

www.olg-chur.ch

clubheft der olg chur nr.3

10

chalchofa



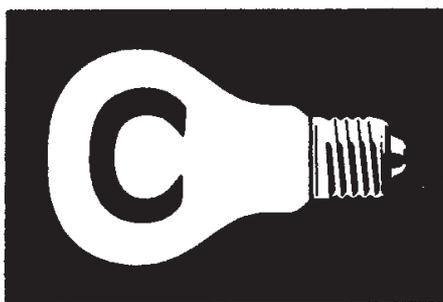
klassische
Massage

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
1. Ausgabe 2010



Winterschlaf? Nein, Weihnachtslongjogg! (Foto Simon Egli)

REDAKTIONSSCHLUSS

Freitag, 26. Februar 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
GV: Einladung	5
Jahresbericht Präsident	6
SM-Podestplätze	8
Jahresbericht technischer Leiter	9
Prov. Jahresprogramm	11
Jugendförderungsfonds	12
Jubiläums-OLympiade	13
Informationen SPM/LOM Salouf	14
Ausschreibung Weekend Lamoura	15
Ausschreibung Kartentrainings	16
Ausschreibung Lauftrainings	17
Ausschreibung OLG Lager	18
Rangliste Chlaus-OL	19
Fotos Weihnachtslongjogg	20
Ski-OL Weltcup Russland	22
Geburtsanzeige	24

News

21 Ski-OL SM-Medaillen

Die OLG Chur sammelte fleissig Medaillen an der Ski-OL Lang-SM im Goms sowie der Kurz-SM in Davos.

Podestplätze erreichten:

Lang-SM 09, Goms:

1. DE Yvonne Gantenbein
3. DE Ladina Lechner
1. H20 Philipp Kleger
2. D20 Sarah Kleger
1. DA Ursi Ruppenthal
1. H40 Lukas Stoffel
2. H14 Florian Attinger
1. D17 Véronique Ruppenthal
3. D17 Sabine Egli

Kurz-SM 10, Davos:

1. DE Ladina Lechner
2. DE Yvonne Gantenbein
2. DA Ursi Ruppenthal
1. D50 Doris Müller
2. D20 Sarah Kleger
1. D17 Véronique Ruppenthal
3. D17 Claudine Ruppenthal
2. D14 Michelle Ruppenthal
1. H20 Philipp Kleger
3. H17 Nicolo Däppen
1. H14 Vivian Kleger
2. H14 Florian Attinger

21. Weltcup-Rang für Ladina

Am ersten Ski-OL Weltcupblock in Russland gelang Ladina Lechner im Sprint mit dem 21. ihre beste Klassierung. Über die Lang- und Mitteldistanz erreichte sie die Plätze 23 und 25. In der erstmals durchgeführten Sprint-Staffel liefen Ladina Lechner und Carmen Strub auf den 12. Platz aller Teams, was dem fünften Nationenrang entsprach. Philipp Kleger kam in Russland zu seinem Weltcup-Debüt. Das beste Resultat erreichte er als 42. über die Langdistanz. In den beiden weiteren Einzelläufen platzierte er sich auf den Rängen 45 und 47. In der

Sprint-Staffel lief er mit Schweiz 2 auf den 20. Platz.

5 Churer vertreten die Schweiz

Mehrere OLG Chur-Mitglieder dürfen die Schweiz diesen Winter an internationalen Ski-OL Wettkämpfen vertreten. Yvonne Gantenbein und Ladina Lechner wurden für das Weltcupfinale in Schweden selektioniert. Ladina hätte auch an die Europameisterschaften reisen dürfen, die Studentin muss diese aber wegen Prüfungen auslassen. Philipp und Sarah Kleger wurden für die Junioren-WM in Rumänien, Véronique Ruppenthal für die gleichzeitig stattfindende Jugend-EM selektioniert. Wir wünschen viel Erfolg!

12. Weltcuprang für Bettina

Bettina Gruber ist im Sprint in Form. Die Langläuferin ist Mitte Januar beim Weltcup-Sprint in Russland auf dem sehr guten 12. Platz gelaufen und hat damit ihr bestes Weltcupresultat erzielt. Bereits im Dezember hat Bettina in Düsseldorf den 18. Platz erreicht. Damit hat sie die Hälfte der Olympia-Selektionskriterien erreicht. Ihr fehlt aber eine weitere Top 25-Platzierung in der klassischen Technik. Im Team-Sprint hat Bettina bereits im Dezember zusammen mit Laurence Rochat als Achteplatzierte den Olympia-Startplatz für die Schweiz gesichert, was aber noch nicht heisst, dass Bettina auch in Vancouver im Team-Sprint starten darf. Wir drücken jedenfalls die Daumen für die Olympia-Selektionen.

Ranglisten-Korrektur

Bei der im letzten Chalchofa publizierten Sprintcup-Rangliste hat sich noch ein Fehler eingeschlichen. Chris Kim schiebt sich damit auf den dritten Platz vor und verdrängt Ursi Ruppenthal auf den vierten Platz.

4 neue Gesichter in Nachwuchskader

Mit Nicolo Däppen, Juno Kim und Michelle Ruppenthal wurde drei neue Nachwuchstalente fürs NWK GR/GL selektioniert. Ebenfalls einen Wechsel gab es im Trainerstab. Monica Pfister löst dabei Corina Lütcher ab, welche drei Jahre lang als Trainerin tätig war. Philipp Sauter scheidet altershalber aus dem Kader

aus. Sarah Kleger tritt aus dem Kader zurück und konzentriert sich auf Ski-OL. Das NWK GR/GL besteht nun aus:

Trainer

Monica Pfister
Annetta Schaad
Martin Wehrli

Athleten

Cornelia Camathias
Nicolo Däppen
Sabine Egli
Juno Kim
Erich Möller
Claudio Rohrbach
Claudine Ruppenthal
Michelle Ruppenthal
Véronique Ruppenthal



Das Nachwuchskader beim Longjogg in Pontresina (von links): Nicolo, Juno, Claudio, Sabine, Annetta, Michelle, Martin, Claudine, Cornelia und Erich (es fehlen Véronique und Monica; Foto Corina Lütcher)



Einladung zur 40. ordentlichen Generalversammlung der OLG Chur

**Freitag, den 19. Februar 2010, 19. 30 Uhr
Gewerbeschule , 7000 Chur**

Traktanden

1. Genehmigung des Protokolls der Generalversammlung vom 13. Februar 2009 (wurde publiziert im Chalchofa 03/09 und liegt an der GV auf)
2. Entgegennahme der Jahresberichte des Präsidenten und des Technischen Leiters (werden im Chalchofa 01/10 publiziert)
3. Genehmigung der Jahresrechnung, Beschlussfassung über die Anträge der Rechnungsrevisoren und Entlastung des Vorstandes
4. Jahresprogramm 2010 und später, inkl. 40 Jahr Aktivitäten
5. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
6. Anträge von Mitgliedern
Es sind keine Anträge eingegangen.
7. Voranschlag für das Jahr 2010
8. Ehrungen
9. Varia

Im Anschluss an die GV offeriert die OLG ein Dessert- und Käsebuffet!

Wir hoffen, viele Clubmitglieder begrüßen zu dürfen.

OLG Chur

10. Januar 2010, der Vorstand



OLG Chur, Jahresbericht 2009 des Präsidenten

Häufig konzentrieren wir uns zu fest auf das Negative und freuen uns zu wenig über das Normale, weil dies für uns ja ohnehin selbstverständlich ist.

Erfreulicherweise darf ich aber dieses Jahr in meinem Jahresrückblick fast ausschliesslich normale, oder eben positive Dinge erwähnen!

Viele werden beim Lesen dieser Worte wieder in ihren Erinnerungen schwelgen können, jeder hat bei den verschiedenen Anlässen sicher auch seine eigenen Erfahrungen gemacht. Nicht immer müssen diese mit meinen Gedanken übereinstimmen. Möge man mir verzeihen, wenn ich nicht immer die Richtige Wortwahl gefunden habe, oder wenn ich den einen oder anderen Anlass, oder eine erbrachte Leistung „vergessen“ habe. Allen Mitgliedern, welche mit körperlichen gebrechen oder mit persönlichem Leid zu kämpfen hatten, wünsche ich alles Gute.

Sportliche Erfolge

Logischerweise muss ich den Rückblick mit den erreichten sportlichen Erfolgen beginnen. Im Jahr 2009 durften wir als OLG insgesamt sagenhafte 41 Podestplätze an den verschiedenen Schweizermeisterschaften feiern. Ich kann mich nicht erinnern, dass wir so etwas schon mal erreicht haben:

- Bei jeder Meisterschaft (ausser NOM) hatten wir mindestens zwei Podestplätze zu feiern! 20 im Ski OL, 17 im Fuss OL und 4 im Bike OL.
- Total 11 verschiedene Schweizermeister kamen aus den Reihen der OLG Chur.
- Zudem sind zwei Kategoriensieger der Jahrespunkteliste „Churer“.
- International brillierte Philipp Sauter mit seinen beiden Silbermedaillen bei der Junioren WM im Middel und in der Staffel H20.
- Aber auch Véronique Ruppenthal schaffte bei der Junioren WM im Ski OL (Schweden) ein nicht erwartetes Staffel-Diplom bei D20. Im Langdistanzrennen bei D17 erreichte sie einen Top Ten Platz.
- Internationale Einsätze im Fuss- Bike- und Ski OL, und nicht zu vergessen: Weltcuppunkte für die „OLG Chur“ durch Bettina Gruber im Langlauf.

Öffentlichkeitsarbeit

Im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit hat sich bewährtes etabliert, neue Türen haben sich zudem geöffnet:

- Übergabe der Presseverantwortlichkeit von Madlaina Schaad an ein neues Team mit Sabine Egli, Monica Pfister und Véronique Ruppenthal. Ich möchte dabei den Dank an Madlaina aussprechen, welche während Jahren die Präsenz der OLG in den Printmedien hoch gehalten hat. Dem neuen Team wünschen wir viel Erfolg und Unterstützung durch die Mitglieder.
- Übergabe der Homepage Verantwortlichkeit von Bea Auer-Gassler an die neuen Webmaster Gabriela Diethelm und Silvio Sauter. Aktuelle Berichterstattungen, übersichtliche Aufmachung, zeitgemässes Design erfreuen mich bei jedem „Klick“. Auch hier gilt der Dank an Bea, welche die Webpräsenz lange aufrecht erhalten hat.
- Der Chalchofa und das Chalchofamail wird weiterhin rege genutzt

Clubanlässe

Selbstverständlich bleiben mir die vielen Clubanlässe in guter Erinnerung, ich bedanke mich bei den verschiedenen Organisatoren:

- Je ein Clubweekend im Tessin und der Umgebung von Willisau

- Die 5 er Staffel mit drei ausgeglichenen Teams und dementsprechenden Ankündigungen der „erhofften“ sportlichen Leistungen im Vorfeld.
- Bereits der 9. Chlausanlass, in neuem Ambiente mit einem Chlaus der Neuzeit.
- Laufparade mit der obligaten Präsenz unserer rot-weiss-schwarzen Dress
- Mehrtageläufe im Muotathal und Trentino mit starker OLG Präsenz
- Ein für alle unvergesslicher Arge Alp im heimischen Engadin
- Longjogg, diesmal rund um Chur
- Obligate GV, speditiv, mit notwendiger konstruktiver Kritik

Trainingsbetrieb

Ohne Fleiss kein Preis, ohne Training keine Podestplätze! Es scheint, als haben die verschiedenen Trainingsangebote die Bedürfnisse der Mitglieder getroffen:

- Hallentraining mit starker Teilnehmerzahlsteigerung (Jung und Alt)
- Die Kartentrainings in der Umgebung von Chur werden vermehrt besucht
- Erfolgreiche Lancierung des ultimativen OLG Sprintcup mit weit über 30 Teilnehmer
- Donnerstagslauftraining mit leider eher dürftigen Teilnehmerzahlen
- Erfolgreiche Plauschwoche trotz unterschiedlicher Ferienzeiten um Chur
- Stark besuchter Mittwochkurs mit erfolgreichem Herbstcup
- sCOOL Etappen für Schulen in und um Chur

Wettkämpfe

An den von uns organisierten Wettkämpfen durften wir nahezu 2000 verschiedene Läufer begrüßen. Ich bedanke mich dafür bei den einzelnen Organisatoren.

- Unerwartet gute Teilnahme am 6. Stadt OL mit nahezu 250 Teilnehmer
- Bündnerweekend mit jeweils 500 Läufer pro Tag
- Schlusslauf auf Brambrüesch mit über 50 Läufer (auch nebelgeschädigte Unterländer)
- 4 OfA mit traditionell hohen Teilnehmerzahlen
- Churer Schüali mit über 200 begeisterten Schüler aus Chur und Umgebung

In meinem schriftlichen Rückblick möchte ich aber auch den Dank aussprechen, den Dank an alle Helfer, welche uneigennützig und ehrenamtlich für unseren Verein gearbeitet haben. Der Dank gilt natürlich auch meinen VorstandskollegInnen. An verschiedenen Sitzungen haben uns Themen wie Waldbenützung generell, Jahresprogramme, Finanzen, Tagesgeschäfte, Verbandsarbeiten wie Reglementsänderungen usw., SOW 2011 insbesondere Kartenvertrag und natürlich die 40 Jahr Vorbereitungen stark gefordert.

Nutzen wir die "fast OL freie Zeit" im Winter und planen die OLG Chur-Saison 2010, einige Leckerbissen warten auf uns... die aber auch organisiert werden müssen. Ohne Laufleiter, keine Meisterschaft! Ohne EDV kein Bündnerweekend! Ohne Organisator, keine Clubweekend! Ohne Trainingsleiter, keine Kartentrainings. Soweit werden wir es aber nicht kommen lassen!

Bereits jetzt ein herzliches Dankeschön an alle ehrenamtlichen Helfer im 2010.

Für das Jahr 2010 wünsche ich allen eine gute Gesundheit. Mögen eure Ziele und Wünsche in Erfüllung gehen.

Januar, 2010 Marcel Ruppenthal

Podestplätze mit Clubbezeichnung OLG Chur 2009

SPM	Florian Attinger Ursi Ruppenthal Monica Pfister	1. 1. 3.	H12 D35 DAK	Ski OL SM lang	Yvonne Gantenbein Ladina Lechner Philipp Kleger Ursi Ruppenthal Sarah Kleger Luki Stoffel Florian Attinger Véronique Ruppenthal Sabine Egli	1. 3. 1. 1. 3. 1. 2. 1. 3.	DE DE H20 DA D20 H40 H14 D17 D17
MOM	Véronique Ruppenthal Florian Attinger Philipp Sauter Ursi Ruppenthal	2. 2. 2. 3.	D16 H12 H20 D35				
LOM	Florian Attinger Trudi Wieland Philipp Sauter	1. 2. 2	H12 D70 H20	Bike O Lang und Mittel	Chris Kim Annick Attinger	1.+1. 1.+1.	HAK D17
TOM	Ursi Ruppenthal Gabriela Diethelm Florian Attinger	1. 1. 1.	D110 H12	Farmer OL Trophy	Ursi Ruppenthal Florian Attinger Véronique Ruppenthal	1. 1. 3.	D35 H12 D16
SOM	Moni Kamm Ursi Ruppenthal Gabiella Diethelm Sabine Egli Cornelia Camathias Véronique Ruppenthal Iris Andres Claudio Rohrbach Florian Attinger	2. 3. 3. 2. 2. 2. 2. 3.	D110 D16 D160 H14 H12				
Ski OL SM Kurz, 18.1.09 Langis							
	Yvonne Gantenbein Ladina Lechner Ursi Ruppenthal Philipp Kleger Annetta Schaad Sarah Kleger Véronique Ruppenthal Michelle Ruppenthal Doris Müller Florian Attinger Gianni Schaad	1. 2. 1. 1. 3. 1. 3. 2. 2. 2. 3.	DE DE DA H20 DA D17 D17 D14 D50 H14 HA				

Jahresbericht 2009

Technischer Leiter OLG Chur

Zuerst möchte ich allen danken, die als TrainingsleiterInnen die Trainings des Jahres 2009 ermöglichten, sowie den TeilnehmerInnen der Laufparade und der 5er Staffel, welche im Namen der OLG Chur liefen. Ich bin sehr dankbar, dass die Mitglieder der OLG Chur äusserst selbständig arbeiten, da ich einen Grossteil des Jahres in Basel verbringe.

Besonderer Dank gebührt Christina und Werner Wehrli für die minutiöse Vorbereitung des Arge Alps. Das Chalchofa-Redaktionsteam übernimmt die Kommunikation und Koordination der Klubaktivitäten. Geduldig erinnert es an Redaktionsschlüsse und versendet Dutzende Chalchofa-Mails. Herzlichen Dank! Seit einigen Monaten geniesst die OLG den Vorzug einer an Aktualität nicht zu überbietenden Homepage. Für die prompte Aufschaltung von Ranglisten und die unermüdliche Berichterstattung möchte ich den Webmastern Gabriela Diethelm und Silvio Sauter ein Lob aussprechen.

Im vergangenen Jahr standen zahlreiche LäuferInnen auf dem Podest und ergänzten ihre Medaillensammlungen. Besonders hervorheben möchte ich die beiden Silbermedaillen von Philipp Sauter an den JWOC. Ob Junior, Aktiver oder Senior: Herzliche Gratulation für die starken Leistungen, sowohl im Fuss-, Bike- und Ski-OL. Ebenso gratuliere ich den Einsteigern und allen, die sich den Herausforderungen des Orientierungslaufs stellen.

Klubtraining

Im Jahr 2009 wurden 19 Trainings (mehrheitlich Normal-O) von 12 Trainingsleitern auf 10 Karten angeboten. Im Schnitt nahmen 19 Personen teil. Vor der Sommerpause fand das traditionelle Bräteln am Crestasee statt. Im Herbst wurde erstmals ein Sprintcup durchgeführt und nach packendem Verlauf hiess der Sieger Claudio Rohrbach.

Das Hallentraining 2008/2009 fand in den zwei Hallen des Schulhauses Stadtbaumgarten statt. 21 (Circuit für Alle) respektive 18 (OL und Circuit) Trainings wurden geleitet. Am Circuit für Alle nahmen jeweils 5 bis 10, beim OL und Circuit durchschnittlich 11 Personen teil.

Corin Cagienard und Christina Wehrli leiteten diesen Winter das Circuit für Alle zum letzten Mal. Ein grosses Dankeschön für das langjährige Engagement. Da keine neuen LeiterInnen gefunden wurden, findet 2009/2010 kein Circuit für Alle statt.

Laufparade

An der 10. Ausgabe der Laufparade starteten sechs Teams der OLG Chur. Die Teams der Kategorien Schüler 7.-9. Klasse und Schülerinnen 7.-9. Klasse erreichten beide den 3. Rang. Dies spricht für die schnellen Beine der OLG Junioren.

53. 5er Staffel

Drei Teams der OLG Chur standen am Start der 53. 5er Staffel auf dem Eschenberg. Sie liefen auf die Plätze 34 und 57. Das dritte Team wurde leider nicht klassiert.

Arge Alp

Für einmal blieb für die Bündner Delegation nur Leder am Arge Alp. Sie wurde vom Trentino knapp auf den 4. Rang verdrängt. Mehrere Kategoriensiege und zahlreiche Podestplätze wurden errungen. Der grosse Einsatz des Organisationsteams um Laufleiter Riet Gordon und die Mithilfe der Bündner LäuferInnen ermöglichten zwei tolle Läufe in traumhaftem Gelände. Die über 70 für Graubünden Startenden verbrachten dank Christina und Werner Wehrli ein wunderbares Herbstwochenende im Engadin. Besonderen Anklang fand die kulinarische Höchstleistung der angehenden Köchinnen und Köche der gewerblichen Berufsschule Chur beim Bankett am Samstagabend. Einzig unser Präsident wäre beinahe einem heimtückischen Anschlag zum Opfer gefallen...

Weihnachts-Longjogg

Der Weihnachts-Longjogg 2009 führte erstmals rund um Chur und endete in der warmen Stube der Familie Schaad, wo die etwa 20 Unerschrockenen eine Stärkung erwartete. Nach vielen Kilometern zu Fuss schmecken die Guatzli noch ein bisschen besser...

Ausblick

Das Jahr 2010 steht im Zeichen des 40-jährigen Jubiläums der OLG Chur. Ein mannigfaltiges Programm wurde deshalb erdacht.

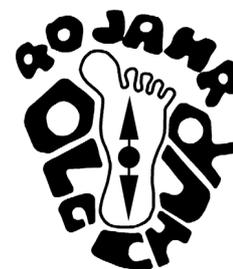
Zudem gibt es einige Pendenzen, unter anderem in den Bereichen J&S und Trainingsangebote für Einsteiger.

Der Sprintcup soll im kommenden Jahr erneut ausgetragen werden.

Ich wünsche der OLG Chur eine würdige, erfolg- und genussreiche Jubiläums-Saison 2010.

Chur, Januar 2010
Simon Egli

Prov. Jahresprogramm 2010



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 Programms sind ebenfalls integriert. Die weiteren Jubiläums-Aktivitäten sind im Chalchofa 06/2009 veröffentlicht.

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	Fürstwald
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	Längeneywald
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	Davos
So	20.06.10	*** ???	GR/GL	42. Bündner OL Weekend	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	Höhrnen - 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	Oltén

*** voraussichtlich Bündner Meisterschaft

Jugendförderungsfond OLG Chur 2009

	Internationale Mehrtageläufe Swiss O Week 3-Tage-OL Elsass (Etappensieg, Gesamt-Podestplatz)	Betrag	Internationale Wettkämpfe (inkl. Arge Alp)	Betrag	LOM NOM SPM TOM SOM	Betrag	Total
Sabine Egli Véronique Ruppenthal Cornelia Camathias			2.D18		3.D16		100.-
Claudio Rohrbach Florian Attinger Juno Kim			1.H14				50.-
Philipp Sauter	2. H20 (SOW)	50.-	JWOC	50.-	2.LOM	20.-	197.-
	2 Etappen (SOW)	40.-	JWOC	17.-	2.MOM	20.-	
Claudio Rohrbach	2. H14 (Elsass)	50.-					70.-
	1 Etappe (Elsass)	20.-					
Véronique Ruppenthal	3. D16 (Elsass)	50.-					110.-
	1 Etappe (Elsass)	20.-	1. D16	20.-	2. MOM	20.-	
Lisha Kim	1 Etappe (SOW)	20.-					20.-
Sabine Egli	1 Etappe (Elsass)	20.-	2.D16	20.-			40.-
Claudine Ruppenthal	3. D14 (Elsass)	50.-	2.D14	20.-			70.-
Florian Attinger	1 + 2. H12 (SOW, Elsass)	100.-	1. H12	20.-	1.LOM	60.-	260.-
	4 Etappen (SOW, Elsass)	80.-			1.SPM 2.MOM		

Total 917.-



Jubiläums – OLYMPIADE

40 Jahre OLG Chur

Wer wird die / der ultimative OLG'ler?

Wirst du es? Wie kann ich es werden? Was muss ich dazu machen? Ganz einfach:

- Bist du an diversen Anlässen dabei, erhältst du Punkte!
- Organisierst du etwas für deine Clubkollegen, erhältst du Punkte!
- Leitest du ein Training, erhältst du Punkte!

Die ersten Punkte sind bereits verteilt, bist du dabei?

Die Liste kann bei Bedarf ergänzt werden. Kontrolle der Punktzahl über den Vorstand, ohne Gewähr, Rechtsweg ausgeschlossen! Rangverkündigung an der Chlaus-GALA!

	ca. Anzahl mögliche Anlässe	max. erreichbare Punkte
Teilnahme Hallentraining Frühling	10	4
Teilnahme Hallentraining Herbst	10	4
Teilnahme Kartentraining Sommer	18	9
Teilnahme Do Lauftraining	45	6
Teilnahme / Helfer OfA	4	4
Teilnahme OLG Sprintcup	diverse	2
Teilnahme Mi Kurs Frühling	10	5
Teilnahme OL Lager	2	2
Teilnahme an 40 Jahr Aktivitäten	11	11
Teilnahme GV	1	1
Teilnahme Arge Alp	1	1
Teilnahme Nationale OL	8	3
Teilnahme Fuss OL Meisterschaften	6	2
Teilnahme an der 5 er Staffel	1	1
Teilnahme an einem Ski OL	diverse	1
Teilnahme an einem Bike OL	diverse	1
Teilnahme an WMOC	1	1
Teilnahme am Weekend Lamoura	1	1
Teilnahme am Weekend MOM	1	1
Trainingsleitung Hallentraining	20	2
Trainingsleitung Sommer	20	3
Organisation eines 40 Jahr Anlass	11	3
Helfer LOM / SPM	2	2
Helfer Bündnerweekend Davos	1	1
Helfer / Teilnahme OL Schüali	1	1
Teilnahme an einer Vorstandssitzung	6	1
Erstellung Bericht Chalchofa	diverse	2
Erstellung Bericht Home Page	diverse	2
Erstellung eines Zeitungsartikel	diverse	3

Maximal mögliche Punktzahl

2 x 40 = 80

Für den Vorstand Marcel Ruppenthal



**Schweizermeisterschaften im Orientierungslauf
Salouf / Riom-Parsonz / Mon, 21. / 22. August 2010**

Im Moment ist der Got Grond und das Gebiet Tiginas noch tief verschneit und es werden noch genussvolle Schwünge in die Landschaft gelegt. Aber bald ist es so weit; am 21. / 22. August 2010 werden die OL-Läuferinnen und -Läufer in diesen Wäldern auf Postensuche unterwegs sein ...

Wir freuen uns daher sehr - zusammen mit den Vereinen in der Gemeinde Salouf - in der Region Surses die Schweizermeisterschaften im Orientierungslauf, Lang- und Sprintdistanz, durchführen zu dürfen. Die Vorbereitungsarbeiten sind bereits weit fortgeschritten und auch das Gesamt-OK steht:

Patronat: LOM / SPM 2010, Salouf / Riom-Parsonz / Mon	
Leo Thomann, Präsident Riom-Parsons	Giatgen-Peider Fontana, Gemeindepräsident Salouf Carmen Dedual, Gemeindepräsidentin Riom-Parsonz Daniel Albertin, Gemeindepräsident Mon Silvio Sauter, Laufleiter OLG Chur

Komitee	Verantwortung	Hauptaufgaben
Laufleiter	Silvio Sauter	Gesamtleitung + Koordination; Verträge und Bewilligungen, Finanzen
Technik / Bahnlegung	Peter Andres	Koordination Bahnleger Start-, Zielorganisation
Karten	Gian-Reto Schaad	Koordination Karten
Unterkunft/Verkehr/ Sicherheit	Chris Kim	Transporte, Garderobe, Sicherheitskonzept usw.
Sponsoring	Alfred Seiler	Sponsoring
Presse	Gabriela Diethelm	Berichterstattung, Betreuung
Bahnlegung Sprint	Claudio Wetzstein, Andreas Herzog	Bahnlegung
Bahnlegung Langdistanz	Markus + Philipp Sauter	Bahnlegung
Garderobe und Infrastruktur	Martin Attinger	Garderobe, Festzelt etc.
Information	Sergio Ferrari, Carolin Maissen	
Start	Thierry Jeanneret + Yvonne Gantenbein	3 Startanlagen pro Tag
Ziel	Ruth Wolf + Urs Sutter	1 - 2 Ziellanlagen
Auswertung	Urs Brühwiler	

Gäste		
Kinder-OL und Kinderhort	Christina + Werner Wehrli	
Festwirtschaft	Ursi Ruppenthal, Lokale Vereine der Gemeinden Salouf	Betrieb Festwirtschaft, Menükarte und Preise

Programm

Dienstag, 17. Aug. 2010, ab 17.30 Uhr	OL für Alle in Trin, (NWK GR/GL)
Donnerstag, 19. Aug. 2010, ab 17.30 Uhr	OL für Alle in Alvaneu, (OLG Davos)
Freitag, 20. August 2010, ca. ab 18.00 Uhr	Eröffnungsevent in Mon, die Region Surses / Albula läuft gegen den Weltmeister Daniel Hubmann
Samstag, 21. Aug. 2010	Wettkampfbereich: Schulhaus Salouf OL-Sprint-SM: Karte „Tiginas“ 1:5'000
Sonntag, 22. Aug. 2010	Wettkampfbereich: Schulhaus Salouf OL-Langdistanz-SM: Karte „Got Grond“ 1:10'000/1:15'000

Helper-Unterkunft

Als Unterkunft haben wir die Zivilschutzanlage Riom-Parsons (ca. 90 Schlafplätze) reserviert.

Helperaufruf

Damit wir die SM reibungslos durchführen können benötigen wir die Mitarbeit aller OLG-Mitglieder; es gibt sicher für jedes Mitglied ein Arbeit resp. einen Job, welche/r verantwortungsvoll und mit Freude erledigt werden will. Bitte meldet euch. Wir werden zudem an der GV eine Helferliste zu eintragen auflegen.

Vorerst allen herzlichen Dank.

Silvio



Clubweekend Lamoura (Frankreich), Nationaler OL und Staffel-SM SOM, 12./13. Juni

Per Chalchofa-Mail wurde Ende November über eine Unterkunft am nationalen Weekend in Lamoura informiert. Fast 50 OLGler haben sich darauf hin für die Unterkunft angemeldet. Die damals geplante Veranstalter-Unterkunft war aber bereits ausgebucht. Die OLG Chur hat nun 60 Betten in 3er bis 5er-Zimmer im "Chalet de la Serra" (500 m vom Wettkampfbereich der beiden Tage entfernt) reserviert. Übernachtung inkl. Nachtessen und Frühstück kostet 55 Euro. Voraussichtlich wird die OLG einen Teil der Kosten übernehmen, da es sich um ein Clubweekend handelt. Alle, die sich beim Mäse für die Veranstalter-Unterkunft gemeldet haben, sind automatisch auch für die neue Unterkunft angemeldet. Es hat aber noch zusätzliche freie Betten. Interessierte melden sich bei Mäse Ruppenthal (marcel.ruppenthal@emsgrivory.com).

Clubtraining 2010

Erste Kartentrainings

Nr.	Datum	Karte	Besammlungsort	Spezielles
1	17.03.	Fürstenwald	Waldhausstall	Tag-/Nacht-OL*
2	30.03.	Bot Tschavir	P Vita Parcours	
3	06.04.	Crest' Aulta	Passhöhe Sculmserstrasse	
4	13.04.	Ils Aults	P Schafweide	

Achtung, dies ist ein Mittwoch! Am Dienstag, 23.03. findet kein Training statt.

» Beginn Sommerzeit am 28.03.

» Frühlingsferien vom 17.04. bis 02.05.

* Vorbereitung Nachtmeisterschaft mit Nacht-OL-Posten. Stirn- oder genügend starke Taschenlampe mitbringen.

Startzeit	18.00 bis 18.45 Bitte startet so früh wie möglich und erkundigt euch, wann eingesammelt wird.
Trainingsform	meist Normal-OL spezielle Trainings sind bezeichnet
Mitfahrgelegenheit	erkundigt euch bei den Familien Caflisch, Ferrari, Kim, Mattle, Ruppenthal, Wetzstein und Ruth Wolf
Gäste	Herzlich Willkommen!
Auskunft	Simon Egli simon.egli@hispeed.ch 079 424 09 38

Donnerstag: Lauftraining Winter / Frühling 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.

Datum	Trainingsform	Besammlungsort
07.01.	extensiver Dauerlauf flach	Chur, Familie Schaad
14.01.	extensiver Berglauf	Chur, Familie Schaad
21.01.	Fahrtspiel	Chur, Familie Schaad
28.01.	extensiver Dauerlauf, flach	Domat/Ems, Familie Ruppenthal
04.02.	extensiver Dauerlauf, hügelig	Chur, Familie Schaad
11.02.	extensiver Berglauf	Chur, Familie Schaad
18.02.	Fahrtspiel	Trimmis, Familie Camathias

Sportferien

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

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.

Auskunft: Annetta Schaad Telefon 081 534 18 62
E-Mail annetta.schaad@bluewin.ch



OLG-Frühlingslager 2010

Für Anfänger, Fortgeschrittene und Familien

Datum: Samstag, 17. April
bis Freitag, 23. April 2010

Unterkunft: Ferienhaus Sunneheim,
in Wyssachen bei Huttwil
Mit Rutschbahn in den Garten
aus dem 3. Stock!
Siehe auch unter
www.sunneheimwyssachen.ch



Reise: Gemeinsame Hin- und Rückreise
mit Kleinbussen oder ev. mit ÖV
Ältere Teilnehmer nehmen ev. das Velo mit.

Programm: OL in verschiedenen Formen, Spiel und Spass in der Natur

Organisation: Claudia und Claudio Wetzstein, Ursi und Mäse Ruppenthal und weitere

Teilnehmer: Anfänger (ab 10 Jahre) bis Könnner fast jeden Alters
Unter 10 Jahre nur in Begleitung eines Erwachsenen.
Lagerhaus ist auch ideal für Familien und Erwachsene!

Kosten: Bis 20 Jährige Fr. 220.00 für Mitglieder der OLG Chur
Fr. 250.00 für Nichtmitglieder
Erwachsene Fr. 250.00 für Mitglieder der OLG Chur
Fr. 280.00 für Nichtmitglieder

Anmeldung: Durch Überweisung des Lagerbeitrages auf
Postkonto 34-301030-8, OLG Chur Nachwuchs
Und per Mail mit den Angaben:
Name, Vorname, Adresse, Geburtsdatum, Telefon
E-Mail an: wetzstein@pop.agri.ch

Meldeschluss: Freitag, 19. März 2010

Auskunft: Claudia und Claudio Wetzstein, Signinastr. 17, 7000 Chur
Tel. 081 284 23 62 (abends) resp. E-Mail: wetzstein@pop.agri.ch
oder mündlich auch durch die anderen Leiter
u.ruppenthal@hispeed.ch

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

Chlaus-OL 2009

Definitive und unanfechtbare Rangliste vom Chlaus-OL 2009:

Herzlichen Glückwunsch den Siegern Annick und Claudio!

Rang	Name	Kat	Zeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tot	Chlaus-We	
1	Annick und Claudio	lang	01:14:15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	18	00:03:011
2	Nicolo und Coni	kurz	00:54:21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	18	00:03:015
3	Sergio und Romina	kurz	00:54:49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	18	00:03:03
4	Ruth	kurz	00:55:03	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	18	00:03:04
5	Veronique und Cornelia	kurz	00:49:53	1	1	0	0	1	1	1	1	1	10	16	00:03:07
6	Claudia und Gianni	lang	01:17:05	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	18	00:03:08
7	Mäse und Ursi	lang	01:13:33	1	1	1	1	1	0	1	1	1	10	17	00:03:09
8	Claudio und Claudia	kurz	00:57:43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	18	00:03:12
9	Peter Solo	lang	01:16:15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	17	00:03:16
10	Hans und Chris	lang	01:07:29	1	1	0	1	1	0	1	1	1	9	15	00:03:17
11	Michelle, Lisha und Andrina	kurz	01:00:42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	18	00:03:22
12	Claudio und Leo	kurz	00:50:55	1	1	1	1	1	0	0	1	1	9	15	00:03:24
13	Rico und Gabriela	lang	01:26:04	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	18	00:03:29
14	Frank und Muriel	kurz	01:04:20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	18	00:03:34
15	Rahel und Urs	kurz	01:02:23	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10	17	00:03:40
16	Annetta und Martin	lang	01:25:31	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10	17	00:03:40
17	Erich und Florian	lang	01:32:38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	18	00:03:45
18	Nina	kurz	01:11:26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	18	00:03:58
19	Martin und Käthi	kurz	01:14:56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	18	00:04:10
20	Manuela und Sunghee	kurz	01:16:35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	18	00:04:15
21	Pierina und Sharkmark	kurz	01:01:07	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	14	00:04:22
22	Käthi und Christian	kurz	01:18:58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	18	00:04:23
23	Jörg, Livia, Delia und Nadia	kurz	01:15:34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	17	00:04:27
24	Heidi und Fabian	kurz	01:23:22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	18	00:04:38
25	The Egli Familiy	lang	01:36:55	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8	14	00:05:03
26	Rolf und Nicolas	lang	02:11:59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	18	00:05:21
27	Vivian und Sarah	kurz	01:41:57	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	16	00:06:22
28	Anja und Elena	kurz	02:08:33	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	16	00:08:02

Weihnachts-Longjogg rund um Chur

Fotos von Simon Egli





Ski-OL Weltcup

15. bis 18. Januar 2010 in Russland

Von Philipp Kleger

Dieses Jahr startete der Weltcup relativ spät. Eine Gruppe von 6 Schweizern reiste nach Rosschina, das zwischen dem Ladogasee in Finnland und St. Petersburg liegt. Am Abreisetag sollte das Flugzeug bereits um 7.45 Uhr starten. Die fünf Athleten, die aus der Schweiz mitreisten, trafen pünktlich am Flughafen ein. Es reisten tatsächlich nur die Athleten nach Russland, ohne Betreuer oder Wachsmann, da Thierry vor kurzem einen neuen Job angetreten hat und Juri kurzfristig erkrankt war. Das Abenteuer konnte beginnen.

Schon wenige Minuten nach dem Check-In erlebten wir einen ersten Höhepunkt, so trafen wir Fabian Cancellara in der «dutyfree»-Zone und schossen ein Teamfoto mit ihm. Wir reisten über Wien nach St. Petersburg. Doch bereits in Wien passierte schon wieder etwas Aussergewöhnliches. So mussten alle Passagiere das Flugzeug nach St. Petersburg verlassen, da dieses ein Problem hatte. So landeten wir schliesslich mit mindestens einer Stunde Verspätung in Russland. Alle überstanden die Passkontrollen, auch unser Teamkollege aus dem Norden, Christian Spoerry. Nur die Wachsbox blieb irgendwo hängen, anscheinend in Wien.

Zwei Stunden später sassen wir dann auch schon beim ersten Nachtessen in unserem Hotel und noch etwas später lagen wir auch schon im Bett.

Am nächsten Morgen, dem Tag des Musterlaufs, machte die Herrensektion ein Footing in das Städtchen, wo sie prompt als Schweden erkannt wurden und ausserdem wurde ihnen, man bedenke um halb acht morgens, Wodka angeboten.

Am Modelevent waren alle begeistert vom Gelände und dem russischen Zeitmessungssystem (eine Mischung zwischen Emit und Badge). Dank Chrigi konnten wir auch den nötigen Wachs ermitteln, welchen uns die Schweden zur Verfügung stellten.

Am Tag nach dem Modelevent fand der Weltcupauftakt mit einem Massenstartrennen über die Mitteldistanz statt. Alles war ein wenig anders als in der Schweiz. Start- und Zielgelände waren auf einer abgelegenen Wiese im Wald. Nachdem alle ihre drei Runden absolviert hatten, mit Skibruch oder ohne, fuhren wir wieder mit Kleinbussen (ohne Partikelfilter!) zurück in unser Hotel Raivola.

Auch ein Tag später war unsere Wachsbox trotz aller Bemühungen noch nicht eingetroffen und so mussten wir auch die beiden Wettkämpfe, die an diesem Tag anstanden, mit schwedischem Wachs bestreiten. Es fanden gleich zwei Wettkämpfe statt. Sprint am Morgen und Sprint-Staffel am Nachmittag. Zwischen den Rennen blieben gerade Mal zwei Stunden um zu wachsen, zu essen und sich vorzubereiten.

Bei der Sprint-Staffel lief man zu zweit eine Staffel. Jeder hatte drei Mal eine Runde von 1.2 Kilometern zu laufen. Wir alle waren absolut begeistert vom Wettkampf und die Rangliste zeigt auch, wie eng es ausging. Schade war eigentlich nur, dass für diesen Lauf nicht mehr Zuschauer angelockt wurden, zum Beispiel durch ein zentraleres Wettkampfgelände.

In der Nacht von Samstag auf Sonntag, dem Ruhetag, machte die Lebensmittelvergiftung ihre erste Runde und ich war eines ihrer ersten Opfer. So lag ich den ganzen Ruhetag flach und hatte überhaupt keinen Appetit mehr. Im Verlauf des Ruhetags gesellte sich Chrigi dazu, einige andere Athleten und Offizielle folgten. Ausserdem kam tatsächlich unsere Wachsbox noch an.

Nach diesem weniger lustigen Ruhetag entschied ich mich, die Langdistanz als Training zu laufen, Chrigi entschied sich jedoch gegen einen Start. Wir alle waren

der Meinung, dass diese Langdistanz eine der härtesten war. So hatte ich ein Nahtod ähnliches Erlebnis und irrte 2h13min im Wald herum. Auch die anderen erkundeten Probleme, nur Gion konnte diese einigermaßen in Grenzen halten, führte zwischenzeitlich und lief in die Top 20.

Die Wettkampfwocche wurde in eisiger Kälte ganz unspektakulär für geschlossen erklärt, ganz ohne Bankett. In der Nacht auf den Reisetag erwischte es auch noch Gion mit der Vergiftung. Die Rückreise verlief im Gegensatz zur Hinreise relativ reibungslos. Wir konnten einen angenehmen Flug nach Wien und später nach Zürich geniessen. Diesmal sind alle mitgekommen, inklusive Chrigi und Wachsbox.

In Erinnerung bleiben viele lustige Erlebnisse wie zum Beispiel Russische Zahlen lernen, um den Zimmerschlüssel zu verlangen.



Bieler Sport Bonaduz
run bike nordic

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

Sport Schafflützel/S-Vertriebs AG, Kempttalstrasse 29, 8308 Illnau, Tel. 052-347 27 47, Fax 052-347 27 45, E-mail: info@s-sport.ch



Ihren Augen und Ohren zuliebe.

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

JÄGGI
Optik & Hörberatung

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

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

Pfistergasse 3
Postfach
7002 Chur
Fon 081 250 54 70
Fax 081 250 54 88
print@altcopy.ch
www.altcopy.ch

copydruckaltstadt

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@orienteering.ch
www.orienteering.ch

Der OL-Shop mit Tiefpreisgarantie