

www.olg-chur.ch

clubheft der olg chur nr.2

11

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 2011



Souvenirshop mal anders: Linda und Adrian Puntschart verkaufen Swiss O Week-Souvenirs an der "Nagens Bar". (Foto Annetta)

REDAKTIONSSCHLUSS

Freitag, 28. Oktober 2011
Berichte an chalchofa@gmx.ch

REDAKTIONSTEAM

Annetta Schaad
Loestrasse 75A
7000 Chur
081 534 18 62

Urs Sutter
Hofacher 33
8627 Grüningen
044 975 29 55

Mutationen, Termine	2
News	3
Ausschreibung Nachwuchsweekend	3
Ausschreibung Glarner-OL	4
Ausschreibung Schlusslauf	5
Ausschreibung Wintertraining	6
Ausschreibung OL-Lager	7
Helferaufruf Lac-O-Lac	8
Schottland-Velotour	9
CISM-Meisterschaften	12
Lager Schweden	14
Fotos Swiss O Week	20
Rangliste Jugendmeisterschaft	22
Quiz 40. Geburtstag	23
Hochzeitseinladung	25
Geburtsanzeigen	26
Postenkarte	28

News

Philipp 32. Rang an CISM

Dank guten Leistungen in den Selektionsläufen durfte Philipp Sauter Mitte Juli nach Rio de Janeiro (Brasilien) an die Militär-Weltmeisterschaften (CISM) reisen. Im Mitteldistanzrennen wurde Philipp 32. Über die Langdistanz erreichte er den 42. Rang. In der Nationenwertung holte sich die Schweiz die Goldmedaille. Philipp berichtet in diesem Chalchofa über das Abenteuer Brasilien.

Diplom-Plätze für Ursi Wolf

Nach der letztjährigen Heim-WM mussten die Schweizer Senioren dieses Jahr nach Ungarn an die Senioren-WM fahren. Ursi Wolf konnte ihren WM-Titel nicht ganz verteidigen, erreichte aber die sehr guten Ränge 5 (Langdistanz) und 6 (Sprint) bei den D55. Dieter Wolf erreichte über die Langdistanz den 16. Rang bei den H60.

OLG Chur - Nachwuchsweekend 5./6. November 2011

Wie letztes Jahr wollen wir gemeinsam mit dem Nachwuchs und "Junggebliebenen" in Kombination mit der **Mannschafts-Schweizermeisterschaft (TOM)** wieder ein Abschlussweekend organisieren!

Damit wir für die TOM gut vorbereitet sind, werden wir am Samstag ein Teamtraining durchführen.

Für die "Neuen": Die TOM wird in 3-er Teams gelaufen, die Nachwuchsverantwortlichen helfen bei der Teamzusammenstellung. Infos zum OL : www.solv.ch

Samstag: Gemeinsame Reise mit PW und Büssli um die Mittagszeit. Teamtraining unterwegs, Übernachtung in der Jugi Baden.

Sonntag: Weiterreise zur Meisterschaft nach Villmergen (AG), Wettkampf, gemeinsame Heimreise nach Rangverkündigung.

wer: alle Helfer, Familienmitglieder, Freunde des Nachwuchs von Jung bis Alt
Leitung Ursi und Marcel Ruppenthal, Käthi Scherrer

Kosten: Startgeld übernimmt die OLG
Übernachungskosten und Reise ca. CHF 40.- für Jugendliche. Rest wird aus der Nachwuchskasse übernommen. Für Erwachsene Kosten leicht angepasst.

Anmeldung bis 5. Oktober definitiv an Ursi Ruppenthal (u.ruppentha@hispeed.ch oder 081 633 41 28), da die Jugi reserviert werden muss!

Anmeldung der Mannschaften für die TOM erledigt jedes Team selber. Hilfe durch Ursi wenn notwendig.

Glarner OL-Tag vom Samstag, 22. Oktober 2011

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

Laufleitung: Ruedi Freuler

Bahnlegung: Martin Lerjen

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

Startgeld: 1994 und jüngere CHF 8.--, 1990 bis 93 CHF 10.--,
1989 und ältere CHF 13.--, Gruppen CHF 10.--,
zusätzliche Karten CHF 3.--

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

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

Besonderes: SPORTident, Badgemiete CHF 2.--

OL in Alvaneu Dorf

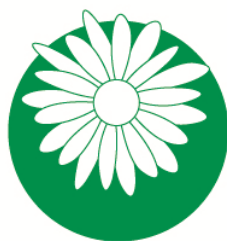
Sonntag, 30. Oktober 2011

Der Lauf zählt als Schlusslauf zur Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft 2011

Veranstalter: OLG Davos, Bündner OL-Verband
Laufleiter: Dieter Wolf
Bahnlegung/Kontrolle: Ursula und Dieter Wolf
Besammlng: Alvaneu Dorf, Schulhaus, ab 11 Uhr (ab Postautohaltestelle Dorfplatz markiert, 3 Minuten)
Startzeit: 11.30 bis 13.30 Uhr - 10 Minuten Marsch zum Start
Karte: Alvaneu Dorf 1:7500, Stand 2009, Wald- und Dorfteil.
Bahnen werden am Besammlungsort selber abgezeichnet.
Kategorien: H/D 12, H/D 14, H/D 16, H/D 18
Offen A1, A2, A3, B2, B3 (wie OL für alle) Einzel oder Teams
Startgeld: Jahrgang 93 und jünger CHF 5.-, ältere CHF 8.- pro Person
Anmeldung: nur am Lauftag am Besammlungsort
Auskunft : Dieter und Ursi Wolf, Clavadelerstr. 43, 7272 Davos Clavadel,
Tel. 081 413 09 81 / 079 404 62 09, email d.u.wolf@pop.agri.ch
Öffentlicher Verkehr: Stündliche Postautokurse ab Chur via Lenzerheide, ab Davos
sowie ab Bahnhof Tiefencastel
Parkplätze: beim Schulhaus
SportIdent: Auswertung mit SportIdent. Teilnehmer ohne eigene SI-Card können
diese am Lauftag für CHF 2.- mieten
Versicherung: ist Sache der Teilnehmer. Jede Haftung wird abgelehnt.
Siegerehrung der Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft zum Abschluss des
Anlasses.
Durchführung bei jedem Wetter (allenfalls Streckenkürzung)

Strecken:

A1 / H18	4,6 km	190m Steigung
A2 / H16 / D18	3,4 km	140m Steigung
A3 / D16	2,9 km	110m Steigung
B2 / H14 / D14	2,6 km	90m Steigung
B3 / H12 / D12	2,1 km	70m Steigung



R O D I G A R I
Gartencenter Domat/Ems

Wintertraining



jeweils dienstags

25. Oktober bis 27. März

Turnhalle Stadtbaumgarten, Chur

Konditions- und Spieltraining

20.20 - 21.50

kostenlos, keine Anmeldung nötig



kein Training:

27.12. / 03.01. / 28.02.

Nacht-OL Training:

Am Mittwoch, 21.03., im Fürstenwald

Auskunft:

simon.egli@stud.unibas.ch

079 424 09 38

OLG Chur Frühlingslager 2012

Solothurn

Für Anfänger, Fortgeschrittene und Familien

- Datum: Samstag, 21. April bis Freitag, 27. April 2012
- Für Fortgeschrittene direkte Weiterreise ins Tessin an die MOM in Arcegno 28.4. und den 4. Nat in Ascona 29.4. (OL's selber anmelden)
mit Uebernachtung in der Jugi Locarno mit der OLG Chur (separate Abrechnung)
- Unterkunft: Pfadihäuser Pass und Steinhauer in Solothurn!
Siehe auch unter <http://www.pfadiheimesolothurn.ch/>
- Reise: Hin- und Rückreise mit Kleinbussen, PW oder ev. mit Zug
- Programm: OL in verschiedenen Formen, Spiel und Spass in der Natur
- Organisation: Käthi Scherrer, Ursi und Mäse Ruppenthal, Claudia Wetzstein und weitere
- Teilnehmer: Anfänger (ab 10 Jahre) bis Könner fast jeden Alters.
Unter 10 Jahre nur in Begleitung eines Erwachsenen.
- Kosten: Bis 20 Jährige Fr. 230.00 für Mitglieder der OLG Chur
Fr. 260.00 für Nichtmitglieder
Erwachsene Fr. 260.00 für Mitglieder der OLG Chur
Fr. 290.00 für Nichtmitglieder
Preisreduktion von Fr. 20.00 bei Anmeldung bis 15.12.2011 !!!
- Anmeldung: Durch Ueberweisung des Lagerbeitrages auf Postkonto 34-301030-8 OLG Chur Nachwuchs
Und per Mail mit den Angaben: Name, Vorname, Adresse, Geburtsdatum, Telefon, Tessin ja/nein an:
kb.scherrer@bluewin.ch
- Meldeschluss: bis 15.12.2011 mit Reduktion von Fr. 20.00 je Teilnehmer
Freitag, 16. März 2012
Anmeldungen werden nach Eingang der Zahlung berücksichtigt
- Auskunft: Käthi Scherrer, Aehrenstr. 11, 7302 Landquart
Tel. 081 322 20 48 resp. mail: kb.scherrer@bluewin.ch
oder Ursi Ruppenthal Tel 081 633 41 28 u.ruppenthal@hispeed.ch

Alle Angemeldeten erhalten ca. eine Woche vor dem Lager detaillierte Informationen.

Lac-O-Lac 2012 - Mitarbeiter und Helfer gesucht !

Auf der Internetseite www.lac-o-lac.ch könnt ihr sehen, worum es sich bei diesem Projekt von Swiss Orienteering handelt.

Die Stafette vom Bodensee zum Genfersee findet vom **5. – 19. Mai 2012** statt und macht die Bevölkerung auf den OL-Sport und die OL-WM im eigenen Land in Lausanne 14. – 21. Juli 2012 aufmerksam.

Für die rund 150 Teilstrecken (meist zu Fuss, aber auch per Bike, Inlines oder Rollskis) auf den 15 Tagestetappen braucht es an einzelnen Orten, die nicht von den lokalen Organisatoren abgedeckt sind (vor allem in der Romandie ab Fribourg) noch unabhängige **Bahnleger**. Wer sich für eine solche Aufgabe meldet, legt zwischen zwei bestimmten Übergabeorten die entsprechende Bahn, setzt am bestimmten Tag dort die Posten und zieht sie wieder ein – fertig.

Für einzelne Tage, oder gar für die ganzen zwei Wochen, suchen wir **Helfer**, die im Bereich der Übergabeorte zwischen den Teilstrecken sowie in der Auswertung tätig sind.

Das Organisationskomitee bildet einen **Helfer-Pool**, aus dem diverse Aufgaben noch besetzt werden können, die sonst nicht von lokalen Organisatoren abgedeckt sind.

Als Chef Technik Lac-O-Lac bitte ich die Mitglieder der OLG Chur, diesen Aufruf doch zu prüfen und sich bei Interesse bei mir zu melden: Dieter Wolf, 7272 Davos Clavadel, Tel. 079 404 62 09, email d.u.wolfpop.agri.ch.
Danke !

4500 Velokilometer zum schottischen 6-Tage-OL

von Yvonne Gantenbein

Die Idee, meinen gut drei monatigen Urlaub im Sattel zu geniessen, bestand schon länger. Als sich die Möglichkeit ergab, Langlauflehrer-Kollege Stefan auf seiner Veloreise von Davos in die Pyrenäen zu begleiten, war ein erstes Reiseziel festgelegt. Zudem war ein Besuch bei meiner in Schottland lebenden Cousine seit Jahren ein im Hinterkopf vorhandener Traum. Eine Routenplanung war jedoch bei der Abfahrt noch nicht vorhanden.

Am ersten Mai startete ich zu Hause in Davos, ab Thun war ich dann mit Stefan unterwegs. Mein Mountainbike, welches ich mit Gepäckträger, Schutzblechen und ergonomischen Lenker tourenfähig gemacht hatte, war beladen mit 4 Sacothen. Darin verstaut waren Zelt, Kocher, Mätteli, Schlafsack, möglichst wenige Kleider, Apotheke, wenig Werkzeug etc. Durch Frankreich folgten wir mehr oder weniger dem Jakobsweg, machten viele Höhenmeter auf Nebenstrassen und trafen dabei immer wieder auf Pilgerer. Für die Jahreszeit war es ungewöhnlich warm und trocken. Für uns ein Vorteil, für die Landwirtschaft jedoch offensichtlich ein Nachteil. Nach 1750 Velokilometern und 3 Wochen waren die Pyrenäen in Sichtweite.

Nach einigen Ruhe- und Vorbereitungstagen in Oloron Ste-Marie starteten wir mit Rucksack und Laufschuhen (Wanderschuhe sind zu schwer zum mitnehmen...) auf die Haute Route des Pyrenées und stampften während fünf Tagen durch vorwiegend französisches, teilweise spanisches Gebirge. Dabei fanden wir

noch einige Schneefelder vor. Trotz teils schlechtem Wetter (Regen, Kälte und sogar Schneefall) war die Landschaft und auch die Blumenvielfalt ein Genuss und wir absolvierten lange Tagesetappen mit bis zu 2200 Höhenmetern.

Nach dem Trekking hiess es Abschied nehmen von Stefan und ich fuhr alleine weiter über die Pyrenäen (Col du Somport) nach Spanien. Der Idee eines Onkels folgend, den ich auf der Vorbeifahrt in Bern getroffen hatte, war mein nächstes Ziel Bilbao, von wo aus per Fähre Südengland erreicht werden kann. Ich machte einige Umwege und traf dabei unerwarteter weise nochmals auf Stefan, 3 Tage nachdem wir uns voneinander verabschiedet hatten! Die Fahrt entlang der spanischen Nordküste nach Bilbao bei hochsommerlichen Temperaturen war abwechslungsreich und sogar das Baden im Meer war bereits angenehm.

Die Schifffahrt nach England war entgegen meinen Vorstellungen keine Erholung und wir wurden regelrecht durchgeschüttelt. Sie dauerte statt 21 Stunden mehr als 23 Stunden und nun weiss auch ich, was es heisst, seekrank zu sein. England empfing mich mit Regen nicht gerade freundlich und nach ausgiebigem Kartenstudium beschloss ich, die Fahrt durch England per Zug statt mit dem Rad zu machen. Am nächsten Tag erreichte ich so bereits Carlisle ganz im Norden Englands, nahe der schottischen Grenze. Dort ging die Veloreise, nun im Linksverkehr, weiter. Die ersten beiden Tage in Schottland mit Regen und den vielen Mini-Stechmücken, den sogenannten Midges, die mich in vollen Zügen

genossen, wollten mir noch nicht so richtig gefallen. Am dritten Tag bei bestem Wetter auf der fantastischen Insel Arran hat mich das schöne, dünn besiedelte und meist verkehrsarme Schottland aber in seinen Bann genommen. Ich verlängerte den Aufenthalt auf dieser Insel um einen Tag und ging wandern. Vom Berg Goatfell aus war die Aussicht grandios und ich konnte bis nach Irland blicken. Eines Tages holten mich zwei junge Frauen ein, eine aus England, eine aus Neuseeland. Beide ebenfalls per Tourenvelo unterwegs in Richtung Norden. Im Gespräch merkten wir mit Freude, dass wir alle drei gleich alt und Physiotherapeutinnen sind. Wir verbrachten drei gemeinsame tolle Tage und "bestiegen" zusammen den höchsten Berg des UK, den Ben Nevis (1344m).

Nach einem ersten kurzen Besuch bei meiner Cousine in Inverness radelte ich der Westküste entlang nach Norden. Schon am ersten Tag hatte ich meinen ersten Plattfuss und somit auch meine erste Panne überhaupt. Am zweiten Tag, kurz nachdem ich den höchsten Pass des UK abgestrampelt hatte (Bealach na Ba, 626m), musste ich zudem einen Felgenbruch feststellen. Dies am absoluten Ende der Welt. Die Leute versicherten mir, dass zweimal wöchentlich ein Bus von hier weg fahre, der nächste in zwei Tagen. Also wartete ich. Das Ende der Welt stellte sich als wunderschöner Ort heraus, genannt Applecross. Dort ging ich joggen und kajaken. Bei der Busreservation stellte sich aber heraus, dass keine Fahrräder transportiert werden. So organisierte ich mir einen "privaten" Transport. Die Fahrt dauerte 1.5h bis zum nächsten Velohändler, bei dem alles ganz schnell ging. Nach 20 Minuten hatte

ich neue Felgen und, wie vom Mech empfohlen, zwei neue Reifen.

Anschliessend war ich zwei Wochen mit einem Deutschen Radfahrer "unterwegs". David und ich fuhren zwar einzeln, trafen uns aber jeweils abends auf einem abgemachten Camping.

Die "ausgefranselte" Westküste war absolut atemberaubend. Nicht nur wegen des heftigen Gegenwindes und den harten Steigungen; die Landschaft ist wunderschön und bei konstant trockenem, meist sonnigem Wetter waren die Farben der Natur faszinierend. Lustigerweise habe ich an der Westküste auch die beiden Physiotherapeutinnen zufällig nochmals getroffen. Kurz vor dem nordöstlichsten (Festland-) Punkt von Schottland: Ein lauter Knall am Hinterrad. Der nur fünf Tage alte Pneu hat seitlich einen grossen Riss. Trotzdem nahm ich die Fähre auf die Orkney- Inseln, wo ich zwei Tage später einen neuen Reifen kaufen konnte.

Auf den Orkney-Inseln ganz im Norden Schottlands waren wir zu dritt unterwegs. David und ich gabelten auf der Fähre auf den englischen Tourenfahren Simon auf. Gemeinsam erkundeten wir die flache, baumlose Insel, die mit „standing stones“, „brochs“ (Steinhäusern) etc. viel Geschichtliches aus der Vikingerzeit bietet. Wieder auf dem Festland ging es durchs Landesinnere südwärts zurück nach Inverness. Der zweite Besuch bei meiner Cousine dauerte eine Woche, in der ich mich vom Velofahren und Zelten erholen konnte und bei Regentagen den Luxus eines Daches über dem Kopf geschätzt habe.

Das nächste und letzte Ziel war Oban an der Westküste Schottlands, wo der schottische 6-Tage-OL stattfand. Auf der landschaftlich tollen, aber deutlich

touristischeren Insel Skye (breitere Strassen, mehr und schnellerer Verkehr) entschied ich mich kurzfristig, die Fähre auf die äusseren Hebriden zu nehmen. Diese Inselgruppe liegt im Nordwesten Schottlands. Die Natur dort überraschte mich immer wieder aufs Neue und es hatte kaum Verkehr. Mindestens jeden zweiten Kilometer stieg ich vom Velo, um einfach nur die Landschaft zu bestaunen. Auf dem „Flughafen“ von Barra konnte ich eine Einzigartigkeit sehen: ein Flugzeug landete auf dem Sandstrand. Die Flugpiste ist also nur bei Ebbe benutzbar, somit ist auch der Fahrplan täglich wechselnd.

Von den äusseren Hebriden nahm ich die Fähre, welche direkt nach Oban führt. Müde nach 4500 Velokilometern und 7 Wandertagen in 90 Tagen Urlaub (davon nur 10 Tagen mit Regen!) gönnte ich mir dort drei Nächte in einem Backpackers. Danach war ich erholt und bereit für den 6-Tage-OL, für den ich mich aus irgendeinem unerklärlichen Grund in der Elite-Kategorie angemeldet hatte. Dies, obwohl ich nur Lafschuhe, Langlaufhose und T-Shirt mit dabei

hatte. Der OL war das „Dessert“ meiner Reise. In technisch schwierigerem und sehr schönem Gelände gewöhnte ich mich von Tag zu Tag mehr ans Laufen. Damit ich das Velofahren aber nicht allzu sehr vermisste, radelte ich jeweils an die Etappen. Mein Ziel, alle Posten zu finden und nicht Letzte zu werden habe ich erreicht. Während dem 6-Tage-OL habe ich Simon, den Engländer, zufällig nochmals getroffen! Wir fuhren einander (beide per Velo) entgegen, als ich auf dem Weg an einen OL war. Beim anschliessenden gemeinsamen Kaffe erzählte er mir dann auch noch, dass er ebenfalls auf den äusseren Hebriden war und dort meine Cousine kennengelernt habe, welche mit dem Segelschiff unterwegs war!!! Die Welt ist klein.

Mit Schweizer O-Läufern durfte ich dann per Privatauto zurück in die Schweiz fahren. Mein Rad haben andere Schweizer, die am 6-Tage-OL dabei waren, mit ihrem Camper heim genommen. Gut gibt es die OL-Familie.



Bieler Sport Bonaduz
run bike nordic

7402 Bonaduz | Tel. 081 650 20 50
www.bielersport.ch | bieler@bielersport.ch

Alle OLG-Mitglieder erhalten auf alle Bruttoeinkäufe
15% Rabatt in Form einer Warengutschrift!
(Mitgliedschaft muss einmal mitgeteilt werden)

Military World Games in Rio de Janeiro

von Philipp Sauter

Das Abenteuer begann frühmorgens auf dem Zürcher Flughafen, zusammen mit etwa 60 Sportlern aus anderen CISM-Disziplinen, um nach Rio de Janeiro an die sogenannten Military World Games zu reisen. Diese Spiele finden im 4-Jahres-Turnus statt und in diesem Jahr nahmen rund 7000 Athleten von allen Kontinenten daran teil.

Eben, um nach Brasilien zu gelangen muss man zuerst ein bisschen fliegen. Zuerst nach Lissabon, wo wir auf einen grösseren Vogel umstiegen und uns zur Atlantiküberquerung aufmachten. Nach 10 Stunden Sitzfolter kamen wir abends in Rio de Janeiro an. Auf dem Flughafen warteten wir auf unsere Busse, welche dann mit Blaulicht-Escorte uns durch den Abendverkehr Rios mogelten. Nach einer anderthalbstündigen Fahrt kamen wir in unserer Unterkunft an, einer frischerstellten Blocksiedlung ein Stück ausserhalb des Stadtzentrums, die für die olympischen Spiele im Jahr 2016 gebaut wurde. Die ersten drei Tage verbrachten wir also in diesem von Sicherheitskräften abgeriegelten „Dorf“, das eigentlich mehr einem Gefängnis glich. Allerdings einem Gefängnis mit tollem Essen und Unterhaltung in Form von anderen Sportlern. Denn unter anderem waren viele Kampfsportler ebenfalls dort untergebracht und boten ein beeindruckendes Schauspiel, wenn sie morgens um 6 schon tänzelnd, keuchend und vor allem dick eingepackte (25 Grad und hoher Luftfeuchtigkeit; um Gewicht zu verlieren) Kolosse auf dem Gelände trainieren. Allerdings liess das Kampfgeschrei keinen tiefen Schlaf mehr zu.

Die Eröffnungsfeier am Samstagabend war dann ein riesiges Spektakel. Sie fand im zweitgrössten Fussballstadion Rios statt, das rund 45'000 Personen fasst. Und das Rund war randvoll gefüllt, eine brasilianische Fliegerstaffel bot am Himmel ein Spektakel, Hunderte Tänzer boten dasselbe im Stadion. Und das ganze glich vom Aufwand her ziemlich fest der Eröffnungsfeier von olympischen Spielen. Als die Schweizer Delegation jedenfalls die Welle anstimmte, machten Tausende Zuschauer begeistert mit. Unvergesslich auch der Moment, als Pelé die Treppe zu einer Fackel hochkeuchte und diese entzündete. Oder der Abgang aus dem Stadion, wo wir wie Stars bejubelt wurden und mehr Autogramme verteilten als in an einem sCOOL-Tag.

Nach 3 Tagen in diesem Gefängnis machten sich alle Orientierungsläufer auf den Weg in die Berge. Nach 2 Stunden teils spektakulärer Busfahrt durch eine hügelige Landschaft kam unsere aus etwa 10 Bussen bestehende Karawane in Paty do Alferes an, wo wir in einem Kurhotel wohnten. Der Empfang war grossartig: eine Militärmusik spielte in der prächtigen Parkanlage vor dem Hotel, der Bürgermeister begrüsst uns herzlich und einige Offizielle schwangen eine Rede. Wir brachen trotz einem sehr einladenden Swimmingpool zum Training auf, gespannt, wie das Gelände nun wirklich aussehen würde. Der Eukalyptuswald war weniger grün als erwartet und die neuen Karten waren deutlich detailreicher und präziser als diejenigen, welche wir zur Vorbereitung benützt hatten.

Nachdem wir das Gelände gesehen hatten und in einer letzten Sitzung zusammen die Eigenheiten des Geländes herausgearbeitet hatten, fühlte ich mich bereit für die Mitteldistanz.

Doch irgendwie war es nicht mein Tag, ich lief von Beginn an zu aggressiv, machte zu Beginn grössere Fehler, fühlte mich auch physisch überfordert vom steilen Gelände und vermurkste den ganzen Lauf total. Im Ziel war ich sehr enttäuscht, zum einen vom Resultat, aber vor allem darüber, dass ich nicht fähig war so zu laufen, wie ich mir das vorgenommen hatte. Es gewann der Litauer Simonas Krepstas, er war gut 4 Minuten schneller als ich. Andreas Kyburz gelang es, seine Bronzemedaille aus dem Vorjahr zu verteidigen.

In der Langdistanz musste ich dann sehr früh in den Wald stechen, als siebter Athlet. Und wieder fühlte ich mich unsicher im Gelände, machte Fehler bei den Routenwahlen, verhedderte mich im dichten Dschungel und konnte nicht das Tempo laufen, dass ich gerne laufen würde. Das einzig positive Erlebnis war eine ziemlich grosse Kuhherde mitten im Wald, die ich für einige 100 Meter wie ein Cowboy durch den Eukalyptuswald treiben durfte. Auf den Sieger, Gernot Kerschbaumer aus Österreich, verlor ich mehr als eine Viertelstunde, auf etwas weniger als eine Stunde Laufzeit. Frustrierend. Und weil ich zweimal schlechtester Schweizer gewesen war durfte ich in der Staffel nicht einmal laufen, weil wir sieben Athleten waren und es nur 6 Staffelplätze gab. Bester Schweizer war Raffael Huber, der dank eines tollen Endspurts die Bronzemedaille.

Als Zuschauer die Staffel zu schauen

war dann schon ziemlich schade, weil ich gerne wenigstens einen guten Lauf gezeigt hätte. So wurde ich Zeuge, wie die Schweiz, mit Raffael Huber, Andreas Kyburz und Martin Hubmann, die silberne Auszeichnung gewann.

Die restlichen Tage in Rio verbrachten wir mit Sightseeing an den vielen Touristenattraktionen, Fussball spielen, Herumalbern und Portugiesisch lernen.

In vier Jahren werden wieder Military World Games stattfinden, in Südkorea. Und ich habe mir geschworen mich dann für meine miserablen Leistungen zu rehabilitieren.

NWK-Trainingslager Schweden

von Cornelia Camathias, Véronique, Claudine und Michelle Ruppenthal (11.7.-16.7.), Erich Möller (17.7., 20.-22.7.) und Coni Meili (18./19.7.)

Montag, 11.7.2011

Ort: Chur Bahnhof

Zeit: viel zu früh

Wer: NWK GR/GL

Vermisst: Juno (Korea), Nicolo (Bali), Nici (Las Vegas) ... und Erich. Häää?!

Handlungsprotokoll: Wir, eine Truppe aufgedrehter noch nicht ganz OL-Profis, machten uns mittels Zug (Chur-Zürich Flughafen) auf die Suche nach dem verschollenen Bonaduzer. Am Flughafen vor dem Brezelkönig wurden wir fündig. Nicht nur auf den Gesuchten stiessen wir, auch auf eine Horde nordostschweizerisch sprechende Komische, welche unsere Absicht, nach Schweden zu reisen, teilten. Nach einem reibungslosen Flug, mussten wir nur noch unsere Büsslis organisieren, ein Kinderspiel. Dachte man. Nach sage und schreibe 1.5h und unzähligen hoffnungslosen Versuchen, uns die Spitznamen der Nordostschweizer zu merken, trafen dann auch endlich die Büsslis ein. Die Fensterplätze gingen weg, wie heisse Weggli. Nach einer verschlafenen Verfolgungsjagd (wer ist zuerst beim Zielort Bergkulla) mussten wir uns zum ersten Mal geschlagen geben. Neuer Tatort, neu vermisst: Schlafgemach der weiblichen Garde. Nachdem jegliche Suchtrupps erfolglos waren, kam unser Retter in Not: Bidi! (NOS Trainer). Er führte uns gekonnt durch den dichten schwarzen Tannenwald. Mitten im Wald, in einer idyllisch angehauchten Atmosphäre fanden wir uns in einer kleinen, aber feinen Hütte wieder. Beim anschliessenden Warm-up Training machten die einen bereits die erste

Begegnung mit einem jungen Elch, was bei den anderen zum Teil ein leichtes Hungergefühl auslöste. Das Abendessen, von einem eingefleischten Küchenteam zubereitet, war hervorragend. Summa summarum, ein erfolgreicher erster Trainingstag.

Dienstag, 12.7.2011

Die aus Chur machten ihre Frisur, die nah der Thur schauten auf die Uhr – uuh, schon so spät! Nach einer 5-minütigen Wanderung, kamen auch wir Frauen, die grössten Opfer des Lagers, beim Frühstück an. Auf dem heutigen Tagesprogramm standen zwei Trainingsformen, welche beide dem Kompass gewidmet waren. Über Mittag lernten wir jede Menge Zeitvertriebsspiele von der Region Nordostschweiz, wobei das Gesicht eines Bündner Opfers (die mit dem Wuschel als Haarschopf, Anm. d. Red.) einem roten Filzstift zum Opfer fiel. Wieder auf dem Bergkulla Gelände angekommen, genehmigten wir uns ein Bad im hauseigenen See. Aufgrund der zahlreichen Seebewohnern, sah man das Wasser fast nicht mehr. Wir machten Begegnungen mit: Tintenfischen, Seeschlangen, Kröten, Blindschleichen, Krebsen, Leichen, Walfischen, Schildkröten, Haifischen, ... Leider sahen wir wegen des doch eher trüben Wassers keine Fische. Diese suchten, nachdem wir unsere Stinkfüsse ins Wasser hielten, sofort das Weite – Oopfer. Zum Abschluss des Tages wurden auf eine lustige Art und Weise die Teams für den Lagercup erkoren. Summa summarum, ein erfolgreicher zweiter Trainingstag.

Mittwoch, 13.7.2011, erster Wettkampf

Am Morgen standen wir auf. Dann frühstückten wir. Dann fuhr das erste Auto los. Eine halbe Stunde später fuhr das zweite Auto los. Zwei Stunden später kamen wir beim Wettkampfbereich an. Das zweite Auto eine halbe Stunde später. Der Erste zog sich um, lief an den Start, absolvierte seinen Lauf und lief ins Ziel. Der Zweite machte es ihm gleich. Ebenso der Dritte, der Vierte, ... und der Letzte auch. Dann lunchten wir. Dann holten drei ihre Preise an der Siegerehrung ab. Es war Claudio, der für seinen Lauf belohnt wurde. Es war Michi Imhof, der für seinen Lauf belohnt wurde. Es war Cornelia, die nicht für ihren Lauf belohnt wurde (Verlosung). Dann fuhren wir nach Hause. Dann assen wir Znacht. Dann werteten wir aus. Dann gingen wir schlafen. Summa summarum, ein erfolgreicher dritter Trainingstag.

Donnerstag, 14.7.2011

A Auslandjahr in Schweden – während dem Training spontan beschlossen
B Bäuchler in den nassen Sumpf, pflaatsch
C Chueche zum heutigen Dessert
D dunkel wird es in der Nacht nie richtig
E Einsinken bis zum Bauchnabel in den Sümpfen
F Fehler machten wir nicht nur, wir suchten sie auch ...
G ... gefunden haben wir beinahe alle 10 Unterschiede beim Lagercup
H hitzige Gespräche in der Sauna
I in Schweden gefällt es uns allen :-)
J juhui, zwischendurch wieder mal einen Posten gefunden
K Küchendienst hatten wir heute
L Laufschule, Rumpfkraft etc. nachmittags – nicht gerade das Gelbe

vom Ei

M Mückenplage ohne Ende
N neue Rekordzeit für Abwasch
O ohalätz, Michelle hat die falschen Hosen an (Martins)
P Püree aus Kartoffeln mit Köttbullar zum Znacht
Q querfeldein rennen wir alle – immer besser
R Ruhetag – denkste!
S Sumpftraining am Morgen ist anstrengend
T tüchtig waren wir heute alle (betreffend Pünktlichkeit am Morgen ...)
U Überschwemmung in der Garderobe
V verdammt, immer noch kein zweiter Posten in Sicht
X xund sind wir alle
Y yuppie, ein weiterer Posten gefunden
Z zu diesem Buchstaben fällt uns leider nichts ein
Summa summarum, ein erfolgreicher vierter Trainingstag.

Freitag, 15.7.2011

Wie bereits in den letzten Tagen, konnten wir auch heute ein für OL-Verhältnisse äusserst luxuriöses Frühstück geniessen. Nach selbstgebackenem Brød und Birchermüsli fuhren wir los mit unseren Büsslis und Bilarna. Beim ersten Training auf der Karte Världens Ände ging es um das Generalisieren, was bei Orientierung i Sverige von grosser Bedeutung ist. Viele bekundeten dabei Mühe und so kam es, dass Erich, welcher sogar gemeinsam mit einem Tränare unterwegs war, einen derartigen Absturz erlebte, dass er wahrscheinlich wirklich beinahe am Ende der Welt war... Nach dem Lunch am Sjøss ging es am Nachmittag weiter mit einem internen Middle-Wettkampf in den Kategorien Flicka

und Pojke, welcher zur Lagerwertung zählte. Das unübersichtliche Terräng verlangte volle Konzentration, fehlerfrei schaffte es kaum einer durch die Bahn. Trött, aber zufrieden nahmen wir die Heimreise in Angriff. Den Kväll hatten wir zur freien Verfügung, er bestand aus Wettkampf-Auswertungen machen, rätseln um den morgigen Ruhetag-Ausflug, Jassen, sich um Plätze auf dem Sofa streiten und natürlich kamen auch die Gerüchteküche nicht zu kurz. Später zeigte uns Bidi eine GPS-Animation vom heutigen Middle-Wettkampf, was einiges zu Lachen gab. Summa summarum, ein erfolgreicher fünfter Trainingstag.

Frukost	Frühstück
Brød	Brot
Bilar	Autos
Världens Ände	Ende der Welt
Orientering i Sverige Schweden	OL in
Tränare	Trainer
Sjøss	Meer
Flicka	Mädchen
Pojke	Knabe
Terräng	Gelände
trött	müde
Kväll	Abend

Samstag, 16.7.2011, Ruhetag

Da Martin in diesem Lager noch zu wenig trainiert hat, machte er sich heute Morgen sogar die Mühe, neben den Jungs auch uns Frauen persönlich zu wecken. Auch die beiden Köche gönnten sich keine Ruhe, tischten sie uns heute doch sogar eine Schüssel Rührei auf. Immer noch mit einem grossen Fragezeichen auf der Stirn fuhren wir los. Nach einer Stunde hielten wir auf einem Parkplatz vor einem grossen Haus an. "Boda Borg" war angeschrieben, was uns immer noch nicht auf einen grünen Zweig brachte. Die zahlreichen Horrorbilder

an der Fassade und all die sportlich gekleideten Leute liessen uns nicht gerade an einen erholsamen Tag denken. Doch uns erwartete ein Ausflug von grosser Klasse. In Vier- oder Fünfergruppen bekamen wir drei Stunden Zeit, um möglichst viele Stempel zu bekommen. Das Haus bestand aus vielen Räumen, die alle eine lustige Aufgabe stellten. Sie erforderten logisches Denken, Kreativität und sportlichen Einsatz. Nach erfolgreichem Lösen einer Aufgabe, bekam man einen Stempel oder es öffnete sich eine nächste Tür mit einer neuen Aufgabe. Wir konnten nicht genug davon bekommen und blieben deshalb einfach noch eine halbe Stunde länger. Nach dem anschliessenden Vergleichen der gesammelten Stempel, fuhren wir ans Meer, wo wir unseren Lunch einnahmen. Da das Wetter nicht sehr gut war, liessen wir uns das Baden entgehen und verbrachten die Zeit mit Fussball oder Kubb spielen. Auf dem Steg sitzend entdeckten wir auf einmal Jesus, ein nackt badender Mann, welcher sich vom Wetter nicht abschrecken lassen wollte. Danach führten wir den zweiten Lagercup durch. Es ging darum, vorgegebene Lieder zu gurgeln, welche die restlichen Gruppenmitglieder zu erraten hatten. Während sich die einen als richtige Gurgelspezialisten entpuppten, gab es so einige, welche ihre Mühe damit hatten. Den Abend gestalteten wir nach dem gewohnten Schema, das auch so kleine Sofa musste einmal mehr die Last viel zu vieler OL-Läufer tragen. Summa summarum, ein erfolgreicher sechster "Trainingstag".

Sonntag, 17.7.2011

Heute stand die Lagerstaffel auf dem Programm. Petrus war uns glücklicherweise hold und so konnten

wir ein weiteres Highlight unseres Lagers bei schönem Wetter austragen. Nach einem stärkenden und ausgewogenen Frühstück machten wir uns auf zu neuen Taten. Nach einer kurzen Büssli-Fahrt trafen wir im „Wettkampfbüro“ ein. Die Lagerstaffel wurde auf der Karte Tors Klint ausgetragen. Gelaufen wurde in 2er Teams, die jeweils 2-mal zu Laufen hatten. Begonnen haben die längeren Strecken. Vier spannende und sehr strenge Läufe später standen die Sieger der Lagerstaffel fest. Gewonnen haben die Lagerstaffel Véronique Ruppenthal und Martina Seiterle. Nach einem gemütlichen Mittagessen und einem Bad im See traten wir erschöpft, aber zufrieden die Rückreise in unsere Unterkunft an. Am Nachmittag stand Rumpfkraft sowie Spiele auf dem Programm. Dies, also vor allem die Rumpfkraft stiess nicht bei allen Lagerteilnehmern auf reges Interesse... doch die Spielrunde konnte schliesslich alle begeistern. Die Rumpfkraft/Laufschule wurde jedoch nicht so schlimm, wie einige erwartet hatten. Bei Pirmin machte es durchaus Spass sich auf dem Boden zu wälzen und sich anzustrengen. Pirmin vermochte es sichtlich zu begeistern. Der Spass kam also nicht zu kurz ☺

Als auch dieser Tagesprogrammabhang abgehakt war freuten sich die Kücheninsider (jene die wussten, was es zu Abendessen gab) riesig auf das bevorstehende Abendessen. Doch wir wurden einmal mehr an diesem Tag „enttäuscht“. Vor dem Abendessen stand noch ein Lagercup auf dem Programm. Da heute Abend grilliert wurde brauchte es das passende Holz dazu. So durften wir als Lagercup einen Marterpfahl aus reinem Holz errichten. Die Variation der entstanden Marterpfähle ging von schlicht und einfach über monströs zu

genial über.

Nun konnte es losgehen, unsere Spitzenköche legten sich an diesem Abend besonders ins Zeug. Was wir vorfanden, als wir frisch geduscht das Esszimmer betraten darf man durchaus als GRANDIOS bezeichnen. Hatten doch unsere Köche es geschafft, ein richtiges Barbecue für 30 Personen, auf den Tisch zu zaubern. Wir wurden mit Kartoffelsalat, Hörnlisalat, Karottensalat, Tomaten-Mozzarella Salat sowie Maiskolben verwöhnt. Fleisch durfte natürlich auch nicht fehlen. Hier kamen Würste, Kotelets, Pouletschenkel, Plätzli und Rindsentrecotte zusammen. Schlicht und einfach es war deliziös! Zum Dessert durfte sich jeder noch ein Marshmallow schnappen und über dem Feuer schmoren lassen und danach genüsslich verzehren. Ich persönlich habe an diesem Abend so viel gegessen, dass es wohl fast für eine Woche reichte...

Nach diesem Ereignis reichen Tag machten wir uns alle ziemlich bald auf in unsere Betten, um genügend Kraft für die zweite Woche in Schweden zu tanken.

Montag, 18.7.2011

Der einzige Tag, an dem es wirklich regnete. Es standen zwei Kompassstrainings auf dem Programm – eines mit etwas kürzeren, das andere mit längeren Strecken. Da ich mir mein Knie am Tag zuvor angeschlagen habe, konnte oder durfte ich nicht laufen. Zum einen war ich froh nicht in den Regen zu müssen, zum andern hätte ich gern die Trainings gemacht und nur in den Büsslis zu sitzen ist auch nicht der Hammer. Deshalb kann ich auch nicht allzu viel über das Training sagen. Doch nachdem ich hörte was die andern über das Training sagten hätte

ich es noch lieber gemacht.

Dienstag, 19.7.2011

Dies war fast ein bisschen der Höhepunkt der Woche. Zum einen der Morgen in Stockholm, zum andern der Wettkampf in der Nähe von Stockholm.

Am Morgen fuhren wir früh ab um noch genug Zeit in Stockholm zu haben. Angekommen zeigte uns Martina Seiterle, ortskundig, die Sehenswürdigkeiten von Stockholm. Die restliche Zeit hatten wir noch zur freien Verfügung, mit der Bedingung satt zurückzukehren. Die einen nutzten die Zeit um die Strassen und Läden zu erkunden, die anderen um ihre Haare zu kürzen, was schlussendlich jedoch zu leichtem Zeitstress führte. Aber auch wir hatten es am Schluss doch noch eilig zu den Büsslis zurückzukommen. Nicht weit von Stockholm, aber schon ziemlich fernab der Zivilisation nahmen wir an einem Regionalen OL teil. Ich durfte auch wieder Laufen, und es lohnte sich wirklich. Es war einzigartig! Mein einziges ernsthaftes Problem war, dass ich den Zieleinlauf nicht gefunden habe.



Claudine, Cornelia, Michelle und Véronique als Touristinnen in Stockholm (Foto Annetta Schaad)

Es war wirklich ein Höhepunkt aber es sollen noch mehrere folgen...

Mittwoch, 20.7.2011

Bereits ziemlich müde und schlapp, von den mehrheitlich harten Trainings und Abenden, erschienen einige von uns zum Frühstück. Die Begeisterung hielt sich am Morgen noch in Grenzen. Doch als das Tagesprogramm erläutert wurde erhellten sich einige Gesichter. Es galt heute zwei unterschiedliche

Höhenkurventrainings zu absolvieren. Höhenkurventrainings in Schweden? Ja, genau Höhenkurventrainings auf der Karte, die uns bestens bekannt vom letzten Sonntag ist, nämlich Tors Klingt. Dort hatte vergangen Sonntag die Lagerstaffel stattgefunden, jedoch auf einem anderen Teil der Karte. Heute gab es auf der Karte, für schwedische Verhältnisse, überdurchschnittlich viele braune Linien. ☺ Wir genossen alle, bei wieder schönem Wetter, die beiden Trainings in vollen Zügen und liessen die schwedischen Wälder auf uns wirken. Es war traumhaft.

Ein bisschen Wehmut war allerdings schon dabei, war es doch nur noch ein voller Tag, den wir im wunderschönen Schweden verbringen durften.

Am Abend sassen wir alle gemütlich beisammen und tauschten uns aus. Zu bereits vorgeschrittener Zeit verabschiedeten sich die älteren Jungs, um die Sauna nochmals richtig auszunutzen. Ich muss sagen, wir hatten bereits in den vorangegangenen Tagen die Sauna an ihre Grenzen gebracht, also genauer gesagt unsere Körper, aber dass, was an diesem späten Mittwoch 20.

Juli 2011 geschah, werde ich nicht so schnell vergessen... Durch jugendlicher Leichtsinn, beeinflusst von Ehrgefühl und dem zeigen von Stärke, wurden wir alle an unsere Grenzen gebracht. Genauere Details möchte ich zu diesem Zeitpunkt nicht erläutern, ich sage nur, dass wir froh waren eine kalte Dusche, gerade vor der Sauna zu besitzen.

Nach dieser Hitzeschlacht wurden die Lichte gelöscht und man träumte von den idyllischen schwedischen Wäldern, dem morgigen Abschlusstag, oder von der kalten Dusche nach der Sauna...

Donnerstag 21.7.2011

Frisch gestärkt durch die erholsame Nacht stürzten wir uns in den „letzten Tag“ des Lagers. Nach dem gewohnten Frühstück machten wir uns auf den Weg zum Abschlusstraining. Heute gab es als finalen Abschluss eines super Trainingslagers einen Prolog sowie einen darauf folgenden Jagdstart. Bei leichtem Nieselregen starteten wir den Prolog. Der 3 Posten bildete bei den längeren Strecken den Grundstein zu topp oder flopp an diesem Tag. Nach dem Prolog war es ein Spitzen-Trio das den heutigen Tagessieg im Jagdstart unter sich ausmachte. namentlich David Stark mit 1.21 min Vorsprung auf Claudio Rohrbach und 2.02 min Vorsprung auf Tobias Zbinden. Die restlichen 9 Mitstreiter besaßen zu viel Rückstand, als das sie noch wesentlich ins Geschehen eingreifen konnten. Schlussendlich gewann David Stark überlegen. Claudio Rohrbach verteidigte seinen 2. Platz mit hauchdünnen 4 Sekunden Vorsprung, welche im Zielsprint herausgeholt wurden.

Nachmittags stand ein Spielturnier auf dem Programm. Man konnte sich zwischen Fussball spielen, Slackline,

Kubb und Volleyball entscheiden. Sobald die letzten Kraftreserven aufgebraucht waren machten wir uns auf in den Abschlussabend. Beim Karaoke singen, Lagercup Finale, Lagerdiashow, Limbo und der Disco zwischen unseren Büssli liessen wir ein wunderbares Trainingslager, zusammen mit den Nordostschweizern ausklingen.

Freitag 22.7.2011

Zum wirklichen Trainingsabschluss kamen wir heute Morgen. Wir durften, oder mussten, je nach Laune nochmals in unseren „Heimwald“ in Bergkulla. Bei einem Partnertraining konnten wir uns von der einheimischen Flora und Fauna verabschieden. Ich war ehrlich gesagt glücklich darüber, meinen nächsten OL ohne nasse Füsse zu laufen ;) ansonsten wäre ich liebend gern noch weitere Wochen in Schweden geblieben. Folgend auf das Abschlusstraining folgte das übliche Prozedere, Unterkunft säubern, packen und die anschliessende Heimfahrt. Diese verlief reibungslos. Wir trafen gegen 18.00 Uhr, glücklich zufrieden und ein wenig traurig über die schon vergangenen 2 Wochen, in Zürich ein. Dort verabschiedeten wir uns von den Nordostschweizer, von nun an sollten wir wieder getrennte Wege gehen... Doch einige weigerten sich dies einzusehen und organisierten kurzerhand eine „After Schwedenparty“ bei Jan Guhl (NOS).

Im Namen aller Kaderatlethen/innen ein grosses Dankeschön an Annetta Schaad und Martin Wehrli, die sich die Zeit genommen haben, um mit uns 2 unvergessliche Wochen in Schweden zu verbringen!!!

Fotos Swiss O Week Flims/Laax



Fotografin Madlaina Schaad



Wettergott Urs Sutter



Buchhalterin Delia Giezendanner



Bahnlegerin Claudia Wetzstein



Japan-Girl Anja Scherrer



Gian-Reto Schaad und Frank Maissen



Verkäuferin Michelle Ruppenthal



Helfer Luzi Sommerau (Fotos Annetta Schaad)

Rangliste Bündner / Glarner Schüler- und Jugendmeisterschaft

<u>Kategorie</u>	<u>Name</u>	<u>1. Lauf</u>	<u>2. Lauf</u>	<u>3. Lauf</u>	<u>4. Lauf</u>	<u>5. Lauf</u>	<u>6. Lauf</u>	<u>S-lauf</u>	<u>Total</u>
D 12	Giezendanner Livia	100	100	100	100	100			300
	Scherrer Anja	100	88	0	89	93			282
	Schuler Elena	82	93	70	34				245
D 14	Däppen Andrina	100		33	100	100			300
	Kim Lisha			100					100
	Tischhauser Rahel	37							37
D 16	Ruppenthal Michelle	100	82	100	100	100			300
	Ruppenthal Claudine	87	100	93	83	87			280
	Puntschart Linda		71	0	71	80			222
D 18	Ruppenthal Véronique	100	100	100	100	100			300
	Egli Sabine	89		97	84	53			270
	Camathias Cornelia	67	71	100		94			265
H 12	Puntschart Jan		100	100	100				300
	Scherrer Christian					85			85
	Giezendanner Delia					85			85
	Däppen Pierina					85			85
	Fischer David					85			85
	Dendorfer Florian					50			50
H 14	Schuler Nicolas	98	100	73	100	100			300
	Camathias Rolf	100		100		0			200
	Steinauer Andri			54					54
	Meili Leo			49					49
H 16	Rohrbach Claudio	96	100	100	100	100			300
	Kim Juno	92	92	94	95	93			282
	Däppen Nicolo	100	84	93	78	78			277
	Meili Conradin		75	62		64			201
	Nicolas Leuenberger	64	72	46	53	1			189
	Fabian Camathias	1							1
H 18	Möller Erich		100	100	100	100			300

fett = Bündner/Glarner Schüler- oder Jugendmeister/innen

1. Lauf	Churer-Stadt-OL	20.02.2011	6. Lauf	Glarner OL Tag	22.10.2011
2. Lauf	Galgener-OL	15.05.2011	7. Lauf	Schlusslauf Alvaneu	30.10.2011
3. Lauf	Churer-OL	22.05.2011			
4. Lauf	TMO, Roveredo	29.05.2011	Es zählten die 3 besten Resultate, plus zusätzlich der Schlusslauf !		
5. Lauf	OL für Alle, Parpan	17.09.2011			

OL-Plausch zum 40. Geburtstag von Ursi, Käthi und Muriel

Teste deine Kenntnisse über Ursi Ruppenthal, Käthi Scherrer und Muriel Schuler

1. Wer hat sich noch nie etwas gebrochen?

A	Ursi
R	Muriel
M	Käthi

2. Welches Paar von Ursi+Mäse, Käthi+Benno oder Muriel+Frank heiratete als letztes?

Geheimtip: 1999, 1994, 1992

W	Muriel+Frank
I	Ursi+Mäse
A	Käthi+Benno

3. Welches Paar verliess Europa für seine Hochzeitsreise?

Geheimtip: Seychellen, Nordkap und Südfrankreich.

O	Muriel+Frank
B	Käthi+Benno
A	Ursi+Mäse

4. Welche kam als einzige nicht im Kanton Zürich auf die Welt?




D	Muriel
I	Käthi
A	Ursi

5. Welche zog als erste nach Graubünden?

Geheimtip: 1989, 1996, 2008

W	Käthi
E	Ursi
R	Muriel

6. Wer ist wer?

			
F	Ursi	Muriel	Käthi
I	Käthi	Ursi	Muriel
T	Muriel	Käthi	Ursi

7. Wer ist die jüngste?

N	Ursi
I	Muriel
T	Käthi

8. Wie alt sind die Kinder von Ursi, Käthi und Muriel zusammen?

U	102 Jahre alt
F	95 Jahre alt

O	110 Jahre alt
---	---------------

9. Wieviel Meter beträgt die Luftlinie von uns zuhause bis zur heutigen Grillstelle?

Geheimtip:

Landquart-Scrausch

+ Chur-Scrausch

+ Domat/Ems-Scrausch

O	64 km
R	54 km
T	44 km

10. Nur eine von uns war bisher auf dem Rhein river raften.

Wer ist diese mutige Frau?

N	Käthi
I	Muriel
A	Ursi

11. Wer hat am meisten Geschwister?

Geheimtip: 1-2-3

U	Muriel
N	Ursi
D	Käthi

12. Wer von uns drei hat an der SOW 2011 *nicht* alle Posten gefunden?

K	Muriel
A	Ursi
I	Käthi

13. Wer ist Bürgerin von Graubünden?

M	Muriel
A	Käthi
I	Ursi

14. Wie hoch wäre ein Turm aus Ursi+Käthi+Muriel?

D	503 cm
Ö	523 cm
T	483 cm

15. Wie schwer sind wir alle 3 zusammen?

O	132 kg
L	225 kg
G	171 kg

Schätzfrage

Wie viel Tage alt sind wir heute 17.8.2011 alle gemeinsam?

Geheimtip:

Käthi 16.4.1971

Muriel 4.8.1971

Ursi 10.8.1971

M	41 973 Tage
I	39 973 Tage
A	43 973 Tage
M	47 973 Tage

Lösungen: 1A, 2A, 3A, 4I, 5E, 6T, 7N, 8U, 9T, 10N, 11N, 12A, 13M, 14D, 15G, Schätzfrage A

...für Digitalprint- Gesamtlösungen: 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
www.altcopy.ch

copydruckaltstadt

Alles für OL!

Besuche uns am nächsten OL an unserem Stand oder im Web: www.orienteering.ch



Mobil 076 384 27 57
Tel./Fax 044 202 27 57
hans@orienteering.ch
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

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



Ihren Augen und Ohren zuliebe.

Dipl. Augenoptiker & Dipl. Hörberater, Bahnhofstrasse 42, 7002 Chur
Tel 081 257 13 23, www.jaeggi-optik.ch

JÄGGI
Optik & Hörberatung