

# CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur  
4. Ausgabe 2009



*Bündnermeister 2009 (von links nach rechts): Ursi W., Ursi R., Florian, Peter, Claudine, Rolf, Lisha, Sabine, Margrit, Erich, Daniel, Claudio, Annetta (Foto Madlaina Schaad)*

## REDAKTIONSSCHLUSS

Freitag, 25. September 2009  
Berichte an [chalchofa@gmx.ch](mailto: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
Ausschreibung Arge Alp	5
Ausschreibung Clubweekend	6
Ausschreibung Sprint-Cup	6
Ausschreibung OL-Lager	7
Ausschreibung Senioren-WM	7
Rangliste Jugendmeisterschaft	8
Reglement Staffel	9
Fünfer-Staffel	10
Auffahrts-Lager NWK	12
Plauschwoche	13
sCOOL	14
Fotos Bündner Weekend	15
Geburtsanzeige	19
Zebakäs	20

# News

## Podestplätze an der Laufparade

Auch an der diesjährigen Churer Laufparade waren mehrere OLG-Teams unterwegs. Einige schafften es sogar aufs Podest:

Schüler 4: 3. Nicolo Däppen, Juno Kim, Sebastian Helbig

Schülerinnen 4: 3. Sabine Egli, Cornelia Camathias, Véronique Ruppenthal

Einzellauf: 2. Fabio Lechner

Familien: 1. Karl Lechner, Ladina Lechner, Michael Lechner

Racer Mixed-Teams: 3. Chris Kim, Bigna Buchli, Gian-Reto Schaad

## 34. Platz für James

Bei seiner ersten EM-Teilnahme im Bike-O fuhr unser OLG-Mitglied James Welti über die Mitteldistanz auf den 34. Platz. Im Sprint erre-



ichte er Rang 39. In der Staffel reichte es mit dem zweiten Schweizer Team für den 10. Platz.

## Ladina ins A-Kader aufgestiegen

Die OLG Chur ist weiterhin mit 4 Athleten im nationalen Ski-OL-Kader vertreten. Ladina Lechner schaffte dabei den Sprung vom B- ins A-Kader. Philipp und Sarah Kleger gehören dem U20-Kader und Véronique Ruppenthal dem U17-Kader an.

## 4-MOM-Medaillen

Die OLG Chur durfte sich an der Mittel-SM in Göfis über 4 Medaillen freuen. Silber gabs beim Nachwuchs für Philipp Sauter (H20), Véronique Ruppenthal (D16) und Florian Attinger (H12). Ursi Ruppenthal lief



bei den D35 auf den dritten Platz.

## Medaillenreiche Staffel-SM

Von der Staffel-SM in Tesserete durften viele Churer mit einer Medaille im Gepäck nach Hause reisen. Als komplettes Team des Nachwuchskaders GR/GL liefen Sabine Egli, Cornelia Camathias und Véronique Ruppenthal bei den D16

auf den dritten Rang. Claudio Rohrbach gewann bei den H14 zusammen mit den Zürchern Ilan Zweig und Johan Böni die Silbermedaille. Florian Attinger lief zusammen mit Nicola Müller (Sohn von Reto Müller) und Flurin Rutz auf den dritten Platz. Auch die Seniorinnen waren stark. Moni Kamm, Gabriela Diethelm und Ursi Ruppenthal holten sich bei den D110 die Silbermedaille. Bei den D135 gab es gar die goldene Medaille für Kathi Schweizer, Ursi Wolf und ihre Zürcher Kollegin Lotti Spalinger. Auf den zweiten Platz liefen auch Iris Andres und Doris Caluori zusammen mit Marianne Bandixen bei den D160.

### **Bünder Meister 2009**

Anlässlich des Laaxer-OLs wurden die Bündner Meister 2009 erkoren:

Damen A Lang: Annetta Schaad

Herren A Lang: Flavio Poltéra

D12: Lisha Kim

H12: Florian Attinger

D14: Claudine Ruppenthal

H14: Claudio Rohrbach

D16: Sabine Egli

H16: Erich Möller

D18: Sarah Kleger

D35: Ursi Ruppenthal

H35: Daniel Giger

D45: Ursula Wolf

H45: Rolf Wullschleger

D55: Margrit Wyss

H55: Peter Andres

(siehe Foto Seite 1)



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.



## ARGE ALP OL 10./ 11. Oktober 2009

## Graubünden S-chanf / Silvaplana

Für Graubünden startberechtigt sind Personen mit Wohnsitz im Kanton sowie Mitglieder von Bündner OL-Vereinen. **Achtung:** Bei Mehrfachmitgliedschaften zählt jener Verein, unter dessen Name der/die SportlerIn an seiner/ihrer letzten nationalen Landesmeisterschaft über die klassische Einzeldistanz startete (z.B. LOM (EOM) 2009)!

<b>Programm</b>	<b>Samstag</b>	ca. 09.30 ab 13.30 abends	Busfahrt Chur – S-chanf (Helfen beim Aufbau!) Eröffnung und Staffellauf gemeinsames Nachtessen und Siegerehrung in der Mehrzweckhalle Promulins Samedan
	<b>Sonntag</b>	ab 10.00 ab 14.30	Einzellauf (klassische Distanz) Siegerehrung, Abschluss, Heimreise

**Unterkunft** Hotel oder Gruppenunterkunft zwischen S-chanf und Silvaplana

**Kategorien** Staffel: D/H 14, 18, E, 35, 45, 55, Offen (kurz/lang)  
Einzel: D/H 12, 14, 16, 18, 20, E, 35, 40, 45, 50, 55, 60, Offen kurz/lang

**Laufgebiete** S-chanf-Chapella und God Surlej Silvaplana, beide Karten Stand Juni 2009

**Kosten** - jugendliche (1989-) / übrige TeilnehmerInnen(-1988) Fr. 50.00/80.00  
- Clubbeitrag (=Kostenreduktion) für Mitglieder der OLG Chur

**Anmeldung** **bis Freitag, 29. August 2009**  
(Name, Vorname, Jahrgang, SI-Nr., Mail, Wunsch-Kategorien St + E)

an: Werner Wehrli, Ruchenbergstr. 25, 7000 Chur  
Telefon: Privat 081 353 51 79 Mail: c.w.wehrli@hispeed.ch

**Weisungen** werden den TeilnehmerInnen später zugestellt (möglichst per E-Mail)



# Ausschreibung Clubweekend

## **Sprint- und Langdistanz OL Schweizermeisterschaften**

Samstag 12. und Sonntag 13. September 2009 in Willisau LU und Altbüron LU

Die OLG Huttwil und die OLV Luzern organisieren im September ein Meisterschaftswochenende mit dem Sprint in Willisau und der Langdistanz im Schmidwald-Horben. Die Ausschreibung findest Du auf

[www.sm.olghuttwil.ch](http://www.sm.olghuttwil.ch)

Für die Übernachtung wurde eine einfache Massenunterkunft, direkt im Sportzentrum Willisau, Ziel des Sprints, organisiert: Es stehen 2 Räume mit je 24 Betten zur Verfügung. (Schlafsäcke sind mitzunehmen!).

Das Nachtessen und Frühstück sind inbegriffen.

Die OLG Chur beteiligt sich gemäss Beschluss der GV mit max. Fr. 2'000.- an den Kosten für Übernachtung, Nachtessen und Frühstück.

**Anmeldung** für die Unterkunft bis spätestens **12. August 2009** wenn möglich per e-mail an [ruth.wolf@hispeed.ch](mailto:ruth.wolf@hispeed.ch).

**Für die Läufe** meldet Ihr Euch gemäss Sonder-Chalchofa bitte bis spätestens Mittwoch, 12. August bei Wetzsteins an. Sie machen eine Sammelanmeldung und die OLG Chur übernimmt die Startgelder (sh. auch Chalchofa 2/09, Seite 24).

Die für die Übernachtung Angemeldeten erhalten von Ruth kurz vor dem Weekend eine Information mit weiteren Angaben.

.....

## **OLG Chur Sprint Cup 2009**

Während der Jagdzeit findet an drei Dienstagabenden der 1. Sprint Cup statt. Es zählen dazu folgende Sprints:

- 1. September, Karte: Churer Altstadt, Besammlung: Schulhaus Quader
- 8. September, Karte: Tuma Platta, Bes: Schulhaus Tuma Platta, Domat/Ems
- 22. September, Karte: Lachen, Besammlung: Schulhaus Lachen, Chur

Startzeiten: jeweils zwischen 18:00 und 18:45 Uhr

# OLG Lager 2010 in Huttwil

Sa.17.4.- Fr. 23.4.2010

Auf vielseitigen Wunsch hat sich Ursi Ruppenthal auf die Suche nach einem Haus für unser OL Lager gemacht und bin in der Nähe von Huttwil fündig geworden!

Um Euch gluschtig zu machen, auf [www.sunneheimwysachen.ch](http://www.sunneheimwysachen.ch) könnt ihr das Haus ansehen!

Also, alle Lagerfans, Postensetzer,

Unterhaltungskünstler, Küchenfeen etc. merkt Euch dieses Datum! Wer sich gerne an der Lagerleitung beteiligen möchte melde sich bitte jetzt schon bei Ursi.

Es hat genügend Plätze, auch für Familien und "Senioren". 11 OL Karten im Umkreis von 10 km garantieren ein abwechslungsreiches OL Programm. Die Rutschbahn aus dem 3. Stock ist übrigens nicht nur für die Jungen!



.....

## Senioren OL WM 2010 (WMOC)

Im Sommer 2010 findet vom 31.7. bis 7.8. im Neuenburger Jura die Senioren-WM statt. WKZ ist in La Chaux de Fonds. Obwohl eine WM mit entsprechend spannungsgeladener, internationaler Ambiance bietet die WMOC allen etwas: Ambitionierten wie auch Gelegenheitsläuferinnen und -läufern. Die Senioren/-innen ab D/H35 können 2 Sprints (Quali und Final) und 3 Langdistanzläufe (2 Qualis und Final) absolvieren. Für Begleitpersonen werden parallel zur WM Läufe auf denselben Karten für D/H10-18 und 5 offene Kategorien angeboten.

Weitere Infos unter: <http://www.wmoc2010.org/>

Der Run auf Unterkünfte ist bereits in vollem Gange. Um allenfalls gemeinsam etwas zu organisieren, hat die OLG Zimmer vorreserviert: einerseits im Hôtel des Trois-Rois in Le Locle (Doppelzimmer), andererseits auf der Vue des Alpes im gleichnamigen Hotel (wenige Doppel- und Mehrbettzimmer). Um diese Reservationen zu präzisieren sind wir an Informationen zu Euerem generellen Interesse und den Wünschen bezüglich Unterkünften angewiesen.

Interessierte an einer gemeinsamen Unterkunft melden sich bitte bis 10.8.09 bei Urs Sutter ([urs\\_sutter@bluewin.ch](mailto:urs_sutter@bluewin.ch) / 044 975 29 55 oder mündlich an der SOW im Muotatal). Bitte teilt Urs die Anzahl Personen (WM-Teilnehmer und Begleitpersonen) und Eueren Wunsch bezüglich Unterkunft mit: Doppelzimmer, Mehrbettzimmer, Massenlager, ev. Zeltplatz.

Rangliste Bündner / Glarner Schüler- und Jugendmeisterschaft

<u>Kategorie</u>	<u>Name</u>	<u>1. Lauf</u>	<u>2. Lauf</u>	<u>3. Lauf</u>	<u>4. Lauf</u>	<u>5. Lauf</u>	<u>6. Lauf</u>	<u>S-lauf</u>	<u>Total</u>
<b>D 12</b>	Kim Lisha	100		100	100				300
	Tischhauser Rahel		85	80	75				240
	Leuenberger Celina		85						85
	Däppen Andrina	67							67
	Lechner Martina	57							57
<b>D 14</b>	Ruppenthal Claudine	100	100	100	100				300
	Ruppenthal Michelle	38	63	57	96				216
<b>D 16</b>	Egli Sabine	100		62	100				262
	Camathias Cornelia	93		72	96				261
	Ruppenthal Véronique			100	89				189
<b>D 18</b>	Kleger Sarah			100	100				200
	Russi Gianna	100							100
	Rutz Rahel	86							86
<b>H 12</b>	Camathias Rolf	96			100				196
	Schuler Nicolas	100							100
	Heli Gian-Andrea				76				76
<b>H 14</b>	Rohrbach Claudio	100	100	100	100				300
	Kim Juno	88	99	77	75				264
	Däppen Nicolo	79	79	69	83				241
	Meili Conradin	66	3		15				84
	Leuenberger Nicolas		36						36
	Camathias Fabian	1							1
<b>H 16</b>	Möller Erich			100	100				200
	Lechner Fabio	100							100
<b>H 18</b>									

**fett** = Bündner/Glarner Schüler- oder Jugendmeister/innen

1. Lauf	Churer-Stadt-OL	01.02.2009	6. Lauf	Glarner OL Tag	31.10.2009
2. Lauf	TMO, Roveredo	10.05.2009	7. Lauf	Schlusslauf Brambrüesch	01.11.2009
3. Lauf	Flimser-OL	13.06.2009			
4. Lauf	Laaxer-OL	14.06.2009	Es zählten die 3 besten Resultate,		
5. Lauf	OL für Alle, Bonaduz	22.08.2009	plus zusätzlich der Schlusslauf !		

## Reglement über die Auszahlung von Beiträgen an Staffelteilnehmer OLG Chur



Gemäss GV Beschluss 2009 werden die vollen Startgelder von OL-Staffelwettkämpfen in der Schweiz, sowie ein Teil von Staffelwettkämpfen anderer Sportarten im Kanton Graubünden übernommen (z. Bsp. Laufveranstaltungen, Langlaufrennen, Schülertriathlon ect.).

### max. Beitrag pro Person

---

**Staffel-OL in der Schweiz**

**volles Startgeld**

**Staffelwettkampf (ohne OL) in GR**

**anteilmässig CHF 20.- / Person**

- Es ist Voraussetzung, dass die Staffel unter der Clubbezeichnung OLG Chur startet.
- Mindestens 2/3 (bei 2er Staffeln 1/2) der Wettkämpfer sind OLG Chur Mitglieder.
- Der Vorstand lässt jährlich den zu erwartenden Betrag im Rahmen des Budgets von der Generalversammlung genehmigen.
- Die Geldbezüger beantragen die Unterstützung max. 2 Monate nach dem Wettkampf beim Vorstand.
- Dieses Reglement muss überarbeitet werden, wenn die festgesetzten Beiträge durch die OLG nicht mehr finanzierbar sind.
- Dieses Reglement wurde durch den Vorstand am 19. Juni 2009 genehmigt, es ist gültig ab 13. Februar 2009, GV OLG Chur

tritt in Kraft am 13. Februar 2009



# Wenn Heidel-, Preisel- und Stachelbeeren sich durch Brombeeren kämpfen

*von der fünften Preiselbeere*

Eine Woche vor der Fünferstaffel gab unser unentbehrlicher Elite-Sportchef Simon Egli die heiss umkämpften Selektionen für diese legendäre Staffel bekannt.

**Team Heidelbeer:** Simon Sauter, SungHee Kim, Ursi Ruppenthal, Michelle Ruppenthal und Chris Kim

**Team Preiselbeer:** Lukas Enggist, Silvio Sauter, Juno Kim, Claudine Ruppenthal und Annetta Schaad

**Team Stachelbeer:** Philipp Sauter, Cornelia Camathias, Claudio Rohrbach, Lisha Kim und Mäse Ruppenthal

Simon hat versucht, drei ausgeglichene Teams zusammenzustellen. Ausgeglichene Teams? Was für eine Beleidigung. Das konnten die drei Teams aber nicht auf sich sitzen lassen. In einem eifrigen Mail-Verkehr wurde die angebliche Spitzenposition des eigenen Teams hervorgehoben. Die Stachelbeeren drohten "euch lassen wir unsere Stacheln fühlen". Eine Preiselbeere wusste sogar, dass in den Londoner Wettbüros offenbar nicht mehr gewettet wurde, wer gewinnen würde, sondern wie gross der Vorsprung der Preiselbeeren wohl sein wird. Den Heidelbeeren fiel ein ganz anderer Schachzug ein. Sie brachten die ganzen taktischen Vorbereitungen der andern beiden Teams komplett durcheinander, indem sie kurzfristig SungHee durch Margrit Wyss ersetzten.

Da aus all den E-Mail schliesslich doch kein klares Siegerteam hervorgegangen war, mussten die drei

Mannschaften doch ins Unterland reisen, um an der Fünferstaffel den Kampf untereinander auszubeeren. Bereits morgens um 7 trafen sich



*Margrit gleich nach der Übergabe*

die ersten Beeren in Chur auf dem Zug. Die Zugfahrt bis nach Landquart, wo die nächsten einstiegen, verlief ohne Zwischenfälle. Bei der Ausfahrt aus dem Bahnhof Landquart machte der Zug jedoch einen ungewöhnlichen Stopp. War da eine Stachelbeer-Stachel zwischen die Räder geraten? Der Zug fuhr kurz darauf weiter, aber irgendwie wollte er nicht mehr das gewohnte Tempo anschlagen. Die

Zugs-Durchsage "Falls im Zug irgendwo ein Lok-Führer ist, soll er sich bitte melden!" liess uns doch etwas unruhig werden. Und da sich der ehemalige SBB-Mitarbeiter Heidelbeere Chris liebeer für die Fünferstaffel schonte, anstatt die technische Störung zu beheben, fuhr der Zug nun im Schnecken- (nicht Beeren-!) Tempo nach Zürich, wo wir mit einer halben Stunde



*Lisha, Claudine und Michelle warten auf ihren Einsatz*

Verspätung ankamen. Mit einem ersten Einlauf-Sprint versuchten wir dort, eine S-Bahn zu erwischen, aber wir kamen leider zu spät. Schliesslich mussten wir einsehen, dass auch mit Beerentempo keine halbe Stunde aufzuholen ist.

Und jetzt zeigte sich, dass Beeren eben doch eine Familie sind.

Ruppenthals, mit dem Auto unterwegs, fuhren nämlich an den Bahnhof Winterthur und nahmen die drei Beeren-Startläufer auf den nahe gelegenen Eschenbeerg mit. So erreichten diese rechtzeitig für ihre Startvorbereitungen das Zielgelände.

Schon bald stand der Massenstart auf dem Programm. Die Stachelbeere Philipp hatte offenbar besonders viel Freude an den Brombeeren und war deshalb unter den ersten, welche die Trampelpfade durch die Brombeeren stampfen durften. Mit seinem neunten Rang brachte er die Stachelbeeren entscheidend in der Beerenwertung in Führung, welche seine Teambeeren mit weiteren beerenstarken Leistungen nicht mehr aus der Hand gaben. Die Preiselbeeren fielen leider schon früh wegen eines falschen Postens aus der Wertung. Deshalb ging der zweite Rang kampflös an die Heidelbeeren.

Der Eschenbeerg war uns Churern übrigens in bester Erinnerung. Vor sechs Jahren schrieb hier Brigitte Wolf mit dem Gewinn von WM-Bronze über die Langdistanz OLG-Geschichte. Ganz soweit nach vorne schafften wir es dieses Jahr nicht. Die Stachelbeeren liefen als Beste auf den 34. Platz. Glücklicherweise wurde es dieses Mal im Gegensatz zur WM aber nur knapp dreissig Grad warm. Sonst wären die Beeren wohl weich gekocht worden.

# Auffahrtslager des NWK im Tessin

*von Annetta Schaad*

Auch dieses Jahr unterstützte die OL Stiftung Schweiz das Projekt 1001 Nacht. D.h. sie boten 1001 stark vergünstigte Übernachtungen in Tesserete an. Zudem gabs bereits vorbereitete Trainings-Bahnen mit vormarkierten Posten. Nach unseren ausgezeichneten Erfahrungen vom letzten Jahr wollten wir dieses Angebot auch dieses Jahr wieder nutzen. Da an Auffahrt ein Testlauf im Tessin geplant war, schienen uns die 4 Tage über Auffahrt ideal. Damit waren wir allerdings nicht die einzigen... Schliesslich waren mit den Nachwuchskadern aus Bern, der Nordostschweiz, der Zentralschweiz, und Neuenburg sowie einer Gastdelegation aus Deutschland insgesamt 100 Leute gleichzeitig in Tesserete.

## **Donnerstag, 21. Mai**

Der Auftakt des Lagers bildete der Langdistanz-Testlauf auf der Cima di Medeglia. Nach dem kräfteaubenden Wettkampf gings für uns los in Richtung Unterkunft. Während die Berner das Glücklos gezogen hatten und ins Hotel durften, übernachteten wir andern in der Zivilschutzanlage in Tesserete, dort, wo zwei Wochen später das Wettkampfbüro des 4. Nationalen OL war. Schon kurz nach dem Bezug der Unterkunft durften wir das erste Mal den kurzen Spaziergang ins nahegelegene Freibad machen, denn da wurde während den vier Tagen für uns gekocht. Nach dem Salat wurde die Pasta serviert. Die etwas kleine Portion führte zu einigen langen Gesichtern. Hat denn den Köchen niemand gesagt, dass die Kunden hungrige Sportler sind? Doch schon

bald konnten alle beruhigt sein. Die Teigwaren waren erst die Antipasti, der Hauptgang mit Fleisch folgte noch. Nach dem Dessert waren dann wirklich alle satt. Schon bald gings müde ins Bett.

## **Freitag, 22. Mai**

Am Vormittag stand ein Einwärm-Training in Astano auf dem Programm. Den Grenzzaun zu Italien musste während des Trainings mehrmals durchquert werden. Dank Schengen mussten wir nicht jedes Mal die ID zeigen...

Nach dem Mittagessen stand ein Spielturnier auf dem Programm. Unter der brennenden Sonne traten Kader-Teams im Fussball, Linienball und Beachvolleyball gegen einander an. Als Belohnung durften sich alle anschliessen im Freibad abkühlen gehen. Mit einem erneut viergängigen Nachtessen stärkten wir uns fürs letzte Training: einen Nacht-Sprint in Lugano.

## **Samstag, 23. Mai**

Am Samstag gabs am Morgen ein Grob-Fein Training in Serpiano und am Nachmittag ein Partner-Parallel-Slalom in Taverne. Am Abend stand die Auslosung für die Abschluss-Staffel auf dem Programm. Doch so einfach wurde es den Athleten nicht gemacht. Alle Staffel-Teilnehmer bekamen eine IOF-Postenbeschreibung, wobei es jede Postenbeschreibung dreimal gab. Nun galt es, unter all den vielen Teilnehmern die zwei andern mit derselben Postenbeschreibung zu finden, was gar nicht so einfach war. Nachdem alle ihr Team gefunden haben, gabs gleich noch zwei weitere Spiele. Zuerst galt es, ein Ei so zu verpacken, dass es den etwa 5 Meter hohen Sturz vom Unterkunfts-Dach über-

lebt. Die Jury konnte sehr originelle Verpackungen begutachten und erstaunlicherweise blieben fast alle Eier ganz. Als nächstes gab es noch einen Micro-OL. Dieser musste allerdings wegen der aufkommenden Dunkelheit abgebrochen werden, bevor die Ersten alle Lösungswörter ausfindig machen konnten.

### **Sonntag, 24. Mai**

Das erste Training an diesem Morgen war das Putzen der Unterkunft. Danach ging's nach Gola di Lago zur Abschlussstaffel. Diese forderte als Erstes die Trainer, mussten sie doch den Athleten deren komplizierten Ablauf erklären. Insgesamt galt es 6 Runden zu absolvieren: dreimal die Runde A, zweimal die Runde B und einmal die

Runde C. Die Runde C musste von allen Teams als letzte Runde absolviert werden. Bei der Reihenfolge der A- und B-Runden waren die Teams frei. Es durften einfach gleichzeitig nur zwei der drei Teammitglieder unterwegs sein und niemand durfte zweimal dieselbe Runde laufen. Die Teams wurden also auch taktisch gefordert. So konnten entweder alle drei je zwei Runden machen oder einer machte eine Runde, einer zwei Runden und einer gleich drei Runden. Diese Staffel bildete den tollen Abschluss eines intensiven Trainingslagers. Ab hier trennten sich die Wege der verschiedenen Regionalkader wieder. Unserer führte uns mit etwas Stau zurück nach Chur.

---

## **Plauschwoche**

Im letzten Chalchofa ist uns ein Fehler unterlaufen. Bei den Berichten der Plauschwoche haben wir den Bericht vom Mittwoch doppelt abgedruckt. Dafür fehlte der Donnerstag. Wir holen den Donnerstag deshalb an dieser Stelle nach. Entschuldigung!

*von Nicolas Schuler und Rolf Camathias*

### **Donnerstag 23. April**

Wir trainierten im Domat/Emser Wald. Zuerst mussten wir eine Schlaufe abzeichnen und sie dann laufen. Als wir zurück kamen, gab es eine zweite Schlaufe die es zu laufen galt. Danach war die Mittagspause. Da es eine grosse

Feuerstelle hatte konnten wir Grillieren. Nach der Mittagspause gab es einen Schleckmaul-OL. An diesem OL hängt an  $\frac{3}{4}$  von allen Posten etwas Süsses. Beim restlichen Viertel ist nichts Süsses. Diese Posten sind Nieten.

# sCOOL! - NEWS



## sCOOL! Tour de Suisse, Schulhaus Montalin klein aber ..... ganz speziell ☺

- Januar Ich bin auf der Suche nach Lehrkräften, welche die Chance packen wollen und einen tollen OL-Tag mit den Kindern erleben möchten.
- Februar Es scheint, als ob niemand Interesse hätte. Im allerletzten Moment meldet ein Kollege seine 4. Klasse an. Er war immer noch vom Anlass im 2007 begeistert. Die anderen Lehrkräfte winken aus verschiedenen Gründen ab.
- März Der Tourplan steht, die Etappe im Schulhaus Montalin findet am 5. Mai 2009 vormittags statt. Die Schulhauskarte muss nur ganz geringfügig angepasst werden. Der Quaderspielplatz ist im Umbau und wird zum Sperrgebiet erklärt.
- April Ursi Ruppenthal stellt sich als Helferin der OLG zur Verfügung (es ist nicht das erste Mal; ganz herzlichen Dank!), die Vorbereitungen laufen reibungslos. Ich kontrolliere die Postenstandorte, welche mir der Tourleiter gemailt hat.
5. Mai 2009 Es ist soweit! Das Wetter ist ideal für Sport. Ursi stellt die OLG-Fahne auf und setzt die Posten. Röbi Meier richtet die EDV ein. Die Kinder und der Lehrer machen sich bereit. Der 6.-Klassen-Lehrer staunt, seine Schüler stürmen und finden OL total lässig – kein Wunder, denn sie waren vor zwei Jahren schon einmal an der Reihe. Positive Erlebnisse scheinen zu beeindruckend! Während die „Kleinen“ beim Stempelsprint um Sekunden kämpfen, wird die Klassenliste der „Grossen“ ins EDV-System übertragen. Eine separate Rangliste ist so kurzfristig nicht mehr möglich. Mit viel Spontaneität und Einsatz aller Beteiligten stehen nach der Pause doppelt so viele Kinder am Start.
- Das Training mit dem Schmetterling-OL ist kurz aber intensiv. Die folgende Qualifikation entscheidet über eine Teilnahme im A- oder B-Final. Halten die Nerven der Schnellsten? Während Ursi nach einem langen Morgen die Posten wieder einsammelt, warten die Kinder gespannt auf die Rangverkündigung. Dass die „Grossen“ schneller sind als die „Kleinen“ ist allen bald klar. Dass sie die Preise den 4.-Klässern überlassen, ist nicht selbstverständlich, aber sehr fair! Bravo!

Miss sOOL Christina Wehrli

# Impressionen vom 41. Bündner OL Weekend

Fotos Madlaina Schaad



*Martha Federspiel*



*Fabian Camathias*



*Claudio Wetzstein*



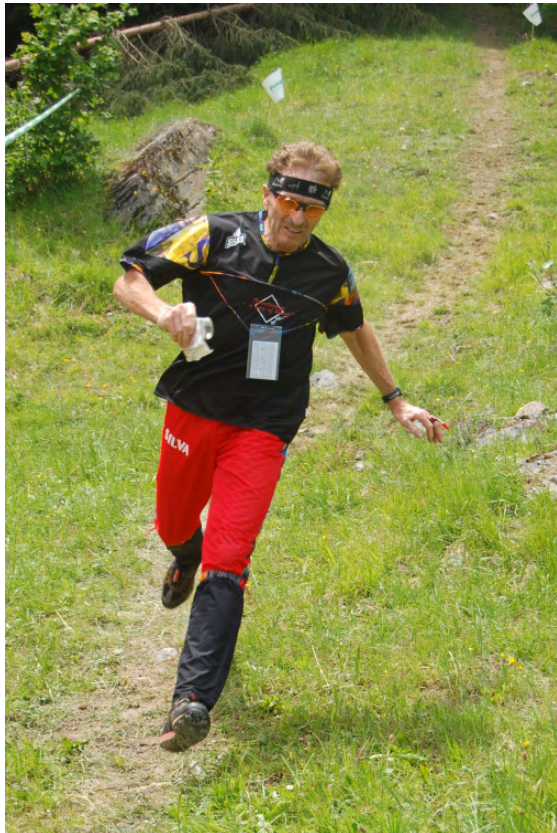
*Caroline Maissen*



*Rolf Camathias*



*Ladina Lechner und Karl Jud*



*Urs Kamm*



*Thomas Egli*



*Gaby Diethelm*



*Coni Meili*



*Simon Egli und Markus Sauter*



*Christian Müller*





*Trudi Wieland*



*Gian-Reto Schaad*



*Michelle Ruppenthal*



*Christine Sauter*



# Zebakäs

## **Wenn nur die halbe Bahn auf der Karte ist**

Chris ist an der MOM bei den Herren Elite gestartet. Posten für Posten lief er an. Auf dem Weg vom 11. zum 12. Posten wollte er schon mal die Route zum 13. anschauen. Doch wo war dieser? Beim 12. Posten hörte die Bahn einfach auf. Jetzt hatten die einfach nicht die ganze Bahn eingedruckt. Und das an einer Schweizermeisterschaft! Und erst noch bei der Elite! Aus Frust nahm er es den Hang hinauf zum 12. Posten gleich etwas gemütlicher. Doch dann sah er von weitem zwei Leute, die mit einer Karte wedelten... Wieder topmotiviert steuerte er auf den 12. Posten zu, wo er die Karte mit dem zweiten Teil der Bahn in Empfang nehmen durfte. Bei der Elite kanns halt eben mal einen Kartenwechsel geben.

## **Bei den ToiTois**

Nachdem wir an der SOM unsern Clubplatz in Beschlag genommen hatten, mussten die ersten bereits aufs WC. Aber nirgendwo waren ToiTois zu sehen. Deshalb wurden die Weisungen aus dem Rucksack ausgegraben um auf dem Übersichtspland nachzuschauen, wo denn die ToiTois platziert sind. Zu unserer Überraschung waren sie genau dort eingezeichnet, wo wir uns niedergelassen haben. Ein Nachfragen bei der Info brachte Klarheit. Der ToiToi-Transporteur hatte verschlafen und so ruhen die ToiTois immer noch im Wettkampfbereich des Vortags. Im Laufe des Tages wurden die ToiTois dann doch noch geliefert. Deshalb (und natürlich auch wegen der Sonne) verschoben wir uns unter den nahegelegenen Baum.



**Bieler Sport Bonaduz**  
run bike nordic

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