

[www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch)

clubheft der oig chur nr.5

12

chalchofa



klassische  
**Massage**

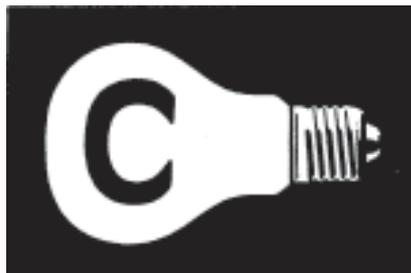
Rücken-, Sport-,  
Fussreflexmassage  
Breuss-Dorn- und  
Cellulitebehandlung

**Ursi Ruppenthal**

dipl. Masseurin ärztl. geprüft

via Rudera 4  
7013 Domat/Ems  
tel. 081 633 41 28

**1 Stunde CHF 60.-**  
50% Rabatt für  
Jugendliche bis 20 Jahre



**gebr. caflisch**

**Elektro-Anlagen Chur**

**Giacomettistrasse 4**  
**Telefon 081 / 284 45 84**

**7000 Chur**

# CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur  
5. Ausgabe 2012



*Erfolgreicher Senioren-Ausflug an den 3-Tage-OL im Tyrol: hintere Reihe von links: Mäse Ruppenthal, Angela Zindel, Rico Nussbaumer, Riet Gordon. Vordere Reihe von links: Adrian Puntschart, Ursi Ruppenthal, Gabriela Diethelm, Madleine und Claude Fischer.*

## REDAKTIONSSCHLUSS

Freitag, 26. Oktober 2012  
Berichte an chalchofa@gmx.ch

## REDAKTIONSTEAM

Annetta Schaad  
Loestrasse 75A  
7000 Chur  
081 534 18 62

Erich Möller  
Via Caschners 11  
7402 Bonaduz  
081 250 54 94

Mutationen, Termine	2
News	3
Infos Team-SM	3
Memorandum an Edy Russi	4
Ausschreibung Glarner-OL	5
Ausschreibung Schlusslauf	6
Ausschreibung Wintertraining	7
O-Ringen 2012 in Schweden	8
WM und Swiss 5 Days in Lausanne	11
NWK-Lager im Jura	15

# News

## Langdistanz-Silber für Ursi

An den Langdistanz-Schweizermeisterschaften in Lausen BL gewann Ursi Ruppenthal die einzige Churer Medaille. Sie erreichte bei den D40 den zweiten Platz. Gute Resultate erreichten auch Véronique Ruppenthal als Fünfte bei den Juniorinnen und Philipp Sauter als Zwölfter bei der Elite.

## Langdistanz-Silber für Ursi

An den Sprint-Schweizermeisterschaften in Zofingen war die Familie Welti erfolgreich. James Welti siegte

bei den HAK, Schwester Ursi Ruppenthal-Welti holte sich Bronze bei den D40.

## Akseli Trainer des Jahres

Akseli Ahtiainen, seit kurzem Mitglied der OLG Chur, wurde von Swiss Unihockey zum Trainer des Jahres ausgezeichnet. Der 39-jährige Finne ist seit einem Jahr Trainer bei Alligator Malans. Er führte die Bündner letzte Saison zum Cupsieg und machte sich einen guten Namen als Nachwuchsförderer.



## Team-Schweizermeisterschaften

Gemeinsam reisen wir an die TOM nach Suhr. Je nach Anmeldungen mit Büssli oder dem Zug.

An der Team-OL-Meisterschaft (TOM) laufen Teams zu drei LäuferInnen; die Team-Mitglieder dürfen sich aufteilen, müssen einige Kontrollposten aber gemeinsam anlaufen.

Wir helfen dem Nachwuchs bei der Teamzusammenstellung.

Infos zum OL : [www.olg-suhr.ch](http://www.olg-suhr.ch) oder [www.solv.ch](http://www.solv.ch)

Als Vorbereitung bieten wir für alle die Lust haben, ein Training an:

Wann: Samstag, 3.11.2011

Wo: Domat/Ems, Parkplatz Schafweide

Start zwischen 13.00 und 14.00 Uhr

Je nach Wetter offeriert der Mittwochskurs noch etwas vom Feuer.

Anmeldung: bis Montag, 29.10.12 bei Käthi Scherrer, [kb.scherrer@bluewin.ch](mailto:kb.scherrer@bluewin.ch) oder Telefon: 081 322 20 48

Anmeldung der Mannschaften für die TOM erledigt jedes Team selber über [www.go2ol.ch](http://www.go2ol.ch), wer Hilfe braucht kann sich an uns wenden.

## Memorandum an Edy Russi



Die OL-Familie trauert um Edy Russi. Nach kurzer Krankheit durfte Edy im Alter von 58 Jahren zuhause im Beisein seiner Familie friedlich einschlafen. Wir sind traurig und betroffen. Unsere Gedanken sind bei seiner Frau Heidi und ihren Kindern Gianna, Livio und Mario. Wir wünschen euch viel Kraft in dieser schweren Zeit.

Über die Familie und Freunde ist Edy als Senior der OLG Chur und dem OL-Sport aktiv beigetreten und stand der OL-Familie immer mit einer helfenden Hand bereit. Mit Edy teilen wir viele Erinnerungen, sei es am Mehrtage-OL in Slowenien, an der Team-Meisterschaft oder am legendären Männer-Weekend in Venedig, wobei wir die heitere Postensuche in Perfektion, mit viel Herzblut und gesundem Ehrgeiz betrieben. Der kulinarische und gemütliche Höck war für Edy dabei stets ein ebenso wichtiges Ereignis. Unvergessen für alle bleiben aber sicher die Schneeschuh-O-Wanderungen auf Grüschi-Danusa zum 40-jährigen Clubbestehen. Edy hat uns hier, quasi auf seinem Heimberg, sicher und rücksichtsvoll durch die tiefverschneite und mystische Landschaft - einmal in grau und einmal in blau - geführt. Dieses Erlebnis wird Manche von uns begleiten, um immer wieder Ausschau nach der Fährte von Edy zu halten. Seine Zuversicht, seine Einstellung und sein Humor sind wegweisend und bleiben uns für immer erhalten.

Edy hat Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Freude vorgelebt und an uns weiter gegeben. Er darf ohne Zweifel als graue Eminenz und massgebendes Vorbild bezeichnet werden und er scheint uns in vielen Momenten einen Schritt voraus zu sein.

Edy, es ist uns eine grosse Ehre - Danke. Wir vermissen dich. Wir denken an dich.

Im August 2012

Im Namen des Vorstandes und der Clubmitglieder, Chris Kim

# **Glarner OL-Tag vom Samstag, 20. Oktober 2012**

## **Lauf der Bündner / Glarner Jugend-Meisterschaft**

Kategorien: H/D -12, -14, - 16, -18, offen kurz, mittel, lang

Organisator: Glarner OLG

Auskunft: Heidi und Bruno Schneider, Tschudiguet 31, 8762  
Schwanden  
Tel. P.: 055 / 644 34 41  
[bruno.schneider58@bluewin.ch](mailto:bruno.schneider58@bluewin.ch)

Laufleitung: Ruedi Freuler

Bahnlegung: Simon Bär

Karte: Glarus-Schwändi 1:10'000, Stand September 2011

Startgeld: 1996 und jüngere CHF 8.--, 1992 bis 95 CHF 10.--,  
1991 und ältere CHF 13.--, Gruppen CHF 10.--,  
zusätzliche Karten CHF 3.--

Anmeldung: Am Lauftag von 11:30 bis 13:30 Uhr, letzter Start  
14:00 Uhr

Besammlung: Schulhaus Schwändi, markiert ab Hauptstrasse, nach  
Ortschaft Glarus Abzweigung nach Schwändi benutzen

Besonderes: SPORTident, Badgemiete CHF 2.--



## OL in Arosa, Sonntag, 28. Oktober 2012

Der Lauf zählt als Schlusslauf zur Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft 2012

Veranstalter:	OLG Chur, Bündner OL-Verband		
Laufleiter	Claudio + Claudia Wetzstein, Chur		
Bahnleger/Kontrolle:	Claudio + Claudia Wetzstein, Chur		
Besammlng:	Arosa Sportanlagen (Kunstrasen/offene Kunsteisbahn) ab 11.00Uhr (ab Bahnhof Arosa markiert) einfache Garderobe; WC; keine Duschen		
Startzeit:	11.30 bis 13.00 Uhr; Weg zum Start 1.0 km; 80m Steigung		
Karte:	Arosa Maran-Tschuggen, 1:10'000, Stand Sommer 2007 (schwarze Kreise sind meistens Sitzbänke, welche nicht mehr immer am gleichen Ort stehen; der Golfplatz ist Sperrgebiet)		
Kategorien:	H/D 12, H/D 14, H/D 16, H/D 18. Offen A1, A2, A3, B2, B3 (wie OL für alle ohne school) Einzel oder Teams		
Startgeld:	Jahrgang 1994 und jünger Fr. 5.00; ältere Fr. 8.00		
Anmeldung:	nur am Lauftag am Besammlungsort		
Auskunft:	Claudio + Claudia Wetzstein, Signinastrasse 17, 7000 Chur Tel. 081 284 23 62; Mail: <a href="mailto:wetzstein-wenger@bluewin.ch">wetzstein-wenger@bluewin.ch</a>		
Öffentlicher Verkehr:	Anfahrt mit der Arosabahn ab Chur immer x08		
Parkplätze:	unter WKZ in Parkgarage		
Sportident:	Auswertung mit Sportident; Teilnehmer ohne eigene SI Card können diese am Lauftag für Fr. 2.00 mieten.		
Verpflegung:	Kuchenstand vom Nachwuchskader GR/GL im WKZ		
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmer. Jede Haftung wird abgelehnt.		
Siegerehrung:	der Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft zum Abschluss des Anlasses		
Schlechtes Wetter:	Bei sehr schlechtem Wetter (Schnee) kann man bei der Auskunft erfah- ren, ob der Lauf durchgeführt oder in den Fürstenwald verlegt wird.		
Strecken:	A1 / H18	6.3 km	300m Steigung
	A2 / D18 / H16	4.7 km	240m Steigung
	A3 / D16	3.1 km	140m Steigung
	B2 / H14 / D14	3.3 km	170m Steigung
	B3 / H12 / D12	2.6 km	140m Steigung

# Wintertraining



jeweils dienstags

23. Oktober bis 26. März

Turnhalle Stadtbaumgarten, Chur

## Konditions- und Spieltraining

20.20 - 21.50

kostenlos, keine Anmeldung nötig



kein Training:

25.12. / 01.01. / 26.02.

Auskunft:

[simon.egli@stud.unibas.ch](mailto:simon.egli@stud.unibas.ch)

079 424 09 38

# O-Ringen 2012

von *Cornelia Camathias* und *Véronique Ruppenthal*

Nach drei Tagen Sightseeing in Kopenhagen mit wenig Training und vielen Schlafstunden wagten wir uns zu zweit ans Abenteuer O-Ringen 2012 in Halmstad an der Westküste Schwedens. Am Bahnhof angekommen, standen wir vor der ersten grossen Herausforderung: das WKZ finden. Nach einigen mehr oder weniger erfolgreichen Versuchen, das Auffang-Konzept anzuwenden, schlossen wir uns dem erstbesten Tram an, wobei wir die beiden Österreicherinnen bei der ersten kleineren Unsicherheit gekonnt stehen liessen. Eine geschlagene Stunde später standen wir auf unserem Zeltplatz und begannen, unsere "Rucksäckchen" auszuräumen. Dabei waren wir ziemlich überrascht, was alles zum Vorschein kam: Zelt, Schlafsack, Pfannen, OL-Sachen, Kocher, Mückenspray, Uncle-Bens-Express-Reis und noch tausende Sachen mehr.

Mit unseren gemieteten Militärvelos stellten wir uns der zweiten Herausforderung: das Auffinden des ICA-Maxi-Supermarktes. Ohne Gang-Schaltung, Bremse und Landkarte kurvten wir 45 Minuten orientierungslos durch ganz Halmstad. Mit weniger schwedischen Kronen, dafür mehr Essen im Rucksack, benötigten wir für den Heimweg noch knappe 20 Minuten.

Den darauffolgenden Samstag nutzten wir für ein vom Veranstalter angebotenes OL-Training direkt am Strand. Auch da stellte sich die Anfahrt mit dem Velo als etwas schwieriger heraus, als angenommen, doch so konnten wir die herrliche

Landschaft und das schöne Wetter umso mehr geniessen. Das Training war super und mit den letzten Posten auf den Sanddünen mit Blick aufs Meer ein echter Leckerbissen.

Zuhause war der Zeltplatz nun etwas lebhafter als zuvor und die Leute aus aller Welt trudelten langsam ein. Um uns herum sah man mehr oder weniger bekannte Gesichter (eher mehr, als weniger) und als von allen Seiten Schweizerdeutsch geredet wurde, wurde schnell klar, dass die Zeltplatz-Aufteilung nach Ländern geschah. Man fühlte sich fast wie an einem Aargauer 3-Tägeler...

Der Sonntag bildete den Auftakt der Wettkampfwoche, was unsererseits natürlich mit einer immer grösser werdenden Nervosität verbunden war. Mit den Startzeiten hatten wir ein gutes Los gezogen, sodass wir nicht zu früh aufstehen mussten. Dank einer tadellosen Organisation funktionierte der Bustransport ins Wettkampfgelände reibungslos. Einzig am ersten Tag hatten sie noch einige Probleme mit dem Zählen. Die Busse waren jeweils gross mit "49 Plätze" angeschrieben und Cornelia war natürlich die Nummer 50, die einstieg...

Da wir wussten, dass uns sumpfiges Gelände erwartet, wollten wir nicht schon am ersten Tag allzu nass und dreckig werden. Diese Vorsätze hielten nicht bei allen sehr lange, Nummer 50 schaffte es z.B. nicht mal bis zum ersten Startpunkt ohne Sturz in den Schlamm. Véronique meisterte dieses Hindernis besser, ihr gelang bereits einen Rang in den TopTen.

Nach einem zweiten Wettkampf im selben Gelände, freuten wir uns auf die dritte Etappe am Strand mit

Zieleinlauf mit Meerblick, auf die wir uns mit dem Training ja bereits bestens vorbereitet hatten. Das herrliche Wetter lud zum anschliessenden Verweilen am Meer ein, wobei der Bademeister sicher überrascht war, als 14'000 Badegäste seinen Strand bevölkerten...

Das Strand-Feeling liess uns nicht mehr los, sodass wir auch am darauffolgenden Ruhetag die Flucht aus dem auf einem Armeegelände liegenden Zeltplatz ergriffen, ganz standardgemäss mit unseren treuen Gefährten, den Militärvelos. Nach drei Stunden sünnala am Meer und 999 gefundenen Vorteilen von OL-Ferien gegenüber Strandferien, machten wir uns auf den Heimweg. Den tausendsten Grund kam uns am Abend in den Sinn, als Véronique ihren Sonnenbrand bemerkte.

Auch heute genossen wir das abendliche Unterhaltungsprogramm "O-Ringen spezial". Aufgrund der Connections der benachbarten Aargauer kamen wir in den Genuss von vielen neuen Schweizer OL-Gerüchten. Aus Personenschutzgründen und Platzmangel verzichteten wir hier auf das Veröffentlichen von genaueren Details.

Die beiden letzten Etappen fanden wieder mehr im Landesinneren statt. Ans nordische Gelände haben wir uns langsam gewöhnt, sodass wir immer besser damit zurecht kamen und uns eine Poleposition für den Jagdstart sichern konnten. Die vielen Sümpfe sorgten für eine nasse Erfrischung bei 30°C. Nach dem Rennen freuten wir uns auf die traditionelle Freiluftdusche, welche übrigens täglich einwandfrei funktionierte... bis heute. 14'000 Teilnehmer - und ausgerechnet als wir zwei mit Shampoo in den Haaren unter der

Brause standen, war der Tank leer. Dank Zeichensprache der Duschnachbarinnen verstanden wir, dass wir uns noch sieben Minuten zu gedulden hatten, ehe das Wasser wieder aufgefüllt war. Ein lustiges Gefühl, zusammen mit hunderten anderen nackten Frauen mitten im Wald zu stehen und auf das erlösende Wasser zu warten.

Einigermassen sauber stärkten wir uns am Abend beim Buffet mit grilliertem Lachs und Kartoffeln. Dies war natürlich nicht jeden Tag so, die ersten paar Abende haben wir brav auf unserem Camping-Kocher gekocht. Richtig profihaft haben wir sogar eine zweite Gasflasche mitgebracht, nur leider war das Wechseln eher amateurmässig... So nahmen wir unsere mitgebrachten Tortellini halt wieder nach Hause und verwöhnten uns im Restaurant vom Veranstalter. Auch nicht schlecht, wenn man sowieso zu viel Geld gewechselt hat.

Da wir uns auch bei der letzten Etappe völlig verausgabt hatten und für Véronique der dritte Schlussrang herauschaute, gönnten wir uns einen feinen Zmittag im WKZ. Für die chinesischen Nudeln aus dem Wok musste man nur leider eine knappe Stunde in brütender Hitze anstehen, doch es hat sich definitiv gelohnt. Schon etwas anderes, als die Hotdogs in unseren Festwirtschafts-Beizen.

Frisch gestärkt machten wir uns auf den Heimweg, um Souvenirs zu kaufen: viel Schoggi (u.a. mit schweizer Nüssen), schwedische OL-Tights, saure Lakritz-Schlangen, für Papi ein Stoff-Nastuch mit OL-Posten drauf und jede Menge Knäckebrötchen.

Nun gings ans Herausputzen für die 6. Etappe, auch bekannt als DIE OL-Disco des Jahres. Nach 20 Minuten auf einer Vor-Party, merkten wir, dass

dies gar noch nicht die richtige Disco ist und wir folgten der noch lautereren Musik ins Party-Zelt.

Am Morgen danach wurden wir von Regen geweckt. Wir standen auf, um unsere schon etwas ans Herz gewachsene Militärvelos abzugeben, wobei wir mit dem vermeintlich gemieteten Velo-Schloss ein weiteres Souvenir bekamen. Da der O-Ringen-Camping bereits am Samstag schloss und unser Zug jedoch erst am Sonntag fuhr, entschlossen wir uns dazu, noch eine weitere Nacht, wahrscheinlich illegal im Wald neben dem ehemaligen Campingplatz, zu zelten, bevor wir uns auf die Heimreise machten.

Fazit dieser zwei Wochen:

- im Nachtzug ist es ziemlich schwierig, die Schlafstunden fürs T-Pak zu ermitteln
- in Kopenhagen gibt es keine Frühlingsrollen, sondern ganze Frühlingsrouladen
- orange wird bald der neue Haartrend
- Kopenhagen ist die Stadt der Pfadfinder
- Spruch der Woche: "I könnt im Schlofa iistoh!"
- ohne Berge fällt uns die Orientierung sichtlich schwerer
- Köttbullar sind gekocht besser, als roh
- Unterwäsche-Stände an einem OL laufen nicht sehr gut
- OL-Ferien sind definitiv besser als Strandferien



*Der gigantische Zieleinlauf des O-Ringens: Das werden über 60 OLGler nächsten Sommer auch erleben (Foto Véronique Ruppenthal)*

# WM und Swiss 5 Days in Lausanne

von Annetta Schaad

## Samstag, WM-Sprint

OL WM im eigenen Land? Die Erinnerungen an Rapperswil waren zu gut, als dass ich diesen Punkt aus meiner Agenda hätte streichen können. So gründete ich Mitte Juli für eine Woche eine WG zusammen mit Gian-Reto Schaad, Carmen Strub und Markus Wenk.

Die Zugreise in die Romandie nutzen wir um die Regeln für unser eigenes Tippspiel, den sogenannten Coupe-Cup, zu bestimmen. Coupe-Cup deshalb, weil der Sieger den anderen einen Coupe zu bezahlen hatte. Bei den WM-Finalrennen gab es folgende Wertungen:

- Punkte für richtig getippte Diplomränge (erste 6 Plätze)
- Punkte für ein möglichst genaues Erraten der Siegerzeit
- Bonuspunkte für die korrekte Schätzung der Anzahl Schweizer Medaillen über die gesamte WM.

Da wir aber nicht nur passiv, sondern auch aktiv Sport betrieben, wurde weitere Punkte bei unseren eigenen Läufen verteilt. So gab es Punkte für

- denjenigen mit den wenigsten Rückstandsprozenten (tja, da durften wir rechnen)
- die schnellste Zeit zu einem bestimmten Posten (bei der ersten Etappe zum 1. Posten, bei der zweiten Etappe zum 2. Posten,...)
- den Bergpreis, also die schnellste Zwischenzeit zum höchstgelegenen Posten auf der eigenen Bahn (Höhenkurvenstudium war also angesagt)
- die Anzahl "8" auf dem Zwischenzeitzettel (erstaunlicherweise hatte niemand von uns eine 8 in der Batch-

Nummer oder auf der Startnummer)

Kurz nach 12 Uhr trafen wir schliesslich in Montreux ein. Unser Zeitplan war eng: Übernahme der Ferienwohnung, Grosseinkauf, Mittagessen, Zug-Reise nach Lausanne, erste Coupe-Cup-Tipps abgeben, mit dem Bus zum Olympiastadion um die Laufunterlagen abzuholen und mit Bus und Metro runter nach Ouchy, wo um 16 Uhr mit dem Sprint die erste WM-Entscheidung auf dem Programm stand. Bei diesem engen Zeitplan wird uns sicherlich verziehen, dass wir das Mittagessen zeitsparend im Mc Donalds einnahmen.

Rechtzeitig schafften wir es jedenfalls zum Start-/Zielgelände am Ufer des Genfersees. Zwei Grossleinwände deckten die Zuschauer mit den nötigen Informationen ein: eine zeigte jeweils Fernsehbilder vom Start-/Zielgelände oder von einzelnen Kameraposten im Laufgelände sowie das GPS-Tracking. Die zweite Leinwand zeigte die ganze Zeit die Zwischenrangliste.

Beim Frauenrennen konnten wir ein erstes Mal so richtig mitfiebern und uns anschliessend über den Sieg von Sime freuen. Kurz darauf folgte der Dessert: die drei Aargauer Matthias Kyburz/Merz/Müller schafften ein komplettes Schweizer Podest. Der unglaubliche Optimist Markus hatte in unserem Coupe-Cup doch tatsächlich auf dieses dreifache Schweizer Podest getippt, allerdings in anderer Reihenfolge. Anschliessend folgte die Eröffnungsfeier, bei welcher unser Nachwuchs mit Anja, Lea, Christian und Marius als Nationentafel-Träger amtierten.

## Sonntag, 1. Etappe

Am Sonntagmorgen früh standen wir zum ersten Mal im Einsatz: mit einem Sprint auf dem Gelände der ETH und Uni Lausanne. Ein Highlight waren dabei die Posten unter den Bogen des bekannten Rolex Learning Centers. Ein anderes Highlight waren die beiden Siege durch Carmen bei DAL und Brigitte Wolf bei D45.

Da wir auf die Reise an den Long-Quai verzichteten, hätten wir nun eigentlich freien Nachmittag zur Verfügung gehabt, aber das unsichere Wetter machte einen Strich durch unsere touristischen Pläne und so verbrachten wir einen gemütlichen Nachmittag in Montreux.

Dafür kamen wir gegen Abend zu

einer Schiffsfahrt: um Carmen an die Rangverkündigung nach Lausanne Ouchy zu begleiten, benutzten wir für einmal nicht den Zug, sondern das Schiff als Fortbewegungsmittel. Da die Rangverkündigung essenstechnisch zu einer schlechten Zeit angesetzt war, genossen wir unsere zuvor gekochten Teigwaren und den Salat halt auf dem Schiff. Während der Rangverkündigung, die wir edel von der Tribüne des WM-Sprints aus verfolgen konnten, setzt dann aber leider immer stärkerer Regen ein. Unser Wille für Carmen zu fanen war gross, aber der Regen halt noch stärker, so dass wir schliesslich wie die allermeisten Zuschauer ins Essenzelt flohen.



Markus, Carmen und Gian-Reto geniessen den selbstgekochten Znacht auf dem Schiff (Foto Annetta)

## **Montag, 2. Etappe und WM-Middle Quali**

Carmen war die 1. Etappe zu kurz gewesen, so dass sich für eine zusätzliche Trainingseinheit entschied und das letzte Stück zur 2. Etappe auf den Rollski zurücklegte. Die 2. Etappe war in einer allerersten Ausschreibung als Mitteldistanz angepriesen worden. In den Weisungen war dies auf "verlängerte Mitteldistanz" korrigiert worden. Korrekt wäre wohl "Ultra-Mitteldistanz" gewesen. Ich war bei DAL immerhin anderthalb Stunden unterwegs, aber Spass gemacht hat es trotzdem.

Nach unserem Lauf konnten wir die Qualifikationsläufe für die WM-Mitteldistanz mitverfolgen, welche zwar in einem andern Waldteil, aber mit gleichem Ziel ausgetragen wurde. Unsere Anfeuerungsrufe galten dieses Mal vor allem auch den Exoten, die die Unterstützung nötiger hatten als die Schweizer.

## **Dienstag, 3. Etappe und WM-Middle**

An der dritten Etappe hatten wir früh Start und so sassen wir schon früh am Morgen auf dem Col de la Givrine. Zum Glück hatten wir das Clubzelt dabei, das uns vor dem kalten Wind schützte. Dieses Mal war die Mitteldistanz auch wirklich eine Mitteldistanz.

Nach unserem Lauf bezogen wir Plätze in der Middle-Zielarena. Das Rennen war spannend und mit dem GPS-Tracking konnten wir Simes administrativen Fehler live mitverfolgen, während diese gar noch nichts von ihrem Unglück bemerkt hatte. Dank Fabian Hertners 3. Platz gab es auch in diesem Rennen eine Schweizer Medaille zu bejubeln.

## **Mittwoch, 4. Etappe**

Die 4. Etappe tönte von Anfang an

spannend: nach urban und Jura war heute alpin angesagt. Eine Zahnradbahn brachte uns auf 1800 m oberhalb von Villars-sur-Ollon. Ich freute mich drauf, dass nach zwei eher ruppigen Etappen heute eine gut Belaufbare folgen würde. Gleich nach dem Start hatte ich die Wahl, quer über den Hügel zu laufen oder auf der Strasse rundherum. Ich entschied mich für die Querroute, aber schon bald stand ich vor einer 2m Wand aus hochgewachsenen Pflanzen (der niederschlagsreiche Sommer hatte den Pflanzen offenbar gut getan). Ich bog in eine der schmalen Gassen (wie man die Trampelwege in diesem Fall wohl besser nennt) ein. Irgendwo muss ich eine Abzweigung verpasst haben, jedenfalls kam ich zum falschen Posten. Zum Glück fand ich den Weg zu meinem Posten dann doch noch schnell. Danach durfte ich den Hügel mit diesen hohen Pflanzen wieder verlassen. Von gut belaubbarem Gelände war auch anschliessend nicht so viel vorhanden, aber es hatte einige technisch herausfordernde und spannende Teile. Ich hatte von der 2. Etappe gelernt und zum Glück einen Farmer an den Lauf mitgenommen. Doch auch die Veranstalter hatten vorgesorgt und Bananen und Schokolade an die Zwischenverpflegung gebracht. 1:43:16 war die Zeit meines wohl längsten DAL-Rennens und wird noch lange in Erinnerung bleiben. Die Meinungen über den Lauf waren geteilt, aber mir hat es gefallen. Nach so einem Lauf musste ich aber etwas Warmes in den Bauch haben und so kaufte ich bei einem Stand eines Restaurants den teuersten Hamburger meines Lebens: 15.- kostete dieser.

Carmen war etwas weniger lang unterwegs als ich und so hatte sie noch Energie für ein Auslaufen resp. Ausfahren auf den Rollski.

## **Donnerstag, Ruhetag und WM-Long**

Unsere WG teilte sich heute Vormittag auf. Gian-Reto machte sich schon früh auf Richtung Chalet-à-Gobet oberhalb Lausanne, wo die WM-Langdistanz ausgetragen wurde. Er wollte seinen VIP-Platz so richtig ausnützen. Markus wollte am Ruhetag nicht ruhen und fuhr mit dem Bike zum Chalet-à-Gobet. Carmen und ich schlüpfen in die Touristenrolle und statteten dem Schloss Chillon einen Besuch ab.

Rechtzeitig auf den Start der ersten Schweizer waren wir allem im Zielgelände der Langdistanz. Auch dieses Mal wurde fleissig geklatscht, geschrien und gejubelt. Sime holte Gold, Matthias Merz gewann erneut Silber.

## **Freitag, 5. Etappe**

Heute durften auch wir in den Jorat, das Gelände der WM-Langdistanz und WM-Staffel. Nach urban, Jura und alpin war mit Mittelland nun noch der vierte Geländetyp an der Reihe. Einige Churer Frauen liefen dabei beim

Jagdstart aufs Podest: Brigitte erreichte den zweiten Platz. Bei den DAL wurde Mix Sieber Zweite, Carmen Dritte.

Nach dem Lauf hiess es für uns schon Packen. Denn wir wählten die bequeme Variante: Wir gaben den grössten Teil unseres Gepäcks bei der SBB auf und konnten es so am Sonntag in unserem Wohnort wieder abholen.

## **Samstag, WM-Staffel**

Bereits stand die abschliessende Staffel auf dem Programm. Die Schweizer Herren standen bei allen hoch im Kurs. Schliesslich reichte es ihnen aber nur zum vierten Rang. Dafür glänzten die Frauen mit Gold. Das Rennen war als Zuschauer sehr spannend.

Während der Zuschauerpassage und der Übergabe konnte man die Läufer direkt anfeuern. In der restlichen Zeit standen die Zuschauer vor der grossen Videowand, auf welcher das Live-GPS-Tracking gezeigt wurde.

Vor der Heimfahrt in die

Deutschschweiz spendierte uns Carmen aber noch ein Glace. Sie hatte den Coupe-Cup nämlich deutlich gewonnen.



*Brigitte, Christina und Silvio diskutieren über die Alpen-Etappe (Foto Ruth Wolf)*

# NWK Trainingslager Jura

## **Donnerstag 2. August**

*von Rolf Camathias*

Das Lager fing am Donnerstag dem zweiten August an. Wir trafen uns in Zofingen mit dem Nordostschweizer Kader um als Vorbereitung für die SPM die Stadt zu besichtigen. Dann ging es in die Unterkunft. Es war ein etwas älteres Lagerhaus gerade neben dem Schulhaus und dem Fussballplatz.

## **Freitag 3. August**

*von Rolf Camathias*

Am zweiten Tag gingen wir zum Training in einen flachen Jurawald. Es gab drei Schlaufen: einen Kompassblindflug, eine Runde, bei der man die Weglaufrichtung schon vor dem Posten wissen musste und eine, bei der man einfach Kompasslaufen musste. Vor dem Mittagessen gab es noch einen kurzen Sprint. Als wir dann essen wollten, kamen Pferde, die unser Zeug beschnüffelten und es dauerte ziemlich lange bis sie wieder gingen. Als sie gingen, musste Simon ihnen auch noch nachrennen weil ein Pferd eines seiner Sachen hatte. Am Nachmittag gab es dann ein längeres Training, bei dem es darum ging Posten auch auf längeren Strecken den Posten mit dem Kompass zu finden.

## **Samstag, 4. August**

*von Juno Kim*

Nach einem tiefen, erholsamen Schlaf zog es uns an den Esstisch. Das Frühstück war köstlich wie immer und das schätzten wir sehr. Danach suchten einige mehr und andere weniger lang ihre Sachen für das bevorstehende Training (obwohl das Chaos im Knabenschlag noch keine apokalyptische Ausmasse angenommen hatte, gibt es bei uns immer

Spezialisten). Um 9 Uhr schliesslich brausten 3 volle Busse aus einem Dörfchen, das dabei nur noch halb so viele Einwohner zählte.

Das Trainingsgelände war auf der gleichen Karte, auf der wir schon am Anreisetag ein Training absolviert hatten. Le Prévoux heisst das Gelände und war nicht unweit von unserer Unterkunft. Auf dem Programm stand das erste intensive Training, nämlich Staffelstarts. Das sind kurze gegabelte Strecken, die man nach einem Massenstart möglichst schnell abrennt. Nach der ersten Strecke gab es auch schon den ersten Verletzten. Unser Lagerkoch ist auf einen rostigen Nagel gestanden, der sich durch die Schuhsohle in seinen Fuss gebohrt hatte. Die anstrengenden, schnellen Bahnen wurden für einige immer mehr zur Durststrecke, aber niemand ist auf der Strecke geblieben. Zurück im Lagerhaus erwartete uns, trotz der Verletzung des Koches, eine weitere seiner Meisterkreationen auf dem Mittagstisch. Nachdem wir uns gesättigt hatten, ging es an den Lac des Tailières. Am Ufer dieses schönen Sees machten wir noch ein Rumpfkrafttraining, um dann auch wirklich fit und aufgewärmt zu sein fürs Baden und zum Spielen. Es herrschte tolle Stimmung und super Wetter. Doch als dann die ersten Magen wieder zu knurren begonnen hatten, wurde es Zeit das Abendessen aufzuspüren.

Nach dem Essen lauschten wir noch einem interessanten Vortrag über Ernährung, ehe wir dann noch ein bisschen aufblieben und dann schlafen gingen.



*Juno, Elias, Erich und Nicolo (Foto Beat Hubmann)*

## **Sonntag, 5. August**

*von Juno Kim*

Der Sonntagmorgen begann grau und verregnet. Wir schlepten uns zum Frühstückstisch und assen diesmal recht ausgewogen. Als wir genügend Motivation getankt hatten, um uns in den Regen zu stürzen, suchten wir den nahe gelegenen Wald namens Plans Dernier auf. Dort erwarteten uns 3 spannende Bahnen, die sich in ihren Postenstandorten unterschieden. So zum Beispiel standen alle Posten einer Bahn an Steinmauern. Da fast jeder ein Kartenmappchen vergessen hatte, obwohl es aus Strömen regnete und die Karten auf normalem Papier aufgedruckt waren, war es knifflig, mit einer Karte zurückzukehren, die noch aus einem Blatt bestand. So manchem ist die Karte so dermassen in der Hand zerfallen, dass ihm nichts anderes übrig blieb, als beim Posten auf ein Tram zu warten. Nachdem alle aus dem Wald gefunden hatten, fand auch die Sonne langsam ihren Weg durch die Wolken.

Das Mittagessen durften wir wieder in unserem Lagerhaus zu uns nehmen. Für den Nachmittag war ein Ausflug auf den Creux du Vans vorgesehen. Da die meisten schon mal dort waren, durfte man diesen Nachmittag auch in der Turnhalle bei polysportiver Betätigung verbringen. Was dort genau gespielt wurde, weiss ich nicht. Ich weiss nur, wie schön die Aussicht vom Berg war.

Beim Abendessen zogen wieder unheilvolle Wolken auf. Uns war das gar nicht recht, denn wir hatten noch einen Nacht-OL zu absolvieren. Plötzlich, kurz bevor wir aufbrachen, begann es monsunartig zu regnen (schlimmer als im Tessin). Wie dem auch sei; dieser Nacht-OL war Abenteuer pur und mit Abstand der Geilste den ich je erlebte. Starker Regen, Blitz und Donner, eine aggressive Kuhherde und eine anspruchsvolle Bahn bewirkten einen hohen Adrenalinspiegel. Nachdem er wieder runterkam, fielen wir erschöpft und zufrieden ins Bett.

## **Montag, 6. August**

*von Coni Meili*

Am Morgen konnten wir dank des Nacht-OL von gestern Abend etwas länger schlafen. Nach dem Morgenessen sind wir dann nach Neuchâtel gefahren, wo wir zwei Sprints in etwas verschiedenen Geländen absolvierten. Die Quali in der Altstadt und rund um die Burg, der Finallauf etwas ausserhalb, zwischen Bahnhof und See, in einem etwas neueren Teil von Neuchâtel. Der Start zum Finallauf erfolgte direkt aus einem Lift heraus, was mir mit kaputtem Kompass schon erhebliche Schwierigkeiten bereitete. Nach dem Lunch benutzten wir den See als unsere Dusche, die jedoch nicht besonders lang war, da es verdammt kalt war und es auch noch begann zu regnen. Danach hatten wir Zeit, um unsere Schokolade- und Duschemittelbestände wieder aufzufüllen. Schliesslich ging es

wieder zurück nach La Chaux-du-Milieu in unser Lagerhaus.

## **Dienstag, 7. August**

*von Coni Meili*

Am Morgen hatten wir ein sehr abwechslungsreiches Training im Wald La Châtagne, welcher im unteren Teil ziemlich offen und im oberen Teil extrem ruppig ist. Man landete recht oft auf dem Bauch und musste Karte und Kompass am Boden zusammen suchen, da es auch noch recht viel Holz im Wald hatte. Zum Glück gab es keine ernsthaften Verletzungen. Es hatte an einigen Stellen auch ziemlich grüne Abschnitte, was aber nicht sehr störend war, da man es meistens gut umlaufen konnte. Es war ein sehr technisches Training, von dem man viel profitieren konnte. Am Nachmittag stand Rumpfkraft und Spiel auf dem Programm. Wir machten ein Rumpfprogramm von Viktor Röthlin und sind nun fit für



*Coni und Trainer Beat Hubmann beim unkonventionellen Vorstart im Lift (Foto Urs Ebnetter)*

einen Marathon. Danach spielten wir Volleyball und Fussball, was teils auch sehr intensiv war. Nach einem wie bereits schon gewohnt schmackhaften Abendessen bereiteten wir uns noch für die Mitteldistanz vom nächsten Morgen vor. Der Haken daran war, dass wir nicht sicher waren, in welchem Teil des Waldes die Mitteldistanz war. Also gingen wir halt knobelnd ins Bett.

### **Mittwoch, 8. August**

*von Véronique Ruppenthal*

Heute Morgen stand mit dem Middle auf der Karte La Planée eine weitere Wettkampf-Simulation auf dem Programm. Die professionelle Vorbereitung mit Kartenstudium und individueller Zielsetzung am Vorabend geschah nicht grundlos, findet doch nächstes Jahr am selben Ort in einem anderen Teil des Waldes die Langdistanz-SM statt. Ziel war es, das Training möglichst wettkampfnah zu gestalten, um erste Eindrücke und wichtige Erkenntnisse für die LOM 2013 zu sammeln. Das Teilnehmerfeld wurde heute verstärkt durch vier Neuenburger-Kaderlis, welche die letzten Trainingstage mit uns absolvieren werden, sowie eine kleine Sektion Wisliger Nachwuchsläufer. Der Lauf war sehr anspruchsvoll und nicht wenige bekundeten Mühe mit den drehenden Höhenkurven und der dichten Vegetation. Der Fernsehposten zu Beginn des Wettkampfes mit etlichen Kamerafrauen und -männern machte das Zurechtfinden zwischen den Felsblöcken zu einer echten Herausforderung. Schlussendlich fanden alle wieder zurück, die einen zufrieden, die anderen froh über eine baldige Revanche mit dem Wald. Nach einem feinen Lunch und einer kurzen Siesta war es Zeit fürs zweite Training, einen Höhenkurven-

Workshop. Die drei Schlaufen Noir (schwarze Objekte), Trouis (Löcher) und vor allem Dépressions (Mulden) liessen bei manchen mehrmals die "Warum-um-Gottes-Willen-tu-ich-mir-das-an?"-Frage aufkommen, wurden auf der reduzierten Karte nämlich sämtliche Grünstufen weggelassen, was für die Belaufbarkeit nicht unbedingt förderlich war.

Den restlichen Nachmittag verbrachten die einen im Freibad, wobei der berühmte Zehn-Meter-Turm (leider) geschlossen war. Im Stillen waren sicher viele froh darüber, ihre grossmutigen Ankündigungen von Saltos und dergleichen nicht in Tat umsetzen zu müssen... Die zuhause Gebliebenen genossen die Geselligkeit beim Kubb spielen oder in der warmen Abendsonne.

### **Donnerstag 9. August**

*von Véronique Ruppenthal*

Aufgrund des näherkommenden Endes des Lagers und den zum Teil doch schon ein wenig müden Beinen, fand heute nur ein Training statt, welches meiner Meinung nach zu den Highlights des TLs gehörte. Der Anfahrtsweg war mit geplanten 80 Minuten wieder etwas länger als sonst, was jedoch überhaupt nicht störte. Im Gegenteil, die langen Büsslifahrten zu und von den Trainings wurden schon fast ein bisschen vermisst. Wegen einigen Irrfahrten wurden aus 80 dann bald 110 Minuten und wir hofften, beim anschliessenden Langdistanz-Training die Routenausführungen ein bisschen besser zu beherrschen. Das Laufgebiet der Karte Communal de l'Abbaye oberhalb vom Lac de Joux war genial und bestens geeignet für ein Geländewechsel-Training mit Geniessen als Hauptaufgabe. Nach einigen langen Postenverbindungen in offenem, schnell belaufbarem Gebiet,

fürte die Bahn in ein sehr detailreiches Wäldchen mit vielen Steinfeldern und Mauern, wobei eine rasche Umstellung gefordert war. Das Laufen mit angezogener Handbremse war dort von Vorteil, denn rauchende Köpfe waren keine Seltenheit.

Den Nachmittag nutzten wir für eine spannende Führung in den Grottes de Vallorbe. Anders, als man es sich von Führungen gewohnt ist, war sie wirklich spannend, obwohl die einen eher mit dem lustigen Walliser Dialekt des Führenden vorliebnahmen... Über die vielen kuriosen Farben und Formen, welche Steine haben können, war so manch einer ziemlich erstaunt.

### **Freitag, 10. August**

*von Erich Möller*

Der zweitletzte Lagertag stand an. Heute waren wir auf der Karte „Bois de La Baume“ unterwegs. Am Morgen absolvierten wir eine Hasenjagd. Bei der Hasenjagd ist man in einer Gruppe unterwegs, mit einem Hasen. Der Hase trägt Karten mit einem Postennetz mit sich rum. Der Hase rennt quer durch den Wald, hält an und wirft die Karten in die Luft und sagt zu welchem Posten man laufen muss. Der Sinn dieser Trainingsform ist es zu lernen, wie man sich auffängt und sich während des unkontrollierten Joggen die passierten Objekte zu merken. Es ist erstaunlich, wie man sich so einen Karte im Kopf konstruieren kann. Die Trainingsform ist auch sehr intensiv, da es eine Punkteverteilung pro Posten gibt. Bei uns war es so, dass jeder Posten einen Punkt gab. Ich lieferte mir mit Juno ein hartes Rennen um unseren Gruppensieg. Die Entscheidungen waren meistens äusserst knapp und so zog Juno am Schluss das bessere Los und konnte sich als Gruppensieger feiern lassen. Wir streiten uns jedoch heute noch über den einen oder

anderen Punkt. Nach einem stärkenden Mittagessen machten wir uns auf den Weg ins Nachmittagstraining. Wir absolvierten ein interessantes Kompasshangtraining. Die einen bemerkten im Training ihre schweren Beine und die anderen gabelten während ihres Laufes einen Hund vom Bauernhof auf der Karte auf. Als alle wieder aus dem Wald zurückgefunden hatten und auch der Hund wieder an seinem Platz war, ging es heimwärts, schliesslich stand heute noch der Abschlussabend auf dem Programm.

Beim „Auto schieb“ Lagercupfinale feierte die fast reine Bündnergrupper mit Claudio Rohrbach, Rolf Camathias, Erich Möller und der Ostschweizer Verstärkung Tonja Künzler ihren Start – Ziel Sieg. Beim anschliessenden Herzblatt gab es überraschende Entdeckungen und auch Claudio und ich sind um eine peinliche Erfahrung reicher. Details dazu werden vorerst noch unter Verschluss gehalten... =)

### **Samstag, 11. August**

*von Erich Möller*

Wie in jedem Lager durften auch wir in unserem Lager am letzten Tag das Lagerhaus putzen.

Bei der Lagerstaffel durften wir uns über eine zusätzliche Motivation freuen. Marc Lauenstein lief mit uns die Lagerstaffel. Er absolvierte ein extensives Training, während wir uns nochmals richtig verausgabten. Die Staffel wurde in 2er Teams, auf der Karte „Le Communal“ bestritten. Nach zwei schönen, aber anstrengenden Schlaufen war das Trainingslager auch schon wieder vorbei.

Bei der anschliessenden Verabschiedung konnte man sich noch ein wenig austauschen. Am frühen Abend trafen wir wieder in Chur ein. Wir blicken auf ein schönes, unterhaltsames und lehrreiches Trainingslager im Jura zurück.



Rolf, Erich, Tonja und Claudio besprechen die Taktik fürs Auto schieben (Foto Beat Hubmann)

## **OLG-Mitgliederrabatt bei Bieler Sport Bonaduz:**

Wähle:

**18%** in Form von Kundenkarte

oder

**15%** Direktabzug

- auf alle Brutto-Lagerware  
(Velos 15% Direktabzug)
- auch für Familienmitglieder
- gegen Vorweisung eines Mitgliederausweises



Bieler Sport Bonaduz  
run bike nordic

# ...für Digitalprint- Gesamtlösungen: [www.altcopy.ch](http://www.altcopy.ch)

**Zum Beispiel:** Dokumentationen, Formulare, Flyers, Prospekte, Manuals, Jahresberichte, Broschüren, Visitenkarten, Kalender, Postkarten, Plakate, Mailings – inklusive Adressieren, Couvertieren, Postaufgabe ...

Pfistergasse 3  
Postfach  
7002 Chur  
Fon 081 250 54 70  
Fax 081 250 54 88  
[print@altcopy.ch](mailto:print@altcopy.ch)  
[www.altcopy.ch](http://www.altcopy.ch)

**copydruckaltstadt**

# Alles für OL!

Besuche uns am nächsten OL an unserem Stand oder im Web: [www.orienteering.ch](http://www.orienteering.ch)



Mobil 076 384 27 57  
Tel./Fax 044 202 27 57  
[hans@orienteering.ch](mailto:hans@orienteering.ch)  
[www.orienteering.ch](http://www.orienteering.ch)

**www. s-sport.ch**

**Wir rüsten *Dich* aus.**  
**Ob Laufschuhe, Shirts oder Trainer,**  
**bei uns bist Du an der *richtigen Adresse.***

**der mobile Sport-Shop**

**Übrigens! Bei uns gibt's jeden Monat attraktive Preise zu gewinnen!**

**Die aktuellen Wettbewerbsfragen findest Du in unserem Online-Shop: [www.s-sport.ch](http://www.s-sport.ch)**

Sport Schafflützel/S-Vertriebs AG, Kemptalstrasse 29, 8308 Illnau, Tel. 052-347 27 47, Fax 052-347 27 45, E-mail: [info@s-sport.ch](mailto:info@s-sport.ch)



**Ihren Augen und Ohren zuliebe.**

Dipl. Augenoptiker & Dipl. Hörberater, Bahnhofstrasse 42, 7002 Chur  
Tel 081 257 13 23, [www.jaeggi-optik.ch](http://www.jaeggi-optik.ch)

**JÄGGI**  
Optik & Hörberatung