

CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur
5. Ausgabe 2007



REDAKTIONSSCHLUSS

Freitag, 26. Oktober 2007
Berichte an chalchofa@gmx.ch

REDAKTIONSTEAM

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

Walter Büchi
Voa Principala 14
7077 Valbella
081 353 95 49

Mutationen, Termine	2
News	3
Ausschreibungen OL-Wettkämpfe	4
Ausschreibungen OL-Trainings	6
Bündner OL-Weekend 2008	9
Trimmiser Spielturnier	10
Ausstellung Thomas Popp	12
Jugendmeisterschaft	13
Junioren WM Australien	14
Gigathlon 2007	17
Clubreise nach Slowenien	21
Aargauer 3-Tage-OL	32
Geburtsanzeige, Postkarten	34
Zebakäs	36

News

31. Rang für Philipp

An seiner ersten Junioren-WM in Dubbo (Australien) lief Philipp Sauter im Sprint als drittbester Schweizer auf den guten 31. Rang. Im Mitteldistanzrennen erreichte der 18-Jährige den 34. Rang, über die Langdistanz wurde er 45.

Yve und Thierry Gigathlon-Neunte

Yvonne Gantenbein und Thierry zeigten am Gigathlon eine starke Leistung. An der 7-tägigen Reise durch die Schweiz - 1437 km und 25'290 Höhenmeter zu Fuss, auf dem Bike, dem Rennvelo, den Inline-Skates und schwimmend - wurden sie in der Kategorie Couple mit einer Wettkampfzeit von knapp 73 Stunden sehr gute Neunte. Sabine Schlatter und Marcel Tschopp bestritten zwei Tage in einem 5er-Team und wurden Vierte.

Brigitte Vierte am Alpine-Marathon

Am Swiss Alpine Marathon in Davos lief Brigitte Wolf auf den ausgezeichneten vierten Rang. Sie legte die 78 km lange und mit 2320 Höhenmeter versehene Strecke in etwas mehr als 7.5 Stunden zurück. Über die 28km lange Strecke wurde Monika Kamm Sechste.

Marcel Tschopp an Leichtathletik-WM

Nach der Teilnahme an der OL-WM 2003 in der Schweiz und an der Wintertriathlon-WM stand Marcel Tschopp Ende August erneut am Start von internationalen Meisterschaften: diesmal an der Leichtathletik-WM in Osaka (Japan). Als Nummer 90 von 91 Teilnehmern startete er zum äusserst harten

Marathon in der japanischen Hitze, als 47. lief er nach 2:33:42 ins Ziel ein. Wegen der schwierigen klimatischen Bedingungen kam kein Läufer an seine persönliche Bestzeit heran. Auf der Rangliste "Rückstand auf die persönliche Bestzeit" liegt Marcel mit 4.2% auf dem zweiten Platz.

Staffel-Diplom für Yve

Ein Monat nach der Gigathlon-Woche stand Yvonne Gantenbein bereits wieder an der Bike-O-WM in Tschechien im Einsatz. In der Staffel gewann Yve zusammen mit Regula Mühlemann und Christine Schaffner mit dem guten fünften Platz ein Diplom. Die beste Einzel-Platzierung gelang der Davoserin mit dem 28. Rang über die Langdistanz. Im Sprint wurde Yve 29., über die Mitteldistanz 36.

Ursi Wolf und Kathi Schweizer Staffel-Schweizermeisterin

Ursi Wolf und Kathi Schweizer haben zusammen mit Lotti Spalinger an der SOM die Goldmedaille bei den D135 gewonnen. In der Kategorie D14 liefen Véronique Ruppenthal und Cornelia Camathias (siehe Foto) mit Anja Arbter auf den guten dritten Rang.



Termin Hinweise

Kantonaler sCOOL-Cup

Der kantonale sCOOL-Cup findet dieses Jahr am Mittwoch 31. Oktober im Oberengadin statt. Für weitere Informationen melde dich bei Claudia Wetzstein oder Ursi Ruppenthal oder gehs ins Internet: www.graubuendensport.ch --> Sporterziehung --> Sporttage --> Schuljahr 2007/2008

Chlaus-OL und Chlaus-Abend, 8. Dezember

Am 8. Dezember findet zum Saisonabschluss wieder der beliebte Chlaus-OL und Chlaus-Abend (im Kantengut in Chur) statt. Die Ausschreibung erscheint eher kurzfristig im nächsten Chalchofa. Also reserviere dir bereits jetzt den 8. Dezember.

Generalversammlung OLG Chur

Die nächste GV der OLG Chur ist am 15. Februar 2008 geplant.

Glarner OL-Tag, Sa 27. Oktober 07

Lauf der Bündner/Glarner Jugend-Meisterschaft

Kategorien: H/D - 12, - 14, - 16, - 18, offen kurz, mittel, lang

Organisator: Glarner OLG

Auskunft: Heidi und Bruno Schneider, Tschudiguet 31, 8762 Schwanden, 055 / 644 34 41, bruno.schneider58@bluewin.ch;

Laufleitung: Bruno Schneider;

Bahnlegung: Simon Bär;

Karte: Glarus-Schwändi 1:10'000, Stand Sommer 2003;

Startgeld: 1991 und jüngere CHF 8.--, 1987 bis 90 CHF 10.--, 1986 und ältere CHF 13.--, Gruppen CHF 10.--, zusätzliche Karten CHF 3.--;

Anmeldung: Am Lauftag von 11:30 bis 13:30 Uhr, letzter Start 14:30 Uhr;

Besammlung: Schulhaus Mitlödi, markiert ab Hauptstrasse Glarus-Mitlödi:

Besonderes: SPORTident, Badgemiete CHF 2.--

OL in Alvaneu

Sonntag 28. Oktober 2007

Der Lauf zählt als Schlusslauf zur Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft 2007

- Veranstalter: OLG Davos, Bündner OL-Verband
- Laufleiter Dieter Wolf, Davos Clavadel
- Bahnleger: Dieter Wolf, Davos Clavadel
- Kontrolle: Ursula Wolf, Davos Clavadel
- Besammlung: Schulhaus Alvaneu ab 10.00Uhr, Garderoben und Duschen
- Startzeit: 11.00 bis 14.00Uhr
- Karte: Alvaneu Dorf / Bot Tgamona 1:5000, Stand September 2007
- Kategorien: H/D 12, H/D 14, H/D 16, H/D 18.
Offen kurz, mittel und lang für alle, Einzel oder Teams
- Startgeld: Jahrgang 1989 und jünger Fr. 10.00
Jahrgang 1988 und älter Fr. 14.00
- Anmeldung: nur am Lauftag am Besammlungsort
- Auskunft: Dieter und Ursula Wolf, 7272 Davos-Clavadel,
Mob. 079 404 62 09, Tel. 081 413 09 81;
Mail: d.u.wolf@pop.agri.ch
- Versicherung: ist Sache der Teilnehmer. Jede Haftung seitens des Veranstalters wird abgelehnt.
- ÖV: Chur ab 09.00 oder 11.00 Postauto via Lenzerheide bis Alvaneu Dorf (1 Std. Fahrzeit), zurück Alvaneu ab 12.57 / 14.57 / 16.57
- Parkplätze: bitte den Wegweisern folgen
- Sportident: Auswertung mit Sportident; Teilnehmer ohne eigene SI Card können diese am Lauftag für Fr. 2.00 mieten.
- Verpflegung: Kuchenstand im Schulhaus

Clubtraining Winterhalbjahr 07/08

Möchtest du abends lieber in der Gruppe als alleine trainieren ... ?

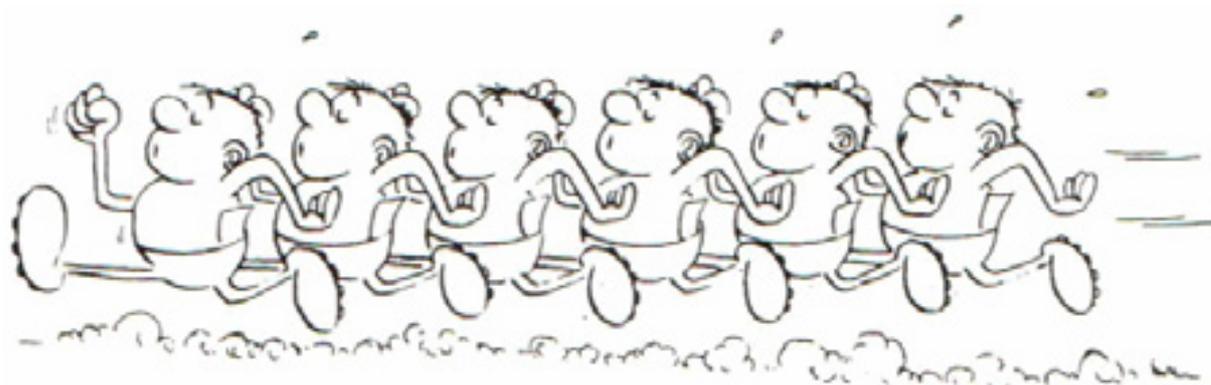
Willst du mehr für deine Gesundheit und Fitness tun ... ?

Liebst du rasante Hallenspiele ... ?

Für schnelle und solche, die (noch) schneller werden wollen:

Für Junge und jung gebliebene:

**Das Clubtraining der OLG Chur im Winterhalbjahr 2007 / 2008:
„Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit“.**



Lauftraining für Jung und Alt

Jeweils am Donnerstag mit dem Nachwuchskader des Bündner OL-Verbandes.

Treffpunkt 25. Oktober 2007, 18.30 Uhr Bushaltestelle Obere Au, Chur

01. November 2007 - 20. März 2008

jeweils donnerstags 18.30 Uhr

vor dem Haus Giacomettistrasse 112 (Familie Schaad)

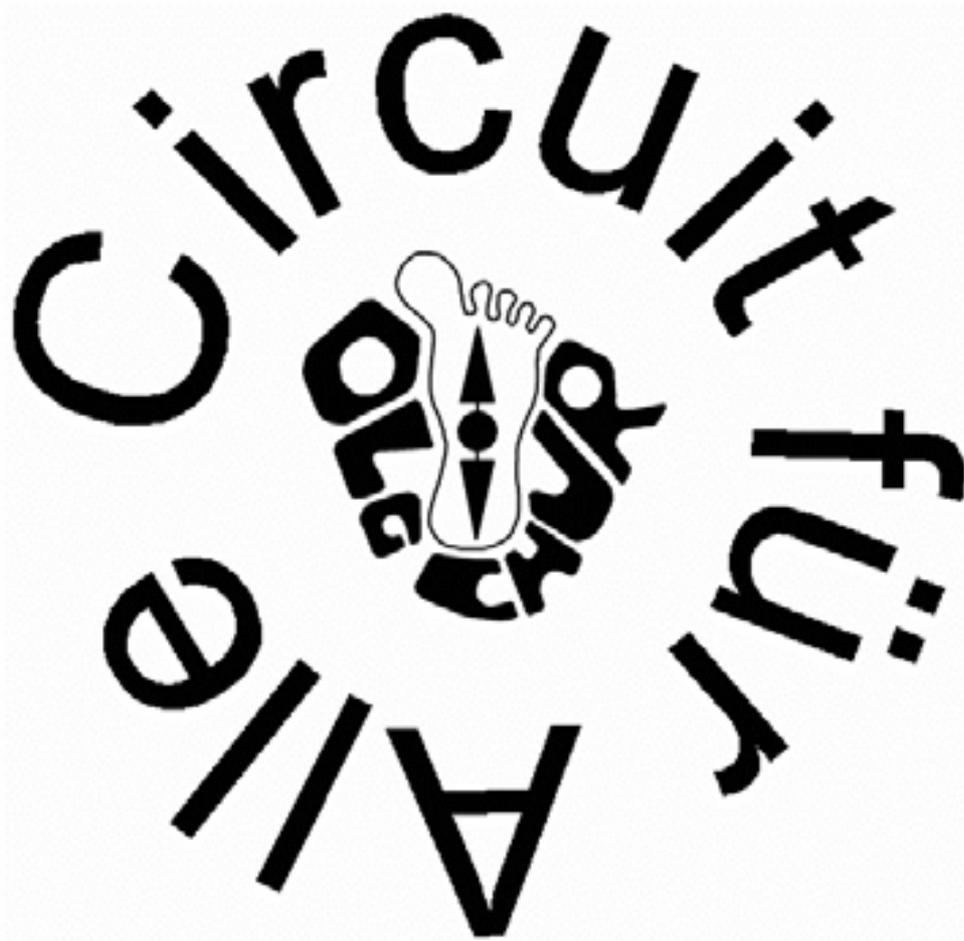
**24. Dezember 2007 (Montag!): Longjogg ad hoc
(Informationen kurzfristig via Chalchofa-Mail)**

Trainingspause vom 25. Dezember 2007 - 09. Januar 2008

Es wird wieder ein abwechslungsreiches Programm angeboten: *Details 2007 im Chalchofa 2/07; Details Jan. - März 2008 folgen im Chalchofa 6/07; Internet: www.solv.ch/olg-chur > OL-Saison 2007 (bzw. 2008) > Training*

Auskunft: Corina Lütscher
081 / 633 29 53
corina_luetscher@bluemail.ch

Werner Wehrli
081 / 353 51 79
c.w.wehrli@hispeed.ch



- Ort:** Turnhalle Stadtbaumgarten, Chur
- Zeit / Dauer:** jeweils dienstags von 20.20 bis 21.50 Uhr
(Schliessung der Garderoben um 22.00 Uhr)
(Das Gesuch um Vorverlegung wurde nicht bewilligt.)
- Beginn / Ende:** 23. Oktober 2007 / 18. März bzw. 08. April 2008
- Kosten:** Fr. 45.- / 50.- / 15.- (Pauschale für 9 / 10 / 3 Trainings) (Mitglieder der OLG Chur gratis)
- Auskunft:** Werner Wehrli
Ruchenbergstrasse 25, 7000 Chur
Telefon 081 / 353 51 79
E-Mail c.w.wehrli@hispeed.ch
- Anmeldung:** am ersten Circuit für Alle, Dienstag, 23. Oktober 2007
- Trägerschaft:** OLG Chur
- Leitung:** Corin Cagienard und Christina Wehrli
- Das bewährte Team!

OL UND CIRCUIT



TRAINING

23. Oktober 2007 bis 18. März 2008 jeden Dienstagabend
in der Turnhalle Stadtbaumgarten, Chur

**Hallentraining mit Spielrunde
20.20 bis 21.50 Uhr**

(Das Gesuch um Vorverlegung wurde nicht bewilligt).
Keine Anmeldung nötig. Schliessung der Garderoben um 22.00 Uhr.
Am 25. Dezember 2007 sowie am 1. Januar und 26. Februar 2008
fallen die Trainings aus (Schulferien bzw. Schulsportwoche).

39. Bündner OL Weekend 2008

Nationales Bündner OL Weekend vom 21./22. Juni 2008

Im Frühling dieses Jahres habe ich in meiner Eigenschaft als Technischer Delegierter des Schweiz. OL-Verbandes die Anfrage erhalten, ob es möglich sei, aus dem geplanten Regionalen OL-Weekend einen Nationalen Anlass zu machen. Ich habe mich bereit erklärt, diese Abklärungen vorzunehmen und bin zuerst an den Vorstand der OLG gelangt. Der Vorstand der OLG Chur hat an seiner Sitzung vom 30. März meinem Vorhaben unter folgenden Bedingungen zugestimmt:

- Der OLG Chur darf mit einem Nationalen Weekend kein (nennenswerter) zusätzlicher Aufwand an Organisation entstehen.
- Die Waldbenützung darf durch diesen Anlass, in der Zeit nach den Wettkämpfen, nicht zusätzlich eingeschränkt werden.

In der Zwischenzeit konnte ich diese Bedingungen wie folgt erfüllen:

- Der zusätzliche Aufwand, der bei diesem Anlass entstehen wird, deckt die OL Zimmerberg (Horgen/Thalwil) ab. Dieser OL Club hat keine eigenen Möglichkeiten, einen Anlass in dieser Grösse zu organisieren.
- Die Waldbenützung wird nach dem Anlass nicht zusätzlich eingeschränkt. Nach Gesprächen mit den zuständigen Stellen, kann man davon ausgehen, dass lediglich die Geländesperren gemäss Wettkampfordnung (WO) des SOLV, Art. 31 einzuhalten sind. So ist es Personen, die an diesen Wettkämpfen teilnehmen wollen, untersagt, vom Zeitpunkt der Publikation der Wettkampfgebiete (im Normalfall ist das der November) sich mit Karte im Laufgebiet, abseits der Wege, aufzuhalten. Eine Ausnahmegewilligung für unseren Anfängerkurs wurde vom SOLV bewilligt.
- Alle Transporte ab Wettkampfbereich werden mit dem öffentlichen Verkehr durchgeführt.
- Kartenaufnahmen müssen nur dort durchgeführt werden, wo sie im nächsten Jahr sowieso nötig sind. (Kartenvorrat erschöpft)

Die Vorteile eines Nationalen Anlasses, im Unterschied zu einem Regionalen, sind:

- Die Region profitiert von Übernachtungen, Transportleistungen etc.
- Die OLG Chur profitiert vor allem durch den Mehrverkauf von OL-Karten. (es werden bestehende Karten verwendet) Zudem können die Bündner OL-Läufer vor der Haustüre zumindest einen Nationalen OL laufen (am liebsten müssen sie sehr wahrscheinlich helfen).
- Die OL Zimmerberg profitiert von der Möglichkeit, an einem Grossanlass mitarbeiten zu können, da eigenen Möglichkeiten fehlen.
- Dem OL Volk kann ein attraktiver Anlass geboten werden, in einer Zeit, da sonst keine Nationalen Anlässe durchgeführt werden können. (es gäbe nächstes Jahr zwischen Mitte April und Ende August lediglich einen Nationalen in der Stadt)

Nachteile sind ausser einer gewissen Einschränkung im Trainingsbetrieb (nur für Teilnehmer) keine auszumachen.

Unter diesen Voraussetzungen hat sich der Vorstand der OLG Chur an seiner Sitzung vom 31.8.07 dazu entschlossen, dieses Projekt in die Tat umsetzen und hat mich mit der Leitung dieses Anlasses beauftragt.

Claudio Wetzstein

Thomas Popp - Landschaften

Unser Clubmitglied Thomas Popp hat an der Kunstakademie in Düsseldorf Fotografie studiert. Seit den späten Achtzigerjahren schafft Thomas kontinuierlich an seinem fotografischen Werk, das auf rund 200 Arbeiten angelegt ist. Thomas Pops Werke sind in vielen Sammlungen vertreten: Fürstliche Sammlung zu Monaco, Eidg. Sammlung im Bundesamt für Kultur, diverse Kunstmuseen und Privatsammlungen.



Die Fotografien von Thomas Popp zeigen schlichte Tatsachen und zumeist unspektakuläre, bekannte Situationen. Die Bilder fallen durch den präzisen Aufbau und die Wahl des Ausschnitts auf: Thomas Popp lenkt den Blick des Betrachters an die Ränder der Fotografien und darüber hinaus. Er öffnet so die imaginären Bildarchive der Erinnerungen.

Buch - Neuerscheinung

Nun ist ein Bildband mit 120 Fotografien von Thomas Popp erschienen:

Thomas Popp - Landschaften

120 vierfarbige Fotografien, 172 Seiten, gebunden, Texte dreisprachig (dt., frz., engl.), Verlag Stämpfli, ISBN 978-3-7272-1116-4, Fr. 100.00
Drei Autoren zeigen verschiedene Zugänge zum Werk von Thomas Popp. Behandelt werden künstlerische und biografische Hintergründe sowie die Geschichte der Fotografie und der Landschaftswahrnehmung.

Ausstellung

Mit dem Buch verbunden ist eine Ausstellung:

Vernissage in Chur: Freitag, 9. November 2007, 18.30 Uhr

in der Stadtgalerie im Rathaus, Poststrasse 33, 7000 Chur

Die Ausstellung dauert vom 10. November bis 1. Dezember 2007. Öffnungszeiten: Mi - Fr 16.00 - 19.00 Uhr, Sa 14.00 - 17.00 Uhr.

Werner Wehrli

Junioren-WM (JWOC) in Australien

Unser OLG-Mitglied Philipp Sauter war dabei und erzählt...

Die diesjährige Junioren-WM fand in Dubbo statt. Ich konnte mich, vor allem auch dank eines tollen Laufs am Testlauf im Fürstenwald, dafür qualifizieren. Für mich eine doppelte Premiere: zum ersten Mal an der Junioren-WM, dazu verliess ich zum ersten Mal den europäischen Kontinenten.

Der Flug

Das Ungewöhnlichste war dabei die Anreise, satte 20 Stunden reine Flugzeit waren der Preis für das Abenteuer Australien. Dazu kamen 3 Stunden Verspätung in London Heathrow, weil ein Mitglied der Crew über Unwohlsein klagte und ausgewechselt werden musste; danach noch ein zweistündiger Aufenthalt in Singapore. Mit der zusätzlichen Zeitumstellung (8h) ergab dies das absurde Resultat, das wir am Donnerstagabend abflogen aber erst am Samstagmorgen ankamen. Übrigens machte ich die Erfahrung, dass es nach 5 Stunden völlig Wurst ist, ob der Flug noch 5 oder 7 Stunden dauert. Ebenfalls möchte ich erwähnen, dass die Finnen denselben Flug gebucht hatten und dass die schönste Finnin natürlich neben mir sass.

Sydney

Um uns von der Anstrengung des Flugs zu erholen gab's ein prächtiges Frühstück und anschliessend versuchten wir im Zentrum der Weltmetropole Sydney unser Hotel zu finden. Nachdem uns dies auf miraculöse Weise gelang, unternahmen wir einen joggenden Ausflug durch Sydney, mitten durch die protzigen Wolkenkratzer zum Opernhaus und zurück zum Hotel durch einen wunderschönen Park.

Am Nachmittag wurden wir auf Einkaufstour geschickt.

Orange

Am nächsten Morgen genossen wir erneut ein köstliches Frühstück und machten uns anschliessend auf den Weg nach Orange, 150 km im Inland gelegen. Die sehenswerte Fahrt führte uns am Olympiastadion und den Three Sisters vorbei. In Orange absolvierten wir gleich unser erstes OL-Training im fantastischen australischen Gelände. Das Ziel des



Trainings war, die ersten Kängurus zu sehen und mit dem Gelände Bekanntschaft zu machen, was den meisten an diesem Tag gelang. Während meines gesamten

Aufenthalts sah ich überigens mehr als 20 dieser hüpfenden Viecher. In den folgenden 4 Tagen war morgens jeweils ein Training angesagt und am Nachmittag blieb und Zeit zur freien Verfügung, welche zur individuellen Vorbereitung und zu Gesellschaftsspielen genützt wurde. Nebst den tollen Trainings wird mir aus dieser Zeit vor allem die ausgezeichnete Stimmung im Schweizer Team in Erinnerung bleiben.

Dubbo

Am Freitag dislozierten wir nach Dubbo, wo wir unsere Unterkunft bezogen. Wir logierten in einem Motel zusammen mit den meisten anderen JWOC-Teilnehmern.. Am Samstag gab es einen Model Event, wo man Feinheiten der Organisation der Läufe erleben konnte und am Abend eine Sitzung des Teams, wo man als Ergänzung zur Vorfreude letzte Information zum Sprint bekam.

Sprint

Der Sprint fand im Western Plains Zoo von Dubbo statt. Da das Areal äusserst grosszügig angelegt ist und vornehmlich aus Wald besteht, war der Zoo prädestiniert für einen solchen Sprint. Ich fand von Anfang an gut ins Rennen und hatte, abgesehen von einer Konzentrationschwäche zum Schluss des Laufes, einen prima Lauf. Es resultierte ein 31. Rang, was mein bestes Resultat an dieser Junioren-WM bleiben sollte. Martin Hubmann und Severin Howald brillierten mit den Rängen 4 und 7, währenddem ein anderer Schweizer nur mit Ich-war-während-dem-Wettkampf-im-Tapirgehege-Geschichte prahlen konnte.

Klassisch

Nun ging es ab in die Wildnis; auf uns warteten 10 Kilometer in unwegsamem, wildem Gelände. Für mich kam erschwerend eine frühe Startzeit hinzu. Die Vorfreude war riesig und trotz einiger kleiner Fehler hatte ich beim Kartenwechsel nach einem Drittel der Strecke ein gutes Gefühl, und ich lief zusammen mit einem Russen und einem Tschechen ein flottes Tempo. Nach einer guten Stunde unterlief mir aber kurz vor der Zielpassage ein unnötiger Parallelfehler, der uns satte 5 Minuten kostete. Es resultierte der 42. Platz und die bittere Erkenntnis, dass ein Rang in den besten 20 in Griffweite gelegen hätte. Martin Hubmann wurde als bester Schweizer 10. und Sabine Hauswirth gewann bei den Damen mit dem 4. Rang ein Diplom!

Mittel Qualifikation

Ich freute mich besonders auf meine Paradesdisziplin, auch wenn es erst um die Qualifikation für den Final ging. Nach einem Fehler im Startteil und einem Misstritt wurde ich ziemlich nervös, aber irgendwie zitterte ich mich ins Ziel und ein 12. Rang reichte schlussendlich gut für den A-Final.

Mittel Final

Obwohl mein Knöchel und ebenso das Selbstvertrauen leicht lädiert waren, fühlte ich mich am Start gut. Doch bereits den ersten Posten suchte ich für 2 Minuten, was bedeutete, dass ich schon vom hinter mir gestarteten Läufer eingeholt wurde. Der Traum eines guten Resultates war geplatzt und ich wurstelte mich irgendwie durch den Lauf. Im Ziel war ich recht enttäuscht, auch wenn Platz 34 nicht so schlecht war, mit meiner Darbietung konnte ich nicht zufrieden sein. Die

Stimmung war aber blendend, weil Martin Hubmann erneut eine tolle Leistung zeigte und die Bronzemedaille gewann.

Staffel

Der letzte Wettkampf forderte uns nochmals alles ab, physisch wie auch technisch. Ich lief für das zweite Team und unser Startläufer kam nicht so richtig auf Touren, übergab mit 4 Minuten Rückstand an mich. Ich hatte einen ausgezeichneten Start, machte aber schon bald einen groben Fehler und schlug mein Knie zweimal gegen einen Stein. Es resultierte ein Lauf zum Vergessen, und unser Schlussläufer grinst mich bei der Übergabe mit dem "zum-Glück-sind-wir-nur-im-Team-2"-Ausdruck im Gesicht an. Besser machte es die erste Herrenstaffel, welche auf den 5. Rang lief und vor allem das Damenteam, welches sich mit einem beherzten Schlusssprint die bronzene Auszeichnung erlief.

Bankett und Rückreise

Danach brachen bei der Mehrheit der Teilnehmer alle Dämme, es wurde all das nachgeholt, was man aus Rücksicht auf die Junioren-WM im letzten halben Jahr nicht getan

hatte: Bier getrunken, Fussball gespielt und vieles mehr. Im Schlussbankett fand dieses Handeln eine nahtlose Fortsetzung bis tief in die Morgenstunden hinein.

Den Schlafmangel machte sich noch lange bemerkbar, war es doch auf der fünfstündigen Autofahrt nach Sydney äusserst ruhig (wurde mir erzählt, ich schlief ja). Ab Singapore schrieb ich dann noch einige Karten, leider vergass ich eine an den Chalchofa zu schreiben. Als glorreicher Abschluss dieser Reise erreichte uns in Zürich die Nachricht, dass Britisch Ärweis unser Gepäck auf irgendeinem Flughafen dieser Welt deponiert hatte, was den Vorteil hatte, dass irgendein Lieferbursche drei Tage später meinen miefenden Koffer zu mir nach Hause brachte. Und natürlich gab es für unser Team, wie es sich bei solchen Anlässen gehört, einen gebührenden Empfang!

Damit gingen für mich zwei ereignisreiche Wochen, in denen ich viele Erlebnis und Erfahrungen machte, zu Ende. Ich möchte mich an dieser Stelle bei all jenen aus dem Klub bedanken, die durch ihren finanziellen Support als Gönner diese Reise möglich gemacht haben!



Clubreise nach Slowenien

22. Juli - 1. August 2007

Sonntag, 22. Juli (Anreise / 1. Trainingstag)

Von Annetta Schaad

Die Hälfte der Slowenien-Reisenden traf sich bereits am Samstagabend in Feldkirch. Die Autos waren meist ziemlich mit Gepäck vollgestopft - Gepäck für einen 10-tägigen OL-Aufenthalt in Slowenien. Glücklicherweise waren auch die OL-Karten vom ersten Trainingstag, welche ich erst einen Tag zuvor per Post erhalten habe, im Gepäck. Das Verladen unserer Autos und dem Büssli verlief problemlos und so ging unsere Reise schon bald mit dem Auto-Nachtzug weiter. Nach einer kurzen und meist nicht sehr erholsamen Nacht trafen wir am morgen früh in Villach ein. Ich hatte auf meiner Strassenkarte eine Autobahnraststätte wenige Kilometer südlich von Villach ausfindig gemacht. Dort wollten wir uns für ein gemütliches Frühstück treffen. Leider stellte sich die Autobahnraststätte eher als Kiosk heraus. Mehr Glück hatten wir da in der nächsten Raststätte im nur wenige Kilometer entfernten Slowenien. Mit einem Frühstück im Bauch fühlten wir uns schon einiges wacher und so fuhren wir voller Vorfreude weiter auf einen Pass (dessen Namen ich auch nach einiger Recherche nicht ausfindig machen konnte). Trotzdem fanden wir ihn problemlos. Von da aus starteten wir zu einem ersten Angewöhnungstraining. Nach der Mittagspause stand das Königs-training der Woche auf dem Programm. Die Karte war mir von verschiedenen Seiten als "ein Muss, wenn man in Slowenien ist" angepriesen worden und es war wirklich

ein Genuss, dort zu laufen. Da uns noch eine längere Reise in die Unterkunft bevorstand, mussten wir schon bald nach dem Training in Richtung Osten aufbrechen. In der Unterkunft wurden wir von den Trimmisern begrüsst, welche sich schon gut eingerichtet hatten und bereits ein erstes Mal unsern Fluss inspiziert hatten. Nach dem ersten Nacht war schon bald klar, dass wir hier bestimmt nicht verhungern würden. Und nachdem uns nach mehrmaligem Nachfragen, ob wir Post bekommen hätten, die deutschsprechende Chefin die OL-Karten für die nächsten zwei Trainingstage in die Hände drückte, konnte auch in dieser Hinsicht nichts mehr schief gehen.

Montag, 23. Juli (2. Trainingstag)

Von Martin Wehrli und Philipp Kleger

Den zweiten Trainingstag führte uns auf die Karte "Tolsti vrh", welche auf einer Hochebene östlich des Sportzentrums liegt. "vrh" bedeutet auf Slowenisch "Gipfel". Dass der Kartentitel keine leere Versprechung ist, zeigte sich, als die asphaltierte Strasse zu Ende war und wir die rund 700 verbleibenden Höhenmeter auf einer original slowenischen "dust road" zurücklegen mussten. Ich durfte als Fahrer des NWK-Busses die Führung der Autokolonne von ungefähr 10 Fahrzeugen übernehmen. Dies hatte den Vorteil, dass ich mit guter Sicht (ohne Staubwolke) auf der (Rallye-)Strecke fahren konnte, aber in jeder Kurve mit Gegenverkehr rech-

nen musste. Schlussendlich erreichten aber alle Wagen - wenn auch paniert - das Ziel auf 1070 m.ü.M. Wie wir bereits am ersten Trainingstag feststellen konnten, ist der Umgang mit dem ungewohnten Negativgelände (analog zum südlichen Teil der Karte Crest'Aulta) nicht einfach. "Tolsti vrh" eignet sich für ein Training zu diesem Thema denkbar gut. Auch ein herrenloser Hund wollte seine Fähigkeiten verbessern und schloss sich uns an. Als Morgentraining stand Sattelhüpfen im Angebot. Bei der Planung des Trainings habe ich zwei Höhleneingänge als Postenstandorte vorgesehen und diese auf der Püst mit einer Bärenwarnung versehen. Beim Setzen des Posten im ersten Höhleneingang betrat ich diesen mit Respekt - war es doch ziemlich dunkel im Innern und das Ende war nicht zu erkennen. Dass sich trotz meiner Bärenwarnung kein solcher in der Höhle befand, konnte ich nach einiger Angewöhnungszeit meiner Augen feststellen. Dies bedeutete weniger Frischfleisch für den nicht

vorhandenen slowenischen Bären, aber mehr Spass für mich! Der Posten wurde weit unten in der Höhle aufgehängt, ich rüstete mich für meinen Job als Bär und verschanzte mich in der Höhle. Sie war kühl und feucht, was das Warten auf die ersten Läufer nicht leicht machte.

Immer wenn sich Läufer meinem neuen Zuhause näherten, machte ich mich mit tiefem Knurren und Scharren bemerkbar. Die Reaktionen darauf waren unterschiedlich:

Vorsichtige und ängstliche Klubmitglieder näherten sich der Höhle nur und gingen dann weiter zum nächsten Posten. Manche von ihnen liessen den zweiten Höhlenposten anschliessend aus Respekt aus.

Mutige Jungs, welche einem Bären höchstens als Vorspeise dienen könnten, warfen Steine in die Höhle um das wilde Tier heraus zu locken.



Ein etwas erfahrenerer Läufer warnte vor der Höhle die heranahenden Klubmitglieder vor dem Bären in der Höhle und leitete sie zum nächsten Posten weiter. Ich knurrte hin und wieder, was Claudio in seinem Tun bestärkte. Mein Job als Bär wurde aber immer uninteressanter, weshalb ich Claudio aufklären musste. Claudio verliess den Posten und mein Job wurde wieder interessanter - Claudio kam bald darauf mit Silvio zurück. Die Diskussion über gefährliche Bärenmütter war sehr lustig! Danke Claudio!

Bei Andy, Philipp Kleger und dem ihnen folgenden Hund war alles Knurren nutzlos. Sie waren von der Höhle so begeistert, dass sie mit viel Lärm hineinstürmten. Um mir Respekt zu verschaffen, musste ich lautes Bärengebrüll anstimmen, welches die beiden Jungs übertönen konnte. Diese erschraaken sich sehr und stürmten aus der Höhle.

Während Andy sich hinter einem Baum in Sicherheit brachte, rannte Philipp mit dem Hund zum nächsten Posten. Wer zuerst dort war, entzieht sich meinen Kenntnissen, doch aus dieser wilden Flucht entstand die Legende des kompassfressenden Bären. Weitere Infos bei Philipp Kleger...

Der Respekt vor real existierenden Bären scheint bei manchen (vor allem bei den jüngeren) OL-Läufern nicht wirklich vorhanden zu sein. Sie können froh sein, dass sie auf keinen richtigen Bären getroffen sind! Nach einem Mittagessen und einer Bärenwarnung verlief der Partner-OL Nachmittag vergleichsweise langweilig, wenn auch lehrreich für manche. Einzig den anhänglichen Hund konnten wir nur mit einem Täuschungsmanöver loswerden.



Dienstag, 24. Juli (3. Trainingstag)

Von Edy Russi

Pericht von Dienstag, den 24.7.07 (Sorry für den "slov Akzident...")

Richtig gefreut haben wir uns auf das offizielle Trainingsgelände Rakove ravni.

Ohne Posten!!! - Kein Problem für unsere Leiter mit Annetta: In kürzester Zeit sind hunderte von Senken, Dolinen, Löcher, Gräben, Steinen, Platten, Felsen, ... mit Posten markiert..

Das bringt uns Trimmiser, die wir nur an Hügel, Hänge, Nasen, Rüfen, Berge ... gewohnt sind schön ins Schwitzen - nun, das Training war aber super, nachher waren wir richtig g.... eladen auf den 1. Wettkampftag

Nachmittags hiess aber noch: Ein Sprint-OL für alle, 1km lang, 8 Posten, und natürlich - Vollgas.

In kürzester Zeit brachte natürlich Philipp die Runde hinter sich, allerdings brauchte er im hohen Gras mit seinen langen Schritten weniger Aufwand als "Zwergli" Pierina, die nur knapp über die Gräser hinweg sah, was bei uns allen laute Anfeuerungsrufe auslöste.

Keine Freude hatten die Mütter der Teenies an den Weitsprungrekordversuchen in der nahen Kiesgrube - am Schluss war alles staubig - Kinder, Autos, Mütter, Lenker...

Ohne langes Warten ging es dann zurück ins Sportcenter (Wer weiss noch wie es hiess? OL - Läufer haben doch gerne Rätsel - vor allem

so anspruchsvolle...) und einer wollte fast ohne Benzin zurückfahren - Super Mäse, dass du deinen "Reserverasenmäherkanister" mitgenommen hast, was hätten wir auch ohne deine Versicherung gemacht...

Binnen kürzester Zeit sah man alle im der S.... (Wie hiess dieser Fluss nun wieder? Rate doch weiter)



Sofort wurden Kanus gefasst und ein Riesengaudi ging los.

Aber nur wenige hatten soviel Ausdauer wie Nicolo und Juno, die beiden Wasserindianer.

Viel zu diskutieren gab es, wem es gelänge, die sanften Schwellen hoch zu paddeln... War es der bärenstarke Martin, der tags zuvor in der Höhle zu viel Bärensaft trank und nur noch wild röchelte?

Irgendwie passte zu diesem tollen Tage, dass uns Besitzer Edi (Was für ein Name!) die Aperobar zeigte, die

er uns gratis zur Verfügung stellte. Nach diesem Höhepunkt gab's Spaghetti a la Fidelio oder wie Sung He meinte: Barilla Nummer 1... Nun wir assen sie trotzdem mit unserem "Bärenhunger"

Ja, den restlichen Teil des Abends bzw des Tages müsst ihr euch selber erinnern oder dann halt vorstellen.

Ich kann nur soviel sagen ... an uuhh lässiga Tag isches gsy!
(Aus Slovenia - der wie der Wirt den gleichen Namen trägt...)

Mittwoch 25. Juli (Ruhetag)

Von Sarah, Sabine und Véronique

Ruhetag? Ja! Ausschlafen? Nein! Wir OL-Läufer sind einfach immer auf Trab! Wie auch an den vergangenen Tagen assen wir das Frühstück um 8.00 Uhr. Eine Stunde später brachen wir zu einer Höhlenexpedition auf. Mission: 2-stündige Erforschung der Stalagmiten und Stalaktiten! Ausrüstung: Unterwäsche, Thermo-

unterwäsche, T-Shirt, Pullover, Jacke, Winterjacke, Jeans, alte und abgewrackte Trainerhosen, Kappe und Handschuhe. Dazu bekam jeder Dritte noch eine gasig-stinkende Laterne. Die Erwachsenen wurden mit Schnaps abgefüllt, damit sie die eisige Kälte überlebten und ihre Ängste überwinden konnten. Sie mussten zuhinterst in der Höhle jedoch nochmals nachtanken. Mäse schwankte beim Liedchen (Holaduli doliduli holaduli duli duli duli...) bedenklich...! Und auf dem Rückweg wurde Werner beim Batterien wechseln beinahe vom Höhlenbär verspeist. Wir erfüllten unsere Mission mit der Note sehr gut!

Beim Lunch auf dem "Hügeli" war Sabine ziemlich bedrückt. Grund: Entzugserscheinungen wegen der fehlenden Schokolade. Keine Schoggi, kein Leben! Mit einem guten Angebot konnten wir sie wieder etwas aufmuntern, wir durften gratis auf dem Fluss Kanu-, Kajak- oder Bötli fahren. Den Test des Tages verbrachten wir mit baden, Beachvolleyball-, Kubb und



Indiaca spielen. Nach einem hervorragenden Dinner (immer noch ohne Schokolade) suchten wir müde das Bett auf.

Donnerstag, 26. Juli (1. Etappe)

Von Florian und Käthi Attinger

Nachdem wir unsere Bäuche gefüllt hatten, fuhren wir um neun Uhr ab zur ersten Etappe. Der Parkplatz war dort, wo wir zwei Tage zuvor picknickten. Der Weg führte steil durch den Wald auf eine Alp. Bei der Alp war das Wettkampfbüro.

Die erste Etappe galt als die Anspruchsvollste des 5-Tage -OL's. Die längeren Bahnen hatten einige Posten im schwierigen Gelände anzulaufen, welches eine Ähnlichkeit zum Flimserwald hat.

Als fast alle Churer zurück waren, gingen die meisten zum Zmittag ins nahegelegene Beizli, wo es auch feine Glace gab.

Lange wurde Florian und Sung-Hee

vermisst. Von Florian war jedoch Kompass und Badge auf der Picknickdecke, von Sung-Hee keine Spur.

Nach zwei Stunden wurde Florian am untenliegenden Tümpel entdeckt, wo er Molche fing und bestaunte. Er roch und sah aus, wie wenn er in ein Jaucheloch gefallen wäre. Da es keine Wasserquelle im Wettkampfbüro hatte, wurden seine Hände mit Mineralwasser gewaschen und die Kleider und Schuhe gewechselt und später zu Hause am Fluss gewaschen.

Als schon einige vom Club am aufbrechen waren, kam ganz erschöpft Sung-Hee ins Ziel. Sie hatte ihre Mühe in diesem Gelände und einen OL-Läufer gab ihr in der verzweifelten Postensuche keine Hilfe, sondern nur Schimpfwörter. Trotzdem kam sie mit allen Posten zurück! Bravo!!!



Freitag, 27. Juli (2. Etappe)

Von Nina Schaad

wieder sind wir auf der herrlich alp velika planina der lauf ist ein genuss. Beim auslesen mache ich meiner super stimmung mit einem riesen kompliment luft. Da der erste tiefschlag: posten 8 ausgelassen - opla zum ersten! Der zweite folgt eine stunde später beim abstieg zum parkplatz. Es knirscht und knackt und blitzartig melde ich allen rundum: opla.... jetzt han i d hand brocha.

Was folgt ist eine ganz tolle hilfe von allen seiten da kann ich einfach nur sagen: danke!

- madlaina hat mir geistesgegenwärtig den ring vom finger gezogen
- michelle hat annetta informiert und sie dabei beruhigt: d nina hät nit amol brüalat!
- mäse war sanfter chauffeur ins sporthotel
- doc marc und gianreto fahren mit mir nach celie ins spital und warteten geduldig fast 6 stunden bis ich eingepflegt war
- meine zimmerkollegin gabi opferte ihren langen bunten schal kurz entschlossen als armschlinge und deckte mich jeweils mit einem bigali wc-papier und allem was sonst noch nötig war ein
- urs und romina chauffierten unsern passat inklusive insassen und gepäck tiptopp nach hause

und nun wirs halt noch eine weile dauern, bis ich wieder zweihändig und mit grossbuchstaben schreiben und auch sogga lisma kann. Trotz allem: die ol-ferien in slowenien waren wunderschön und bleiben unvergessen!!!

Samstag, 28. Juli (3. Etappe)

Von Claudio Wetzstein

Oder wie man sich fühlt, wenn man zum ersten Mal an einem 5-Tage OL nach zwei Tagen in Führung liegt Nach 2 Traumläufen an den beiden ersten Tagen erwache ich an diesem Morgen viel zu früh. Heute, das bin ich mir schon am frühen Morgen sicher, wird ein anderer Tag. Das Gelände wird anders; ungewohnt für mich. Nach Gebieten wie der Flimserwald oder Arosa folgt ein Gelände in dem ich erst einmal gelaufen bin; vor 3 Tagen im Training und dort bin ich von der Karte gefallen.... Aber eigentlich muss ich ja nichts anderes machen als an den Vortagen. Sicher laufen und die andern die Fehler machen lassen. Ich habe ja über 5 Minuten Vorsprung auf den 2. Platz !!! Beim Frühstück schaue ich mindestens sieben Mal eine alte Karte vom Laufgelände an, die Annetta aus dem Internet hat. Fazit: kleiner



Wald mit vielen Senken. Da muss man nur richtig zählen. Früher als gewohnt fahren wir an die Etappe. Ich schaue mir den Zieleinlauf an, trinke viel und muss ein paar Mal hinter die Büsche. Endlich ist es soweit. Bei Mittagshitze (ich starte spät) stürze ich mich in die ungewaschenen OL-Kleider (alles andere soll ja Unglück bringen). Auf dem Weg zum Start erzählt Martin etwas davon, dass heute auf den Kompass zu schauen sei. Das ist wohl das Einzige was ich noch aufnehmen kann. Ansonsten bin ich mittlerweile so nervös, das ich nicht mehr ansprechbar bin (was mir Silvio nach dem Lauf auch bestätigt).

Endlich kann ich ins Startgatter. Mit dem Start kann ich meine Nervosität etwas abschütteln und den ersten Posten finde ich auf Anhieb. Auf dem Weg zum zweiten fragt mich Annik wo sie sei. Ich bin nicht im Stande es ihr auf ihrer Karte zu zeigen und lasse sie unverrichteter Dinge im Wald stehen (zum Glück hat sie es bald selber herausgefunden). Ich merke aber, dass ich immer noch nervös bin, finde den Posten halb im Dickicht aber noch einigermaßen. Beim nächsten ist der Bogen schon grösser. Aber in diesem Wald machen die Andern auch Fehler, denke ich und versuche mich unnötigerweise zu motivieren. Aber es wird noch schlimmer. Ich gerate zu Posten 4 zu weit nach rechts und kann mich eine Zeit lang nicht auf-fangen. Netterweise steht da Corina, die die gleiche Bahn läuft und sagt mir, das der Posten gleich da hinten sei. Super, danke. Nur Sch.... Das ist nicht meine Nummer. Wo bin ich? Nach einer weiteren Auskunft erfahre ich dann, dass ich zu weit rechts sei und irgendwann finde ich dann den Posten. Das Corina mir den 11. und nicht den 4. Posten gezeigt hat, merke ich erst

nach dem Ziel. Die nächsten 3 Posten finde ich gut. Dann muss ich wieder einmal fragen wo ich bin (Martin ist diesmal der Glückliche). Wieder 2 Posten auf Anhieb. Dann laufe ich einen Weg entlang der eigentlich grösser sein müsste und komme zu einer Senke wo es eigentlich bergauf gehen müsste und bin wieder soweit, das ich auf fremde Hilfe angewiesen bin, um herauszufinden, wohin ich mich verlaufen habe. Den Rest finde ich dann noch einigermaßen. Im Ziel habe ich über 12 Minuten auf die Bestzeit verloren (in einem Mitteldistanzrennen mit einer Siegerzeit von 27



Minuten) und bin natürlich meine Leaderposition los.

Das Gute an der Sache war, das ich in der nächsten Nacht wieder besser geschlafen habe obwohl wir wegen einer Hochzeit ausquartiert wurden und auf einer Matratze am Boden schlafen mussten.

PS: Ich möchte noch anfügen, das ich normalerweise nie frage wo ich

bin, sondern es immer selber probiere herauszufinden. 4 Mal am gleichen OL habe ich mein Leben lang noch nie fragen müssen, wo ich bin.

Sonntag 29. Juli (4. Etappe)

Von Annetta Schaad

Da wir heute wieder sehr späte Startzeiten hatten, konnten wir es mit dem Aufstehen und Frühstück gemütlich nehmen. Da die Karte der 4. Etappe zum ersten Mal kartiert worden ist, wussten wir nicht so recht, was uns erwartete. Wir wussten nur, dass wir wohl wieder einige Senken zu Gesicht bekommen würden. Diejenigen, die an den längeren Start mussten, mussten bereits zum Start schon etliche Höhenmeter hinter sich bringen. Das Laufgelände war dann wirklich "Senke an Senke". Zum Glück hatten wir am zweiten Trainingstag in ähnlichem Gelände trainiert. Am

Abend bekamen wir Besuch von einer slowenischen Volksmusik-Gruppe, welche für Tanzstimmung sorgte. Dieses Auslaufen der besonderen Art sorgte dafür, dass wir auch die letzte Etappe noch mit vollen Kräften in Angriff nehmen konnten.

Montag, 30. Juli 2007 (5. Etappe)

Von Annick und Claudine

Am Morgen um 6:40 Uhr gingen Nicolo, Florian, Gianna, Michelle, Andrina und wir zwei in den eiskalten Fluss baden. Auch Käthi ging baden, doch sie kam bereits zurück, als wir losliefen. Nach dem baden gab es das Frühstück. Der Fotograf Werner machte dann noch mehrere Gruppenfotos. Um 9:00 Uhr fuhren wir dann zum WKZ. 10:00 Uhr, der erste Start von der 5. Etappe, wo auch Claudio



Wetzstein und Urs Kamm starteten. Dieser OL war nicht für jeden Churer der beste Lauf, den einige machten einen oder mehrere gröbere Fehler. Vielleicht ist es auch wegen dem Wetter, denn es regnete den ganzen Tag. Als alle im Ziel angekommen sind, fuhrn wir zurück zum Hotel, um zu duschen. Die einen fuhrn dann ins Restaurant Pizza essen, die anderen picknickten und dehnten. Dann fuhrn wir wieder ins WKZ, da die Rangverkündigung stattfand. Es gibt einige Churer die aufs Podest kamen. Nämlich: Florian(1. M12), Philipp Sauter(1. M18), Ursi(2. W35), Annetta(2. W21A) und Margrit(1. W55). Véronique(W14) hatte heute leider einen schlechten Lauf und wurde im gesamten 4.-te. Aber auch Riet Gordon(M40) und Werner Wehrli(M55) wurden Vierte. Florian und Philipp bekamen je einen 1 Kilo Sack Zältli. Philipp machte seinen auf und viele Churer nahmen sie. In ca. 15 Minuten war der Sack leer. Danach fuhrn wir

zurück zum Hotel, wo das Kader um 18:00 Uhr auswertete. Um 18:30 Uhr gab es einen Grillabend im Haus. Auf dem Buffé standen Pommes, Fleisch, Salat, Spiesse, Tomaten, Zwiebeln, Zucchetti und Pilze. Als Dessert gab es für die meisten Kinder Glacé, für die Erwachsenen Crêpe. Nach dem Abendessen gingen Michelle und wir ins Kaderhaus "UNO" spielen. Da wir laut waren spielten wir danach leise"UNO", was lustig war. Dann um ca. 22:00 Uhr liefen wir zurück zu unserem Haus und schauten dort noch ein bisschen fern. Und schreiben ein bisschen von dem Bericht. Danach gingen wir ins Bett und schliefen schnell ein.

Dienstag, 31. Juli (Abreise)

Von Romina und Corina

Nach dem sintflutartigen Montag sind die meisten OLG-Leute abgereist. Nur ein kleines Trüppi



blieb noch einen weiteren Tag, um dann auch gemütlich nach Villach zu fahren und dort in den Nachtzug Richtung Heimat zu steigen. Endlich hatten wir so richtig viel Zeit um ausgiebig zu frühstücken. Da das Wetter zwar besser war als am Montag, aber dennoch nicht wirklich einladend um zu baden, wurde ziemlich schnell klar, dass sich die Gruppe spalten würde. Während das Kader, jaja, die Jungen sind hart im Nehmen, in Badebekleidung am beachen war, machten sich die Übrigen auf zum Wasserfall. Obwohl es am Montag wie aus Kübeln gegossen hatte, war leider kaum Wasser im Bach. Entsprechend sah auch der Wasserfall aus. Trotzdem: Ein schöner Abstecher auf unserer Heimreise!

Darüber, ob nun am Abend das Kader besser gespiesen hatte (Gemäss ihren Angaben, ein Luxusrestaurant mit Seesicht am Wörthersee), oder der Rest mit einer feinen Pizza, ist bis heute ungeklärt.

Nach einer mehr oder auch weniger



angenehmen Nacht im Zug kamen wir ziemlich verschlafen in Feldkirch an. Wir glauben, alle waren froh, dass es jetzt erst einmal heim ins eigene Bett ging. Da träumte wohl so mancher von einer tollen Clubreise in Slovenija!



Bieler Sport Bonaduz
run bike nordic

Aargauer 3-Tage OL von A bis Z

- A** wie **Anwesende**: Annick A., Florian A., Käthi A., Martin A., Cornelia C., Fabian C., Rolf C., Heidi C., Nora M., Doris M., Véronique R., Claudine R., Michelle R., Ursi R. und Mäse R. zelteten auf dem OL-Zeltplatz, Vivian und Philipp K. ebenfalls, aber mit dem Ski-OL Kader. Moni und Jan K. bevorzugten die Privatunterkunft bei Verwandten.
- B** wie **Birnbaum**: Er schützte unser Küchenzelt vor dem Regen, doch essen konnte man seine Früchte nicht. Nina hätte die Mostbirnen bestimmt für den Birnenhonig gesammelt!
- C** wie **Cornelia** und **Claudine**: Beide machten bei der letzten Etappe im Zieleinlauf einen Rang gut.
- D** wie **Doppelstöckiges Zelt**: "Wer hat das schon Mal gesehen? R. M. aus E. stellt sein doppelstöckiges Zelt auf!" Wer's glaubt ...
- E** wie **Erbrechen**: Zum Glück schaffte es Annick jedes Mal noch aus dem Zelt!
- F** wie **Frühe Startzeit**: Ursi startete am ersten Tag ca. 2 Stunden vor den andern, damit sie rechtzeitig mit dem Kochen beginnen kann. Wie hat Mäse das schon wieder eingefädelt ...?
- G** wie **Geburtstag**: Dank Ursi konnten wir am Freitag sogar noch Kuchen geniessen!
- H** wie **Halbzeit**: Fabian brauchte am Freitag für seinen Lauf auf die Sekunde genau 100 Minuten, am Samstag benötigte er für die gleiche Distanz nur noch halb so lange! Hat das schon mal jemand geschafft?!
- I** wie **Irma** und **Nuot**: Euer Zelt war wunderbar!
- J** wie **Jagdstart**: Traditioneller Weise startete man am Sonntag mit Jagdstart.
- K** wie **Kino**: Jeden Abend um 20:00 Uhr fand ein Openair Kino statt. Aus meteorologischen Gründen, wurde es in die Turnhalle versetzt. Einige waren schon um 17:00 Uhr besorgt, ob es ihnen wegen dem Znacht noch zur Vorstellung reiche.
- L** wie **Luzern**: Eigentlich waren wir ja am Aargauer OL, doch der Zentralort Reiden liegt bekanntlich in Luzern ...!
- M** wie **Michelle**: Obwohl sie fast die kleinste war, bekam sie am meisten Platz zum schlafen, nämlich eine Zeltkabine ganz für sich alleine!
- N** wie **Nass**: Das war es nicht wirklich, nur feucht.
- O** wie **OL**

- P** wie **P**ommes frites: Ihr Duft verführte uns jedes Mal, wenn wir Richtung Toilette gingen, doch leider mussten wir ja selber kochen.
- Q** wie **Q**uer laufen: Durch das Tobel oder besser umlaufen? Das war die Frage am ersten Tag.
- R** wie **R**isotto mit Rüepli: Gab es am Samstag.
- S** wie **S**paghetti mit Sauce und Salat: Und das am Freitag.
- T** wie **T**OM 05: Im "Lätten" (1. und 3. Etappe) gab es einige Postenstandorte, die man schon von der TOM 05 kannte.
- U** wie **U**rsi:
> Beide gewannen in der Gesamtwertung.
- V** wie **V**éronique:
- W** wie **W**ein: War auch im Aargau mit dabei. Schon mal was von cool and clean gehört??
- X** wie **X**und: Hoffentlich ist Annick unterdessen wieder xund.
- Y** wie **Y**oghurt: Gab es jeden Morgen zum Frühstück.
- Z** wie **Z**eltabbau: Während sich der Zeltplatz allmählich leerte, bemerkten wir plötzlich, dass Annick noch im Pyjama unter dem Baum lag!

Familie Ruppenthal



klassische
Massage

Ursi Ruppenthal

dipl. Masseurin ärztl. geprüft

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

1 Stunde CHF 40.-

50% Rabatt für
Jugendliche bis 20 Jahre

Zebakäs

Schnaps vor dem Start

Auf dem Weg zum Start der zweiten Etappe in Slowenien lief man an slowenischen Hirten-Hütten vorbei. Als Käthi an so einer Hütte vorbei kam, wurde sie von einem Mann gefragt, ob sie Durst hätte und etwas trinken möchte. Da es heiss war, lehnte Käthi das Angebot natürlich nicht ab. Sie hatte allerdings nicht damit gerechnet, dass der Mann ihr Schnaps bringen würde! Diese Art von Vorbereitung schien aber gut zu sein: Käthi erreichte an dieser Etappe ihr bestes Resultat.

Fleissiger Hund

Am zweiten Trainingstag in Slowenien (weit ab von der Zivilisation) trafen wir einen Hund an. Dieser hatte Gefallen an uns gefunden und als wir zum ersten Training starteten, lief er einfach mit uns mit. Als ihm das noch nicht genug war, startete er auch noch zum zweiten Training. Den ersten Teil absolvierte er das Partner-Training mit Philipp Kleger und Andy, dann wechselte er zu Claudio und Claudia Wetzstein. Die letzten Posten lief er dann zusammen mit Lisha und Andrina an.

Kühe mögen OL-Posten, oder eher nicht?

Bis vor dem Bündner Weekend in Arosa hatte Annetta keine Angst vor Kühen. Seit sie aber am Sonntagmorgen in einem Gebiet, wo die Kühe weideten, SI-Einheiten setzen musste, sind ihr diese Tiere nicht mehr so geheuer. Schon bei den ersten beiden Posten sah sie, dass die Kühe die am Vortag gesetzten Postenstangen und Flaggen zu Boden gerissen hatten. Als sie so eine Stange wieder aufstellen wollte, kam eine Kuh mit Hörnern, die sie vorhin schon die ganze Zeit angemuhlt hatte, immer näher. Schnell montierte Annetta die SI-Einheit auf dem Posten

und ergriff die Flucht. Die Kuh folgte ihr weiter und beruhigte sich erst wieder, als Annetta ausser Sichtweite war. Beim nächsten Posten stand jedoch prompt erneut eine Kuh zwei Meter neben dem Posten. Diese schien den OL-Posten aber bedeutend mehr zu mögen. Denn nachdem sich Annetta nach 10 Metern nochmals umdrehte, hatte die Kuh bereits die SI-Einheit im Maul... Diese beiden Posten liessen Annetta keine Ruhe und so wollte sie, nachdem sie alle SI-Einheiten gesetzt hatte, nochmals einen Kontrollgang machen. Trotz grossem Umweg entdeckte die "OL-Posten nicht mögende" Kuh mit den Hörnern Annetta und begann wieder zu muhen. So musste Annetta den Posten ganz von der andern Seite her anlaufen. Gelohnt hatte sich das aber, denn der Posten stand bereits wieder ganz schräg (nachdem Annetta entkommen war, hatte die Kuh ihre Wut offenbar am Posten ausgelassen). Dafür war die SI-Einheit beim nächsten Posten noch auf der Stange und funktioniert noch problemlos. Glücklicherweise zog die Kuhherde weiter, bevor die ganze Läuferschar kam.

An der SOM für Venedig qualifiziert

Mark, Chris und Edy wollten gerne dieses Jahr an den Stadt-OL nach Venedig. Ihre Frauen stellten dabei aber die Bedingung, dass sie an der SOM nicht Letzte werden würden. So nahmen die drei in der Kategorie H110 den Kampf gegen mehrere ehemalige Weltmeister an. Und das Glück des Tüchtigen stand bei: dank einem nicht klassierten Team dürfen die drei nach Venedig reisen.