

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

clubheft der olg chur nr.3

10

chalchofa



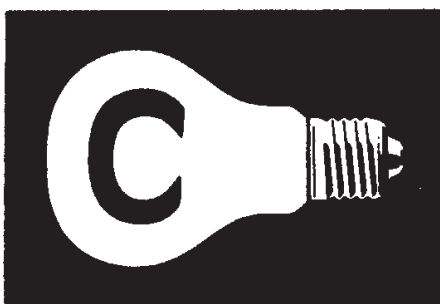
klassische  
**Massage**

Rückenmassage  
Sportmassage  
Breuss-Dorn-Massage  
Cellulitebehandlung

**Ursi Ruppenthal**  
dipl. Masseurin ärztl. geprüft

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

1 Stunde CHF 50.-  
50% Rabatt für Jugendl. bis 20 J.



**gebr. caflisch**

**Elektro-Anlagen Chur**

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

**7000 Chur**

# CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur  
2. Ausgabe 2010 / Sonderchalchofa



Fast 50 OLGler nahmen am einmaligen Schneeschuh-Weekend teil (Foto Rolf Möller)

## REDAKTIONSSCHLUSS

Freitag, 30. April 2010  
Berichte an chalchofa@gmx.ch

## REDAKTIONSTEAM

Madlaina Schaad  
Annetta Schaad  
Giacomettistrasse 112  
7000 Chur  
081 353 16 66

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
- Jahresprogramm 40 Jahre Jubiläum	8
- OL für alle	9
- Kartentrainings Dienstag	10
- Lauftrainings Donnerstag	12
- Jugendmeisterschaft GR/GL	14
- Laufparade	16
E-Mail-Adressen	17/18/23
Mitgliederverzeichnis	19
Infos	
- Voranschlag 2010	24
- Vorstandsadressen	25
- Organigramm	26
- Sammelanmeldungen	27
- Mietpreise OL-Material	28
- Helferaufruf SPM/LOM Salouf	28
- Karten OLG Chur	29
Ski-OL JWOC/EYOC Rumänien	33
Ski-OL Senioren-WM Rumänien	35
NWK KaZu Basel	36
Schneeschuh-Weekend	37
Internet-Adressen, Chalchofa Bericht	40

# News

## **Viermal SM-Gold für den Nachwuchs**

Die Geschwister Philipp (H20), Sarah (D20) und Vivian (H14) Kleger durften sich an der Ski-OL Lang-SM über drei Goldmedaillen freuen. Auch Michelle Ruppenthal (D14) war in ihrer Kategorie die Schnellste. Silbermedaillen gewannen Yvonne Gantenbein (DE) und Florian Attinger (H14). Dritte wurden Lukas Stoffel (H40) und Claudine Ruppenthal (D17). Yvonne, Lukas, Vivian, Philipp und Claudine konnten zudem den Swiss Craft Ski-OL Cup in ihrer Kategorie für sich entscheiden.

## **Ursi gewinnt Silber**

Ursi Ruppenthal nahm Mitte Februar in Rumänien an der Ski-OL Senioren-WM teil. Sie gewann dabei bei den D35 die Silbermedaille.



*Ursi präsentiert die gewonnene Silbermedaille  
(Foto Mäse)*

## **Diplom für Véronique, Sarah und Philipp**

An der Ski-OL Junioren-WM und Jugend-EM in Rumänien war die OLG Chur gleich mit drei Nachwuchsläufer vertreten. Die besten Einzelresultate erreichte Véronique Ruppenthal, welche in der Kategorie D17 mit den Rängen 7 (Middle), 8 und 8 (Sprint und Long) gleich in allen drei Läufen in die Top Ten laufen konnte. Philipp Kleger war mit den Rängen 19, 20 und 23 in allen drei Läufen der beste Schweizer Junior. Sarah erreichte in ihrem ersten Jahr bei den Juniorinnen die Plätze 27, 30 und 32. In der Staffel gewannen Sarah und Véronique zusammen mit Isabelle Feer als Sechste ein Diplom. Ebenfalls einen Diplomrang erreichte Philipp zusammen mit Nils Schönenberger und Sandro Truttmann als Fünftplatzierte.

## **Bettina in Vancouver**

Bettina Gruber ist für die Olympischen Spiele in Vancouver selektioniert worden. Sie startete dort im Teamsprint zusammen mit Silvana Bucher. Die beiden verpassten als 18. die Finalqualifikation.

## **Brigitte Ehrenmitglied von Swiss Orienteering**

An der Delegiertenversammlung von Swiss Orienteering wurde Brigitte Wolf zum Ehrenmitglied ernannt. Brigitte, auch Ehrenmitglied der OLG Chur, krönte ihre lange Karriere mit Staffelgold und Bronze über die Langdistanz an der Heim-WM im 2003. Nach ihrem Rücktritt prägte sie während sechs Jahren als Leistungssport Medienverantwortliche, wie der OL-Sport von aussen wahrgenommen wurde.

# Mitgliederbeiträge

Wir bitten Euch, mit beiliegendem Einzahlungsschein den Mitgliederbeitrag für das Jahr 2010 bis Ende April zu überweisen. Bitte wenn möglich über ein PC- oder Bankkonto einzahlen (Spesen).

Schüler, Lehrlinge und Studenten	CHF 20.-
Übrige	CHF 40.-
Gönner	CHF 30.-



## 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 2010 OLG Chur

Anlässe, welche den Helfereinsatz von OLG Chur Mitglieder benötigen oder als Clubanlass mit finanzieller Unterstützung gelten sind im ersten Teil dargestellt. OL Aktivitäten des 40 Jahr Programmes sind ebenfalls integriert

GR/GL	Lauf zur Bündner Schülermeisterschaft
WE	Clubweekend
FIN	Lauf mit finanzieller Unterstützung durch Verein (ohne Meisterschaften)
OfA	OL für Alle
40	Bestandteil des 40 Jahr Programmes

Sa	10.04.10	OfA	GR/GL	OL für Alle	Fürstwald
Sa-Fr	17.-23.04			OL Lager	Umgebung Huttwil
Sa	01.05.10	OfA	40	OL für Alle / Nostalgie OL	Bonaduz
So	09.05.10		40	HAK / DAK Meister	Löliwald
Fr	11.06.10		FIN	Laufparade	Altstadt Chur
Sa	12.06.10	3. Nat A	WE	OL Norska	Lamoura
So	13.06.10	SOM	WE		Lamoura
So	04.07.10		FIN	5 er Staffel OLC Kapreolo	Wangenerwald
So-Sa	01.-08.08.		FIN	WMOC	Neuchatel
Di	17.08.10	„OfA“		Training LOM, „OL für Alle“	Trin
Fr	20.08.10	Prolog	WE	OLG Chur	Mon
Sa	21.08.10	SPM **	GR/GL	OLG Chur	Tignas
So	22.08.10	LOM **	GR/GL	OLG Chur	Got Grond
Sa	28.08.10	OfA		OL für Alle	Fürstwald
Sa	04.09.10	MOM	WE	OLG Bern	Längenywald
So	05.09.10	4. Nat A	WE	OLG Bern	Scheidwald
Mi	15.09.10			Churer Schüeli / sCOOL	Fürstwald
Sa	25.09.10	OfA		OfA Sprint Cup Finale	Trimmiser Rüfa
Sa/So	09/10.10.		WE	Arge Alp OL	Trentino
Sa	04.12.10		40	Chlaus GALA OLG Chur	
	2011			7. Churer Stadt OL	Altstadt Chur

### Weitere "Startmöglichkeiten"

Sa	06.03.10			Delegiertenversammlung	Langenthal
Sa	20.03.10	NOM		OLK Argus	Lütisbuech
So	28.03.10	2. Nat A		OLG Stäfa	Chomberg
Sa/So	22./23.5	Pfingsten		2 Tage OL Tessin	Collina d'oro/Carona
Sa	19.06.10	***	GR/GL	42. Bündner OL Weekend	Rinerhorn
So	20.06.10		GR/GL	42. Bündner OL Weekend	Umgebung Davos
Sa/So	14./15.08.			R'ADYS MM	
Do	19.08.10			Training LOM	Alvaneu
Sa	02.10.10	5. Nat A		OLG Galgenen	Einsiedeln
So	03.10.10	6. Nat A		OLG Galgenen	Höhronen - Ost
Sa	09.10.10	7. Nat A		OK Cern	Stadt Genf
So	10.10.10	8. Nat A		OK Cern	
Sa	23.10.10		GR/GL	Glarner OL Tag	
So	24.10.10		GR/GL	Schusslauf	
So	07.11.10	TOM		OLK Fricktal	Suneberg / Schöneberg
Sa	13.11.10			Swiss O Gala	Olten

\*\*\* Bündner Meisterschaft D/HAL (Mitteldistanz)

# Jahresprogramm 2010 Nachwuchs OLG Chur



ganzes Jahr	Jubiläums-Anlässe der OLG Chur	siehe separates Programm
Sa-Fr 17.-23. Apr	OL-Lager	Wyssachen bei Huttwil BE
Sa 10. Apr	* 1. OL für alle	Waldhausstall Fürstenwald
Sa 01. Mai	2. OL für alle / Nostalgie OL	Bonaduz, Start Vita-Parcours
Di 4.5. - 22.6.	Clubtraining	div
Mi 5.5.-23.6.	Mittwochkurs Frühling	Chur+Umgebung
Mi 09. Jun	Schweiz. Schulsporttag	Glarus
Sa 12. Jun	3. Nationaler OL	Lamoura (F)
So 13. Jun	Staffel OL Meisterschaft	Lamoura (F)
Sa 19. Jun	* Bündner Weekend	Rinerhorn
So 20. Jun	* Bündner Weekend	Davos
Di 17. Aug	3. OL für alle	Trin, Parkplatz Crestasee
Di 17.8.-	Clubtraining	div
Mi	Mittwochkurs Herbst entfällt, wird ins Clubtraining am Di integriert	
Sa 21. Aug	* Sprint OL Meisterschaft	Tigninas
So 22. Aug	* Langdistanz OL Meisterschaft	Got Grond
Sa 28. Aug	4. OL für alle	Waldhausstall Fürstenwald
Sa 04. Sep	Mitteldistanz OL Meisterschaft	Längeneywald BE
So 05. Sep	4. Nationaler OL	Scheidwald BE
Mi 15. Sep	kant.sCOOL-Cup/OL-Schüeli	Chur+Umgebung
Sa 25. Sep	5. OL für alle / Final Sprint-Cup	Parkplatz Trimmiser Rüfe
So 26. Sep	Zürcher OL	Eschenberg
Sa 02. Okt	5. Nationaler OL	Einsiedeln Dorf
So 03. Okt	6. Nationaler OL	Höhronen/Einsiedeln
Sa/So 9./10. Okt	Arge Alp	Trentino
Sa 23. Okt	* Glarner OL Tag	Glarus
So 24. Okt	* Schlusslauf Bü/GI-Meisterschaft	Alvaneu / Lenzerheide
So 07. Nov	Team OL Meisterschaft	Sunneberg-Schöneberg AG
Sa 04. Dez	Chlaus Gala	
* 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), Anmeldung [www.go2ol.ch](http://www.go2ol.ch)  
 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 2010

# ORIENTIERUNGSLAUF

## 2010

### Sport, Spiel und Spass

### Mit Karte und Kompass im Wald



Freizeitangebote

Frühling – Herbst

## OL-Lager

für Anfänger und Fortgeschrittene  
aus Chur und Umgebung

### wer kann teilnehmen

Anfänger bis Könner ab 10 Jahre

### wann

in der Frühlingferienwoche

**Samstag 17. bis Freitag 23. April 10**

Anmeldung bis 19. März 2010

Details siehe separate Ausschreibung

\*\*\*\*\*

## OL für alle 2010

für Anfänger und Fortgeschrittene

Samstag 10. April (Fürstenwald Chur)  
Samstag 1. Mai (Bonaduz, Start Finnenbahn)  
Dienstag 17. August (Trin, Parkpl. Crestasee)  
Samstag 28. August (Fürstenwald Chur)  
Samstag 25. September (PP Trimmiser Rüfe)

Startzeiten:

13.00 bis 15.00 Uhr (ausser am 17.8.)  
Kosten

bis 20 Jahre Fr. 3.00, Erwachsene Fr. 5.00  
sCOOL Fr. 2.00

Globi-OL (ausgeflaggt) Fr. 1.00

Es wird ein Erinnerungsgeschenk zum  
40 Jahr Jubiläum der OLG Chur  
abgegeben (ausser Globi).

## OL am Mittwoch

für Anfänger und Fortgeschrittene  
aus Chur und Umgebung

\*\*\*\*\*

### wer kann teilnehmen

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

### wann

**jeweils am Mittwoch, 5. Mai bis 23. 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 Wetzstein, Ursi Ruppenthal,  
und weitere

### Anmeldung / Auskunft

bis Freitag. 30. April 10 an

Claudia Wetzstein, Signinastr. 17, 7000 Chur  
081 284 23 62 (abends) / [wetzstein@pop.agri.ch](mailto:wetzstein@pop.agri.ch)

mit Angabe von Name, Vorname, Jahrgang, Adresse,  
Telefon, e-mail

\*\*\*\*\*

## Kantonaler sCOOL-Cup

für Schüler/-innen 4. - 9. Schuljahr  
Lacuna-Quartier und Fürstenwald, Chur

### 10. OL-Schüeli

Churer OL- Schülermeisterschaft  
für Anfänger und Fortgeschrittene 1. bis 6. Klasse  
im Fürstenwald, Chur

**Mittwoch, 15. Sept. 2010**

weitere Infos folgen im August



# Jahresprogramm Jubiläum 40 Jahre OLG Chur



<b>Datum</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Organisator</b>
30./31. Jan.	Schneeschuh-Weekend	Chris
19. Feb.	OLG-GV	Mäse
<b>5. März</b>	<b>Spieleabend mit Jassen etc.</b>	Mäse
<b>27. März</b>	<b>Eisstock / Curling</b>	Mäse und?
17.-23. April	OLG-Lager	Ursi Claudia W
<b>1. Mai</b>	<b>Nostalgie-OL Bonaduz</b>	NWK und Mäse
<b>9. Mai</b>	<b>HAK-/DAK-Cup Löliwald</b>	Urs S
11. Juni	Laufparade	Simon E
<b>5./6. Juni</b>	<b>OL-Wochenende mit Grillabend und Staffel, ev. mit Zelten (Ems?)</b>	
<b>2. Juli</b>	<b>Minigolf</b>	Wetzsteins
<b>17. Juli</b>	<b>T-Shirt-Lauf Staderas -Trin</b>	
31.Juli-7.Aug.	Senioren-WM	Urs S
20./21. Aug.	Club-Weekend LOM SPM	Silvio
<b>10. Sept.</b>	<b>Boccia</b>	Sergio
<b>1. Okt.</b>	<b>Bingo/Lotto</b>	
9./10. Okt.	Arge Alp	Werner Christina
<b>5. Nov.</b>	<b>Kegeln</b>	
<b>4. Dez.</b>	<b>Chlaus-Gala</b>	

Für die diversen Aktivitäten zum 40 Jahre Jubiläum werden noch Organisatoren gesucht. Wer bei der Organisation mithelfen möchte, meldet sich bei Mäse (marcel.ruppenthal@emsgrivory.com). Mit der Organisation eines Anlasses können Punkte für die Jubiläums-OLympiade gesammelt werden.



# ORIENTIERUNGSLAUF FÜR ALLE 2010



Datum	Besammlungsort *	Startzeiten
Samstag, 10. April	<b>Waldhausstall, Fürstenwald, Chur</b> Karte: Fürstenwald	13.00 - 15.00
Samstag, 1. Mai	<b>Start Vita-Parcours, Bonaduz</b> Karte: OL-Karte und Nostalgie-Karte Bonaduz Besonderes: für die A-Bahnen Nostalgie-OL, Start mit normaler OL-Karte möglich	13.00 - 15.00
Dienstag, 17. August <b>(Anlass vor LOM)</b>	<b>Parkplatz Crestasee, Trin **</b> Karte: Trin Kategorien: reduziertes Kategorienangebot, ohne Globi	16.00 - 18.30
Samstag, 28. August	<b>Waldhausstall, Fürstenwald, Chur</b> Karte: Fürstenwald	13.00 - 15.00
Samstag, 25. Sept.	<b>Parkplatz Trimmiser Rüfe</b> Karte: Fürstenwald (Teil Trimmiser Weide) Besonderes: Finale des OLG Chur-Sprintcups Kategorien: Globi, sCOOL, mehrere Sprintbahnen (Mehrfachstart möglich)	13.00 - 15.00

\* Karten der Besammlungsorte unter [www.olg-chur.ch](http://www.olg-chur.ch) → Downloads → OL\_fuer\_Alle → Ausschreibung\_Ofa\_2010.pdf

## Weitere Startmöglichkeiten

Datum	Veranstaltung
Samstag/Sonntag, 19./20. Juni	42. Bündner OL-Weekend in Davos ( <a href="http://www.olg-davos.ch">www.olg-davos.ch</a> )
Samstag/Sonntag, 21./22. August	43. Bündner OL Weekend in Salouf (SPM und LOM, <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:

\*\* für Auswärtige  
(nicht OLG Chur)

bis 20 Jahre	Fr. 3.--	** Fr. 8.--
Erwachsene	Fr. 5.--	** Fr. 12.--
sCOOL	Fr. 2.--	** Fr. 5.--
Globi-OL	Fr. 1.--	

Mitläufer ohne Karte:  
minus Fr. 1.--

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

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer

**Auszeichnung:** Bei der Teilnahme an einem OL für Alle gibt es ein Erinnerungsgeschenk zum 40-Jahr Jubiläum der OLG Chur!  
(ausgenommen Globi-OL)

**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 NWK GR/GL





## Klubtraining 2010

Nr.	Datum	Karte	Besammlungsort	Spezielles
1	17.03.	(Mi) Fürstenwald	Waldhausstall	Tag-/Nacht-OL
<b>Beginn Sommerzeit 28.03.</b>				
2	30.03.	Bot Tschavir	P Vita Parcours	
3	06.04.	Crest' Aulta	Passhöhe Sculmserstrasse	
4	13.04.	Ils Aults	P Schafweide	
<b>Frühlingsferien 17.04.-02.05.</b>				
5	04.05.	Fürstenwald	P beim unteren Rüfüübergang	
6	11.05.	Bot Fiena (Trin)	P Strasse Trin Mulin – Trin Digg (nach Tunnel rechts abbiegen)	
7	18.05.	Ils Aults	P Schafweide	
8	25.05.	Bot Tschavir	P 700 m westlich Vita Parcours	
9	01.06.	Brambrüesch	P bei Talstation Bügellift	
10	08.06.	Bot Fiena	P Panzersperre Trin Digg	
11	15.06.	Fürstenwald	Waldhausstall	
12	22.06.	Uaul Grond	P Crestasee	Bräteln
<b>Sommerferien 25.06.-22.08.</b>				
13	24.08.	Ils Aults	P Schafweide	
14	31.08.	Bot Fiena	P Panzersperre Trin Digg	
15	07.09.	Churer Altstadt	Regierungsplatz	Sprintcup
16	14.09.	Bot Tschavir	P 700 m westlich Vita Parcours	Sprintcup
17	21.09.	Felsberg	P Schulhaus (nach Brücke links)	Sprintcup
	28.09.	kein Training		
18	05.10.	Fürstenwald	Waldhausstall	
<b>Herbstferien 09.-24.10.</b>				



<b>Startzeit</b>	18.00 bis 18.45 Bitte startet frühstmöglich und erkundigt euch, wann eingesammelt wird.
<b>Trainingsform</b>	meist Normal-OL spezielle Trainings sind bezeichnet
<b>Mitfahrgelegenheit</b>	erkundigt euch bei den Familien Caflisch, Ferrari, Kim, Mattle, Ruppenthal, Wetzstein und Ruth Wolf
<b>Sprintcup</b>	Der Sprintcup findet mit SportIdent statt. 6 von 8 Sprints werden gewertet. Finale am OL für Alle in Trimmis am 25. September.
<b>Einsteiger / Gäste</b>	Herzlich Willkommen! OL-Neulinge können sich vorgängig bei mir oder zu Beginn des Trainings beim jeweiligen Trainingsleiter melden.
<b>Bräteln</b>	Am 22. Juni nach dem Training am Crestasee.
<b>Auskunft</b>	Simon Egli simon.egli@stud.unibas.ch 079 424 09 38

## Donnerstag: Lauftraining 2010

Wir treffen uns jeweils um 18.30 Uhr am gleichen Ort wie das Nachwuchskader des BÜOLV. Wir laufen entsprechend den Bedürfnissen der Teilnehmenden gemeinsam oder nach eigenem Programm.

04.03.	extensiver Dauerlauf, flach	Chur, Familie Schaad
11.03.	Fahrtspiel	Chur, Familie Schaad
18.03.	Tempowechsellauf mittel, flach	Bonaduz, Familie Rohrbach
25.03.	extensiver Berglauf	Chur, Familie Schaad
01.04.	extensiver Dauerlauf quer, hügelig	Chur, Familie Wehrli
08.04.	Hügelläufe, quer	Domat/Ems, Familie Ruppenthal
15.04.	Grabenlaufen quer	Chur, Familie Wehrli

### *Frühlingsferien*

06.05.	Intervall-Training	Chur, Familie Wehrli
13.05.	Auffahrt: kein Lauftraining	
20.05.	3000er *	Chur, Sand
27.05.	Tempowechsellauf, mittel	Trimmis, Familie Camathias
03.06.	Mittenbergrennen	Chur, Familie Wehrli
10.06.	Fahrtspiel	Chur, Familie Wehrli
17.06.	extensiver Dauerlauf quer, hügelig	Domat/Ems, Familie Ruppenthal
24.06.	Berglauf, Ruine Ruchenberg	Chur, Familie Wehrli

### *Sommerferien*

26.08.	Mittenbergrennen	Chur, Familie Wehrli
02.09.	extensiver Dauerlauf, hügelig	Bonaduz, Familie Rohrbach
09.09.	Tempowechsellauf mittel, flach	Chur, Familie Wehrli
16.09.	Grabenlaufen quer	Chur, Familie Wehrli
23.09.	3000er *	Chur, Sand
30.09.	extensiver Dauerlauf	Trimmis, Familie Camathias

### *Herbstferien*

07.10.	extensiver Berglauf	Chur, Familie Schaad
28.10.	Fahrtspiel	Domat/Ems, Familie Ruppenthal

04.11.	Laufschule, flach	Chur, Familie Schaad
11.11.	Laufschule, flach	Chur, Familie Schaad
18.11.	Laufschule Berglauf	Chur, Familie Schaad
25.11.	Laufschule, flach	Chur, Familie Schaad
02.12.	extensiver Dauerlauf flach	Trimmis, Familie Camathias
09.12.	Fahrtspiel	Chur, Familie Schaad
16.12.	extensiver Dauerlauf, hügelig	Domat/Ems, Familie Ruppenthal
23.12.	extensiver Dauerlauf, hügelig	Chur, Familie Schaad
24.12.	Weihnachtslongjogg	

### **Weihnachtsferien**

**Besammlungsorte:** Familie Schaad: Giacomettistrasse 112, 7000 Chur  
 Familie Wehrli: Ruchenbergstrasse 25, 7000 Chur  
 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, Saliel an 18:20; Saliel ab 19:36, Chur Bhf an 19:52)  
 Familie Rohrbach: Gartenweg 5, 7402 Bondauz  
 (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)  
 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)



**Bieler Sport Bonaduz**  
 run    bike    nordic

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

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

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 2010**

1. Lauf	10.04.2010	OL für Alle	Fürstenwald, Chur
2. Lauf	19.06.2010	Bündner-OL	Rinerhorn, Davos
3. Lauf	20.06.2010	Davoser-OL	Drusetschawald, Davos
4. Lauf	21.08.2010	Sprint-Meisterschaft	Tignas, Riom
5. Lauf	22.08.2010	Lang-Meisterschaft	Got Grond, Salouf
6. Lauf	23.10.2010	Glarner-OL Tag	Saggberg oder Glarus Schwändi
7. Lauf	24.10.2010	Schlusslauf	Alvaneu Bad oder Lenzerheide



## 11. Churer Laufparade Freitag, 11. Juni 2010

In den letzten Jahren haben regelmässig Teams der OLG Chur an der vom BTV Chur organisierten Laufparade teilgenommen und dabei die Leichtathleten herausgefordert. Auch eine Familienkategorie wird angeboten.

Mittlerweile profitieren bereits zahlreiche Orientierungsläufer von den Trainings des BTV Chur. Ebenso ist dieser Anlass eine gute Gelegenheit, um Werbung für unseren Sport und unseren Club zu machen. Für Teams, die unter dem Namen "OLG Chur" laufen übernimmt die OLG das Startgeld.

Ein Team besteht aus 3 Läufern (Ausnahme Sie und Er). Je nach Kategorie (<http://www.laufparade.ch>) 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 18<sup>00</sup> und 21<sup>00</sup>.

Der Speaker und DJ bewies mehrfach sein grandioses Können, dazu gibt tolle Preise zu gewinnen und für jeden ein T-shirt.

**Anmeldung bis 31.Mai 2010** (Anmeldung bis 1h vor Start im Zielgelände möglich)

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

Jahrgang angeben.

Simon Egli

079 424 09 38

simon.egli@stud.unibas.ch



## **Vorstandsadressen**

### **Präsidium:**

Marcel Ruppenthal, Via Rudera 4, 7013 Domat/Ems  
P 081 633 41 28, G 081 632 67 30, [marcel.ruppenthal@emsgrivory.com](mailto:marcel.ruppenthal@emsgrivory.com),  
[m.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:m.ruppenthal@hispeed.ch)

### **Kartenwesen:**

Gian-Reto Schaad, Mattenstrasse 48, 6312 Steinhausen  
P 041 740 03 33, G 041 763 18 61, Fax 041 763 18 64, [grs@grs.ch](mailto:grs@grs.ch)

### **Technische Leitung:**

Simon Egli, Meierweg 55, 7000 Chur  
P: 081 353 17 82, [Simon.Egli@stud.unibas.ch](mailto:Simon.Egli@stud.unibas.ch)

### **Finanzwesen:**

Sergio Ferrari, Via Caguils 16 B, 7013 Domat/Ems  
P 081 633 37 94, G 081 632 82 21, [cs.ferrari@hispeed.ch](mailto:cs.ferrari@hispeed.ch)

### **Veranstaltungen:**

Claudia Hartmann, Vidos 269, 7554 Sent  
P 079 779 35 91, [cl.hartmann@hotmail.com](mailto:cl.hartmann@hotmail.com)

Chris Kim, Gartaweg 5, 7203 Trimmis  
P 081 353 45 53, [chris.kim@eternit.ch](mailto:chris.kim@eternit.ch)

### **Nachwuchsbetreuung:**

Claudia Wetzstein, Signinastr. 17, 7000 Chur  
P 081 284 23 62, [wetzstein@pop.agri.ch](mailto:wetzstein@pop.agri.ch)

### **Aktuariat:**

Urs Sutter, Hofacher 33, 8627 Grüningen  
P 044 975 29 55, N 079 364 95 85, [urs\\_sutter@bluewin.ch](mailto:urs_sutter@bluewin.ch)

## **Weitere Ressorts**

### **Presse:**

Monica Pfister, Via Chantun Sur 4, 7504 Pontresina  
P: 081 710 58 14, N: 076 331 27 58, [presse@olg-chur.ch](mailto:presse@olg-chur.ch)

### **Materialstelle:**

Ruth Wolf, Kantenstr. 30, 7000 Chur  
P 081 353 13 15, N 079 448 06 02, [ruth.wolf@hispeed.ch](mailto:ruth.wolf@hispeed.ch)

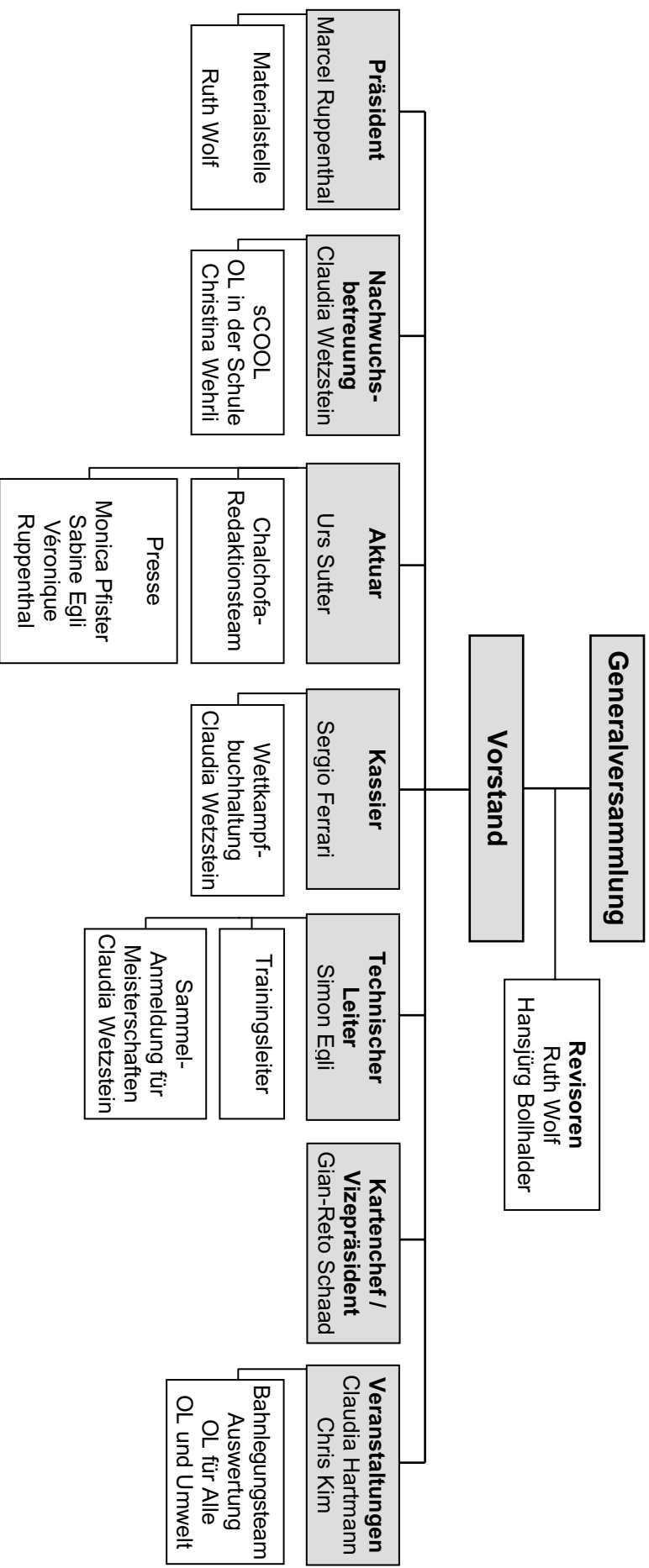
### **OL und Umwelt:**

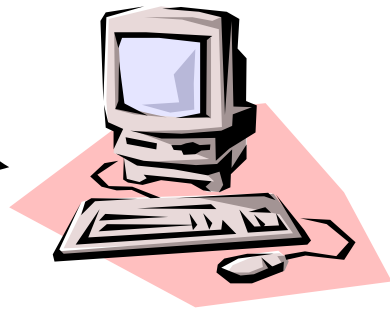
Jörg Giezendanner, Hartbertstr. 20, 7000 Chur  
P 081 253 07 09, G 081 255 19 56, Fax 081 255 19 00, [aj.giezendanner@freesurf.ch](mailto:aj.giezendanner@freesurf.ch)

### **Sammelanmeldung für Meisterschaften:**

Claudia und Claudio Wetzstein, Signinastr. 17, 7000 Chur  
P 081 284 23 62, G 081 258 31 45, [wetzstein@pop.agri.ch](mailto:wetzstein@pop.agri.ch)

# Organigramm OLG Chur





## **OLG CHUR      SAMMELANMELDEDIENST**

**Unser Sammelanmeldedienscht beschränkt sich wieder nur auf die Meisterschaften, bei welchen der Club das Startgeld übernimmt. Sofern ihr auch am Nationalen Lauf vor der MOM teilnehmt, so meldet bitte beide Läufe (Nat. + MOM) selber an und stellt uns die Zahlungsbestätigung 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 2010 folgende Wettkämpfe:**

<u>Datum</u>	<u>Lauf</u>		<u>Meldeschluss (Wetzstein)</u>
Sa. 20. März	NOM	(Nacht) Lütisbuech AG	Fr. 26. Februar
So. 13. Juni	SOM	(3-er Staffel) Lamoura France	Mi. 12. Mai
Sa. 21. August	SPM	(Sprint) Tigignas GR	Mi. 21. Juli
So. 22. August	LOM	(Lang) Got Grond GR	Mi. 21. Juli
So. 4. September	MOM	(Mittel) Längewald BE	Mi. 28. Juli
So. 7. November	TOM	(3-er Team) Sunneberg AG	Mi. 6. Oktober

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.

---

# Helferaufruf

## **Schweizermeisterschaften im Orientierungslauf Helferaufruf für das Wochenende vom 21./22. August 2010 in Salouf**

Für die Durchführung der Sprint- und Langdistanzmeisterschaft werden von der OLG Chur mindestens 160 Helferinnen und Helfer benötigt.

Für die Koordination der Helfer hat sich Ruth Wolf zur Verfügung gestellt. Damit wird vermieden, dass die gleiche Person von verschiedenen Ressortleitern angefragt wird.

Clubmitglieder, die sich noch nicht gemeldet haben und sich für eine Mithilfe zur Verfügung stellen, melden sich bitte per E-Mail [ruth.wolf@hispeed.ch](mailto:ruth.wolf@hispeed.ch) oder telefonisch bei Ruth 081 353 13 15.

# OL - Karten der OLG Chur

Stand:

1. März 2010

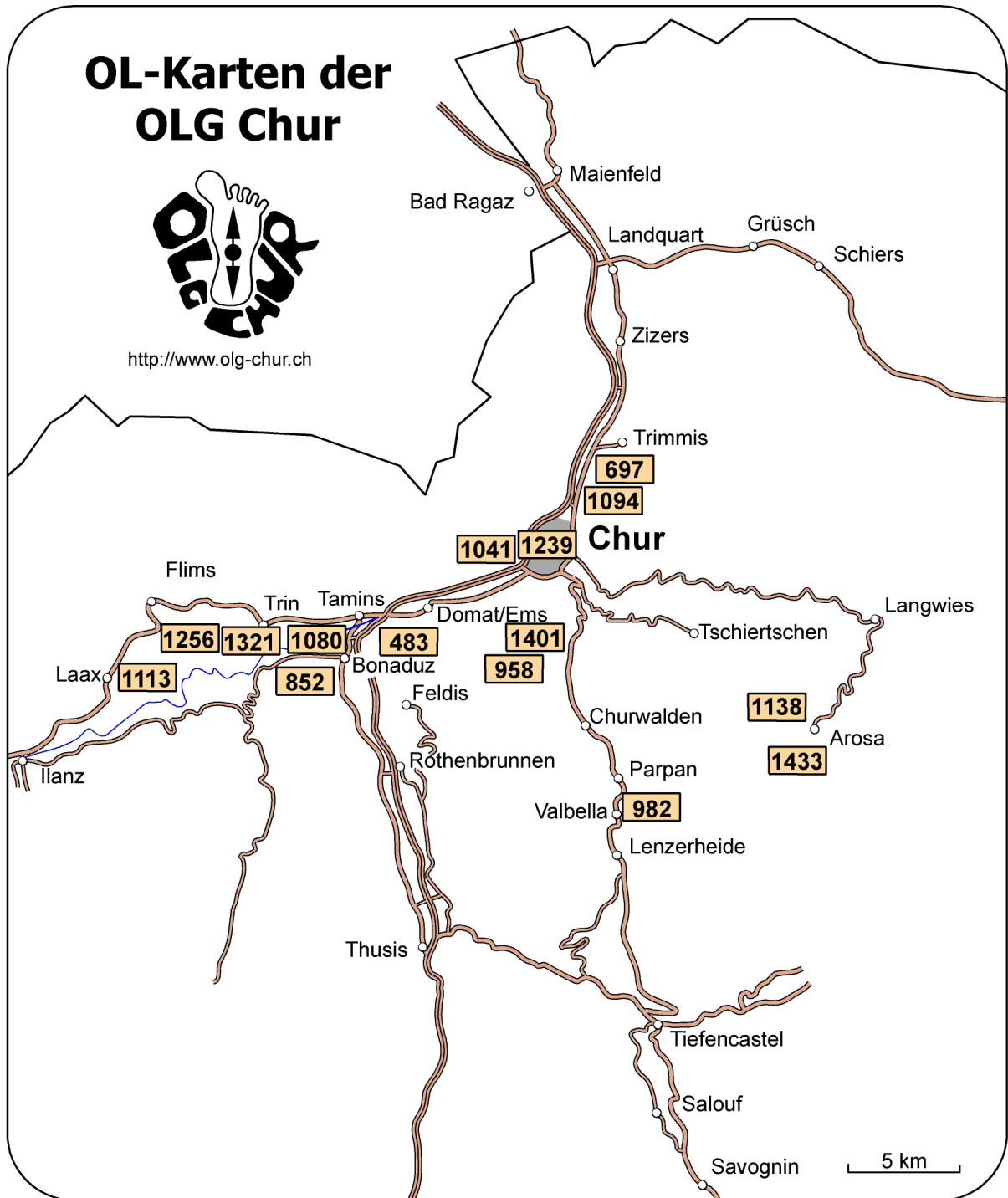
Karten Nr.	OL - Karte	Ort	Massstab	Kartierte Fläche		Ausgabejahr	Koordinaten	Preis/Stk <sup>1)</sup> Fr.	Bemerkungen
				Total km <sup>2</sup>	Laufgebiet km <sup>2</sup>				
483	Ils Aults	Domat/Ems	1 : 10'000	3.4	2.8	2002	751/187	2.50	Merkblatt
697	Fürstenwald	Chur	1 : 15'000	6.0	4.8	2008	761/194	2.50	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	Merkblatt
982	Scharmoin	Lenzerheide	1 : 10'000	7.0	6.2	1997	763/179	3.50	Merkblatt
1041	Rosboden	Chur	1 : 5'800	1.1	1.0	2008	757/191	2.00	
1080	Bot Tschavir	Bonaduz	1 : 10'000	3.6	3.4	2002	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	Merkblatt
1256	Uaul Grond	Films	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 Churer Altstadt	Arosa Chur	1 : 10'000 1 : 4'000	9.2	8.0	2007 2007	770/183 760/191	5.00 2.00	Merkblatt Merkblatt

1) Mengenrabatt ab 100 Stk. auf Anfrage

# OL-Karten der OLG Chur

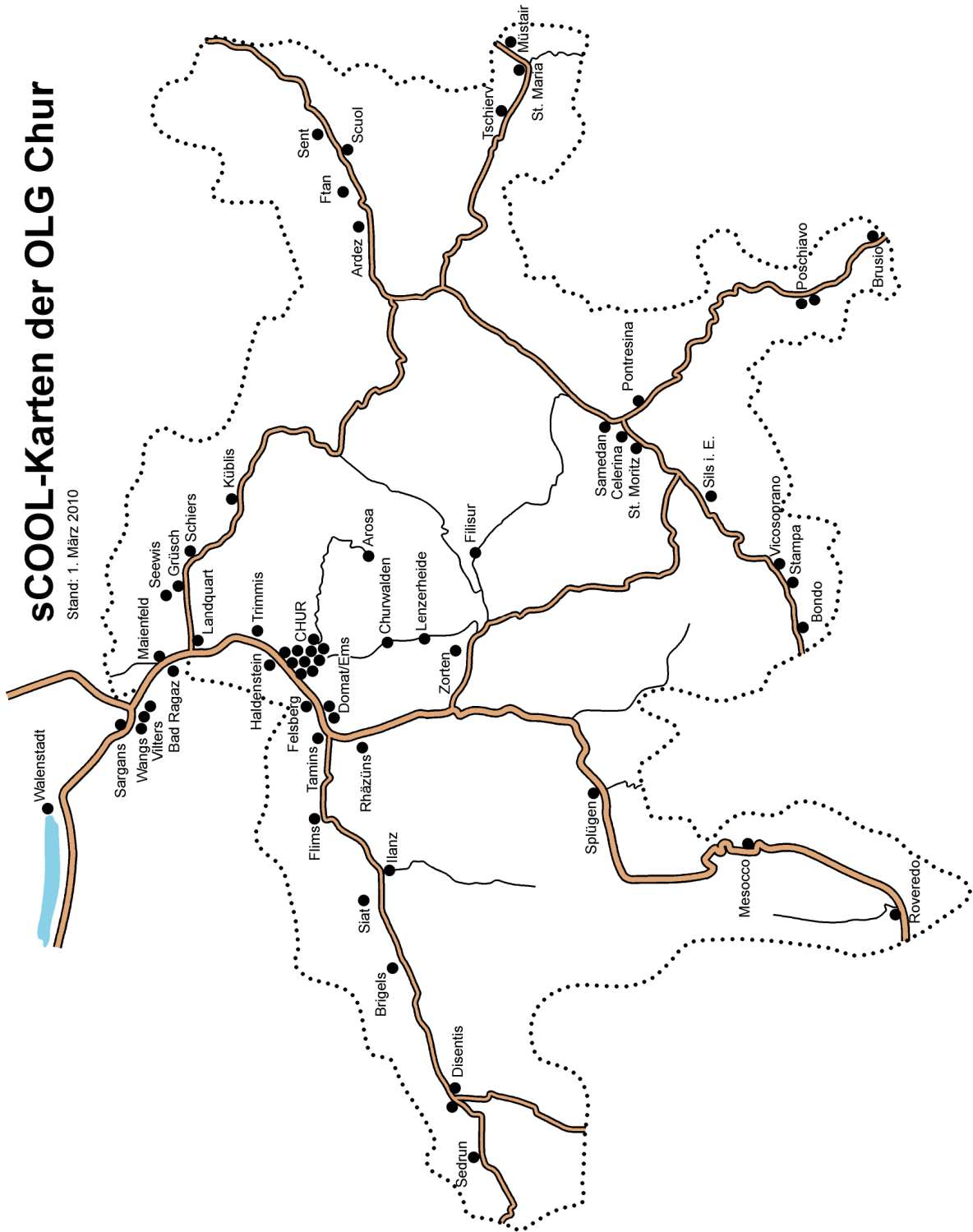


<http://www.olg-chur.ch>



# SCOOL-Karten der OLG Chur

Stand: 1. März 2010





## **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.

## Ski-OL JWOC/EYOC/EOC/WMOC in Rumänien

von Véronique Ruppenthal

Vom 8. bis am 15. Februar fanden im rumänischen Miercurea Ciuc die Junioren-WM (JWOC) und die Jugend-M (EYOC) im Ski-OL statt. Parallel dazu wurden die Elite-EM und die Senioren-WM am selben Ort ausgetragen. Einen derart grossen Anlass durchzuführen, war nicht nur in Ski-OL-Kreisen eine Premiere, sondern auch für die rumänische Wettkampf-Region, welche noch nie einen so grossen Wintersportanlass durchgeführt hat. Da waren wir ja mal gespannt ...

Begonnen hat das Abenteuer am Samstag mit dem zweieinhalb stündigen Flug nach Bukarest und weiter ging es mit einer vier stündigen Busfahrt zum Zentralort der Wettkämpfe. Schon zu Beginn mussten wir feststellen, dass die rumänischen Strassen nicht gerade dem schweizer Ideal entsprechen, waren sie doch schneebedeckt und ziemlich holprig. Doch unser Fahrer meisterte seine Aufgabe bravourös.

Nachts um zwei Uhr sind wir dann endlich in unserem Hotel angekommen. Zwar lag es recht abseits am Stadtrand, doch es war sehr modern und machte auf uns einen sympathischen Eindruck.

Den Sonntag, Montag und Dienstag nutzten wir dazu, ein wenig zu trainieren und uns mit dem rumänischen Wettkampf-Gelände vertraut zu machen. Mit einem organisierten Training und dem Model-Event bekamen wir genügend Möglichkeiten dazu. Zusätzlich wurden mit einer elektronischen Zeitmessung sämtliche Skis getestet, damit jeder sein schnellstes Paar für die vorherrschenden Schneebedingungen bestimmen konnte.

Am Mittwoch stand mit der Mitteldistanz der erste Wettkampf an. Es erwartete uns ein strahlend blauer Himmel und Sonnenschein. Man absolvierte die Hälfte aller Höhenmeter schon zum ersten Posten, welcher bei den meisten Kategorien eine heikle Routenwahl stellte. Danach wurde das Spurennetz feiner und zum Schluss gab es eine rasante Abfahrt auf der Skipiste.

Am folgenden Tag stand die Langdistanz auf dem Programm, welche bei der EM und der JWOC als Massenstartrennen mit Kartenwechsel durchgeführt wurde. Für die EYOC-Athleten wurde glücklicherweise ein Einzelrennen mit nur einer Schlaufe angeboten. Als ob der Lauf nicht schon genug anstrengend war, spielte heute auch das Wetter noch verrückt, gegen Schluss kam ein richtiger Schneesturm mit starker Sichtbehinderung auf. Leider trafen mich als Letztgestartete die Wetterkapriolen besonders hart.

Am Ruhetag hiess es zuerst einmal Ausschlafen und gemütlich Frühstücken. Danach spielten wir Karten, begaben uns auf Shopping-Tour oder tollten mit dem zum Hotel gehörenden Welpen herum, welcher kurzerhand zu unserem



*Véronique, Sarah und Isabelle gewinnen in der Staffel ein Diplom*

Maskottchen ernannt wurde. Zudem erhielt jeder eine wohltuende Massage.

Am Samstag wurde bei Wind und Nebel der Sprint ausgetragen, welcher fast ausschliesslich im offenen Gelände stattgefunden hat. Die Schweizer wussten im Anschluss über so einiges zu klagen, wie zum Beispiel über vom Winde verwehte Scooterspuren, den ungewohnten Massstab (1:5000), falsch kartierte Tracks oder über Schnittpuren.

Als letztes Rennen stand am Sonntag die Staffel an. Schon im Vorfeld bekamen wir zu hören, dass nicht alle Tracks gefahren wurden und die Senioren am Morgen zum Spuren missbraucht wurden. So kam es zu einem sehr kräfteaubenden Rennen, welches die Schweizer souverän auf dem 5. Rang bei den Herren und auf dem 6.

Rang bei den Damen abschlossen.

Der krönende Abschluss der Woche bildete die wieder einmal viel zu kurze Party, nach der es auch schon zum Abschiednehmen kam. Um 23 Uhr bestiegen wir wehmütig unseren Bus und kamen vier Stunden später in Bukarest am Flughafen an, wo wir noch eine Zeit von fast fünf Stunden zu überbrücken hatten. Während es sich die einen im Flughafengebäude gemütlich machten und ein wenig weiter dösten, führten die anderen hitzige Diskussionen mit den Russen, bei welchen es ums Tauschen von Kleidern ging. Einige waren sehr erfolgreich und kehrten mit einer dicken, russischen Daunenjacke zurück! Wenig später stiegen wir ins Flugzeug, welches uns wieder zurück in die Schweiz brachte.

Resultate der OLG Chur-Mitglieder:

	Mittel:	Lang:	Sprint:	Staffel:
Sarah Kleger (W20):	32	27	31	6
Philipp Kleger (M20):	19	23	20	5
Véronique Ruppenthal (W17):	7	8	8	6

Weitere Infos (Resultate, Karten, Fotos etc.) findet man auf: [www.skiro.ro/index1.htm](http://www.skiro.ro/index1.htm)



*Veronique unterwegs im Schneetreiben (Fotos Fam Ruppenthal)*

## Wenn einer eine Reise tut, oder Wer geht schon nach Rumänien in die Winterferien!

von Mäse Ruppenthal

Als Ursi und ich von Wasi (Hansruedi Hähni) angefragt wurden, ob wir mit ihm zur Senioren WM nach Rumänien gehen würden, war uns relativ bald klar:

Ja, dieser Herausforderung stellen wir uns!

Zum einen könnte es ja sein, dass wir unsere Tochter unterstützen können und zum anderen werden wir voraussichtlich nie nach Rumänien in die Winterferien gehen. Zudem wird für uns alles organisiert....

Am letzten Samstag vor einer Woche war es dann soweit. Zusammen mit einigen Nachwuchsathleten, dem Trainerstab und total 5 Senioren (Wasi H45, Alois Achremann H50, Alain Junod H50, Ursi D35 und ich H45) reisten wir mit der rumänischen Gesellschaft Tarom von Zürich nach Bukarest. 5 Stunde Busfahrt später erreichten wir um 02.00 Uhr im Schneefall unser Hotel, in Miercurea Ciuc, mitten in den Karpaten, hinter dem transsilvanischen Gebirge. Übrigens, weder Bären noch den berühmten Graf Dracula haben wir im Wald je gesehen. Auch hätte ich erwartet, dass ich analog dem Blumenkranz von Hawaii am Flughafen Bucarest mit einem Kranz von Knoblauch begrüsst werde, aber Nichtsdergleichen habe ich erhalten.

Für Wettkämpfe und Trainings haben wir ein Bussarrangement gelöst. Fahrzeiten von jeweils 40 Minuten bis 1 Stunde waren normal (in teilweise recht überfüllten Bussen, einmal waren es 2.5 Stunden wegen Unfall). Nicht immer waren wir mit dem modernsten Bus unterwegs, das Ziel erreichten jedoch fast alle Fahrzeuge.

Unser Dreisternhotel war in Ordnung, sehr gutes Essen (möglich von 07.00 - 10.00; 12.00 - 16.00 und 19.00 - 21.00 mit Buffet) liess uns fast keine Zeit für Einkaufsbummel in der 40'000 Einwohnermetropole Miercurea Ciuc. Interessant war auch die Beobachtung

der verschiedenen "Eliterassen" im Hotel . Russen, Deutsche, Österreicher, Finnen, Kasachen, Tschechen, Italiener und weitere, alle in Jung und Alt benehmen sich ihrer Herkunft entsprechend leicht anders als wir es gewohnt sind.

Ein erstes Training am Sonntag Morgen verlangte uns alles ab. Ausschliesslich Scooterspuren mit viel Steigung und recht schwierigen Routenentscheiden stimmte uns auf die folgenden Trainings und Wettkämpfe ein. Meine Skier sind einfach zu lange, habe ich gemerkt! Oder die Bindung ist zu weit hinten, oder meine Armkraft ist zu dürftig. Auf jeden Fall habe ich oft mit meinen Skispitzen am Scooterspurenrand eingehängt.

Aufgrund Schneefall und "fehlender" Infrastruktur (Scooter) wurde das zweite Training am Montag abgesagt. Kurzerhand legten wir eine eigene Spur im Zentralpark von Miercurea Ciuc (direkt vor dem Hotel) und konnten so auf Wegen und Klassischspuren genau eine Stunde trainieren. Den Modelevent am Dienstag bei traumhaften Bedingungen liessen wir uns selbstverständlich nicht entgehen.

Am Mittwoch waren wir als Zuschauer am Middeldistanz und konnten dort erste gute Resultate der Jungen und Eliteläufer bejubeln, weitere folgten, was man ja auf dieser Website bestaunen konnte

Ab Donnerstag galt es dann auch für uns Senioren ernst. Zwei Langdistanzläufe am Donnerstag und Samstag mit Gesamtwertung bildeten die Schlussrangliste der Seniorenweltmeisterschaft. Für Ursi reichte es auf den zweiten Platz hinter einer amtierenden Eliteläuferin. Bei mir bedankten sich meine Gegner fürs Mitlaufen und Füllen der Rangliste. Die beiden Rennen waren ausgesprochen hart. Schneefall, schlechte

Sichtverhältnisse, Wind, Start in Randzeiten und enorm viel Steigung machten uns schon ein wenig zu schaffen. Laufzeiten von weit über eine Stunde waren normal. Leider schickte uns der Bahnleger bei beiden Läufen ins gleiche Gebiet, was teilweise eher ein wenig langweilig war.

Die Open-Staffel vom Sonntag wurde wegen enormem Schneefall kurzerhand abgesagt. Es wurde uns aber ermöglicht, vor der Elitestaffel mit einer Karte in den Wald zu stechen, um die geplanten Scooterspuren deutlicher zu markieren, oder bereits gelegte Spuren zu "verbreitern". Ich bin als Nummer eins in die Schneemassen gestochen, bei Posten drei war ich mit meinen Kräften fast am

Ende und liess dankend die drängelnden Finnen vor.

Nach einem eher schlechten Bankett machten wir uns um 23.00 auf die lange Heimreise mit 5 Stunden Bussfahrt, 4 Stunden Wartezeit auf dem Flughafen, 2 Stunden Flug und nochmals soviel Zugfahrt.

Fazit: Erfolgreiche Wettkämpfe, gutes Essen, viel Schneefall, Improvisation am Laufband, kein Skibruch, lange Bussfahrten bleiben uns in bester Erinnerung. Warum mal nicht im Sommer nach Rumänien? Mit Bike oder mit Wanderschuhen? Ich könnte es euch empfehlen, ich habe es gesehen, ausser den Dracula.

---

## NWK-KaZu in Basel

*von Cornelia Camathias*

Am Samstag trafen wir uns zum ersten KAZU des neuen Jahres. Unser Reiseziel war diesmal Basel, genauer gesagt der Muba-OL. Bei angenehmen Temperaturen absolvierten wir diesen ersten Trainingswettkampf. Im Ziel angekommen interessierte uns natürlich die Rangliste. Da wir uns nicht fanden, fragten wir nach einer Gesamttrangliste, welche wir auch bekamen. Da das A4 Papier anscheinend knapp war, bekamen wir einen ca. 5cm breiten und 2m langen Ausdruck.

Mit der Rangliste im Gepäck machten wir uns auf den Weg Richtung Backpackers Basel, wo uns eine böse Überraschung erwartete, sagte uns der Herr am Empfang doch, wir hätten für Montag reserviert. Zu unserem Glück hatte es aber noch genug Betten frei, so dass wir nicht draussen schlafen mussten.

Hungrig bezogen wir also die Zimmer, als Sabine und Juno anriefen und fragten wo wir seien, sie hätten sich verirrt. Unser Entsetzen war gross: Sie hatten das Essen. Glücklicherweise fanden sie den Weg doch noch. Gut gestärkt fielen wir dann todmüde ins Bett.

Am Morgen nach dem Frühstück und der Trainingslehre machten wir uns auf den Weg zum ersten Training des Tages. Das Wetter war nicht mehr so freundlich und uns froh auch schon beim Hinaussehen, obwohl es nicht viel zu sehen gab ausser einer Nebelwand. Nach einem Routenwahl-Training folgte noch ein Sprint-Training, bei welchem wir am meisten mit der Kälte zu kämpfen hatten. Auf dem Heimweg tauten wir aber alle wieder auf.

# Scheeschuh-Weekend auf Grüşch-Danusa

*Fotos von Attingers, Kims, Ruppenthals, Rolf Möller und Sabine Räss*









# 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:

Madlaina Schaad, Giacomettistr. 112, 7000 Chur, 081 353 16 66,  
[chalchofa@gmx.ch](mailto:chalchofa@gmx.ch)

**www. s-sport.ch**

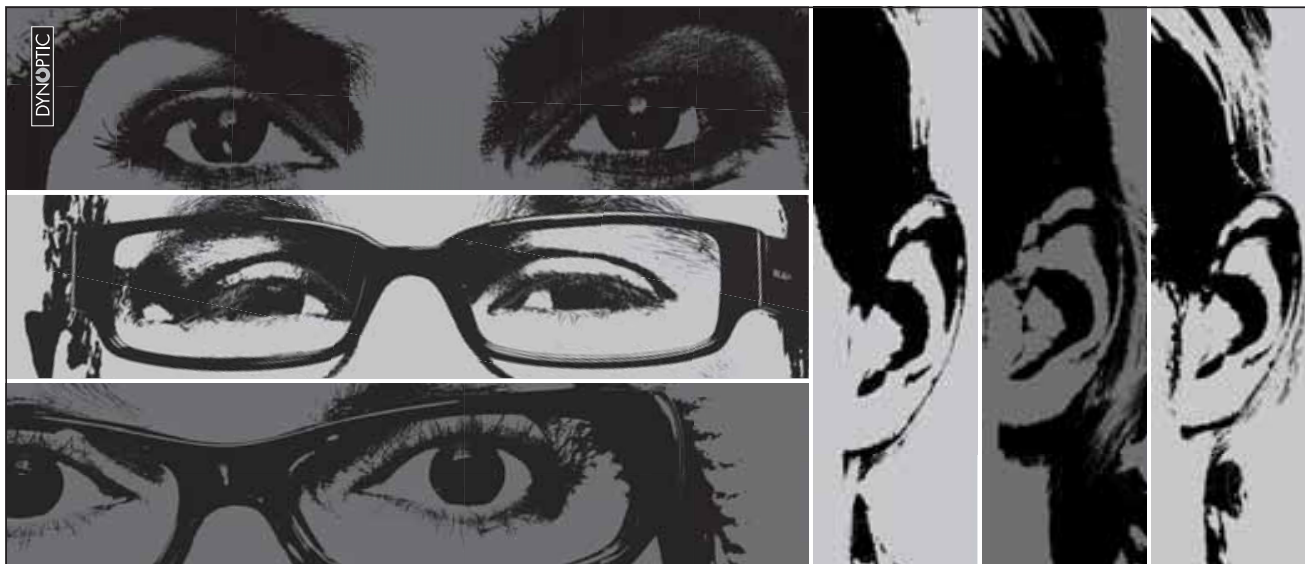
**der mobile Sport-Shop**

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

*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, Kempptalstrasse 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

# ...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**

## klein, leicht, robust und clever

### i-gotU GT-120

GPS-Datenlogger zum Aufzeichnen deiner gelaufenen Route. Funktioniert mit RouteGadget und QuickRoute.

Nur  
30 x 45 x 15 mm  
klein!



**90%**  
inkl. Armbinde

i-gotU



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

Der OL-Shop mit Tiefpreisgarantie