

# CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur  
5. Ausgabe 2006



Unsere Silbermädchen an der SOM

## REDAKTIONSSCHLUSS

Freitag, 27. Oktober 2006  
Berichte an [chalchofa@gmx.ch](mailto: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
Zum Gedenken	5
Ausschreibung Trainings	7
Ausschreibung Wettkämpfe	10
Jugendmeisterschaft GR/GL	12
Trainingslager NWK GR/GL	13
OLG-Lager in Arcegno	21
Churer OL-Schüeli	32
Kartengrüsse	34
Zebakäs	35

# Mutationen

## Eintritte

Peter Mosimann  
Chesa Aviatica 1  
7503 Samedan  
Tel. 079 289 42 23  
peter.mosimann@gmx.ch

## Änderungen

Yvonne Wicki  
Dorfstr. 40  
6319 Allenwinden

Luzi Sommerau  
Innerdorf 41A  
7477 Filisur  
Tel. 081 404 16 37

Lorenzo Zanetti  
St. Niklausstrasse 28  
4500 Solothurn

Caroline Maissen-Wegmüller  
Via Schlifras 52  
7130 Illanz

Elisabeth Bischof  
Kreuzgasse 61  
7000 Chur

---

## Termine Oktober – Dezemer 2006

### Regional

30. Sept.	Glarner OL, Saggberg	<a href="http://www.solv.ch/olg-chur">www.solv.ch/olg-chur</a> , Chalchofa 06/5
2. Dez.	Chlaus OL, Chlaus-Abend (Chur und Umgebung)	Chalchofa 06/06

### National

1. Okt.	A** Hoch-Ybrig	<a href="http://olg.go2ol.ch/anlaesse/index_anl.asp">http://olg.go2ol.ch/anlaesse/index_anl.asp</a>
7./8. Okt.	Arge Alp, Salzburg	Chalchofa 06/4
14. Okt.	Jugendcup-Staffel, Brambrüesch	Chalchofa 06/5
15. Okt.	A** Trin	Chalchofa 06/4
5. Nov.	Team-SM (TOM), Baselland	<a href="http://www.kakowa.ch/tom06">www.kakowa.ch/tom06</a>

### Meldeschluss

28. Sept.	Team-SM (TOM) bei Wetzsteins; die OLG übernimmt das Startgeld (oder bis 16. Oktober über <a href="http://www.olentry.ch">www.olentry.ch</a> )
29. Sept.	A** Trin über <a href="http://www.go2ol.ch">www.go2ol.ch</a>

# News

## **Thomas Popp 12. am Alpine Marathon**

Am Swiss Alpine Marathon in Davos zeigten einige Churer OL-Läufer sehr gute Leistungen. Thomas Popp wurde beim 78 km langen Rundkurs von Davos über Filisur und Bergün zurück nach Davos ausgezeichnete Zwölfter. Er war damit schnellster Bündner. In der Kategorie Mixed Team erreichten Sabin Schlatter und Marcel Tschopp mit dem Club Gigathlon II den zweiten Rang.

## **8 Medaillen an EOM und SPM**

An der EOM (Einzel Schweizermeisterschaft) und SPM (Sprint Schweizermeisterschaft) in Crans-Montana gabs für die OLG Chur 8 Medaillen. Silber im Sprint holten Philipp Sauter (H18), Mirco Mattle (HAK), Iris Andres (D50); Bronze gewannen Brigitte Wolf (DE), Florian Attinger (H10), Annick Attinger (D12) und Claudia Hartmann (DAK). An der EOM war Mirco Mattle mit seiner zweiten Silbermedaille der einzige Churer auf dem Podest.

## **Ski-OL EM 2008 in S-chanf**

In zweieinhalb Jahren werden in Graubünden erneut internationale OL-Titelkämpfe ausgetragen: Die Ski-OL Europameisterschaften finden 2008 in S-chanf statt. Organisiert werden die Wettkämpfe vom Verein Ski-O Swiss.

## **Silber für Sarah, Cornelia und Véronique**

An der SOM (Staffel Schweizermeisterschaft) in Leutwil liefen Sarah Kleger, Cornelia Camathias und Véronique auf den ausgezeichneten zweiten Rang bei den D14 (siehe Foto). Ebenfalls Zweite wurden bei den D165 Liana Meister (OLG Davos), Christine Sauter und Margrit Wyss.



*Vize-Schweizermeisterinnen: Cornelia, Véronique und Sarah (von links)*

## **MOM**

41 Mitglieder der OLG Chur starteten an der Mitteldistanz-Schweizermeisterschaft in der Nähe von Bülach. Zwei OLG Chur-Mitglieder schafften den Sprung aufs Podest. Ursi Ruppenthal bestätigte ihre konstant gute Saisonleistung mit der Silbermedaille bei den Damen 35. Iris Andres lief bei den Damen 50 die zweitschnellste Zeit.



# Zum Gedenken an Susanne Bähler

Mehr als 40 Mitglieder unserer OLG haben an der Swiss O Week 2006 teilgenommen und inmitten der Zermatter Viertausender dank vorbildlicher Organisation und besten Verhältnissen vorerst unbeschwerte Ferientage genossen.

In dieser freudigen Stimmung hat uns am Abend des 20. Juli die Nachricht vom tragischen Unglücksfall unserer Freunde Susanne Bähler und Urs Brühwiler erreicht: Susanne hat am Fuss des Matterhorns im Hochwasser führenden Furggbach ihr Leben verloren; Urs ist dem Wasser und Geröll verletzt entkommen. Das unfassbare Ereignis hat bei uns grosse Betroffenheit und Bestürzung ausgelöst und für viele den Rest der Zermatter OL-Woche geprägt.

Susanne hat die Berge geliebt; sie waren ihr vertraut. Zu jeder Jahreszeit war sie gerne in den Bergen unterwegs. Durch Urs hat sie die ihr noch unbekannte, anspruchsvolle Sportart OL kennen gelernt. Sie hat sich dafür begeistert; sie hat geübt, Trainings besucht und rasch Fortschritte gemacht.

Wir haben Susanne nicht einmal ein ganzes Jahr gekannt: Am 20. August 2005 sind wir ihr als Lebenspartnerin von Urs am "OL für alle" in Vaduz zum ersten Mal begegnet. Wie haben wir uns gefreut, als sie mit uns im Herbst am ARGE ALP OL-Cup im Valle d'Intelvi teilgenommen hat - und wie haben wir uns Sorgen gemacht, als sie auf einer schwierigen Offen-Kurz-Bahn viel zu lange unterwegs war. Susanne hätte allen Grund gehabt, uns wegen dieser Überforderung böse zu sein. Aber sie hat sich nicht über andere geärgert, sondern ihre Bahn Posten um Posten zurückgelegt. Schliesslich ist Susanne müde und abgekämpft jedoch wohlbehalten und zufrieden wieder im Wettkampfbereich erschienen.

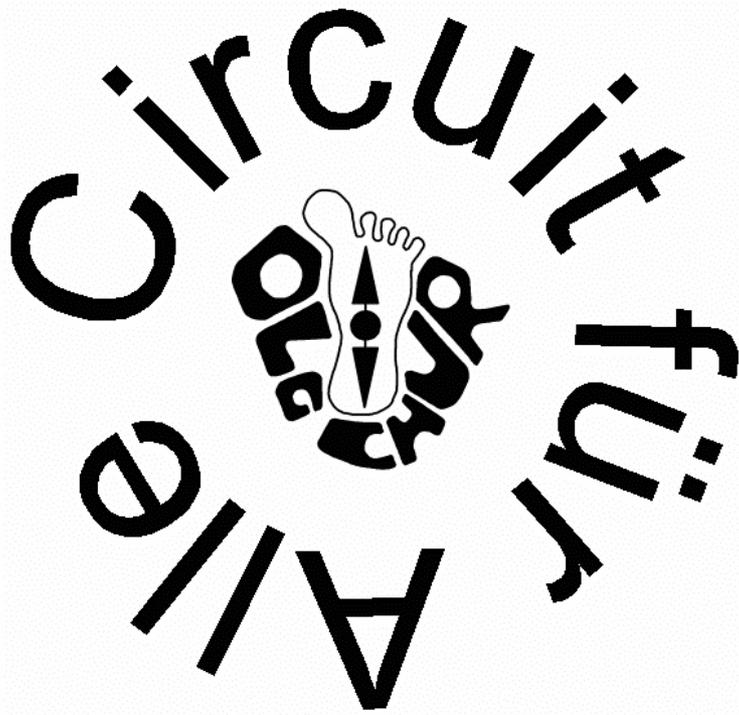
Wir haben Urs und Susanne vor allem in der Gegenwart unserer Orientierungsläufe erlebt. Auch während unserer Reise zu sechst an den Stadt-OL in Venedig im vergangenen November hat Susanne nur wenig aus ihrem früheren Leben erzählt. Sie schien stets voll und ganz den Augenblick zu geniessen. Seit wir aus der eindrücklichen und einfühlsamen Abdankung mehr über ihre Lebenserfahrungen wissen, beeindruckt es uns noch weit mehr, wie positiv und freudig sie uns begegnet ist. Susanne hat uns in den elf Monaten, in denen wir sie kennen durften, immer wieder an ihrem Glück teilhaben lassen. Dies werden wir nicht vergessen. Susanne hat es uns leicht gemacht, sie gern zu haben.

Christina und Werner Wehrli



## Circuit für Alle

---



<b>Ort:</b>	Turnhalle Stadtbaumgarten, Chur	
<b>Zeit / Dauer:</b>	jeweils <b>dienstags</b> von <b>20.20</b> bis <b>21.50</b> Uhr (Schliessung der Garderoben um 22.00 Uhr)	
<b>Beginn / Ende:</b>	24. Oktober 2006 / 13. März bzw. 10. April 2007	
<b>Kosten:</b>	Fr. 45.- / 45.- / 20.- (Pauschale für 9 / 9 / 4 Trainings) <b>(Mitglieder der OLG Chur gratis)</b>	
<b>Auskunft:</b>	Werner Wehrli Ruchenbergstrasse 25, 7000 Chur Telefon 081 / 353 51 79 E-Mail c.w.wehrli@hispeed.ch	
<b>Anmeldung:</b>	am ersten Circuit für Alle, Dienstag, 24. Oktober 2006	
<b>Trägerschaft:</b>	OLG Chur	
<b>Leitung:</b>	Corin Cagienard und Christina Wehrli	Das bewährte Team!

# OL UND CIRCUIT



# TRAINING

24. Oktober 2006 bis 13. März 2007 jeden Dienstagabend  
in der Turnhalle Stadtbaumgarten, Chur

**Hallentraining mit Spielrunde**

**20.20 bis 21.50 Uhr**

Keine Anmeldung nötig. Schliessung der Garderoben um 22.00 Uhr.

Am 26. Dezember 2006 sowie am 2. Januar und 27. Februar 2007  
fallen die Trainings aus (Schulferien bzw. Schulsportwoche).

## Clubtraining Winterhalbjahr 2006 / 2007

---

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

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

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

Für Junge und jung gebliebene:

**Das Clubtraining der OLG Chur im Winterhalbjahr 2006 / 2007:  
„Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit“.**



## Lauftraining für Jung und Alt

---

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

**Treffpunkt: 26. Oktober 2006 - 15. März 2007**  
**jeweils donnerstags 18.30 Uhr**  
**vor dem Haus Giacomettistrasse 112 (Familie Schaad)**

Trainingspause vom 15. Dezember 2006 - 10. Januar 2007

*Es wird wieder ein abwechslungsreiches Programm angeboten.*

Details auf <http://geocities.com/nwkggrgl/> ; dann „Aktivitäten“, anschliessend „Trainingsplanung 2006“ wählen.

Spezielles: Sonntag, 24. Dezember 2006: „Weihnachts-Longjogg ad hoc“  
(Informationen kurzfristig via Chalchofa-Mail)

Auskunft: Annetta Schaad  
Tel: 081 / 353 16 66  
Mail: [schaada@student.ethz.ch](mailto:schaada@student.ethz.ch)

Werner Wehrli  
Tel: 081 / 353 51 79  
Mail: [c.w.wehrli@hispeed.ch](mailto:c.w.wehrli@hispeed.ch)

## **Glarner OL-Tag vom Samstag, 30. September 2006 Lauf der Glarner-/Bündner Jugend-MS**

K: H/D - 12, - 14, - 16, - 18, offen kurz, mittel, lang; V: Glarner OLG; Aus: Heidi und Bruno Schneider, Tschudiguet 31, 8762 Schwanden, 055 / 644 34 41, [bruno.schneider58@bluewin.ch](mailto:bruno.schneider58@bluewin.ch); LL: Yvonne Dürst; BL: Bruno Schneider; Ka: Saggberg-Glarus 1:10'000, Stand Sommer 1997; St: 1990 und jüngere CHF 8.--, 1986 bis 89 CHF 10.--, 1985 und ältere CHF 13.--, Gruppen CHF 10.--, zusätzliche Karten CHF 3.--; An: am Lauftag von 11:30 bis 13:30 Uhr, letzter Start 14:30 Uhr; B: Ferienheim Saggberg, Glarus (markiert ab Kreisel, eingangs Glarus); P: auf dem Saggboden (zirka 10 Gehminuten bis WKZ); Bes: SPORTident, Badgemiete CHF 2.—

---

## **Chlaus-OL und Chlaus-Abend, 2. Dezember**

Am 2. Dezember findet zum Saisonabschluss wieder der beliebte Chlaus-OL und Chlaus-Abend statt. Der Chlaus-OL wird in Domat/Ems ausgetragen, der Abend ist im Kantengut in Chur.

Die Ausschreibung erscheint eher kurzfristig im nächsten Chalchofa. Also reserviere dir bereits jetzt den 2. Dezember.

---

## **Auszahlung Beitrag Swiss O Week Zermatt Juli 2006**

Gemäss GV-Beschluss übernimmt die OLG Fr. 70.00 pro Teilnehmer als Startgeld-Beitrag. Clubmitglieder die im Wallis waren können mir bis Ende Oktober 2006 ihre Bank- oder PC-Verbindung mitteilen.

Meine Mail-Adresse: [cs.ferrari@hispeed.ch](mailto:cs.ferrari@hispeed.ch)  
Meine Telefon-Nr.: 081 633 37 94  
Sergio Ferrari, Kassier

---

<p style="text-align: center;"><b>Gesucht</b> <b>Kuchen – Torten – Wähen</b> <b>für die Festwirtschaft am Nat. OL Trin</b> <b>am Sonntag, 15. Oktober 2006</b></p>
--

Es wäre schön, wenn wir auch auf unsere weniger aktiven Clubmitglieder zählen könnten.

Wer also gar nicht dabei ist in Trin, kann das Gebackene am Samstag bei Schaads an der Giacomettistrasse 112 abgeben. Ich freue mich auf ein reichhaltiges Kuchenbuffet!!!!  
Damit ich einen Überblick habe: meldet euch bitte bei [nischaad@hotmail.com](mailto:nischaad@hotmail.com). Danke!

# Jugendcup 14./15. Oktober in Brambrüesch und Trin

Mitte Oktober findet der Jugendcup in Chur statt. Für die Regionalkader ist dies jeweils ein Saison-Höhepunkt. Jedes der neun Schweizer Regionalkader stellt ein Team bestehend aus acht Läufern je aus den Kategorien H/D14, H/D16, H/D18 und H/D20. Neben dem eigentlichen Wettkampf bestehend aus einer Staffel und einem Einzellauf ist auch das Zusammensein wichtig. So findet am Abend jeweils die legendäre Jugendcup-Disco statt. In den letzten Jahren hat sich zudem ein Wettkampf neben dem Wettkampf entwickelt. Die Regionalkader „verkleiden“ sich entsprechend einem Motto und jedes Kader versucht, die andern zu übertreffen.

Der diesjährige Jugendcup wird für uns ein „Heim“-Jugendcup werden. Die Staffel findet in Brambrüesch statt, der Einzellauf ist in den Nationalen Lauf in Trin integriert. Zu einem „Heim“-Rennen gehört neben den etwas bekannteren Wäldern und der kürzeren Anreise aber auch der Vorteil der eigenen Zuschauer. Falls sich also (trotz Helfereinsatz an diesem Wochenende) am Samstag ein paar Bündner Fans nach Brambrüesch verirren, würde uns das natürlich freuen. Und für die Zuschauer wird sicherlich auch einiges geboten, denn eine Jugendcup-Staffel ist meist eine spannende Angelegenheit. Auch wenn wir als kleines Kader nicht vorne um den Jugendcup-Titel mitreden können, so brillierte unsere Herrenstaffel letztes Jahr mit dem dritten Rang. Wir werden auch dieses Jahr versuchen, unser Bestes zu geben.

## **Das Team GR/GL:**

D14 Véronique Ruppenthal

D16 Sarah Kleger

D18 Berner Verstärkung

D20 Claudia Hartmann

H14 Erich Möller

H16 Philipp Kleger

H18 Philipp Sauter

H20 Simon Sauter

## **Das Programm:**

Samstag 14. Oktober, Brambrüesch (Besammlung Sporthotel Brambrüesch)

13:00: Start Staffel Damen (Reihenfolge: D18, D14, D20, D16)

13:10: Start Staffel Herren (Reihenfolge: H18, H14, H20, H16)

Sonntag 15. Oktober, Trin

Integriert in den Nationalen Lauf in Trin

# Zwischenrangliste Bündner- Glarner 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>	Ruppenthal Claudine	100	100	100		100			300
	Ruppenthal Michelle	94	59	94					247
	Müller Nora	86		76		70			232
	Kim Lisha	1			85				86
	Däppen Andrina	1			85				86
<b>D 14</b>	Ruppenthal Véronique	100	100	100	100	100			300
	Egli Sabine	87	83	92					262
	Camathias Cornelia		81	84		84			249
	Müller Ursina	52		92		1			145
	Diggelmann Flavia	74							74
	Casanova Ladina			74					74
<b>D 16</b>	Schmid Rebekka	100			100	100			300
<b>D 18</b>									
<b>H 12</b>	Möller Erich	94	100	100	100	100			300
	Rohrbach Claudio	100	87	81					268
	Däppen Nicolo	56	37	36	63	69			188
	Kim Juno	11	70		63				144
	Helbig Sebastian		56	56					112
	Lechner Fabio		94						94
	Zulauf Samuel	1							1
	Zulauf Lukas	1							1
	Camathias Fabian			1					1
	Moder Nino	0							0
Domenig Gion	0							0	
<b>H 14</b>	Berger Luca	15	100	100	100	100			300
	Jäger Beat	100							100
<b>H 16</b>	Schär Pascal	68	100	98	100	100			300
	Schäpper Andy	98	89	100	76	94			292
	Kramm Joel	81	3	55	64				200
	Graf Curdin	100		90					190
	Egli Christian	78							78
	Lechner Michael		54						54
<b>H 18</b>	Schäpper Ralf	100		0	100	49			249
	Bühl Michael				92	63			155
	Sauter Philipp					100			100

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

1. Lauf	Churer Stadt-OL	07.01.2006	6. Lauf	Glarner OL Tag	30.09.2006
2. Lauf	Bonaduzer-OL	17.06.2006	7. Lauf	Schlusslauf Trinser-OL	15.10.2006
3. Lauf	Churer-OL	18.06.2006			
4. Lauf	Davoser-Stadt-OL	08.07.2006		Es zählten die 3 besten Resultate, plus zusätzlich der Schlusslauf !	
5. Lauf	Davoser-OL	09.07.2006			

# Trainingslager des NWK GR/GL und des Tessiner Kaders in Schweden 2006

## 1. Woche: O-Ringen Sveriges internationella 5-dagarsorientering

Von Andy und Ralf Schäpper

### 14. Juli, Reisetag

Mit dem Abflug am 14. Juli begann das Abenteuer Schweden. Der Flug verlief, bis auf die Verspätung, reibungslos. Da wir noch den Anschlusszug nach Söderhamn erreichen wollten, mussten Annetta und Nana (Stefano Castelli), die Kondukteurin überreden noch auf den Rest der Gruppe zu warten und dies hat auch ohne Probleme geklappt. Dafür bekam sie von uns bzw. von Gaby eine Schweizer Schokolade für ihr Verständnis, denn sonst weiss ich nicht was wir gemacht hätten. In Söderhamn hatten wir noch genug Zeit, um ein hochstehendes Fussballspiel zu starten, doch die Taxichauffeure waren nicht sehr erfreut darüber, aber was solls, wir verstehen ja sowieso kein schwedisch. Dann gings weiter mit dem Bus nach Mohed, wo auf einem alten Flugplatz unser Zeltplatz war. Es war 11 Uhr als wir in Mohed ankamen doch es war noch genug hell um die Zelte aufzustellen, denn dort ist es etwa bis um 1Uhr hell.

### 15. Juli, 1. Training

Am Morgen gingen wir unsere Startnummern etc. abholen und wir haben uns über die Wettkämpfe informiert. Dann hatten wir Zeit uns den Zeltplatz näher anzuschauen, denn der war riesig. Dann gab es etwas zu essen d.h. Polarbröd, Käse, Fleisch. Nachher galt es ernst, nämlich das 1. Training. Da das Training ziemlich weit weg war fuhren uns die netten ASCO Läufer (Tessiner OL-Club) ans Training. Es war ein schöner Wald und es machte Spass wieder in Schweden zu laufen. Zurück mussten wir Autostoppen,



doch alle haben eine Mitfahrgelegenheit gefunden. Simon und ich (Ralf, Olav) fuhren mit einem Schweden, der schon in Chur war und hier in der Umgebung an einem Militär-OL mitgemacht hat.

Das Nachtessen nahmen wir in einer Festwirtschaft auf dem Gelände ein, doch es verlief nicht reibungslos, weil nicht alles und zuwenig da war d.h. zuerst anstehen und dann mussten die einen noch zu der teureren Festwirtschaft wechseln, bei der es überhaupt keine Sportlernahrung gab. Aber alle hatten am Schluss einen vollen Bauch und waren zufrieden. Am Abend wurde gejasst, Fussball und Volleyball gespielt. Jeden Abend wurde uns noch das Gelände, Distanz etc. kompetent auf Deutsch und italienisch angegeben.

### **16. Juli, 1. Etappe**

3 Stunden vor dem Wettkampf etwas essen, viel trinken und genug früh an den Start gehen, den Lauf absolvieren. Das klingt einfach, doch den Lauf ohne Fehler zu beenden war gar nicht einfach, das haben alle bemerkt. Danach Duschen das war ein Erlebnis, denn es waren einfache Duschen aber dafür umso grösser und man hatte sogar immer warmes Wasser!!! Und das für 13'000 Läufer. Danach wieder zum Essen anstehen, doch es hatte alles!!

### **17. Juli, 2. Etappe**

Am Morgen das gleiche Prozedere wie immer. Nach dem Lauf gingen wir an den See und kühlten uns ab. Auch das Volleyball spielen kam nicht zu kurz. Es startete auch ein Spiel Schweiz vs. Schweden das die Schweizer gewannen. Ein Thurgauer Hr. Meier\* holte sich einen zünftigen Sonnenbrand doch wen störte das. Simon Sauter spielt mit den Bündnern und Tessinern ein Spiel „Merda“ doch die Tessiner hatten keine Geduld und hatten gemogelt, schlimmer als die Mafia. Die Karten sahen nach zwei Runden schon aus

wie wenn sie schon 3 Jahre alt wären. Da wir keinen Tisch hatten, mussten wir kurzerhand von den Organisatoren 2 Holzplatten „klauen“, damit wir wenigstens nicht das Essen auf der Erde aufbewahren mussten. Ein Franzose der sich auch die Platten angesehen hat, sich aber nicht traute die Platten zu nehmen hat uns gefragt ob wir die Platten nehmen dürfen, da hat Simon Sauter mit perfektem französisch gesagt, „nimm doch auch eine Platte wenn du Lust hast“. So kamen wir zu unserem Tisch.

\* Name der Redaktion bekannt, aber aus Datenschutzgründen abgeändert

### **18. Juli, 3. Etappe**

In Mohed ging es zu und her wie in Kuba, denn im Einkaufsladen gab es praktisch nichts mehr zu kaufen, da wir am Abend Grillieren wollten mussten wir noch Fleisch etc. besorgen. Zum Glück konnten wir das Auto von der Familie Kyburz ausleihen um den Einkauf zu machen. Als wir zurückkamen gab es eine Überraschung, denn Simon Sauter hatte die Mitteldistanz Etappe als schnellster zurückgelegt, leider die Rangverkündigung verpasst, aber den Preis doch noch erhalten. Danach hatten wir grilliert und es gab Kartoffeln mit Fleisch, Peperoni und für die Vegetarier gab es Käseplätzchen, denn die Familie Asmus und Vera sind Vegis. Zum Dessert gab es Schoggibananen, ein Gericht das Gaby in der Pfadi kennengelernt hatte, die waren auch wirklich spitze. Dann gab es auf dem Zeltplatz ein riesiges Fest, die Absperrungen aus Holz, Campingstühle etc. wurden von besoffenen Norwegern, Schweden und vielen anderen Nationen auf dem Grill verbrannt. Die

ausrückende Feuerwehr hatte keine grosse Freude aber sonst verlief es einigermaßen glimpflich.

### **19. Juli, Ruhetag**

Das ganze Tessiner Kader und zwei Bündner gingen in die nahe gelegene Stadt Söderhamn, um dort ein bisschen zu shoppen. Das Wahrzeichen der Stadt, ein kleines Schlösschen, hatten wir besichtigt, doch die Treppe war nicht einfach zu erklimmen, man sah schnell wer OL Läufer war und wer nicht. Beim jassen im Stadt Park konnten wir natürlich auch die hübschen Schwedinnen beobachten (oder wie wir in Schweden gesagt haben („spiegla“)).

Der Rest ging am See jassen und hat ausgiebig geschlafen.

### **20. Juli, 4. Etappe**

Heute hatte ich bei der Kladder kontroll (Kleider Kontrolle) Probleme. Seit den mysteriösen Toten, die es vor vielen Jahren gab, muss jeder Läufer eine OL Hose ohne Löcher etc. anhaben, damit die gefährliche Pflanze Epolia nicht wieder zu Toten führt. Doch meine selbstgeschnittenen Hosen und die OL Socken haben sich nicht überschritten, also wurde ich komischerweise erst bei der 4. Etappe, freundlich darauf hingewiesen das ich nicht vorschriftsgemäss gekleidet bin, da musste ich kurzerhand die Hosen, wie die Hip Hopper unter den Allerwertesten ziehen und siehe da sie haben mich nicht getapet.

### **21. Juli, 5. Etappe**

Nach den Wettkampfstrapazen luden uns die ASCO Läufer zu einer Grillparty ein und es gab wie immer genug zu essen und natürlich

durften auch die exquisiten Schoggibananen nicht fehlen. Es war sehr lustig und man lernte wieder neue Leute kennen.

Nach der Grillparty ging es in die Disco in Mohed, da hatte es natürlich viele hübsche Schwedinnen, schade nur das sie für die meisten von uns ein bisschen zu jung waren. Aber wir hatten unseren Spass und so geschwitzt, dass wir nachher schleunigst die Kleider wechseln mussten. O-Ringen mit all seinen Tücken, war doch ein sehr interessanter und abwechslungsreicher Anlass. Von den Elite Läufern, den schönen Wäldern und den obligaten Fehlern, alles war hervorragend und das alles macht den O-Ringen eben aus.

### **22. Juli, Reisetag**

von Annetta Schaad

Heute mussten wir bereits um 7 Uhr aufstehen, denn innerhalb von zwei Stunden lag einige Arbeit vor uns: zum Frühstück möglichst alle Resten aufessen, den Rucksack packen, das Mätteli und den Schlafsack zusammenrollen, das Zelt abbrechen und zu guter letzt unsern Tisch entsorgen. Rechtzeitig standen wir alle bei der Bushaltestation. Ich versuchte nochmals mein Glück beim Billettlösen. Wie schon beim Ausflug am Ruhetag wollte der Chauffeur partout mein Norwegisch (und auch mein Englisch) nicht verstehen und so bezahlte ich bereits erneut nur für drei Personen anstatt für die ganze Gruppe.

Knapp zwei Stunden später erreichten wir Uppsala. Das erste, was wir von der viertgrössten Stadt Schwedens (138'000 Einwohner) sahen, enttäuschte uns doch gewaltig. Der Bahnhof war kleiner

als derjenige von Domat/Ems. Nicht einmal eine Unterführung gab es. Nachdem Nana und Gaby das Mietauto geholt hatten (wir kamen die ganze Woche nur mit einem Auto aus, weil die OL-Wälder alle zu Fuss erreichbar waren), fuhren wir mit dem Bus zum Klubhaus des OK Linné (einem von drei OL-Vereinen in Uppsala mit 500 Mitgliedern), welches unser Zuhause für die nächste Woche war. Als erstes machten wir uns ans Umstellen. Es war gar nicht einfach im grossen Raum des Klubhauses die Tische, Stühle, Sofas und Matratzen so hinzustellen, dass alle 24 Personen Platz hatten. Als wir das endlich geschafft hatten, waren die meisten so müde, dass sie die Matratzen gleich ein erstes Mal ausprobieren mussten. Die Matratzen hatten übrigens verschiedene Mitglieder des OK Linné ins Klubhaus gebracht,

schlugen sie doch jede Einladung zum Nachessen aus.

## 2. Woche: Trainingslager in Uppsala

Von Simon und Philipp Sauter

### 23. Juli

Die erste Nacht unter einem festen Dach war geprägt von den vielen Holzfällern, welche die ganze Nacht hindurch sägten als gebe es kein Morgen. So waren zumindest jene froh, die wegen den Geräuschen der anderen nicht schlafen konnten, dass es bereits um 7.30 Uhr das Morgenessen bereitstand. Und man glaubt es kaum, in Schweden gibt es nicht nur „Gummi-Brot“ (Toastbrot), sondern auch richtiges, frisches Ruchbrot.

Das schlechte Wetter trübte ein wenig die Freude auf das erste Training. Bei einem kurzen Linienlauf und anschliessendem Normal-OL knüpften wir den ersten Kontakt mit dem Gelände in Uppsala. Und ehrlich gesagt, mein Eindruck war ziemlich zwiespältig. Es hatte wunderschöne Partien mit Sümpfen wo die Belaufbarkeit gut war, die aber gleich wieder von grünen Abschnitten mit vielen querliegenden Bäumen gefolgt wurden.

Zusätzlich war die Karte mit 2.5 Meter Äquidistanz aufgenommen, was ziemlich gewöhnungsbedürftig war. Nach 55 bis 65 Minuten beendeten die meisten das Training völlig durchnässt.



nachdem ein Tessiner ins Klubforum geschrieben hatte, dass wir uns über Matratzen freuen würden. Die Hilfsbereitschaft unserer Gastgeber und unseres Nachbarn waren wirklich gross. Nur trauten die Schweden irgendwie unserem Essen nicht,



Doch wir hatten gar nicht Zeit um trocken zu werden. Gleich nach dem Mittagessen machten wir uns auf zum nächsten Training am Stadtrand von Uppsala. Es war wieder schwierig, um die Geländeformen zu erkennen, doch das Gefühl war besser als am Morgen. Um 22 Uhr gingen dann die Holzfäller wieder an die Arbeit...

#### **24. Juli**

Heute hüpfte das Herz vor Vorfremde auf das Training. Es stand ein 70 minütiges Training auf dem Programm. Man konnte so richtig in die OL-Welt abtauchen... Sümpfli, Hügel, Stein, Kuppe, Sümpfli, Stein Posten (im Idealfall). Alle Details waren im Gelände sichtbar und die Vegetation auch nicht mehr so dicht wie am Vortag. Aber was wäre OL ohne Fehler? Vielleicht ein besserer

Geländelauf! Bei der Analyse am Abend konnten wir feststellen, dass sich kleine Umwege über markante Hügelketten gegenüber dem risikoreichen Kompasslaufen oft auszahlen (das es weniger Wege hat).

Nach dem Mittagsschlummerchen rösteten wir mit dem Bus ins Zentrum von Uppsala, wobei angemerkt sei, dass die Fahrt soviel kostete, wie ein halbes Kilo Süßigkeiten. Sehenswert sind vor allem die Kathedrale, wichtigstes religiöses Gebäude Skandinaviens, das Unigebäude und die zahlreichen Passantinnen.

Nach dem Abendessen gingen dann wieder die Holzfäller an die Arbeit...

#### **25. Juli**

Die Staffelstarts versprochen neben dem schönen Wald auch heute

wieder viel Spass beim Training. Auf drei 5-minütigen Schlaufen wurde der Gegnerkontakt trainiert. Die Sieger jeder Schlaufe wurden gefeiert, die Verlierer nahmen sich für die nächste Schlaufe Revanche vor. Anschliessend jagten wir noch im Kompassblindflug (nach dem Motto: wir rasen nicht, wir fliegen tief) durch den sehr gut belaubbaren Wald.

Beim Mittagessen verwöhnten dann die Köche wieder unsere Gaumen. Da wir zu den Karten jeweils nur kurz laufen mussten, blieb uns

immer viel Freizeit um uns zu erholen, jassen, lesen oder irgend eine tolle Idee in Tat umzusetzen. Doch das Trainieren blieb natürlich im Programm. Diesen Nachmittag machten wir im Stadtwald auf einer Karte mit 1 (!!!) Meter Äquidistanz zwei Sprints. Leider war dem Druckmeister die grüne Farbe

ausgegangen, sodass die „Wettkämpfe“ von derben Flüchen überschattet wurden, die wir hier nicht zitieren dürfen.

Nach duschen, dehnen, essen und jassen gingen dann wieder die Holzfäller an die Arbeit...

## 26. Juli

Wer kann am Besten ausschlafen? Die Bündner!!! Eiskalt reizten wir die Zeit zum Ausschlafen aus. Um Punkt 9:00 Uhr nutzten wir die letzte Möglichkeit, um unseren Morgenhunger zu stillen. Den Rest

des morgens verbrachten wir mit Portemonnaie suchen und anderen nützlichen Aktivitäten.

Am Nachmittag wurde uns ein Feinschmeckertraining vorgesetzt. Ein Normal-OL im „Nåsten 3“. Was ich bis jetzt unterschlagen habe: bis auf zwei Ausnahmen trainierten wir immer im „Nåsten“! Aber dieser Wald ist so gross, da könnte man ohne Probleme 2 Wochen trainieren und man würde immer noch nicht annähernd jede Ecke kennen. So war es wirklich sehr anspruchsvoll und wir versuchten mit höchster



Konzentration die Fehlerquote tiefzuhalten. Und wenn das nicht gelang, musste eben bei nächster Gelegenheit Dampf abgelassen werden: dies kann in Form von fluchen, schreien, heulen oder Bäume fällen geschehen.

Die Holzfäller schritten auch heute wieder zur Tat...

## 27. Juli

Kapitel zwei im Krimi „Wer hat das Portemonnaie von A.S. geklaut“. Bereits vor dem ersten Training

durchstöberten die Kommissare Diethelm und Schaad alle Briefkasten und Büsche in unserer Strasse. Doch mehr als eine Kindertageskarte konnten sie nicht finden. Die Zentrale in Ems schicke unterdessen den Pass mit Eilpost nach Schweden, damit sichergestellt war, dass wir ohne menschliche Verluste in die Schweiz zurückkehren würden.

Heute standen aber hauptsächlich die 3 Staffelstarts und eine Hasenjagd auf dem Programm. Im Blindflug jagten wir bei den Staffelstarts über die Steinplatten, den Atem der Gegner stets im Nacken. Die offenen Gebiete mit Steinplatten wechselten sich mit tiefen, langsamen Sümpfen. Die darauf folgende Hasenjagd gab uns dann noch den Rest. Ausgepumpt kamen wir zum Schluss auf dem

„Kung Björns hög“ an. Dies ist ein energiegeladener Ort, wie uns Einheimische erklärten. So konnten wir günstig unsere Batterien aufladen.

Der Nachmittag stand dann im Zeichen der aktiven Erholung. Ein kleiner Wasserspritzer auf ein Leibchen liess den Funken springen und so waren wir für die nächste Zeit mit einer Wasserschlacht beschäftigt. Um die Fronten zwischen den „Trockenen“ und den „Nassen“ dann wieder etwas aufzulockern, spielten wir noch ein wenig Fussball. Als Highlight gabs dann zum Nachtessen „Köttbullar“, kleine Fleischkugeln. Und weil die Bäuche bei dieser Mahlzeit äusserst stark strapaziert werden, waren dann die Holzfäller pünktlich wieder bei der Arbeit...



## 28. Juli

Drittes und letztes Kapitel des Krimis. Die Kommissare Diethelm und Schaad fanden an diesem morgen das Portemonnaie auf dem Vordach unseres Hauses. Diethelm dazu: „Es war ein ausserordentlicher Zufall, dass ich es während dem Zähneputzen entdeckte. Aber was machen wir nicht alles für das Wohl unserer Schützlinge, nächstens müssen wir ihnen wieder Windeln anziehen.“

Das heutige Training wäre theoretisch eine Mitteldistanz gewesen, doch die Tatsache, dass die Schnellsten über 50 Minuten hatten, belegte dies nicht wirklich. Der krönende Abschluss dieses glorreichen Trainingslagers bildete eine Dreierstaffel. Ein letztes Mal wurde uns Dilletanten vor Augen geführt, dass im technisch anspruchsvollen Gelände nicht drauflosgebrettert werden darf. Den Tag liessen wir mit einer tollen Grillparty, die einzig vom Regen gestört wurde, ausklingen.

Zu fortgeschrittener Stunde sorgten dann die Holzfäller noch für die gewohnt familiäre Stimmung...

## 29. Juli

So schnell ist es auch dieses Jahr wieder vorbeigegangen. Aufräumen, Putzen, Reisen und Warten dominierten heute das Tagesprogramm. Um Mitternacht kamen wir dann mit vielen schönen Erinnerungen bepackt zu Hause an. Todmüde, aber glücklich, gönnten sich auch die Holzfäller einen Ruhetag...

Wir danken dem Trainerteam für das wunderschöne Trainingslager!!! Das macht Lust auf mehr...



**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)

# OLG-Lager in Arcegno

**Sonntag, 13. August 2006**

von Sabine Egli, Cornelia Camathias  
und Andrina Däppen

Die Trimmiser OL-Läufer wurden von Däppens zu Hause eingesammelt. Die Tour ging weiter nach Haldenstein, Bonaduz und Rhäzüns. Währenddessen versammelten sich die Churer am Bahnhof. Sie fuhren weiter nach Ems und Thusis. Ruppenthals, Attingers und Schaads reisten mit dem Privatauto nach San Bernardino. Nach kurzer Begrüssung absolvierten wir unser erstes Training. Als alle klitschnass und halb erfroren vom Training zurückkamen, ging Luca Scherrer im eiskalten See schwimmen. Trockene

Kleider wurden angezogen und die Reise ging weiter nach Arcegno. Den Sprint mussten wir wegen den schlechten Wetterverhältnissen weglassen. Im Campo Pestalozzi bezogen wir unsere Schläge. Nina bekam ein Einz Zimmer, da sie schnarcht. Die Köchin Nina und ihre zwei Gehilfen Mark und Chris kochten für uns Spaghetti, die wir im Freien bei schönem Wetter assen. Rund um die Esstische waren nasse Socken, OL-Kleider und Schuhe zum trocknen aufgehängt.



### Montag, 14. August 2006

von Curdin Graf

Nach dem Frühstück draussen auf dem Platz ging es um ca. 9 Uhr zum ersten Training. Es war ein Stern-OL und war auch für das Kennenlernen des Waldes hier in Arcegno gedacht. Es war strahlend schönes Sommerwetter bei angenehmen Temperaturen (eine Seltenheit, wie es sich im Verlauf der Woche herausstellte). Den Wald fand ich sehr schön, alles voller Kastanienbäumen (ein Sturz ist doppelt schmerzhaft:)), sehr felsig und die Hügel waren sehr steil...

Nach dem Mittagessen fuhren wir mit dem Büssli in Richtung anderes Eck des Waldes, denn dort erwartete uns der nächste OL. Auch diesen fand ich wunderschön, inklusiv Aussicht auf den Lago Maggiore. Danach ging es mit dem Büssli zum ersten Sprint.

### Dienstag, 15. August 2006

von Véronique Ruppenthal und Annick Attinger

Schon beim Frühstück freuten wir uns über den sonnigen Tag. Danach wurden wir in zwei Gruppen eingeteilt. Die Älteren der Gruppe 2 hatten am Morgen Spezialtraining. Sie mussten Martins Kompass, den er am Vortag beim Postensetzen verloren hatte, suchen. Mission geglückt! Pascal fand den Kompass und hatte damit zwei Glaces verdient. Anschliessend fuhren die Kompasssucher in einen andern Teil des felsigen Waldes von Arcegno. Sie absolvierten einen vierpostigen Sprint, den sie zuerst normal, dann auswendig und zum Schluss verkehrt anliefen. Die ersten drei gewannen ebenfalls ein Glace (Pascal, Véronique und Curdin).

In derselben Zeit machten die Restlichen einen Downhill-OL, bei



dem es fast nur hinunter ging. Die zehn Posten wurden mit einer Stempelkarte geknipst. Florian überholte wieder einmal fast alle.

Als dann alle Kinder der beiden Gruppen angekommen sind, gab es endlich was zu Essen. Nachher steckte Claudio Wetzstein die Posten für den überraschenden Stempelsprint. Martin erreichte mit 42 Sekunden den 1. Rang.

Am Nachmittag gab es eine Punktejagd. Im Ziel erzählten uns Sabine und Cornelia von ihrer Begegnung mit einem Wildschwein. Siegerin wurde Cornelia.

Wie jeden Tag führten wir auch heute einen Sprint durch. Viele Läufer suchten den dritten Posten, der in hohem Farn stand. Florian der Kleine konnte aber unter den Blättern hindurchschauen und fand ihn so. Der Spassvogel Mäse gewann auch diesen Sprint. Nach den feinen

Äplermakaronen schliefen alle sofort ein.

### **Mittwoch, 16. August 2006**

von Claudio Rohrbach und Erich Möller

Schon beim Aufstehen merkte man, dass heute ein Homeday anstehen würde. Es regnete, was das Zeug hielt, dadurch wollten die einen gar nicht aufstehen und sich lieber wieder in den Schlafsack kuscheln.

Jedoch für die Küchenmanschaft galt es ernst, denn die musste ans Werk, schliesslich wollten die anderen ja auch etwas in den Magen. Während des Essens beschloss das Leiterteam, dass wir heute zuhause bleiben würden, solange sehr schlechtes Wetter herrsche. Als alle fertig gegessen hatten, und das Küchenteam mit dem Abwasch



beschäftigt war, begannen Käthi und Ursi den Regentag mit den vielen mitgenommenen Spielen zu gestalten. Das OL-Lotto war ein sehr beliebtes Spiel, mit dem sich die meisten beschäftigten. Andere vertrieben sich die Zeit mit dem Suchen von Kartenausschnitten oder dem OL-Computerspiel. Annetta hatte noch extra eine Arcegno-Karte auf ihren Computer geladen.

einige Rangverkündigungen auf dem Programm.

### **Donnerstag, 17. August 2006**

von Claudine Ruppenthal, Lisha Kim, Michelle Ruppenthal und Martina Willi

Am Morgen war Lisha noch krank und ging mit Nina einkaufen. Wir



Zum Mittagessen gab es wie immer eine kalte Platte, und danach spielten wir alle noch eine Weile weiter. Am späten Nachmittag mussten wir doch noch raus, denn die Leiter hatten beschlossen, dass wir den Sprint doch durchführen werden.

Zum Abendessen gab es „Stocki mit Gschnätzletem“ von Erich, Luca und mir zubereitet. Danach waren noch

andern fahren im Bus zum Sprint. Der Sprint war in Aurigeno und es regnete.

Am Nachmittag war Lisha halbgesund. Sie kam mit zum Staffelstart. Während der Staffel rutschte Martina aus und fiel mit dem Ellenbogen auf einen Stein. Sie war am Abend krank und musste erbrechen.

## Freitag, 18. August 2006

von Pascal Schär und Ronja Heim

Als morgens um etwa 8 Uhr gewisse Lagerteilnehmerinnen und Lagerteilnehmer mit Chris und Martin auf den „Longjogg“ gingen, schliefen noch viele. So auch Nina, unsere Köchin. Dies war auch der Grund warum es erst um 10 Uhr Frühstück gab. Nach dem Frühstück sahen wir nach langer, langer Zeit wieder einmal die schön warme Sonne. Deshalb entschied sich Claudio spontan ein paar OL-Posten in den Wald zu setzen, die gesucht werden konnten. Von zwei Posten aus ergab sich eine sagenhafte Aussicht. Um 16:45 stand der Mikro-OL auf dem Programm. Gewisse Personen waren ziemlich gut und schnell, wiederum andere fanden diese kleinen verwünschten Posten

nicht. Nach dem Mikro-OL tischte uns die Küche ein leckeres Essen auf.

Weil es schon für einmal nicht allzu schlechtes Wetter war, entschieden sich die Leiter heute doch noch den Nacht-OL durchzuführen. Alle mit Lampen ausgerüstet, mit mehr oder weniger guten, warteten wir in der Dunkelheit auf unsern Aufruf und auf den Start. Letztendlich fanden wir uns alle wieder zum Dessert im Essraum. Manchen war der Schock, den sie während dem Nacht-OL erleiden mussten, noch ins Gesicht geschrieben. Den Magen mit hervorragendem Dessert gefüllt gingen dann alle ins Bett.



# Protokoll einer denkwürdigen Lager-Staffel

**Zeit:** 17. August 2006, ab 16:15:00  
**Ort:** Arcegno  
**Wetter:** abwechslungsweise kein Regen, leichter Regen, normaler Regen und sinnflutartiger Regen  
**Beteiligte:** Romina Ferrari (Leiterteam), Chris Kim (Küchenmannschaft), Véronique Ruppenthal (Teilnehmerin), Ursi Ruppenthal (Leiterteam), Mark Däppen (Küchenmannschaft), Luca Scherrer (Teilnehmer), Claudio Wetzstein (Bahnleger), Annetta Schaad (Leiterteam), Curdin Graf (Teilnehmer), Pascal Schär (Teilnehmer)  
**In weiteren Rollen:** Marcel Ruppenthal, alle Teilnehmer des OL-Lagers in Arcegno

## Vorgeschichte:

Die Läufer der zweiten Strecke kommen gerade ins Ziel und übergeben den Schlussläufern.

16:15:00 Romina F. wird als Erste von Claudio R. abgelöst  
16:15:06 Chris K. wird von Florian A. abgelöst  
16:15:15 Véronique R. wird von Annick A. abgelöst  
16:18:46 Mark D. wird von Cornelia C. abgelöst  
16:18:50 Ursi R. wird von Luca B. abgelöst  
16:18:54 Luca S. wird von Sabine E. abgelöst  
16:18:54 Claudio W. wird von Erich M. abgelöst  
16:18:55 Annetta S. wird von Joel K. abgelöst  
16:19:42 Curdin G. wird von Käthi A. abgelöst  
16:20:24 Pascal S. wird von Claudia W. abgelöst

## Handlung aus Sicht der Beteiligten Romina F.:

Mein Team liegt super im Rennen, schon nach der ersten Übergabe laufen wir im Spitzentram mit. Claudio R. kommt sogar als Erster zurück und schickt mich mit der Erwartung los, diese Position zu verteidigen. Doch schon nach wenigen hundert Metern holen mich Chris und Véronique ein, die nur einige Sekunden nach mir gestartet sind. Bereits jetzt werde ich bestraft

für mein fehlendes Training. Wie ein Schnellzug sausen die beiden vorbei, während ich weiterkeuche. Wenigstens Dritte bleiben ist mein neues Ziel. Doch schon auf dem Weg zum dritten Posten kann ich von weitem Claudio W. sehen, der eine ungünstige Route wählt und trotzdem noch schneller ist. Wäre es keine Staffel, ich würde jetzt frustriert aufgeben. Doch weiter geht's. Und siehe da: Kurz nach

Posten drei stehen Véronique und unser Koch Chris herum. Ha! Schadenfroh und neuen Mutes renne ich davon. Nur, schneller bin ich immer noch nicht unterwegs und so werde ich erneut vom Schnellzug-Tram überholt. Gute Reise, ihr werdet schon erneut suchen, ist meine einzige Hoffnung. Ich kämpfe und nehme mir ganz fest vor, ab sofort zweimal täglich zu trainieren. Aber es kommt noch schlimmer. Beim praktisch senkrechten, kräfte- und atemraubenden Aufstieg zum Posten 6 stehe ich beinahe still. Von hinten kommt Annetta herangekeucht, sie hat definitiv eine bessere Kondition als ich! Allerdings warten an diesem steilen Hang auch einige Überraschungen. Von oben kommen wie die Wildschweine Marc und Luca S. angerannt. Ziemlich falsch, die kann ich also noch schlagen. Ein kurzer Schwatz, dann kämpfe ich weiter. Von hinten droht Schlimmes. Pascal flitzt vorbei, nicht mal für ein Gespräch reicht's! Okay, ich werde in Zukunft sogar dreimal pro Tag trainieren! Doch dann erneut eine grosse Überraschung: Ursi steht etwas verwirrt im Hang. Nach kurzer Hilfe erkenne ich, dass sie erst auf dem Weg zu Posten 4 ist (aber bei Posten 6 steht!) und mich kaum je wieder einholen kann. „Wenigstens nicht Letzte“, schiesst es durch meinen Kopf. Während ich weiterkämpfe überholt mich auch Curdin, der nur einen spöttischen Spruch übrig hat. Ich ziehe Zwischenbilanz: Gesehen und geschwätzt habe ich mit allen Läufern der dritten Strecke, drei (Marc, Luca und Ursi) haben sich hoffnungslos verlaufen. Das bedeutet, ich bin „Letzte“ und kann endlich den schönen Wald von Arcegnò geniessen. Trotzdem: ein

bisschen schäme ich mich schon. Und jetzt steht es auch noch im Chalchofa!

### **Handlung aus Sicht der Beteiligten Véronique R.:**

Ich startete zusammen mit Romina und Chris ziemlich am Anfang. Nach einer Weile war Romina aber nirgends mehr zu sehen und ich lief mit Chris weiter. Im Rennen war er ein bisschen schneller, aber dafür beherrschte ich das Karten lesen besser. So waren wir beide immer etwa gleich schnell. Beim dritten Posten wussten wir uns aber beide nicht mehr zu helfen. Wir liefen zu weit links um den Felsen herum und fanden den Posten so nicht. Schliesslich kam auf einmal Romina den Hügel hinunter gerast und auf die Frage, ob sie den Posten schon hätte, antwortete sie mit einem spottenden „Ja!“. Chris und ich bemühten uns nun auch hinauf und auf einmal sahen wir den viel später gestarteten Claudio unten auf dem Weg. So schnell wie wir konnten rannten wir ihnen nach. Romina hatten wir schnell überholt, aber bis zu Claudio schafften wir es nicht. Danach waren wir wieder alleine. Leider nicht mehr lange. Zum sechsten Posten mussten wir einen steilen Hang hinauf und plötzlich kam Pascal von hinten. Er rannte ziemlich schnell, Chris konnte ihm nachrennen und als ich oben angekommen bin waren sie beide verschwunden. Aber schon beim nächsten Posten suchten sie auf der falschen Seite des Hügels und ich holte wieder auf. Pascal war aber immer noch zu schnell und rannte uns davon. So war ich wieder mit Chris zusammen. Die letzten zwei Posten fanden wir schnell und im Zieleinlauf gab ich dann wirklich Gas.

Schliesslich ging es um den dritten Rang! Chris überholte mich nicht mehr und so hatten wir den Podestplatz gerade noch knapp erreicht.

#### **Handlung aus Sicht der Beteiligten Ursi R.:**

Zum 3. Posten will ich eigentlich rechts hinunter auf den Weg. Claudio geht aber links auf den Weg. Als Bahnleger sollte er eigentlich die richtige Route wissen. Also gehe ich ebenfalls links. Luca und Mark kommen mir hinterher. Claudio sehe ich schon bald nicht mehr. Wir stechen vom Weg in den Hang. Irgendwie habe ich das Gefühl, dass wir zu hoch sind und gehe weiter den Hang hinunter. Plötzlich rufen die andern beiden, dass der Posten hier oben ist. Ich bin eigentlich erstaunt, aber Hauptsache Posten gefunden. Wir gehen weiter und kommen bald auf den Weg. Diesem nach bis zur Wegverzweigung, denke ich. Irgendwann merke ich, dass wir zu weit sind. Offenbar haben wir die Wegverzweigung verpasst. Ich gehe rechts auf den Hügel. Irgendwann verliere ich die beiden andern. Plötzlich entdecke ich einen Posten. Nummer 40? Das ist ja der Posten 7! Auf dem Weg zum 4. Posten treffe ich wieder auf Luca und Mark. Gemeinsam gehen wir zum 4. Posten.

#### **Handlung aus Sicht des Beteiligten Claudio W.:**

Ich bin ja als letzter einer Vierergruppe gestartet. Da ich die Bahnanlage kannte und ich so wusste, dass es zuerst ein Stück abwärts ging, hatte ich mich bis vor den ersten Aufstieg direkt hinter Ursi an die 2. Stelle dieses Pulkes gekämpft. Dann ging es einen

kleinen steilen Weg empor, auf dem ich alle Mühe hatte, Ursi zu folgen. Der Rest war direkt hinter mir, was ich vor allem hörte. (die hatten auch Mühe zu folgen) Kurz vor dem ersten Posten, der auf einer Terrasse stand, bog ich etwas früher Richtung Posten ab, was dazu führte, dass ich die Spitze dieser Gruppe übernahm. Dann folgte ein Sprint über diese Terrasse zum 2. Posten; die Distanz war kurz und ich wollte die andern natürlich abhängen. Beim Weglaufen von Posten 2 hörte ich noch Ursi direkt hinter mir. Der Rest hatte wohl hier schon einen kleinen Rückstand. Weil wir ja ziemlich schnell unterwegs waren, lief ich falsch vom Posten 2 weg, kam auf einen Weg (wie gewollt), lief ein Stück auf diesem und merkte nach kurzer Zeit, dass dieser Weg eigentlich aufwärts und nicht abwärts ging. Ich hatte schnell gemerkt, wo ich war und entschied, noch etwas diesem Weg aufwärts zu folgen um dann direkt nach einer Wegkurve steil abwärts zu korrigieren. Ich musste ja auf eine eindeutig tiefer gelegene grosse Terrasse zu Posten 3. Von da an habe ich keine Läufer mehr gesehen. Direkt beim Posten 3 habe ich noch etwas rascheln gehört und angenommen, dass es sich um meine direkten Verfolger handelt. Scheinbar war das aber das Spitzenteam, welches ich dort bereit überholt hatte und fortan in Führung lief. Von meinem Glück habe ich erst kurz vor dem letzten Posten von Mäse erfahren und deshalb diesen fast noch gesucht, was zur Folge gehabt hätte, dass mich Pascal womöglich noch eingeholt hätte.

### **Handlung aus Sicht der Beteiligten Annetta S.:**

Schon auf dem Weg zum ersten Posten kann ich dem Intercity mit Claudio, Ursi, Mark und Luca nicht mehr folgen. Vom 2. Posten sehe ich gerade noch Luca weglaufen. Doch schon von hinten höre ich Curdin und Pascal, die akustisch hörbar auf dem Weg zum 1. Posten waren. Zum 3. Posten komme ich weiter rechts als erwartet auf den Weg. Ich habe so meine Mühe herauszufinden, wo ich genau bin. Doch glücklicherweise braust der Schnellzug mit Curdin und Pascal heran und im selben Augenblick merke ich auch, wo ich mich befinde. Weiter geht's zum 3. Posten. Beim 4. Posten sehen Curdin und ich Pascal noch ein letztes Mal, danach ist er endgültig vorne weg. Ich stelle mich auf einen Zielsprint gegen Curdin um den letzten Platz ein. Doch offenbar sollte es anders kommen. Zwischen dem 5. und 6. Posten stehen Luca und Mark und schauen so ziemlich verwirrt auf ihre Karten. Auch der Tipp, dass der am andern Hang sichtbare Posten der 5. Posten sei, rühren sie sich noch nicht von der Stelle. Wenige Sekunden später kommt uns Ursi entgegen. Ihre an Luca und Mark gerichtete Frage: „Händer dr Viart scho?“ verwirrt mich ziemlich (Schliesslich bin ich schon auf dem Weg zum 6. Posten). Trotzdem gehe ich weiter den Hang hinauf und treffe bald auf Romina. Doch damit noch nicht genug. Vor dem 7. Posten sehe ich auch noch Chris und Véronique, welche auf dem Weg zum 8. Posten sind. Trotz grossen Anstrengungen kann ich diese beiden aber leider nicht mehr einholen und muss mich im Zielspurt noch von Curdin geschlagen geben.

### **Handlung aus Sicht des Beteiligten Pascal S.:**

Nachdem Claudia Wetzstein, die zweite Läuferin bei uns, als Letzte eintraf musste ich noch auf meine Karte warten welche noch nicht in einen Plastik eingepackt war. Danach konnte ich gemütlich starten, mein Vorteil, es lastete keinen Druck mehr auf mir. Was mich sehr erstaunte war das ich den kurz vor mir gestartete Curdin bei Posten eins traf. Da sagten wir uns dass wir ein Tram machen wollten. Unterwegs zu Posten drei trafen wir dann Annetta auf einer Kreuzung verwirrt herumstehen. Zu dieser Zeit dachte ich mir super du hast zwei Plätze gutgemacht. Da Annetta und Curdin zu Posten vier nicht ganz die gleiche Rute nehmen wollten wie ich war ich früher bei Posten vier und ging dann alleine zu Posten fünf. Weiter unten bei Posten fünf sah ich dann noch Romina keuchend auf der sehr steilen anderen Seite hochrennen. Beim hinaufrennen sah ich noch jede menge Leute. Ersten einmal Chris der sehr früh gestartet ist dann Véronique die mit Chris und Romina gestartet war. Dann kamen mir noch Mark und Luca entgegen, die fragten ob ich Posten fünf schon habe. Und natürlich noch Ursi. Oben angekommen etwa zeitgleich wie Chris liefen wir zwei zu Posten sieben noch einen grossen Umweg, dass war der Grund warum Véronique uns noch mal aufholte. Dann rannte ich noch mit meinem verstauchten Fuss zu Posten acht und neun. Im Ziel angekommen stellte ich gut gelaunt fest, dass unsere Staffel schlussendlich noch auf den zweiten Platz landete.

**Handlung aus Sicht des Postensetzers Marcel R. am letzten Posten:**

Zusammen mit Martin A. habe ich die Posten für die Staffel gesetzt. Nun stehen wir etwa 100 Meter vor dem letzten Posten und diskutieren zusammen, wie wohl die Taktik der einzelnen Schlussläufer aussehen könnte und welche am besten umgesetzt wird...

Neben 3 schnellen Lagerteilnehmern wurden noch Küchenmannschaft, Leiter und Bahnleger auf diese Strecke geschickt. Als erste durfte Véronique R zusammen mit Chris K und Romina F starten. Unsere Gedanken: "Chris wird wohl Véronique brauchen, um sicher durch die Bahn zu kommen, am Schluss wird er sie stehen lassen, Romina wird wohl läuferisch nicht mithalten können". Der nächste Läuferblock strapazierte unsere Hirnzellen schon ein wenig mehr. Ursi R zusammen mit Marc D und Lucca S, kurz dahinter Claudio W (der Bahnleger) und Annetta S.

Unsere Gedanken: "Die vorderen drei werden wohl Gas geben, irgendwo einen Fehler machen, Ursi wird es voraussichtlich merken und losziehen (wird es wohl Absicht sein?). Claudio wird einen sauberen Lauf hinlegen, er wird niemanden sehen... und den Sieg sicher nach Hause bringen. Annetta wird voraussichtlich nicht mithalten können". Der nächste Läufer war Curdin, "er wird kaum für den Gesamtsieg in Frage kommen". Zu guter Letzt startete Pascal S. "Wird er wohl einen Sturmlauf hinlegen?... wir könnten es uns vorstellen...".

Am Letzten Posten dann folgendes Bild:

Claudio kommt als erster, hat niemanden gesehen und läuft am letzten Posten vorbei... er merkt es nach einigen Meter aber selber. Pascal hat wie erwartet seine läuferische Klasse auf dem Schlussteil ausgespielt und Véronique und Chris überholt und stehen gelassen.



**www. S-Sport.ch**

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

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

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

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

Chris als Gentleman lässt Véronique den Schlusspurt gewinnen, anschliessend Curdin, Annetta und Romina. Das "schnelle" Dreiertram mit Ursi lässt auf sich warten... der Fehler wird wohl ein bisschen grösser gewesen sein, als von uns erwartet. Sie kommt aber wirklich noch einiges vor den beiden Herren. Endlich dürfen wir die Posten wieder einziehen.

**Schlusshandlung:**

16:44:34 Claudio W. läuft ins Ziel ein  
 16:47:56 Pascal S. läuft ins Ziel ein  
 16:48:38 Véronique R. läuft ins Ziel ein  
 16:48:42 Chris D. läuft ins Ziel ein  
 16:49:16 Curdin G. läuft ins Ziel ein  
 16:49:47 Annetta S. läuft ins Ziel ein  
 16:51:15 Romina F. läuft ins Ziel ein

... Ursi R. läuft ins Ziel ein  
 ... Luca S. läuft ins Ziel ein  
 ... Mark D. läuft ins Ziel ein

**Nachgeschichte:**

Ca. 18:00 Auswertung der SI-Cards

Es stellt sich heraus, dass die Beteiligten Ursi R., Luca S. und Mark D. anstatt des Postens 36 den Posten 37 gestempelt haben.

**Nachgeschichte aus Sicht der Beteiligten Ursi R.:**

Jetzt ist mir alles klar!  
 Wir haben anstatt des 3. Posten einen Posten der zweiten Strecke gestempelt, der 200 m weiter westlich und 50 Höhenmeter weiter oben stand. Da wir aber glaubten beim richtigen Posten zu sein, sind wir falsch parallel weitergelaufen.

# Impressionen Churer OL Schüeli

8 Strategien, um ein guter OL-Läufer zu werden:



1. Genaues Studieren der Konkurrenz



2. Konzentration vor dem Start



3. Mit Vollgas durchstarten



4. Verpflegung für Unterwegs



5. Nicht durch Frauen ablenken lassen



6. Durch Team-Bekleidung Eindruck schinden



7. Teamwork beim Stempeln



8. Zum Schluss: Rennen, Rennen, Rennen .....



# Zebakäs

## Star Simon Sauter

Wie die Rangliste aus der Sonntagszeitung vom 3. September zeigt, scheint Simon Sauter die Medienwelt imponiert zu haben. Als einziger ist er mit Vornamen und zudem als Sechstplatziertes (die Viert- und Fünftplatzierten fehlen) erwähnt.

### 5. NATIONALER OL-SELEKTIONSLAUF IN KANDERSTEG

Juniores (5.2/225/19): 1. Rüdinger (Bülach) 40:50. 2. Schwyder (Zürich) 1:42. 3. Mathys (Huttwil) 2:27. (Pfeffingen) 4:54. 6. Simon Sauter (Chur) 5:23.

## Schnecken lieben Vormarkierungen

Peter Andres markierte die Posten in Trin mit einem Steckchen und einem daran befestigten Tape vor. Als er später die Vormarkierungen wieder suchen wollte, fand er nur noch die Steckchen. Das Tape wurde von gefräßigen und leimliebenden Schnecken aufgefressen.

## Auto-Bingo am O-Ringen

Ein Mehrtage-OL in der Grössenordnung des O-Ringens (15'000 Teilnehmer) bringt so einige Kuriositäten mit sich. Am meisten amüsiert haben sich die Bündner wohl über das Auto-Bingo. Da fanden sich doch tatsächlich etwa 100 Autos mitten im Wettkampfbereich auf einem Platz ein und hörten aufmerksam den über Lautsprecher ausgerufenen Zahlen zu. Weniger amüsiert war, dass diese Kette von ausgerufenen Zahlen auch nach vier Stunden nicht abreisen wollte. So konnte man während des Einschlafens noch fleissig schwedische Zahlen lernen.

## Ausgezeichnete Sprint- Vorbereitung

Das Lager in Arcegno erwies sich als ideale Vorbereitung auf die Sprint-SM. Claudio hatte 4 Sprints auf 1:5000er Karten vorbereitet. So konnte fleissig auf dem ungewohnten Massstab geübt werden. Die Früchte (oder Medaillen) konnten dann in Crans-Montana geerntet werden. Ein Sechstel aller vom Tessin



Auto-Bingo in Schweden

angereisten Churer durften an der SPM aufs Podest.

### **Postenstandort WC-Häuschen?**

Die beiden „Küchenhelfer“ Chris Kim und Mark Däppen waren in Arcegno auch fleissig am Trainieren. Bereits am Dienstag kamen sie zu ihrem Postensetz-Debut. Einen Posten mussten sie bei einem länglichen braunen Punkt (längliche Kuppe) setzen. Leider kannten die beiden dieses Symbol nicht. Als sie aber in der Nähe des vermuteten Postenstandortes ein WC-Häuschen antrafen, glaubten sie, herausgefunden zu haben, was ein länglicher brauner Punkt ist und setzen den Posten ans WC Häuschen...

### **Longjogg Arcegno**

Eigentlich war der Freitag im Lager in Arcegno als Ruhetag deklariert

worden, um ausgeruht ins Wallis weiterreisen zu können. Einige konnten aber offenbar von Arcegno (oder doch eher vom starken Regen) nicht genug bekommen und trafen sich (anstatt auszuschlafen...) am morgen früh zu einem Longjogg.

### **„I bin grad am OL macha, i lüta spöter a...“**

Beim „Sightseeing“-OL am Ruhetag konnten es die Teilnehmer (und Leiter) des OL-Lagers in Arcegno gemütlich nehmen und die Aussicht auf den Lago Maggiore geniessen. Morena nahm zu diesem kurzen „Wander-OL“ sogar ihr Natel mit und prompt klingelte es unterwegs. Mit „I bin grad am OL macha, i lüta spöter a...“, erklärte sie, wieso sie eigentlich keine Zeit zum telefonieren habe.

