

[www.olg-chur.ch](http://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  
Sonderausgabe / 2. Ausgabe 2011



*Michelle Ruppenthal ist mit 14½ Jahren die wohl jüngste Diplom-Gewinnerin an einer Ski-OL Elite-EM. (Foto Véronique Ruppenthal)*

## REDAKTIONSSCHLUSS

Freitag, 29. April 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
Infoseite	4
Termine/Ausschreibungen	
- Jahresprogramm OLG	5
- Jahresprogramm Nachwuchs	6
- faltprospekt Nachwuchs	7
- OL für alle	8
- Kartentrainings Dienstag	9
- Lauftrainings Donnerstag	11
- Jugendmeisterschaft GR/GL	12
- Laufparade	14
Infos OLG Chur	
- Sammelanmeldung	15
- Material	16
- E-Mail-Liste	17, 18, 23
- Mitgliederliste	19
- Vorstand	24
- Organigramm	25
- Karten	26
Internetadressen / Chalchofa	30
Helferaufruf	31
Termine Engadin / Davos	31
Kaderbeiträge	31
Ski-OL Lillehammer	32
NWK-Kaderzusammenzug	35
Fotos Stadt-OL	36
sCOOL	39
Zebakäs	40

# News

## **Staffeldiplom für Michelle und Ladina**

Anfangs Februar starteten etliche Mitglieder der OLG Chur an internationalen Ski-OL Titelkämpfen im norwegischen Lillehammer. Ladina Lechner lief an der Elite-EM im Sprint als 19. unter die besten Zwanzig. Über die Lang- und Mitteldistanz erreichte sie die Plätze 21 und 24. In der Staffel gewannen Ladina, Michelle Ruppenthal und Carmen Strub als Sechste ein Diplom. Michelle kam zum Einsatz, weil nur zwei Elite-Damen an der EM teilnahmen und sie bei den Nachwuchswettkämpfen als vierte Läuferin überzählig war. Bei den Läufen der Jugend-EM (W/M17) erreichte Michelle die Ränge 16 über die Mitteldistanz und 21 im Sprint.

In der Kategorie der Junioren-WM (W/M20) nahmen Véronique Ruppenthal und Sarah Kleger teil. Véronique gelang das beste Resultat mit dem 20. Rang über die Langdistanz. Im Sprint und über die Mitteldistanz erreichte sie je den 28. Platz. Sarah Kleger lief auf die Ränge 30 (Langdistanz), 32 (Mitteldistanz) und 33 (Sprint). In der Staffel liefen Sarah und Véronique zusammen mit Seraina Müller (Tochter unseres Gönnermitglieds Reto Müller) auf den siebten Platz.

Mäse und Ursi Ruppenthal sowie James Welti nahmen an der gleichzeitig stattfindenden Masters-WM teil. Ursi erreichte bei den W40 den fünften Schlussrang. James lief bei den M35 auf den sechsten Rang. Mäse wurde bei den M45 16.

## **Ladina und Yve für Ski-OL WM selektioniert**

Ladina Lechner und Yvonne Gantenbein wurden für die Ski-OL

Weltmeisterschaften vom 20. bis 28. März in Tännalen (Schweden) selektioniert. Wir wünschen ihnen und dem Trainer Thierry Jeanneret viel Erfolg.

## **Yve 88. an Vasaloppet**

Am traditionellen Vasa-Langlauf in Schweden über 90 km klassisch lief Yvonne Gantenbein auf den 88. Rang von knapp 1500 klassierten Frauen.

## **BüOLV-News**

### **Bündner Meisterschaft**

Die Bündner Meisterschaft 2011 wird anlässlich des Tessiner TMO-Laufes in Roveredo GR am 29. Mai durchgeführt. Als Meisterschaftskategorien sind HAL/DAL festgelegt worden.

### **Verbandssportpreis an Geschwister Sommerau**

Der Bündner Verbandssportpreis wurde anlässlich der GV der OLG Chur an die Geschwister Luzi Sommerau und Nina Schaad-Sommerau verliehen. Die beiden haben seit den 70er Jahren viel für die Förderung des OL-Sports in Graubünden und für den Nachwuchs gemacht.

### **Martin Steinauer neuer SI-Verantwortlicher**

Fast 10 Jahre lang zeichnete sich René Cafilisch - unterstützt durch Irene und Stefan - verantwortlich für das SI-Material der OLG Chur, der OLG Davos und des SC Corvatsch. Nun hat René das Amt an Martin Steinauer weitergegeben. Das SI-Material wird nun zukünftig in Trin bei Steinauers gelagert sein.

# Mitgliederbeiträge

Wir bitten Euch, mit beiliegendem Einzahlungsschein den Mitgliederbeitrag für das Jahr 2011 bis Ende April zu überweisen.

Bitte wenn möglich über ein PC- oder Bankkonto einzahlen (Spesen).

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

# Konti

Die wichtigsten Konti der OLG Chur:

Hauptkonto: PC 70-6400-5  
OLG Wettkämpfe: PC 90-98505-6  
Nachwuchskonto: PC 34-301030-8

# Fahrpreise

Es gelten folgende Richtlinien für Entschädigungen bei Mitfahrtgelegenheiten:

Hin- und Rückfahrt von insgesamt:  
- unter 200 km 10 Fr.-  
- 200 bis 400 km 15 Fr.-  
- über 400 km 20 Fr.-

# 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@gmx.ch](mailto:chalchofa@gmx.ch) schicken.

Wer eine Information hat, die alle OLG-Mitglieder interessiert, kann ebenfalls ein Mail an [chalchofa@gmx.ch](mailto:chalchofa@gmx.ch) schreiben. Das Mail wird so schnell wie möglich weitergeleitet.



# Jahresprogramm 2011 OLG Chur

Anlässe, welche den Helfereinsatz von OLG Chur Mitglieder benötigen oder als Clubanlass mit finanzieller Unterstützung gelten sind im ersten Teil dargestellt.

GR/GL	Lauf zur Bündner Schülermeisterschaft
WE	Clubweekend
FIN	Lauf mit finanzieller Unterstützung durch Verein (ohne Meisterschaften)
OfA	OL für Alle

So	20.02.11		GR/GL	7. Churer Stadt OL	Altstadt Chur
Sa	26.03.11	OfA		OL für Alle	Fürstenwald
Sa	09.04.11		WE	SPM	Bremgarten
So	10.04.11		WE	MOM	Erdmannlistein
Di-Sa	26.04.11			Plauschwoche	Umgebung Chur
Sa	30.04.11	OfA		OL für Alle	Fürstenwald
So	15.05.11		FIN GR/GL	HAK / DAK Meister	Buechberg
So	22.05.11		GR/GL	48. Churer OL	Fürstenwald
So	29.05.11		*** GR/GL	5. TMO	Roveredo
Fr	17.06.11		FIN	Laufparade	Altstadt Chur
Sa	18.06.11	OfA		OL für Alle	Fürstenwald
So	19.06.11			<i>eventuell</i>	<i>Brambrüesch</i>
So	26.06.11		FIN	5 er Staffel OLG Stäfa	
Sa-Sa	30.07.11			Swiss O Week	Raum Flims Laax
Sa	03.09.11		WE	5. Nat A	Estavayer-le-lac
So	04.09.11		WE	SOM	Vaumarcus
Mi	14.09.11??			Churer Schüeli	Fürstenwald
Sa	17.09.11	OfA	GR/GL	OL für Alle	Parpan
Sa/So	08/09.11.		WE	Arge Alp OL	Regensburg (DE)
Sa	03.12.11			Chlaus OL	

\*\*\* Bündner Meisterschaft D/HAL gem. separater Ausschreibung BüOLV

## Weitere "Startmöglichkeiten"

Sa	05.03.11			Delegiertenversammlung	Liestal
Sa	20.03.11	1. Nat A		Tomila	Forst
Sa	02.04.11	NOM		Münchenbuchsee	Schüpberg ost
So	03.04.11	2. Nat A		OLV Hindelbank	Stadt Burgdorf
So	03.07.11	3. Nat A		OLC Kapreolo	Rümlangerwald
Sa/So	11./12.6	Pfingsten		Pfingststafel	Chalet Pin (Frankreich)
Mi	22.06.11			1. Stadt OL	Glarus
So	28.08.11	4. Nat A		OLG Säuliamt	Ruosalp
Sa	01.10.11	6. Nat A		ANCO	Le Cachot
So	02.10.11	7. Nat A		ANCO	Pouillerel
So	16.10.11	LOM		Biel Seeland	Les Prés d'Orvin
Sa	29.10.11ev		GR/GL	Glarner OL Tag	
So	30.10.11		GR/GL	Schusslauf	Alvaneu
So	06.11.11	TOM		OLK Argus	Rietenberg
Sa	12.11.11			Swiss O Gala	Basel??

# Jahresprogramm 2011 Nachwuchs OLG Chur



So	20. Feb	* Churer Stadt OL	Churer Altstadt
Sa	26. Mrz	1. OL für alle	Waldhausstall Fürstenwald
Sa	09. Apr	Sprint-Meisterschaft	Bremgarten
So	10. Apr	Mitteldistanz-Meisterschaft	Erdmannlistein AG
Di-Sa	26.-30. Apr	Plausch-Woche	Chur+Umgebung
Sa	30. Apr	2. OL für alle	Waldhausstall Fürstenwald
Di	3.5. - 28.6.	Clubtraining	div
Mi	4.5.-29.6.	Mittwochkurs Frühling	Chur+Umgebung
So	15. Mai	* Galgener OL	Buechberg
So	22. Mai	* Churer OL	Fürstenwald
So	29. Mai	* Bündner Meisterschaft	Roveredo
Mi	15. Jun	Schweiz. Schulsporttag	Oltén
Sa	18. Jun	3. OL für alle	Fürstenwald
Mi	27. Jul	SOW Training Staffel	Ils Aults
Fr	29. Jul	SOW Training Sprint	Churer Altstadt
Sa	30. Jul	SOW Training	Flims Waldhaus
So-Sa	31.7.-6.8.	Swiss-O-Week	Flims-Laax
Di	16.8.-4.10.	Clubtraining	div
Mi	24.8.-5.10.	Mittwochkurs Herbst	Chur+Umgebung
Sa	03. Sep	5. Nationaler OL	Estavayer-le-lac
So	04. Sep	Staffel-Meisterschaft	Vaumarcus
Mi	14. Sep	OL-Schüeli	Fürstenwald
Sa	17. Sep	* 4. OL für alle	Parpan, Obertor
So	25. Sep	Zürcher OL	Bülach
Sa/So	8./9. Okt	Arge Alp	Regensburg D
So	16. Okt	Langdistanz-Meisterschaft	Bieler Seeland
Sa	22. Okt ?	* Glarner OL Tag	Glarus
So	30. Okt	* Schlusslauf Bü/GI-Meisterschaft	Alvaneu Dorf
So	06. Nov	Team OL Meisterschaft	Aargau
Sa	03. Dez	Chlaus OL	
* Lauf zählt zur GR / GL Meisterschaft			

## Aufgepasst:

Vergesst bei nationalen OL's und Meisterschaften den Meldeschluss jeweils 5 Wochen vor dem Lauf nicht. Informationen jeweils im Schweiz. OL-Heft/Internet [www.solv.ch](http://www.solv.ch)

OLG Chur-Homepage: [www.solv.ch/olg-chur](http://www.solv.ch/olg-chur)

Für kurzfristige Infos gibt es den Massenmail-Service. Bestellen unter [chalchofa@gmx.ch](mailto:chalchofa@gmx.ch)  
Informationen über Claudia Wetzstein 081 284 23 62

Viel Spass und Erfolg in den Wäldern im 2011



# ORIENTIERUNGSLAUF

**2011**

Sport, Spiel und Spass

**Mit Karte und Kompass  
im Wald**



Freizeitangebote

Frühling – Herbst

## Ferienplausch

für Anfänger und Fortgeschrittene  
aus Chur und Umgebung

### wer kann teilnehmen

Schüler/-innen 3. - 9. Schuljahr, Erwachsene

### wann

in der Frühlingsferienwoche

**Dienstag 26. bis Samstag 30. April 11**

täglich von ca. 9.30 h - 16.30 h

### wo

Fürstenwald Chur, Emserwald, Bonaduzerald

### Kosten

Schüler Fr. 60.00 / Erwachsene Fr. 80.00, zahlbar am  
1. Kurstag, OLG-Mitglieder Fr. 10.00 weniger, inbegriffen  
sind Reisespesen Chur-Reichenau-Bonaduz

### Leitung

Claudia Wetzstein, Ursi Ruppenthal, Heidi Camathias  
und Mitglieder des Nachwuchskaders

### Anmeldung

Bis spätestens **Mittwoch 6. April 11** an  
Claudia Wetzstein, Signinastr. 17, 7000 Chur  
081 284 23 62 (abends) / [claudia.wetzstein@bluewin.ch](mailto:claudia.wetzstein@bluewin.ch)  
mit Angabe von Name, Vorname, Jahrgang, Adresse,  
Telefon, e-mail

\*\*\*\*\*

## OL für alle 2011

für Anfänger und Fortgeschrittene

Samstag 26. März (Fürstenwald Chur, Waldhausstall)

Samstag 30. April (Fürstenwald Chur, Waldhausstall)

Samstag 18. Juni (Fürstenwald Chur, Waldhausstall)

Samstag 17. September (Parpan, Obertor)

Startzeiten: 13.00 bis 15.00 Uhr

Kosten: bis 20 Jahre Fr. 3.00,

Erwachsene Fr. 5.00, sCOOL Fr. 2.00

Globi-OL (ausgeflaggt) Fr. 1.00

## OL am Mittwoch

für Anfänger und Fortgeschrittene  
aus Chur und Umgebung

\*\*\*\*\*

### wer kann teilnehmen

Schüler/-innen 4. - 9. Schuljahr, Erwachsene

### wann

**jeweils am Mittwoch, 4. Mai bis 29. Juni**

Zeit: 14.30 bis ca. 16.30 Uhr

### wo

meist im Fürstenwald Chur, sonst Ems oder Bonaduz

### Kurskosten

Schüler Fr. 20.00 / Erwachsene Fr. 30.00  
zahlbar am 1. Kurstag / OLG-Mitglieder gratis

### Leitung

Claudia und Claudio Wetzstein, Ursi Ruppenthal,  
und weitere

### Anmeldung / Auskunft

bis Freitag, 29. April 11 an Claudia Wetzstein,  
Signinastr. 17, 7000 Chur, 081 284 23 62 (abends),  
[claudia.wetzstein@bluewin.ch](mailto:claudia.wetzstein@bluewin.ch) oder Ursi Ruppenthal  
081 633 41 28 mit Angabe von Name, Vorname,  
Jahrgang, Adresse, Telefon, e-mail

\*\*\*\*\*

## Kantonaler sCOOL-Cup

für Schüler/-innen 4. – 9. Schuljahr  
Herbst 2011

## 11. OL-Schüeli

Churer OL- Schülermeisterschaft

für Anfänger und Fortgeschrittene 1. bis 6. Klasse  
im Fürstenwald, Chur

**Mittwoch, 14. Sept. 2011**

weitere Infos folgen im August





# ORIENTIERUNGSLAUF FÜR ALLE 2011



Datum	Besammlungsort	Startzeiten
Samstag, 26. März	<b>Waldhausstall, Fürstenwald, Chur</b> Karte: Fürstenwald öV: Bus Nr. 2 Richtung „Fürstenwald“ bis „Fürstenwald“ Bahnhof Chur ab 12:48, 13:48, 14:18 Parkplatz: Waldhausstall, Fürstenwald	13.00 - 15.00
Samstag, 30. April	<b>Waldhausstall, Fürstenwald, Chur</b> Weiteres: Siehe 26. März	13.00 - 15.00
Samstag, 18. Juni	<b>Waldhausstall, Fürstenwald, Chur</b> Weiteres: Siehe 26. März	13.00 - 15.00
Samstag, 17. Sept.	<b>Parpan Obertor</b> Karte: Scharmoin Besammlung: Markiert ab Parpan Obertor öV: Postauto-Haltestelle Parpan Obertor Parkplatz: Parpan Obertor (Dorfende) Besonderes: zählt zur Jugendmeisterschaft GR/GL	13.00 - 15.00

## Weitere Startmöglichkeiten

Datum	Veranstaltung
Sonntag 22. Mai	Churer OL, Fürstenwald ( <a href="http://www.olg-chur.ch">www.olg-chur.ch</a> )
Evt. Sonntag 19. Juni	OL auf Brambrüesch ( <a href="http://www.olg-chur.ch">www.olg-chur.ch</a> )
Samstag 30. Juli – Samstag 6. August	Swiss O Week Flims-Laax ( <a href="http://www.swiss-o-week.ch">www.swiss-o-week.ch</a> )
Sonntag 30. Oktober	Schlusslauf Jugendmeisterschaft ( <a href="http://www.olg-chur.ch">www.olg-chur.ch</a> )
Diverse Mittwochabende	Davoser Abend-OL ( <a href="http://www.olg-davos.ch">www.olg-davos.ch</a> )
Diverse Donnerstagabende	Engadiner Abend-OL ( <a href="http://www.engadinol.ch">www.engadinol.ch</a> )

**Startgeld:** bis 20 Jahre Fr. 3.-- ) Mitläufer ohne Karte:  
Erwachsene Fr. 5.-- ) Fr. 1.-- weniger  
sCOOL Fr. 2.--  
Globi-OL Fr. 1.-- Rangliste: Fr. 2.--

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer

**Auszeichnung:** Bei dreimaliger Teilnahme an einem OL für Alle gibt es einen Erinnerungspreis! (ausgenommen Globi-OL)

**Absage:** Bei sehr schlechter Witterung kann der OL für Alle abgesagt oder in vereinfachter Form (z.B. ohne Globi-OL) durchgeführt werden. In diesem Fall ist eine entsprechende Information spätestens am Lauftag um 10 Uhr unter [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch).

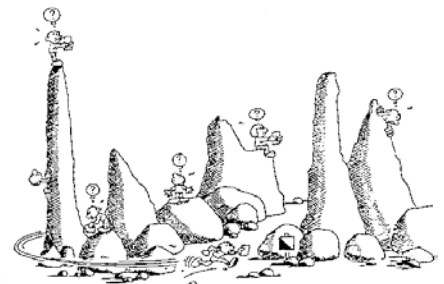
**Auskunft:** Annetta Schaad, Loestrasse 75A, 7000 Chur, Tel. 081 534 18 62

**sCOOL-Kategorie:** Die Kategorie für Einsteiger

Der beliebte Schnur-OL für unsere Jüngsten wird wieder als **Globi-OL** durchgeführt. Jedes Kind erhält am Ziel eine kleine Belohnung.

Auf eure Teilnahme freuen wir uns!

Das OL für ALLE-Team des OL NWKs GR/GL



## Kartentraining 2011

Nr.	Datum	Karte	Besammlungsort	Spezielles
1	23.03.	Fürstenwald	Waldhausstall	Nacht-OL
<b>Beginn Sommerzeit 27.03.</b>				
	29.03.	Hallentraining	Turnhalle Stadtbaumgarten	
2	05.04.	Bot Tschavir	P 700m westlich Vita Parcours	
3	12.04.	Ils Aults	P Schafweide	
<b>Frühlingsferien 16.04.-01.05.</b>				
4	03.05.	Crest'Aulta	Passhöhe Sculmserstrasse	
5	10.05.	Fürstenwald	P beim unteren Rüfiübergang	
6	17.05.	Trin West	P Crestasee	
7	24.05.	Bot Tschavir	P 700m westlich Vita Parcours	Höhenkurven
8	31.05.	Ils Aults	P Schafweide	
9	07.06.	Bot Fiena	Panzersperre Trin Digg	
10	14.06.	Bot Tschavir	P Vita Parcours	
11	21.06.	Ils Aults	P Schafweide	Höhenkurven
12	28.06.	Uaul Grond	P Crestasee	anschliessend Grillade
<b>Sommerferien 02.07.-21.08.</b>				
13	23.08.	Bot Fiena	Panzersperre Trin Digg	
14	30.08.	Fürstenwald	Waldhausstall	
15	06.09.	Schulhaus Rheinau	<i>siehe Ausschreibung Sprintcup</i>	Sprintcup (Jagd)
16	13.09.	Ils Aults	P Schafweide	
17	20.09.	Schulhaus Lachen	<i>siehe Ausschreibung Sprintcup</i>	Sprintcup (Jagd)
18	27.09.	Giessenpark	<i>siehe Ausschreibung Sprintcup</i>	Nacht-Sprintcup* (Jagd)
19	04.10.	Fürstenwald	<i>siehe Ausschreibung Sprintcup</i>	Sprintcup
<b>Herbstferien 08.10.-23.10.</b>				

\*Besammlung später, siehe Ausschreibung Sprintcup

- Startzeit** 18.00 bis 18.45  
Bitte startet frühstmöglich und erkundigt euch, wann eingesammelt wird.
- Trainingsform** meist Normal-OL  
spezielle Trainings sind bezeichnet
- Mitfahrgelegenheit** erkundigt euch bei den Familien Caflisch, Ferrari, Kim, Ruppenthal, Wetzstein
- Einsteiger / Gäste** Sind herzlich willkommen. Einsteiger werden betreut.
- Auskunft** Simon Egli  
simon.egli@stud.unibas.ch  
079 424 09 38
- Anregungen** Rückmeldungen zu den Trainings und Ideen für die Trainingsgestaltung sind gewünscht. Bitte an die oben stehende Adresse schicken.



# Donnerstag: Lauftraining 2011

Ab März treffen wir uns nun jeweils wieder zum um **18.30 Uhr** zum Lauftraining. Wir laufen entsprechend den Bedürfnissen der Teilnehmenden gemeinsam oder nach eigenem Programm.

<b>Datum</b>	<b>Trainingsform</b>	<b>Besammlungsort</b>
10.03.	extensiver Dauerlauf, flach	Chur, Familie Schaad
17.03.	Fahrtspiel	Chur, Familie Schaad
24.03.	Tempowechsellauf mittel, flach	Bonaduz, Familie Rohrbach
31.03.	extensiver Berglauf	Chur, Familie Wehrli
07.04.	extensiver Dauerlauf quer, hügelig	Chur, Familie Wehrli
14.04.	Hügelläufe, quer	Domat/Ems, Familie Ruppenthal
<b>Frühlingsferien</b>		
05.05.	Grabenlaufen quer	Chur, Familie Wehrli
12.05.	Intervall-Training	Chur, Familie Wehrli
19.05.	Tempowechsellauf, mittel	Trimmis, Familie Camathias
26.05.	3000er *	Chur, Sand
02.06.	<i>Auffahrt: kein Lauftraining</i>	
09.06.	Mittenbergrennen	Chur, Familie Wehrli
16.06.	extensiver Dauerlauf quer, hügelig	Chur, Familie Wehrli
23.06.	Fahrtspiel	Felsberg Bahnhof
30.06.	Berglauf, Ruine Ruchenberg	Chur, Familie Wehrli

## **Besammlungsorte:**

Familie Schaad: Giacomettistrasse 112, 7000 Chur

(Bus 1 Chur Bhf ab 18:23, Giacomettistrasse an 18:29 oder Zug Chur Bhf ab 18:20, Chur Wiesental an 18:22; Giacomettistrasse ab 19:39, Daleustrasse an 19:43)

Familie Wehrli: Ruchenbergstrasse 25, 7000 Chur

(Bus 4 Chur Bhf ab 18:12 oder 18:22, Kantonsspital an 18:22; Kan.spital ab 19:40, Chur Bhf an 19:47)

Familie Ruppenthal: Via Rudera 4, 7013 Domat/Ems

(Bus 1 Chur Bhf ab 18:08, Tuma Platta an 18:25; Tuma Platta ab 19:44, Chur Bhf an 20:02)

Familie Camathias: Rüfiwisweg 5, 7203 Trimmis

(Bus Chur Bhf ab 18:07, Trimmis Saliel an 18:20; Trimmis Saliel ab 19:36, Chur Bhf an 19:52)

Familie Rohrbach: Gartenweg 5, 7402 Bonaduz

(Zug Chur Bhf ab 18:08, Bonaduz an 18:24; Bonaduz ab 19:33 oder 19:52, Chur Bhf an 19:50 oder 20:10)

Bahnhof Felsberg:

(Zug Chur Bhf ab 18:08, Felsberg an 18:11; Felsberg ab 19:43, Chur Bhf an 19:50)

Sand: Parkplatz Sportanlagen Sand, Chur

\* Programmänderung möglich. Aktuelle Informationen bei Annetta oder unter [www.t-pak.ch/oltrainingsgruppechur](http://www.t-pak.ch/oltrainingsgruppechur).

**Auskunft:** Annetta Schaad      Telefon 081 534 18 62  
E-Mail [annetta.schaad@bluewin.ch](mailto:annetta.schaad@bluewin.ch)

# **Reglement für die Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft im Orientierungslauf**

Die Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft soll die jungen Orientierungsläuferinnen und -läufer der beiden Kantone zu regelmässiger Teilnahme an Wettkämpfen animieren.

## **1. Organisation**

Die Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft wird jährlich unter dem Patronat des Bündner Orientierungslauf Verbandes durchgeführt. Dessen Vorstand ernennt einen Verantwortlichen für die Organisation.

Nach Erscheinen des Terminkalenders schlägt der Verantwortliche nach Rücksprache mit dem Trainerteam des Nachwuchskaders, den Mitgliedervereinen des BüOLV und mit der Glarner OLG dem Vorstand des BüOLV die Wertungsläufe vor. Dieser entscheidet darüber.

Die Wertungsläufe sind vor dem ersten Lauf zu publizieren.

## **2. Teilnahmeberechtigung**

Teilnahmeberechtigt sind alle Läuferinnen und Läufer der Kategorien H/D -18, -16, -14 und -12, welche in den Kantonen Graubünden und Glarus wohnen.

## **3. Wertungsläufe**

Nach Möglichkeit soll die Jahreswertung aus fünf bis sieben Wertungsläufen, der Schlusslauf inbegriffen, bestehen. Bei fünf (oder weniger) Anlässen zählen von den ersten vier (oder weniger) Läufen die beiden besten Resultate und zusätzlich das Ergebnis des Schlusslaufes. Bei sechs oder sieben Anlässen zählen von den ersten fünf oder sechs Läufen die drei besten Resultate und zusätzlich das Ergebnis des Schlusslaufes.

## **4. Wertungsmodus**

An den Wertungsläufen erhält der bestklassierte teilnahmeberechtigte Bündner oder Glarner jeder Kategorie 100 Punkte. Die Punktzahl der übrigen Läuferinnen und Läufer wird nach Rückstandsprozenten berechnet, und zwar nach folgender Formel:

$$100 - \frac{(\text{Laufzeit} - \text{Siegerzeit}) \times 100}{\text{Siegerzeit}} = x \text{ Punkte}$$

Der Schlusslauf wird mit 1.5 gewichtet, so dass der Bestklassierte 150 Punkte erhält. Entsprechend ist die Zahl 150 auch in der Formel zu berücksichtigen.

Wird in Gruppen gelaufen, erhalten gleichwohl jede Läuferin und jeder Läufer der Gruppe Punkte. Allerdings wird ein Abzug von 15 Punkten am errechneten Punktwert vorgenommen.

Gruppen sind nur in den Kategorien D/H -12 und D/H -14 erlaubt.

Alle klassierten Läuferinnen und Läufer erhalten mindestens einen Punkt.

Bei Punktegleichheit zählt das Resultat des Schlusslaufes. Sollte dabei keine Entscheidung fallen, gewinnt die Läuferin oder der Läufer mit der höheren Anzahl Punkte der Streich-resultate.

## 5. **Abschluss der Jugendmeisterschaft**

Nach Möglichkeit soll im Anschluss an den Schlusslauf die Rangverkündigung der Jugend-meisterschaft durchgeführt werden.

Titelberechtigt und preisberechtigt sind nur Läuferinnen und Läufer, die bei fünf (oder weniger) Wertungsläufen an deren drei und bei sechs oder sieben Wertungsläufen an deren vier in der entsprechenden Kategorie teilgenommen haben.

Den drei bestklassierten Läuferinnen und Läufern mit der nötigen Anzahl Wertungsläufe soll ein Preis abgegeben werden.

## 6. **Inkrafttreten**

Dieses Reglement wurde vom BüOLV an der Vorstandssitzung vom 6. Februar 2009 genehmigt und tritt sofort in Kraft. Es ersetzt das bisherige Reglement.

---

## **Wertungsläufe 2011**

1. Lauf	20.02.2011	Churer Stadt-OL	Chur
2. Lauf	15.05.2011	Galgener-OL	Buechberg, Tuggen
3. Lauf	22.05.2011	Churer OL	Fürstenwald, Chur
4. Lauf	29.05.2011	TMO/Bünd. Meisterschaft	Roveredo
5. Lauf	17.09.2011	OL für alle	Scharmoin, Parpan
6. Lauf	29.10.2011	Glarner-OL Tag	
7. Lauf	30.10.2011	Schlusslauf	Alvaneu Dorf

## 12. Churer Laufparade

Freitag, 17. Juni 2011

Die Laufparade durch die Churer Altstadtgassen ist mittlerweile ein Traditionsanlass. Eine attraktive Streckenführung mit vielen Zuschauern, die tolle Organisation und das breite Angebot an Kategorien (Sie+Er, Familien, Schüler) sind gute Gründe für eine Teilnahme. Auch die Siegespreise können sich sehen lassen!



Ein Team besteht aus 3 LäuferInnen (Ausnahme Sie und Er). Je nach Kategorie sind eine unterschiedliche Anzahl Runden (à 660 wunderschöne Meter) durch die Churer Altstadt zu laufen. Die Übergabe erfolgt nach jeder Runde bei Start und Ziel am Kornplatz. Die Rennen starten zwischen 17<sup>00</sup> und 20<sup>00</sup>.

Weitere Informationen: <http://www.lauf-parade.ch>

### **Anmeldung bis Freitag, 20. Mai 2011**

Sowohl komplette Teams, als auch einzelne Läufer (evtl. Kategorie angeben) können sich bei mir melden.

Bitte Jahrgang angeben.

Simon Egli

079 424 09 38

simon.egli@stud.unibas.ch





## OLG CHUR SAMMELANMELDEDIENST

Unser Sammelanmeldedienst beschränkt sich wieder nur auf die Meisterschaften, bei welchen der Club das Startgeld übernimmt. Sofern ihr auch am Nationalen Lauf nach der NOM teilnehmt, so meldet bitte beide Läufe (Nat. + NOM) selber an und stellt uns die Zahlungs-bestätigung zu. (diese beiden Läufe sind meist so verpackt, dass man sie nicht einzeln anmelden kann)

Solltet ihr euch für andere Meisterschaften selber anmelden, könnt ihr uns das Bestätigungsmail der Anmeldung weiterleiten. Schreibt uns bitte dazu, ob wir den Betrag direkt dem SOLV überweisen sollen; oder, falls schon erledigt, auf welches Konto wir euch die Summe zurückbezahlen können.

**Dies betrifft im 2011 folgende Wettkämpfe:**

<u>Datum</u>	<u>Lauf</u>		<u>Meldeschluss (Wetzstein)</u>
Sa. 2. April	NOM	(Nacht) Schüpberg BE/SO	Fr. 18. März
Sa. 9. April	SPM	(Sprint) Stadt Bremgarten AG	Fr. 18. März
So. 10. April	MOM	(Mittel) Erdmannlistein AG	Fr. 18. März
So. 4. September	SOM	(3-er Staffel) Vaumarcus SR	Fr. 22. Juli
So. 16. Oktober	LOM	(Lang) les Pres d'Orvin BE/SO	Fr. 9. September
So. 6. November	TOM	(3-er Team) Rietenberg AG	Fr. 30. September

Bitte vergewissert euch in der Ausschreibung, dass der Lauf keinen früheren Meldeschluss hat.

**Alle die sich nach dem angegebenen Termin noch anmelden wollen, müssen dies direkt beim Veranstalter tun!!**

**Anmeldungen sind zu richten an:**

**Claudia + Claudio Wetzstein, Signinastr. 17, 7000 Chur**

**Tel. P 081/284 23 62 / G 081/258 31 45 [claudia.wetzstein@bluewin.ch](mailto:claudia.wetzstein@bluewin.ch)**

# OLG Material

## **Miete Postenmaterial**

Postenflagge 30 cm	Fr. 0.50
Postenzange	Fr. 0.50
Grosses Postenstativ mit Flagge und Zange	Fr. 1.50
Kleines Postenstativ mit Flagge und Zange (Gerberaposten)	Fr. 1.00

## **Sonderangebot für Schulen**

30 Gerberaposten pauschal Fr. 20.00

Bei Beschädigung oder Verlust wird der Kaufpreis des Leihmaterials in Rechnung gestellt.

## **Miete Sportident Material**

Clubtraining	Gratis
Regionale Wettkämpfe inkl. SI-Card	Fr. -.50 pro Teilnehmer mind. Fr.100.-
Nationale Wettkämpfe inkl. SI-Card	Fr. -.60 pro Teilnehmer
Andere Veranstaltungen	gemäss jeweiliger Abmachungen

Bei Beschädigung oder Verlust wird der Kaufpreis in Rechnung gestellt.  
Zusätzlich eingemietete SI-Einheiten und SI-Card werden mit den effektiven Kosten belastet.

---

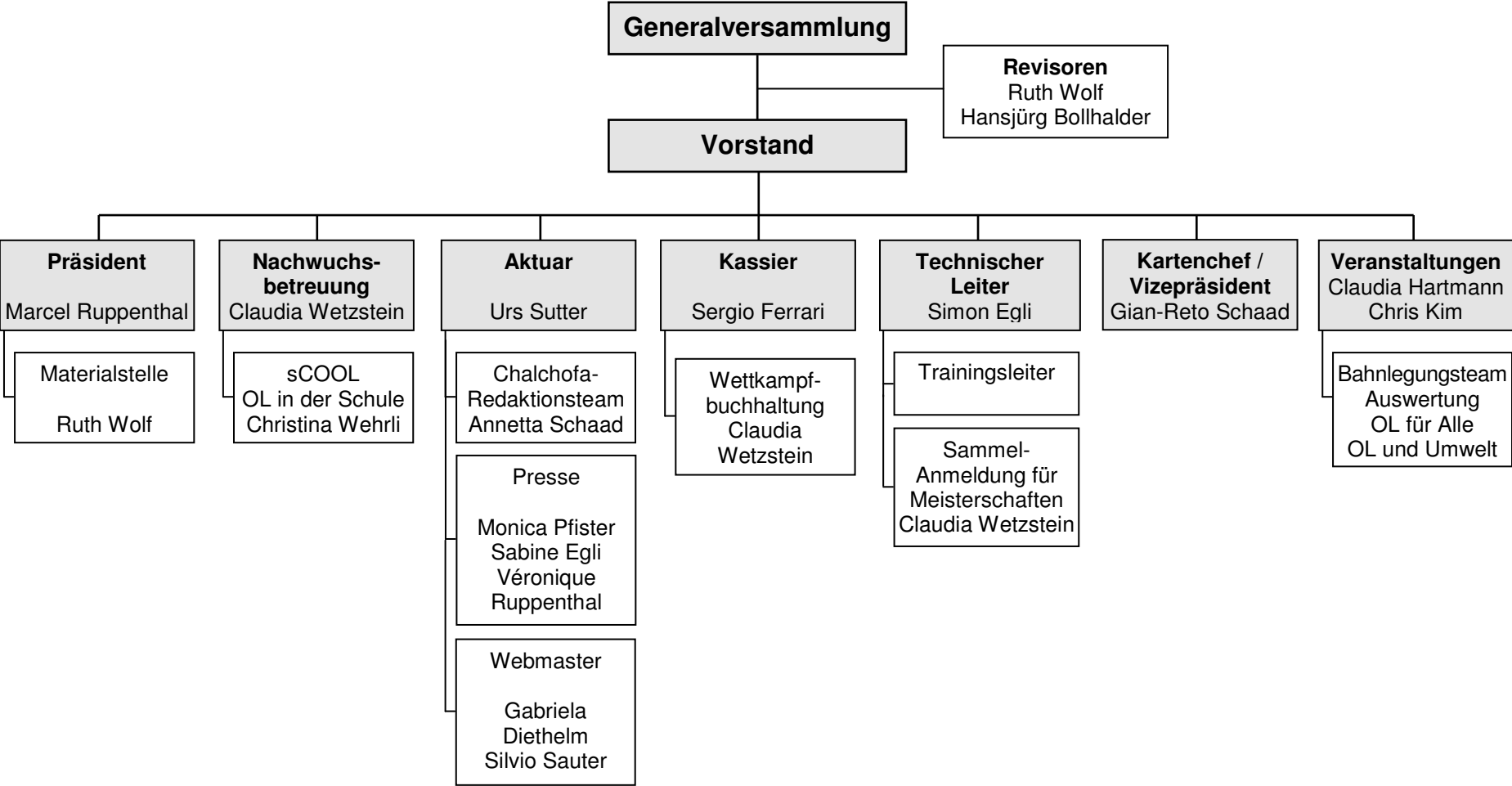
## Neuer Clubtrainer

Die OLG Chur möchte einen neuen Clubtrainer anschaffen.

- Was wird gewünscht?
- Eine Jacke mit oder ohne Kaputze, gefüttert oder nicht?
- Sind Hosen gewünscht?
- Wenn ja mit oder ohne seitlichem Reissverschluss an den Beinen?
- Material, Farbe?

Anregungen nimmt Ursi entgegen u.ruppenthal@hispeed.ch.

# Organigramm OLG Chur



# OL - Karten der OLG Chur

Stand:

1.März 2011

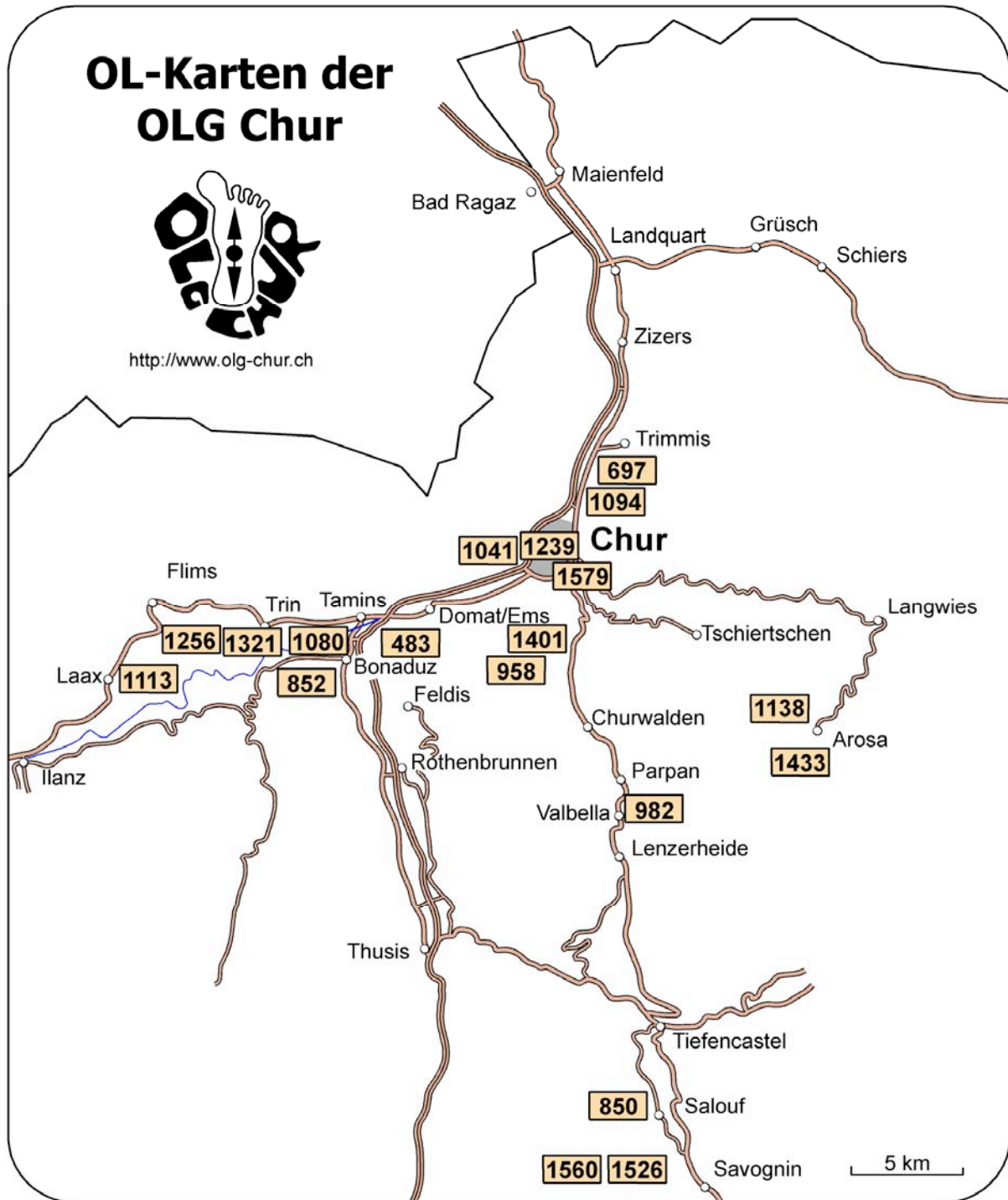
Karten Nr.	OL - Karte	Ort	Massstab	Kartierte Fläche		Ausgabe- jahr	Koordi- naten	Preis/Stk <sup>1)</sup> Fr.	Bemerkungen
				Total km <sup>2</sup>	Laufgebiet km <sup>2</sup>				
483	Ils Aults	Domat/Ems	1 : 10'000	3.4	2.8	2010	751/187	2.50	Merkblatt
697	Fürstenwald	Chur	1 : 15'000	6.0	4.8	2008	761/194	2.50	Merkblatt
850	Got Grond Salouf/Mon	Salouf	1 : 10'000	11.0	8.0	2010	762/166	6.00	Merkblatt
852	Crest'Aulta	Bonaduz	1 : 10'000	7.5	6.5	2002	747/186	3.50	Merkblatt
958	Dreibündenstein	Churwalden	1 : 15'000	12.3	9.4	1989	756/185	2.50	
982	Scharmoin	Lenzerheide	1 : 10'000	7.0	6.2	1997	763/179	3.50	Merkblatt
1041	Rossboden	Chur	1 : 5'800	1.1	1.0	2008	757/191	2.00	
1080	Bot Tschavir	Bonaduz	1 : 10'000	3.6	3.4	2010	748/187	2.50	Merkblatt
1094	Fürsti	Chur	1 : 10'000	3.8	3.5	2008	761/194	2.50	Merkblatt
1113	La Mutta	Laax	1 : 10'000	10.0	7.0	2003	740/187	5.00	Merkblatt
1138	Arosa Maran-Tschuggen	Arosa	1 : 10'000	9.4	8.0	2007	771/185	5.00	Merkblatt
1239	Stadt Chur	Chur	1 : 5'000	4.0	4.0	2000	759/192	3.00	
1256	Uaul Grond	Flims	1 : 10'000	6.0	5.0	2000	742/187	5.00	Merkblatt
1321	Trin	Trin	1 : 10'000	3.0	2.0	2003	745/187	5.00	Merkblatt
1401	Brambrüesch	Malix	1 : 10'000	3.0	2.0	2006	758/188	2.50	Merkblatt
1433	Arosa Tschuggen-Schwellisee	Arosa	1 : 10'000	9.2	8.0	2007	770/183	5.00	Merkblatt
1526	Tignas	Parsonz	1 : 5'000	1.0	1.0	2010	763/163	4.00	Merkblatt
1560	Got Grond Parsonz	Parsonz	1 : 10'000	6.3	4.0	2010	762/163	4.00	Merkblatt
1579	Churer Altstadt	Chur	1 : 4'000	0.4	0.4	2011	760/191	2.00	

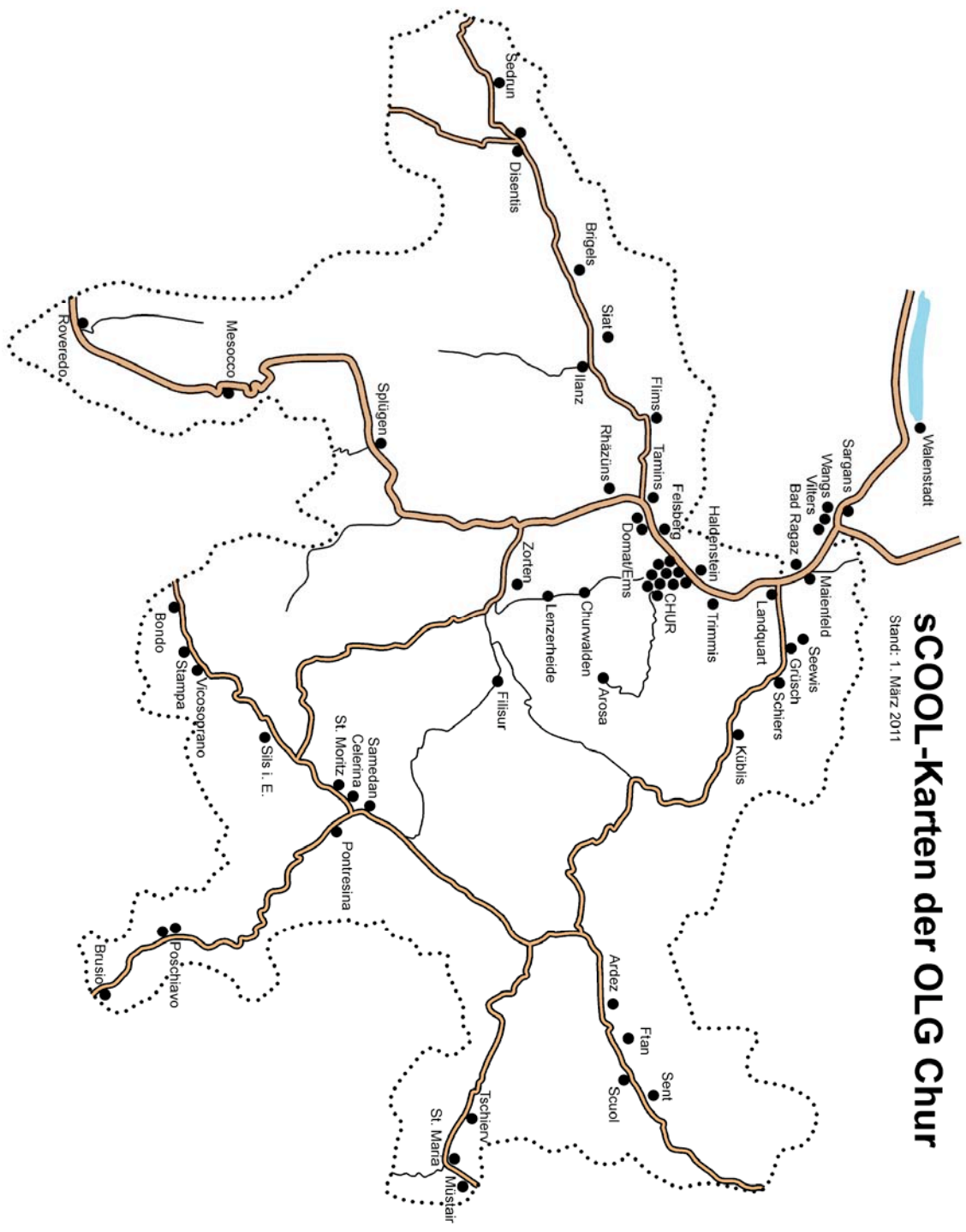
1) Mengenrabatt ab 100 Stk. auf Anfrage

# OL-Karten der OLG Chur



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





# COOL-Karten der OLG Chur

Stand: 1. März 2011

## **Reglement für den Bezug von OL-Karten**

### **Für folgende Zwecke werden OL-Karten der OLG Chur gratis abgegeben:**

1. Für den Trainingsbetrieb der OLG
2. Für Verhandlungen mit Behörden und Ämtern.
3. Für das Beantragen von Bewilligungen für die Herstellung von OL-Karten, für die Durchführung von OL-Veranstaltungen usw.
4. OL-Kurse
  - 4.1 Für die Durchführung von OL-Kursen unter der Leitung der OLG Chur, Genehmigung durch den Vorstand erforderlich.  
(OL-Schnupperkurs, Mittwochkurs, OL-Plausch, usw.)
  - 4.2 Für die Ausbildung von Schulklassen, sofern die Ausbildung unter der persönlichen Leitung eines OLG-Mitgliedes durchgeführt wird. Grösse der Ausbildungsgruppe maximal eine Schulklasse  
Folgende Angaben sind verbindlich anzugeben:
    - Art der Ausbildung und des Ausbildungszieles
    - Name des Kursleiters
    - Anzahl Teilnehmer
    - Dauer der Ausbildung
5. Für OLG Chur-Mitglieder zu Trainingszwecken (Eigengebrauch).

### **Für folgende Zwecke werden OL-Karten der OLG Chur zum Selbstkostenpreis abgegeben:**

1. Für die Durchführung von OL für Alle, wenn der OLG keine zusätzlichen Kosten, wie Hallenmiete, Gebühren für Bewilligungen usw. entstehen.

### **Für Wettkämpfe (auch Schul-OL) gelten die normalen Kartenpreise.**

Chur, im März 2004

Dieses Reglement wurde vom Vorstand an der Vorstandssitzung vom 5.3.2004 verabschiedet.



# Nützliche Internet-Adressen

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

NWK GR/GL: [www.bueolv.ch/nwk](http://www.bueolv.ch/nwk)

BüOLV: [www.bueolv.ch](http://www.bueolv.ch)

Swiss Orienteering (Schweiz. OL Verband): [www.swiss-orienteering.ch](http://www.swiss-orienteering.ch)

Startlisten: -> Startlisten

Ranglisten: -> Ranglisten

Wettkämpfe, Ausschreibungen, Weisungen: -> Termine

Startplatz gesucht, Fundgegenstände, ect.: -> Community

Routen vergleichen nach grossen Läufen: -> Wettkämpfe ->

RouteGadget

Internationaler OL-Verband IOF: [www.orienteering.org](http://www.orienteering.org)

sCOOL: [www.scool.ch](http://www.scool.ch)

Internetanmeldung: [www.go2ol.ch](http://www.go2ol.ch), [www.olentry.ch](http://www.olentry.ch)

OL Shop Orienteering: [www.orienteering.ch](http://www.orienteering.ch)

OL Shop S-sport: [www.s-sport.ch](http://www.s-sport.ch)

OLG Davos: [www.olg-davos.ch](http://www.olg-davos.ch)

Ski-OL: [www.swiss-orienteering.ch/ski-ol](http://www.swiss-orienteering.ch/ski-ol)

Bike-OL: [www.swiss-orienteering.ch/bike-o](http://www.swiss-orienteering.ch/bike-o)

## Wie verfasse ich einen Chalchofa-Bericht?

Herzlichen Dank allen fleissigen Schreibern des letzten Jahres!

Damit wir weiterhin einen interessanten und abwechslungsreichen Chalchofa bieten können, sind wir auf DEINE Mithilfe angewiesen. Um einen Bericht zu schreiben musst du überhaupt kein Profi sein.

Fotos und Berichte sollten wenn möglich in elektronischer Form (am besten per Mail) abgegeben werden. Damit das Einfügen eines Textes für uns möglichst einfach ist, sollte ein Bericht wie folgt aussehen:

Schrift Titel: Verdana, Grösse 22

Schrift Text: Verdana, Grösse 10-12

Seitenränder: links 2.5, rechts 2.5, oben 3.1, unten 2.5

Bitte haltet die Redaktionsschlüsse ein!

Das Chalchofa-Redaktionsteam ist dankbar für jeden Beitrag.

Redaktionsadresse:

Annetta Schaad, Loestrasse 75A, 7000 Chur, 081 534 18 62,  
[chalchofa@gmx.ch](mailto:chalchofa@gmx.ch)

# Helferaufruf Churer-OL 22. Mai 2011

Für den Churer-OL vom Sonntag, 22. Mai 2011 suchen wir in den verschiedenen Ressort noch fleissige Helfer. Anmeldungen nimmt Claudia Hartmann ([cl.hartmann@hotmail.com](mailto:cl.hartmann@hotmail.com), 079 779 35 91) gerne entgegen. Wer sich auf der Helferliste, welche bei der GV aufgelegt war, eingeschrieben hat, muss sich nicht nochmals anmelden.

---

## Termine Davoser Abend-OL

Mittwoch 15. Juni  
Mittwoch 20. Juli  
Mittwoch 24. August

Weitere Infos: [www.olg-davos.ch](http://www.olg-davos.ch)

---

## Termine Engadiner Abend-OL 2011

Donnerstag 16. Juni, Champfèr  
Donnerstag 30. Juni, Punt Muragl  
Donnerstag 14. Juli, St. Moritz-Olympiaschanze  
Donnerstag 21. Juli, S-chanf Flablag  
Donnerstag 28. Juli, Celerina San Gian  
Donnerstag 11. August, St. Moritz Bad

Weitere Infos: [www.engadinol.ch](http://www.engadinol.ch)

---

## Unterstützungsgelder Kaderathleten

Gemäss Reglement der OLG Chur können SOLV Kaderathleten Unterstützungsgelder beim Vorstand beantragen. Dabei müssen sie verschiedene Voraussetzungen erfüllen. Das Reglement wurde in einem der gelben Chalchofa publiziert und kann beim Vorstand eingesehen werden.

Durch den Vorstand wurden die potentiellen Beitragsbezüger persönlich angeschrieben. Folgende Athleten haben ein Gesuch eingereicht und gemäss Reglement die Voraussetzungen erfüllt:

Kleger Philipp, Lechner Ladina, Ruppenthal Véronique, Sauter Philipp, Welti James

# Ski-OL Titelkämpfe in Norwegens

*von Véronique Ruppenthal*

Von der OLG Chur bekamen dieses Jahr sieben Ski-OL LäuferInnen die Möglichkeit, ihr Können an den Welt- bzw. Europameisterschaften unter Beweis zu stellen. Ladina Lechner war an der Elite-EM am Start, Sarah Kleger und Véronique Ruppenthal liefen an der Junioren-WM und Michelle Ruppenthal startete an der Jugend-EM. Ausserdem reisten James Welti, sowie Ursi und Mäse Ruppenthal nach Norwegen, um die Schweiz an der Senioren-WM zu vertreten.

Alle Titelkämpfe fanden in einem Skigebiet in Sjusjoen statt, ein Dorf,

welches etwa 20 km von Lillehammer entfernt ist. Die Senioren hausten in Lillehammer im Olympiagelände und die restlichen Teilnehmer aller Nationen waren in kleinen Häuschen direkt beim Wettkampfbereich in Sjusjoen untergebracht.

Da der erste Wettkampf erst am Mittwoch ausgetragen wurde und unser Team bereits am Samstag anreiste, hatten wir jede Menge Zeit, uns optimal auf die Wettkampfwoche vorzubereiten. Wir nutzten die Gelegenheit und waren viel mit den Langlaufskis unterwegs, um uns mit der wunderschönen Umgebung vertraut zu machen. Ebenfalls hatten wir genügend Zeit, unsere Skis zu



*Elite-Trainer Thierry Jeanneret (rechts) bespricht sich mit Sarah Kleger, Seraina Müller und Véronique Ruppenthal (Foto Mäse Ruppenthal)*



*Véronique und Sarah am Musterlauf (Foto Mäse Ruppenthal)*

testen, um für die vorherrschenden Verhältnisse das schnellste Paar zu bestimmen. Am Dienstag fand der Musterlauf statt, wobei es galt, die Karte und das neue Stempelsystem EMIT TouchFree kennen zu lernen. Doch auch der Teamzusammenhalt wurde in dieser Zeit gefördert. Wir unternahmen viel zusammen, zum Beispiel besuchten wir gemeinsam die Stadt Lillehammer.

Am Mittwoch fand mit der Langdistanz der erste Wettkampf statt. Dass der Start zuoberst auf einem Skihügel war, bereitete manchen schon im Vorhinein weiche Knie, sind doch steile Abfahrten nicht jedermanns Sache... Mit dem Sessellift wurde man an den Start gebracht, wovon man eine herrliche Aussicht hatte. Der Lauf wechselte ab zwischen Posten in sehr feinen Spurennetzen und langen Verbindungsposten mit kniffligen Routenwahlen. Es war höchste Konzentration und Durchhaltewillen bis zum Schluss gefragt.

Nach dem Ruhetag wurde am Freitag der Sprint ausgetragen. Das Spurennetz war extrem dicht und kartentechnisch äusserst anspruchsvoll. Das Spezielle an diesem Lauf war, dass es zwei Schleifen von je ca. einem km und einen Kartenwechsel im Stadion gab. Das Wetter war an diesem Tag neblig und die schlechte Sicht wurde Michelle zum Verhängnis. Nach einem Sturz in den Tiefschnee verlor sie die Karte aus dem Gestell, welche auch nach einer Suchaktion nicht mehr auffindbar war. Gerade als sie zum Ziel zurückkehren wollte, wurde sie von ihrer Teamkollegin eingeholt, mit welcher sie danach den Lauf beenden konnte.

Die Mitteldistanz am folgenden Tag wurde mit Massenstart ausgetragen. Bereits am Vorabend haben wir in der Stube geübt, die eingerollte Karte innerhalb von zehn Sekunden mit Handschuhen und Stöcken ins



Kartengestell zu bringen ;-)) Am Wettkampf bereitete dies dann keinem mehr grosse Mühe. Nachdem alle den gleichen ersten Posten hatten (was man im Voraus schon wusste...), sorgte ein Schmetterling mit drei Schlaufen für die Aufspaltung des Feldes. Es war also allerhöchste Konzentration gefragt und man durfte sich ja nicht von den Gegnern, die einem immer wieder entgegen kamen, beunruhigen lassen.

Am Sonntag fand als Abschluss die Staffel statt. Bei den Junioren verpassten Sarah und Véronique zusammen mit der Innerschweizerin Seraina Müller ein Diplom als Siebtplatzierte nur knapp. Da Michelle bei den Juniorinnen überzählig war und die Schweizer bei der Elite nur zwei Läuferinnen hatten, kam sie dort zum Einsatz. Nach Carmen Strub und Ladina Lechner ging Michelle auf die dritte Strecke, was hiess, dass sie ein GPS-Gerät bekam und man ihren Lauf im Internet live mitverfolgen konnte.

Nachdem sie den ersten Posten sehr lange gesucht hat und die anderen beim Zuschauen des GPS-Tracking fast verzweifelt sind, fand sie jedoch den Fluss, machte keine weiteren Fehler mehr und kam völlig erschöpft nach dem endlos langen Lauf ins Ziel. Und ihr Durchhaltewillen wurde belohnt: als wahrscheinlich jüngste Läuferin überhaupt holte Michelle mit ihrer Staffel ein Diplom an einer Elite-EM :-)

Den krönenden Abschluss der Wettkampfwoche bildete einmal mehr die Abschlussparty am Sonntag Abend, nach der es am Montag in aller Herrgottsfrühe auf den Heimweg ging.

Resultate findet man auf:  
[www.skio2011.com](http://www.skio2011.com)



*Carmen Strub, Michelle Ruppenthal und Ladina Lechner gewinnen ein Staffel-Diplom (Foto Urs Jordi)*

# NWK-Kaderzusammenzug Solothurn

von Nicolas Leuenberger

Am Samstag 12. Februar trafen wir uns zum ersten KaZu der neuen Saison. Unser Reiseziel war dieses Mal Solothurn, wo uns schönes Wetter erwartete.

Nach der Übernahme unserer Unterkunft, ein grosses Pfadihaus am Rande der Stadt, ging's schon los. Das Training bestand aus mehreren Sprints in der Altstadt von Solothurn, wo wir uns durch Scharen von Leuten durchzwängen mussten. Nachdem alle drei Sprints hinter sich hatten und sich auf die Dusche freuten, zogen wir uns in unsere Unterkunft zurück.

Nach dem gemeinsamen Stretching folgte das ersehnte Nachtessen.

Am nächsten Morgen war Tagwache um 7:30, für die Jungs etwa 2

Stunden zu früh. Nachdem alle mehr oder weniger wach das Morgenessen zu sich genommen hatten, räumten wir unsere Zimmer und darauf folgte ein Höhenkurven Training im Wald der Martinsflue. Das Training fand in einem schönen Wald statt und einige Posten mussten wir mehrmals von verschiedenen Seiten anlaufen. Dazu kam noch, dass die Wege aus der Karte gelöscht wurden, was uns das Finden der Posten erschwerte. Diese Aufgabe wurde von uns mehr oder weniger erfolgreich gemeistert. Nach der Abgabe des Hauses, eilten wir zum Bahnhof hinunter um den Zug nach Zürich zu erwischen, was wir dann auf die Minute genau schafften. Im Zug genossen wir die Heimreise ohne Anstrengung.



**Bieler Sport Bonaduz**  
run bike nordic

7402 Bonaduz | Tel. 081 650 20 50  
[www.bieler sport.ch](http://www.bieler sport.ch) | [bieler@bieler sport.ch](mailto:bieler@bieler sport.ch)

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



# Churer Stadt-OL, 20. Februar 2011

*Fotos von Ruth Wolf und Rico Nussbaumer*



Christian Scherrer beim letzten Posten



Claudine Ruppenthal und Gaby Diethelm laufen die Planaterrastrasse hoch.





Ursi Wolf im Ziel



Kurt Brechbühl, Nicolas Leuenberger, Juno Kim und Martin Wehrli besprechen den Lauf.





Maria Egli, Nina Schaad und Sabine Egli bedienen Cornelia Camathias, Fabian Camathias und SungHee Kim



Karin Knecht Bühler und Mäse Ruppenthal bei der Verbindungs-Treppe der Kanti



# NEWS



- 3 neue Karten
- 3 interessierte Lehrpersonen
- 3 sCOOL Tour de Suisse Etappen

## 3 neue Karten und (mindestens) 3 interessierte Lehrpersonen

- 1 In Untervaz konnte Corina Lütscher ihre Kolleginnen und -kollegen mit dem OL-Virus anstecken. Die Kartenaufnahme gleich selber zu machen, war für sie eine neue Herausforderung. Das Resultat war so gut, dass es Martin Wehrli bei der Zeichnung auf ocad ohne Schwierigkeiten umsetzen konnte.
- 2 In Maienfeld wurde im angrenzenden Bereich der bestehenden sCOOL-Karte ein Erlebnisspielplatz und eine neue Mehrzweckhalle gebaut. Dies war für den Turnlehrer Grund genug, für eine Erweiterung der Schulkartensatzung anzufragen. Aufnahme und Zeichnung lagen in den Händen von Christina und Martin Wehrli. Nicht nur die Schule, sondern auch die Gemeinde Maienfeld, vorallem der Betriebsleiter Liegenschaften und der Bauamtsleiter Rico Nussbaumer sind glücklich mit der neuen Karte.
- 3 Andy Fischer war letztes Jahr als Lehrperson in der Lenzerheide an einer sCOOL-Etappe dabei. Schon damals äusserte er seinen Wunsch nach einer Schulkarte in Igis. In seiner neuen Funktion als Schulleiter gab er den Auftrag an die OLG Chur. Zum Glück hatte es im Januar wenig Schnee und die Temperaturen waren nicht ganz zum Erfrieren. So konnte das Team aus der Familie Wehrli die Karte innert kurzer Zeit erstellen.

## 3 sCOOL Tour de Suisse Etappen

Alle drei Schulen werden ihre neuen Karten mit einem tollen Event einweihen.

## Rätsel

Welcher Ausschnitt gehört zu welcher neuen sCOOL-Karte?

Lösung Seite 40



1



2



3

Miss sCOOL Christina Wehrli

# Zebakäs

## Wie die "OL-Schüeli" zu ihrem Namen kam

Für die Einheimischen Churer ist die "OL-Schüeli" ein ganz logischer Begriff. Auswärtige haben damit schon eher Mühe. Wieso heisst es DIE OL-Schüeli und nicht DAS OL-Schüeli? Also "Schüeli" hat absolut nichts mit einem Schuh zu tun. Nein, "Schüeli" ist die Abkürzung für Schülermeisterschaft. Und diese gibt es in Chur bereits seit zwei Generationen in unterschiedlichen Sportarten. Die Vorbilder für die OL-

Schüeli waren also die Fussball-Schüeli, die Langlauf-Schüeli, die Schneesport-Schüeli oder die Eishockey-Schüeli. Deshalb hat die OL-Schüeli auch diesen Teilnehmer-Erfolg. Als Churer Schüler macht man einfach mit an diesen Schüelis.

## Auflösung sCOOL-Rätsel (Seite 39)

- 1 = Maienfeld
- 2 = Untervaz
- 3 = Igis

# Kartengruss aus Lillehammer



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

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

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

**copydruckaltstadt**

## Alles für OL!

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



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

**www. s-sport.ch**

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

**der mobile Sport-Shop**

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

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

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



**Ihren Augen und Ohren zuliebe.**

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

**JÄGGI**  
Optik & Hörberatung