

# CHALCHOFA

Cluborgan der OLG Chur  
3. Ausgabe 2009



*Das NWK erholt sich auf einer Bootstour durch Colmar (Foto Annetta Schaad)*

## REDAKTIONSSCHLUSS

Freitag, 27. Juni 2009  
Berichte an [chalchofa@gmx.ch](mailto:chalchofa@gmx.ch)

## REDAKTIONSTEAM

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

Urs Sutter  
Hofacher 33  
8627 Grüningen  
044 975 29 55

Mutationen, Termine	2
News	3
GV: Protokoll, Beilagen	4
Beilagen Rechnung	10
Beilage Jahresprogramm	13
Budget	14
Jugendförderungsfonds	15
5er Staffel	16
41. Bündner OL Weekend Flims/Laas	17
Churer Laufparade	21
Davoser Abend-OL	22
Engadiner Abend-OL	23
Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft	25
Ski-OL WM	26
Plauschwoche	28
NWK-Lager Elsass	30
Rangliste Bowling	35
Zebakäs	36

# News

## **James fährt an Bike-O-EM**

James Welti wurde dank seinen guten Leistungen für die Bike-O EM selektioniert. Diese wird Ende Juni in Dänemark ausgetragen. Wir wünschen viel Erfolg!

## **Ursi Emser Sportlerin 2008**

Ursi Ruppenthal ist zur Emser Sportlerin 2008 geehrt worden.



## **LeiterIn für das Circuit für Alle gesucht**

Das Konditions-, Beweglichkeits- und Spieltrainig der OLG Chur benötigt eine Leiterin oder einen Leiter (Teilnehmer etwa zwischen 45 und 75 Jahren). Wenn ihr jemanden kennt, der dafür in Frage käme oder gerne selbst leiten möchte, meldet euch bitte bei Simon Egli (079 424 09 38, egli.simon@hispeed.ch).

## **Helfer fürs Bündner Weekend gesucht**

Fürs Bündner Weekend vom 13./14. Juni suchen die Herren Laufleiter Simon Egli und Marcel Ruppenthal

noch Helfer. Sie sind froh um jede Meldung. Helfer melden sich bitte bei Mäse Ruppenthal (marcel.ruppenthal@emsgrivory.com, 081 633 41 28).

## **OLG-Bekleidung**

Lange haben wir auf die Nachbestellung OL Dress gewartet, nun sind sie endlich eingetroffen. Die von euch bestellten rot weissen OLG Chur Top wird Mäse in den nächsten Tagen verteilen. Nach Abzug des OLG Beitrages kostet ein Oberteil je 45.-. Bitte den Betrag an Sergio, Konto OLG Chur PC 70-6400-5 einzahlen.

Zudem wurden mehrere Reserve Top bestellt, welche bei Mäse Ruppenthal zum Preis von CHF 45.- bezogen werden können.

Ebenfalls sind noch für Interessierte die neuen OLG Chur T-Shirt bei Mäse zu beziehen. Kurzarm für CHF 30.-, Langarm für CHF 35.- Die bereits bestellten Shirts werden demnächst verschicken.

## **BüOLV-News**

### **NWK-Selektionsbestimmungen**

Der BüOLV hat neue Selektionsbestimmungen fürs NWK GR/GL verabschiedet. Diese treten sofort in Kraft. Ende der Saison wird also bereits nach den neuen Bestimmungen selektioniert. Genauere Informationen dazu sind bei den Kadertrainern sowie den Nachwuchsverantwortlichen der Vereine erhältlich.

### **sCOOL-Cup**

Der diesjährige Bündner sCOOL-Cup findet am 23. September 2009 in Davos statt.



## Jahresprogramm 2009 OLG Chur

Anlässe, welche den Helfereinsatz von OLG Chur Mitglieder benötigen oder als Clubanlass mit finanzieller Unterstützung gelten:

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

So	01.02.		GR/GL	6. Churer Stadt OL	Altstadt Chur
Sa	28.03.	OfA		OL für Alle	Fürstenwald
Mo-Sa	20.-25.04			Plauschwoche	Chur und Umgebung
Sa	25.04	OfA		OL für Alle	Fürstenwald
Sa	09.05.	OfA		OL für Alle	Fürstenwald
Sa	06.06.	3. Nat A	WE	CO Aget / ASCO Lugano	Cagiallo-Lugaggia
So	07.06.	SOM	WE	CO Aget / ASCO Lugano	Tesserete
Sa	13.06.			Bündner OL Weekend	Uaul Grond Flims
So	14.06.		GR/GL	Bündner OL Weekend	Laax La Mutta
	Juli		FIN	JWOC Zuschauerlauf	Trentino
So-Sa	02.-08.08.		FIN	Swiss-O-Week	Moutatal div.
Sa	22.08.	OfA	GR/GL	OL für Alle	Bonaduz
Mi	09.09.			9. Churer Schüeli	Fürstenwald
Sa	12.09.	SPM	WE	OLV Luzern	Willisau
So	13.09.	EOM	WE	OLG Huttwil	Schmidwald-Horben
Sa/So	10./11.10.		WE	Arge Alp OL	Engadin
Sa	05.12.			9. Chlaus OL OLG Chur	

### Weitere Startmöglichkeiten

Sa	07.03.			Delegiertenversammlung	
So	22.03.	1. Nat A		OLG Biberist	Martinsflue-Leewald
So	29.03.	2. Nat A		Bussola ok	Linnerberg-Grund
Sa	04.04.	NOM		OLG Suhr	Buerwald
So	10.05.		GR/GL	5. TMO	Roveredo
Do	21.05.		ST	Jura 3er Staffel, UBOL	Chassagne
Sa/So	30./31.05.		ST	Pfingsstaffel	
Sa	20.06.	4. Nat A		OLG St. Gallen	Stadt Feldkirch (A)
So	21.06.	MOM		OLG St. Gallen	Göfis (A)
Fr-So	14.-16.08.			Aargauer 3-Tage OL	div.
Sa/So	15./16.08.			R'ADYS MM	Gstaad
So	30.08.	5. Nat A		OLV Zug	Hürital
Sa	26.09.	6. Nat A	WC	OLC Kapreolo	Irchel
So	27.09.		WC	68. Zürcher OL	Zürich?
Sa	03.10.	7. Nat A		OLG Thun	Blueme
So	04.10.	8. Nat A		OLG Thun	
Sa	31.10.		GR/GL	Glarner OL Tag	Schwändi / Saggberg
So	01.11.		GR/GL	Schusslauf	Alvaneu / Brambrüesch
So	08.11.	TOM		OLK Piz Hasi	Hasenberg
Fr	13.11.			Swiss O Gala	BE/SO?

# Jugendförderungsfonds 2008

	Internationale Mehrtageläufe	Betrag	Arge Alp	Betrag	LOM NOM SPM TOM SOM	Betrag	Total
<b>Attinger Annick Ruppenthal Claudine Ruppenthal Michelle</b>			3.D14	50.-			50.-
<b>Sauter Philipp</b>			2. HE	20.-	2.SPM	30.-	100.-
			1. H20	20.-	3.LOM	30.-	
<b>Ruppenthal Véronique</b>			1. D16	20.-			20.-
<b>Egli Sabin</b>			3.D16	20.-			20.-
<b>Claudine Ruppenthal</b>			2.D14	20.-			20.-
<b>Florian Attinger</b>					LOM SPM MOM	60.-	110.-
	3. Gesamt	50.-					

Philipp Sauter als Juniorenläufer (berechtigt) in Elitekat. (nichtberechtigt für Fond), daher anteilmässig ausbe Total 330.-



OX.T.V.  
53. Schweizer 5er-Staffel

**Sonntag, 28. Juni 2009**

Die 5er-Staffel hat eine lange Tradition und bietet Läufern aller Kategorien eine Startmöglichkeit. Zum dritten Mal findet auch die Kinderstaffel für bis 12-Jährige statt.

**Veranstalter** OLC Winterthur ([www.olcw.ch](http://www.olcw.ch))

**Karte** Eschenberg, 1:10'000, Stand 2006 (aktualisiert 2009)

Strecke	Idealzeit	Kategorien
1	59'	offen
2	34'	alle Damen, H-14, H50-
3	53'	offen
4 A	29'	D-14, D50-, H-12, H60-
4 B	34'	alle Damen, H-14, H50-
4 C	39'	offen
5	53'	offen

Strecke	Idealzeit	Kategorien
1	15'	H/D-12
2	10'	H/D-10
3	15'	H/D-12

**Besammlung** Lichtung Eschenberg bei Winterthur

**Anreise** möglichst gemeinsam mit SBB

**Kosten** Startgeld und Fahrkosten übernimmt die OLG

**Kinderstaffel** Für D/H 10 und 12

**Anmeldung** **mit folgenden Angaben:**

- Name, Vorname, Jahrgang, SI-Nr., Tel. Nr., Mailadresse
- Halbtax- / General-Abo / Anreise ab?

an Simon Egli, Meierweg 55, 7000 Chur  
Telefon 079 424 09 38, Mail [egli.simon@hispeed.ch](mailto:egli.simon@hispeed.ch)

**Meldeschluss** **Montag 1. Juni 2009**  
(Meldeschluss des Veranstalters: Montag, 08. Juni 2008)

**Weisungen** weitere Infos erhalten die Teilnehmenden später.



Herzlich Willkommen zum

## **41. Bündner OL-Weekend**

Läufe der Bündner und Glarner Jugendmeisterschaft

# **35. Flimser OL (31\*)**

**Samstag 13. Juni 2009**

# **Laaxer OL (32\*)**

**Sonntag 14. Juni 2009**

**Bündner Meisterschaftslauf**





# 35. Flimser OL (31\*)

## Samstag 13. Juni 2009

### Veranstalter

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

### Karte

La Mutta, Laax 1:10'000, Stand 2003, Ostteil

### Laufleitung und Information

Simon Egli, Chur und Marcel Ruppenthal, Domat Ems

Via Rudera 4

Tel. P 081 633 41 28

7013 Domat/Ems

E-Post [m.ruppenthal@hispeed.ch](mailto:m.ruppenthal@hispeed.ch)

### Bahnlegung

Claudio Wetzstein, Chur

### Kontrolle

Fränzi Ankli, Claudia Wetzstein

### Kategorien

alle nach WO möglichen (ohne H20/D20 und ohne Offen lang)

### Startgelder

Jahrgang 1988 und älter

Fr. 18.00.-

Jahrgang 1989 bis 1992

Fr. 12.00.-

Jahrgang 1993 und jünger

Fr. 10.00.-

Zusätzliche Karte

Fr. 3.00.-

### Anmeldung

Nur über internet <http://www.go2ol.ch> bis Mittwoch 03. Juni (Nachmeldungen möglich bis Di 9. Juni mit Meldung an C. Wetzstein [wetzstein@pop.agri.ch](mailto:wetzstein@pop.agri.ch) mit Nachmeldegebühr von CHF 5.- / Lauf

Nachmeldung am Lauftag nur für offen kurz und mittel möglich

### Besammlung

Sportzentrum Prau la Selva, Flims-Waldhaus, Parkplätze markiert, WKZ offen ab 10.30 Uhr Startzeiten ab 11.30 bis 14.00 Uhr

### Öffentlicher Verkehr

Stündliche Postautoverbindung ab Chur, Anschluss an Züge aus dem Unterland ist gewährt, Postauto ist informiert.

### Parkplätze

Sportzentrum Prau la Selva, Flims-Waldhaus

### Versicherung

Ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

### Zeitmessung

Mit Sportident (SI-Card kann für Fr. 2.00 gemietet werden).



# Laaxer OL (32\*) Bündner Meisterschaftslauf Sonntag 14. Juni 2009

## Veranstalter

OLG Chur (www.olg-chur.ch)

## Karte

La Mutta, Laax 1:10'000, Stand 2003, Westteil

## Laufleitung – Information

Simon Egli, Chur und Marcel Ruppenthal, Domat Ems

Via Rudera 4

Tel. P 081 633 41 28

7013 Domat/Ems

E-Post m.ruppenthal@hispeed.ch

## Bahnlegung

Thomas Popp, Davos Frauenkirch

## Kontrolle

Thierry Jeanneret, Davos Frauenkirch

## Kategorien

alle nach WO möglichen, (ohne H/D20 und ohne Offen lang)

## Startgelder

Jahrgang 1988 und älter	Fr. 18.00.-
Jahrgang 1989 bis 1992	Fr. 12.00.-
Jahrgang 1993 und jünger	Fr. 10.00.-
Zusätzliche Karte	Fr. 3.00.-

## Anmeldung

Nur über internet <http://www.go2ol.ch> bis Mittwoch 03. Juni (Nachmeldungen möglich bis Di 9. Juni mit Meldung an C. Wetzstein [wetzstein@pop.agri.ch](mailto:wetzstein@pop.agri.ch) mit Nachmeldegebühr von CHF 5.- / Lauf  
Nachmeldung am Lauftag nur für offen kurz und mittel möglich

## Besammlung

Sportzentrum Prau la Selva, Flims-Waldhaus, Parkplätze markiert, WKZ offen ab 09.00 Uhr Startzeiten ab 10.00 bis 12.30 Uhr

## Öffentlicher Verkehr

Stündliche Postautoverbindung ab Chur, Anschluss an Züge aus dem Unterland ist gewährt

## Zeitmessung

mit SportIdent, Badgemierte Fr. 2.00, einfache Organisation

## Haftung

Ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

## Unterkünfte in Flims/Laax/Falera

Den Orientierungsläuferinnen und -läufer wird empfohlen, sich über den Tourismusverein über freie Kapazitäten zu erkunden:  
Tel. Die Telefonnummer der Reservation lautet 081 927 77 77



Die Emailadresse der Reservation lautet [reservation@flims.com](mailto:reservation@flims.com) oder [www.flims.com](http://www.flims.com)

**Bahndaten** (km, Steigung, Anzahl Posten oder Lkm)

Kat	Flims			Laax	Kat	Flims			Laax
				Lkm					Lkm
D10				2.5	H10				4
D12				4	H12				5
D14				5	H14				6.5
D16				5.5	H16				7.5
D18				6.5	H18				10
DAL				10	HAL				15.5
DAK				6.5	HAM				9.5
DB				6.5	HAK				8
D35				9.5	HB				7.5
D40				8	H35				11.5
D45				8	H40				11.5
D50				6.5	H45				10
D55				6.5	H50				10
D60				6	H55				8
D65				5.5	H60				8
D70				5.5	H65				8
OK					H70				6
OM					H75				6
					H80				5.5

# 10. Churer Laufparade

Freitag, 05. Juni 2009

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

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

Ein Team besteht aus 3 Läufern (Ausnahme Sie und Er). Je nach Kategorie (<http://www.lauf-parade.ch>) sind eine unterschiedliche Anzahl Runden (à 660 wunderschöne Meter) durch die Churer Altstadt zu laufen. Die Übergabe erfolgt nach jeder Runde bei Start und Ziel am Kornplatz. Die Rennen starten zwischen 18<sup>00</sup> und 21<sup>00</sup>.

Der Speaker und DJ bewies mehrfach sein grandioses Können, dazu gibt tolle Preise zu gewinnen.

## Anmeldung bis 14.Mai 2009

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

Jahrgang angeben.

Simon Egli

079 424 09 38

[egli.simon@hispeed.ch](mailto:egli.simon@hispeed.ch)



# Davoser Orientierungslauf Abend Serie

Die OL Gruppe Davos organisiert diesen Sommer 5 Abend Orientierungsläufe. Angesprochen sind Gelegenheits- und Laufsportler sowie aktive OL-Läufer. Die Abendläufe finden in Ortsnähe, im Drusetschawald, Flüelatal und Laret statt, alle Besammlungsorte sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Die OL Karten werden Schülern und Lehrlingen gratis abgegeben, den Erwachsenen wird ein Beitrag von Fr. 5.— erhoben.

Es stehen jeweils 3 verschiedene OL-Bahnen zur Verfügung:

- eine kurze Bahn mit einfachen Posten für Kinder und Einsteiger
- eine mittlere Bahn mit schwereren Posten für Läufer mit OL-Kenntnissen
- eine lange Bahn mit wenig Posten, langen Laufstrecken, technisch anspruchsvoll

Die Davoser Abend Orientierungsläufe finden an folgenden Daten statt:

Wochentag	Datum	Laufgebiet	Besammlung	Laufzeit
Samstag	16.05.2009	Flüelatal	Stilli/Fährich	15.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch	10.06.2009	Mattawald	Duchli Künzli Holzbetrieb	17.00 – 18.30 Uhr
Mittwoch	01.07.2009	Laret	Bahnhof Laret	17.00 – 18.30 Uhr
Mittwoch	22.07.2009	Flüelapass	Wägerhus, Abzw. Jöriseen	15.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch	26.08.2009	Wolfgang	Hoel Kulm	17.00 – 18.30 Uhr

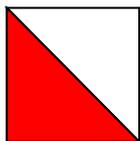
Auf der WEB-Seite OLG Davos [www.OLG-Davos.ch](http://www.OLG-Davos.ch) sind die Besammlungsorte auf einer Karte markiert. Weitere Auskünfte erteilen der technische Leiter, Dieter Wolf, Telefon: 081.413.09.81 und Urs Krähenbühl, Präsident OLG Davos, Telefon: 081.413.74.77.



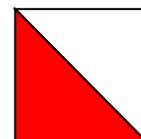
**Bieler Sport Bonaduz**  
run bike nordic

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

Ausschreibung / Invid



# Abend-Orientierungsläufe



Cuorsas d'orientaziun da la saira

für Anfänger und Fortgeschrittene/per principiants ed avanzos



1. Lauf: Donnerstag, 4. Juni 2009, St. Moritz Bad
2. Lauf: Donnerstag, 18. Juni 2009, Ftan
3. Lauf: Samstag, 4. Juli 2009, Cinuos-chel (11.00 – 14.00 Uhr)
4. Lauf: Donnerstag, 16. Juli 2009, Surlej
5. Lauf: Donnerstag, 30. Juli 2009, Celerina
6. Lauf: Donnerstag, 13. August 2009, Punt Muragl

**Infos/Resultate:** [www.engadinol.ch](http://www.engadinol.ch)



## Informationen/Infurmaziuns

	1. Lauf	2. Lauf	3. Lauf
Datum	Do. 4. Juni 2009	Do.18. Juni 2009	Sa. 4. Juli 2009
Besammlungsort	St. Moritz Bad Heilbad	Ftan Institut Otalpin	Cinuos-chel Bahnhof
Karte	God Surlej, 1:10'000	Ftan, 1:10'000	Flin-Ost, 1:10'000
Organisation/Auskunft	Daniel Müller	Thomas Popp	Jan/Monika Kamm
Preissponsor	<b>HOTEL LAUDINELLA</b> <i>St. Moritz</i>	 <b>PARADIES</b> DAS HIDEAWAY IM ENGADIN	 <b>Cinuos-chel</b>
	4 Lauf	5 Lauf	6 Lauf
Datum	Do. 16. Juli 2009	Do. 30. Juli 2009	Do. 13. August 2009
Besammlungsort	Surlej, Brücke	Celerina, Bahnhof Staz	Punt Muragl
Karte	God Surlej, 1:10'000	God da Staz, 1:10'000	God da Staz, 1:10'000
Organisation/Auskunft	Riet Gordon	Daniel Giger Jacqueline Michlig	Riet Gordon
Preissponsor	 <b>Silvaplana-Surlej</b>		<b>RESTAURANT STÜVAS ROSATSCH</b>
Anmeldung Startgeld Kategorien  Start Zielschluss Auswertung Preise	<p>Jeweils 17.15 -18.15 Uhr (Sa. 4. Juli 11.00 -14.-00 Uhr)                      Erwachsene Fr. 8.-, Kinder bis 16. Jahre Fr. 4.-                      Schwarz: technisch schwer, ca. 7 km                      Rot: technisch schwer, ca. 5 km                      Grün: technisch einfach, ca. 5 km                      Blau: technisch einfach, ca. 3 km</p> <p>Jeweils 17.30 – 18.30 Uhr                      Jeweils 20.00 Uhr, Posten werden ab 19.30 eingezogen                      SPORTident (Ausleihe möglich) Ranglisten: <a href="http://www.engadinol.ch">www.engadinol.ch</a>                      An jedem Lauf wird ein Preis verlost.                      Erinnerungspreis bei mindestens vier Teilnahmen  <b>Hauptpreis: Zwei Wellnesseintritte ins Hotel Kempinski</b></p>		

### Weitere Startmöglichkeiten in Graubünden

Lauf	Datum	Auskunft/Anmeldung
39. Bündner OL Weekend in Laax Laufgebiete: La Mutta und Uaul Grond	13./ 14. Juni 2009	<a href="http://www.olg-chur.ch">www.olg-chur.ch</a> Anmeldung am Lauftag nur für offene Kategorien, sonst über <a href="http://www.go2ol.ch">www.go2ol.ch</a>
ARGE Alp Cup 2009, S-chanf (Staffel) und Silvaplana (Einzellauf)	10. /11. Oktober 2009	<a href="http://www.bueolv.ch">www.bueolv.ch</a> Anmeldung nur über Teamchef GR

Rangliste Bündner / Glarner Schüler- und Jugendmeisterschaft

<u>Kategorie</u>	<u>Name</u>	<u>1. Lauf</u>	<u>2. Lauf</u>	<u>3. Lauf</u>	<u>4. Lauf</u>	<u>5. Lauf</u>	<u>6. Lauf</u>	<u>S-lauf</u>	<u>Total</u>
<b>D 12</b>	Kim Lisha	100							100
	Leuenberger Celina		85						85
	Tischhauser Rahel		85						85
	Däppen Andrina	67							67
	Lechner Martina	57							57
<b>D 14</b>	Ruppenthal Claudine	100	100						200
	Ruppenthal Michelle	38	63						101
<b>D 16</b>	Egli Sabine	100							100
	Camathias Cornelia	93							93
<b>D 18</b>	Russi Gianna	100							100
	Rutz Rahel	86							86
<b>H 12</b>	Schuler Nicolas	100							100
	Camathias Rolf	96							96
<b>H 14</b>	Rohrbach Claudio	100	100						200
	Kim Juno	88	99						187
	Däppen Nicolo	79	79						158
	Meili Conradin	66	3						69
	Leuenberger Nicolas		36						36
	Camathias Fabian	1							1
<b>H 16</b>	Lechner Fabio	100							100
<b>H 18</b>									

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

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

# Ski-OL WM in Japan

von Ladina Lechner / Foto Franz Jordi

Ich hatte das Privileg für die Weltmeisterschaften im Ski-OL nach Japan zu reisen. Diese fanden vom 3. – 9. März in Rusutsu in der Nähe von Sapporo statt. Wir reisten schon eine knappe Woche früher ab, um uns vor allem gut an die Zeitumstellung zu gewöhnen (die Japaner sind 8 Stunden voraus). Nach dem Trainingslager in der ersten Woche wechselten wir den Standort und zogen in unser WM-Quartier ein.

Mit dem Sprint wurde die WM eröffnet. Es war ein sehr kurzer Sprint und man musste sich sehr gut auf die Karte konzentrieren, denn die Abzweigungen kamen schnell und jede Sekunde zählte. Leider kam ich nicht ganz fehlerfrei durch und verlor zu einem Posten eine halbe Minute. Dennoch war es für mich ein gelungener Lauf und ich platzierte mich an meinem ersten WM-Rennen bei der Elite auf dem 15. Rang.

Die Langdistanz am darauf folgenden Tag wurde mit Massensstart ausgetragen. Am Anfang war es ein Gedränge, weil alle die gleiche Route nahmen, dann zog es das Feld aber auseinander (wir hatten auch nicht alle die gleichen

Posten). Ein Erfolgserlebnis hatte ich vom 1. zum 2. Posten. Ich wählte eine andere Route als alle andern und konnte so als Erste den 2. Posten auf meiner Gabelung stempeln. Ich dachte: „So wird man Weltmeisterin ☺“. Ich war mir gleichzeitig aber schon bewusst, dass das unrealistisch ist. Danach kam ein Gelände mit einem dichten Spurennetz und ich verlor Zeit mit Kartenlesen. Ich konnte trotzdem wieder ein konstantes Rennen laufen und darf mit einem 17. Rang und weniger als 10 Rückstandsprozenten zufrieden sein.



In der Mitteldistanz hatte ich kein gutes Rennen, ich verlor wieder vor allem mit Kartenlesen Zeit. Ich lief oftmals einfach darauf los, bevor ich die Route genau geplant hatte. Ich beendete das Rennen auf den 22. Rang.

Die Staffel konnten wir leider nicht beenden, weil wir nur zwei Frauen waren. Wir duften trotzdem starten und waren gut dabei. Ich konnte sogar als Vierte nach der ersten Strecke übergeben. Das war ein guter Abschluss für mich und ich kann auf eine gelungene WM zurückblicken und zuversichtlich in die Zukunft schauen, denn ich weiss jetzt was noch möglich ist.

Während unserem Aufenthalt in Japan machten wir viele lustige Erlebnisse und wir lernten eine Kultur kennen, die ganz anders ist als unsere. So zum Beispiel auch das Essen: zum Frühstück gibt es Fischsuppe, Fisch, Nudeln, Salat usw. aber zum Glück kennen die auch so etwas wie Brot und Cornflakes. Zum Mittag- und Abendessen gibt es eine ebenso grosse Auswahl an verschiedenen Gerichten (wobei ein Teller Reis immer dazugehört), darunter viele Meeresfrüchte. Der Anblick einer Schüssel, gefüllt mit Krabbenbeinen, war für mich am gewöhnungsbedürftigsten.

Schlussendlich konnte ich mich doch noch überwinden um wenigstens einmal das Fleisch aus einem dieser Beine zu ziehen und zu essen. Es schmeckt nicht so schlecht wie es aussieht, aber es hat mich auch nicht aus den

Socken gehauen. Ansonsten haben wir sehr gut gegessen, obwohl wir nicht immer alles definieren konnten, ich will aber auch nicht genau wissen was ich da alles gegessen habe ☺.

Als wir im Hotel ankamen, staunten wir nicht schlecht, als fast alle Japaner in den gleichen Kleidern, die vom Hotel zur Verfügung gestellt wurden, unterwegs waren. Wir hatten angenommen, dass diese sogenannten Kimonos als Pijamas gedacht waren. Die Idee dieser Hotelkleider ist aber eigentlich nicht schlecht, so muss man keine Koffer in die Ferien mitschleppen, denn sowohl Kleider als auch Zahnbürste, Duschmittel, Rasierklinge, etc. waren vorhanden.

Wir erlebten viel bei den Japanern auf der anderen Seite der Welt und es gäbe noch einen Haufen solcher Beispiele zu erzählen...



**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)

# Plauschwoche Chur & Umgebung

## Dienstag, 21. April 2009

*von Vivian Kleger*

Treffpunkt war am Dienstagmorgen um 9.30 Uhr beim Waldhausstahl (Fürstenwald, Chur). Dort teilten wir uns in zwei Gruppen auf. Ich und meine Mutter waren bei den Vortgesrittenen, denn es gab Vortgesrittene und Anfänger. Das Morgentraining war ein Schmetterling-OL. Das funktioniert so: Mann hat 4 kleine Schlaufen mit je 4 Posten. Die macht man nacheinander und wenn man alle gemacht hat, macht man eine rückwärts und auswendig.

Nach diesem Training gab es Mittagessen das wir selber als Lunch mitbrachten. Am Nachmittag hatten wir zwei verschiedene Trainings. Das erste war eine Dreieckstaffel weiter. Bei dieser ist man in einem zweier Team. Es gibt 3 verschiedene Starts die in einem Dreieck angebracht sind.

Während Person A alle Posten zwischen Start 1 und 2 abläuft geht Person B direkt von Start 1 zu Start 2. Dort wird die Karte übergeben und Person B läuft alle Posten zwischen Start 2 und 3 ab. In dieser Zeit geht Person A zu Start 3. So geht es weiter bis beide einmal alle Strecken abgelaufen sind.

Das Zweite Training war ebenfalls eine Staffel. Wir waren wieder zu Zweit und hatten wieder nur eine Karte. Der erste lief den ersten Posten an der vorgegeben war, dann musste er zurück zum Start und übergab dort die Karte seinem

Kolleg, dieser läuft den nächsten Posten an. Das geht so weiter bis man am Ende alle Posten hat. Die erste Gruppe die zurück war hat gewonnen. Nach diesem Training war der erste Tag vorbei. Ich war recht müde, den es war streng aber ich war auch überglücklich es hat mir sehr gut gefallen vielen Dank!

## Mittwoch 22. April 2009

*von Andri und Curdin Steinauer*

Alle Teilnehmer trafen sich auf dem Parkplatz in Bonaduz, wo das Militär übte. Zusammen liefen wir der Strasse entlang bis wir an eine Kreuzung kamen. Dort hatte es eine Bank, wo wir die Rucksäcke deponieren konnten. Wir bekamen eine Karte, auf der wir den Start, das Ziel und die Posten, die eine Leiterin gesetzt hatte, einzeichnen konnten. Wir richteten die Karte nach Norden und suchten die Posten. Um 12 Uhr assen wir das Picknick. Am Nachmittag gab es andere Posten zum suchen. Um 16:33 Uhr gingen alle nach Hause. Ich glaube, alle fanden es schön.

## Donnerstag 23. April 2009

*von Rolf Camathias und Nicolas Schuler*

Alle Teilnehmer trafen sich auf dem Parkplatz in Bonaduz, wo das Militär übte. Zusammen liefen wir der Strasse entlang bis wir an eine Kreuzung kamen. Dort hatte es

eine Bank, wo wir die Rucksäcke deponieren konnten. Wir bekamen eine Karte, auf der wir den Start, das Ziel und die Posten, die eine Leiterin gesetzt hatte, einzeichnen konnten. Wir richteten die Karte nach Norden und suchten die Posten. Um 12 Uhr assen wir das Picknick. Am Nachmittag gab es andere Posten zum suchen. Um 16:33 Uhr gingen alle nach Hause. Ich glaube, alle fanden es schön.

### **Freitag, 24. April 2009**

*von Michelle Ruppenthal, Lisha Kim, Martina Lechner und Nina Hänni*

Als wir alle in Bonaduz ankamen, konnte das Training beginnen. Am Morgen mussten wir alle eine Schlaufe absolvieren und als wir zurück waren, gerade nochmals eine. Die zwei Schlaufen der Fortgeschrittenen waren natürlich etwas schwieriger als die von den Anfängern.

Als die Ersten zurück waren, fingen sie an Federball oder Boccia zu spielen. Nachdem die restlichen auch zurück waren, konnten wir mit dem Mittagessen beginnen.

Am Nachmittag, nach dem Mittagessen, machten wir eine Staffel. Es gab drei verschieden lange Bahnen; Schwer, Mittel und kurz. Am Schluss gab es als Preis ein Kinderüberraschungsei. Und schon war die Plauschwoche zu Ende.

### **Samstag, 25. April 2009**

*von Juno Kim*

Jetzt wurde es auch für die Anfänger erstmals ernst: Der erste OL für alle! Die Teilnehmer der Plausch-Woche sind zahlreich beim Fürstenwald erschienen. Das Wetter stimmte und bei einigen Teilnehmern (besonders: Sung-Hee Kim, die schlussendlich übergläckliche Dritte wurde!!!) war die Spannung spürbar. Die meisten waren sehr zufrieden mit ihrer Leistung und belohnten sich mit einem feinen Kuchen – danke Margrith!!.

Die Plausch-Woche ist sicher ein lohnender Anlass für Jedermann und -frau sowie Jung und Alt.

Einige wünschen sich sehnlichst ein OL-Lager im nächsten Jahr.

# NWK-Trainingslager im Elsass

**Freitag, 10. April 2009**

*von Véronique Ruppenthal*

Alle Jahre wieder trifft man sich zur frühen Morgenstunde am Bahnhof Chur. Wieder einmal verbrachten wir unsere Ostern in einem Trainingslager, dieses Jahr führte es uns ins Elsass. Mit Winterjacke, Schirm und genügend Thermo-wäsche bewaffnet machten wir uns auf den Weg ins winterliche Frankreich. Auf der 4-stündigen Fahrt quer durch die Schweiz übten wir uns noch ein bisschen in der französischen Sprache, wobei die Aussprache bei manchen zu wünschen übrig liess.

Unsere Erwartungen, was das Wetter betrifft, erwiesen sich vor Ort als ziemlich falsch. Konnte man doch sogar mit kurzen Hosen und barfuss herum laufen.

Nach der Begrüssungszeremonie zwischen uns und den Bernern (wobei sogar die Schweizer Nationalhymne gespielt wurde), begann man auch schon mit dem Training. Dabei waren sich zwei ihrer Zugehörigkeit nicht mehr ganz sicher und begaben sich kurzerhand an den Start der Berner. Das Training absolvierten wir in typisch elsässischem Gelände, welches zwischen steilen Hängen und offenen Weinbergen abwechselte, wobei letztere ziemlich unübersichtlich dargestellt waren. Danach machten wir uns auf den Weg zu unserer Unterkunft, welche mit 950 müM beinahe im Schneegebiet lag. Den Fisch-Liebhabern schmeckte das Abendessen sehr, doch einem

bescherte das Dessert einen kulinarischen Absturz, bestellte er doch den bis über die Grenzen gefürchteten Münsterkäse. Den Abend verbrachten wir mit Stretching, Auswertungen, Wettkampfvorbereitungen und Weisungen lesen, wobei die deutsche Übersetzung einiges zu lachen gab. Hier einige Beispiele:

- Das Wichtigste ist nicht zu gewinnen (da haben wir ja wiederum Glück gehabt)
- Der CO Colmar freut sich darüber, Sie zu dieser Dritten Aufgabe vom „Ostern im Elsass“ willkommen zu heissen. (Habe ich schon zweimal aufgegeben?)
- Imbiss während den Öffnungszeiten (Zu anderen Zeiten ist Essen strikte verboten!)
- Mit dem Auto 13 km (und zu Fuss?)
- Das Gelände ist bis Karlfreitag gesperrt. (Was ist, wenn ich Karl Freitag nie kennen lerne?)
- Kein Parkplatz am Start noch am Ziel. (Und was war am 2. Tag? Parkplatz, WKZ, Start und Ziel alles innerhalb von 20 m)
- Stacheldraht auf dem Gelände rot und weiss markiert
- Der Läufer muss sich 10 min vor seiner Startzeit vorstellen. (Pantomime ist erwünscht)
- Vergessen Sie nicht Ihren Sport-Ident zu löschen, auch wenn Sie aufgegeben haben.



*Sabine, Michelle, Véronique, Claudine und Cornelia umringen das Maskottchen des 3-Tage-OL (Foto CO Colmar)*

(Weiss man das im Elsass schon vor dem Start?)

- Preisgericht (Hier eigentlich Schiedsgericht gemeint, oder soll es Schiedsverleihung heissen?)

Der weitere Abend wurde, wie auch die darauf folgenden, ziemlich laut. Einige konnten sich mit ihren primitiven Sprüchen nicht mehr zurück halten. Doch nach einigen Verwarnungen von den Trainern, wurde es dann doch allmählich still.

## **Samstag, 11. April 2009**

*Von Juno Kim und Niccolo Däppen*

Wir waren schon halb wach, als uns „I still hear your voice...♪♪“ endgültig aus dem Schlaf riss. Das war der Beginn des allmorgendlichen Weckrhythmus. Viele Trep-

penstufen später befanden wir uns im Esssaal. Danach stand Krafttraining und Fußgymnastik auf dem Programm. Nachdem sich gewisse Leiter im Supermarkt verirrt hatten und erst wieder auftauchten, als wir uns schon ernsthaft überlegt hatten, eine große Suchaktion zu starten, fuhren wir nach Kaysersberg zum Lunch.

Beim Wettkampfbereich angekommen zogen wir uns um und liefen zügig zum Start. Das Gelände war nicht besonders anspruchsvoll, jedoch auch nicht gerade flach und außerdem stach die Sonne erbarmungslos auf uns nieder und trieb uns den Schweiß aus den Poren. Der Lauf gelang uns allen ziemlich gut. Doch aufs Podest schaffte es nur Veronique.

Das Abendessen mussten wir uns zuerst mit Stretching verdienen,

doch es tat uns allen gut. Nachdem wir den heutigen Wettkampf ausgewertet hatten, bereiteten wir den Morgigen vor.

Mit dem Gewissen, dass wir morgen wieder von „I still hear your voice...♪♪“ geweckt werden, schliefen wir ein.

## Sonntag, 12. April 2009

von Sabine Egli

Am Ostersonntag mussten wir uns nach dem Frühstück erst einmal auf den Oster-Event vorbereiten. Um dem Osterhasen fürs Eierverstecken etwas Zeit zu geben, wurden wir von den Trainern in Quarantäne geschickt. Danach bestand die Aufgabe darin vier Nester mit Schokoladeeiern zu finden, die rund ums Haus versteckt waren. Wer alle Nester gefunden hatte, musste nur noch mit den gesammelten Eiern ins Ziel rennen. Dem Sieger winkte als Preis, wie könnte es auch anders sein, ein Schoggiosterhase. Das Nächste, das anstand, war die 2. Etappe des 3-Tage-OL's, die auf der Karte Ammerschwihr-Trois Epis ausgetragen wurde. Vom Vorstart bis zum Start ging es steil bergauf, was einem nachher beim Wettkampf einige Höhenmeter ersparte. Das Ziel war gerade beim Wettkampfbüro gelegen, so konnten die Läufer, die ihren Lauf schon hinter sich hatten, die anderen Kaderlis, Trainer und OLG'ler lautstark anfeuern. Nachdem alle etwas mehr oder weniger erschöpft das Ziel erreicht hatten, fuhren wir mit dem Büssli nach Kaysersberg ins Wettkampfbüro vom Vortag um zu duschen,

schliesslich wollte niemand in den dreckigen und stinkigen OL-Dresses zum nächsten Programmpunkt aufbrechen: Besichtigung von



*Cornelia unterwegs in den Rebbergen  
(Foto CO Colmar)*

Colmar. Nach der Sightseeingbootstour auf der Lauch durch „Petit Venice“, beschlossen wir die Suche nach einer Gelateria aufzunehmen. In der Altstadt wurden wir dann auch fündig. Wer Lust hatte, konnte noch die Kathedrale von innen anschauen, dabei entpuppten sich die Jungs als Kulturbanausen. Auf einem kleinen Ostermarkt hatte man noch die Gelegenheit sich mit elsässischen Spezialitäten einzudecken. Danach mussten wir auch schon wieder nach Kaysersberg zur Rangverkündigung fahren, weil Véronique als erstplatzierte und Claudio als drittplatzierte es aufs Podest schafften. Claudio war mit seinem Preis jedoch überhaupt nicht zufrieden. Für ihn schauten nämlich „nur“ ein Jeanstweetytäschchen und ein paar Ingwergummibärchen heraus. Zum Nachtessen wurden wir um 19.00 Uhr in unserer Unterkunft erwartet. Nach dem Osterschmaus mussten wir noch stretchen, auswerten und uns für die 3. Etappe vorbereiten. Nachtruhe war eigentlich um 22.15 Uhr, doch nicht alle hielten sich daran...

## **Montag, 13.04.09**

*von Sabine Egli*

Nach dem Frühstück, welches wir heute ausnahmsweise schon um 07.30 Uhr zu uns nahmen, fuhren wir ins Wettkampfbüro. Diejenigen von uns, die nach den ersten zwei Etappen mehr als 20 Minuten Rückstand auf den Führenden zu verzeichnen hatten, mussten beim heutigen Jagdstart ganz am Anfang starten. Wir anderen schlugen uns die Zeit mit Zieleinlauf studieren, die ersten einlaufenden Läufer anfeuern, Fotos vom Vortag auf einer Grossleinwand anschauen oder einfach nur mit Reden rum. Um 10.30 Uhr mussten wir uns dann auch für den Wald fertig machen und zum Vorstart spazieren. Die Bahnen des heutigen Jagdstartrennens wurden auch durch die berühmten Weinberge gelegt, was dem einen oder anderen etwas Bauchschmerzen bereitete. Das Laufgebiet war ziemlich grün und die Karte stimmte nicht überall hundertprozentig. Im Zieleinlauf wurde man dann noch einmal so richtig laut angefeuert. Um 14.00 Uhr war die grosse Preisverteilung, bei der auch die Bündner vertreten waren. Vom Kader schafften es Claudio, Véronique und Claudine aufs Podest, ausserdem noch Florian und Ursi von der OLG Chur. Ob Claudio dieses Mal mit seinem Preis, einem Korb mit verschiedenen Spezialitäten, einverstanden war, ist der Redaktion nicht bekannt. Auf der Rückfahrt machten wir noch einen kurzen Abstecher, um den Flammenkuchengutschein den Véronique am

ersten Tag gewonnen hatte, einzulösen. Leider hatte das Restaurant den Ofen noch nicht eingheizt und so musste sich Véronique mit Konfekt und Meringuetzli begnügen. Vor dem Abendessen mussten wir noch auswerten, stretchen und die Testlauf-Karten studieren. Den restlichen Abend konnte jeder so verbringen, wie er wollte. Unsere Trainer zog es in der Dunkelheit auf einen Friedhof des 1. Weltkrieges, die „Jungen“ blieben lieber im Haus und amüsierten sich dort.

## **Dienstag, 14. April 2009**

*von Cornelia Camathias*

Dienstagmorgens um 8.00 Uhr gab's wie immer Zmorga. Nach dem Zmorga mussten wir dann unsere Sachen fürs Training einpacken, ausser Nicolò, welcher all seine Sachen zusammen suchen musste, da er heute schon abreiste. So machten wir uns auf den Weg ans Kompass Training. Nichts ahnend standen wir so am Start als wir die Karte zu sehen bekamen und nichts ausser weiss sahen. Trotzdem machten wir uns auf den Weg ins grüne, wo wir unseren Neuenburger und Freiburger Kollegen über den Weg liefen, welche auch ein Kompass Training machten. Zur Mittagszeit machten wir uns dann wieder auf den Weg zu unserem Büssli, wo wir Mark mit einem Auto voller Wein sahen und da wurde uns auch klar, wieso Nicolò abgeholt wurde und nicht mit Ruppenthals nach Hause ging. Nach dem Mittagessen verabschiedeten wir uns von Mark und Nicolò und machten uns auf den Weg ans grob-fein Training mit einigen

kniffligen Routenwahlen. Zuhause angekommen besichtigten wir dann auch noch den Friedhof, von dem die Trainer erzählten. Nach dem Stretching und dem Abendessen wurden die Routen des Nachmittags ausgewertet und wir schrieben noch Postkarten an die Sponsoren unseres Kaders. Zum Schluss fingen einige noch an zu packen, wobei Wetten abgeschlossen wurden, wie viele Sachen Nicolo vergessen hätte. Pünktlich zur Schlafenszeit lagen wir dann in unseren Betten.

### **Mittwoch, 15. April 2009**

*von Erich Möller*

Mittwoch war der Tag der Abreise. Das hiess für uns, unseren Kram zusammen packen und in die Reisetasche zu verstauen.

Da Nicolo uns schon einen Tag zuvor verlassen hatte, hiess es für uns auch noch seine zurück gebliebenen Sachen einzupacken.

Als nun alles in den Taschen verstaut war und sich alle vor unserem Hotel versammelt hatten, fuhren wir nach Neu - Breisach wo wir zwei wunderschöne Sprinttrainings absolvierten.

Nach getaner "Arbeit" fuhren wir mit unserem Theus - Büschen ein wenig vor die Stadtmauer und nahmen dort, in einer idyllischen Landschaft, unseren Lunch ein.

Nachdem auch das vollbracht war machten wir uns auf nach Gelterkinden, wo wir im ganzen Dorf den "Volg" suchten aber einfach nicht fanden.

Komisch wir haben wirklich gedacht es gäbe einen:-) Naja wenigsten konnten wir das ganze Dorf besichtigen.

Wie sagt man so schön "Aller Guten Dinge sind drei" und so fuhren wir erschöpft, aber mit vielen Guten und neuen Erfahrungen im Gepäck nach Chur zurück.



*Claudine am Sprint (Foto Annetta)*

# Helfer-Bowling "OL für Alle" vom Samstag 18. April 2008

Pos	Teamwertung	Runde 1		Runde 2		Runde 3		Total		Diff max/min		Bewertung*
		Score	Rang	Score	Rang	Score	Rang	Score	Rang	Score	Rang	
		1	Bahn 6 (Ursi, Simon, Erich, Sabine)	334	1	310	1	370	1	1014	1	
2	Bahn 7 (Chris, Claudia, Veronique, Claudine)	300	2	276	2	287	3	863	2	24	1	8
3	Bahn 5 (Mäse, Annetta, Cornelia, Michelle)	226	3	246	3	299	2	771	3	73	3	11
Pos	Einzelwertung	Runde 1		Runde 2		Runde 3		Total		Diff max/min		Bewertung*
		Score	Rang	Score	Rang	Score	Rang	Score	Rang	Score	Rang	
1	Simon Egli	116	2	99	3	114	3	329	3	17	3	
2	Chris Kim	134	1	110	2	108	4	352	1	26	9	16
3	Mäse Ruppenthal	89	3	129	1	123	2	341	2	40	11	17
4	Ursi Ruppenthal	64	6	73	4	82	5	219	5	18	4	19
5	Claudia Hartmann	62	7	71	6	69	7	202	6	9	1	21
6	Erich Möller	86	4	72	5	127	1	285	4	55	12	22
7	Veronique Ruppenthal	60	8	57	8	79	6	196	7	22	7	29
8	Sabine Egli	68	5	66	7	47	11	181	8	21	6	29
9	Cornelia Camathias	60	8	48	9	66	8	174	9	18	4	29
10	Claudine Ruppenthal	44	11	38	11	31	12	113	12	13	2	36
11	Annetta Schaad	52	10	27	12	52	10	131	10	25	8	40
12	Michelle Ruppenthal	25	12	42	10	58	9	125	11	33	10	41

Bewertung\*: Summe aus Positionen der Einzelrunden und der Scorekonstanz ( bei Gleichstand entscheidet die Gesamtpunktzahl)

# Zebakäs



Chris und Annetta beim gemütlichen und warmen Zusammensitzen nach einem Hallentraining (Foto Erwin Cafilisch)



Fast komplettes OLG-Schüler-Streichquartett: Juno Kim, Andrina Däppen und Lisha Kim (Quelle: die Südostschweiz)



**klassische  
Massage**

Rückenmassage  
Sportmassage  
Breuss-Dorn-Massage  
Cellulitebehandlung

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

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

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