweier-Staffel. Die längere Strecke ging auf den Massenstart und löste dann die kürzere Strecke ab. Diese fand direkt im Wald neben der Unterkunft statt. Noch einmal gaben alle vollen Einsatz und dann war auch schon das letzte Training des diesjährigen Trainingslagers zu Ende.

Der Abend begann wieder mit der gewohnten Routine, dem Stretchen um 18:45 Uhr. Anschliessend begaben wir uns in den Speisesaal. Zur Vorspeise gab es Tomaten-Mozzarella-Salat. Bei der Hauptspeise konnten wir nicht genau sagen, was wir assen, es war irgendein Eintopf mit Poulet. Es war uns aber allen bewusst, dass wir noch nicht satt geworden sind. Es kam die Idee auf, wir könnten doch Pizza bestellen ;-).

Der Abschlussabend wurde von allen Athleten mit Jahrgang 02 und jünger organisiert. Es gab drei verschiedene Spiele. Als erstes hatten wir das Spiel Bachelor vorbereitet. Ein Kandidat wurde ausgewählt, drei andere, welche ihm nicht bekannt waren, mussten seine Fragen beantworten. Am Schluss konnte der Bachelor sein Herz der Kandidatin verschenken, welche für ihn die besten Antworten gegeben hat. Bevor es mit dem nächsten Programmpunkt weiterging, genossen wir noch die leckeren Pizzen. Das nächste Spiel trug den Namen «Bums-Ballon». Es wurden jeweils Zweier-Teams gebildet. Dann ging es auf Kommando los. Als erstes musste der Ballon aufgeblasen werden und anschliessen mit dem Oberkörper ohne Hilfe von den Händen zerplatzt werden. Zuletzt durften wir noch einen Mikro-OL absolvieren, welcher allen sehr viel Spass bereitetet. Ebenfalls erfreulich war, dass die Nachtruhe erst um 23.15 war, da der Abschlussabend etwas länger gedauert hat.

von Lara Gisler (ZesOLNak)

Samstag, 28. April

Waaasss? Scho wieder Morgä? Miär sind doch erscht grad is Bett gangä... Also so ging es mir jedenfalls am Samstagmorgen um 7:30 Uhr, als die Wecker klingelten und die Musik-Böxli laut wurden. Aber naja, die coole Musik liess einen die Müdigkeit vergessen und schon wartete auch das Frühstück auf uns. Anschliessend machten wir uns ans Packen, Aufräumen, Büssli-Laden, etc. Nach gut zwei Stunden Fahrt machten wir auf einer Raststätte Mittagspause (Sandwiches, Rüepli, Äpfel und natürlich Schoggi und Guetzli :-)). Auf dem Parkplatz fand noch die Verabschiedung statt, bevor wir es uns in den Autos wieder bequem machten. Schon kurz nach der Weiterfahrt überquerten wir den Zoll. Der Goldauer-Bus wurde von den Zollbeamten kritisch beäugt, konnte dann aber ohne grössere Kontrolle den Zoll passieren. Vermutlich wussten die Zöllner nur nicht, was es mit den orange-weissen Flaggen und den vielen komischen, nassen und schlammigen Schuhen auf sich hat.... Oder machten wir doch etwas Verbotenes? Denn wieso fährt plötzlich ein Polizeiauto mit dem Schild «Follow me» vor dem Schwyzer-Büssli her?! Na gut, dann folgen wir halt mal.... Das Fahrzeug wurde auf die Waage gestellt und der Ausweis kontrolliert. Wieder auf der Autobahn angekommen, startete die Aufholjagd ;-) An einer nächsten Raststätte konnten wir nochmals unsere Reiseerlebnisse austauschen, bevor sich dann die Wege endgültig trennten....

Liebe Leiter/-Innen, vielen, vielen Dank für das lehrreiche, tolle, lustige, spannende und unvergessliche TL :-)!

von Aline Mathis (ZesOLNak)



NWK-Bericht: Testläufe A und B

Samstag, 11. Mai

Samstagsmorgen, nach individueller Anreise aus den verschiedenen Regionen trafen alle im WKZ in Einsiedeln ein. Ziemlich bald machten sich die Ersten auf den Weg zum Start. Glücklicherweise standen Véronique und Laetitia für uns im Regen bereit, so konnten wir noch Regenjacke oder Ähnliches mit zum Start nehmen und waren zu Beginn noch halbwegs trocken und sauber. Der Wald hatte es dann aber echt in sich... Matsch, Dreck, Dornen und suchen... ach nein, man sucht die Posten ja nicht, Mann oder Frau läuft die Posten an und findet. Spass macht es dann spätestens beim Zielsprint allen... erst recht, wenn Adi mit Schweizer Schoggi wartet. Zum Glück lieben die nicht alle gleich, sodass es für die einen dann umso mehr gibt ;-)

Nach der zur Abwechslung einmal richtig heissen Dusche warteten wir in der Festwirtschaft auf alle Eintrudelnden. Mit dem Zug ging es nach Richterswil, wo wir uns in der Jugi am See einquartierten. Das heisst, die einen schafften es nur bis Wädenswil und mussten den Rest zu Fuss gehen. Nach der Zimmereinteilung folgte Dehnen mit Laetitia, ein feines Znacht und Einzelgespräche mit den Trainern.

Gemütlich liessen wir den Abend mit Kuchen und Plaudern ausklingen, bevor es hiess; Nachtruhe...

von Lynn Wilhelm

Sonntag, 12. Mai

Schon in aller Herrgottsfrühe fanden sich die ersten Sportfanatiker im Speisesaal der Jugendherberge zusammen. Heute stand der Sprinttestlauf in Richterswil auf dem Programm. Nach einem kurzen Morgenessen und einer sportlichen Taschen-pack-Session war die erste Gruppe schon bereit für die lange Zugfahrt von Richterswil nach Richterswil. Ja, wir durften wegen des Testlaufes nicht von der Jugendherberge ins WKZ laufen, wir mussten mit dem Zug über Wädenswil nach Burghalden, der zweiten Haltstelle in Richterswil, fahren. Nachdem sich die einen noch über den Billettpreis von 3.10 Franken für die Zugfahrt von fünf Minuten beklagt haben, fanden wir uns in der Quarantäne ein. Die einen ganz heiter, die anderen nervös, nach dem Matschrennen am Samstag waren jedoch alle erfreut über den nicht erwarteten Sonnenschein. Und so machten sich einer nach dem anderen auf die würdige Testlaufbahn, die einige lange Routenwahlen enthielt, manche fiese Mauerposten und natürlich die geliebten künstlichen Zäune, die sich ab und zu als Postenkreis tarnten. Wem es gelang, jeden Zaun frühzeitig als solcher zu entlarven, dem konnte ein gutes Resultat gelingen. Den nicht so versierten Detektiven war jedoch ein Lauf mit vielen Sackgassen vorprogrammiert. Zudem blühte den ganz Wackeren am Nachmittag noch eine Sprintstaffel, um auch die letzten Muskelzellen noch mit Laktat zu füllen.

von Corsin Boos (ZesOLNak)

NWK-Bericht: Testläufe D und E

Sonntag, 25. Mai

Am Samstagmorgen trafen wir uns bei der Freizeitanlage in Domat/Ems. Da einige schon früh und andere ganz spät starteten, musste man dort lange warten. Als es dann anfang zu regnen, kamen langsam alle zurück. Anschliessend sind wir mit dem Zug nach Chur und von dort mit dem Bus zu unserer Unterkunft im Meiersboden gefahren. Nachdem wir unser Gepäck in den Zimmern verstaut haben, haben wir den Lauf ausgewertet. Danach gab es Spaghetti alla carbonara oder al napoli zu essen. Als wir alle satt waren, haben wir noch mit den Trainern den nächsten Lauf im Fürstenwald vorbesprochen. Später hatten wir noch Freizeit bis wir dann ins Bett mussten.

von Nicolò Infanger



Sonntag, 26. Mai

Am Sonntag stand jeder individuell auf, weil die Athletinnen und Athleten auf zwei Busse aufgeteilt waren, die uns ins Wettkampfbereich brachten. Während der Busfahrt hätte es keinen Ausrufer gebraucht, denn die routinierteren ZesOLNäcker haben sich so gut auf die Wettkämpfe vorbereitet, dass sie jede Haltestelle beim Namen kannten.

Angekommen, hinterliessen wir unser Gepäck in der Garderobe, welche sich in der PH Graubünden befand. Bevor wir uns auf den Weg zum Start machten, erhielten wir Einlaufkarten, welche wir nutzen konnten, um uns auf das Gelände des Fürstenwaldes vorzubereiten. Um 10 Uhr ging es los. Schon unmittelbar nach dem Start war es wichtig, dass man sich bei so vielen Gräben nicht verzählt. Die Herausforderung war es, den ganzen Lauf konzentriert zu bleiben und sich nicht von den müden Beinen ablenken zu lassen.

Im Ziel hat der Trainer A. K. einen Witz vorbereitet, um die erschöpften Läuferinnen und Läufer aufzumuntern. Dieser war allerdings so schlecht, dass man ihn nicht einmal von A. K. hätte erwarten können. Vom Ziel waren es noch ca. 10 Minuten, bis man wieder im WKZ war. Nach einer heissen Dusche konnten wir die Laufkarten abholen, welche wir nach dem Ziel abgeben mussten. Anschliessend haben wir unsere Routenwahlen und Zwischenzeiten mit der Konkurrenz verglichen. Danach verabschiedete sich einer nach dem anderen und machte sich auf den Heimweg.

von Florin Wey (ZesOLNak)

NWK-Bericht: PISTE-Tests

Samstag, 22. Juni

Um 10:10 trafen sich (fast) alle ZesOLNäcker und ein paar Auswertige zum Highlight des Jahres: dem alljährlichen PISTE-Test! Der fand dieses Jahr bei der Sportanlage Chrummen in Freienbach statt.

Nach einer kurzen Begrüssung durch das Trainerteam mit den wichtigsten Informationen zum heutigen Tag ging es sogleich los mit dem O-400er. Bei diesem Test müssen vier Posten während einer Bahnrunde auswendig gelernt und dann auf eine leere Karte übertragen werden – und das Ganze viermal. Wie immer wurde in verschiedenen Heats gestartet, dieses Jahr waren die Frauen zuerst an der Reihe. Danach folgte der kognitive Test, der neuerdings in gekürzter Form herausforderte. Als letztes stand dann der heissgeliebte 3000er auf dem Programm. Bei leichtem Regen gaben alle ihr Bestes, was bei vielen zu Bestzeiten führte. Wir alle freuten uns mit Flurina über die geschaffte Leistungsaufgabe und somit ihre Teilnahme im Gesamtlager im Sommer. Auch beim 1000er überzeugten die neuen Athleten.

Nach feinem Kuchen von Leti war das offizielle Programm fertig. Einige nahmen den Bus Richtung Bahnhof, während andere sich zu Fuss auf den Weg in die nahegelegene Badi Freienbach machten. Das Kartenlesen liess zu wünschen übrig und so landeten wir schliesslich in der Badi Bäch, die eigentlich geschlossen war ...

von Andrea Hess (ZesOLNak)

Talentgruppe-Bericht: TL Rigi

Der Schutt (Trainingswald Donnerstag und Samstag)

Kein Wald ist so umstritten wie der Schutt. Mit einigen Ausnahmen gibt es doch eigentlich nur zwei Arten Menschen: Entweder wir lieben den Schutt oder wir hassen ihn. Livia gehört zu ersteren, Elena zu letzteren. Es folgt eine Pro-Contra-Übersicht der Argumente für oder gegen den Schutt.

Pro:	Contra:
<ul style="list-style-type: none"> • Felsen • noch mehr Felsen • technisch anspruchsvoll • abenteuerlich • sehr abenteuerlich!! • flach • Bäche • interessant • imposant (Felsen) • Seen • baden • Grillstelle <p>→ einfach schön</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Felsen • noch mehr Felsen • Dickicht • noch mehr Dickicht • Löcher hinter den Felsen • noch mehr Löcher hinter den Felsen • Kühe • schlecht belaufbar • Bäche • Grillstellen verrauchen Menschen <p>→ einfach nicht die Rigi</p>

Danke für eure Aufmerksamkeit. Wir hoffen, ihr konntet euch die (richtige) Meinung bilden.

von Livia Giezendanner und Elena Schuler

Die Schwarzwäldertorten-Produktion

Nachdem wir im Anschluss ans erste Training die Unterkunft erfolgreich erreicht hatten, ging es bereits darum, für das Nachtessen zu sorgen. Zum Dessert sollte es Schwarzwäldertorte geben.

Der erste Schritt zur Zubereitung war das Aufkochen des Kirschsafte mit Maizena, damit es eine etwas festere Flüssigkeit ergibt.

Das erste Problem stellte sich bereits: Wie bringt man diesen Herd zum Laufen? – Nach einigen Versuchen schafften wir es, die richtige Platte anzustellen.

Das zweite Problem folgte schnell: Wie viel Maizena kommt in den Kirschsafte, bis er fester wird? – 1 Esslöffel Maizena, nichts passiert. Zwei Esslöffel, nichts passiert. Drei Esslöffel, immer noch nichts passiert. Nach dem achten Esslöffel wurde der Saft endlich etwas fester. Und wie viele standen auf dem Rezept? Zwei!



Weiter ging es mit Rahm schlagen. Auch wenn alles im Umkreis etwas „rahmig“ wurde, erledigten wir dies erfolgreich.

Nun ging es um das Zusammenstellen der Torten: Biskuit, Kirschenkonfi, Kirschen, Rahm, Teig, usw. Irgendwann landete auch ein Stück Lauch in der Torte. Von wem und wieso wurde leider nicht protokolliert. Schnell etwas Schokostreusel darüber (es wird nicht genannt, wann sie abgelaufen sind) und das Lauchstück wurde nicht mehr gesehen.

Einige Zeit später wurde der glückliche Finder des Lauchstücks im Kuchen bekannt: es war Andri.

von Delia Giezendanner

Abend-Jogging am Donnerstag, Nr. 1

Am Abend um 19.30 Uhr trafen wir uns vor dem Haus. Die, die Lust hatten, auf die Rigi zu joggen, machten dies, der Rest ging auf eine kürzere Runde. Diejenigen der kürzeren Runde gingen zuerst zu einem Aussichtspunkt mit Blick auf den Vierwaldstätter- und Zugersee. Danach joggten wir auf den Rotstock mit wunderschönem Panorama. Dort oben warteten Ursi und die Verletzten auf uns, und wir joggten wieder zurück zum Haus.



von Eliane Auer und Gina Wilhelm

Abend-Jogging am Donnerstag, Nr. 2



Am Donnerstagabend joggten die Sportlichen (Mäse, Nicolò und Elia) und die, die eine schlechte Idee hatten (Elena, Lynn und ich), auf die Rigi. Nach einem ersten steilen Anstieg, bei dem die ersten schon nicht mehr mochten, ging es ebenaus bis Rigi-Staffel, wo man zum ersten Mal einen Ausblick über das flache Mittelland hatte. Und dann ging es wieder stark bergauf. Auf dieser Strecke brachte die erste Gruppe einen grossen Abstand

zwischen sich und die hintere Gruppe. Als schlussendlich alle oben angekommen, auf den Turm gestiegen und die Aussicht genossen hatten, musste noch ein Foto mit der Kuh geschossen werden, bevor es wieder auf

den Rückweg ging, welcher trotzdem (oder genau deswegen), dass es nur noch abwärts ging, für manche noch anstrengender war als der Hinweg.

von Christian Scherrer

Duschen

Als wir am Donnerstag ankamen, wollten wir alle zuerst duschen, doch wir hatten ja noch ein Abend-Jogging vor uns. Danach wurde uns erklärt, dass man eine Münze im Wert von fünf Franken einwerfen müsse, sodass die drei Duschen alle gleichzeitig fünf Minuten liefen. Im Klartext hiess das, dass wir in Gruppen (zwei bei den Jungs und eine bei den Mädchen) duschen und uns möglichst effizient abwechseln mussten. Nach fünf Minuten warmem Wasser kam dann plötzlich eiskalt – und dann gar nichts mehr. Aber wenigstens konnten wir duschen.

von Florentin Meili

Becher-Anschreibung in der Unterkunft

Aus Energiespargründen kamen zwei Talentgrüpplerinnen auf die glorreiche Idee, Becher und Gläser anzuschreiben, um sie mehrmals zu brauchen. So wurde Energie gespart, man wusste, wem welcher Becher gehört und da auf dem Klebestreifen noch Platz war, wurden Spitznamen oder der Beziehungsstatus darauf notiert. Die einen freuten sich mehr darüber, die anderen weniger... Dabei fiel auf: Mehr als die Hälfte ist Single, aber das kann sich ja noch ändern. Denn jetzt weiss man ja, wer noch zu haben ist und wer leider schon vergeben ist...

von Lynn Wilhelm



Weg vom Haus zum OL-Training am Freitag

Nach dem Frühstück zogen wir los, um an den Start unseres Trainings auf der Karte Rigi-Kulm zu kommen. Da wir unseren Lunch selbst mitnehmen mussten, packten wir ihn auf unseren „Esel“ (Veloanhänger zum Ziehen/Stossen). Jedoch war das Training weit oben am Berg, sodass wir den Wagen mühsam über Wanderwege stossen, ziehen und lupfen mussten. Aber zum Glück hatten wir starke Menschen dabei, die den Esel hochhieven konnten.

von Simon Rüegg und Nicolò Infanger



Talfahrt vom WKZ ins Ziel, Bericht aus der Sicht des Esels

Auf dem Weg von unserem „WKZ“ zum Ziel vom Nachmittagstraining ging es weit und steil nach unten. Zusammen mit Anja, Jérôme, Marius und gaaanz viel Gepäck habe ich mich an den Abstieg gemacht. Am Anfang hielt ich mich an Anja fest. Als sie mich nicht mehr halten konnte, wechselte ich zu Marius. Doch der Weg wurde immer steiler und steiniger. Plötzlich konnte mich Marius nicht mehr festhalten und ich fing an zu rollen. Ich wurde immer schneller. Als der Weg eine Kurve machte, ging ich geradeaus weiter den Hang hinunter. Das Gepäck auf meinem Rücken löste sich immer mehr, die

ersten Sachen waren bereits heruntergefallen. Ich zog an ein paar weidenden Kühen vorbei. Ich rollte und rollte und verlor immer mehr Gepäck, bis ich beim Ziel ankam und durch einen grossen Stein gebremst wurde. Anja, Jérôme und Marius, die alle noch oben waren, mussten daraufhin meiner Spur nachlaufen und jedes einzelne Gepäckstück wieder zusammensammeln und kamen nach 20 Minuten auch bei mir unten an. Die anderen, die das OL-Training absolviert hatten und auch nach und nach im Ziel ankamen, waren natürlich nicht sehr erfreut, als sie von diesem Abenteuer mit ihrem Gepäck erfuhren. Trotzdem waren sie nicht allzu böse, da die Geschichte zum Glück nur frei erfunden ist und der arme Marius mich sehr schwer beladen circa 300 Höhenmeter hinunterziehen musste (oder besser gesagt habe ich ihn 300hm hinunter gestossen ;-)).

von Marius Robinson

Massage-Einheit

Weil viele Personen an der Wade Schmerzen hatten, machten wir am Freitagabend eine Massage in Zweiergruppen. Ursi zeigte uns, wie das geht, und es war zum Teil sehr schmerzhaft. Das Massage-Öl strichen wir auf die Waden und begannen zu massieren, Es tat allen sehr gut, denn alle konnten danach sehr gut schlafen,



von Ronny Weber, Severin Moser und Andri Gujan

Essen

Im Kurz-TL auf der Rigi kochten wir selbst. Vier Mahlzeiten mussten wir zubereiten. Zweimal Zmorge und zweimal Znacht. Am Donnerstagabend kochten die Ältesten von uns Risotto, während die Jüngeren Theorie hatten. Es gab Spargel- und Lauch-Risotto. Dazu kamen noch ein Salat und Fleischkäse. Alle waren hungrig und deshalb haben wir fast alles aufgegessen.

Nach unserem Abend-Jogging bekamen wir noch eine sehr leckere Schwarzwäldertorte, weil Mäse Geburtstag hatte.

Am nächsten Morgen musste das Küchenteam als erstes aufstehen, um den Zmorge zu machen. Es gab Birchermüesli und Brot. Wir hatten eine Brombeer- und zwei sehr flüssige, aber leckere Traubenkonfitüren.

Zum Zmittag gab es einfachen Lunch mit Brot, Fleisch, Käse, Gürkli und Rüepli.

Zum Abendessen am Freitag gab es Penne mit zwei verschiedenen Saucen. Eine Fleisch- und eine Gemüsesauce. Dazu gab es Salat mit einer Sauce, von der man Gänsehaut bekommen hat. Am Tag darauf, dem Samstag, gab es wieder Müesli zum Frühstück. Auch Brot mit Konfi und Fleisch und Käse gab es.

An Mittag grillierte Mäse den restlichen Fleischkäse und Landjäger. Es gab auch restliches Müesli und Risotto.
Insgesamt war das Essen sehr lecker, danke allen die mitgeholfen haben :)

von Elia Gartmann und Flurin Brenn

Badespass am Samstag, aus Sicht vom Bach

Am Samstag badeten ein paar Churer nach dem Morgentraining bei mir im Seechen. Alle hatten dreckige OL-Kleider an, und ein paar sogar noch OL-Schuhe. Nachdem sie wieder aus dem Wasser rausgestiegen sind, musste ich sehr viel Wasser zum Reinigen hineinliessen lassen – dafür hatte ich genügend Zeit. Als ich endlich das Wasser gereinigt hatte, kamen schon wieder dreckige Churer, vom Nachmittagstraining. Einmal platschte es ziemlich fest, Flurin machte nämlich einen „Büchler“. Das tat mir ziemlich weh. Als sie sich nach 15 Uhr auf den Heimweg machten, hatte ich dann endlich wieder meine Ruhe.

von Luisa Gartmann



OL-Lager Vaumarcus

(Fotos: Michelle Abeni, Sunghee Kim und Claudia Meili)



Geburtsanzeige



52 cm



3640 Gramm



18:52 Uhr

Zwei Äugli, wo strahlend wie an Sunneschiin,
as Müüli, wo lachtet so zart und fiin,
zwei Öhrli, wo losend was lauft und goht,
as klises Härzli meh, wo jetzt bi üs schlot.



Wir sind übergücklich und freuen uns,
Gianna auf ihrem Lebensweg zu
begleiten.



Annetta, Markus & Selina Wenk
Saluferstrasse 37, 7000 Chur



grischalens.ch

Kontaktlinsen für Graubünden



Bieler Sport Bonaduz
run bike nordic

- Alles für Läufer, Biker und Langläufer!
- Kompetent - sportlich - dynamisch!
- Spezielle Einkaufskonditionen für OLG-Mitglieder!

The logo for MIUX, consisting of the letters 'MIUX' in a bold, white, sans-serif font, centered on a dark blue, starry background.

Orientierung in der Kommunikation

Miux AG Markenagentur | Chur | Wangs | miux.ch

