

Cha chofa

2019/2

Cluborgan der OLG Chur

**Mitglieder-
beitrag
bezahlt?**



Klassische

Massage

Sport-Massage

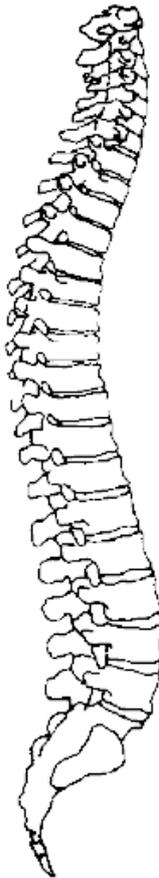
Rücken-Massage

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





Dritter OLG-Winterlongjogg mit schlitteln, Feldis, 12. Januar 2019
(Foto: Mäse Ruppenthal)

Redaktionsschluss Chalchofa 2019/3:

17. August 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 Frühling 2019

Kartentraining Dienstag

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

Lauftraining 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 35

News

Medaillenregen an der Ski -OL Jugend-EM

Delia Giezendanner hat an der Jugend-Europameisterschaft der Ski-OL-Läufer im nordschwedischen Pitea insgesamt zwei Medaillen und ein Diplom gewonnen. Im Mitteldistanzrennen übertrifft die Churerin alle Erwartungen und erläuft sich in der Kategorie der bis 17-jährigen Juniorinnen überraschend die Silbermedaille. Im 5,5 Kilometer langen Rennen, das mit Massenstart ausgetragen wurde, spielt sie vor allem ihre langläuferischen Qualitäten aus und kann auf den letzten Metern noch einige der insgesamt 36 Konkurrentinnen übersprinten. Kartentechnisch verzeichnet sie über den ganzen Wettkampf kaum Zeitverluste, was zu ihrer ersten Einzel-Medaille an einer Jugend-EM führte.

Tags darauf doppelt die 17-Jährige nach und sichert sich im Staffelwettkampf zusammen mit Elin Neuenschwander (Heimberg) und Alina Niggli (Prémanon) die Bronzemedaille. Delia legt dabei auf der Startstrecke den Grundstein zum Erfolg, indem sie an dritter Stelle liegend an die nachfolgende Läuferin übergeben kann.

Bereits in den ersten beiden Wettkämpfen der Jugend-EM ist Delia unter die ersten Zehn gelaufen: Im Sprint wurde sie Fünfte, über die Langdistanz Zehnte.

Sechs Schweizer-Meister-Titel im Ski-OL

An der Schweizer Meisterschaft im Langdistanz-Ski-OL von Ende Januar in Sparenmoos haben sich die Mitglieder der OLG Chur drei Siege erlaufen. In der Kategorie Damen-17 war Delia Giezendanner die Schnellste. Sie distanzierte ihre ärgste Konkurrentin Alina Niggli (Prémanon) um über sechs Minuten. Ebenfalls zuoberst auf dem Podest rangierten sich Ursi Ruppenthal bei den D40 und Michelle Ruppenthal bei den DB. Auf den zweiten Rang bei den D60 lief Doris Müller, Dritte bei den D40 wurde Bea Auer.

An der Kurzdistanz-SM einen Monat später in Petit Risoux gab es für die OLG Chur nochmals drei Podestplätze: Auf den ersten Platz liefen Ursi (D40) und Marcel Ruppenthal (H50), Zweite wurde Yvonne Welti bei den Damen Elite. Delia Giezendanner klassierte sich in der höheren Kategorie Damen-20 auf dem vierten Rang.

Neues Jobportal der OLG Chur

Hinter dem, jeweils durch die Generalversammlung genehmigten, ambitionierten Jahresprogramm verbergen sich diverse Aufgaben. Das «Jobportal» mit Online-Zugriff für jedefrau/jedermann soll einen Überblick verschaffen, mit der Möglichkeit, sich für Helferdienste proaktiv einzuschreiben. Jedes Mitglied hat Fähigkeiten und Talente, auf welche ein fitter Klub nicht verzichten möchte. Damit präsentieren wir uns gemeinsam weiterhin als lokal bis international kompetente und zuverlässige Adresse für grossartige Events. Vielen Dank für euer Mittun!

Den Link fürs Jobportal findet ihr auf der Startseite der OLG-Homepage.

Mitgliederbeiträge

Wir bitten Euch den Mitgliederbeitrag für das Jahr 2019 bis Ende Mai zu überweisen. (IBAN CH96 0900 0000 7000 6400 5, OLG Chur, 7000 Chur)
Bitte wenn möglich über ein PC- oder Bankkonto (Spesen).

Schüler, Lehrlinge und Studenten	CHF 30.-
Übrige	CHF 50.-
Gönner	CHF 40.-

Konto der OLG Chur

Hauptkonto PC 70-6400-5 / IBAN CH96 0900 0000 7000 6400 5

Mailingliste

Die OLG Chur hat eine Mailingliste. So können wichtige Infos, die man leicht vergisst oder für die der Chalchofa zu spät kommt, an die Mitglieder weitergegeben werden. Wer sich für die Mailingliste anmelden oder abmelden möchte, soll ein E-Mail an **chalchofa@olg-chur.ch** schicken. Wer eine Information hat, die alle OLG-Mitglieder interessiert, kann sich ebenfalls bei dieser Adresse melden. Das Mail wird so schnell wie möglich versendet.

Nützliche Internet-Adressen

OLG Chur	www.olg-chur.ch
Bündner OL-Verband (BüOLV)	www.bueolv.ch
Swiss Orienteering (Schweizer OL-Verband)	www.swiss-orienteering.ch
Internationaler OL-Verband (IOF)	www.orienteering.org
Internetanmeldung	www.go2ol.ch
OLG Davos	www.olg-davos.ch
CO Engiadina	www.engadinol.ch

Vorstand der OLG Chur

Präsidium	Chris Kim
Kartenwesen, Vizepräsidium	Gian-Reto Schaad
Technische Leitung	Adrian Puntschart
Finanzwesen	Claudia Wetzstein
Veranstaltungen	Claudio Senn Meili
Nachwuchsbetreuung	Beatrice Auer
Aktuariat	Cornelia Camathias
Beisitz	Conradin Meili

49. ordentliche Generalversammlung der OLG Chur



Protokoll vom 15. Februar 2019, 18.36 Uhr, in der Aula der Gewerbeschule in Chur

Traktandenliste

1. Genehmigung Protokoll GV vom 9. Februar 2018.
2. Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters
3. Antrag Abrechnung Clubreise Schweden 2018 (*vorgezogen, da allenfalls rechnungsrelevant*)
4. Genehmigung der Jahresrechnung 2018 und des Revisorenberichtes, Entlastung Vorstand
5. Erneuerungswahl Vorstand und Revisoren (*ergänzt, da vergessen gegangen*)
6. Jahresprogramm 2019
7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
8. Anträge von Mitgliedern
9. Budget 2019
10. Ehrungen
11. Varia

Der Präsident Chris Kim eröffnet die 49. Generalversammlung der OLG Chur um 18:36 Uhr.

Die GV startet mit einer Präsentation der Streetdance-Gruppe roundabout Landquart, welche wie die OLG Chur auch Preisträger des Prix benevol 2018 sind.

Die anwesenden Ehrenmitglieder werden persönlich begrüsst, die Entschuldigten werden namentlich erwähnt. Gemäss Präsenzliste sind 62 Mitglieder anwesend, 18 Mitglieder haben sich abgemeldet. Mitglieder, die die GV verlassen oder dazu stossen, werden laufend auf der Präsenzliste nachgetragen.

Als Stimmzähler werden Riet Gordon und Martha Federspiel einstimmig gewählt.

Die Einladung zur Generalversammlung erfolgte statutarisch korrekt im Chalchofa 1/2019 zusammen mit der Traktandenliste.

Der Präsident hat noch zwei Änderungen der Traktandenliste. Als 3. Punkt wird der Antrag Abrechnung Clubreise eingeschoben, da dieser Auswirkungen auf die Abschlussrechnung haben könnte und als 5. Punkt stehen neu die Erneuerungswahlen des Vorstandes und der Revisoren an. Chris Kim entschuldigt sich für das Vergessen der Erneuerungswahlen in der Traktandenliste.

1. Genehmigung Protokoll GV vom 9. Februar 2018

Das Protokoll der 48. Generalversammlung, publiziert im Chalchofa 2/2018 nach der GV, wird einstimmig genehmigt.

2. Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters

Die statutarisch verlangten Jahresberichte des Präsidenten und des technischen Leiters wurden im Chalchofa 1/2019 publiziert.

Jahresbericht Technischer Leiter

Der Technische Leiter der OLG Chur, Adrian Puntschart, hat keine Ergänzungen zu seinem Jahresbericht 2018.

Chris Kim bedankt sich bei Adrian Puntschart für seinen Einsatz. Der Jahresbericht des Technischen Leiters wird von der Versammlung mit Applaus genehmigt.

Jahresbericht des Präsidenten:

Der Präsident, Chris Kim möchte den Jahresbericht mit dem Absatz ergänzen:

"Die Clubreise nach Schweden an den O-Ringen in Örnsköldsvik mit einer verkürzten Trainingsvorwoche um Uppsala war der wohlverdiente Lohn für viele ehrenamtliche Stunden für die OLG Chur – ein wahres Highlight 2018 – oder vielleicht passender – das Nordlicht 2018. Die OLG Chur hat sich grosszügig gezeigt und die Reise bot den insgesamt 80 Teilnehmenden unvergessliche Tage und Momente im sonnigen und heissen hohen Norden. Ein grosses Dankeschön gebührt den Organisatoren."

Der vollständige Jahresbericht des Präsidenten wird im nächsten Chalchofa 2/2019 publiziert.

Marcel Ruppenthal verlangt das Wort. In den Statuten der OLG gäbe es keine Vorgaben zum Inhalt des Jahresberichts. Der Jahresbericht des Präsidenten sei jedoch lückenhaft, allem voran die nun erfolgte Ergänzung betreffend Clubreise nach Schweden sei vermisst worden. Zudem greife der kritische Jahresbericht einzelne Mitglieder persönlich an. Läge der Jahresbericht zur Genehmigung auf, würde er diesen zur Ablehnung empfehlen.

Chris Kim stellt klar, dass der Wortlaut wohl überlegt sei und niemals auf einzelne Personen ziele. Jedes Mitglied sei herzlich eingeladen sich der kritischen Punkte im Jahresbericht selbst zu reflektieren und für sich allfällige Massnahmen daraus abzuleiten. Evtl. müsse statutarisch geregelt werden, was ein Jahresbericht des Präsidenten zu beinhalten habe.

Der Jahresbericht 2018 des Präsidenten wird mit dem ergänzten Absatz von der Versammlung mit Applaus genehmigt.

3. Antrag Abrechnung Clubreise Schweden 2018

Gabriela Diethelm möchte zum Antrag ergänzen, dass sie vor dem Antrag eine Mail an den Vorstand gesendet habe, der Vorstand jedoch an seiner Abrechnungs-variante festgehalten habe.

Chris Kim erläutert die Haltung des Vorstands dazu: Der Vorstand hat an der GV 2017 den Auftrag und die Kompetenz für die Organisation der Clubreise erhalten. Im Sommer 2017 ist aufgrund der bis dahin bekannten Daten die Ausschreibung erstellt worden. Da die Abrechnung möglichst einfach gehalten werden sollte, wurde voraussichtlich eine einheitliche Verrechnung ausgeschrieben. Die effektive Abrechnung letztendlich wurde dann entgegen der Ausschreibung individualisiert, da einerseits die Verhältnisse in der Vorwoche einfacher waren als in der O-Ringen Woche. Die Unterkunft am O-Ringen war auch aufgrund einer hinzunehmenden Preiserhöhung massiv teurer. Diesem Umstand wurde mit deutlich abgestuften Beiträgen pro Teilnehmertag Rechnung getragen. Ebenfalls wurden sodann auch noch die sonst für Weekends angewandten Ansätze für Selbstbehalte Kinder /Erwachsene angewandt. Im Antrag von Gabriela Diethelm geht es nun lediglich darum, die Ansätze für Selbstbehalte Kinder/Erwachsene gleichzustellen. An der GV 2017 wurde eine vereinfachte Abrechnung zur Aufwandlimitierung diskutiert, diese wurde aber weder beschlossen noch protokolliert. Im Anschluss an die Reise und nach Vorliegen sämtlicher Kosten dann hat sich der Vorstand für die angewandte sozialverträgliche individualisierte Abrechnung entschieden. Die Revisoren bestätigen die Ausgangslage und stützen das Handeln des Vorstands in der Abrechnung.

Die Annahme des Antrags hätte nachfolgende Auswirkungen auf die Jahresrechnung:

- bei einem Selbstbehalt von CHF 10 für alle, resultiert ein Plus von CHF 4'790.- in der Position Clubreise und folglich ein Jahresverlust von CHF 93'834.26.
- bei einem Selbstbehalt von CHF 20 für alle, resultiert ein Minus von CHF 3'570.- in der Position Clubreise und folglich ein Jahresverlust CHF 85'511.26 (Flurin Brenn hat auf die ihm zustehenden CHF 37 Auszahlung verzichtet).

Der Vorstand empfiehlt der Versammlung den Antrag zur Ablehnung.

Rico Nussbaumer dankt allen, die etwas zum Anlass beigetragen haben. In dem Antrag soll es nicht um Missgunst oder Neid gegenüber andern gehen, aber es fehle die Begründung für die abweichende Abrechnung gegenüber des Auftrags aus der GV 2017 und der Ausschreibung. Es handle sich hierbei offensichtlich um einen Verstoss gegen Treu und Glauben. Selbst wenn allen Teilnehmenden 10 Franken Selbstbehalt pro Tag verrechnet würden, könnte der Budgetrahmen von CHF 80'000 noch eingehalten werden. Einzelne Mitglieder hätten mehr Geld ausbezahlt bekommen, als Sie angezahlt hätten und ihm sei die Bar-Auszahlung an Monica Altherr-Pfister nicht klar. Sein

Vorschlag sei es, den Selbstbehalt von CHF 20 für alle anzusetzen und so das Budget nicht ganz auszuschöpfen.

Chris Kim hält fest, dass der Budgetrahmen mit einem Selbstbehalt von CHF 10 knapp überschritten würde, da in der Teilnehmer-Abrechnung noch nicht alle Kosten enthalten sind (Aufwand Fotobuch). Es sei korrekt, dass einzelne Mitglieder Geld ausbezahlt bekommen hätten. Da jedes Mitglied aber den Reiseaufwand selber bestritten habe (im Minimum CHF 450), sei die maximale Auszahlung von ca. CHF 250 als Beitrag an den Reiseaufwand zu verstehen. Somit sei der Differenzbetrag (Selbstkosten pro Teilnehmendem) in jedem Fall grösser als die einbezahlte Anzahlung und niemand noch Profit aus der Clubreise gemacht habe.

Monica Altherr-Pfister habe mit ihrem Engagement Ressort Events der SOW 2016 im Namen der OLG Chur massgeblich zum finanziellen Erfolg beigetragen. Aus familiären und persönlichen Gründen konnte sie mit ihrer Familie nicht an der Clubreise teilnehmen. Der Vorstand in der Sitzung vom 18. November 2016 entschieden, ihr CHF 1600 in bar zu Lasten des Budget Clubreise auszuzahlen. Unterdessen ist Monica aus der OLG Chur ausgetreten.

Martin Attinger merkt an, dass der Antrag von Gabriela logisch klinge, es ihn aber verwirre, dass die Revisoren die Abrechnung als in Ordnung ansähen.

Chris Kim erklärt, dass sämtliche in der Ausschreibung hochgerechneten Kosten als voraussichtliche Kosten deklariert seien. Die Bemerkung keine Unterscheidung zwischen Kindern/Jugendlichen/Erwachsenen zu machen nun wohl zur Verwirrung führe.

Der Revisor Hansjörg Bollhalder merkt an, dass der Wortlaut der Diskussion an der GV 2017 weder detailliert protokolliert noch das entsprechende Protokoll an der GV 2018 als unvollständig bemängelt wurde. Somit gebe es keinen Anhaltspunkt, welcher auf einen Verstoss gegen Treu und Glauben hinweise. Der Vorstand habe im Rahmen der ihm übertragenen Kompetenz richtig und weitsichtig gehandelt.

Gabriela Diethelm merkt an, dass 26 Kinder/Jugendliche an der Clubreise dabei waren. Im aktiven Nachwuchs sind etwa 55 aktive Kinder/Jugendliche. Im Frühling 2019 sei ein OLG Lager in Vaumarcus geplant. Dafür werde ein Teilnehmerbeitrag von ca. CHF 300 für 9 Tage fällig und ohne Weiteres bezahlt. Somit wären auch CHF 20 Selbstbehalt pro Tag für die Clubreise für ein Kind/Jugendlichen nicht zu viel.

Chris Kim erklärt, dass das OLG Lager alle 2 Jahre wiederkehrend im Frühling stattfindet. Ein solches OL-Lager sei ohnehin defizitär und das Budget dafür beschränkt. Die Clubreise jedoch war ein Spezialevent, welchen wir uns nur wegen der grossen Engagements vor allem an den SOW 2011 und 2016 leisten konnten.

Nina Schaad merkt an, dass es vielleicht nicht in Ordnung gewesen sei, dass einige Geld ausbezahlt bekommen hätten, dass es aber in der Kompetenz

des Vorstands gelegen hätte, die Abrechnung zu erstellen. Einfachheits- halber solle man dem Antrag nicht zustimmen.

Frank Schuler merkt an, dass kein Kind/Jugendlicher Gewinn aus der Reise geschlagen habe. Bei der Abrechnung wäre es evtl. gut gewesen zu begründen, weshalb diese Anpassungen vorgenommen wurden.

Silvio Sauter fand die Reise super, auch wenn es so jetzt leider einen bitteren Beigeschmack gäbe. Seiner Meinung nach sollte jeder einen Minimalbetrag bezahlen und nicht noch Reisegeld ausbezahlt bekommen. Auch die Auszahlung an Monica Altherr-Pfister findet er schwierig, da alle etwas zum Vereinsleben beitragen. Es ist traurig, dass es in Vereinen mit viel Geld schwierig würde. Er möchte den Zusatzantrag stellen, dass alle Selbstbehalte auf CHF 10 herabgesetzt würden. Denn auch erwachsene Mitglieder arbeiteten für den Verein und verdienten eine Anerkennung. Jedesmal wenn der Nachwuchs Geld braucht, bekommt er es auch.

Werner Wehrli merkt an, dass sie an der SOW 2016 nicht geholfen hätten und deshalb als Profiteure an der Clubreise teilgenommen hätten. Da es der OLG finanziell gut gehe, möchte er allen danken die etwas zu dieser tollen Clubreise beigetragen haben und schlägt vor, die Abrechnung so zu genehmigen, um nicht noch mehr unnötigen Aufwand zu generieren.

Chris Kim fügt an, dass sich auch der Vorstand reiflich überlegt habe, Geld auszuzahlen. Ohne Auszahlungen hätte das Budget lediglich zu CHF 57'398 ausgeschöpft werden können. Kritik sei durchaus willkommen, die Art und Weise diese zu platzieren könne aber sehr wohl noch überdacht werden. Dies sei ein Mitgrund weshalb auch der Jahresbericht des Präsidenten mit reflektierten Stimmungen ausgefallen sei. Er soll durchaus Anstoss zur Selbstreflektion sein.

Es wird über den Antrag zur Abrechnung der Clubreise abgestimmt. Bei Annahme wird über die Höhe des Selbstbehalts abgestimmt.

Abstimmung: Der Antrag wird mit 42 Nein Stimmen, 8 Ja Stimmen und 11 Enthaltungen abgelehnt.

4. Genehmigung der Jahresrechnung 2018 und des Revisorenberichtes, Entlastung Vorstand

Claudia Wetzstein und Chris Kim erläutern einige Punkte zur Jahresrechnung:

- Postkonti wurden zusammengeführt um Kontoführungskosten zu sparen.
- Die Positionen auf dem Debitoren-Konto sind unterdessen bezahlt.
- Transitorische Aktiven: Anzahlung an die Jugi in Gstaad.
- Die Kreditoren setzten sich aus den Leiterentschädigungen zusammen.
- Die Rückstellung Nachwuchs Weekend + Lager ist höher aufgrund der Trauerspenden von Jean-Rudolf "Schanni" Sutter

- Die diversen Einnahmen setzten sich aus dem Preisgeld des Prix benevol (CHF 1'000) und dem Preisgeld Projekt Youngsters (CHF 1'500) zusammen.
- Der Aufwand beim Nachwuchs ist tiefer als geplant, da die Kurse und die Plauschwoche erfreuliche Teilnehmerzahlen aufwiesen.
- Die Startgeldkosten sind höher, da an der neuen Schweizer-Sprint-Staffel-Meisterschaft viele Teams mitgemacht haben.
- Die Kosten für den Arge Alp sind tiefer, da die Abrechnungsart geändert wurde.
- Das Bündner OL Weekend war finanziell sehr erfreulich.
- Der ausserordentliche Ertrag stammt von Helfereinsätzen an der EOC und der Pfingststaffel.
- Alle Aufwände für den Chalchofa (Portospesen, Inserateinnahmen und Druckkosten) werden neu in der Position Chalchofa geführt.

Gabriela Diethelm fragt, wieviel Geld der Position Pfingststaffel/EOC von rund CHF 2'100 für der EOC und für wen eingegangen sei. Claudia Wetzstein erklärt, dass CHF 300 für die EOC eingegangen sind, der Eingang aber nicht personenbezogen deklariert war.

Gabriela Diethelm möchte wissen wie es zum Ertrag beim OL für Alle/Bündner Cup gekommen sei. Chris Kim antwortet, dass dies auf den höheren Startgeldern zurückzuführen sei und auch dementsprechend budgetiert war.

Claudia Wetzstein erläutert, dass die zusammengefasste Position Chalchofa auch für das Jahr 2017 angepasst wurden. Das Endergebnis sich dadurch aber nicht verändert habe.

Hansjörg Bollhalder erwähnt dass die Revision erfolgt sei und sämtliche Fragen lückenlos und zufriedenstellend hätten beantwortet werden können. Der Revisionsbericht läge auf, Die Jahresrechnung werde zur Genehmigung empfohlen und dem Vorstand sei Entlastung zu gewähren. Auf ein Verlesen des Revisionsberichts werde verzichtet.

Abstimmung: Die Jahresrechnung wird mit 47 Ja-Stimmen zu 3 Nein-Stimmen bei 11 Enthaltungen angenommen und dem Vorstand Decharge erteilt.

Chris Kim dankt Claudia Wetzstein und den Revisoren für ihre Arbeit.

5. Erneuerungswahlen Vorstand und Revisoren

Chris Kim erwähnt, dass er am 20. Januar 2019 angekündigt habe, sich als Präsident noch maximal bis zur GV 2020 zur Verfügung zu stellen. Bis dato seien keine Bewerbungen eingegangen. Falls jemand Interesse habe, würde Chris die Person im kommenden Amtsjahr einarbeiten.

Cornelia Camathias stellt sich ebenfalls noch bis zur GV 2020 zur Verfügung. Die übrigen Mitglieder (Bea Auer, Claudia Wetzstein, Gianreto Schaad,

Claudio Senn Meili, Adrian Puntschart, Coni Meili) stellen für zwei weitere Jahre zur Verfügung.

Chris Kim schlägt vor, den Vorstand in globo mit Applaus wiederzuwählen.

Der Vorstand wird mit Applaus wiedergewählt.

Die Revisoren, Ruth Wolf und Hansjürg Bollhalder stellen für 2 weitere Jahre zur Verfügung. Auch sie werden mit Applaus wiedergewählt.

6. Jahresprogramm 2019

Chris Kim stellt das provisorische Jahresprogramm 2019 (publiziert im Chalchofa 1/2019) vor. Unten auf dem Jahresprogramm sind bereits einige Punkte des Jahres 2020 aufgeführt. Das Helferfest für das Jahr 2019 soll anfangs 2020 stattfinden. Dies, damit es in einer etwas OL ruhigeren Zeit mehr Teilnehmende anlocken soll. Anfang 2020 soll es zum 50-jährigen Jubiläum einen speziellen Sprint geben. Diese beiden Punkte sollen zusammen mit dem diesjährigen Jahresprogramm genehmigt werden, da die nächste GV voraussichtlich erst nach diesen Events stattfinden dürfte.

Ursi Ruppenthal merkt an, dass es gut wäre, die Weekends für das nächste Jahr auch bereits im Jahresprogramm 2019 festzulegen, da die Unterkünfte jetzt gebucht werden müssten. Der Vorstand merkt an, dass 1 Club-Weekend 2020 vorgeschlagen sei und dass für das Auffahrtswochenende in Neuenburg nichts geplant wäre. Zusätzlich zum Clubweekend seien die Pfingststafel und der Arge Alp im Programm.

Käthi Attinger macht den Vorschlag, dass wenn die Jungen gefördert werden sollen, es evtl. sinnvoll wäre, für Neuenburg auch eine Unterkunft zu suchen, mit oder ohne Kostenbeteiligung. Der Vorstand antwortet, dass auf dem Jahresprogramm nur die finanziell unterstützten Clubweekends aufgeführt seien und dass es den Mitgliedern freistehe, weitere Weekends für den Verein zu organisieren. Neben den Clubweekends gäbe es noch Nachwuchs- und Talentgruppenweekends. Käthi Attinger macht den Vorschlag, auch für die Älteren eigene Weekends zu machen, da diese ja auch Helfen, sonst aber im Vergleich zum Nachwuchs schlechter weg kämen.

Chris Kim bemerkt, dass man für die CHF 50 Mitgliederbeitrag mit unzähligen Startgeldübernahmen, Clubweekends, Helferanlass, Essen an der GV und dem Chlaushöck wohl kaum zu kurz käme und dieses Jammern unverständlich sei.

Ursi Ruppenthal denkt, dass nur alle gemeinsam an einen Anlass reisen und Anlässe organisiert werden, wenn diese auch ausgeschrieben würden. Die Organisation von Weekends könnten im Jobportal ausgeschrieben werden und sollte sich kein Organisator finden, würde der Anlass wieder gestrichen.

Adrian Puntschart findet, dass momentan die zwei Themen finanzielle Unterstützung und Organisation vermischt würden.

Marcel Ruppenthal meint, wenn die Weekends im Jobportal ausgeschrieben wären, liesse sich auch jemand für die Organisation finden.

Wehrli's stellen sich zur Verfügung, um im 2020 über Auffahrt in Neuenburg eine gemeinsame Unterkunft für den Club zu organisieren. Der Vorstand ergänzt dies im Jahresprogramm, als Clubweekend ohne finanzielle Unterstützung.

Abstimmung: Das Jahresprogramm 2019 wird mit der ergänzten Unterkunft in Neuenburg einstimmig genehmigt.

Ausblick 2020 bis 2023

2020

Im Jahr 2020 soll die Pfingststafel in Domat/Ems stattfinden.

Für das 50-Jahr Jubiläum hat der Vorstand die Vision, den OL-Sport breiter bekannt zu machen um Junge, Familien und Interessierte anzulocken. Es könnten Anlässe ähnlich den sCOOL-Etappen organisiert werden (Raum Fläsch bis Thusis). Aber auch andere Jubiläums- Festivitäten sollen nicht zu kurz kommen.

Der Vorstand möchte darüber abstimmen, die Kompetenz dazu übertragen zu bekommen.

Marcel Ruppenthal macht den Vorschlag, wieder ein Komitee aus Mitgliedern für die Organisation einzusetzen. Chris Kim merkt an, dass dies auch im Interesse des Vorstands sei.

Abstimmung: Die Kompetenz für die Organisation wird dem Vorstand einstimmig übertragen.

2021

Im Jahr 2021 soll die SOW in Arosa stattfinden. Der Kartenvertrag zwischen SOW 2021 und OLG Chur dazu ist abgeschlossen. Das OK der SOW 2021 hat angefragt, ob die OLG helfen würde und in welcher Form und in welchem Umfang. Chris Kim sieht den Start/Ziel oder das Merchandising als Option oder da es gut wäre jemanden aus Graubünden im OK zu haben das Resort Events. Der Vorstand möchte darüber abstimmen und würde danach die Aufgaben im Jobportal ausschreiben.

Ursi Ruppenthal bringt ein, sie habe gehört, dass die Positionen der Bahnleger und Kontrolleure bereits alle besetzt seien.

Christina Wehrli hätte diverse Ideen um den Kinder-OL attraktiver zu gestalten.

Chris Kim denkt, dass es für die OLG Chur möglich wäre im Umfang von 50 Helfern die SOW 2021 aktiv zu unterstützen.

Christina Wehrli fragt, ob es im Vorfeld wieder sCOOL Etappen in der Region vorgesehen seien. Gemäss Marcel Schiess, OK-Präsident soll es diese geben, sie seien aber noch nicht im Organigramm abgebildet.

Abstimmung: Es wird einstimmig beschlossen, dass die OLG im Umfang von 50 Helfern an der SOW 2021 mithelfen soll. Der Vorstand beschliesst die zu besetzenden Ressorts und schreibt diese im Jobportal aus.

2022

Das Nationale Weekend in Madrisa ist neu ein Jahr später als ursprünglich vorgesehen geplant. Frank Schuler und die OLG Davos sind informiert. Evtl. soll der Anlass zusammen mit dem Weltcup-Final stattfinden. Die OLG Chur ist als Mitorganisator/Partnerverein (analog Arosa 2015 mit der OLG Zürich) angefragt. Der Vorstand möchte Personen aus Graubünden in der Organisation haben da der Lauf in unserem Kanton stattfindet.

Ursi Ruppenthal möchte wissen, ob diese Läufe Einfluss auf die geplante WM im 2023 hätten. Die Läufe sollen quasi als Auftakt für die WM und Gluschtigmacher dienen.

Abstimmung: Dem Vorschlag die Läufe als Partnerverein mit zu organisieren wird mit 2 Enthaltungen zugestimmt.

2023

Für das Jahr 2023 hat sich die Region Flims/Laax um die WOC beworben. Diese soll zusammen mit einer SOW stattfinden. Finnland hat sich auch für diese WOC beworben, könnte sich aber auch vorstellen, die WOC im 2025 abzuhalten. Eine Übersicht über die Gebietsnutzung ist bereits vereinbart und die betroffenen Personen (insbesondere Kader) sind darüber informiert. Publiziert wird die Gebietsnutzung aber erst nach positiver Vergabe an Flims/Laax. Über einen allfälligen Helfereinsatz der OLG wird an der nächsten GV abgestimmt.

7. Festsetzung der Mitgliederbeiträge

Mitgliederzahlen vom 01.01.2019:

257 Mitglieder, davon 25 Gönner/-innen und 11 Ehrenmitglieder.

Chris Kim erwähnt die 13 Austritte namentlich.

Die 20 Neumitglieder werden namentlich erwähnt und herzlich willkommen geheissen.

Der Vorstand beantragt, die Mitgliederbeiträge dieses Jahr unverändert zu lassen.

Abstimmung: Der Antrag des Vorstands wird einstimmig genehmigt.

Die Mitgliederbeiträge 2019 betragen:

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

8. Anträge von Mitgliedern

Logo OLG Chur

Der Vorstand hat einen Antrag für einen Logo-Wechsel im Chalchofa 1/2019 publiziert. Claudio Senn Meili erläutert die Idee dahinter. Die Idee ist, zum 50-Jahr Jubiläum hin mit einem neuen Auftritt zu glänzen. Der Vorstand hat lange über dieses Thema diskutiert und ist froh, mit so einem tollen Logo-Vorschlag an die Versammlung treten zu können. Muriel Stillhard (miux) hat den Vorstand bei der Logo-Gestaltung mit ihrem Fachwissen begleitet und beraten. Im alten Logo wurde die Kompassnadel etwas gerundet, um ein stimmiges Gesamtbild zu erschaffen. Im Vergleich mit den anderen OL-Vereinen besticht das OLG Chur Logo mit seinem plakativen Auftritt, jedoch die Lesbarkeit ist erschwert. Der Vorstand hat diverse Varianten unter Beibehalt des Fusses gegenübergestellt, keine jedoch war zufriedenstellend. Der nun beantragte Vorschlag soll einen Kontrast mit Eleganz und klarer Struktur sein. Er soll gut wirken und einfach, schlicht und gut lesbar sein. So ist das neue Logo entstanden.

Muriel Stillhard wird für ihren Aufwand für die Logo-Gestaltung 1 Jahr lang mit einer Werbeseite im Chalchofa entschädigt.

Annetta Wenk führt aus, dass sie in der Kommission Kommunikation von Swiss Orienteering mitgearbeitet habe als es da zum Logowechsel kam. Aus drucktechnischer Sicht bestünde kein Grund für einen Wechsel und der grosse Wiedererkennungswert der OLG Chur würde verloren gehen. Logos sollen nur aus wichtigen Gründen gewechselt werden und es bedürfe grossen Anstrengungen um das neue Logo wieder bekannt zu machen.

Chris Kim erklärt, dass die OLG Chur am 22. Januar Geburtstag feiere und an diesem Datum das neue Logo breit präsentiert werden solle. Danach werde das neue Logo seinen Platz in der OL-Landschaft von alleine finden.

Gabriella Zanetti findet im neuen Logo keinen Wiedererkennungswert und zieht den Vergleich der Ansicht eines Pinguins von oben heran.

Muriel Stillhard findet das neue Logo wirkt moderner und professioneller. Die Frage sei, ob man das als Verein möchte. Das neue Logo sei zeitlos und könnte ohne Weiteres lange Bestand haben.

Albert Bilgerig ergreift als Vertreter der alten Garde das Votum. Es ist nicht das erste Mal, dass über ein neues Logo abgestimmt werden soll. Die Stärken der OLG liegen in den schönen und anspruchsvollen Geländen und guten Karten, dem gesunden Mitgliederbestand, dem Einsatz von Vielen und den gesunden Finanzen. Viele Erfolgsmarken bestehen schon lange mit dem gleichen Logo.

Marcel Ruppenthal macht den Vorschlag, anstelle eines Logowechsels ein zeitlich beschränktes Jubiläumslogo einzuführen.

Abstimmung: Der Antrag auf ein neues Logo wird mit 37 Nein Stimmen, 17 Ja Stimmen bei 7 Enthaltungen abgelehnt. Die Kompassnadel im Fuss des bisherigen Logos wird gerundet, um das Gesamtbild stimmig zu machen.

Auf Nachfrage erklärt Muriel Stillhard, dass es nicht möglich sei, die bisherige Schrift viel besser lesbar zu machen.

Abrechnung Clubreise

Bereits als Traktandum 3 behandelt

Antrag Protokoll

Gemäss Antrag von Gabriela Diethelm soll das Protokoll der GV im nächsten Chalchofa nach der GV abgedruckt werden. Gabriela Diethelm merkt an, dass sie diesen Antrag stelle, damit dieses Vorgehen protokolliert sei.

Der Vorstand hat denselben letztjährigen mündlichen Hinweis von Gabriela Zanetti bereits 2018 in die Tat umgesetzt, erachtet dieses Vorgehen als sinnvoll und empfiehlt der Versammlung dem Antrag zuzustimmen.

Abstimmung: Der Antrag wird einstimmig angenommen.

9. Budget 2019

Chris Kim informiert zum vorgelegten Budget 2019 (publiziert im Chalchofa 1/2019).

- Der Ertrag der Laufrechnung wird bescheiden ausfallen.
- Der Ertrag der Kartenrechnung liegt im üblichen Rahmen. Die Karten für die Testläufe und für den Arge Alp werden überarbeitet. Zusätzlich wird evtl. für den Schlusslauf die Karte Tamins aufgenommen, sofern wir die Genehmigung dafür erteilt bekommen.
- Beim Aufwand Nachwuchs wird der Mehraufwand für das Lager mit der Auflösung der Rückstellung gedeckt.
- Der Aufwand sCOOL wird vermutlich steigen, da Swiss Orienteering das Budget zu kürzen droht.
- Der Aufwand für die OLG Bekleidung würde mit der Ablehnung des Antrags Logo wegfallen, der Vorstand schlägt aber vor, evtl. ein Sprint Shirt anzuschaffen.

Abstimmung: Das Budget wird einstimmig genehmigt. Die Position Aufwand OLG Bekleidung wird beibehalten für die allfällige Anschaffung eines Jubiläums-Dress.

10. Ehrungen

Der Verbandssportpreis 2018 (Preisgeld CHF 500) geht an das Nachwuchsteam der OLG Chur und wird von Frank Schuler, BÜOLV übergeben.

Ehrungen	Übergabe
Jugendförderungsfonds: - 3. Platz Staffel Arge Alp: Nicolo Infanger, Michael Rüegg und Elia Gartmann - ESYOC Staffel 3. Platz, 1. Platz Ski OL SM kurz und 2. Platz LOM: Delia Giezendanner	Bea Auer
Medaillen an Schweizer-Meisterschaften werden aufgezeigt.	Adrian Puntschart
Annetta Wenk und Chris Kim (Organisation Clubreise 2018)	Claudio Senn
Thomas Hochuli (Laufleitung BüWE 2018 in Flims)	Gian-Reto Schaad
Claudio Senn Meili (Laufleitung Coop Andiamo 2018)	
Cornelia Camathias (Laufleitungen 4 OfA 2018)	
Claudia Stirnimann (OL Schüali 2018)	
Dank an alle Leiter der OL Kurse	Bea Auer
Käthi und Anja Scherrer und Livia Giezendanner: Gratulation für den J+S-Leiter OL	Chris Kim
Frank Schuler für alle seine Arbeiten für den Bündner OL	

Marcel Ruppenthal dankt dem Vorstand und gratuliert Philipp Sauter zur erfolgreich absolvierten Ausbildung zum Berufstrainer Leistungssport.

11. Varia

- Für die Arbeitsverteilung der OLG Chur ist auf der Homepage neu das Jobportal aufgeschaltet. Darin können sich alle Helfer selbständig für Helfereinsätze eintragen. Falls für einen Anlass vor der Deadline keine Helfer gefunden werden, erfolgt ein letzter Aufruf per Mail, falls sich auch darauf niemand meldet, droht die Absage des Events. Ein Papier-Auszug liegt heute Abend auf.
- Für den Stadt-OL vom 17.2. (in 2 Tagen) werden noch Helfer gesucht.
- Martha Federspiel dankt allen Helfern, die sich bereits für Mithilfe beim Merchandising der SOW 2019 in Gstaad gemeldet haben.
- Die Flyer für die OL Kurse liegen auf. Neu gibt es eine Mindestteilnehmerzahl, damit die Kurse angeboten und durchgeführt werden.

- Die Meldelisten für die Clubweekends liegen auf.
- Für das OL Lager hat es noch freie Plätze.
- Im Anschluss gibt es einen Kleiderverkauf. Käthi Scherrer fragt an, ob nun wieder Dress in den fehlenden Grössen nachbestellt werden können. Grundsätzlich ja.
- Für die Unterkunft an der SOW 2019 in Gstaad gibt es noch freie Plätze (Jugi Saanen).
- Für den Stadt-OL vom Sonntag werden noch Kuchen gebraucht.
- Frank Schuler stellt die unpersönliche Helferbekleidung (Hoodie) des BÜOLV vor. Arge Alp Team-Laufdress sind in Vorbereitung.
- Chris Kim dankt den Tänzerinnen der roundabout Gruppe. Kollekte beim Ausgang.
- Albert Bilgerig verschenkt seine Langlauf Skis.

Der Präsident schliesst die 49. Generalversammlung der OLG Chur um 22:07 Uhr mit einem Dank an alle Helfer und lädt alle zum Nachtessen ein.

Für das Protokoll:

Cornelia Camathias
Aktuariat



sattelfest

28. April 2019
Altstadt Chur | 10 - 16 Uhr

Wir feiern das Velo - Mit bunten Attraktionen für Gross und Klein.
Bist du dabei? sattelfestchur.ch

steig auf!
f [sattelfestchur](https://www.facebook.com/sattelfestchur) #sattelfestchur

MIUX

PRO VELO
GRAUBÜNDEN

bischfit.ch

Gesundheitsamt Graubünden
Ufficio da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica del Grigioni

Tierbauamt Graubünden
Ufficio da construcziun bassa dal Grischun
Ufficio tecnico del Grigioni

südostschweiz





OLG-Skitour Piz Titschal, 20. Januar 2019 (Fotos: Brigitte Wolf)

Jahresbericht 2018 des Präsidenten

Hejsan, schön, dass du dich für den Jahresbericht des Präsidenten interessierst....

Das 2018 bot mir das ganze Spektrum, von himmelhochjauchzend bis zum ernüchternden OL-Blues. Letzterer trat bei mir eine Lawine grundsätzlicher Gedanken los, welche ich mit dir in den folgenden Zeilen teilen möchte.

Die Clubreise nach Schweden an den O-Ringen in Örnsköldsvik mit einer verkürzten Trainingsvorwoche um Uppsala war der wohlverdiente Lohn für viele ehrenamtliche Stunden für die OLG Chur – ein wahres Highlight 2018 – oder vielleicht passender – das Nordlicht 2018. Die OLG Chur hat sich grosszügig gezeigt und die Reise bot den insgesamt 80 Teilnehmenden unvergessliche Tage und Momente im sonnigen und heissen hohen Norden. Ein grosses Dankeschön gebührt den Organisatoren.

Im vergangenen Jahr haben wir Bündner (teilweise mit tatkräftiger Unterstützung von GraubündenLiebhabern) mit grossem Einsatz der OL-Schweiz einmal mehr vorzügliche Leckerbissen serviert. Gerne erinnern wir uns an die Premiere der Pfingststaffel auf Bündner Boden in Trin, an das traditionelle Bündner OL Weekend, heuer in Flims, und zu guter Letzt an das LOM-Wochenende im Unterengadin. Viele von uns haben wieder fleissig angepackt und zum erfolgreichen Gelingen der Anlässe – sei es technisch, organisatorisch oder administrativ – beigetragen. Das ab 2018 erstmals einmal jährlich stattfindende Helferfest, bot einen gemütlichen und unbeschwerten Rahmen, auf das Geleistete Rück- und auf das Kommende Ausschau zu halten. In unserem Tun offenbaren sich unsere Stärken aber eben auch unsere Schwächen. Dies kann in der Einzelbetrachtung entblößen, in der Gruppe jedoch macht das gemeinsame Resultat unendlich stolz und schweisst uns als sich gegenseitig stützendes Team – oder noch besser – als Freunde zusammen.

Vielen Dank dafür!

Zunehmend stelle ich dann und wann aber auch fest, dass unser für stabil geglaubtes Gefüge zuweilen erschüttert und auf die Probe gestellt wird. Objektiv betrachtet irgendwo vorhersehbar und menschlich, subjektiv betrachtet doch vielfach unbedacht impulsiv und in der Folge dann nachhaltig belastend. Ich habe versucht, für mich nachvollziehbare Erklärungen dafür zu finden. Gelegentlich ertappen wir uns alle wohl irgendwann in Hektik oder Stresssituationen. Mit geschärftem Bewusstsein könnte vermutlich vielem davon, aus unserer Erwartungshaltung und unserem Tun heraus, letztlich das Prädikat "hausgemacht" zugeschrieben werden. Diese Rastlosigkeit birgt die Gefahr, dass sich die Toleranzgrenze gegenüber Sach- und Personenzwängen unbewusst verschiebt und die Reizschwelle stimuliert oder gar überbeansprucht wird. Impulsive Reaktion darauf erzeugen unbeabsichtigt Missverständnisse oder Kränkungen, welche zu unüberwindbar scheinenden Barrieren heranzuwachsen drohen. Ein

deutliches Signal, sich schleunigst selbst zu reflektieren oder sich von einem wahren Freund oder einer wahren Freundin wieder einmal die ungeschminkte Ehrlichkeit im Spiegel vorhalten zu lassen. Die Investition lohnt sich allein schon für eine erweiterte Sicht- und Denkweise. Es geht nicht um das Streben nach totaler Einigkeit oder "alle sind beste Freunde" – nein, bleiben wir realistisch: es geht in erster Linie um einen respektvollen Umgang. Wir sind nun mal und bleiben ein wild und zufällig zusammengewürfelter Haufen von Unikaten. Und das ist gut so. Unsere erste Gemeinsamkeit ist die Passion für den Orientierungslauf und nur dabei sollen wir miteinander wetteifern. Daneben wollen wir uns wohlfühlen und über ein kollektives Miteinander im Klub freuen.

Lass uns auch gleich die Frage anhängen, was DU und ICH aktiv und initiativ wie dazu beitragen können. Wenn auch nicht explizit statuarisch festgehalten, so lebt der Verein nur durch Mitglieder und Aktivitäten, wobei erstere auch letztere in die Tat umsetzen. Vermutlich lässt das jeweils durch die Generalversammlung genehmigte, ambitionöse Jahresprogramm für sich allein zu wenig auf einzelne Aufgaben dahinter rückschliessen. Dieses Manko haben wir im Vorstand erkannt und führen ab 2019 ein "Jobportal" mit online-Zugriff für jedefrau/jedermann ein. Wir erhoffen uns damit, in der Mitgliedschaft ein proaktives Handeln zu wecken. Denn jedes Mitglied hat Fähigkeiten und Talente, auf welche ein fitter Klub nicht verzichten kann. Ich fordere euch auf, dem geradeeben an die OLG Chur verliehenen Prix Benevol 2018 für ehrenamtliches Schaffen auch weiterhin auf breiter Front alle Ehre zu machen.

Orientieren wir uns an den positiven Beispielen, welche im 2018 gesundheitliche oder emotionale Herausforderungen klaglos und mit Optimismus für ein klares Ziel verfolgten oder meisterten. Diese sollen uns stille Vorbilder und Stützen in dornigen Momenten des Lebens sein.

Let's get talking!

Hej då

im Januar 2019, Chris Kim

OL-Karten der OLG Chur



<http://www.olg-chur.ch>



OL - Karten der OLG Chur

Stand: 1. März 2019

Karten Nr.	OL - Karte	Gemeinden	Masstab	Kartierte Fläche km ²	Ausgabejahr	Koordinaten	Preis/Stk Fr.	Bemerkungen
483	Ils Aults, Domat/Ems	Domat/Ems	1:10'000	3.0	2019	751/187	2.00	Merkblatt beachten
697	Fürstenwald	Chur, Trimmis	1:10'000	6.8	2019	761/194	2.00	Merkblatt beachten
850	Got Grund	Surses	1:10'000	11.3	2010	762/166	3.00	Merkblatt beachten
852	Crest'Aulta, Bonaduz	Bonaduz, Rhäzüns	1:10'000	7.5	2010	747/186	2.00	Merkblatt beachten
920	Uaul Grund, Filims	Filims	1:10'000	3.6	2013	742/188	3.00	Merkblatt beachten
958	Dreibündenstein	Domleschg, Churwalden, Domat/Vaz/Obervaz, Parpan	1:10'000	9.8	2011	756/185	3.00	Merkblatt beachten
982	Scharmoin	Chur	1:10'000	7.0	2018	763/179	3.00	Merkblatt beachten
1041	Rosboden - Obere Au	Chur	1:5'000	1.1	2016	757/191	2.00	zum Teil Militärgelände
1080	Bot Tschavir, Bonaduz	Bonaduz	1:10'000	2.9	2011	748/187	2.00	Merkblatt beachten
1010	Steigwald	Maienfeld	1:10'000	1.6	2018	759/210	2.00	Merkblatt beachten
1137	Arosa	Arosa	1:10'000	25.0	2017	771/184	3.00	Merkblatt beachten
1319	La Mutta, Laax	Laax, Filims	1:10'000	4.7	2011	741/187	3.00	Merkblatt beachten
1323	Bot Fierna Trin	Trin	1:10'000	2.0	2018	746/188	3.00	Merkblatt beachten
1401	Brambrüesch	Churwalden	1:10'000	3.2	2008	758/188	3.00	Merkblatt beachten
1526	Tignas	Surses	1:5'000	1.0	2010	763/163	3.00	Merkblatt beachten
1560	Got Grund Parsonz	Surses	1:10'000	6.3	2010	762/163	3.00	Merkblatt beachten
1570	Filims Waldhaus	Filims	1:5'000	0.4	2014	742/188	3.00	Merkblatt beachten
1571	Crap Sogn Gion-Curnius	Falera, Ilanz/Glion	1:10'000	10.0	2014	734/187	3.00	Merkblatt beachten
1572	Vorab	Falera, Laax, Glarus Süd	1:10'000	7.5	2011	733/192	3.00	Merkblatt beachten
1573	Plaun	Falera, Laax	1:10'000	5.0	2011	737/189	3.00	Merkblatt beachten
1574	Nagens	Laax	1:10'000	7.3	2011	735/191	3.00	Merkblatt beachten
1575	Foppa	Filims	1:7'500	3.2	2014	739/189	3.00	Merkblatt beachten
1576	Lag Prau Pulté, Filims	Filims	1:7'500	1.5	2011	740/188	3.00	Merkblatt beachten
1577	Crestasee	Filims, Trin	1:10'000	1.6	2011	743/188	3.00	Merkblatt beachten
1578	rocksresort Laax Murschetg	Laax	1:10'000	1.2	2011	739/187	3.00	Merkblatt beachten
1579	Churer Altstadt	Chur	1:4'000	0.4	2018	760/191	2.00	-
1791	Lantsch/Lenz	Lantsch/Lenz	1:10'000	5.0	2015	762/173	-	Ski-OL
1810	Arosa Dorf	Arosa	1:4'000	1.4	2017	771/184	2.00	
1815	Untervaz	Untervaz	1:4'000	0.6	2019	760/200	2.00	
1891	Ilanz/Glion	Ilanz/Glion	1:4'000	0.5	2014	736/182	2.00	
1892	Haldenstein	Haldenstein	1:4'000	0.5	2018	759/194	2.00	
1893	Falera	Falera	1:4'000	0.5	2017	737/185	2.00	



Richtlinie über die Ausrichtung von Entgelt an Kurs- und Trainingsleiter OLG Chur

Personenbezeichnungen in diesem Dokument gelten für beide Geschlechter



Version: Dezember 2018 (V1218)

Entgelt pro Einheit

(J+S Leiter) Planung Training Wald	CHF	25.-/20.-
(J+S Leiter) Leitung Training Wald	CHF	25.-/20.-
Posten setzen	CHF	10.-
Leitung Lauftraining	CHF	10.-
Leitung Training Halle	CHF	10.-
Leitung Nachwuchs-Veranstaltung (pro Tag) z.B. Plauschwoche, sCOOL, Ferienpass etc.	CHF	80.-
Leitung OL für Alle (sofern nicht pauschal geregelt)	CHF	80.-
Organisation Club-Weekend	CHF	50.-
Helferentschädigung	Helferanlass	
Leitung OL Lager	Kost und Logis	

Ziel ist eine aufwandsgerechte Entschädigung für Trainingsleiter sowie Kursorganisatoren.

Es obliegt den Kursorganisatoren, die Unterscheidung Leiter / Hilfsleiter zu vollziehen.
Anpassungen bei einzelnen Anlässen sind durch die Kursorganisatoren jederzeit möglich.

Angebrochene Einsätze werden anteilmässig entschädigt.

Diese Richtlinie muss überarbeitet/angepasst werden, wenn die festgesetzten Beiträge mittel- oder langfristig durch die OLG Chur nicht mehr finanzierbar sind.

Der Vorstand legt den zu erwartenden Unterstützungsbetrag im Rahmen des jährlichen Budgets der Generalversammlung vor.

Die Richtlinie wurde durch den Vorstand am 18. Januar 2019 revidiert und findet ab sofort Anwendung.

Für den Vorstand
Chris Kim, Präsident



Orientierungslauf für Alle 2019



Datum	Besammlungsort (siehe Rückseite)	Startzeiten
Samstag 6. April 2019	Bonaduz, PP Vita Parcours Karte: Bot Tschavir Lauf zum Bündner Cup 2019	13:00-15:00
Sonntag 19. Mai 2019	Trin, Porclis Karte: Bot Fienna Trin Lauf zum Bündner Cup 2019	10:30-13:00

Startgeld: bis 25 Jahre CHF 6.-
 Erwachsene CHF 10.-
 Globi-OL gratis
 Mitlaufende ohne Karte gratis
 Zusatzkarte CHF 2.-

Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden

Auskunft: Chris Kim
 Tel. 079 925 93 33 / hr.chris.kim@gmail.com

sCOOL: Kategorie für Einsteigerinnen und Einsteiger

Globi-OL: «Bändeli-OL» für unsere Jüngsten.

Rangliste und weitere Infos: www.olg-chur.ch

Die OLG Chur freut sich auf Eure Teilnahme!

Weitere Startmöglichkeiten

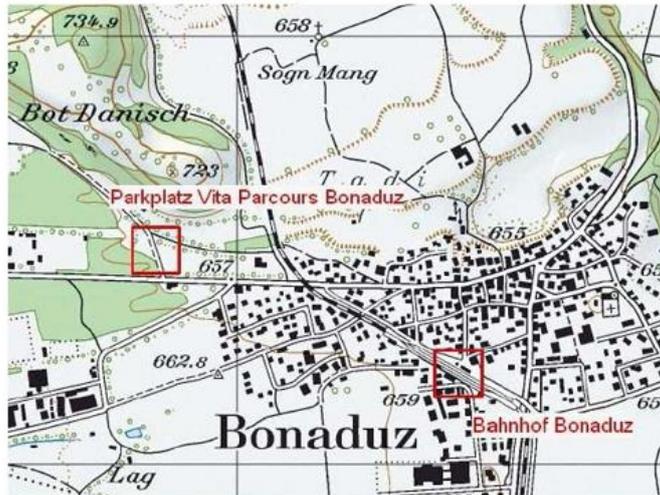
Datum	Veranstaltung
19. – 27. April 2019	Club-Lager OLG Chur, Vaumarcus (NE)
15. – 16. Juni 2019	Bündner OL-Weekend Ofenpass / Tschierv
Diverse Mittwochabende	Davoser Abend-OL (www.olg-davos.ch)
Diverse Donnerstagabende	Engadiner Abend-OL (www.engadinol.ch)

graubünden SPORT

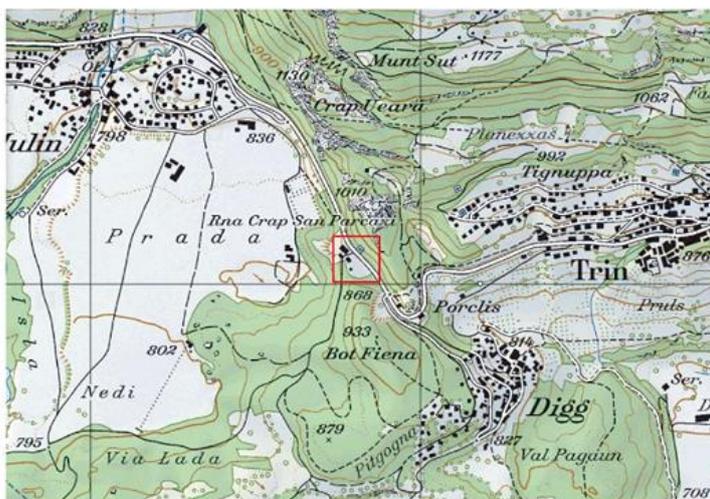
Besammlungsorte OfA 2019



6. April 2019: Bonaduz / PP Vita Parcours



19. Mai 2019: Trin Porclis



Bündner-Glarner Jugendmeisterschaft 2019

Der Vorstand des Bündner OL-Verbandes hat für 2019 folgende Wertungsläufe bestimmt:

- | | | |
|----------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1. Lauf: | Sonntag, 17. Februar 2019 | Churer Stadt-OL (Untervaz) |
| 2. Lauf: | Sonntag, 19. Mai 2019 | OL für alle (Trin) |
| 3. Lauf: | Samstag, 15. Juni 2019 | Bündner OL-Weekend (Ofenpass) |
| 4. Lauf: | Sonntag, 16. Juni 2019 | Bündner OL-Weekend (Tschieriv) |
| 5. Lauf: | Sonntag, 22. September 2019 | 9. TMO (Lucomagno) |
| 6. Lauf: | Sonntag, 13. Oktober 2019 | ARGE Alp Einzellauf (Salouf) |
| 7. Lauf: | Samstag, 26. Oktober 2019 | Tamins oder Ems (Schlusslauf) |

Teilnahmeberechtigt sind alle Läuferinnen und Läufer der Kategorien H/D 10, H/D 12, H/D 14, H/D 16 und H/D 18, die in den Kantonen Graubünden und Glarus wohnen oder die Mitglied der OLG Glarus oder eines dem BüOLV angeschlossenen Vereins (OLG Chur, OLG Davos, CO Engiadina) sind.

Wertung: An den Wertungsläufen erhält der bestklassierte teilnahmeberechtigte Bündner oder Glarner jeder Kategorie 100 Punkte (Schlusslauf 150 Punkte). Die Punktzahl der übrigen Läuferinnen und Läufer wird nach Rückstandsprozenten berechnet.

Für die Jahreswertung zählen von den ersten sechs Läufen die drei besten Resultate plus das Ergebnis des Schlusslaufes.

Titelberechtigt und preisberechtigt sind nur Läuferinnen und Läufer, die an mindestens vier der sieben Läufe in der entsprechenden Kategorie teilgenommen haben.

Chur, 7. November 2018



Informationen

Mi 7.8.	Davos Platz, Kurpark, östl. Eishalle bei Kinderspielplatz, Startzeiten zw. 16 und 18,45 Uhr: OL Training, mit OL-Einführung	4 Bahnen
Mi 14.8.	Tschuggen am Flüelapass, Postautostop; Startzeiten zwischen 16 und 18,45 Uhr: OL Training, Karte Flüela / 26, Davoser-OL	6 Bahnen Bündner OL Cup
Mi 21.8.	Davos Laret, RhB-Bahnhof Laret, Startzeiten zw. 16 und 18,30 Uhr: OL Training, mit OL-Einführung	4 Bahnen kurz, mittel,
Mi 28.8.	Davos Platz, Langlaufzentrum, Startzeiten zw. 16 u. 18,30 Uhr: OL Training, Karte Mattawald	schwierig-mittel schwierig-lang

Veranstalter	OLG Davos
Auskunft	Lukas Stoffel, luki.stoffel@gmx.ch , 078 889 70 14
Anmeldung am Besammlungsort	Startgeld: Erwachsene Fr. 7.- (14.8, Bü. Cup Fr. 10.-); Bis 20 Jährige Fr. 3.- (14.8, Bü. Cup Fr. 6.-); bei Gruppen bezahlen nur 2 Personen
Anreise	Auch mit ÖV möglich
Rangliste	www.olq-davos.ch
Besonderes	Kompass kann ausgeliehen werden
Absage von Trainings	Information über Absage eines Trainings infolge sehr schlechtem Wetter auf www.olq-davos.ch

Bündner OL Cup 2019: 6.4, + 19.5, Region Chur; 27.7, Silvaplana; 14.8, Davos; 26.10, Tamins
 OL (Training) Engadin, www.engadinol.ch: 15./16.6., 19.6., 4.7., 11.7., 18.7., 27.7., 1.8., 8.8.



15. Engadiner Abend OL 2019

	1. Lauf	2. Lauf	3. Lauf
Datum	Mi. 19. Juni 2019	Do. 4. Juli 2019	Do. 11. Juli 2019
Besammlungsort	Tarasp, Fontana	Pontresina, LL Zentrum	Celerina, San Gian
Karte	Tarasp 1:10'000	God Tais 1:10'000	God da Staz, 1:10'000
Organisation/Auskunft	Riet Gordon / Claudia Janett	Daniel Müller/Eric Viegen	Monika, Jan und Urs Kamm
Preissponsor			
	4. Lauf	5. Lauf (Bündner Cup)	6. Lauf
Datum	Do. 18. Juli 2019	Sa. 27. Juli 2019	Do. 8. August 2019
Besammlungsort	St. Moritz, Jugendherberge	Silvaplana, Sportzentrum Mulets	Cinuos-chel, Bahnhof
Karte	God da Staz, 1:10'000	God Surlej, 1:10'000	S-chanf, 1:10'000
Organisation/Auskunft	Riet Gordon/ Hanspeter Achtnich	Riet Gordon / Monika Altherr-Pfister	Angela Wild / Martin Hefti
Preissponsor			

Anmeldung Jeweils 17.15 - 18.15 Uhr (Sa. 27. Juli 12.30 - 15.00)

Startgeld Erwachsene Fr. 10.-, Kinder bis 16 Jahre Fr. 5.-

Kategorien
 Schwarz: technisch schwer, ca. 7 Lkm
 Rot: technisch schwer, ca. 5 Lkm
 Grün: technisch einfach, ca. 5 Lkm
 Blau: technisch einfach, ca. 3 Lkm

Start Jeweils 17.30 - 18.30 Uhr (Sa 27. Juli 13.00 - 15.30)

Zielschluss Jeweils 20.00 Uhr, Posten werden ab 19.30 Uhr eingezogen

Auswertung SPORTident (Ausleihe möglich) Ranglisten: www.engadinol.ch

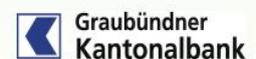
Preise An jedem Lauf wird ein Preis verlost (s. Preissponsor)



Hauptsponsor

Hauptpreis und 6 Erinnerungspreise werden unter den Teilnehmern mit mindestens 4 Starts ausgelost

Hauptpreis: Gutschein Hotel Kempinski



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

Bündner Meisterschaft 2019

Die Bündner Meisterschaft kann im Rahmen jedes Orientierungslaufes im Kanton Graubünden durchgeführt werden, wobei am Lauf noch weitere Kategorien angeboten werden können. Dieses Jahr findet die Bündner Meisterschaft im Rahmen des Bündner Weekends Mitte Juni 2019 statt. Der Vorstand des BüOLV hat den Lauf vom **Samstag, 15. Juni 2019 auf dem Ofenpass** als Bündner Meisterschaft 2019 bezeichnet.

Für die Meisterschaft zählen folgende **Kategorien**

- Juniorinnen und Junioren: **D/H 10, 12, 14, 16 und 18**
- Damen und Herren (Elite): **DAL/HAL**
- Seniorinnen und Senioren: **D/H 35, 45 und 55 ***

* Die Bahnen der Kategorien H/D 35+40; H/D 45+50 und H/D 55+60 sind identisch, so dass eine Anmeldung in der jeweiligen Alterskategorie (mit Rangierung für Bündner Meisterschaft) möglich ist.

Die **Rangverkündigung** der Bündner Meisterschaften und Übergabe der Naturalpreise für die Meister/innen erfolgt unmittelbar nach Laufschluss. Für die Meisterschaft titelberechtigt sind alle Mitglieder eines dem Bündner OL Verband angeschlossenen Vereins, unabhängig ihres Wohnsitzes sowie alle Läuferinnen und Läufer mit Wohnsitz in Graubünden unabhängig ihrer Vereinszugehörigkeit.

Anmeldung: www.picotiming.ch (ca. ab Anfang Mai 2019; Anmeldefrist gemäss Veranstalter, bitte Hinweise beachten)

Informationen: www.engadinol.ch

Besonderes: Am Sonntag, 16. Juni findet in Tschiers noch ein Lauf statt, der für die Jugendmeisterschaft GR/GL zählt. Für Helfer/innen und weitere Interessierte besteht eine Unterkunft, bitte Hinweise auf der Homepage des Veranstalters beachten. Für den OLG Chur Nachwuchs ist das Bündner Weekend des Programms Jugend OLG Chur.

Chur, 3. April 2019

Ausschreibung 49. Bündner OL Wekend 2019

	8. CO Val Müstair	9. CO Val Müstair
Datum	15. Juni 2019 (33*)	16. Juni 2019 (34*)
Besonderes	Bündnermeisterschaften Lauf der Bündner Schüler und Jugendmeisterschaft	Lauf der Bündner Schüler und Jugendmeisterschaft
Veranstalter/Laufleiter	CO Engiadina, Riet Gordon	
Laufleiter und Auskunft	Riet Gordon, Loëstrasse 118, 7000 Chur, 079 475 52 27, info@engadinol.ch	
Wettkampfbesammlungs- zentrum/	Bergrestaurant Alp da Munt/Minschuns Offen ab 11.30 Uhr Freiluftgarderobe, WC, keine Duschen	Schulhaus Tschier, V Offen ab 08.30 Uhr Kleine Garderobe, Du/WC
Laufkonzept	Langdistanz, technisch anspruchsvoll Sehr einfache Organisation	
Karten	OLK Pass dal Fuorn, 2016, 1:10'000 Eingedruckte Bahnen	OLK Tschier, 2018, 1:10'000 Eingedruckte Bahnen
Bahnlegung/Kontrolle	Claudio und Claudia Wetzstein	
Kategorien	Alle gemäss WO ohne H/D E D/H 20 und D/H18K. Kein Kinder OL. Offen kurz, Offen mittel und Offen lang In den H/D10, H/D12 und H/D14 sind auch Teams zugelassen	
Startgelder	Jg. 2003 u. jünger Fr. 10.00/Lauf Jg. 1999 – 2002 Fr. 15.00/Lauf Jg. 1998 u. älter Fr. 20.-/Lauf	
Anmeldung	http://entry.picoevents.ch/ bis Montag 10. Juni 2019 oder am Lauftag bis 15. 30 Uhr resp. 12.00 Uhr solange noch Karten vorhanden sind.	
ÖV	Stündliche Postautos ab Zernez (Anschluss an die Züge von ZH und Chur via Vereina). Haltestelle Tschier/Minschuns. Ab Haltestelle ca. 2km / 250m Steigung	Stündliche Postautos ab Zernez (Anschluss an die Züge von ZH und Chur via Vereina). Haltestelle Tschier.
Parkplätze	Gratis, 600m / 100m Steigung zum WKZ	Gratis, 0.2 bis 1 km. zum WKZ
Weisungen	Auf Internet auf www.engadinol.ch	
Start/Startzeiten	Fliegende Startliste mit sehr einfacher Startorganisation. Start 13.00 Uhr – 16.00 Uhr	Fliegende Startliste mit sehr einfacher Startorganisation. Start 10.00 Uhr – 12.30 Uhr
Auswertung/Rangliste	mit SPORTident, Air+, Resultate auf www.swiss-orienteeing.ch	
Kinderhort	Leider können wir keinen Kinderhort und keinen Kinder OL anbieten.	
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmer. Die Veranstalter lehnen jede Haftung ab	
Laufabsage	Bei sehr schlechter Witterung (Schnee) kann der Lauf kurzfristig abgesagt werden. Entscheid am Samstag 15. Juni 06.00 Uhr	
Unterkunft	In der Chà Prà Muglin in Tschier (Gruppenunterkunft) sind noch Plätze frei (Fr – So). Auskunft und Anmeldung bei Ursi Ruppenthal. u.ruppenthal@hispeed.ch . Kosten pro Nacht (inkl. HP) Fr. 50.- bis 20 Jahre resp 60.- ab 20 Jahre. Hotels, Ferienwohnungen, Camping etc. in Tschier und Umgebung. Informationen über TURISSEM VAL MÜSTAIR, Chasa Cumünala, 7532 Tschier Telefon +41 (0)81 861 88 40, info@val-muestair.ch , www.val-muestair.engadin.com	
Engadiner Abend OL	Am 19. Juni findet in Tarasp ein Engadiner Abend OL statt. Anmeldung am Lauftag ab 17.30 – 18.30. Bushaltestelle Tarasp Fontana.	

Übernachtung Bündner OL-Weekend

Anlässlich des 49. Bündner OL-Weekends vom 15./16. Juni 2019 auf dem Ofenpass und in Tschierv bietet Ursi Ruppenthal zusammen mit dem Veranstalter CO Engiadina eine Übernachtungsmöglichkeit für alle Interessierten an.

Das einfache Lagerhaus «Chà prà Muglin» im Zentrum von Tschierv kann max. 60 Personen in Mehrbett-Zimmern beherbergen. Das Haus steht ab Freitagabend bis Sonntagmorgen zur Verfügung. Für die Verköstigung mit Halbpension sind Scherrers und Ruppenthals zuständig.

Kosten:

- für Kinder und Jugendliche bis 20 Jahre: pro Nacht mit HP CHF 50.-
- für Erwachsene ab 21 Jahre: pro Nacht mit HP CHF 60.-.

Anmeldung:

Mit Angabe von Name, Alter und ob ab Freitag oder ab Samstag an Ursi Ruppenthal, u.ruppenthal@hispeed.ch, 079 228 62 51.

Sichere dir am besten jetzt schon ein Bett! Eine Anmeldung ist möglich bis spätestens zum Voranmeldetermin der Wettkämpfe.

Ausschreibung OLs:

Siehe vorherige Seite oder unter www.engadinol.ch.

Hinweis an den OLG-Chur-Nachwuchs:

Gleichzeitig findet ein Nachwuchs-Weekend der OLG Chur mit separater Unterkunft statt.

Sportliche Grüsse
Ursi Ruppenthal



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**



Club-Weekend 31. Aug. - 1. Sept. 2019



Pension St. Jakob, Engelberg

**4. Nat. OL, Trüebsee Engelberg
Sprint-SM, Stans**

Laufgebiet:



Sa: Trüebsee bei Engelberg, 1800 M.ü.M.



So: Stadt Stans, Sprint

Übernachtung: <http://www.st-jakobpension.ch/>



Pension St. Jakob Engelberg
(10min Fussmarsch vom Bahnhof Engelberg)



41 Better (2 Zweier-Zimmer mit WC/DU, 4 Vierer-, 1 Fünfer-,
1 Sechser- und 1 Zehner-Zimmer mit Etagen-WC/-DU)



105.-/Person im Zweier-Zimmer inkl. HP
80.- bis 88.-/Person im Mehrbettzimmer inkl. HP

Das Weekend wird von der OLG Chur mit 2000.- finanziell unterstützt.

Für die Laufanmeldung via www.go2ol.ch ist jeder selbst verantwortlich.

Anmeldeschluss für die Übernachtung ist der 15. Juni 2019.

Wie immer:

Eure Anmeldung ist erst gültig nach Eingang der Anzahlung von 20.-/Person.

IBAN: CH18 0900 0000 8404 9027 2, Ursula Ruppenthal, 7013 Domat/Ems
Eure Anmeldung ist definitiv, bei einer Abmeldung sorgt ihr selbst für Ersatz,
oder kommt für die Kosten auf. Die Anzahlung fliesst in die Abrechnung des
Weekends ein.

Bitte alle Änderungen über mich und nicht direkt mit dem Hotel
kommunizieren! Vielleicht habe ich ja eine Warteliste!

Bei Fragen:

Ursi Ruppenthal, u.ruppenthal@hispeed.ch, 081 633 41 28 oder 079 228 62 51



Kartentraining 2019

Nr.	Datum	Karte	Besammlungsort*	Trainingsform/Trainingsziel	Trainingsleiter	PostensetzerIn
<p>* Karte mit dem genauen Besammlungsorten unter: http://www.olg-chur.ch/aktivitaeten/Kartentraininghallentraining/Besammlungsorte-trainings.html</p>						
<p>Umstellung Sommerzeit 31.03.2019</p>						
1	2.04.	Bonaduz 1	PP Ziavi	Kompass	Adrian P.	Adrian P.
2	9.04.	Bot Fiena 1 (Westteil)	PP Porcis, Trin	Middle	Bea A.	Gabriela D.
<p>Frühlingsferien 13.04.-28.4.2019</p>						
<p>OL-Lager: 19.04.-27.04.</p>						
3	30.04.	Fürsti 1 (Kursbeginn) <i>(nicht für Kandidatinnen der Testläufe!)</i>	Waldbausstall	Normal-OL	Adrian P.	Adrian P.
4	07.05.	Chur Giacometti-Lachen	Schulhaus Lachen	Sprinttraining	Véro R.	Frank S.
5	14.05.	Trin 2	PP Panzersperre	Multitechnik	Véro R.	Gabriela D.
6	21.05.	Foppa 1 <i>(nicht für potentielle WM-Teilnehmer 2023!)</i>	PP Foppa/Runcs	Normal-OL/Kurs Po zum Einzeichnen	Adrian P.	Bea A.
7	28.05.	Fürsti 2	Hundeparkplatz Trimmis	Routenwahl/Schwätz-OL	Markus W.	Riet G.
8	04.06.	Ils Aults 1	Ems Schafweide	Korridor	Véro R.	Ruppenthals
9	11.06.	Uaul Grond <i>(nicht für potentielle WM-Teilnehmer 2023!)</i>	PP Crestasee	Partner-OL	Bea A.
10	18.06.	Trin 3	PP Panzersperre	Admin-OL	Bea A.	Ursi R.
11	25.06.	Bonaduz 2 (Bräteln)	PP Sportplatz Tuleu	Tennis-OL	Markus W.	Ursi R.

Sommerferien (Mittelschule): 22.06.-11.8.2019

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 Gruppenschat "OLG Chur"
 Einsteiger / Gäste sind herzlich willkommen.
 Auskunft: Adrian Puntschart; apuntschart@bluewin.ch; 079 594 62 52
 Anregungen: Rückmeldungen zu den Trainings und Ideen für die Trainingsgestaltung sind gewünscht.

Hallentraining



Du hast die Wahl !



NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU!

Mittwoch von 19:00 bis ca. 20:15

in der Turnhalle Sand (Doppelhalle unten).

Superkondi mit Spielrunde

Ab 23. Oktober 2018 und bis 26. März 2019

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





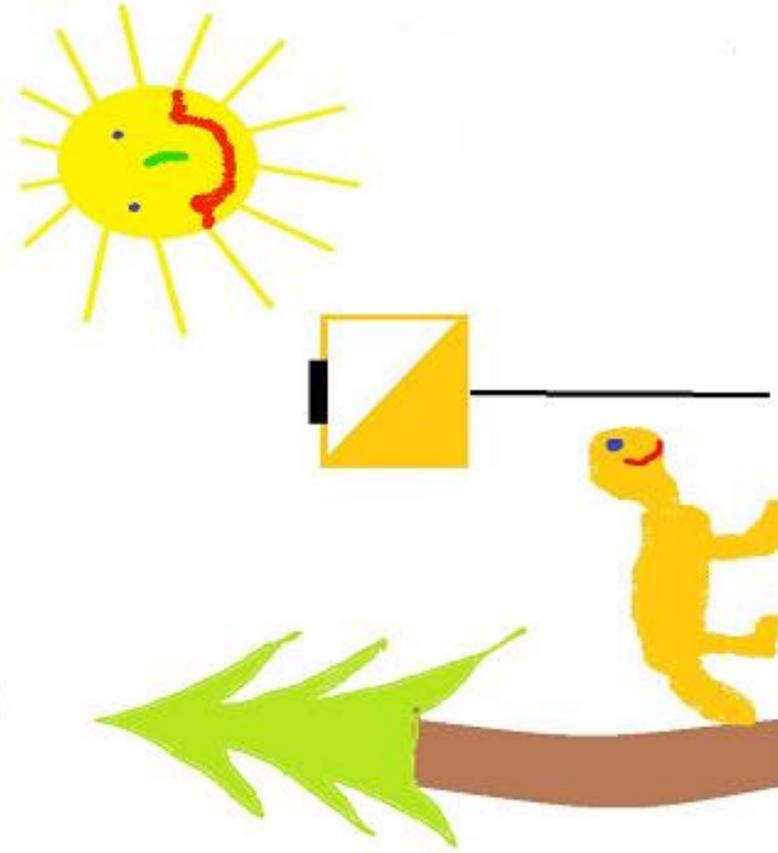
Intervalltraining

- **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.



Orientierungslauf-Kurse Frühling 2019

Nach den Frühlingsferien bis zu den Sommerferien bieten wir für Anfänger und Fortgeschrittene jeweils dienstags und mittwochs einen OL-Kurs für Schüler/-innen ab JG 2010 und Erwachsene an.



OL-Kurse

Dienstag von ca. 18.00 bis 19.30 Uhr
(Umgebung von Chur)

Mittwoch von ca. 16.00 bis 18.00 Uhr
(Fürstwald Chur)

Kosten

Bis 20-jährig Fr. 20.00 / Erwachsene Fr. 30.00
OLG Chur Mitglieder gratis
Zahlbar am ersten Kurstag

Anmeldung/Auskunft

bis Freitag 15. März 2019 an Bea Auer.
Via Ruegna 52, 7016 Trin Mulin,
Tel. 081 630 40 73, b.auer@rodesign.ch
Mit Angabe von Name, Adresse, Telefon,
Mail und Geburtsdatum

OL-Schüali

sCOOL-Cup GR

Kant. Schulsporttag GR

Mittwoch, 8. Mai 2019

- Wo** 7000 Chur, Fürstenwald, Besammlung beim Waldhausstall
- Zeit** ab 14:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr
- Wer** Schüler/innen 1. - 9. Klasse aus Graubünden
Start in Zweiertteams
- Anmeldung** ab sofort bis am Sonntag **7. April 2019** unter:
www.graubuendensport.ch
>Aktuelles>Sport>Schulsporttag>Orientierungslauf
- Weisungen + Startliste** werden ab Mittwoch 17. April 2019 publiziert unter:
www.graubuendensport.ch, www.scool.ch oder www.olg-chur.ch
- Startgeld** CHF 3.00 pro Teilnehmer
Zu bezahlen bei der Besammlung beim Waldhausstall
- Wettkampftart**
- | Klasse | Kategorie | OL-Form/Vorkenntnisse |
|---------------|------------------|-----------------------------------|
| 1. – 3. | Mädchen/Knaben C | Schnur-OL, ohne OL-Kenntnisse |
| 4. – 6. | Mädchen/Knaben B | Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse |
| 7. – 9. | Mädchen/Knaben A | Normal-OL, wenig Kartenkenntnisse |
- gemischte Teams starten in der Kategorie Knaben
- Siegerteams der Kategorien A qualifizieren sich für den
Schweizerischen Schulsporttag am 22. Mai 2019 in Basel-Stadt
- Preise** viele tolle Preise
- Versicherung** Haftung ist ausgeschlossen
- Begleitung** wird empfohlen, für den Schweizerischen Schulsporttag Pflicht
- Auskunft** Claudia Stirnimann, Tel: 079 779 35 91
E-Mail: cl.stirnimann@hotmail.com

Übungsmöglichkeit anlässlich OL für Alle am Samstag, 6. April 2019
Startzeiten zwischen 13:00 Uhr und 15:00 Uhr
Besammlung und Anmeldung beim PP Vita Parcours in Bonaduz

Co-Sponsoren / Co-Sponsors / Co-Sponsors



Partner / Partenaires / Partner



Swiss Orienteering



OL-Weekend OLG Chur Jugend und Talentgruppe GR/GL

Sa/So 15./16. Juni 2019

Region Münstertal



Gerne möchten wir gemeinsam an den zwei Läufen des Bündner OL-Weekend's teilnehmen und bieten für die Jugend ein Weekend im schönen Münstertal an.

Angesprochen sind alle Jugendlichen bis 25 Jahre der OLG Chur und der Talentgruppe GR/GL.

Programm

Samstag, 15. Juni 2019

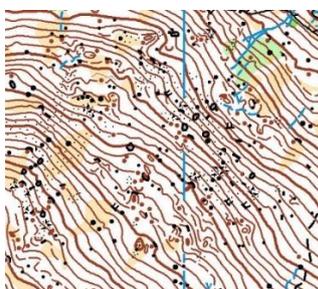
Teilnahme an der Bündner Meisterschaft auf dem Ofenpass
Abendprogramm mit Spiel und Spass

Sonntag, 16. Juni 2019

Teilnahme am Bündner/Glarner Jugendmeisterschaftslauf in Tschierv



Ausschnitt Ofenpass



Ausschnitt Tschierv

Übernachtung

Ferienhaus Steinbock in Müstair

Verpflegung

wir kochen selber

Reise

voraussichtlich gemeinsam mit ÖV

Kosten

ca. CHF 40.00 (inkl. Übernachtung mit Essen, Reise und Startgelder)

Leitung

Bea Auer, Sunghee und Chris Kim, ev. weitere

Anmeldung

bis am **Freitag, 10. Mai 2019** an Bea Auer, b.auer@rodesign.ch, 081 630 40 73



Genauere Informationen folgen für die Angemeldeten zirka eine Woche vor dem Anlass.

Die Anzahl Schlafplätze ist auf 30 beschränkt, der Schnellere ist der Geschwindere.

Wir freuen uns auf ein erlebnisreiches Weekend.



63. Schweizer Fünferstaffel



inkl. Kinderstaffel

am Sonntag, 23. Juni 2019

Die Staffeln bestehen aus fünf LäuferInnen. Da je nach Strecke unterschiedliche Vorgaben bestehen, sind die Staffeln bunt gemischt. Damen, Herren, Junioren, Senioren und Eliteläufer können teilnehmen. Mit der Kinderstaffel besteht ein tolles Angebot für die jüngsten OL-Läufer H/D 10/12. Auch Staffel-Neulinge sind herzlich willkommen!

Veranstalter	OLG Kapreolo
Karte	Irchel
Strecken	5 Strecken variabler Länge und Schwierigkeit
Kinderstaffel	H/D 10-12, 3 LäuferInnen pro Team, Idealzeit 12-18'
Informationen	noch keine publiziert
Wettkampfbereich	
Anreise	
Kosten	Startgeld und ÖV-Fahrtkosten werden von der OLG Chur übernommen.

Anmeldung **bis 3. Juni 2019**
mit folgenden Angaben bei Adrian Puntschart:

Name, Jahrgang, SI-Nr., Telefon, e-mail Adresse

Wunschstrecke?

Auskunft Adrian Puntschart
apuntschart@bluewin.ch
079 584 62 52



Das Schreckmümpfeli



Was bisher geschah:

In den letzten Jahren war die sCOOL-Verantwortliche der OLG Chur immer wieder dreist genug, um unverschämt viele Schulen aus Graubünden beim Tourleiter der Tour-de-Suisse-Etappen anzumelden. Dank geschickter Taktik und bester Zusammenarbeit verschiedener Akteure gelang es meistens, sich die nicht benützten Kontingente anderer OL-Vereine unter den Nagel zu reissen. Heja – profitieren, wo man kann.

Die Verantwortlichen der Schulen trugen das ihre zu diesen Machenschaften mit einem super Einsatz bei. Damit sie jedes Jahr von sCOOL profitieren konnten, lösten einige kurzerhand das Abo und sicherten sich ihre Etappen. Wer käme da auf die Idee, dass bei sCOOL der OLG Chur etwas mit anderen Dingen zu und her geht? Alles klar – geschummelt wird nicht!



Was 2019 geschah:

Sage und schreibe neun anstelle der vier angebotenen sCOOL-Etappen wurden für das laufende Jahr beantragt. Wir wissen ja, wie man von freien Kontingenten profitieren kann – smile!

Doch was ist passiert: Alle andern Vereine sind nun auch so schlau und unverschämt und haben gebucht wie der Teufel. So knirschen wir mit den Zähnen und zerbrechen uns den Kopf, wie man den Schulen wenigstens ein bisschen helfen könnte. Es haben ja nicht alle einen grossen Geldbeutel, um immer wieder so tolle Anlässe zu finanzieren. Shit!

Ja, schlau muss man sein. Im Budget der OLG Chur ist ein sCOOLes Kässeli, welches dieses Jahr an der GV grosszügig gefüllt wurde. Nun reicht es doch für alle neun Etappen. Clever – und danke vielmals für eure Grosszügigkeit. Die Schulen werden uns dankbar sein. Ihr werdet davon hören!



Was noch geschah:

Auch der Frauenverein von Untervaz möchte sich zu dieser verschworenen Gemeinschaft gesellen und hat einen OL-Kurs gebucht. Und die Kinder von Tenna sind ganz giggerig auf OL, obwohl die Schulkasse praktisch leer ist und sie die Karte nicht bezahlen können. Aber sie waren so schlau und haben einen Sponsoren gefunden, der ihnen die 400 Stutz bezahlt – super, gell? Und jetzt kommen noch die Landquarter und möchten auch dabei sein. Wenn es so weiter geht ... mir wird schwindlig!

Miss sCOOL, Christina Wehrli

NWK-Bericht: Januar-KaZu Lantsch/Lenz

Samstag, 19. Januar

Für den KaZu im Januar trafen wir uns im 11 Uhr in Chur am Bahnhof. Dort verluden wir unsere Langlaufskis in Véroniques Auto und fuhren mit dem «Bus vu Chur» in den Fürstenwald. Im Fürstenwald absolvierten wir einen Longjogg. Während diesem sollten wir uns den Testlauf-Wald ein bisschen anschauen. Aber da es so viel Schnee im Wald hatte, musste man auf den Boden schauen, sodass man nicht umfliegt und man hat fast nichts von dem Wald gesehen.

Da wir erst sehr spät starteten, war der Hunger nach dem Training umso grösser. Nachdem sich alle verpflegt haben und der Bus endlich kam, fuhren wir mit ihm auf die Lenzerheide. Dort angekommen mussten wir von der Bushaltestelle den Weg zu unserer Unterkunft finden.

Im ersten Theorieteil sammelten wir die Erkenntnisse, welche wir vom Fürstenwald als wichtig empfunden haben. Jedoch waren es nicht so viele, da viele nur den Schnee gesehen gaben. Vor dem Abmarsch zum Restaurant, indem es Abendessen gab, führten wir noch ein kurzes Stretching durch. Zum Abendessen gab es Herdöpfelstock mit Fleischkäse und gekochten Rüebli. Als Dessert wurde uns Panna Cotta mit Beeren serviert.

Wir wanderten zurück zu unserer Unterkunft, in der wir einen zweiten Theorieteil machten. Wir haben verschiedene Teilstrecken von den Wäldern, in denen die Testläufe stattfinden, zu zweit analysiert. Innerhalb von 5 Sekunden mussten wir uns für eine Route entschieden um sie nachher unserem Partner zu präsentieren. Nach dieser Einheit war dann auch Schluss und wir konnten in unseren Betten schlafen gehen.

von Simon Rüegg

Sonntag, 20. Januar

Um 7:30 Uhr konnte man im Ferienhaus Don Bosco in Lenz ein faszinierendes Phänomen beobachten, bei dem nach und nach immer mehr ZesOLNäcker aus den entlegensten Winkeln des Hauses zum Frühstücksbuffet strömten und sich dort zusammenrotteten. Da ebendiese Athleten und Athletinnen absolut verlässlich und ausnahmslos pünktlich sind, waren um Punkt halb acht natürlich alle vor Ort und niemand – absolut niemand – war auch nur eine Minute zu spät. Und auch wenn dem so gewesen wäre (rein hypothetisch natürlich), so wäre dies auch nicht weiter schlimm gewesen, da sich im Eingang zum Esssaal eine Warteschlange gebildet hat. Nach dieser Stärkung war noch ein bisschen Zeit übrig, um das Essen zu verdauen und seine Siebensachen zu packen.

An diesem Tag stand Langlauf auf dem Programm. Um 9:00 Uhr brachen wir mitsamt unserer Ausrüstung von unserer Unterkunft auf und eine Dreiviertelstunde später standen wir schon auf den Skiern, topmotiviert und voller Tatendrang, bereit für ein gemeinsames Aufwärmen. Unsere Gruppe hatte sich seit dem Morgen drastisch verkleinert, diverse Leute haben sich schon früher von der Gruppe abgesetzt. Nach 20 Minuten Stafette und

Bällchenwerfen wurden wir von der Führungsebene des Kadets vor die Wahl gestellt, entweder in einem Kurs die Grundlagen des Langlaufens zu lernen oder selbständig auf die Loipen zu gehen. Ein paar Sekunden später waren die meisten ZesOLNäcker schon über alle Berge, im letzten Moment wurde noch der nächste Termin durchgegeben: 12:30 Uhr Mittagessen.

Dort wurden dann allerlei Geschichten ausgetauscht. Von zwei Clowns im Tiefschnee (Namen der Redaktion bekannt), bis hin zu den beiden Angefressenen mit 30km Langlaufloipe in den Beinen, war alles dabei. Wie schon am Abend zuvor wurde auch bei diesem Mahl tüchtig zugelangt. Nach dem Essen begaben wir uns auch schon auf den Heimweg. Nach und nach setzten sich die Athleten in alle vier Himmelsrichtungen ab, darauf wartend, dass sie der Ruf zur OL-Karte bald wieder zusammenführe.

von Sven Wey (ZesOLNak)

NWK-Bericht: Februar-KaZu in Uster

Samstag, 16. Februar

Am Samstagmorgen trafen wir uns beim Pfadizentrum, welches auch unsere Unterkunft war. Zuerst wurden die Zimmer eingeteilt. Danach gaben die Trainer die Infos für das anstehende Kompasstraining. Nach einer viertel Stunde einlaufen, ging es auch schon los. Nachdem Training konnten wir unser eigenes Mittagessen geniessen und ein bisschen in der Sonne entspannen. Um ca 14:30 gingen wir zum Sportzentrum Uster. Dort waren

in einer Turnhalle Krafttraining und Spiele geplant. Als erstes spielten wir verschiedene Arten von Fangis. Danach gab es noch ein Krafttraining und einen Parkour. Beides ziemlich anstrengend. Im Anschluss spielten wir noch Basketball, Fussball und Unihockey. Zu guter Letzt gab es noch ein Derby gegen die Aargauer. Wir haben natürlich gewonnen - im Penaltyschiessen. Nach unserem Sieg gingen wir zurück ins Pfadizentrum wo es



gleich darauf auch schon Abendessen gab. Nach dieser Stärkung fand noch eine Nacht OL Staffel in 2er-Teams statt. Auch wenn die Karte einen Weg weniger als der Wald hatte, fanden alle zurück. Die meisten auch mit allen Posten. Nach der letzten sportlichen Aktion an diesem Tag haben wir noch ein feines Dessert bekommen. Schliesslich um 23:00 Uhr konnten wir uns in die Betten werfen und einschlafen.

von Elia Gartmann





Sonntag, 17. Februar

Nach einer kurzen Nacht war am Sonntag ziemlich früh Tagwache. Glücklicherweise hatten die Fenster unserer Unterkunft keine Fensterläden oder Vorhänge, sodass man so oder so nicht länger hätte schlafen können. Nach dem Frühstück war Theorie angesagt. Karte für Karte bereiteten wir uns systematisch für die kommenden Testläufe vor und tauschten unsere bisherigen Erfahrungen von besagten Kartengebieten aus. Nach der Theorie stand das letzte physische Training des Kazus an. Es handelte sich dabei um Multi-Technik Übungen. Diese wurden motiviert absolviert und trotz der spürbaren Belastung des vorangegangenen Tages gingen einige nochmals sehr intensiv auf die Schlussschleife. Der Wald, Egg-Hard, war für die Jahreszeit bereits ziemlich grün, doch hatte er einige sehr schöne Teile, in denen man gut Erfahrungen fürs frische OL-Jahr sammeln konnte. Zurück in der Unterkunft stand Duschen, Essen und Putzen auf dem Programm. Als auch dies erledigt war, konnten wir uns verabschieden. Glücklich und müde machten wir uns auf den Heimweg.



von Marco Birrer (ZesOLNak)

NWK-Bericht: März-KaZu im Tessin

Samstag, 30. März

Für alle ausser unserer Camping Crew ging es schon ziemlich früh los. Die meisten befanden sich um 07:00 schon in einem Zug in Richtung Tessin. Im Zug gab es dann den ersten Theorie-Block. Jeder musste sich für das Nachmittagstraining Ziele setzen und jene noch mit Salome besprechen. Um 11:00 sind wir in Tesserete angekommen und haben uns sogleich umgezogen. Zuerst gab es noch ein gemeinsames Einlaufen, danach für jeden 3 verschiedene Schlaufen à 3.0-5.5km, für die er bis um 16:30 Zeit hatte. Das Hauptthema war Relief, einmal ohne Kompass und die anderen Schlaufen mit reduzierter Karte. Um welche Zeit man das Mittagsessen eingenommen hat, durfte man selber entscheiden. Nach dem Training gab es noch die Auswertung der gesetzten Ziele und danach ging es dann Richtung Arzo, ein kleines Dörfchen oberhalb von Mendrisio. Da ein Postauto mit einem Platten zu kämpfen hatte, hatten wir über ein halbe Stunde Verspätung und konnten so im «La Perfetta» Haus angekommen, direkt zum Nachessen gehen. Zur Freude aller gab es Pommes mit Hühnerbrüstchen. Nach dem Essen gab es noch ein wenig Testlaufvorbereitung und um 22:30 hiess es dann schon Schlafenszeit, da uns ja noch eine Stunde geklaut wurde!

von Nicola Müller (ZesOLNak)



Sonntag, 31. März

Nach einer kurzen Nacht (nur wegen der Zeitumstellung ;-)) war um 8.15 Uhr Tagwache. Nach dem Frühstück hiess es packen und bereit machen für den TMO. Die Tessiner organisierten uns Büsse und wir wurden vom Lagerhaus direkt ins WKZ chauffiert. Der Wettkampf fand im gleichen Gelände wie die Europameisterschaft in der Mitteldistanz 2018 im Tessin statt. Somit war eine anspruchsvolle Bahn vorprogrammiert. Tatsächlich wurden wir kartentechnisch sehr gefordert. Das Wettkampfgelände war ein gut belaufbarer Hügelzug, welcher kaum Wege besass. Hangsurfen sowie Kompassensätze zu kurzen Posten waren besonders gefragt. Da keine Suchaktion der Athleten nötig war, erwischten wir sogar den früheren Bus. Dank der schnellen Route durch den Gotthard-Tunnel waren wir rasch zu Hause.

von Fabio Birrer (ZesOLNak)



Talentgruppe-Bericht: Weekend in Zug

von Selina Wenk

Samstag, 9. März

Nachdem ich gestern mehrmals meinen Rucksack gepackt und wieder ausgepackt habe, darf ich heute endlich los. Auf dem Perron treffen wir all die Kinder der Talentgruppe und steigen in den Zug ein. Auf der Zugreise nach Hedingen an den Säuliämtler-OL lernen die Grossen beim Spiel «wer bin ich», was ein Wasserreh ist. Ich kenne ja schon einige Tiere, habe ein Buch mit einem Reh drauf und weiss, dass man Wasser trinken kann, aber ein Wasserreh ...

Am Säuliämter-OL gönne ich mir zuerst einen Erholungsschlaf, während die Grossen alle in den Wald gehen, und mache dann noch beim Kinder-OL mit. Die Rutschbahn auf dem Kinder-OL hat es noch in sich und kostet mich gleich mehrere Minuten. Kurz bevor es mit regnen anfängt, fahren wir mit dem Zug weiter nach Zug, wo wir in der Jugi



unsere Zimmer beziehen können. Das Nachtsessen verdienen sich die Kinder mit einem Theorieblock. Die Älteren lernen dabei das PUR-Konzept (siehe Kasten) von Philipp Sauter kennen, der zufälligerweise genau an diesem Tag

seinen 30. Geburtstag feiert.

Vom Nachtsessen sind nicht alle gleich begeistert, aber zumindest die Teigwaren haben alle gerne. Danach werten die Kinder noch ihren Lauf aus, während ich bereits ins Bett gehe (beim Kinder-OL hatte ich leider keine Karte bekommen, mit der ich nun auswerten könnte).



Sonntag, 10. März

Als ich am Morgen mit Mama und Papa zum Zmorga komme, ist noch weit und breit nichts zu sehen von den anderen Kindern. Wieso schlafen die so lange? Nach dem Zmorga geht es mit dem Bus nach Steinhausen und zu Fuss weiter zum Pfadiheim, wo wir unter dem Vordach unser Gepäck deponieren können. Die Kinder laufen los in den Wald für das erste Training. Umsetzung des PUR-Konzeptes steht auf dem Programm. Ich werde in die Regenmontur gesteckt. Es regnet zwar nicht, aber der Boden ist nass und sicher ist offenbar sicher. Schon bald kommen die Kinder zurück aus dem Wald und können ein bisschen verschnaufen. Oha, ganz alles lief noch nicht rund. So fehlte bei den Erstgestarteten der erste Posten noch und bei den Letztgestarteten war ein Posten bereits wieder eingezogen. Als zweites Training findet im Dorf Steinhausen ein Sprint statt. Danach gibt es Lunch und mitgebrachten Kuchen und schon bald machen wir uns mit Bus und Zug wieder auf den Heimweg. Mir gefällt es so gut, dass ich erst in Chur schlafen möchte.

Danke Gian-Reto und Cornelia, dass ihr Mama und Papa geholfen habt!

Das PUR-Konzept (**P**lanen, **U**msetzen, **R**ückkopplung) hat Philipp Sauter im Rahmen seiner Arbeit zum Berufstrainer Leistungssport ausgearbeitet. Eine Quintessenz daraus: Viele Fehler im OL passieren, weil man die Teilstrecke nicht richtig geplant hat. Deshalb ist die Planung ein wichtiger Bestandteil des PUR-Konzeptes.



Nachruf auf Erwin Caflisch

Am Montagmorgen, den 18. Februar 2019, ist unser OL-Kamerad im Alter von 65 Jahren gestorben.

Erwin wuchs in Chur mit drei jüngeren Geschwistern auf. Seine Jugend wurde früh durch den Tod des Vaters geprägt. Nach der Lehrzeit als Elektromonteur absolvierte er die Meisterschule. So konnte er mit seinem Bruder René das Geschäft des Vaters weiterführen. Diesen Beruf übte er mit sehr viel Eifer aus.

Schon früh lernte er seine Frau Margrit kennen. In jugendlichen Jahren besuchte er sie fleissig



in Genf als Sie ein Jahr dort arbeitete. Gemeinsam folgte ein kurzer Aufenthalt in Arosa wo beide Arbeit fanden. Sie heirateten in der Kirche in Ems, wo sie später eine Familie mit zwei Kindern gründeten. Zu seinen Hobbys gehörte das Reisen und der Sport. Auf einer Reise durch Südamerika wanderten sie den Inka-Pfad nach Machu Picchu.

In der Jugend war Erwin ein begeisterter Langläufer. Dort lernte er Margrit kennen. Durch den Langlauf kam er zum OL-Sport. Am Anfang waren es OL für Alle, regionale und später nationale Läufe und Meisterschaften. Es stand



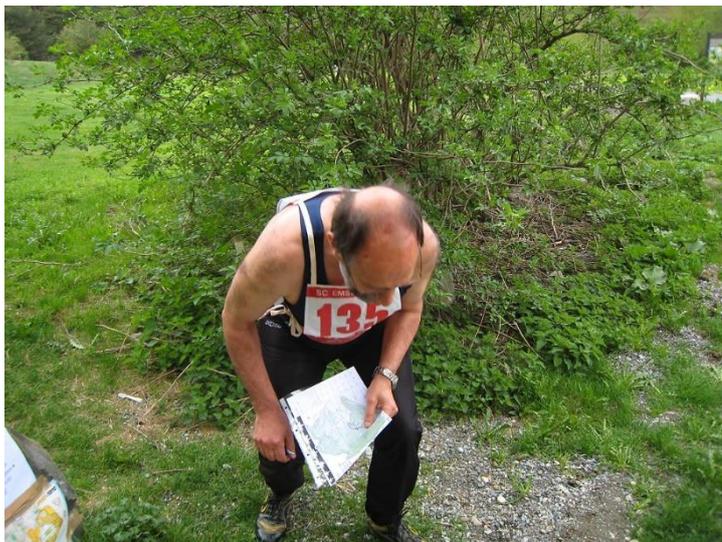
nicht immer das Resultat im Vordergrund. Auch Humor und Spass waren ihm wichtig. An eine Mannschaftsmeisterschaft erinnere ich mich. Wir waren die ersten am Start, kamen spät ins Ziel. Unterwegs fand Erwin eine grosse Kartoffel. Er nahm diese mit. Auf dem Heimweg, in einem Selbstbedienungsrestaurant,

hat er die Kartoffel dem Personal übergeben, er wunsche daraus Pommes Frites. Wir wurden letzte, aber so einen humorvollen Lauf hatten die Wenigsten. Wir hätten dafür sicher den ersten Platz gewonnen. Wir haben auch Kindern gezeigt, wo der Posten ist.

Speziell gerne lief er den Karrimor mit seinem Bruder und später mit seiner Frau. An einen mag ich mich speziell erinnern. Er hat sich ein leichtes, billiges Zelt gekauft. Leider begann es, kaum standen die Zelte, zu regnen. Seine 100er-Note war undicht. Das war ein Gelächter! Er und Margrit bekamen aber Unterschlupf in fremden Zelten bis das Gewitter vorbei war.

Die langen Strecken reizten ihn. Mit 45 Jahren suchte er eine spezielle Herausforderung, etwas, dass nicht jeder gemacht habe. So entschloss er sich, am New York Marathon teilzunehmen. Später folgten viele Lauftrainings mit Kollegen und Kolleginnen und Marathons in Hamburg, Berlin, Stockholm,

Köln, Paris, Winterthur, Lausanne, Wien und andere. Dabei war auch der 100km-Lauf in Biel. Alle absolvierte er mit Erfolg und viel Freude. An einem Marathon in Wien hat er eine Begleitung eingeführt in den Halbmarathon und lief ihn auch mit. Am Schluss lief er den Marathon fertig. Das Besondere war, für die Anreise nach Wien hat er ein «Visum» für seine Begleitung eingeholt beim Regierungsrat Mario Cavigelli. Dieser bestätigte, dass sie den Kanton Graubünden verlassen durfte. Seine Vorbereitung in



Wien war selbstverständlich der Prater: je verrückter die Bahn desto besser. An einen Jungfrau Marathon erinnere ich mich besonders. Er wollte Spaghetti zum Morgenessen vor dem Marathon probieren, das Hotel kochte aber keine. So packte er kurzerhand den Kocher aus und kochte am Morgen früh vor dem Haus selber. Manchen Marathon lief er mit andern mit als Betreuer. Nicht immer lief er um die Zeit und den Rang. So lief er bei einem Rothorn-Marathon Teilstrecken einfach mit, zur Unterhaltung von verschiedenen Läufern. So wurden die Strecken sehr kurzweilig für viele. Mit der Familie und alleine machte er viele Wanderungen, oder Trekkings, wie man heute sagt. Der Familie wird sicher die Querung der Hardangervidda in guter Erinnerung bleiben. Das ist ein Gebiet, so gross, wie der Kanton Graubünden mit sehr viel Natur, die er zu geniessen wusste.



Seine Planung war sehr genau, mit Höhenmetern und Länge, und die Esswaren waren genau abgezählt. Er hat aber auch viele andere Gebiete im Norden durchwandert. Auch in den Schweizer oder Österreicher Bergen hat er viele Touren gemacht.

Für die OLG hat er viel organisiert und mitgeholfen. Als Beispiel denke ich an die EOM Arosa 1995 oder den nationalen 2-Tage-Lauf 1997 in Lenzerheide. Bei diversen OL's hat er die Laufleitung oder den Ressortchef sehr gekonnt und mit viel Freude umgesetzt. Ihm war dabei aber immer auch das Gesellige wichtig. So gehörte ein Helferessen und Abschlussabend dazu. Bei etlichen OL hat er immer wieder mitgeholfen, sei dies ein OL für Alle oder bei kleinen und grossen

Läufen. Eine Liste dafür würde sehr lang werden.

Bei den OLG-Jubiläumfeiern hat er immer tatkräftig an vorderster Front mitgeholfen. Einige Erinnerungen bleiben. Am 20-Jahr-Jubiläum gab es mit ein paar Kollegen einen lustigen Abend beim Lose drehen. Am 25-Jahr-Jubiläum zum Beispiel hat er Puppen gebastelt, Empfang durch Margrit und Irma, das Anmeldungs-Team der OL für alle. In Erinnerung bleibt sicher allen Teilnehmern das 40-Jahr-Jubiläums-Fest der OLG in Domat/Ems, das er mit Corina Lüscher organisiert hat. Für Unterhaltung und Essen war gesorgt, es gab viel zu lachen! Allgemein waren Feste bei Erwin sehr beliebt. Viele Geburts- oder Hochzeitstage wurden von ihm mit Begeisterung organisiert, für Überraschungen und Streiche war er jederzeit zu haben, gemütlich und lustig war es immer.



Eine besondere Episode bleibt mir auch in Erinnerung. Er war im Auto nicht angegurtet und bekam eine Busse. Die bezahlte er bar und wollte der Polizei ein Trinkgeld für die Kaffeekasse geben. Die Polizisten nahmen dies nicht an. So ging er auf die Post und bezahlte das Trinkgeld für eine ausländische Hilfsorganisation ein. Sein Einsatz galt immer für andere Personen, die Hilfe brauchten.

Die Pensionierung hat er lange im Voraus penibel geplant. Vor einem Jahr hat er mit Margrit eine Weltreise auf einem Kreuzfahrtschiff unternommen. Er wollte nichts anbrennen lassen. Nach dieser Reise wurde seine schwere Krankheit diagnostiziert. Er wäre gerne an den 5-Tage-OL in Schweden



gereist mit der OLG. Dies war leider nicht mehr möglich. Auch die vielen geplanten längeren Reisen mit seinem umgebauten Wohnmobil konnte er nicht mehr unternehmen. Er hat seine Krankheit sehr tapfer ertragen mit seiner positiven und humorvollen Art. Bis kurz vor seinem Tod wurde Erwin von Margrit und seiner Tochter Tatjana aufopfernd und liebevoll daheim gepflegt.

Wir werden Erwin mit seiner Lebensfreude und Zufriedenheit, seinen super guten Ideen, seinen Streichen, seinen Umgang mit schwächeren Mitmenschen, vermissen und in bester Erinnerung behalten.

Allen Angehörigen wünschen wir viel Zuversicht und Kraft in den schweren Stunden des Abschiedes.

Was uns allen bleibt, sind viele schöne und lustige Erinnerungen an einen einmaligen Freund, man könnte damit ein Buch füllen!

von Heidi und Ulrich Camathias

3. OLG-Winterlongjogg, Feldis, 12.1.2019 (Fotos: Ursi und Mäse Ruppenthal)



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. The background behind the logo is a dark blue, starry space scene with a nebula-like glow.

Orientierung in der Kommunikation

Miux AG Markenagentur | Chur | Wangs | miux.ch

