

CHALCHOFA

CLUBORGAN DER OLG CHUR

- 6 / 03 -

Redaktion

Madlaina Schaad
Giacomettistr.112
7000 Chur
081/ 353 16 66

Annetta Schaad
Giacomettistr.112
7000 Chur
081/ 353 16 66

Adrian Mattle
Cadonastr. 97
7000 Chur
081/ 353 18 42

Berichte bitte an chalchofa@gmx.ch

Der „Chalchofa“ erscheint sechs mal jährlich.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe **Freitag, 9. Januar 2004**

Infos	Mutationen, News	2
	Chlaus-Höck	3
	Clublager 2004	4
	Engadiner Ski-OL / GV Voranzeige	7
	Sport rauchfrei	8
Internationales	Arge Alp	9
Nationales	Ausdauertraining im Sommer	14
Nachwuchs	Bündner/Glarner Jugendmeisterschaft	16
	Churer OL Schüeli	18
	Jugendcup	19
Zebakäs		20



Mutationen

Neumitglieder:

Gian-Reto Kleger
Gartaweg 5
7203 Trimmis
081 356 60 60

Fabio Lechner (94)
Rätusstr. 19
7000 Chur
081 250 15 40

Daniel und Doris Müller
Promulins 23
7503 Samedan
081 852 39 71

Thomas Egli
Meierweg 55
7000 Chur
081 353 17 82

Katrin Schweizer-Müller
Im Baumgarten 4
8908 Hedingen
01 760 35 08

Adressänderungen:

Bruno Sonderegger: Mädriserstr. 12, 8887 Mels, 078 722 33 78, badragaz@spar.ch
Micha Bietenhader: Masanserstr. 111, 7000 Chur, 081 353 49 43
Caroline Wegmüller: Casa Flura, Via Santeri 6, 7130 Ilanz, 081 925 28 47
Gian-Reto Schaad: Eschenrain 13, 6312 Steinhausen, 041 740 03 33

Austritte:

Andreas Rauch, Chur
Bettina Willi, Chur

Neu Gönnermitglied (bisher Aktivmitglied):

Helene Wyrsh-Pappa, Lavendielstr.7, 7317 Valens
Stefan Felix

News

WM-Hochburg Graubünden

Graubünden wird zur OL-Hochburg für Weltmeisterschaften:

- August 2003: OL WM Mitteldistanz in Trin
- Januar 2005: Ski-OL Junioren-WM und Ski-OL Senioren-WM in S-chanf (Veranstalter: Ski-O-Swiss)
- Juli 2005: evt. Wettkampf der OL Junioren-WM in San Bernardino (Zentralort: Tenero, Veranstalter: die Tessiner)

Bündner Erfolge an den Team OL Meisterschaften

Einige Bündner Teilnehmer konnte die Saison mit einer (weiteren) Medaille krönen. In der Kategorie Herren A Mittel siegten Thierry Jeanneret, Jan Kamm und Martin Lerjen von der OLG Chur. Bei den 10-jährigen Mädchen holten sich die Emserinnen Véronique Ruppenthal und Flavia Diggelmann zusammen mit Annick Attinger (OLG Thalwil) ebenfalls die Goldmedaille. Simon Sauter erreichte mit David Ruedlinger und Martin Mühlemann den guten zweiten Platz bei den H-16. In der Juniorenkategorie liefen Markus Sauter sowie Tobias Tritschler und Camillo De Vecchi (beide OLG Zürich) auf den dritten Rang. Einen weiteren Podestplatz erreichte die Engadinerin Monika Zimonyi zusammen mit Sandra Pfister (OLG Rymenzburg) und Bettina Bieri (OLV Zug) in der Kategorie Damen A Kurz.

Donnerstag-Lauftraining

Das Lauftraining am Donnerstag findet während der Winterzeit schon um 18:15 (anstatt 18:30) statt. Der Besammlungsort ist bei der Familie Schaad (Giacomettistrasse 112, Chur). Es ist jeder herzlich willkommen!



3. OLG CHUR CHLAUS HÖCK, Samstag, 29. November 2003

14:00-14:30 **Start zum OL nach „Chlaus Normen“**
 (In 2-er, ev. 3-er Teams)
 Besammlung Kleinwaldegg,
 Busshaltestelle
 Warme Kleidung wird empfohlen, OL im
 Wald. Nicht der erste gewinnt....., aber
 der Gewinner darf den nächsten OL
 organisieren!
 Mitnehmen Schreibzeug, gute Laune,
 genügend Hirnschmalz....
 Organisator Hans und Jürgen



ab 18:00 **Chlaus – Apéro** im Kantengut

18:45 **Gerstensuppe**
 Kaffee / Kuchen / Guetzi

19:30 **Herbstcup Rangverkündigung**

20:00 **Rangverkündigung Samichlaus OL**

ca. 20:30 **Besuch des Chlaus** aus dem tiefen schwarzen Fürstenwald

Anschliessend geselliges Beisammensein, Fotos / OL - Karten

Aus organisatorischen Gründen bitte ich um Anmeldung mittels untenstehendem Talon oder per Email oder per Fax oder per Telefon.....

Name:

Chlaus OL : Ja Nein ev.

Anmeldung für Chlaus Höck:

Wir sind sicher dabei Kinder (0-10 Jahre)
 Anzahl Kinder (11-20 Jahre)
 Erwachsene

- Ich bringe einen Kuchen
- Ich bringe meine neuste Kollektion an Weihnachtsguetzli

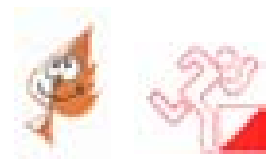
Anmeldung schnellst möglich an Mäse Ruppenthal Tel P 633 41 28
 Tel G 632 67 30
marcel.ruppenthal@emsgrivory.com

- Ich weiss etwas, was der Chlaus noch nicht weiss....., ich melde mich bei Mäse per Telefon oder:

.....



Ausschreibung



28. Juni - 10. Juli 2004 Clublager der OLG Chur in Asiago (Trentino)

3-Tage-OL / Senioren-WM / Highlands Open Races

An der letzten Generalversammlung haben wir beschlossen, im Rahmen eines Mehrtage-OLs und der Senioren-Weltmeisterschaft (WMOC) im Trentino ein Clublager durchzuführen.

Vom 23. - 27. Juni finden in Telfs/Seefeld (Tirol) 2 Trainings und die Etappen 1 - 3 des Euregio Orienteering 2004 statt. Wer bereits hier teilnehmen möchte, muss dies selber organisieren.

Die Etappen 4 - 6 des Euregio Orienteering 2004 finden im Trentino statt. Sie werden auch als 3-Tage-OL separat angeboten und gewertet. Das OLG-Lager umfasst die Etappen im Trentino sowie die anschliessende Senioren-WM und deren Rahmenprogramm, die Highlands Open Races (4 einzelne Läufe, auch für Nicht-Senioren, teilweise in den WMOC-Wäldern). Das Gebiet ist vielen Clubmitgliedern von den 5 Giorni dei Forti 2002 in besonders guter Erinnerung.

Die Unterkunft müssen wir demnächst fest bestellen; die Anmeldefristen für die Wettkämpfe laufen bereits.

Legende:

- E** Euregio-Orienteeing, Tage 4 - 6 (3-Tage-OL)
- W** WMOC (Senioren-Weltmeisterschaft)
- H** Highlands Open Races (4 einzelne OL)

Organisation Clublager

- Ruth Wolf (Unterkunft, Anmeldung)
- Werner Wehrli + Technikteam (Trainings, Tipps, Laufauswertungen, Alternativ-Programme)

Reise

Voraussichtlich mit eigenen PWs und Mietbüssli
(Parkkarten für W, H zu Euro 10.00 bzw. Euro 35.00)

Unterkunft

Mittelklasse-Hotel in oder bei Asiago (Halbpension), Kosten pro Nacht voraussichtlich Euro 30.00 - 50.00

Programm

Wird den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst (Wettkämpfe, Trainings, Ruhetage, Ausflüge, etc.)



Infos

W	für 4 Tage		Euro	110.00
H	pro Tag	Junioren	Euro	5.00
		Senioren	Euro	10.00

Hinweise: - Spätanmeldungen bei E, W viel teurer!
- Clubbeitrag (=Kostenreduktion) für Mitglieder der OLG Chur gemäss Beschluss an der nächsten GV (13. Februar 2004).

Mutationen

sind kostenpflichtig (zB Änderung SI-Card-Nr.)

Anullierungen

haben ebenfalls Kosten zur Folge

Auskünfte

- Ruth Wolf
Tel P 081 353 13 15 Mail ruth.wolf@hispeed.ch
- Werner Wehrli
Tel P 081 353 51 79 Mail c.w.wehrli@hispeed.ch

Informationen

- Euregio Orienteering 2004: www.6days2004.info
- WMOC (Senioren-Weltmeisterschaft) 2004 und Highlands Open Races:
www.wmoc2004asiago.org

Anmeldung

bis Dienstag, 25. November 2003

an Ruth Wolf, Kantenstrasse 30, 7000 Chur
Telefon P 081 353 51 79 Mail ruth.wolf@hispeed.ch

mit Angabe von

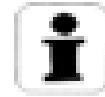
- Name, Vorname, Jahrgang, SI-Card-Nr.,
- Teilnahme an **E, W, H**
- gewünschte Kategorien an **E, W, H**
- gewünschte Bettenzahl (1, 2, 3, Mehrbettzimmer) und ev. Namen der Mitbewohner im Hotelzimmer

Spezielles

Für E, W haben sich bisher 6 Erwachsene und für E, H das Nachwuchskader Graubünden/Glarus angemeldet.

Weisungen

Werden den Angemeldeten später zugestellt.



Engadiner Ski-OL

1. Lauf des Ski-OL Cup 2004

Datum	Montag, 29. Dezember 2003
Veranstalter	Ski-O Swiss
Bahnlegung	Stephan Lehmann, Severin Oeschger
Kontrolle	Hansruedi Häny
Karte	Ski-OL Karte Flin, 1:10000, 5m
Bahnen	sind für alle eingedruckt
Auskunft	<u>Hansruedi Häny</u> Ab 25.12.2002: nur 079/606 66 22
Anmeldung	nur am Lauftag von 12:00 bis 14:00
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer
Startgeld	1987 und älter Fr. 18.- 1988 und jünger Fr. 15.-
Kategorien	D/H: -16, -20, E, A, 35-, 45- sowie Offen
Besammlung	Kaserne S-chanf

GV Voranzeige

34. ordentliche Generalversammlung
Freitag, 13. Februar 2004, 19.30 Uhr
 in der Alterssiedlung Kantengut
 Scalärastr. 14, 7000 Chur

Achtung: Anträge, die einer Abstimmung bedürfen, sind laut Statuten bis am **31.12.2003 schriftlich** an die Präsidentin einzureichen. Das Traktandum Varia ist nur gedacht um Anregungen kundzutun.

www. S-Sport.ch

Wir rüsten **Dich** aus.

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

Überzeug dich selbst und gib's jedem Monat mit attraktiven Preisen zu probieren!
 Die aktuellsten Mitteilungen findest Du in unserem OnLine-Shop www.s-sport.ch



sport.rauchfrei

Wir machen wieder mit!



www.rauchenschadet.ch

Die beiden Bundesämter für Gesundheit und für Sport haben im Jahr 2002 gemeinsam mit Swiss Olympic im Rahmen der Aktion „LaOla - Prävention im Sportclub“ den nationalen Wettbewerb sport.rauchfrei lanciert. Dieser wird nun 2003 wiederholt.

**Der OLG-Vorstand ist überzeugt:
Sport treiben und Rauchen passen nicht zusammen!**

Wir wollen tabakfreien Sport fördern. Wir haben deshalb zum zweiten Mal die Charta unterzeichnet und uns damit verpflichtet, folgende vier Punkte umzusetzen:

- 1. Unser Verein sorgt für tabakfreie Trainings und Wettkämpfe.**
- 2. Unsere Trainer/innen, Leiter/innen und der Vorstand nehmen ihre Vorbildfunktion wahr.**
- 3. Unser Verein verzichtet auf Tabak sponsoring.**
- 4. Wir stehen öffentlich zu diesen Verpflichtungen.**

Wir beteiligen uns damit auch an der zweiten Auflage des nationalen Wettbewerbes sport.rauchfrei. Ein prominentes Unterstützungskomitee (Sportler, Funktionäre, Politiker) unter dem Patronat von Alt-Bundesrat und UNO-Sonderbotschafter für Sport im Dienste der Entwicklung und des Friedens Adolf Ogi steht hinter diesem Wettbewerb.

Unter den Unterzeichnern der Charta werden auch diesmal Preise mit einer Gesamtsumme von 50'000 Franken verlost.

Weiteres zur Aktion sport.rauchfrei unter www.rauchenschadet.ch

Für den Vorstand der OLG Chur

Werner Wehrli, Technischer Leiter



Arge Alp Nova 11. / 12. Oktober 2003

von Sarah Kleger und Sabine Egli

Schon früh mussten wir aufstehen, um mit dem Bus via Flüela, Ofenpass und Vintschgau das Wettkampfgebiet bei Nova Potente/Deutschnofen zu erreichen. Das Gebiet liegt auf einer Hochebene mit wunderschönem Ausblick auf die Dolomiten. Bei schönem Wetter starteten wir zum Staffellauf. Im anspruchsvollen, hügeligen Gelände konnten einige Bündner gute Resultate erzielen. Andere hingegen blieben im Sumpf stecken.

Nach dem Lauf bezogen wir unser Hotel in Obereggen. Dort hatte es glücklicherweise auch ein Schwimmbad, so dass wir uns abkühlen konnten. Nach dem Essen fuhren wir nochmals zur Rangverkündigung nach Nova Potente. Nach einem Fackelumzug konnten wir unsere Preise (Äpfel, Apfelsaft und Speck) entgegen nehmen. Müde gingen wir danach ins Bett.

Am Sonntag fand der Einzellauf statt. Im Gegensatz zum Vortag war das Gelände viel offener. Wegen den grossen Höhendifferenzen waren die Läufe aller Kategorien sehr streng. Auch hier gelangen unserem Team viele gute Resultate. Zuletzt reichte es zum 3. Platz in der Länderwertung. Aber auch die langsameren Läufer erfreuten sich an dem abwechslungsreichen Lauf und dem wunderschönen Wetter. Mit all unseren Apfel-Preisen traten wir schliesslich die Heimfahrt an. Wir danken den Verantwortlichen für die Organisation dieses schönen unfallfreien Wochenendes.



Erfolgreicher Bündner Nachwuchs: Philipp Kleger und Ladina Lechner beim letzten Posten



Die Bündner Podestplätze

Staffel:

- D-Elite: 1. Yvonne Gantenbein, Monika Zimonyi, Brigitte Wolf
D35: 1. Kathi Schweizer-Müller, Claudia Wetzstein, Ursula Wolf
D-18: 2. Claudia Hartmann, Corina Lüscher, Romina Ferrari
D45: 2. Margrith Wyss, Christine Sauter, Esther Mattle
H45: 2. Werner Wehrli, Urs Kamm, Silvio Sauter
H-14: 3. Philipp Kleger, Michael Lechner, Philipp Sauter

Einzel:

- | | |
|--------------------------------|---|
| D-Elite: 1. Brigitte Wolf | H-14: 1. Philipp Sauter |
| D-Elite: 3. Yvonne Gantenbein | H-16: 1. Simon Sauter |
| D-16: 2. Ladina Lechner | H45: 3. Riet Gordon |
| D35: 2. Kathi Schweizer Müller | H50: 1. Werner Wehrli (Delegationsleiter) |
| D40: 2. Ursula Wolf | H55: 3. Urs Kamm |
| D45: 3. Christine Sauter | |
| D50: 1. Margrith Wyss | |
| D55: 2. Ruth Wolf | |



Strahlende Gesichter und noch mehr Äpfel: Die Bündner Medaillengewinner im Einzellauf





ARGE ALP 2003 - Rangliste

	D 12	D-14	D-16	D-18	D-20	D 35	D 40	D 45	D 50	D 55	DElite	Total
Vorarl- berg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6		6
Baden - Württemberg.	2	2	0	0	0	5	3	0	0	0		15
Salzburg	0	8	0	0	0	1	0	0	0	0	12	21
Tirol	3	0	2	0	0	3	2	6	6	4	6	32
Bayern	7	4	5	1	0	2	4	4	2	3	5	37
Südtirol	1	5	0	0	5	0	1	2	3	1	20	38
Lombar- dia	5	3	3	3	0	4	7	5	4	5	10.5	49.5
Tessin	6	6	4	5	4	7	5	3	5	2	16	63
Grau- bünden	4	0	6	2	3	8	8	7	9	8	21	76
St.Gallen	9	9	0	6	2	9	6	9	8	9	12	79
Trentino	8	7	7	4	1	6	9	8	7	7	16	80



Ausdauertraining im Sommer

von Yve Gantenbein

Gute Ausdauergrundlagen im Sommer zu legen ist wichtig, um im Winter fit zu sein. Dies ist nichts neues und ich habe versucht, mich fest daran zu halten.

Beim grossen Angebot an Ausdauerprüfungen in der Schweiz und dem nahen Ausland ist dies nicht schwierig: Thierry und ich konnten aus mehreren Highlights auswählen.

28. Juni 2003: Graubündenmarathon

Bis zum Anmeldeschluss einen Monat vor dem Start zum Graubündenmarathon sind wir noch kaum zu Fuss sportlich unterwegs, vielmehr geniessen wir den letzten Schnee auf Skitouren. Und doch lockt der scheinbar härteste Marathon der Welt mit seinen 2727 Rekordhöhenmetern auf 42 km. Er wird von Chur über die Lenzerheide aufs Rothorn führen.

Wir beginnen uns sozusagen in letzter Minute auf unseren ersten Marathon vorzubereiten.

So gut es eben noch geht. In zwei Portionen besichtigen wir einen grossen Teil der Strecke:

Das erste Training führt von Chur auf die Lenzerheide, die wir nach über drei Stunden auch erreichen. Ich schaue zum Rothorn hoch und meine Beine sind sich nicht ganz sicher, ob sie wirklich ohne mindestens drei Tage Pause noch da hochgehen möchten.

Das zweite Besichtigungstraining führte von der Lenzerheide auf den Gipfel des Rothorns.

Da der Marathon in 3 Tagen stattfinden wird, bewältigte ich diese Strecke nur noch wandernd.

Den Startschuss frühmorgens gibt Norbert Joos an einem Seil hängend aus der Gondel der Brambrüeschbahn.

Die Masse setzt sich langsam in Bewegung. Im Teilnehmerfeld gibt es drahtige Bergläufer aber auch solche, die in ihren alten Turnschuhen und Bermudas eher nach Hobbysportlern aussehen. Die fünf Mitglieder der OLG Chur gehören natürlich zur ersten Gruppe.

Sabin Schlatter und ich schliessen uns zusammen und verbringen wenige Kilometer bei einem gemütlichen Schwatz. Bald muss ich sie aber ziehen lassen und mein eigenes Tempo laufen. Schliesslich rechne ich mit knapp sechs Stunden Laufzeit und will um jeden Preis bis zur Lenzerheide locker und regelmässig hochjoggen, um für den steilen zweiten Teil noch Kraftreserven zu haben.

Abwechslungsweise vor und hinter mir rennt ein eben solcher Hobbyjogger in Turnschuhen (die er zur Konfirmation gekriegt haben muss) und Bermudas, von dem ich hoffte, ihn nie zu sehen. Er rennt schnell und wandert wieder. Ungefähr im Minuten-Intervall. Statt mich abzulenken versuche ich, mich auf meinen Rhythmus zu konzentrieren und amüsiere mich ab seiner Lauffaktik.

Ab der Lenzerheide wird es immer steiler. Bei der Mittelstation der Rothornbahn beginnt der Kampf gegen die Signale, die meine Beine zum Kopf senden. Meist ignoriere ich sie erfolgreich und lenke mich mit Blicken in die schöne Landschaft, in Richtung Ziel und zu anderen Läufern ab. Es ist ein schöner Kampf. Zu dieser Zeit befindet sich Urs Brühlwiler wohl schon im Ziel!

Das Schild „noch 400 Meter“ lässt mich eine Tartanbahn vorstellen. Doch noch nie brauchte ich für 400 Meter so lange. Nach fast eineinhalb Stunden erreiche ich das Ziel. Erschöpft und zufrieden.

Die Churer O-Läufer:

Urs Brühlwiler 4:35h

Sabin Schlatter 5:17h

Yve Gantenbein 5:26h

Claudio Wetzstein 5:41h

Thierry Jeanneret musste wegen Asthma aufgeben.

**12./13. Juli: X-Adventure FRA-ITA**

Eines der Rennen der Salomon X-Adventure Raid-Serie führt von Les Arcs bei Albertville nach Courmayeur am Mont Blanc. Eine Woche davor bricht sich die Frau aus dem Esprit-Odlo Team, in dem Thierry zum ersten Mal dabei sein kann, beim Biken den Arm.

Einmal mehr ohne grosse Vorbereitungen und dem Graubündenmarathon von zwei Wochen zuvor in den Beinen reise ich nach Frankreich.

Jedes Team besteht aus vier Personen, davon eine Frau. Auf den rund 15 Streckenabschnitten sind immer drei Personen unterwegs. Die Frau darf höchstens drei Sektionen pausieren und überlässt somit vorzugsweise die längsten Abschnitte den drei Herren.

Die Disziplinen sind hauptsächlich OL und Bike-OL. Wir sind mit 25'000-er Karten unterwegs. Auch der Rucksack, dessen Inhalt vorgeschrieben ist, erinnert an den MIMM. Zwischen den langen OL-Sektionen (bis zu 5 Stunden) stehen auch Kanufahren, Inlineskaten, Hydrospeed, Klettern und Gletscherquerung mit Steigeisen auf dem Programm. Nach dem ich bereits über 13 Stunden non stop unterwegs bin kommen wir mit Stirnlampen um 2:30h im Camp an.

„Nie wieder“, denke ich und sage „ich will nur noch schlafen“. Der Betreuer entgegnet „dann geh gleich, denn in drei Stunden geht es weiter“.

Am zweiten Tag komme ich immer näher an meine physischen und damit auch mentalen Grenzen. Ein Teammitglied kann schon seit gestern keine Nahrung mehr behalten, was bei solch langen Belastungen ein Muss wäre. Für mich bedeutet dies soviel wie: Weitermachen bis zum Umfallen. Doch schon nach etwa vier Stunden bin ich ausgepumpt und muss beim nächsten Disziplinenwechsel „aufgeben“.

Der angeschlagene Teamchef muss trotz leeren Energiespeichern weiter kämpfen und schafft es erreicht nach rund sechs Stunden das Ziel, von Thierry und dem anderen scheinbar unsterblichen Kollegen unterstützt. Nach fast 38 Stunden Wettkampfzeit erreichen wir als 19. von 42 das Ziel.

Nach einem ausgiebigen Buffet mit allem was das Herz begehrt wandeln sich die Gedanken in meinem Kopf auf der Heimreise von „nie wieder“ bereits in positive Erinnerungen und ich frage mich, ob ich wohl wieder einmal ein X-Adventure erleben darf. Ein unvergessliches Erlebnis, ein guter Teamgeist und wortwörtlich atemberaubende Landschaftsbilder. Die Anstrengungen scheinen immer mehr an Gewicht zu verlieren.

16./17. August: MIMM

Schon zum dritten Mal stehen Thierry und ich gemeinsam am Start der mittleren Strecke des Schweizer MIMM. Mittlerweile mit fast so kleinen Rucksäcken, wie ich vor 5 Jahren, als ich mit einer Freundin mit mindestens je 15kg Gepäck startete, bewundert hatte.

Nach dem letztjährigen wettermässig wirklich schlimmen MIMM haben wir diesmal im Diemtigtal mehr Glück und starten bei wunderbarem Wetter.

Nach Graubündenmarathon und X-Adventure glaube ich, mich in einer guten Verfassung zu befinden. Doch heute ist nicht mein Tag und ich bin froh um Thierrys Unterstützung. Dazu machen wir noch einige zeitraubende Routenwahlfehler. Statt unseren Titel zu verteidigen werden wir nach gesamthaft 5:12 Stunden mit 20 Minuten Rückstand vierte. Alles halb so schlimm, denn Spass hat es trotzdem gemacht.

Teamwettkämpfe, bei dem jeder an seine Grenzen kommt (die Schwächeren physisch, die Stärkeren psychisch, weil sie sich selber zurückhalten müssen und die Schwächeren unterstützen müssen) haben für mich den grössten Reiz. Schlussendlich bleiben immer die guten Erinnerungen haften und ich freue mich auf weitere Erlebnisse.

Die Vorbereitungen auf die Wintersaison machen immer mindestens so viel Freude wie die Saison selber und wir denken schon an den kommenden Sommer: Was wird es wohl da zu erleben geben? Ein weiterer Marathon, ein X-Adventure und den MIMM? Oder wohl einen Gigathlon, ein Radrennen und den KIMM in Schottland? Aber schon bald beginnt die Ski-OL Saison, die Gedanken richten sich mehr und mehr in Richtung WM in Östersund (SWE).



Schlusslauf Bündner/Glarner Schülermeisterschaft

8. November 2003 in Bonaduz

D18 4.1 km 160 m Steigung

1	Claudia Hartmann	39:25
2	Salome Reber	42:50
3	Romina Ferrari	44:34
4	Corina Lütscher	60:43

H18 5.2 km 180 m Steigung

1	Flavio Poltera	56:07
2	Manfred Rüdiger	63:59

D16 3.2 km 100 m Steigung

1	Ladina Lechner	27:58
---	----------------	-------

H16 4.1 km 160 m Steigung

1	Simon Sauter	28:05
2	Stefan Caflisch	56:19

D14 2.8 km 40 m Steigung

1	Rebekka Schmid	24:01
---	----------------	-------

H14 3.2 km 100 m Steigung

1	Philipp Sauter	21:51
2	Philipp Kleger	30:40
3	Ralf Schöpfer	35:43
4	Michael Lechner	43:05
	Gähwiler Sandro	Po.fehlt

D12 2.2 km 30 m Steigung

1	Sarah Kleger	17:04
2	Veronique Ruppenthal	18:22
3	Flavia Diggelmann	23:06

H12 2.8 km 40 m Steigung

1	Andy Schöpfer	20:26
2	Joel Kramm	25:14
3	Luca Scherrer	27:17
4	Erich Möller	28:56
5	Michael Wagener	33:51
6	Daniel Barnbeck	45:02
7	Fabio Lechner	46:00

OL 5.2 km 180 m Steigung

1	Stefan Hüsler	38:40
2	Adrian Puntschart	38:47
3	Philippe Jeanneret	43:20
4	Marcel Ruppenthal	44:23
5	Dieter Wolf	44:24
6	Thierry Jeanneret	44:48
7	Gian-Reto Schaad	47:49
8	Gila Poltera	48:23
9	Werner Wehrli	49:02
10	Ursula Wolf	59:07
11	Urs Sutter	60:26
12	Yvonne Wicki	65:26
13	Judith + Peter Schmid	94:21
	Elin Gustavson	Po.fehlt

OM 3.2 km 100 m Steigung

1	Urs Kamm	24:36
2	René Caflisch	26:00
3	Sabin Schlatter	26:33
4	Thomas Egli	33:57
5	Esther Mattle	35:22
6	Trudi Wieland	36:36
7	Ruth Wolf	36:44
8	Franziska Schmid	41:09
9	Gianni Sutter	62:52
10	Flurin Ambühl / Lina Veit	73:22

OK 2.2 km 30 m Steigung

1	Ruth+Viviane Kleger / Nina Schaad	28:49
2	Claudine + Michelle Ruppenthal	30:28



Schlussrangliste 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>
D 12	Kleger Sarah			100	100	86	100	100	400
	Ruppenthal Véronique		100			100		92	292
	Schmid Rebekka			93	90				183
	Diggelmann Flavia							65	65
	Müller Sereina		0						0
D 14	von Aesch Manuela			100					100
	Schmid Rebekka							100	100
D 16	Lechner Ladina	100	100		100		100	100	400
	Klaas Fabienne		70	100					170
D 18	Hartmann Claudia	100	84	85	100	100	100	100	400
	Ferrari Romina	97	100	80				87	364
	Lütscher Corina		64	68			79	46	257
	Reber Salome					92		91	183
	Schaad Madlaina		73	56					129
	Gruber Bettina			100					100
	Näf Selina			46					46
H 12	Schäpper Andy	100	100	100	100	100	100	100	400
	Scherrer Luca		63	56		51	20	66	236
	Kramm Joel		63	52		38	20	77	230
	Kindschi Curdin				75				75
	Möller Erich		10			1	1	58	70
	Wagener Michael			1				34	35
	Lechner Fabio						1	1	2
	Isler Flurin			1					1
	Barnbeck Daniel							1	1
H 14	Sauter Philipp			100	100		100	100	400
	Kleger Philipp		98	61	47	100	60	60	319
	Schäpper Ralf	64	93	60	10	96	48	37	290
	Lechner Michael	100	100		31		35	3	238
	Gähwiler Sandro		44	1		53		0	98
	Möhr Andrea		44	1	15				60
	Egli Christian	51							51
H 16	Sauter Simon			100		100	100	100	400
	Egli Simon	100	40	68	100	88			288
	Poltera Gianluca			54	90				144
	Sauter Philipp		100						100
	Hiller Tobias				78				78
	Reber Josia		39						39
	Cafilisch Stefan		9	1				2	12
H 18	Poltera Flavio		100	100	100			100	400
	Rüdiger Manfred		22	19	65	100	100	88	353
	Sauter Philipp					0			0

fett = Bündner/Glarner Schüler- oder Jugendmeister/innen

1. Lauf	Churer Stadt-OL	08.02.03	6. Lauf	Glarner OL-Tag	25.10.03
2. Lauf	Emser OL	14.06.03	7. Lauf	Schlusslauf Feldis	26.10.03
3. Lauf	CO San Bernardino	15.06.03			
4. Lauf	CO Engiadina bassa	26.07.03			
5. Lauf	Glarner-OL	31.08.03			

Es zählten die 3 besten Resultate, plus zusätzlich der Schlusslauf !



Churer OL-Schüeli mit 270 Kids

Die Churer OL-Schülermeisterschaft durfte bei ihrer dritten Ausführung unerwartet viele Teilnehmer empfangen. Sicherlich auch dank der Werbung von sCOOL und der OL WM fanden fast 300 Kinder den Weg in den Fürstenwald.

Mit 270 Teilnehmern starteten fast 100 Kinder mehr als vor einem Jahr. In Zweiergruppen gingen die Schüler aus Chur und Umgebung auf Postensuche. Die 1.-3. Klässler konnten sich auf einem Schnur-OL messen. Die Älteren absolvierten einen einfachen Weg-OL, wobei als Orientierungshilfe nach jeder Wegkreuzung beim richtigen Weg zusätzlich ein Bündel hing. So fanden hauptsächlich OL-Anfänger den Weg in den Fürstenwald. Schon an den beiden Trainingsmöglichkeiten jeweils am Mittwoch schnupperten 120 Kinder OL-Luft.



Ursi erklärt zwei Erstklässlern das Stempeln

In der Rangliste tauchen auch einige bekannte Namen auf...

Primarschule

Mädchenkategorie

- 1.Kl. 8. Michelle Ruppenthal
- 2.Kl. 3. Claudine Ruppenthal
- 4.Kl. 1. Sabine Egli
- 2. Flavia Diggelmann
- 6. Cornelia Camathias
- 5.Kl. 1. Sarah Kleger

Knabenkategorie

- 1.Kl. 10. Linda Puntschart
- 13. Fabian und Rolf Camathias,
Noah Zürn
- 3.Kl. 3. Fabio Lechner
- 9. Marc Schäpper
- 4.Kl. 6. Véronique Ruppenthal

Oberstufe 7.-9. Kl.

- 1. Ladina und Michael Lechner
- 2. Philipp Kleger und Andy Schäpper
- 3. Ralf Schäpper
- 4. Joel Kramm und Luca Scherrer



Mission Jugendcup 2003

von Madlaina Schaad

Der diesjährige Jugendcup, ein Vergleichswettkampf zwischen den Regionalkadern der Schweiz, fand im Kanton Bern statt. Das Nachwuchskader Graubünden/Glarus hatte schon im Vorfeld mit Verletzungs- und Krankheitspech zu kämpfen und so mussten wir uns Verstärkung aus Bern und Zürich ins Team holen. Unserer Motivation tat dies jedoch keinen Abbruch. Keine Kosten und Mühen wurden gescheut, um die Mission Jugendcup 03 erfolgreich zu meistern. Zur Bekämpfung der Problemchen und Wehwechen der Läufer reiste extra eine fünfköpfige Crew, bestehend aus Mental Trainer, Psychologin, Assistent, Driver und Bodyguard mit. Die Cheftrainerin wurde für eine Summe in fünfstelliger Höhe verpflichtet. Für die optimale Erholung und Vorbereitung über Nacht wurden ausserdem Zimmer im Fünfsterne Hotel gebucht.

Bei der Bekleidung setzten wir Bündner Agenten like 007 auf schlichte Armanianzüge mit Kravatte und Sonnenbrillen. Die anderen Nachwuchskader liessen sich in Sachen Kreativität auch nicht lumpen. Die Bärner Giele und Modis präsentierten die neueste Badekappen-, Schwimmflügel- und Taucherbrillenmode, während andere Pippilangstrumpf, Badelatschen in Grösse 50 oder Bauarbeiterlook zum neuesten OL Trend machen wollten. Dass sie nicht nur in Sachen Schwimmflügel, sondern auch im OL etwas draufhaben, zeigten die Berner, welche die Titelverteidiger aus dem Aargau auf den zweiten Platz verwiesen. Wir konnten uns vor den anderen kleineren Kadern auf dem sechsten Rang platzieren.



oben: Chrigi Ruedlinger (H20), Markus Sauter (H18), Martin Wehrli (Driver), Simon Sauter (H16), Philipp Sauter (H14), Simon Egli (Bodyguard) und Gabriela Diethelm (Cheftrainerin).
unten: Martina Buri (D20), Corina Lüscher (D18), Christine Lehmann (D14), Romina Ferrari (Mental Trainer), Madlaina Schaad (Psychologin) und Myriam Wassmer (D16).



Junge Schweizermeisterin

Die jüngste Schweizermeisterin der OLG Chur, Véronique Ruppenthal, hat nach der EOM schon ihre zweite Goldmedaille gewonnen. An der TOM siegte sie mit ihrer Cousine Annick Attinger (m.) und der Emserin Flavia Diggelmann (r.), die mit ihr zusammen den Mittwochkurs besucht, die Goldmedaille bei den Damen –10. Herzliche Gratulation an das erfolgreiche Trio!



230 Äpfel für die Bündner

Wie so oft in Italien gab es auch am Arge Alp-Wettkampf im Südtirol als Preise Esswaren. Während sich die Ersten über Schinken und Brot freuen durften, gab es für die Zweitplatzierten eine Kiste Äpfel und Joghurts. Die Dritten erhielten zwei Flaschen Apfelsaft. Bei den vielen Podestplätzen, die die Bündner im Einzel- und Staffellauf erreichten, kam da so einiges an Verpflegung zusammen. Beispielsweise gewannen die Bündner insgesamt 230 Äpfel, was dreieinhalb Äpfel pro mitgereister Bündner Teilnehmer machte!

Verludertes Rätsel

Kreuzworträtsel im Magazin (Tagesanzeiger)

Frage: Was ging als völlig verludert in die Analen ein? Antwort: olwm

OL oder Klettern?

„Die Routenwahl war gut, er beging keinen eigentlichen Fehler.“ (Satz aus dem Sportteil des Bündner Tagblattes). Um welche Sportart handelt es sich hier wohl? Um Schwierigkeitsklettern!

Vermisst im Stazerwald

Am Nationalen Lauf in Celerina wurde nach Zielschluss noch ein Mann vermisst. Auch sein Hund wartete noch auf sein Herrchen. Glücklicherweise fanden die Organisatoren am Halsband des Hundes eine Handynummer. Der Vermisste, der sein Natel in den Wald genommen hatte, nahm prompt ab und erklärte, dass er verzweifelt einen Posten suche. Um herauszufinden, wo er im Wald war, musste er auf die nächste Kreuzung gehen. Dort konnte er mit Hilfe seines Kompasses und eines Wanderwegweisers sagen, dass es in südöstlicher Richtung nach Pontresina, in nördlicher Richtung nach Celerina ect. geht. So gelang es den Organisatoren den Mann zu orten und ihn in Wettkampfbüro zurückzubringen.

Weihnachtsgeschenk gesucht?

Bist du auf der Suche nach einem Weihnachtsgeschenk? Wieso nicht ein Abo der OL-Fachschrift? 50.-, monatlich interessante Artikel über OL und alles was drumherum geschieht. Mehr Infos unter www.ol-fachschrift.ch